



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

# **Kognitiivinen väylä onnellisuuteen? Kirjallisuuskatsaus positiivisen psykologian interventiotutkimuksista**

Helsingin yliopisto  
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta  
Opettajankoulutuslaitos  
Kasvatuspsykologia  
Kandidaatin tutkielma  
Huhtikuu 2016  
Pia Härkönen

Ohjaaja: Kaisu Mälkki



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Käyttäytymistieteellinen		Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Pia Härkönen			
Työn nimi - Arbetets titel Kognitiivinen väylä onnellisuuteen? Kirjallisuuskatsaus positiivisen psykologian interventiotutkimuksista.			
Title			
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatuspsykologia			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Kandidaatin tutkielma/ Kaisu Mälkki, FT		Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 37 s + 0 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><b>Tavoitteet.</b> Positiivinen psykologia on tutkimussuuntauksena vielä verrattain nuori, mutta siitä huolimatta se on onnistunut herättämään laajalti suurta kiinnostusta eri alojen edustajien keskuudessa. Positiivinen psykologia pyrkii tutkimaan sellaisia universaaleja tekijöitä, jotka edesauttavat hyvinvointia ja onnellisuutta ihmisten elämässä. Positiivisen psykologian interventiotutkimukset pyrkivät puolestaan kehittämään ja testaamaan menetelmiä, joiden avulla yksilöt ja yhteisöt voisivat saavuttaa elämänsä lisää hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä.</p> <p>Työni tavoitteena oli selvittää ja kuvailla, – minkälaisia interventiotutkimuksia positiivisen psykologian piirissä on julkaistu vuosien 2015 ja 2016 aikana ja minkälaisia tuloksia niissä on raportoitu. Tarkastelun kehyksenä on positiivisen psykologian itselleen antamat tavoitteet ja interventioiden tavoitteiden ja tulosten suhteutuminen niihin.</p> <p><b>Menetelmät.</b> Hyödynsin tutkimukseni tutkimusmenetelmänä systemaattista kirjallisuuskatsausta. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkija käy läpi tiettyyn aihepiiriin liittyvää aiempaa tutkimusmateriaalia, pyrkien kiteyttämään tutkimusten keskeisimmän sisällön. Tutkimusaineistolle asetetaan spesifit kriteerit, joiden perusteella aineisto valitaan. Systemaattisuus varmistaa tutkimusten yhdenmukaisuuden. Keräsin tutkimusmateriaalini Google Scholar -hakuohjelmaa hyödyntäen. Käytin tutkimukseni hakusanoina ”Positive psychology” ja ”Positive Psychology Intervention”. Hakukohteena olivat interventiotutkimukset, jotka on julkaistu joko vuonna 2015 tai 2016, sillä halusin tutkimuksessani kartoittaa vain viimeaikaisimpia tutkimuksia. Haun perusteella tutkimukseeni valikoitui 12 artikkelia. Analyysissä tarkastelin ja vertailin tutkimuksia niiden tavoitteiden, menetelmien, tulosten ja taustaoletusten suhteen.</p> <p><b>Tulokset ja johtopäätökset.</b> Tutkimuksessani käy ilmi, että positiivisen psykologian interventioiden sovelluskenttä on moninainen. Havainto on yhdenmukainen positiivisen psykologian universaaliuden tavoitteen kanssa. Valituissa tutkimusartikkeleissa interventioita oli toteutettu ja testattu esimerkiksi eri instituutioiden toimivuuden kannalta esimerkiksi koulumaailmassa ja perheyhteisössä. Samalla interventioiden toimivuutta oli tutkittu eri yhteisöjen sijaan myös yksilötasolta, tarkastelemalla yksilöllisten valmiuksien suhdetta intervention vaikuttavuuteen. Lisäksi osa interventioista keskittyi testaamaan jo olemassa olevista interventio-ohjelmista sovellettuja ja jatkokehittyjä versioita sekä tarkastelemaan niiden vaikuttavuutta suhteessa alkuperäisen intervention tuloksiin.</p> <p>Positiivisen psykologian interventiot edustivat pitkälti samankaltaisia onnellisuuden tavoittelun menetelmiä ja ne perustuivat ihmisen kognitiivisen käytöksen manipulointiin. Näin ollen positiivisen psykologian käsitys universaalista, koko ihmiskuntaa koskevasta onnellisuuden pyrkimyksestä näyttää loppujen lopuksi pohjautuvan hyvin kapeaan näkemykseen onnellisuudesta ja siitä miten onnellisuutta voidaan tavoitella.</p>			

Avainsanat - Nyckelord

Positiivinen psykologia, positiivisen psykologian interventio, ppi

Keywords

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Behavioural Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Pia Härkönen			
Työn nimi - Arbetets titel			
Title A Cognitive road to happiness? A Literature review of positive psychology's interventions studies			
Oppiaine - Läroämne - Subject Educational psychology			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Bachelor's Thesis / Kaisu Mälkki		Aika - Datum - Month and year April 2016	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 37 pp. + 0 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p><i>Goal.</i> Positive psychology is relatively young as a branch of research, nevertheless it has cultivated a lot of interest among scholars and practitioners in various domains. Positive psychology aims at studying universal factors enabling well-being and happiness among people. Positive psychology intervention research strives on its behalf to develop and test methods through which individuals and communities can achieve more well-being and life satisfaction in their lives.</p> <p>The aim of this study is to investigate and describe the variety of intervention studies that has been carried out in the field of positive psychology during 2015 and 2016 and what kind of results have been reported based on the research.</p> <p><i>Methods.</i> Systematic literature review was utilized as the method of this research. In systematic literature review the researcher goes through the existing research material focusing on certain area of study, with the aim of summarizing the most crucial content of the research. Specific selection criteria is set to the research material. The systematic approach ensures the uniformity of the research. I utilized Google Scholar –database to gather the research articles for my study. The chosen terms used in the search were "positive psychology" and "positive psychology interventions". The search results were limited to intervention studies published during 2015-2016 to gather the most recent studies available. In the end 12 studies were chosen as the source material for this study. In the Analysis the studies were reviewed and compared based on their goals, methods, results and presumptions.</p> <p><i>Results and conclusion.</i> The results of the study show that positive psychology is being applied and tested in varied contexts. This observation is in line with the universalist aim of positive psychology. However, at the same time some of the interventions were tested also in individual level by investigating how the effectiveness of the interventions varies depending on individual characteristics. In addition, some of the studies focused on testing the applied and further developed versions of the existing intervention programs. Overall, the interventions imply a rather narrow conception of happiness, which is in contrast with the universal and holistic aims of positive psychology in general.</p> <p>The positive psychology interventions represented in large extend the similar methods of pursuing happiness, based on the manipulation of cognitive human behaviour. Consequently the positive psychology's perception of universal endeavour towards happiness appears to be based on a narrow view of happiness and how it can be pursued.</p>			
Avainsanat - Nyckelord			
Keywords Positive psychology, positive psychology interventions, PPI			



UNIVERSITY OF HELSINKI

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

# Sisällys

1	JOHDANTO.....	7
2	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA.....	9
	2.1 Positiivisen psykologian tavoite .....	9
	2.2 Positiivisen psykologian taustaa .....	10
	2.3 Positiivisen psykologian kritiikki .....	12
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
	4.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus metodina.....	14
	4.2 Aineiston keruu ja valinta .....	15
	4.3 Aineiston analyysi .....	16
5	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA INTERVENTIOTUTKIMUSTEN VALOSSA	17
	5.1 Interventiotutkimusten tutkimusasetelman kuvailu .....	17
	5.1.1 Interventioissa hyödynnetyt harjoitukset .....	17
	5.1.2 Interventioiden otos.....	18
	5.1.3 Interventioiden kesto .....	21
	5.1.4 Mittarit .....	21
	5.2 Tutkimusten tavoitteet.....	23
	5.3 Interventiotutkimusten tulosten kuvailu .....	24
	5.3.1 Intervention vaikutus spesifissä kontekstissa.....	24
	5.3.2 Interventioiden toimivuuteen vaikuttavat tekijät.....	26
	5.3.3 Intervention vaikutus masentuneisuuden taipuvaisilla .....	29
6	POHDINTA.....	30
	6.1 Pohdintaa interventiotutkimusten tutkimusasetelmasta .....	30
7	LUOTETTAVUUS.....	35
	LÄHTEET .....	37

# 1 Johdanto

Positiivinen psykologia on tutkimusta sellaisista olosuhteista ja prosesseista, jotka myötävaikuttavat hyvinvointiin (Gable & Haidt, 2005). Positiivisen psykologian tavoitteena on tutkia ja kehittää mahdollisimman kustannustehokkaita, universaaleja menetelmiä (Seligman ym., 2005; Seligman, 2011), jotka ovat toimivia kaikille erilaisista taustoista riippumatta. Yksi positiivisen psykologian tutkimuskentän osa-alue on interventiotutkimukset. Sin ja Lyubomirsky (2009) kuvailevat positiivisen psykologian interventiota harjoituksiksi, joiden avulla pyritään lisäämään positiivisia tunteita, positiivista käyttäytymistä sekä positiivisia kognitioita yksilön elämässä. Tutkimusalana positiivinen psykologia on vielä suhteellisen nuori, mutta se on viimeisten vuosien aikana kasvanut merkittävästi. Positiivisen psykologian suosio on toisaalta myös ymmärrettävää, koska sen tutkimusaihealue, hyvinvointi, on kenties poikkeuksettomasti kaikkien ihmisten elämän yhteisenä tavoittelun kohteena (Martela, 2014; Sin & Lyubomirsky, 2009). Positiivinen psykologia on myös pystynyt osoittamaan interventiotutkimuksillaan elämää kohentavia vaikutuksia (Seligman ym., 2005), joten sen piirissä kehitettyjen harjoitusten nähdään toimivan väylänä hyvinvointiin. Lisäksi positiivista psykologiaa on käsitelty laajasti useissa julkaisuissa sekä kansainvälisissä konferensseissa, ja myös positiivista psykologiaa koskevat kurssit ovat osoittautuneet suosituiksi. (Gable & Haidt, 2005.)

Positiivinen psykologia on hiljattain alkanut levitä myös Suomeen. Psykologi Markku Ojasta on pidetty keskeisenä suomalaisena positiivisen psykologian pioneerinä, kuten myös filosofi Esa Saarista. Positiivisesta psykologiasta on vastikään julkaistu myös suomalainen kokoomateos, *Positiivisen psykologian voima*, jonka on toimittanut Lotta Uusitalo-Malmivaara (2014). Lisäksi positiivisen pedagogiikan kouluttaja Kaisa Vuorinen tekee parhaillaan alaan liittyvää väitöskirjaa, koulumaailman viitekehyksestä. Alan suomenkielistä tutkimuskirjallisuutta on saatavilla vielä kuitenkin suhteellisen vähän, mutta positiivisen psykologian yleisen suosion kasvaessa sitä tullaan vielä tarvitsemaan lisää.

Tutkimukseni keskittyy tarkastelemaan positiivisen psykologian piirissä toteutettuja interventiotutkimuksia. Tarkastelen kirjallisuuskatsauksessani vuoden 2015 ja 2016 aikana julkaistuja, kansainvälisiä positiivisen psykologian interventioita koskevia tutkimusartikkeleita. Positiivisen psykologian yhtenä päätavoitteena on tarkastella onnellisuutta ja hyvinvointia universaalisti. Näin ollen sen piirissä kehiteltyjen harjoitusten tulisi olla sovellettavissa eri konteksteissa ja eri yhteisöissä. Tutkimukseni tavoitteena on kuvailla ja jäsentää positiivisen psykologian interventiotutkimusten kenttää viime vuosien osalta sekä arvioida kyseisten tutkimusten johdonmukaisuutta.

