

Pekka Mustonen, LT, toimitusjohtaja (Duodecim)

Avoin eettinen foorumi 11.3.2013

Elämä pelissä – myönteisyys on valttia

Arjen vastoinkäymisten parempi sietäminen ja kielteisen asenteen kääntäminen myönteisemmäksi oli Elämä pelissä TV-ohjelman kolmannen tuotantokauden keskeinen teema.

Kielteisyys on osittain peritty ja osittain opittu asenne ja reaktiotapa suhteessa elämään ja päivittäisiin tapahtumiin. Huono onni ja ikävät elämäkokemukset voivat lisätä kielteisyyttä ja aiheuttaa katkeruutta ja toivottomuutta. Kielteisyyden vastakohta ”myönteisyys” taas liittyy vahvasti yleiseen hyvinvointiin, onnellisuuteen ja terveyteen. Myönteiset tunteet ovat usein jaettuja ja liittyvät rakkauteen, iloon, toivoon, anteeksiantamukseen, myötätuntoon, uskoon, kunnioitukseen ja kiittolisuuteen mutta myös hyvin subjektiivisiin tunteisiin, kuten innostukseen, tyytyväisyyteen ja osaamisen tunteeseen. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että myönteiset ihmiset voivat raskaankin henkisen tai fyysisen taakan alla kokea vahvaa uskoa parempaan tulevaisuuteen ja kokea elävänsä hyvää ja onnellista elämää. Myönteisyys ja kielteisyys liittyvät myös terveyteen, sillä tutkimusten mukaan mitä enemmän tuntemukset ja ajatukset pyörivät kielteisten asioiden parissa, sitä vähemmän toteuttaa arkisissa valinnoissaan asioita, joilla on myönteinen vaikutus terveyteen.

Polku kielteisyys-myönteisyys-teemaan lähti liikkeelle Elämä pelissä 1:stä, jolloin TV-ohjelman verkkotesti antoi ihmisille arvion eliniän ennusteesta. Jo ohjelman aikana saimme valtavasti palautetta liittyen siihen, että mitä iloa on elää vanhaksi. Liitimme tuolloin testin yhteyteen kysymyksen, joka kysyi milloin alkavat elämän parhaat vuodet. Yli 300 000:n ihmisen vastaukset kertoivat vakuuttavasti, että elämän parhaat vuodet alkavat juuri nyt. Suuri enemmistö kaikista ikäryhmistä (20-, 30-, 40-, 50- ja 60-vuotiaat) arvioi, että olen juuri nyt saavuttanut sen iän, jossa ne parhaat vuodet alkavat. 70-vuotiaat oli ensimmäinen ikäryhmä, jossa enemmistö arvioi, että parhaat vuodet ovat jo alkaneet – he arvioivat, että elämän parhaat vuodet alkoivat 60-vuotiaana. Kannattaa siis tavoitella terveyttä ja pitkää ikää !

Tämän ilahduttavan viestin pohjalta rakennettiin Elämä pelissä –ohjelman toinen tuotantokausi Onnellisuuden salaisuus, jossa lähdettiin selvittämään sitä, mitkä elämän osa-alueet liittyvät onnellisuuden kokemukseen. Onnellisuuden salaisuus-testi oli laaja 70:n kysymyksen patteristo, johon on vastannut yli 140 000 ihmistä. Vastausaineiston tilastollisessa analyysissä kävi ilmi, että onnellisuuden tunne liittyy ennen kaikkea niihin asioihin, jotka ovat olleet arjessa läsnä jo tuhansia vuosia. Parisuhde, lapset, ystävät, rakkaus ja huumori arvioitiin vastaajien spontaanien arvioiden kannalta tärkeimmiksi onnellisuuden lähteiksi mutta tilastollisen analyysin pohjalta ne eivät vaikuttaneet kuitenkaan koettuun onnellisuuteen paljoakaan - jos näihin asioihin ollaan tyytyväisiä. Sen sijaan onnen edellytykset katoavat lähes tyystin, jos näihin asioihin ollaan tyytymättömiä. Myös ansiotaso, koulutus ja ns. ulkoiset tekijät vaikuttivat koettuun onnellisuuteen

