

MARKKU OJANEN, professori (emeritus)  
Tampereen yliopisto  
markku.ojanen@tuni.fi

# Liikunta ja koettu hyvinvointi

*Liikunta pärjää hyvin, kun verrataan ihmisten koettua hyvinvointia lisääviä asioita.*



Klaukkalassa asuva Tom Kiias käy usein urheilukuvaukskeikoilla pääkaupunkiseudulla. Entinen töölöläinen lenkkeilee edelleen toisinaan Töölönlahden ympäristössä.  
Kuva: Juha Laitalainen

**K**OETUN HYVINVOINNIN KOKEMUKSESTA käytetään myös sanoja psykologinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään, onnellisuus, koettu elämän laatu, myönteiset tunteet. Tulosten arviointia helpottaa, että hyvinvoinnin positiivista puolta kuvaavat menetelmät korreloivat vahvasti keskenään. Tulosten kuvauksessa hyödynnän pääasiassa meta-analysejä. En toista jatkossa sanaa koettu.

Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu erittäin paljon. Yhteyksiä on etsitty kolmella tavalla:

- Liikunnan määrän korrelaatiot hyvinvointiin
- Liikuntainterventioiden vaikutukset hyvinvointiin
- Liikunnan yhteydessä havaitut vaikutukset hyvinvointiin (mielilalaan tai positiivisiin tunteisiin)

Lukuisissa tutkimuksissa liikunnan määrää on korreloitu hyvinvointiin. **Susanne Bueckerin** ryhmä (2020) löysi 2 463 tutkimusta, joista 157 todettiin niin laadukkaiksi, että ne voitiin ottaa mukaan meta-analyysiin. Korrelaatiot olivat meta-analyysin mukaan johdonmukaisesti positiivisia, joskin matalia, sillä Cohenin  $d$ -arvo oli  $+0,316$ . Se vastaa noin puolta pienempää korrelaatiota ( $+0,15$ ).

Korrelaatio on ollut suurempi, kun väestöstä poimitaan psyykkisistä ongelmista kärsivien ryhmä ja heitä verrataan muuhun väestöön (Dishman, McDowell & Herring, 2021; Pearce, ym. 2022). Tutkimusten mukaan vaikutukset käyvät molempiin suuntiin, liikunnasta hyvinvointiin ja hyvinvoinnista liikuntaan (Dubash, 2024). Kun liikkuu, fyysinen ja psyykinen terveys paranevat. Jos ei pysty tai jaksa liikua, liikunnan määrä vähenee.

Liikunta luetaan usein yhdeksi harrastukseksi muiden joukossa. Miten liikunta pärjää muihin harrastuksiin verrattuna? Hyvin, vaikka monilla muillakin harrastuksilla on ollut positiivisia korrelaatioita hyvinvointiin (Kuper ym. 2023). Korrelaatiot ovat selvästi korkeampia, kun harrastukset lasketaan yhteen (Chen, ym. 2022; Sirgy, Uysal & Kruger, 2017; Wei, ym. 2015). Kannattaa siis harrastaa monipuolisesti monia erilaisia asioita, jos vain aika riittää. Toki jälle on niin, että terveenä on helpompi harrastaa.

### Liikuntainterventioiden vaikutus

Liikuntainterventioiden vaikutuksia on tutkittu paljon. Interventiot ovat yleensä olleet vähintään kuukauden mittaisia. **Susanne Bueckerin** ryhmän (2020) meta-analyysissä vaikutukset olivat edellä kuvattuihin korrelaatioihin verraten korkeampia ( $d=0,53$ ). Kyse oli terveille suunnatuista interventioista. Vaikutukset heikkenevät seuranta-aikojen pidentyessä (Cooney, ym. 2013; Krogh, ym. 2017; Weiss, Westerhof & Bohlmeijer, 2016). Hyvinvoinnin tasoa on vaikea kohottaa pysyvästi millään muullakaan keinolla. Palautuminen omalle hyvinvoinnin tasolle kuuluu ihmisen biologiaan. Jos ohjelman ansiosta jatketaan liikuntaa, silloin ollaan vähitellen tilanteessa, jota edellä kuvatut korrelaatiot kuvasivat. Hyvinvointi lisääntyy hiukan liikunnan jatkuessa.