Oma kiinnostukseni positiivista psykologiaa kohtaan heräsi tulevan luokanopettajan ammatin kautta. Halusin ottaa selvää, millaisin keinoin opettaja voisi oman ammattiroolinsa puitteissa vahvistaa oppilaiden henkistä hyvinvointia koulussa kuin myös yleisemmin elämässä. Pyrkimyksenäni oli nimenomaan tarkastella sellaisia näkökulmia, jotka keskittyvät menneisyyden tarkastelun sijaan tulevaisuuteen ja sen myönteiseen rakentumiseen, sillä opettajan roolissa en voi liiaksi keskittyä kunkin oppilaan taustatekijöihin. Lisäksi halusin saada jotain konkreettisia käytännön sovelluksia, joilla asiaa lähestyä. Positiivisessa psykologiassa tällaiset käytännön harjoitteet ovat hyvin keskeisessä roolissa. Näiden seikkojen pohjalta positiivinen psykologia herätti kiinnostukseni, joten halusin ottaa tarkemmin selvää, millaisia interventioita positiivisen psykologian piirissä on toteutettu ja mikä on ollut interventioissa hyödynnettyjen harjoitusten vaikutus yksilöiden hyvinvointiin.



## 2 Positiivinen psykologia

Tässä luvussa käsitellään positiivisen psykologian taustaa, tavoitteita sekä siihen kohdistuvaa kritiikkiä. Positiivisen psykologian tavoitteiden selostamisen yhteydessä käydään läpi myös yleisesti mitä ovat tämän työn keskiössä olevat positiivisen psykologian interventiot ja niiden eri toteuttamismuodot.

### 2.1 Positiivisen psykologian tavoite

Positiivinen psykologia on tutkimusta sellaisista olosuhteista ja prosesseista, jotka myötävaikuttavat optimaaliseen toimintakykyyn ja kukoistamiseen (Gable & Haidt, 2005). Positiivinen psykologia ei siis perustu yhteen tiettyyn teoriaan, vaan se on laaja liike, jota yhdistää universaalin elämän positiivisten seikkojen tutkiminen sekä tavoite edistää hyvää niin ihmisissä, yhteisöissä kuin instituutioissa (Kristjánsson, 2012; Gable & Haidt, 2005; Seligman ym., 2005). Näin ollen positiivista psykologiaa voidaan soveltaa moniin eri konteksteihin ja tästä johtuen sen piirissä on laajaa variaatiota siinä, mistä näkökulmasta positiivista psykologiaa toteutetaan tai minkälaisin teoreettisin approaatein sitä lähestytään. Esimerkkeinä positiivisen psykologian tutkimuskonteksteista on hyvinvoinnin tarkastelu vähemmän tutkittujen väestöryhmien kannalta, kuten syöpäpotilaiden keskuudessa tai Etelä-Aasian järjestetyissä avioliitoissa. Osa tutkimuksista puolestaan keskittyy tarkastelemaan onnellisuuden ja moraalien psykobiologisia ominaisuuksia ja osa keskittyy tutkimaan tekniikoita, joiden avulla voidaan lisätä hyvinvointia, kuten esimerkiksi mindfulness -meditaatiot sekä hyvinvointiterapia. (Gable & Haidt, 2005.)

Positiivisen psykologian interventiot (*Positive Psychology Interventions, PPIs*) ovat aktiviteetteja, joiden tarkoituksena on painottaa positiivisia tunteita sekä kokemuksia, edistääkseen näin mielenterveyttä sekä subjektiivista hyvinvointia (Thompson ym., 2015; Sergeant & Mongrain, 2015). Tyypillisesti PPI:n liittyy omatoimisia harjoituksia, joita harjoitellaan määrätyn ajanjakson, yleensä 1-6:n viikon ajan (Sergeant & Mongrain, 2015). Tällaisia harjoituksia tai aktiviteetteja ovat esimerkiksi *ystävälliset teot*, *kiitollisuus* sekä *elämän iloista nauttiminen* (Thompson ym., 2015). Harjoitukset voivat pitää sisällään aiemmin tässä tutki-

muksessa mainittujen tekniikoiden lisäksi esimerkiksi kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamista tai muihin kohdistuneiden ystävällisten tekojen laskemista (Thompson ym., 2015). Positiivisen psykologian harjoituksista käytetään myös nimeä *Positive Psychology Exercises* (PPE) (Schueller, 2010; Sergeant & Mongrain, 2015). Viime aikoina PPI:ta on alettu sovittaa myös Internet-pohjaiseen formaattiin, jolloin niistä käytetään nimeä *Online Positive Psychology Interventions* (OPPI). Internetin välityksellä suoritetuille PPI:lle on ominaista hoitaa kaikki intervention vaiheet Internet-sivustojen tai sähköpostin avulla. Tämän seurauksena ihmiset ympäri maailmaa voivat hyödyntää PPI:ta, mikäli heillä vain on käytettävissään tietokone ja Internet-yhteys. Positiivisen psykologian kannalta tämän online -menetelmän etu on se, että sen avulla on mahdollista saavuttaa entistä heterogeenisempi otos, joka on siten myös tuloksien suhteen paremmin yleistettävissä (Sergeant & Mongrain, 2015). Käytän positiivisen psykologian interventioiden hyödyntämistä harjoituksista tästä edes yksinkertaistetusti nimeä harjoitukset.

Positiivisen psykologian houkuttimina on sen universaalius ja tutkimuksissa todetut, myönteiset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin. Positiivinen psykologia pyrkii tarjoamaan yksilöille hyvinvointia helppojen ja kustannustehokkaiden harjoitusten muodossa, tavoitteenaan auttaa tällä tavoin mahdollisimman suuria määriä ihmisiä (Seligman ym., 2005; Seligman, 2011).

## **2.2 Positiivisen psykologian taustaa**

Kuten liikkeet aina, myös positiivinen psykologia on saanut alkunsa ihmisten toimesta (Kristjánsson, 2012). Positiivisen psykologian voidaan nähdä käynnistyneen omana tieteenalanaan vuonna 1998, kun Martin Seligman valitsi American Psychological Associationin puheenjohtajana positiivisen psykologian vuoden teemaksi. Seligmania pidetään positiivisen psykologian keskeisenä johtohahmona ja merkittävimpänä positiivisuuden tutkijana, joten hänen näkemyksiään myös hyödynnetään keskeisesti positiivisen psykologian piirissä (Uusitalo-Malmivaara, 2014; Ojanen, 2014). Seligman näkee perinteisen psykologian ja psykiatrian tehneen mittavaa työtä mielenterveydellisten ongelmien tutkimisessa, etenkin toisen maailmansodan jälkeen, mutta hänen mukaansa olisi yhtä

tärkeää myös keskittyä tarkastelemaan niitä seikkoja, jotka edistävät mielenterveyttä. Positiivisen psykologian piirissä mielenterveys nähdään laajempaan kuin pelkästään mielenterveydellisten häiriöiden poissaolona. (Seligman, 2008.) Positiivisen psykologian tavoitteena on täydentää perinteisen psykologian jättämää aukkoa ihmisen kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä, selvittämällä mitkä seikat yksilön elämässä tekevät elämästä elämisen arvoista (Park ym., 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Seligman tosin myöntää kärsimyksen hoitamisen olevan prioriteettina ensisijainen, mutta argumentoi hyvinvoinnin edesauttamisen keskeiseksi tekijäksi mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyssä (Seligman, 2008).

Corey Keyes (2002) on käsitteellistänyt mielenterveyden myönteisten tuntemusten ja myönteisen toimivuuden oireyhtymäksi. Tätä olotilaa hän kutsuu *kukoistukseksi (flourishing)*, kun taas mielenterveyden puuttumista koskevaa olotilaa hän nimittää *nuutuneisuudeksi (languishing)*. Keyesin käsitteitä käytetään positiivisen psykologian piirissä keskeisesti, sillä positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteena on nimenomaan ihmisten, yksilöiden ja instituutioiden kukoistus. Käsitteet liittyvät Keyesin (2002) toteuttamaan tutkimukseen, jossa 3032 aikuisesta havaittiin vain 17,2%:n osoittaneen kukoistusta, kun 56,6% ilmensivät kohtuullista hyvinvointia, 12,1% osoittautui kuuluvan nuutuneisuuden olotilaan ja 14,1%:n osallistujista heijastellessa vakavaa masentuneisuutta. Keyesin (2002) mukaan masennuksen riski kasvaa, mitä kauempana yksilö on kukoistuksen tilasta. Masentuneisuuden lisääntyessä maailmalla vuosi vuodelta (Seligman, 2011) ja samalla itsemurhien todennäköisyyden kasvaessa (WHO, 2012), tarve mielenterveyden edistämiseen nousee entistä merkityksellisemmäksi.

Positiivisen psykologian edustajat eivät kuitenkaan pyri väittämään, etteikö heidän tutkimusaiheensa olisi ollut kiinnostuksen kohteena jo aiemminkin (Seligman ym., 2005). Esimerkiksi Seligman (2011) vertailee positiivisessa psykologiassa laajalti hyödynnettyä onnellisuus -teoriaansa läheiseksi Aristoteleen ajatuksia siitä, kuinka yksilön kaikkien toimintojen tarkoituksena näyttäisi loppujen lopuksi olevan onnellisuuden tavoittelu. Positiivisen psykologian alkujuuria nähdään olleen myös Marie Jahodan ajatuksissa vuonna 1958, hänen nähdessään

onnellisuuden vaativan muutakin kuin pelkän pahoinvoinnin poistamisen (Seligman ym., 2005; Uusitalo-Malmivaara, 2014). Tällaisten yleisemmän tason aiheiden lisäksi positiivisessa psykologiassa keskitytään tutkimaan myös spesifimpiä hyvinvoinnin osa-alueita, joista osalla ilmenee myös pitkät tarinat. Tällaisia ovat esimerkiksi *anteeksianto*, *toivo* ja *kiitollisuus* (Gable & Haidt, 2005). Nelson ym. (2016) mainitsevat että esimerkiksi kiitollisuudella on Harphamin (2004) mukaan pitkä historia monien uskontojen varhaisissa opetuksissa, kuten juutalaisuudessa, kristinuskossa ja buddhalaisuudessa (Harpham 2004, viitattu lähteessä Nelson ym., 2016). Nelson ym. (2016) huomauttavatkin, että kyseinen aihe on ajasta riippumattomasti osoittautunut merkitykselliseksi, jonka vuoksi sen tutkiminen nykykontekstissa näyttäytyy kiinnostavana.