varsin vähän, kuten tutkimuskirjallisuuden osalta osattiin ennakkoonkin odottaa. Ylivoimaisiksi onnen lähteiksi nousivat kansainvälisestä tutkimuskirjallisuudesta poimitut tekijät, kuten myönteisyys, tulevaisuuden usko, kiitollisuus, elämän arvon ja merkityksellisyyden kokemus ja tavoitteellisuus. Näillekin tekijöille ominaista on, että ne ovat olleet elämän arjessa läsnä lähes lajinkehityksen alusta asti. Parhaiten onnellisuutta ennustava kysymys Onnellisuuden salaisuus-kyselyn 70:n kysymyksen joukosta oli se, kuinka luottavaisesti suhtautuu tulevaisuuteen. Vahva usko hyvään huomiseen yllättäen ennusti kaikista muuttujista parhaiten myös hyvää terveyttä. Myönteisyys liittyi selkeästi terveellisempään käyttäytymiseen eli siihen, kuinka paljon liikkuu, kuinka terveellisesti syö, tupakointiin, viikoittain nautittujen alkoholiannosten määrään ja humalahakuisuuteen. Myönteisyys liittyi vahvasti myös tyytyväisyyteen hyvään parisuhteeseen ja sosiaalisiin suhteisiin, joiden on isoissa väestötutkimuksissa osoitettu ennustavan parempaa terveyttä.

Kolmannen Elämä pelissä -tuotantokauden alustavissa pohdiskeluissa esitettiin kysymys, että löytyykö Suomesta täysikäistä ihmistä, joka ei tiedä, että tupakointi ja liika alkoholin käyttö ovat vaaraksi terveydelle tai joka ei tiedä, että kohtuullinen liikunta, runsas kasvien ja hedelmien syöminen on terveellistä. Etsimme sitten maailmankirjallisuudesta sitaattia, joka kiteyttäisi asian ja päädyimme Apostoli Paavalin Raamatun Roomalaiskirjeessä esittämään toteamukseen "Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. En tee sitä hyvää, mitä tahdon, vaan sitä pahaa, mitä en tahdo" (Room 7:18-19). Sitten pohdimme, millä voisimme vaikuttaa meissä kaikissa asuvaan pieneen apostolipaavaliin ja muuttaa käyttäytymistämme. Kolmannen tuotantokauden idea kiteytyy siihen, että ihmisille tarjottiin mahdollisuutta ottaa henkistä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä harjoitusohjelmia omaehtoisesti käyttöönsä TV-ohjelman päähenkilöiden rinnalla.

Elämä pelissä – Onnellisuuden salaisuus -testin vastausaineiston (n= 140 000) analyysissä kävi ilmi, että kielteisyyden ja myönteisyyden liittyy vahvimmin testin monivalintaväittämä "Suhtaudun tulevaisuuteen hyvin luottavaisesti". Vastaukset tähän väittämään seitsenportaisella asteikolla (Täysin eri mieltä – Täysin samaan mieltä) ennustivat testin kaikista kysymyksistä parhaiten onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja hieman yllättäen myös terveyttä ja eliniän ennustetta. Data-analyysissä tämän kysymyksen pohjalta kyselyyn vastanneet jaettiin kahteen ryhmään, joita vertailtiin toisiinsa. Väittämän kanssa eri mieltä olevia kutsutaan jatkossa "kielteisiksi" ja samaa mieltä olevia "myönteisiksi".