**Bueckerin** ryhmän katsaus tuotti lisäksi seuraavia tuloksia:

- Kun verrattiin erilaisia hyvinvoinnin mittareita, onnellisuudesta saatiin vahvempia yhteyksiä kuin elämän laadusta ja tyytyväisyydestä.
- Yhteys hyvinvoinnin positiivisiin mittareihin oli selvästi vahvempi ( $d=+0,53$ ) kuin negatiivisiin mittareihin, kuten kielteisiin tunteisiin ( $d=+0,3$ ). Terveellä väestöllä näitä kielteisiä tunteita on melko vähän eikä niissä ohjelman vuoksi tapahdu muutoksia.
- Intensiteetiltään voimakas ja kohtalainen liikunta toimivat lähes yhtä hyvin ja ne vaikuttivat enemmän kuin kevyt liikunta. Aerobisen ja anaerobisen liikunnan välinen ero oli pieni.
- Yksilöliikunnan ja ryhmäliikunnan välillä ei ollut eroja.

Miten liikunta pärjää verrattuna muihin psykososiaalisiin interventioihin? Löytyykö niistä vaikutuksiltaan yhtä hyviä tai jopa parempia keinoja? Usein psykososiaalisten interventioiden kesto on ollut selvästi lyhyempi kuin liikuntainterventioiden. Esimerkiksi meditaation keskimääräinen korrelaatio oli **Peter Sedlmeierin** ryhmän (2018) meta-analyysissä  $+0,27$  ( $d$  noin  $+0,54$ ). Kiitollisuusinterventioiden tulokset ovat olleet samanlaisia (Davis, ym. 2016; Kirca, 2023). **Creggin** ja **Cheavensin** (2020) mukaan kiitollisuuden välittömät tulokset voivat perustua placebo-ilmiöön, joten vast seurantatulokset kertovat, oliko vaikutus aito.

Samaa voidaan pohtia muidenkin interventioiden yhteydessä. Sanan placebo alle luonnollisesti kätkeytyy psykososiaalisia tekijöitä. Ystävällisyysohjelmien (Curry, ym. 2018) vaikutukset olivat samansuuruisia kuin meditaation ja kiitollisuuden. Positiivisen psykologian menetelmien meta-analyysit (Koydemir ym. 2021; Carr, ym. 2023) ovat tuottaneet suunnilleen yhtä korkeita vaikutuksen voimakkuuksia kuin mitä liikunnalla on saatu.

Masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivillä näiden menetelmien oireita lievittävä vaikutus on ollut selvästi suurempaa (Heissel, ym. 2023; Krogh, ym. 2017; Noetel, ym. 2024; Reagsing, ym. 2021). Esimerkiksi **Ben Singhin** ryhmän (2023) meta-analyysissä vaikutuksen voimakkuudet vaihtelivat  $-0,42$ :sta  $-0,60$ :een.

Eri menetelmien samanlaiset tulokset ovat sikäli yllättäviä, koska niiden välillä on huomattavia eroja. Esimerkiksi meditaatio tai omien vahvuuksien tunnistaminen ovat aivan erilaisia menetelmiä kuin sosiaalisten kontaktien tai kiitollisuuden lisääminen.

Entä jos ei olekaan kyse interventioiden tai ohjelmien sisällöistä, vaan siitä, että niihin panostetaan ja että niistä odotetaan tuloksia? Myös ohjelmien vetäjien auktoriteetilla voi olla vaikutusta. Sama pätee myös psykoterapioihin, joita on tutkittu paljon kauemmin. Hyvin erilaiset psykoterapiat tuottavat lähes yhtä hyviä tuloksia (Cuijpers, ym. 2023). Emme silti tiedä, mihin psykoterapian myönteiset vaikutukset perustuvat. Jokaisella terapialla on siitä omat tulkintansa, mutta kyse voi olla terapeutin ja asiakkaan

yhteensopivuudesta, terapiaan panostamisesta, myönteisistä odotuksista ja terapeutin auktoriteetista.