### **2.3 Positiivisen psykologian kritiikki**

Positiivisen psykologian keräämästä laajasta suosiosta huolimatta, löytyy luonnollisesti myös heitä, jotka seuraavat alan kehitystä kriittisemmin (Kristjánsson, 2012). Esimerkiksi Barbara S. Held (2004) kritisoi positiivista psykologiaa sen suhtautumistavasta positiivisuuteen ja optimismiin. Heldin mukaan positiivinen psykologia tukee jo valmiiksi Pohjois-Amerikassa vallalla olevaa ajattelutapaa siitä, kuinka kaikkien tulisi ajatella positiivisesti, viljellä positiivisia tunteita ja asenteita sekä hyödyntää omia vahvoja luonteenpiirteitä ollakseen onnellinen, terve ja viisas. Held kutsuu tätä positiivisen psykologian tyranniaksi. Hänen mukaansa tällaiset tavoitteet eivät ota huomioon yksilöitä, jotka ovat kohdanneet elämässään haasteita, mutta eivät suosituksista huolimatta pysty saavuttamaan optimistista mielentilaa vaikka kuinka yrittäisivät. Heldin mukaan tämä saattaa johtaa siihen, että yksilöt kokevat olevansa virheellisiä ja syyäitä omaan onnettomuuteensa, ja näin ollen heidän olonsa saattaa muuttua vain entistä surkeammaksi. Tätä positiivisen psykologian ajattelutapaa vahvistetaan Heldin mukaan laajoilla tutkimuksilla positiivisuuden ja terveyden välisestä yhteydestä sekä pessimistisyyden päinvastaisilla vaikutuksilla. (Held, 2004.)

Pressman ja Cohen (2005) ovat keskittyneet erityisesti tarkastelemaan juuri positiivisten affektien ja terveyden välisiä vaikutuksia kokoamalla yhteen aikaisempia tutkimuksia. Heidän havaintojensa mukaan positiivisten affektien ja ter-

veyden välinen yhteys ei ole aivan niin yksiselitteinen kuin mitä siitä saatetaan antaa ymmärtää.

Mongrain ja Anselmo-Matthews (2012) puolestaan ottavat kantaa positiivisen psykologian interventiotutkimusten tuloksiin siinä, kuinka hyvin ne vaikuttavat yksilöiden hyvinvointiin. He toteuttivat replikaatiotutkimuksen Seligmanin ym. (2005) toteuttamasta alkuperäistutkimuksesta, jota pidetään yhtenä positiivisen psykologian virstanpylväistä. Alkuperäisen tutkimuksen tulosten mukaan positiivisen psykologian harjoitukset osoittivat pitkäkestoista hyötyä niin onnellisuuden kuin myös masennuksen suhteen. Replikointitutkimuksessa selvisi, että harjoituksilla oli pitkäkestoisia vaikutuksia onnellisuuteen niin intervention suorittaneilla kuin myös positiiviseen placebo-tilaan osallistuneilla. Masentuneisuuden suhteen replikointitutkimuksen havainnot olivat kuitenkin alkuperäistä pienemmät. Näin ollen tutkijat ehdottavat positiivisen psykologian harjoituksilla olevan todellisuudessa alkuperäisen tutkimuksen tutkimustuloksia vaatimattomammat vaikutukset masennuksen vähenemiseen. (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012.)

Yllä esitetty, positiiviseen psykologiaan eri näkökulmista kohdistettu kritiikki saattaa asettaa kyseenalaiseksi positiivisen psykologian tuottamat myönteiset vaikutukset. Tästä syystä onkin aiheellista tarkastella aihepiiriä käsittelevän tutkimustyön tuloksia laajemmin, jotta saavutetaan kokonaisvaltainen kuva positiivisen psykologian interventioiden todellisista vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin.

### **3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävänä on kuvata, analysoida ja tulkita positiivisen psykologian piirissä tehtyjä interventiotutkimuksia sekä interventioista saatuja tuloksia (Salminen, 2011). Tarkasteluni kohteena ovat vuosien 2015 ja 2016 aikana julkaistut, interventioita koskevat tutkimusartikkelit. Positiivisen psykologian aihepiirit koskettavat kaikkia ihmisiä ja ovat sovellettavissa myös kaikille niille toimintakentille, joissa ihminen toimii. Näin ollen halusin ensimmäisellä tutkimuskysymykselläni kartoittaa millaisissa konteksteissa interventiotut-

kimuksia on toteutettu, millaisia toimintamuotoja niissä on hyödynnetty ja millaisia yhtäläisyyksiä ja eroja interventioiden välillä ilmenee. Positiivinen psykologia on oikeuttanut asemaansa interventiotutkimustensa myönteisillä vaikutuksilla hyvinvointiin, joten toisessa tutkimuskysymyksessäni halusin selvittää millaisia tutkimustuloksia interventiotutkimuksissa raportoidaan ja kuinka yhdenmukaisia löydökset ovat. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Minkälaisia interventioita positiivisen psykologian piirissä on tutkittu?
2. Minkälaisia tuloksia tutkimuksissa on raportoitu?

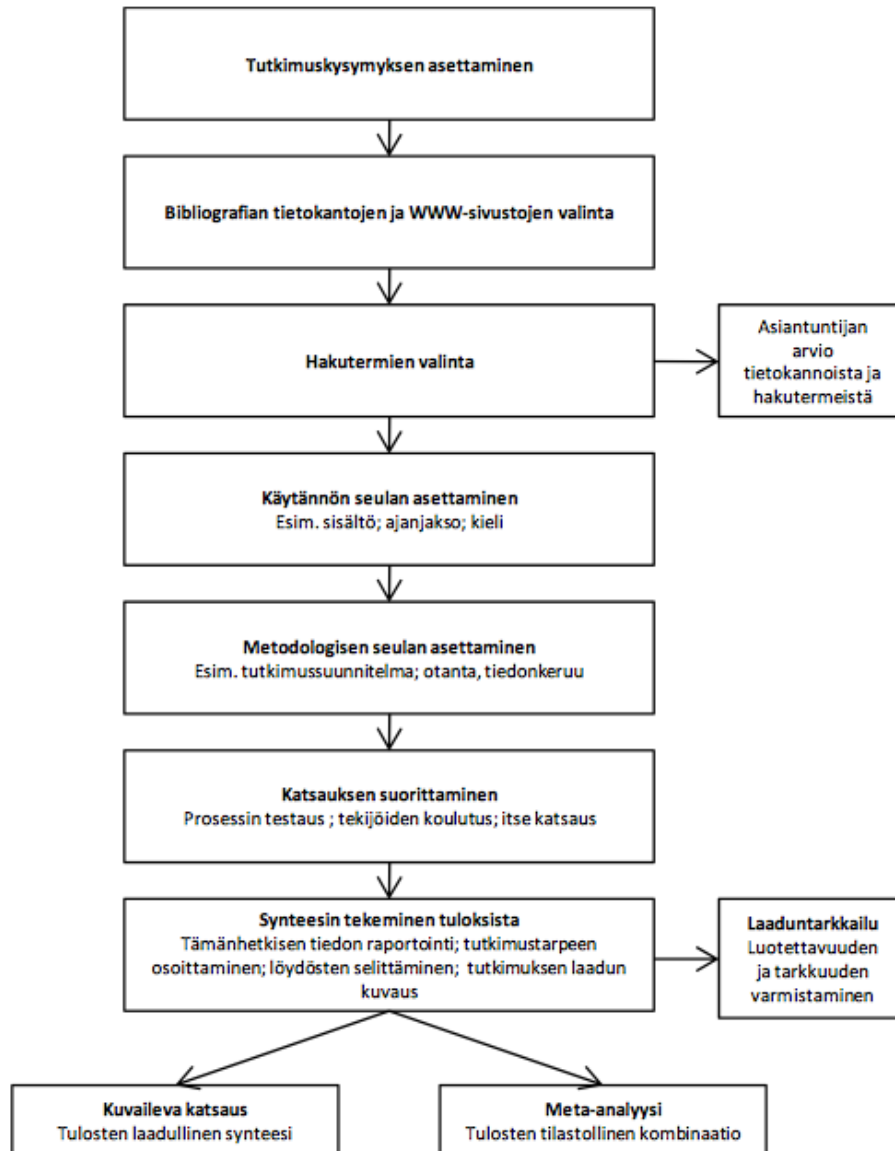
## **4 Tutkimuksen toteutus**

### **4.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus metodina**

Tutkimukseni on menetelmällisesti noudattanut systemaattista kirjallisuuskatsausta, sillä halusin tutkimuksessani poimia hyvin rajatusti vain sellaisia tutkimusartikkeleita, jotka tarkastelivat positiivisen psykologian piirissä toteutettuja interventioita. Lisäkriteerinä oli, että artikkeli on julkaistu kahden viimeisen vuoden aikana, sillä halusin tutkimuksessani tarkastella mahdollisimman tuoreita julkaisuja.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on koota tarkkaan valikoitujen, tiettyyn aihepiiriin kuuluvien tutkimusten keskeisimpiä sisältöjä yhteen ja tarkastella sekä arvioida tiedon laatua ja tutkimusten johdonmukaisuutta. Tutkimusten valikoitumisprosessi onkin keskeinen systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa, jossa tutkimuksille asetetaan tutkimustehtävän pohjalta tarkat valintakriteerit riittävän yhdenmukaisen aineiston saamiseksi. Systemaattisuuden avulla tutkimukselle pyritään saamaan tieteellistä uskottavuutta. (Salminen, 2011.)

Olen hyödyntänyt tutkimuksessani Finkin [2005] esittämää mallia systemaattisen kirjallisuuskatsauksen seitsenvaiheisesta tekoprosessista (Salminen, 2011). Malli on kuvattu alla kuvassa 1.



**Kuva 1.** Salmisen (2011) mukaelma Finkin [2005] kirjallisuuskatsauksen vaiheista (Salminen, 2011).

## 4.2 Aineiston keruu ja valinta

Tutkimukseni aineistoksi valikoitu 12 tieteellistä tutkimusartikkelia, joissa oli tutkittu positiivisen psykologian interventioita. Halusin tässä tutkimuksessa tarkastella positiivisen psykologian piirissä hiljattain tehtyjä tutkimuksia, joten laadin tutkimusaineistolleni seuraavat kriteerit: 1) positiivisen psykologian interventioon

perustuva tutkimusartikkeli 2) julkaisuvuodet 2015 ja 2016 3) julkaisun kielenä joko suomi tai englanti.

Tutkimuskysymysten asettamisen jälkeen seuranneessa aineiston hankinnassa hyödynsin Google Scholar –tietokantaa, josta on löydettävissä tieteellistä materiaalia usealta eri tieteenalalta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 1997). Tämän hakupalvelun käyttö sopi erityisesti positiivisen psykologian tutkimusten etsintään, jota sovelletaan usealla eri alalla. Salmisen (2011) mukaan systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa pyritään hakutermien huolellisella valinnalla löytämään sellaiset tutkimukset, jotka vastaavat parhaiten tutkimuskysymykseen. Käytin aineistohakua tehdessäni hakutermeinä ”*positiivinen psykologia*”, ”*positive psychology*” sekä ”*positive psychology interventions*”. Suomenkielisiä interventiotutkimuksia ei ollut saatavilla, mutta englanninkielinen hakutermin osoittautui löyhyydestään huolimatta toimivaksi. Valitsin hakutuloksista interventioita käsittelevät tutkimusartikkelit ensisijaisesti abstraktien perusteella.

