

Onko onnen avaimet vasta nyt löydetty?

Tuuli Lahti ja Kaisla Joutsenniemi (1) kirjoittavat hyvin myönteisesti onnellisuusharjoitusten vaikutuksista. Vaikka periaatteessa jaan heidän innostuksensa, esitän kirjoitukseen muutamia lisäyksiä ja varauksia. Tulokset ovat toistaiseksi niukempia kuin kirjoituksen otsikko (Avaimet onneen – onnellisuuden taitoa voi harjoitella ja oppia) antaa ymmärtää. Tuore meta-analyysi (2) antoi kuuden kuukauden seurantojen vaikutuksen voimakkuudeksi Cohenin d-luvulla vain 0,22. Vaikutukset olivat välittömässä seurannassa suurempia kuten interventioissa yleensä. Seuraavat asiat saattavat selittää, miksi tulokset ovat olleet odotettua niukempia:

1. Tutkimukseen osallistuneet ovat usein olleet joko hyvinvoivia tai lievästi ongelmista kärsiviä. Olisi outoa, jos muutos olisi tällaisissa ryhmissä suuri. Tulokset ovat ongelmaryhmissä jonkin verran parempia.

2. Onnellisuuden taso on monissa tutkimuksissa todettu varsin vakaaksi. Vain hyvin merkittävät elämänmuutokset saavat muutoksen aikaan.

3. Interventiot ovat usein hyvin lyhytaikaisia tai sitten keinoinhin turrutaan nopeasti. Kuka jaksaa jatkuvasti tunnistaa vahvuuksiaan tai tehdä kiitollisuuskäyntejä?

4. Huomattava osa interventiosta perustuu itse toteutettaviin menetelmiin. Tämä voi lisätä motivaatiota, mutta ilman ohjausta menetelmien käyttö voi olla puolinaista tai ”omavaltaista”.

5. Usein kaikille tarjotaan samaa menetelmää. Jokin tietty menetelmä ei aina sovi kaikille.

6. Menetelmät ovat arkiajatteen kannalta luontevia ja innostavia. Ne kohottavat nopeasti mielialaa, mutta vaikutukset eivät ole kestäviä.

Jos tutkimukseen osallistuneilla on onnellisuusvajausta psyykkisten ongelmien vuoksi, on syytä turvautua terapeuttisiin menetelmiin. Positiivisen psykologian menetelmät tulevat kuulumaan kaikkien terapiasuuntien tarjontaan. Parempien tulosten saavuttamiseksi on syytä panostaa toimintaan aktivoimiseen ja useiden rinnakkaisten menetelmien käyttöön.

Yhdysvalloissa on Lahden ja Joutsenniemen kirjoituksen (1) mukaan saatu hyviä tuloksia lapsiin ja nuoriin kohdistuvilla ohjelmilla (3). Mittavasta ohjelmasta huolimatta tulokset olivat Suldon ym. tutkimuksessa niukkoja (3). On paradoksaalista, että menetelmiksi suositellaan juuri niitä asioita, joita kasvatuksessa ja koulussa tulisi aina pitää esillä, kuten kiitollisuuden ilmaisua, luontevaa itseilmaisua, ystävällisyyttä, anteeksiantamista ja terveellisiä elämäntapoja. Ovatko nämä ikivanhat hyveet niin pahasti kadoksissa, että niitä pitää positiivisen psykologian avulla viritellä? Se on tietenkin hyvä asia mutta samalla huolestuttavaa.

Kirjoittajat haluavat lisätä valtioiden hyvinvoinnin osatekijöiden tutkimista. Tällaista tutkimusta on kuitenkin tehty erittäin paljon. Pohjoismaissa painottuvat vauraus, tasa-arvo ja hyvä hallinto eli kaikki se, mikä on tapana liittää pohjoismaiseen hyvinvointiin, mutta epämuodollisten sosiaalis-

ten verkostojen merkitys on vähäisempi (4, 5). Etelä-Euroopan sekä Etelä- ja Keski-Amerikan valtioissa juuri nuo epämuodolliset sosiaaliset verkostot lisäävät onnellisuutta. ■

MARKKU OJANEN, psykologian professori (emeritus)
Tampereen yliopisto

KIRJALLISUUTTA

1. Lahti T, Joutsenniemi K. Avaimet onneen – onnellisuuden taitoa voi harjoitella ja oppia. *Duodecim* 2013;129:2093-4.
2. Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, Riper H, Smit F, Bohlmeijer E. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health* 2013;13:119. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/119>
3. Suldo SM, Savage JA, Mercer SH. Increasing middle school students' life satisfaction: efficacy of a positive psychology group intervention. *J Happiness Stud* 2013, DOI 10.1007/s10902-013-9414-2.
4. Graham C. Happiness around the world. The paradox of happy peasants and miserable millionaires. Oxford: Oxford University Press, 2009.
5. Rodriguez-Pose A, von Berlepsch V. Social capital and individual happiness in Europe. *J Happiness Stud* 2013, DOI 10.1007/s10902-013-9426-y.