### Interventioiden vaikutukset terveillä

Miksi interventiomuutokset ovat terveillä olleet vähäisiä? Global Happiness -projektin mukaan hyvinvoinnin taso on länsimaissa keskimäärin korkea (Helliwell, ym. 2024). Suomalaisilla tyytyväisyyden keskiarvo oli tuoreimmassa tutkimuksessa 7,8 asteikolla nollasta kymmeneen. Jos elämässä ei ole vakavia ongelmia tai merkittäviä kielteisiä muutoksia, keskiarvo on 8,0 +. Siitä on vaikea päästä ”ylöspäin”, sillä tilaa ei ole.

Sen sijaan ”alaspäin” on runsaasti tilaa. Vaikeudet ja vastoinkäymiset – ja etenkin niiden kasautuminen lyhyelle ajanjaksolle – pudottavat tyytyväisyyden tai onnellisuuden jopa 5,0:n alapuolelle. Sieltä on tilaa nousta, jos terapia tai ohjelma toimii. Koska monilla sosiogeneettinen onnellisuuden perustaso on aidosti korkeampi, siitä on mahdollista päästä takaisin omalle tasolle.

Liikuntainterventiot ovat olleet tuloksellisia jopa psykoterapiaan ja lääkehoitoon verraten (Heissel, ym. 2023), mutta jatkuuko liikunta ohjelmien jälkeen? Tutkimusten mukaan vain pieni osa jatkaa, sillä vaikutuksen voimakkuudet ovat olleet aika vähäisiä (d = + 0,20; Conn, ym. 2011; Howlett, ym. 2019).

Dunigan Folk ja Elizabeth Dunn (2023) aiheuttivat artikkelillaan melkoisen shokin. Sen mukaan luotettavaa tietoa interventioiden vaikutuksista on niukalti. He ottivat katsookseensa mukaan vain ennalta rekisteröidyt tutkimukset, joissa lisäksi oli riittävän suuri otos. Näillä tiukoilla kriteereillä vain kiittolisuushoito toimivat. Koska muut paljon esillä olleet keinot, liikunta mukaan lukien, eivät täytä näitä kahta ehtoa, riittävä tieteellinen näyttö puuttuu.

Ong ja Wilcox (2023) sekä Puterman, Zieff ja Stoner (2024) pitivät Folkin ja Dunnin kriteerejä liian ankarina, koska niissä suurin osa tutkimuksista sivuutetaan. Etenkin meta-analyysien kritiikki oli heistä kohtuutonta, vaikka he myöntävät, että usein interventiotutkimuksissa on ollut liian vähän osallistujia hypoteesien testaamista ajatellen.

### Toimintojen vaikutus mielialaan

MacKerronin ja Mouraton (2013) Mappiness-tutkimukset ovat antaneet paljon tietoa tilanteiden vaikutuksista. Britanniassa 60 000 ihmistä sai tehtäväkseen kirjata vastauksensa välittömästi kuultuaan älypuhelimensa hälytysään. Samat henkilöt vastasivat useana päivänä eri aikoina. Tehtävänä oli vastata kolmeen kysymykseen:

- Mitä teet (tarjolla oli 40 vaihtoehtoa)?
- Kenen kanssa olet?
- Kuinka onnellinen olet asteikolla nollasta sataan?

Tutkijat saivat kolme miljoonaa vastausta. Hienointa oli se, että he saattoivat verrata samoja henkilöitä samaan aikaan päivästä tekemässä erilaisia asioita. Jokaista voitiin siis verrata itseensä, hänen omaan tapaansa arvioida toimintojen onnellisuutta. Tutkimuksen yleistettävyyttä rajoittaa se, että siihen ilmoitauduttiin ja toiseksi se, haluavatko ihmiset keskeyttää heti sen, mitä tekevät. Näistä rajoituksista huolimatta tulokset olivat hyvin kiinnostavia.

Tutkimus kuvasi vaihtelevaa tunneonnea tai mielialaa, joka on syytä erottaa varsin pysyvistä tyytyväisyysonnesta. Kaikkien onnellisuusarvioiden keskiarvo oli 70.

Kun henkilön jotakin tekemistä verrattiin hänen antamiinsa muihin arvioihin eli kun hän teki jotakin muuta, eniten onnellisuutta antoi intiimi suhde (14,2 pistettä). Muita onnellisuutta lisääviä tai vähentäviä asioita löytyy taulukosta 1.