### **4.3 Aineiston analyysi**

Tutkimusten analyysia varten poimin kustakin artikkelista taulukkoon kaikkein keskeisimmän tiedon, joka toi systemaattisuutta ja selkeyttä tutkimusten väliin vertailuun sekä tutkimusten kokonaiskuvan rakentamiseen. Tutkimusaineiston perusteella halusin saada tietoa millaisia interventiotutkimuksia positiivisen psykologian piirissä on tehty ja millaisia tuloksia interventioista on saatu. Tätä varten keräsin taulukkoon tutkimusten tavoitteiden ja tulosten lisäksi perustietoja kuten otosta, mittausmenetelmiä, intervention harjoituksia ja interventioiden kestoa koskevat tiedot. Taulukointi mahdollisti tutkimusten yksittäisten osien tarkastelun ja vertailun keskenään sekä edesauttoi kokonaiskuvan rakentamista. Tämän avulla pystyin ottaa jokaisesta tutkimuksesta tietyn osan kerrallaan tarkasteluni kohteeksi, vertaillakseni niitä keskenään mahdollisten yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien kartoittamiseksi.



## 5 Positiivinen psykologia interventiotutkimusten valossa

Tässä luvussa pyrin kuvailemaan analysoimiani tutkimusartikkeleita mahdollisimman monipuolisesti. Ensimmäisessä alaluvussa kuvaan minkälaisia harjoituksia tutkimuksissa oli käytetty, keitä olivat osallistujat ja missä tutkimukset oli toteutettu, kuinka kauan interventiot kestivät ja minkälaisilla mittareilla harjoitusten vaikutuksia oli mitattu. Toisessa alaluvussa tarkastelen tutkimusten fokuksia, millaisiin seikkoihin tutkimusten huomio kohdistuu. Kolmannessa alaluvussa keskityn tarkastelemaan tutkimusten interventioista raportoimia tuloksia. Lisäksi tarkastelen kutakin edellä mainittua analyysiosiota suhteessa positiivisen psykologian itselle asettamiin tavoitteisiin, niiltä osin kuin ne näyttäytyvät merkityksellisinä.

### 5.1 Interventiotutkimusten tutkimusasetelman kuvailu

#### 5.1.1 Interventioissa hyödynnetyt harjoitukset

Interventiot perustuivat pitkälti positiivisen psykologian piirissä kehiteltyihin harjoituksiin. Osa interventioista toteutettiin alkuperäisen harjoituksen mukaisena, ja osa oli sovellettuna tiettyyn teemaan (Proyer ym., 2016b; Wellenzohn ym., 2016) tai tietylle kohderyhmälle sopivaksi (Flink ym., 2015; Nikrahan ym., 2016). Tässä työssä läpikäytyt positiivisen psykologian harjoitukset rakentuvat tiettyjen myönteisten teemojen ympärille. Harjoitusten tarkoituksena on saada yksilö havainnoimaan tehokkaammin ympärillään olevia myönteisiä asioita. Toisin sanoen positiivisen psykologian harjoitusten voidaan nähdä pohjautuvan ihmisten kognitiivisten ajatustapojen muokkaamiseen

Aineistona olleiden tutkimusartikkelien valossa käytetyimpiä harjoituksia olivat *Three good things*, *Gratitude visit* ja *Using signature strengths in a new way*, joista kutakin hyödynnettiin vähintään neljässä tutkimuksessa 12 tutkimuksesta. Käyn seuraavassa läpi kyseisten harjoitusten tehtävänantoja.

*Three good things* –harjoituksia oli hyödynnetty viidessä tutkimuksessa joko sellaisenaan tai sovellettuna (Flink ym., 2015; Wellenzohn ym., 2016; Proyer ym.,

2016b; Woodworth ym., 2016; Boniwell ym., 2016). Tässä harjoituksessa osallistujia pyydetään kirjoittamaan ylös joka ilta, esimerkiksi viikon ajan, kolme hyvää asiaa, joita päivän aikana on ilmennyt sekä syy, mikä niihin on johtanut (Seligman ym., 2005).

*Gratitude visit* –harjoituksia oli hyödynnetty viidessä tutkimuksessa (Nikrahan ym., 2016; Woodworth ym., 2016; Zhou ym., 2016; O’Connell ym., 2015; Boniwell ym., 2016). Osallistujien tulee sovittuna aikavälinä, esimerkiksi viikon sisällä kirjoittaa kiittolisuuskirje jollekin, joka on ollut erityisen ystävällinen häntä kohtaan, mutta joka ei ole koskaan tullut asianmukaisesti kiitetyksi asiasta. Lisäksi kirjeen antajan tulee toimittaa kirje henkilökohtaisesti vastaanottajalle. (Seligman ym., 2005.)

*Using signature strengths in a new way* eli luonteenvahvuuksiin perustuvia harjoituksia käytettiin neljässä tutkimuksessa (Nikrahan ym., 2016; Woodworth ym., 2016; Proyer ym., 2015c; Quinlan ym., 2015). Tähän harjoitukseen kuuluu osana luonteenvahvuustestin tekeminen Internetissä ([www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)), jonka suoritettua saa palautteena viisi vahvinta henkilölle tyypillistä luonteenvahvuutta eli ydinvahvuutta (=signature strengths). Tämän jälkeen tehtävän suorittajia pyydetään hyödyntämään ydinvahvuuksiaan uudella, aiemmasta poikkeavalla tavalla joka päivä, esimerkiksi viikon ajan.

### 5.1.2 Interventioiden otos

Suurimmassa osassa tutkimuksia osallistumiskriteereinä olivat ikä (yli 18 vuotta), mielenterveydellinen tila (ei masennusta/masentuneisuuteen viittaavia oireita tai käynnissä olevaa psykoterapiasuhdetta tai masennuslääkitystä) sekä tutkimukseen osallistuminen ei-ammattillisessa merkityksessä (ei esimerkiksi toimittajille tai alan ihmisille) (Flink ym., 2015; Nikrahan ym., 2016; Wellenzohn ym., 2016; Woodworth ym., 2016; Proyer ym., 2016a; Proyer ym., 2015c).

Osallistujien ikähaarukka oli useimmissa tutkimuksissa 18-80 vuoden väliltä (Proyer ym., 2016a; Woodworth ym., 2016; O’Connell ym., 2015; Proyer ym., 2015c; Proyer ym., 2016b; Wellenzohn ym., 2016; Flink ym., 2015), mutta kou-

lulaisista ja opiskelijoista osittain tai kokonaan koostuvissa tutkimuksissa matalampi, noin 8-26 vuotta (Pressman ym., 2015; Quinlan ym., 2015; Boniwell ym., 2016).

Tutkimusten otoskokojen variaatio oli erittäin suurta. Vaihteluväli oli pilottitutkimuksen viidestä osallistujasta (Flink ym., 2015) 1734 osallistujaan (Zhou ym., 2016). Kolmessa tutkimuksessa osallistujia oli alle 100 (Flink ym., 2015; Woodworth ym., 2016; Nikrahan ym., 2016), ja puolestaan yli 1000 osallistujaa koskevia tutkimuksia oli myös kolme (Zhou ym., 2016; Proyer ym., 2015c; Pressman ym., 2015). Suurimmassa osassa tutkimuksia (=5) osallistujamäärä asettui 100-225 osallistujan välille (Proyer ym., 2016a; Proyer ym., 2016b; Boniwell ym., 2016; Quinlan ym., 2015; O'Connell ym., 2015). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa oli 632 osallistujaa (Wellenzohn ym., 2016).

Tutkimusten kohderyhmien rekrytoinnissa oli tarkoituksenmukaisesti haettu keskenään mahdollisimman heterogeenisiä tai homogeenisiä kohdehenkilöitä tutkimusten tavoitteiden mukaisesti. Kuudessa tutkimuksessa osallistajat olivat rekrytoitu sanomalehden, flyerien tai web-sivustojen kautta, mainostamalla tutkimusta positiivisen psykologian harjoitusohjelmana, luontevahvuusinterventiona tai onnellisuuteen liittyvänä harjoitusohjelmana (Wellenzohn ym., 2016; Proyer ym., 2016b; Woodworth ym., 2016; Proyer ym., 2016a; Proyer ym., 2015c; Flink ym., 2015). Kahden tutkimuksen osalta osallistajat valittiin erillisen tietokannan avulla (Zhou ym., 2016; O'Connell ym., 2016). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa (Pressman ym., 2015) otanta koostui osittain positiivisen psykologian opiskelijoista sekä osittain satunnaisista ihmisistä, jotka osallistuivat interventioon ennalta tietämättään.

Neljä interventiotutkimusta oli toteutettu spesifeille ryhmille, kuten tietystä sairaudesta kärsiville potilaille (Nikrahan ym., 2016; Flink ym., 2015) tai koululaisille (Boniwell ym., 2016; Quinlan ym., 2015). Näissä tapauksissa on pyritty tutkimusten tavoitteiden mukaisesti kokoamaan mahdollisimman homogeeninen kohderyhmä.

Tutkimukset kohdistuivat maantieteellisesti sekä etnisesti vaihteleviin kohde-ryhmiin. Neljän tutkimuksen osalta mainittiin maantieteellinen sijainti: Iran (Nikrahan ym., 2016), Hong Kong (Zhou ym., 2016), Uusi-Seelanti (Quinlan ym., 2015) ja Englanti (Bonniwell ym., 2016). Lopuissa tutkimuksissa oli mainittu ai-noastaan tutkimuskohteiden tyypillisin etninen tausta: australialaisia (Woodworth ym., 2016), sveitsiläisiä (79%) (Proyer ym., 2016a), amerikkalaisia (74,2%) ja eurooppalaisia (18,2%) (O'Conellin ym., 2015), kaukaasialaisia (87,5%) (Pressmanin ym., 2015), saksaa puhuvia (Proyer ym., 2016b; Proyer ym., 2015c). Kahdesta tutkimuksesta edeltäviä tietoja ei ollut saatavilla (Flink ym., 2015; Wellenzohn ym., 2016).

Positiivinen psykologia on pyrkinyt tarkastelemaan hyvinvointia universaalisti ja näin ollen positiivisen psykologian harjoitusten tulisi sopia kaikille erilaisista taustoista riippumatta. Tarkastelemisani tutkimuksissa otannat koostuivat enimmäkseen aikuisista. Lisäksi otantaa oli pyritty rajoittamaan koskemaan ai-noastaan mielenterveydellisesti terveitä henkilöitä, jonka tulkitsen johtuvan tutkimuseettisistä syistä. Myös osallistujien rekrytointitavat asettavat joitakin rajoituksia tutkimustulosten yleistettävyydelle. Rekrytointiin on vaikuttanut tutkimusten erilaiset tavoitteet. Spesifejä ryhmiä koskevissa tutkimuksissa testattiin positiivisen psykologian harjoitusten tehoamista nimenomaan tietyn erityisen ihmisryhmän kannalta, jolloin luonnollisesti tulosten yleistettävyys kärsii. Tämä ei kuitenkaan asetu positiivisen psykologian universaaliuden tavoitetta vastaan, vaan tuo tärkeää tietoa harjoitusten toimivuudesta tietyn erityisryhmän kannalta. Heterogeenisemmissä ryhmissä puolestaan on ollut tavoitteena tarkastella harjoituksia mahdollisimman monipuolisen otannan kannalta, jolloin tavoitteena on ollut saada yleistettävämpiä tuloksia. Kuitenkin myös näiden heterogeenisten ryhmien voidaan nähdä tässä tutkimuksessa rajoittuneen koskemaan sellaisia henkilöitä, jotka osoittivat kiinnostusta itsensä kehittämisen suhteen. Näin ollen heidän lähtökohtainen vapaaehtoisuutensa sekä motivaation taso ei kuvaa täysin heterogeenistä otantaa. Nikrahan ym. (2016) tuovat tutkimuksessaan esiin huolta myös siitä, että positiivisen psykologian tutkimukset ovat toteutettu lähinnä vain Yhdysvalloissa tai Länsi-Euroopassa. Tutkimukseeni valikoituneista tutkimusartikkeleista osa oli kuitenkin Yhdysvaltojen ja Länsi-Euroopan ulkopuolel-

ta, jolloin tutkimusten otannan voidaan katsoa olevan riittävän kattava maantieteellisestä näkökulmasta tarkasteltuna.