Elintavat

Terveyteen olennaisesti vaikuttavista tekijöistä tutkittiin erityisesti niitä, joihin voi omilla valinnoillaan vaikuttaa. Kielteisimmän tulevaisuuteen suhtautuvien suomalaisten liikuntatottumukset ja ravitsemus ovat rempallaan, päihteiden käyttö yleisempää sekä runsaampaa kuin myönteisesti tulevaisuuteen suhtautuvien. Elämä pelissä – elinikä-laskurin mukaan kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvan ryhmän keskimääräinen eliniän ennuste on **n. kymmenen vuotta huonompi** kuin niiden, jotka suhtautuvat tulevaisuuteen kaikkein myönteisimmin.

Kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvista yli puolet ei harrastanut liikuntaa tai ns. hyötyliikuntaa juuri lainkaan kun taas myönteisistä n. 85% liikkui vähintään niin paljon, että liikunnan myönteiset terveysvaikutukset saavutetaan. Kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvat söivät merkittävästi enemmän kasviksia ja hedelmiä. Kielteisistä n. 30% useampi tupakoi ja savukkeita heillä kului noin puolet enemmän kuin myönteisillä. Alkoholin viikoittaisessa kulutuksessa ei ollut kielteisten ja myönteisten välillä ollut eroa mutta kielteisistä noin puolet useampi joi itsensä vähintään kerran viikossa humalaan. Luvut ovat merkittäviä sillä keskeiset terveyspolitiikan haasteet ja yhteiskunnalliset terveyden edistämisen ponnistelut liittyvät liikuntaan, tupakkaan ja viinaan.

Sosiaalinen hyvinvointi ja parisuhde

Sosiaalinen hyvinvointi on tärkeä terveyteen, koettuun elämänlaatuun ja onnellisuuteen vaikuttava asia. Kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvat ovat Elämä pelissä-aineiston mukaan keskimäärin tyytymättömiä kun taas myönteiset ovat selkeästi tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa. Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin ja hyvät sosiaaliset taidot ovat tutkimusten mukaan myös onnellisuutta ja pitkää ikää ennustavia tekijöitä. Kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvilla oli myös huomattavasti useammin ongelmia parisuhteessa. Kyselyyn vastanneista kielteisistä n. 40% ei ollut lainkaan parisuhteessa kun vastaava luku myönteisten joukossa vastaava osuus oli n. 25%. Kielteisistä, jotka olivat parisuhteessa noin 15% ilmoitti parisuhteessa olevan jatkuvasti ongelmia kun taas myönteisten osalta luku oli kolme kertaa pienempi (n. 5%). Hyvä parisuhde on merkittävä ennustekijä ajatellen terveyttä ja pitkää ikää sekä tyytyväisyyttä elämäänsä varttuneella iällä. Harvardin yliopiston Grant-tutkimuksen mukaan hyvä parisuhde keski-ikässä on vahvin ennustetekijä ajatellen miehen mahdollisuuksia saavuttaa korkea elinikä ja olla onnellinen yli 80-vuotiaana. Selittäviä tekijöitä sosiaalisten ongelmien osalta voivat olla Elämä pelissä-aineiston analyysien pohjalta mm. se, että kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvat eivät keskimäärin osaa ja/tai halua antaa anteeksi. He ovat n. 7 kertaa todennäköisemmin kykenemättömiä antamaan anteeksi. Ihmissuhdeongelmien märehtiminen ja pitkittäminen kuormittaa ja ylläpitää negatiivista mielialaa. Negatiivisten on myös vaikea löytää asioita, joista he voisivat olla kiitollisia.