Taulukko 1. Onnellisuutta lisäävät tai vähentävät asiat

|  |        |
|--|--------|
| Teatteri, tanssi, konsertti            | 9,3    |
| Näyttely, museo, kirjasto              | 8,8    |
| Urheilu, juokseminen, liikunta         | 8,1    |
| Puutarhanhoito                         | 7,8    |
| Laulaminen, esiintyminen               | 6,9    |
| Keskustelu, yhdessäolo                 | 6,4    |
| Luonnon tapahtumien seuraaminen        | 6,3    |
| Kävely, retkeily                       | 6,1    |
| Metsästäminen, kalastaminen            | 5,8    |
| Alkoholin juominen                     | 5,7    |
| Harrastukset, taiteet, askartelu       | 5,5    |
| Meditaatio, uskonnollinen toiminta     | 4,9    |
| Penkkiurheilu                          | 4,4    |
| Lastenhoito, leikkiminen lasten kanssa | 4,1    |
| Lemmikkien hoito ja leikkiminen        | 3,6    |
| Musiikin kuuntelu                      | 3,6    |
| Pelit, tehtävien tekeminen             | 3,0    |
| Ostokset, asioiden hoitaminen          | 2,7    |
| Rahapelit, vedonlyönti                 | 2,6    |
| Television tai elokuvan katselu        | 2,6    |
| Tietokonepelien pelaaminen             | 2,4    |
| Syöminen, välipalat                    | 2,4    |
| Ruoan valmistaminen                    | 2,1    |
| Teen tai kahvin juominen               | 1,8    |
| Lukeminen                              | 1,5    |
| Puheen tai podcastin kuuntelu          | 1,4    |
| Peseytyminen, pukeutuminen             | 1,1    |
| Nukkuminen, lepo, rentoutuminen        | 1,0    |
| Tupakointi                             | 0,7    |
| Internetin selailu                     | 0,6    |
| Sosiaalinen media, sähköposti          | 0,6    |
| Kodinhoito                             | - 0,6  |
| Matkustaminen, työmatkat               | - 1,5  |
| Kokous, seminaari, luennot             | - 1,5  |
| Järjestely, raha-asioiden hoitaminen   | - 2,5  |
| Odottaminen/jonottaminen               | - 3,5  |
| Aikuisista huolehtiminen/auttaminen    | - 4,3  |
| Työnteko/opiskelu                      | - 5,4  |
| Sairaana vuoteessa                     | - 20,4 |

Tuloksiin mahtuu sekä odotettuja että yllättäviä tuloksia. Intiimi yhdessäolo (seksi) ei ketään yllätä, eivätkä monet muutkaan myönteiset asiat, kuten liikunta, yhdessäolo, harrastukset, luonto, laulaminen ja puutarhanhoito. Teatteri, konsertit ja museokäynnit tuottavat nekin paljon onnellisuuslisää. Eniten minua yllätti positiivisiksi koettujen asioiden määrä. Miten on mahdollista, että negatiivisia asioita oli noin vähän?

Mitä enemmän toiminta tuottaa omaehtoisuutta ja aktiivisuutta, sitä enemmän se antaa onnellisuuslisää. Jos tekemiseen tulee mukaan pakkoa ja velvollisuutta, se alentaa onnellisuutta.

Sosiaalisen median käyttö ei tuota juuri lainkaan onnellisuuslisää ja kovin runsas käyttö alentaa sitä. Kodinhoito ei monia innosta, joten miinusmerkki ei yllätä. Ehkä suurin yllätys on työnteon ja opiskelun saama kielteinen arvio – tosin suhteessa muuhun tekemiseen.

Tuloksia voidaan lukea niinkin, että on paljon asioita, jotka eivät onnellisuuteen merkittävästi vaikuta. Kun huomioidaan toiminnan kesto, niin parhaita keinoja ovat esimerkiksi liikunta, lasten kanssa leikkiminen, puutarhanhoito ja harrastukset, joiden parissa aikaa voi kulua useita tunteja. Entä jos katsoo televisiota ja elokuvia kymmenen tuntia päivässä, onko se hyvä keino, kun sen suhteuttaa esimerkiksi liikuntaan? Monikaan ei harrasta liikuntaa enemmän kuin tunnin päivässä. Liikunnalla voi olla tunnin 78 pisteen tilassa, mutta television katselulla kymmenen tuntia 72,5 pisteen tilassa. Kumman valitset?