### 5.1.3 Interventioiden kesto

Suurin osa tutkimuksista kesti muutamasta kuukaudesta noin kolmeen kuukauteen (Zhou ym., 2016; Quinlan ym., 2015; Flink ym., 2015), osan kestäessä jopa puolen vuoden ajan (Wellenzohn ym., 2016; Proyer ym., 2016b; Proyer ym., 2015c; Proyer ym., 2016a), sisältäen seurantamittauksia esimerkiksi viikon, kuukauden, 3 kuukauden ja 6 kuukauden jälkeen intervention suorittamisesta (Proyer ym., 2016b; Proyer ym., 2015c; Wellenzohn ym., 2016). Ainoastaan yksi tutkimus (Boniwell ym., 2016) kesti kokonaisen lukukauden, ja siinä interventiota toteutettiin oppilaille joka toinen viikko, kun taas muissa tutkimuksissa interventio toteutettiin kertaluontoisesti tai tiivistetysti esimerkiksi yhden viikon aikana.

### 5.1.4 Mittarit

Tutkimuksissa mitattiin yleisesti ottaen hyvinvoinnin osatekijöitä yksilön subjektiivisten kokemusten ja arviointien pohjalta. Ainoastaan Pressmanin ym. (2015) tutkimuksessa käytettiin lisäksi osittain myös objektiivista mittausta (hymyjen havaitseminen ja koodaaminen). Tutkimuksen yhteydessä tuotiin kuitenkin esiin se, että havainnoitsijoina toimivat positiivisen psykologian opiskelijat, joten heidän ennako-oletuksillaan on saattanut olla vaikutusta havaintoihin eikä tällöin objektiivisuuden tavoite täysin toteudu. Lisäksi ne henkilöt, joita havainnoitiin objektiivisesti, eivät puolestaan suorittaneet subjektiivista mittausta yhtä systemaattisesti kuin muut osallistujat, vaan vastauksia saatiin vain niiltä, jotka suosivat vapaaehtoisesti jälkeempään vastaamaan interventiota koskevaan kyselyyn. Näin ollen yksikään tarkastelemistani tutkimuksista ei hyödyntänyt havaintojen sekä subjektiivista että objektiivista mittausta.

Esittelen seuraavaksi kolme tutkimuksissa yleisemmin hyödynnettyä mittaria. Eniten tutkimuksissa käytettiin PANAS-mittaria tai sen variaatiota (*esim. PANAS for children*) (Woodworth ym., 2016; Proyer ym., 2016a; Flink ym., 2015; Quinlan ym., 2015; Boniwell ym., 2016; Pressman ym., 2015). Mittarista käytettiin tutkimuksissa kahta eri nimeä: *Positive and Negative Affect Scale* sekä *Positive*

*and Negative Affect Schedule*. En kuitenkaan havainnut tutkimusten määritelmien pohjalta käsitteiden välillä mitään keskinäistä eroa, ja lisäksi niiden käytön yhteydessä viitattiin Watsoniin ym. [1998], joten tulkitsen mittareiden olevan käytännössä samoja. PANAS –mittarilla on tarkoitus mitata positiivisia affekteja (*positive affects*) sekä negatiivisia affekteja (*negative affects*). Affektien käsitettä ei ole tutkimusten yhteydessä eksplikoitu, mutta vaikuttaa siltä että affekteilla tarkoitetaan tässä yhteydessä tunneperäisiä voimakkaita reaktioita. PANAS –mittarit sisältävät esimerkiksi 10 erilaista kuvausta positiivisista tunnelmista ja 10 kuvausta negatiivisista tunnelmista. Vastajat arvioivat kunkin kuvauksen kohdalla kyseisen kokemuksen laajuutta LIKERT -asteikolla 1-5 (1=hyvin vähän, 5=äärimmäisen voimakkaasti). Flink ym., (2015) esimerkiksi perustelevat PANAS -mittarin käyttöä sillä, että se on osoittanut korkeatasoista validiteettia sekä mittausominaisuuksia, ja sitä myös myös hyödynnetään tutkimuksissa paljon. Woodworth ym., (2016) perustelevat PANAS:n käyttöä sillä, että se soveltuu paremmin päivittäiseen käyttöön verrattuna AHI ja CES-D –mittareihin, sillä se on sensitiivisempi tutkittavien affektien lyhyen aikavälin vaihteluille.

Analysoimissani tutkimuksissa kolme tutkimusta hyödynsi AHI ja CES-D -mittareita sekä yksi tutkimus pelkästään AHI –mittaria (Proyer ym., 2015c; Proyer ym., 2016b; Wellenzohn ym., 2016; Proyer ym., 2016a). AHI (*Authentic Happiness Inventory*) on subjektiivinen mittari onnellisuuden arvioimiseen, sisältäen esimerkiksi 24 mielentilakuvausta ja 5 vastausvaihtoehtoa (1= tunnen oloni epäonnistuneeksi, 5=tunnen oloni poikkeuksellisen onnistuneeksi). CES-D (*Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*) on vastaavasti esimerkiksi 20 mielentilakuvausta sisältävä arviointiväline masennuksen oireiden yleisyyden tarkasteluun viimeisen viikon ajalta. Vastausvaihtoehtoja on neljä (0=en juuri-kaan koskaan, 3=lähes jatkuvasti).

Kolmas useammassa tutkimuksessa hyödynnetty mittari oli *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, jossa mitataan viiden väitteen perusteella elämäntyytyväisyyttä (Nikrahan ym., 2016; Flink ym., 2015; Pressman ym., 2015). Myös oppilaita koskevissa tutkimuksissa hyödynnettiin vastaavankaltaiseen menetelmään perustuvaa *Students Life Satisfaction Scale (SLSS)* -mittaria (Boniwell ym., 2016; Quinlan ym., 2015).

Lisäksi tutkimuksissa käytettiin monia erilaisia mittareita riippuen tutkimusten viitekehysistä, esimerkiksi Flink ym. (2015) hyödynsivät kroonista kipua kärsivien tutkimisessa kivun arviointiin liittyviä mittareita kuten *Pain Catastrophizing Scale* (PCS) -mittaria.

## 5.2 Tutkimusten tavoitteet

Kaikki tarkastelemani interventiotutkimukset pyrkivät positiivisen psykologian tavoitteen mukaisesti löytämään keinoja, joiden avulla voitaisiin edistää yksilöiden hyvinvointia. Tutkimusten välillä ilmeni kuitenkin erilaisia lähestymiskulmia interventioiden tarkasteluun, joten teemoittelin tutkimukset havaintojeni perusteella.

Analysointini pohjalta muodostui kaksi pääryhmää: 1) tutkimukset, joissa oli keskitytty tarkastelemaan intervention vaikutuksia jonkin spesifin ihmisryhmän näkökulmasta, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksista kärsivät potilaat tai koululaiset 2) tutkimukset, joissa pyrittiin testaamaan interventioiden toimivuutta yleensä sekä analysoimaan sitä, mikä tekee tarkastelun alaisesta interventiosta toimivan.

Ensimmäiseen pääryhmään sisältyy tutkimukset, jotka tarkastelivat harjoitusten vaikuttavuutta jonkun tietyn erityisryhmän näkökulmasta. Tähän ryhmään kuuluivat interventiotutkimukset, joissa selvitettiin intervention vaikutuksia tietyistä sairauksista kuten kroonisesta kivusta (Flink ym., 2015) tai sydän- ja verisuonisairauksista kärsivien potilaiden keskuudessa (Nikrahan ym., 2016), sekä tietyissä instituutioissa kuten koululaisten (Quinlan ym., 2015; Boniwell ym., 2016) ja perhesuhteiden kannalta (Zhou ym., 2016). Kolme viimeiseksi mainittua tutkimusta yhdisti intervention vaikutusten tarkastelu nimenomaan sosiaalisen ulottuvuuden kannalta. Niissä haluttiin selvittää miten interventio vaikutti yksilön subjektiivisiin kokemuksiin ja arviointeihin ihmissuhteistaan.

Toiseen pääryhmään kuuluvien tutkimusten yhteisenä piirteenä oli interventioiden toimivuuteen vaikuttavien tekijöiden tarkastelu. Kahdessa tutkimuksessa

harjoitusten vaikuttavuutta tarkasteltiin varioimalla aikaisempia positiivisen psykologian harjoituksia niin, että *Three good things* -harjoitusta mukailtiin kauneutta tarkastelevaksi tehtäväksi (= *Three beautiful things*) (Proyer ym., 2016b) ja toisessa puolestaan ystävällisten tekojen (*Counting kindnesses*) tarkastelu muutettiin huumori -teeman mukaisesti hauskojen asioiden tarkasteluksi (*Counting funny things*) (Wellenzohn ym., 2016). Yksi tutkimuksista vertaili mitä eroa on harjoituksen tehokkuudella, jos harjoituksessa käytetään itselleen tyypillisimpiä luontevahvuuksia, verrattuna siihen että käytetään vähemmän tyypillisiä luonteenpiirteitä (Proyer ym., 2015c). O’Connellin ym. (2015) tutkimuksessa tarkasteltiin onko yksilön hyvinvoinnille enemmän hyötyä siitä jos hän kohdistaa ystävällisyyteen ja kiitollisuuteen liittyvät harjoitukset itseensä verrattuna siihen, että ne kohdistettaisiin johonkin toiseen henkilöön. Pressmanin ym. (2015) tutkimuksessa tarkasteltiin onko ystävällisellä teolla vaikutuksia vain sen antajalle vai myös teon vastaanottajalle. Lisäksi kaksi tutkimusta selvitti millaisia vaikutuksia harjoituksilla on yksilötasolta katsottuna (Woodworth ym., 2016), esimerkiksi yksilön persoonallisuuden ja kykyjen suhteen (Proyer ym., 2016a).

### 5.3 Interventiotutkimusten tulosten kuvailu

Tässä luvussa tarkastelen interventiotutkimusten tuloksia edellä esitellyn kahden pääryhmän sekä niiden alle lukeutuvien tutkimusten mukaisesti.