Koulutus ja tulotaso

Ihmisten yleiseen terveyteen vaikuttaa myös koulutus ja erityisesti ansiotaso. Elämä pelissä – kyselyyn vastanneiden osalta kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvista lähes joka toinen koki työteon ja opiskelun rasittavaksi ja kuormittavaksi, kun vastaava luku myönteisillä oli lähes kolme kertaa pienempi. Myönteisten joukosta löytyi myös pieni osajoukko, joka koki jatkuvaa kuormitusta mutta heitä yhdistää tekijä oli poikkeuksellisen korkea tulotaso (> 100 000 euroa vuodessa). Kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvien joukosta 81% oli työelämässä ja myönteisistä noin 90%. Vastausten analyysissä kävi yllättäen ilmi, että kielteinen suhtautuminen tulevaisuuteen oli koulutustasosta riippumaton asenne. Kielteisten ja myönteisten prosentuaalinen osuus oli samanlainen kaikissa koulutusluokissa. Korkeimmin koulutettujen (> 16 vuotta) ryhmässä oli siis yhtä suuri osuus kielteisiä ja myönteisiä ihmisiä kuin alimmin koulutettujen ryhmässä (< 10 vuotta). Kussakin koulutusryhmässä positiivisten kuukausiansiot olivat kuitenkin n. 30 %

korkeammat kuin negatiivisten. Huomionarvoista on, että vähiten tienaavat (alin tuloneljännes) myönteiset olivat tyytyväisempiä palkkaansa (5,1 / 7) kuin parhaiten tienaavat (ylin tuloneljännes) kielteiset (4,4 / 7). Osaltaan tämä selittää sitä, että ansiotasolla on niin pieni vaikutus yleiseen onnellisuuden kokemukseen.

Voiko positiivisuutta lisätä ja voiko negatiivisia reaktiotapoja ja asenteita muuttaa?

Totta kai voi ! Kautta historian ihmiset ovat omaehtoisesti kehittäneet itseään, sosiaalisia taitojaan, yhteistyötaitojaan, onnentaitojaan ja kykyään sietää vastoinkäymisiä. Suomalaiset yritykset investoivat miljoonia euroja vuosittain esimiesvalmennuksiin ja työntekijöiden koulutukseen juuri näihin taitoihin ja asenteisiin liittyen. Esimiesten pitäisi oppia sietämään vastoinkäymisiä, hillitä itsensä konfliktitilanteissa, osata kuunnella ja kääntää ongelmat haasteiksi, joista selvitään. Näiden koulutusten osalta ongelma on, että ne kohdistuvat pääsääntöisesti siihen ihmisjoukkoon, jolla nämä ominaisuudet ja asenteet ovat jo niin hyvin kohdillaan, että työnantaja haluaa heistä kouluttaa esimiehiä. Kielteisiin ja yhteistyökyvyttömissä katsottuihin ns. hankaliin tyyppeihin ei ole tähän mennessä haluttu juurikaan investoida. Monet vastoinkäymisten hallintaan, kielteisyyteen ja myönteisyyteen liittyvät taidot ovat lisäksi sellaisia, että ihmisillä ei ole aikaisemmin ollut ymmärrystä, että nämä asiat liittyvät olennaisesti myös henkiseen hyvinvointiin ja selviytymiseen elämässä yleensä. Ei ole myöskään ole ollut tietoa, että näihin asioihin voi ainakin osittain vaikuttaa. Onnellisuustutkija Sonja Lyubomirskyn laajan kirjallisuuskatsauksen mukaan onnellisuudesta noin puolet määräytyy geneettisesti, n. 10% liittyy ulkoisiin olosuhteisiin ja peräti 40% voi olla opittavissa.

Alustavissa aineistoanalyseissä on käynyt ilmi, että Elämä pelissä valmennukseen osallistuneet ovat hyötynneet valmennuksesta. V-indeksi on laskenut merkittävästi, positiivisuus lisääntynyt ja eliniän ennuste parantunut. Aikaa kahden kyselyn välillä oli kuitenkin niin vähän (n. 4 kk), että suuremmat hehkutukset myönteisistä vaikutuksista saavat jäädä puolen vuoden ja vuoden kuluttua toteutettavien seurantakyselyjen analyysien jälkeiseen aikaan.

Pekka Mustonen

toimitusjohtaja, LT

Kustannus Oy Duodecim