Tällainen tutkimus ei kerro, kuinka kauan liikunta tai television katselu on kestänyt. Keskimäärin ollaan tuon toiminnan puolivälissä. Monissa asioissa positiivinen vaikutus vähenee ajan myötä. Television jatkuva katselu käynee vähitellen tylsäksi. Sen sijaan lyhytaikaisessa toiminnassa onnellisuuden taso säilynee samanlaisena.

Toiminnan kesto ratkaisee paljon. Teatterissa, museoissa ja näyttelyissä ei yleensä käydä kuin korkeintaan kerran viikossa, joten hyöty ei ole kovin suuri. Miinuspuolen asioita sen sijaan tehdään paljon. Työhön ja työmatkaan saatetaan kulua 10 tuntia päivässä ja myös kodinhoitoon voi kulua tunti ja kaksikin.

On hienoa, että mieliala tai onnellisuus kohoaa joksikin aikaa, mutta voiko näiden toimintojen avulla lisätä pysyvämmin onnellisuutta? Tarjolla on kaksi vaihtoehtoa: joko lisätään huomattavasti myönteisten ja vähennetään kielteisten asioiden määrää tai sitten valitussa keinossa on jokin positiivinen heijastusvaikutus.

Tehdään siis vähemmän työtä ja harrastetaan enemmän kaikenlaista mukavaa. Jos siihen pystyy, se voisi hiukan kohottaa onnellisuuden perustasoa. Luettelossa on kaksi keinoa, joilla tällaista heijastusvaikutusta voi olla: meditaatio ja uskonnollinen toiminta. Niiden yhteydessä tai seurauksena voi miettiä, mistä elämässä on kysymys. Näitä asioita on luettelossa perin vähän. Lukeminen voitaisiin vielä lisätä, mutta luemme paljon viihteellistä kirjallisuutta ja kenties vähemmän sellaista, mikä pakottaa pohtimaan.

## Autonomia, mielihyvä, mielekkyys ja tuloksellisuus kannustavat liikkumaan.

Tämä tutkimus osoitti onnellisuutta kohottavia asioita olevan enemmän kuin sitä vähentäviä. Ihmiset myös käyttävät niitä. Havainto osaltaan selittää sen, miksi lähes kaikkialla onnellisuuden taso kallistuu positiiviseen suuntaan.

### Liikunnan harrastamista ja vaikutuksia selittävät tekijät

Kehossa tapahtuu liikuttaessa monenlaisia neurobiologisia reaktioita, mutta en tulkitse niitä liikunnan vaikutusten perimmäisinä syinä, vaan välittävinä tekijöinä tai seurauksina. Perustelen tätä sillä, että vaikka pakkoliikunta tuottaa positiivisia fysiologisia vaikutuksia, se tuskin kohottaa hyvinvointia. Siitä kertovat MacKerronin ja Mouraton (2013) tutkimus sekä työliikunnan ja hyvinvoinnin vertailut (Skurvydas, ym. 2024; White, ym. 2020). Kuitenkin työ, johon liittyy päivän aikana jonkin verran takapuolen nostamista tuoilta, on hyvinvoinnin kannalta parempi kuin pelkkä istuminen.

Ihmisen toimintaa on selitetty tarpeilla, joista esimerkkinä seuraavat kaksi luokitusta (taulukko 2).

Taulukko 2. Ihmisen tarpeet

| Abraham Maslow (1970)                            | Ervin Staub (2013)            |
|--|-------------------------------|
| 1. Perustarpeiden tyydyttäminen                  | 1. Autonomia                  |
| 2. Turvallisuus                                  | 2. Myönteiset ihmissuhteet    |
| 3. Yhteenkuuluvuuden tunne                       | 3. Hallinta ja tuloksellisuus |
| 4. Arvostus                                      | 4. Itsearvostus               |
| 5. Itsensä toteuttaminen                         | 5. Todellisuuden ymmärtäminen |
| 6. Itsensä ylittäminen (ks. Koltko-Rivera, 2006) | 6. Turvallisuus               |

Mitä tarvetta liikunta tyydyttää? Onko liikkuminen perustarve siitä huolimatta, että on paljon ihmisiä, jotka sitä minimoivat? Tosin hekin ahdistuvat, jos eivät pysty lainkaan liikkumaan tai kun liikkuminen on kovin vaivalloista.