#### 5.3.1 Intervention vaikutus spesifissä kontekstissa

##### Intervention vaikutus sairailta

Tutkimusten tuloksissa raportoitiin, että interventioilla oli havaittavissa hyödyllisiä vaikutuksia henkilöihin, jotka kärsivät sydän- ja verisuoniperäisistä sairauksista (Nikrahan ym., 2016) tai kroonisesta kivusta (Flink ym., 2015). Kroonista kipua koskeva tutkimus oli pilottitutkimus, jossa viidestä potilaasta kolme osoitti pientä kehitystä olotilansa muutoksen suhteen, kahden muun osallistujan olotilan pysyessä stabiilimpana. Suurimmat kohennukset ilmenivät toimintakyvyttömyys (*disability*) –mittarin suhteen, jolla mitataan sellaisia jokapäiväisiä toimintoja, joista kivusta kärsivän saattaa olla vaikea suoriutua, sekä katastrofaalisten



kipuun liittyvien ajatusten (*catastrophizing*) -mittarissa, joka puolestaan mittaa avuttomuutta, asioiden suurentelua ja asioiden ”märehtimistä”. (Flink ym., 2015.) Sydän- ja verisuonisairaita koskevassa tutkimuksessa interventioon osallistuneilla potilailla havaittiin edistystä onnellisuuden, toivon sekä masentuneisuuden suhteen verrattuna kontrolliryhmään (Nikrahan ym., 2016). Lisäksi Nikrahan ym. (2016) mainitsevat, että positiivisilla affekteilla, elämäntyytyväisyydellä ja optimismilla saattaa olla yhteyksiä vähentyneeseen riskiin saada sydän- ja verisuonisairaus, joka puolestaan osoittaa tämän kaltaisten harjoitusten merkityksen. Molemmat tutkimukset osoittavat, että interventioharjoituksilla saattaa olla myönteisiä terveydellisiä vaikutuksia joillekin potilaille, mutta Flink ym. (2015) huomauttavat ettei tulisi olettaa positiivisen psykologian interventioiden yksinään riittävän hoitamaan krooniseen kipuun liittyvää toimintakyvyn alenemista.

### **Intervention vaikutus spesifin instituution kannalta**

Koulukontekstissa toteutetut interventiot vaikuttivat interventioon osallistuneiden oppilaiden entistä myönteisempiin kokemuksiin luokan koheesiosta ja kitkasta (Quinlan ym., 2015) sekä tyytyväisyyteen koulua ja perhettä kohtaan (Boniwell ym., 2016). Lisäksi Boniwellin ym. (2016) tutkimuksessa havaittiin että interventiolla ja niissä hyödynnetyillä luennoilla ja harjoituksilla oli suojaava vaikutus ensimmäistä vuotta yläastetta käyville oppilaille. Kontrolliryhmällä oli vastaavasti lukuvuoden aikana havaittavissa laskua tyytyväisyydessä itseä ja ystäviä kohtaan, sekä positiivisten affektien vähenemistä sekä negatiivisten affektien nousua. Molemmissa koulukontekstia tarkastelevissa tutkimuksissa havaittiin intervention tuottaneen lisäksi positiivisten affektien kasvua interventioon osallistuneiden oppilaiden keskuudessa (Quinlan ym., 2015; Boniwell ym., 2016). Myös Zhoun ym. (2016) perhekontekstia koskevassa interventiotutkimuksessa osallistujat kokivat intervention parantaneen perheen keskinäisiä ihmissuhteita sekä vähentäneen konflikteja.

Edellä esiin tuotujen havaintojen pohjalta näyttäisi siltä, toteutetuilla interventiolla on havaittu myönteisiä vaikutuksia niin tietyistä sairauksista kärsivien henkilöiden keskuudessa (Nikrahan ym., 2016; Flink ym., 2015), kuin myös yksilöiden kokemuksiin ryhmähengestä. Edellä mainituissa tutkimuksissa ei kuiten-

kaan tarkasteltu yksilön käyttäytymisen muutoksia suhteessa sosiaalisiin ihmisuhteisiinsa, joten tutkimusten raportoimien tulosten perusteella ei voida suoraan osoittaa yksilöiden toimintatavoissa tapahtuneen muutosta. Kuten Zhoun ym. (2016) tutkimustuloksissa tuodaan ilmi, on mahdollista että interventioissa käytetyt harjoitukset edesauttavat yksilöä tulemaan tietoisemmaksi omista ihmisuhteistaan sekä omista toimintatavoistaan ja niiden vaikutuksesta ihmisiin. Näin ollen, vaikka tutkimus ei interventioon osallistuneiden henkilöiden toimintatapojen muutoksia tarkastele, on kuitenkin mahdollista että myös yksilöiden toimintatavat ovat ihmisiin liittyvän tietoisuuden seurauksesta muuttunut parempaan suuntaan.

### **5.3.2 Interventioiden toimivuuteen vaikuttavat tekijät**

#### **Positiivisen psykologian harjoituksen variointi**

Interventioharjoitusten soveltamiseen keskittyneet tutkimukset pohjautuivat hyvin suosittuihin positiivisen psykologian harjoituksiin, jotka olivat jo aiemmissa tutkimuksissa havaittu tehokkaiksi hyvinvoinnin lisääjiksi (Proyer ym., 2016b; Wellenzohn ym., 2016). Molemmat tutkimukset osoittivat interventioiden myönteisiä vaikutuksia vaikka itse harjoitusta hieman varioitiin. Tutkimuksissa havaittiin intervention lisäävän yksilön onnellisuutta sekä hetkellisesti myös vähentävän masennuksen tasoa. Kuten Wellenzohnin ym. (2016) tuloksien pohjalta on havaittavissa, on myös mahdollista että sovellettu interventioharjoitus toimii toisinaan jopa alkuperäistä paremmin.

Tutkimukset osoittavat positiivisen psykologian harjoitusten olevan sovellettavissa spesifin teeman mukaiseksi, ilman, että se välttämättä vähentäisi harjoitusten vaikuttavuutta. Harjoituksen teeman huolellisella valinnalla on varmasti kuitenkin merkitystä, sillä edellä esitettyjen harjoitustenkin teemat pohjautuvat positiivisessa psykologiassa esiin tuotuihin hyveisiin ja luontevahvuuksiin.

#### **Interventioiden vaikuttavuuteen liittyviä tekijöitä**

Pressman ym. (2015) tarkastelivat harjoituksen (*ystävällinen teko*) vaikuttavuutta harjoituksen suorittajien lisäksi heihin, jotka olivat toiminnan kohteena. Tutkimuksessa sekä toiminnan suorittajat että satunnaiset vastaanottajat ilmensivät

myönteisiä vaikutuksia toiminnan seurauksena. Ystävällisen teon vastaanottajat olivat kadulla sattumalta vastaan tulleita henkilöitä, joille tarjottin esimerkiksi keksiä. Tutkimuksen rajoituksena kuitenkin tuotiin esiin vastaanottajien valikoituminen, sillä vastaantulevilla yksilöillä oli myös mahdollisuus sivuuttaa ystävällinen teko kävelemällä ohi (Pressman ym., 2015).

Pressmanin ym. (2015) tutkimus poikkeaa kahdesta syystä suhteessa muihin tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuksiin. Pressman ym. (2015) pyrkivät ensinnäkin selvittämään intervention vaikuttavuutta harjoituksen toteuttajien lisäksi myös toiminnan kohteena olleiden henkilöiden kannalta. Toinen tämän tutkimuksen poikkeavuus on se, että tutkimuksessa pyrittiin pelkän subjektiivisen mittauksen lisäksi myös objektiiviseen havainnointiin, koodaamalla toiminnan kohteena olleiden henkilöiden hymy-reaktioita.

Subjektiivinen mittaus osoitti hyvän teon toteuttajien hyötynneen intervention vaikuttavuudesta ilmentämällä korkeaa positiivista mielialaa sekä alhaista negatiivista mielialaa. Tutkimustulosten yhteydessä tutkimuksen rajoituksena tuotiin esiin se, ettei teon kohteena olleista henkilöistä ollut vastaavia mittauksia ajalta ennen interventiota. Kyseisessä tutkimuksessa ei myöskään ollut täysin toimivaa kontrolliryhmää, joten näin ollen vastaanottajia koskevilla tuloksilla ei ollut mitään vertailukohdetta. Myös objektiivinen hymyjen havainnointi nähtiin mahdollisena tutkimuksen rajoituksena, sillä havainnoitsijat olivat samanaikaisesti myös interventioharjoituksen eli ystävällisen teon suorittajia, sekä lisäksi positiivisen psykologian opiskelijoita. On siis mahdollista, että havainnoitsijoiden ennako-oletukset ovat vaikuttaneet tehtyihin havaintoihin.

Näkisin hymyjen koodauksen olevan myös kulttuurillisista syistä kyseenalainen menetelmä mitata toiminnan kohteina olleiden henkilöiden myönteisiä vaikutuksia. Ensinnäkin näyttäisi siltä, että eri kulttuureissa hymyihin reagoidaan eri tavoin ja niille annetaan erilaisia merkityksiä (Ekman ym., 2010; Ozono ym., 2010). Hymy saatetaan tuottaa pakotettuna hymynä osoituksena kiitollisuudesta, ilman että sillä kuitenkaan on sen suurempia sisäisiä mielihyvään yhteydessä olevia merkityksiä. Tältä kantilta katsottuna hymyjen tarkkailu ei edusta positiivisen psykologian tavoittelemaa universaaliuden ihannetta, sillä eri kulttuu-

reissa hymyillä saattaa olla eri merkitykset. Pressmanin ym. (2015) tutkimuksessa hymyjen vertauskohteena käytettiin niin sanottua Duchenne -hymyä, jonka määriteltiin olevan lähimpänä aitoa hymyä. Pressmanin ym. (2015) tutkimus ei kyennyt pelkkien hymyjen havainnoinnin perusteella osoittamaan myönteisten vaikutusten kestävyyttä teon vastaanottajissa yhtään itse hymyn esiintymishetkeä pidempään.

O'Connellin (2015) tutkimuksessa testattiin mitä eroa on, jos harjoituksen toiminta kohdistetaan harjoituksen suorittajaan itseensä tai jos toiminnan kohteena on joku muu henkilö. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että interventioharjoitukset, joissa toiminta kohdistetaan itsensä sijaan muihin, tuottivat toimijoissa voimakkaampaa tyytyväisyyttä ihmissuhteitaan kohtaan ja lisäsi toimijoiden kokemuksia ystävyyssuhteidensa kohentumisesta. Positiivisen psykologian harjoitukset ovat tarkoitettu yksilöiden työkaluiksi oman hyvinvoinnin kohentamisessa.

Proyer ym. (2015c) puolestaan tutki luonteenvahvuuksiin perustuvaa harjoitusta, jossa tarkasteltiin yksilölle ominaisimpien luonteenvahvuuksien, toiselta nimeltään ydinvahvuuksien, käytön vaikuttavuutta verrattuna vähemmän vahvojen vahvuuksien käyttöön. Tutkimustuloksena selvisi, että ydinvahvuuksien käyttö osoittaa voimakkaampia vaikutuksia. Lisäksi nämä kaksi menetelmää toimivat eri tavalla riippuen siitä, oliko yksilöllä hänellä tiettyjä voimakkaita ydinvahvuuksia vai laajemmin kaikkia, mutta vähempi voimakkaita luonteenvahvuuksia.

### **Intervention vaikutukset yksilötasolla**

Woodworthin ym. (2016) mukaan suurin osa positiivisen psykologian interventiotutkimuksista kohdistuu ryhmiin, joten heidän tutkimuksensa tavoitteena oli tarkastella intervention vaikuttavuutta subjektiiviseen hyvinvointiin yksilötasolta. Heidän tutkimustuloksensa osoittivat, että yksilöiden välillä saattaa ilmetä eroa intervention vaikuttavuudessa ja heidän tutkimuksensa havaitsemien vähäisten vaikutusten vuoksi he jopa kyseenalaistavat interventioiden suositeltavuutta näyttöön perustuvana harjoituksena tai omatoimisena apuvälineenä oman onnellisuuden kohentamisessa.