Nuo tarveselitykset eivät tyydytä, sillä niissä näkyy kehäpäätelyä. Melkein mille tahansa toiminnalle voidaan löytää oma tarpeensa. Siitä kertoo sekin, että tarpeiden luettelot voivat olla pitkiä. Zawadzki, Smyth ja Costigan (2015) korostavat aktiivisuuden syinä pätevyyttä (osaan, olen taitava), liittymistä (tehdään yhdessä) ja autonomiaa (haluan tehdä), mutta aina näitäkään ei ole liikunnassa mukana.

Myös kulttuuri vaikuttaa siihen, millaisia asioita pidetään tärkeinä ja arvokkaina. Vielä lapsuudessani tavallisen ihmisen omaehtoista liikuntaa pidettiin outona. Urheilijat saattoivat hiihtää, juosta ja hyppiä, mutta työllä rasitetut maanviljelijät tai työmiehet säästivät voimiaan.

Autonomia, mielihyvä, mielekkyys ja tuloksellisuus kannustavat liikkumaan. Entä sosiaaliset kontaktit? Bueckerin

ryhmän meta-analyysissä ei ollut eroa yksilöllisen ja sosiaalisen urheilun (sport) välillä. Kun liikunta on pakonomaisista, se tuottaa kielteisiä tunteita ja asenteita liikuntaa kohtaan. Mielihyvän puute vähentää kiinnostusta liikuntaan. Kun liikuntaa ei kulttuurissa arvosteta, harrastaminen herättää oudoksuntaa ja heikentää mielekkyyden kokemusta. Kun tuloksia (hallintaa, taitoja, nopeutta, voimaa) ei synny, se lannistaa. Ehkä mielihyvän puute voidaan korvata velvollisuudella. Näin itse koen tällä hetkellä, koska sairaus vaikeuttaa liikuntaa ja liikunta tuntuu pahalta.

Sosiaalisen vaikuttamisen keinot ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja siitä saatuihin kokemuksiin (Ojanen, 1996). Näitä keinoja ovat arvostaminen, vastuuseen vetoaminen, tiedon jakaminen, vaihto ja kaupankäynti, uhkaaminen ja pakottaminen. Liikumme, koska saamme siitä arvostusta, koemme sen vastuulliseksi toiminnaksi ja tiedämme sen edistävän terveyttä. Voimme myös palkita itseämme hyvän liikuntasuorituksen jälkeen – vaikkapa jäätelöllä! Asiantuntijat ja meille tärkeät ihmiset varoittavat (jopa uhkaavat) meitä liikkumattomuuden kielteisillä seurauksilla. Joissakin organisaatioissa jokaisen on pakko liikua, halusi tai ei. Sellainen tuntuu vastenmieliseltä.

Kaikki nämä keinot edistävät liikuntaa, mutta sisäistä motivaatiota painottavat keinot (kolme ensimmäistä) toimivat paremmin kuin ulkoisen motivoinnin keinot. Uhkaaminen ja pakottaminen toimivat vain niin kauan kuin niiden takana on valtaa ja valvontaa. Keinojen erot näkyvät siinä, miten ne vaikuttavat hyvinvointiin. Arvostaminen ja vastuun kokeminen lisäävät hyvinvointia, uhkaaminen ja pakottaminen vähentävät sitä.

Myös virikkeillä, malleilla, tottumuksilla ja mahdollisuuksilla on suuri vaikutus liikunnan harrastamiseen ja etenkin sen jatkumiseen. Liikunnalla on moniin harrastuksiin verrattuna merkittäviä etuja sen lisäksi, että siitä on hyötyä fyysisen hyvinvoinnin kannalta:

- Liikunnasta voi tulla osa elämäntapaa
- Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä
- Liikuntamuotoja on runsaasti
- Liikuntaa voidaan harrastaa monenlaisissa ympäristöissä
- Usein suotuisia muutoksia voidaan tunnistaa kehossa
- Kyseessä on luonteva ja hyväksytty toiminta

Uskon, että näiden vuoksi liikunnasta saa usein enemmän hyötyä kuin psykososiaalisista menetelmistä. Liikunnan merkitystä vahvistaa lisäksi huomattavasti se, että se edistää myös fyysistä kuntoa ja terveyttä. Miinuksena on tutkimusten tuottama havainto, että hyvänkin intervention vaikutukset heikkenevät, jos se ei kannusta jatkamaan. Psykososiaalisten interventioiden (esimerkiksi kiittolisuuden ja ystävällisyyden harjoittelun) hyvinvointivaikutukset voivat olla kestävämpiä, koska samalla voi ajeta hyveitten merkitys yhteisen hyvinvoinnin kannalta. ♦

## Suomalaisten hyvinvointi

1. Hyvinvoinnin, tyytyväisyyden ja onnellisuuden tasossa on suurta yksilöllistä vaihtelua, mutta menetelmästä riippumatta suomalaisten arviot painottuvat myönteiseen suuntaan. Tulokset ovat olleet niin myönteisiä, että olemme Global Happiness -projektissa olleet seitsemän kertaa ensimmäisellä sijalla.
2. Kun hyvinvoinnin taso on selvästi käytetyn mitta-asteikon positiivisella puolella, sen taso on seurantojen mukaan varsin pysyvä. Koska tuo taso on paljolti geneettisesti määräytynyt, sitä on vaikea huomattavasti kohottaa. Vastoinkäymiset ja menetykset voivat sitä alentaa pitkäaikaisesti ja joskus pysyvästikin.
3. Kun hyvinvointi on selvästi keskimääräistä matalampi, kielteiset elämäntapahtumat ja olosuhteet ovat usein saaneet sen aikaan. Tämä vaikutus näkyy selvimmin suurissa kulttuurieroissa. Köyhät, kehnosti hallittujen maiden asukkaat antavat hyvinvoinnistaan erittäin matalia arvoja.
4. Vaikka hyvinvoinnissa on mukana vahva geneettinen komponentti, vastoinkäymisiä kokeneet tuskin ovat sillä hyvinvoinnin tasolla, joka on heidän hyvinvointinsa todellinen perustaso. Siitä seuraa, että heidän hyvinvointiaan voidaan parantaa terapian ja interventioiden avulla. Silloin voidaan päästä väestön keskiarvon tasolle.
5. Kun kyse on vakavista mielenterveyden ongelmista, psykoterapioista on ollut keskimäärin huomattavasti hyötyä. Kun kyse on henkilöistä, joilla ei ole merkittäviä psyykkisiä ongelmia, psykososiaaliset ohjelmat ovat hiukan kohottaneet hyvinvointia, mutta edelleen on epäselvää, onko kyse melko lyhytaikaisesta mielialan kohoamisesta vai voidaanko hyvinvointia aidosti nostaa uudelle, hiukan paremmalle tasolle.
6. Liikunnallisten ihmisten hyvinvointi on hiukan parempi kuin vähän liikkuvilla. Vaikutuksen suunta voi olla sekä hyvinvoinnista liikkumiseen että liikkumisesta hyvinvointiin. Nämä tutkimukset perustuvat joko poikittais- tai pitkittäistutkimusten korrelaatioihin.
7. Liikuntaohjelmat – joiden kesto on yleensä ollut pidempi kuin psykososiaalisten menetelmien – ovat olleet tuloksellisia masennuksen ja ahdistuksen hoidossa. Tulokset ovat usein olleet samaa tasoa kuin psykoterapioilla. Tulokset ovat silloin kestäviä, kun liikunta jatkuu.
8. Liikuntaohjelmilla on saatu myönteisiä tuloksia myös muilla kuin psyykkisistä ongelmista kärsivillä. Vaikutukset tuskin kestävät, jos liikuntaa harjoitetaan ohjelman jälkeen yhtä vähän kuin ennen sitä.
9. Liikunnan erityisenä vahvuutena on sen tuottama kehon hallinnan kokemus. Suurin osa liikunnaksi nimetystä toiminnasta parantaa fyysistä kuntoa, nopeutta, notkeutta, kestävyyttä tai taitavuutta. Tämä kehosta saatu myönteinen palaute voi olla keskeinen liikunnan myönteisten vaikutusten selittäjä.
10. Liikunta on nykyajan suomalaisessa kulttuurissa myönteiseksi koettu asia. Siitä saa muilta myönteistä palautetta. Liikunnan fyysiset terveysvaikutukset ovat yleisesti tiedossa.