### **Yksilön kognitiivisten valmiuksien rooli intervention vaikuttavuudessa**

Proyer ym. (2016a) tutkimuksessa asiaa tarkasteltiin yksilön luonteen, kyvykkyyden sekä affektien kannalta. Tutkimuksen mukaan yksilön luonteella ei ole vaikutusta intervention vaikuttavuuteen, mutta sen sijaan yksilön kyvyillä saattaa olla vaikutusta. Lisäksi he kokivat positiivisten affektien olevan intervention vaikuttavuuden kannalta tärkeitä.

#### **5.3.3 Intervention vaikutus masentuneisuuteen taipuvaisilla**

Lisäksi suurimmassa osassa tutkimuksia oli asetettu kriteeriksi, ettei tutkimukseen hyväksytä masennuksesta kärsiviä tai masennusta oireilevia henkilöitä. Tästä huolimatta tutkimukseen hyväksytyjen osallistujien keskuudessa havaittiin kuitenkin voimakkaampaa intervention vaikuttavuutta sellaisiin yksilöihin, joilla oli havaittavissa enemmän masentuneisuuden viittaavia oireita kuin muilla osallistujilla (Pressman ym., 2015; Flink ym., 2015; Proyer ym., 2016b). Tämän havainnon pohdittiin tutkimuksissa johtuvan mahdollisesti siitä, että masentuneemmilla ihmisillä on enemmän edistymisen varaa kuin hyvinvoivilla ihmisillä (Pressman ym., 2015). Tämänkaltaiset havainnot kuitenkin osoittavat interventioiden toimivan eri tavoin eri ihmisillä ja kyseenalaistavan harjoitusten hyödyllisyyttä etenkin heillä, joiden hyvinvoinnin taso on lähtökohtaisesti suhteellisen korkea. Samanaikaisesti edellä mainittujen havaintojen kanssa tutkimuksissa kuitenkin yleisesti ottaen raportoitiin vain hetkellisiä intervention vaikutuksia masentuneisuuden vähenemiseen. Näin ollen näyttäisi siltä, että interventiot edistävät masennuksen oireita ilmentävillä nimenomaan muita voimakkaammin hyvinvointia mittaavia osatekijöitä.

Yleisesti kolmea edellä esiin tuotua tutkimusta osoittaa interventioiden vaikutuksilla olevan eroja yksilöiden välillä ja näin ollen ne osoittavat positiivisen psykologian one size fits all -ajattelutavan (Held, 2004) kyseenalaiseksi. Näyttää siltä, ettei positiivinen psykologia pääse täysin eroon ihmisten välisistä yksilöllisistä eroista. Näin ollen positiivinen psykologia näyttäisi pyrkivän harjoitustensa avulla saavuttamaan mahdollisimman laajan ihmismäärän, tinkimällä samalla harjoitustensa tehokkuudesta yksilön tasolla. Perinteisen psykologian sekä positiivisen psykologian yhtenä erona vaikuttaisi olevan, että perinteinen psykologia tunnustaa paremmin yksilötason, sillä esimerkiksi interventiot ovat paremmin

yksilötasolle soveltuvia. Positiivinen psykologia on ottanut päinvastaisen roolin, pyrkien saavuttamaan mahdollisimman suuren määrän ihmisiä, mutta samalla saavuttaen vähemmän merkityksellisiä muutoksia kaikkien yksilöiden hyvinvoinnin kohentumisessa.

## 6 Pohdinta

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää millaisia interventiotutkimuksia positiivisen psykologian piirissä on tehty ja millaisia tuloksia niiden avulla on saatu. Tarkastelemani interventiotutkimukset tutkivat interventioiden vaikutuksia yksilöiden hyvinvointiin. Tutkimuksen pääpainotuksina oli tarkastella interventioiden vaikutuksia spesifien kohderyhmien kannalta sekä tekijöitä, jotka vaikuttavat interventioiden tehokkuuteen.

### 6.1 Pohdintaa interventiotutkimusten tutkimusasetelmasta

#### Subjektiiiviset mittaukset

Tarkastelemani tutkimukset perustuivat pitkälti subjektiivisiin mittauksiin. Monesti subjektiiviset mittaukset eivät osoittaudu kaikkein havainnollistavimmiksi mittauksiksi, sillä ihmisten vastauksiin vaikuttaa taipumus valikoivaan muistiin, jossa keskeisessä roolissa on vastaushetken tunnetilat sekä vastaushetkeä edeltäneet tapahtumat. Martela (2014) ottaa kriittistä kantaa positiivisen psykologian yleisesti käyttämiin mittausmenetelmiin. Hän on kerännyt muiden tutkimusten avulla tietoa PANAS –mittarin luotettavuudesta ja osoittaa sen toimivan ihmisille huonosti, koska ihmisillä on heikko kyky muistaa kokemiaan tunteita. Lisäksi ihmisten kokemuksia voidaan manipuloida niin, että tapahtumasta jää loppujen lopuksi suhteellisen myönteinen kokemus, valtaosan tunteista jääden unholaan. Hän myös huomauttaa joidenkin asiantuntijoiden kyseenalaistavan inhimillisten tunnetilojen ja kokemusten mittaamista tällaisilla pelkistetyillä mittareilla, joka ei kata todellista tunteiden kirjoa. Toinen analysoimissani tutkimuksessa yleisesti käytetty mittari on *elämäntyytyväisyys*, johon Martela (2014) myös ottaa kantaa. Hänen mukaan ihminen vastaa elämäntyytyväisyyttä mit-

taavissa tutkimuksissa pitkälti sen mukaan mitä tukea yksilö saa ympäristöltään päätöksentekoon, kuten sen hetkiset tunnetilat ja asiat, jotka sillä hetkellä mielessä pyörivät.

Tällaiset havainnot saattavat osaksi selittää interventioiden pitkäkestoisia vaikutuksia subjektiivisten mittausten pohjalta. Kun harjoitus on kerran tuottanut yksilölle positiivisia kokemuksia, voisi olettaa olevan loogista, että yksilön ajatukset assosioituvat uudelleen tähän samaan myönteiseen mielentilaan kyseistä harjoitusta koskevassa myöhemmässä kyselyssä. Näin ollen positiiviset kokemukset ennustaisivat myös myöhempien vastausten positiivisuutta perustuen yksilön assosiaatioon. Ajan kuluessa voisi olettaa tapahtuvan vaikutusten voimakkuuden häilymistä, muistin heikentyessä alkuperäisen tilanteen täydellisessä muistiin palauttamisessa. Lisäksi on mahdollista, että yksilö havaitsee intervention mittaavan tiettyyn aihepiiriin liittyviä seikkoja, jolloin hän tulee todennäköisesti tietoiseksi siitä, että häneltä myös odotetaan kyseisten mitattavien ominaisuuksien suhteen kehitystä.

Seligmanin Authentic Happiness –teoriassa ihmisen onnellisuuden vaikuttavia tekijöitä arvioitiin subjektiivisesti, mutta hänen myöhemmin kirjoittamassaan Flourish –teoksessa hän näki tarpeellisena lisätä subjektiivisen arvioinnin ohelle myös objektiivisen mittauksen (Seligman, 2011). Tästä huolimatta tarkastelemani tutkimukset, Pressmanin ym. (2015) lukuun ottamatta, eivät olleet vielä adaptoineet objektiivista mittausmenetelmää osaksi interventiotutkimuksia. Kuten Pressmanin ym. (2015) osalta aiemmin mainitsin, myöskään heidän tutkimuksensa ei osoittautunut täysin luotettavaksi. Näin ollen objektiivista mittausta ja siihen liittyviä mahdollisia vääristymiä pitäisi tutkia tarkemmin.

### **Interventioiden vaikutusten kesto**

Positiivisen psykologian piirissä on taipumusta puhua interventioiden vaikutusten pysyvyydestä: ”Can Positive Psychology Make People Lastingly Happier?” (Seligman, 2005) sekä ”We found specific interventions that make people lastingly happier - -”) (Seligman, 2005). Tällainen ilmaisu saattaa hämätä ei natiivikielenkäyttäjää interventioiden pysyvistä vaikutuksista, mutta useimmiten tällaisissa yhteyksissä puhutaan kuitenkin vain interventioiden vaikutuksista kuukau-

sisä eikä sen pidempien aikojen osalta, kuten Seligman (2005) itsekin oikaisee asiaa: "Six months is far from "happily ever after," but our results suggest that lasting increased happiness might be possible even outside fairy tales" (Seligman, 2005). Edeltävässä siteerauksessa Seligman edelleen uskottelee kuitenkin olevan mahdollista, että tällaisilla interventioilla voisi olla pysyviä vaikutuksia onnellisuuteen. Toistaiseksi tähän viittaavia havaintoja ei tutkimukseni osalta ilmennyt.

Tutkimukseni pohjalta heräsi kuitenkin kiinnostus interventioiden pidempiaikaisia vaikutuksia kohtaan. Tutkimusten avulla, jotka selvittäisivät interventioiden vaikuttavuutta vielä pidemmältä ajalta kuin mitä tämän tutkimuksen aineistossa ilmeni, saataisiin lisää tietoa siitä kuinka usein interventioharjoituksia tulisi suorittaa, jotta niiden avulla voitaisiin edistää hyvinvointia tai pitää hyvinvointia yllä. Pidempi kestoisilla seurantatutkimuksilla voitaisiin selvittää myös harjoitusten mahdollista uutuudenviehetysarvoa, joka saattaisi osaltaan selittää harjoitusten vaikuttavuutta, ainakin harjoitusten käytön alkupuolella. Lisäksi tutkimukseni pohjalta vaikutti siltä, että positiivisen psykologian piirissä hyödynnetään pitkälti samoja harjoituksia. Harjoitusten määrän rajallisuuden kannalta olisi keskeistä selvittää kuinka pitkään samojen harjoitusten pitkäaikaisella käytöllä voidaan havaita myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

### **Interventioiden tulokset**

Tutkimusten tulokset osoittivat, että positiivisen psykologian interventioilla on hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, myös kontrolliryhmiin verrattuna (esim. Boniwell ym., 2016; O'Connell ym., 2015; Proyer ym., 2015c). Tulokset eivät osoittautuneet kuitenkaan itsestäänselvyyksiksi. Esimerkiksi Woodworth ym. (2016) kyseenalaistivat tutkimuksensa vähäisten vaikutusten seurauksena positiivisen psykologian interventioiden toimivuutta sekä oikeutusta harjoitusten käytölle hyvinvoinnin edistämisen itsehoidollisina apuvälineinä. Kyseisessä tutkimuksessa intervention vaikutukset jäivät pienemmiksi kuin mitä alkuperäisissä interventiotutkimuksissa oli vastaavasti saatu (Woodworth ym., 2016). Samankaltaisia havaintoja löytyy muistakin positiivisen psykologian piirissä toteutetuista replikaatiotutkimuksista (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012).



Tässä tutkimuksessa en ottanut kantaa tutkimusten tilastollisiin tuloksiin, mutta jatkotutkimuksia ajatellen, voisi olla mielenkiintoista tarkastella tilastollisia arvoja verrattuna harjoitusten alkuperäistutkimuksiin, jotta saataisiin kokonaiskuvaa siitä, millainen variaatio alkuperäistutkimusten ja replikaatiotutkimusten tulosten välillä on.