- Buecker, S. ym.** 2021. Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574–592.
- Carr, A.** 2023. The evidence-base for positive psychology interventions: a mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 191–205.
- Chen, S.T. ym.** 2022. The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. *Leisure Sciences*, 44(7), 995–1012.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., & Mehr, D. R.** 2011. Interventions to increase physical activity among healthy adults: meta-analysis of outcomes. *American Journal of Public Health*, 101(4), 751–758.
- Cooney, G. ym.** 2013. Exercise for depression. *Cochrane Database Systematic Reviews*, 9, 1–157.
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S.** 2021. Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22, 413–445.
- Cuijpers, P. ym.** 2023. Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: A comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115.
- Curry, O. S. ym.** 2018. Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329.
- Davis, D. E. ym.** 2016. Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31.
- Dishman, R. K., McDowell, C. P., & Herring, M. P.** 2021. Customary physical activity and odds of depression: a systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 55(16), 926–934.
- Dubash, S.** 2024. The interplay of depression symptoms and physical activity: Bidirectional insights from 25-years of the Americans' changing lives panel. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100599.
- Folk, D., & Dunn, E.** 2023. A systematic review of the strength of evidence for the most commonly recommended happiness strategies in mainstream media. *Nature Human Behaviour*, 7(10), 1697–1707.
- Heissel, A. ym.** 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(16), 1049–1057.
- Helliwell, J. F. ym.** 2024. World Happiness Report. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
- Howlett, N., Trivedi, D., Troop, N. A., & Chater, A. M.** 2019. Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective? A systematic review and meta-analysis. *Translational Behavioral Medicine*, 9(1), 147–157.
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J.** 2023. The effect of expressed Gratitude interventions on psychological wellbeing: A Meta-analysis of Randomised Controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86.
- Koltko-Riera, M.** 2006. Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A.** 2021. A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145–1185.
- Krogh, J. ym.** 2017. Exercise for patients with major depression: a systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *BMJ Open*, 7(9), e014820.
- Kuper, N., Kroencke, L., Harari, G. M., & Denissen, J. J.** 2023. Who benefits from which activity? On the relations between personality traits, leisure activities, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(1), 141–172.
- MacKerron, G., & Mourato, S.** 2013. Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992–1000.
- Maslow, A.** 1970. *Motivation and Personality*, 2p. NY: Harper & Row.
- Noetel, M. ym.** 2024. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384.
- Ojanen, M.** 1996. Persuasion strategies applied in psychosocial rehabilitation. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 6(2), 77–99.
- Ong, A., & Wilcox, K. T.** 2023. Leveraging integrative analyses to advance the science of happiness. *PsyArXiv*.
- Pearce, M. ym.** 2022. Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559.
- Puterman, E., Zieff, G., & Stoner, L.** 2024. Strength of evidence for five happiness strategies. *Nature Human Behaviour*, 1–2.
- Reangsing, C., Rittiwong, T., & Schneider, J. K.** 2021. Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1181–1190.
- Sedlmeier, P., Loße, C., & Quasten, L. C.** 2018. Psychological effects of meditation for healthy practitioners: an update. *Mindfulness*, 9(2), 371–387.
- Singh, B. ym.** 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209.
- Sirgy, M. J., Uysal, M., & Kruger, S.** 2017. Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 205–228.
- Skurvydas, A. ym.** 2024. Leisure-time physical activity improves happiness, health, and mood profile better than work-related physical activity. *PLoS One*, 19(7), e0307744.
- Staub, E. E.** 2013. *Basic human needs, altruism, and aggression*. Teoksessa A.G. Miller (toim.), *The Social Psychology of Good and Evil*. New York: Guilford.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y.** 2015. Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556–576.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T.** 2016. Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 11(6), e0158092.
- White, R. L., Bennie, J., Abbott, G., & Teychenne, M.** 2020. Work-related physical activity and psychological distress among women in different occupations: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20, 1–9.
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J.** 2015. Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605–615.