### **Yleistä pohdintaa**

Positiivinen psykologia oikeuttaa asemaansa korostamalla tutkimuksia, joissa positiivisuudella on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen sekä elinikään. Tällaisen seikan esiin tuomisella positiivinen psykologia näyttäisi korostavan oman asemansa ja kehittelemiensä harjoitusten merkityksellisyyttä ihmisten terveen ja hyvinvoivan elämän vahvistajana. Positiivinen psykologia ei myöskään ota kantaa siihen, milloin ihminen on riittävän hyvinvoiva pärjätäkseen omillaan, ilman interventioharjoituksia, vaan ennemminkin se pyrkii osoittamaan interventioharjoitusten tarpeellisuutta kaikille. Näin ollen vaikuttaa siltä, ettei positiivinen psykologia tunnista hyvinvoivaa ja jo riittävän kukoistavaa ihmistä. Sen sijaan että jokaisen yksilön tulisi tavoitella suurempaa hyvinvointia, saattaisi olla hyödyllisempää tunnustaa jokainen itsensä hyvinvoivaksi kokeva ihminen sellaisenaan riittäväksi. Jatkuva onnellisuuden ja hyvinvoinnin tavoittelu voi tehdä ihmisistä entistä onnettomampia (Held, 2004), jonka vuoksi olisi tärkeää tukea yksilöitä myös havaitsemaan ”riittävän” hyvinvoinnin määrä suhteessa voimavaroihin edistää omaa hyvinvointia. Martela (2014) näkeekin onnellisuuden toteutuvan parhaiten epäsuorasti, ja puolestaan suoran tavoittelun jopa haitalliseksi. Mikäli yksilön sen hetkisiä voimavaroja ei oteta huomioon hyvinvoinnin tavoittelussa, voi olla että hyvää tarkoittava toimintasuositus kääntyy itseään vastaan ja saa yksilön tuntemaan olonsa entistä kelvottomammaksi.

Martela (2014) mainitsi etenkin länsimaiden keskittyvän tällä hetkellä hyvin paljon onnellisuuden ja hyvinvoinnin palvontaan. Tältä kantilta ajateltuna onko todistettavissa, että positiivisen psykologian tarjoama onnellisuus ja hyvinvointi olisi millään tavalla poikkeavampi tai terveellisempi tavoittelun kohde kuin mitä ihmisillä luontaisesti ilmenee? Psykologisesti ajatellen on tärkeää, että ihmisellä on riittävä kompetenssin tunne kokeakseen itsensä riittävän hyväksi ja ollakseen sinut oman keskeneräisyytensä kanssa. Kysymykseksi herää, tukeeko

positiivinen psykologia riittävästi tätä tarvetta, jotta ihmisellä ei olisi jatkuva riittämättömyyden tunne ja jatkuva pakottava tarve kehittää itseään.

### **Kognitiivinen väylä hyvinvointiin**

Positiivisen psykologian hyvinvointiin tähtäävien harjoitusten voidaan nähdä pohjautuvan yksinomaan ihmisten kognitiivisten ajatustapojen muokkaamiseen. Näin ollen positiivisen psykologian esittämä onnellisuus osoittautuu loppujen lopuksi hyvin kapeaksi näkemykseksi onnellisuudesta. Positiivinen psykologia ei näytä ottavan tämän kognitiivisen aspektin ohella huomioon hyvinvointiin vaikuttavia muita seikkoja kuten terveellisiä elämäntapoja, esimerkiksi liikuntaa ja terveellistä ruokavaliota, kuten ei myöskään muihin yksilön ulkopuolella vallitseviin olosuhteisiin. Toisaalta positiivisen psykologian hyödyntämät harjoitukset edustavat one size fit for all –näkemystä (Held, 2004), jossa pyritään saamaan yksilö keskittämään ajatuksensa mielensä sisäisiin voimavaroihin, ja unohtamaan ulkopuoliset olosuhteet. Myös tämän voidaan nähdä tekevän eroa muun kaltaisiin onnellisuuksiin. Positiivinen psykologia ei halua ottaa kantaa yksilön elämän ulkoisiin tekijöihin, eikä täten anna niille juurikaan huomiota. Ulkoisten olosuhteiden sivuuttaminen osoittaa positiivisen psykologian tavoitteen kuitenkin kyseenalaiseksi, sillä toisinaan yksilön hyvinvointi on hyvin pitkälti riippuvainen siitä millaisessa kontekstissa hän elää.

Positiivisen psykologian nykyhetken ja tulevaisuuteen suuntautuneessa ajattelutavassa voidaan nähdä olevan rajantekoa suhteessa perinteiseen psykologiaan, jonka voidaan nähdä keskittyvän yksilön menneisyyteen sekä mielensairauksiin perustuviin ongelmakohtiin. Kuten tutkimuksen teoriataustassa toin ilmi, positiivisen psykologian tavoitteena on täyttää perinteisen psykologian jättämää aukkoa ihmisen kokonaisvaltaisemmassa ymmärtämisessä. Näin ollen näen, että positiivinen psykologia ei tarkoituksenmukaisesti pyri ottamaan kantaa yksilöissä oleviin erilaisiin taipumuksiin, esimerkiksi mielensairauksista kärsivän ja hyvinvoivan yksilön välillä, vaan tarjoaa heille yhdenmukaisia hyvinvointiharjoituksia, taustoista riippumatta. Näin ollen positiivinen psykologia ei halua ottaa kantaa siihen, miten yksilön ongelmallisia ajatuksia ja toimintatapoja saadaan korjattua, kuvainnollisesti ilmaistuna (Seligman, 2011), miinus kahdeksasta nolnaan, vaan se jättää tämän osa-alueen perinteisen psykologian ratkottavaksi ja

keskittyy ottamaan vastuuta siitä, kuinka yksilö saadaan henkisesti nolasta plus kahdeksaan. Näin ollen positiivisen psykologian tavoite ihmisen kokonaisvaltaisemmasta ymmärryksestä näyttäisi toteutuvan ainoastaan perinteisen psykologian rinnalla.

Mikäli positiivisen psykologian rooli on edellä esitetyn mukainen, voisi olla positiivisen psykologian laajemman hyväksymisen kannalta merkityksellistä, että se pyrkisi tuomaan teksteissään enemmän ilmi täydentävää rooliaan perinteisen psykologian rinnalla, osoittamalla molempien vastualueet ja täten antamalla tunnustusta myös perinteiselle psykologialle.

## 7 Luotettavuus

Olen keskittynyt tutkimuksessani interventiotutkimusten tuloksien sisältöihin ja niiden teoreettiseen taustoittamiseen. Näin ollen en ota tutkimuksessani kantaa interventiotutkimusten kvantitatiivisiin tuloksiin. Käyttämäni tutkimukset ovat kuitenkin vertaisarvioituja julkaisuja, jonka vuoksi on oletettavaa, että tilastolliset testaukset on tehty asianmukaisesti.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston koon riittävyyden arvioiminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta. Aineiston riittävyyden suhteen ajatellaan että kylläntymispiste on saavutettu, kun uudet tapaukset eivät tuota tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. (Eskola ym., 1998.) Tutkimuksessani teemoittelu osoitti kuhunkin kategoriaan löytyvän useamman tutkimuksen, mutta ei ole absoluuttista että aineistoni edustaisi riittävän kattavasti positiivisen psykologian interventiotutkimusten variaatiota. Kyseessä on kuitenkin kandidaatin tutkielma, jonka puitteissa näen, että aineistoni määrä (=12) on sopiva kuvatakseni positiivisen psykologian interventiotutkimusten kenttää riittävästi.

Olen pyrkinyt kirjoittamaan tutkimukseni toteutumisen kannalta kaiken keskeisen esille, jotta tutkimukseni lukija voi halutessaan tarkastella ja arvioida tutkimuspolkuani sekä tekemiäni havaintoja (Eskola ym., 1998). Tutkimukseni ensimmäinen tutkimuskysymys, jossa pyrin teemoittelemaan tutkimuksia selke-

ämmin hahmotettaviin kategorioihin, ei ole yksiselitteinen toimintamuoto ja näin ollen on mahdollista että joku toinen tutkija teemoittelisi aineiston eri kriteerien mukaisesti toisin.

Tutkimusaineistoni koostui englanninkielisistä artikkeleista, ja koska en ole naatiivi englanninkielen puhuja, on mahdollista, että tutkimukseni luotettavuus on jossain määrin kärsinyt tästä puutteesta.

## Lähteet

- Boniwell, I., Osin, E. N., & Martinez, C. (2016). Teaching happiness at school: Non-randomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Well-Being Lessons. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 85-98.
- Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 342.
- Eskola, J. Suoranta, J., (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Flink, I. K., Smeets, E., Bergbom, S., & Peters, M. L. (2015). Happy despite pain: Pilot study of a positive psychology intervention for patients with chronic pain. *Scandinavian Journal of Pain*, 7, 71-79.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of humanistic psychology*, 44(1), 9-46.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (1997). Tutki ja kirjoita. Tammi.
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Kristjánsson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles?. *Educational psychologist*, 47(2), 86-105.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work. A replication of Seligman ym. *Journal of Clinical Psychology*. 6, 8.

- Nelson, S.K., Lyubomirsky, S., (2016). Encyklopedia of Mental Health. Volume 2.
- Nikrahan, G. R., Suarez, L., Asgari, K., Beach, S. R., Celano, C. M., Kalantari, M., ... & Huffman, J. C. (2016). Positive Psychology Interventions for Patients With Heart Disease: A Preliminary Randomized Trial. *Psychosomatics*.
- Nikrahan, G. R., Laferton, J. A., Asgari, K., Kalantari, M., Abedi, M. R., Etesampour, A., ... & Huffman, J. C. (2016). Effects of Positive Psychology Interventions on Risk Biomarkers in Coronary Patients: A Randomized, Wait-List Controlled Pilot Trial. *Psychosomatics*.
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2015). Enhancing social relationships through positive psychology activities: a randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 1-14.
- Ojanen, M. (2014). Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima.
- Ozono, H., Watabe, M., Yoshikawa, S., Nakashima, S., Rule, N. O., Ambady, N., & Adams Jr, R. B. (2010). What's in a Smile? Cultural Differences in the Effects of Smiling on Judgments of Trustworthiness. *Letters on Evolutionary Behavioral Science*, 1(1), 15-18.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4).
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological bulletin*, 131(6), 925.
- Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward'style kindness intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 10(4), 293-302.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016a). Addressing the role of personality, ability, and positive and negative affect in positive psychology interventions: Findings from a randomized intervention based on the authentic happiness theory and extensions. *The Journal of Positive Psychology*, 1-13.

- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016b). Nine beautiful things: A self-administered online positive psychology intervention on the beauty in nature, arts, and behaviors increases happiness and ameliorates depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 94, 189-193.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015c). Strengths-based positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in psychology*, 6.
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77-89.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus Kirjallisuuskatsauksen Tyyppeihin Ja. Retrieved from [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M.P. (2008) Positive health. *Applied psychology: an international review*. Lehden vuosikerta: 57, 3-18.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2015). Distressed users report a better response to online positive psychology interventions than nondistressed users. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 56(3), 322.

- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Thompson, R. B., Peura, C., & Gayton, W. F. (2015). Gender differences in the person-activity fit for positive psychology interventions. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 179-183.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Uusi ulottuvuusia!. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 1-11.
- World Health Organization. (2012). Public health action for the prevention of suicide: a framework. World Health Organization.
- Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R., & Schüz, B. (2016). Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29.
- Zhou, Q., Chan, S. S. C., Stewart, S. M., Leung, C. S. C., Wan, A., & Lam, T. H. (2016). The effectiveness of positive psychology interventions in enhancing positive behaviors and family relationships in Hong Kong: A community-based participatory research project. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 70-84.