

10. Hyvä elämä ja hyvinvointi

•"Haluaisin elää hyvää elämää, jossa asiat ovat hallinnassa. Koulu ei saisi stressata liikaa, jotta ehtii näkemään kavereita ja harrastamaan. Aina asiat eivät ole ihan tasapainossa, esimerkiksi jos stressaa liikaa kouluasioista, perheessä on riitaa tai ei näe kavereita riittävästi. Se on kyllä tosi tärkeää, että on hyviä ystäviä – aina ei ole ollut niin. Ja terveys on myös tärkeää. Minun olisi vaikeaa elää oman näköistä hyvää elämää, jos elämässä olisi paljon rajoitteita. Joskus aikuisena haluan tehdä jotain oikeasti tärkeää työkseni, minulle ei riitä vain se, että työstä saa rahaa peruselämiseen. Ja perheen haluan myös. – Emmi."

Kysymys hyvästä elämästä

Hyvän elämän pohdinta on etiikan keskeisiä aiheita. Ihmisluontoon kuuluu pyrkimys kohti hyvää elämää. Käsitykset siitä, mitä hyvä elämä on ja miten sitä kohti tulisi pyrkiä, kuitenkin vaihtelevat.

Monet ajattelijat ovat liittäneet hyvään elämään **hyveet**, eli eettisesti ja moraalisesti arvostettavat luonteenpiirteet ja asiat. Antiikin Kreikassa filosofit pitivät hyveinä esimerkiksi käytännöllistä viisautta, rohkeutta, oikeamielisyyttä ja kohtuullisuutta. Nämä olivat asioita, joita kohti jokaisen tuli pyrkiä ja jotka johtaisivat kohti hyvää elämää. Hyveet vaihtelevat kulttuureittain, ja ne opitaan ja omaksutaan kasvatuksessa.

Hedonistisen näkökulman mukaan elämä on sitä parempaa, mitä enemmän miellyttäviä kokemuksia koetaan. Pelkkä miellyttävyyden ei aina kuitenkaan riitä hyvän elämän kriteeriksi. Ihmiset voivat kokea elämän tärkeäksi sisällöksi jonkin heille henkilökohtaisesti tärkeän asian, esimerkiksi luonnonsuojelun edistämisen, vaikka se johtaisikin vaivannäköön ja hankaluuksiin.

Hyvää elämää voidaan arvioida **onnellisuuden** ohella myös esimerkiksi **moraalisesta näkökulmasta**. Sen mukaan tulisi itselle iloa tuottavan, mutta moraalisesti arveluttavan tai sisällöllisesti tyhjän elämäntavan sijaan valita vähemmän iloa tuottava, mutta moraalisesti arvokkaampi tapa elää.

Hyvinvointi on terveyttä laajempi käsite ja sen on katsottu sisältävän sairauksien ja oireiden puuttumisen lisäksi muun muassa onnellisuuden kokemuksen ja elämään tyytyväisyyden. Hyvinvointi on yksilön oma arvio hänen juuri tämän hetkisestä elämäntilanteestaan ja onnellisuudestaan.

ovk.fi/101

1. Mitä asioita sinun mielestäsi kuuluu hyvään elämään?
2. Onko terveys sinun mielestäsi tärkein hyvän elämän edellytys?
3. Millaisia hyvinvointia edistäviä tavoitteita sinulla on elämässäsi?
4. Mitkä asiat voivat heikentää koululaisen hyvinvointia?
5. Laadi itsellesi henkilökohtainen hyvinvointiohjelma.

Onnellisuus ja hyvä elämä

Muilta ihmisiltä saatu apu ja tuki, kuten hymyt, kiitokset ja hyväksyvä asenne, luovat iloa ja onnellisuutta. Mainitut tunteet liittyvät vahvasti yksilön hyvinvoinnin kokemukseen, sillä ne tuottavat myönteistä asennetta itseä, muita ihmisiä ja elämäntilanteita kohtaan. Onnellisuus ei kuitenkaan ole muuttumaton tila, vaan elämän aikana tulee jatkuvasti erilaisia paineita onnellisuutta kohtaan.



Suhteet perheeseen, muihin ihmisiin, luontoon ja elämiin liittyvät läheisesti hyvään elämään ja hyvinvointiin.

Moni tarvitsee oman onnellisuutensa havaitsemiseen jonkin erityisen tapahtuman, esimerkiksi tuttavien sairastumisen tai onnettomuuden, jonka jälkeen ihminen on jonkin aikaa kiitollinen omasta elämäntilanteestaan. Tällainen onnellisuuden tunne ei kuitenkaan ole yleensä pysyväkesto.

6. Mitkä asiat tuottavat sinulle onnellisuutta?
Jatka lauseita:
Onnellisuuttani lisää...
Minut tekee onnettomaksi...

Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ihminen kokee riittävästi **myönteisiä tunteita**. Myönteisiä tunteita ovat muun muassa ilo, hyväksyntä, innostus ja rakkaus. Niiden vallitessa ihminen suhtautuu avoimesti, luottavasti ja myönteisesti tilanteisiin ja muihin ihmisiin.

Hyvä mielenterveys on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Hyvään mielenterveyteen kuuluu muun muassa itsensä hyväksyminen, omien tunteiden

tunnistaminen ja ilmaiseminen, halu pyrkiä tavoitteisiin elämässä, joustavat sosiaaliset taidot sekä pettymysten ja menetysten sietäminen. Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara.

Hyvinvointia edistää tasapaino suorituksen (työ, opiskelu) ja levon välillä. Lepoon sisältyy myös aktiivista toimintaa, kuten **liikunta ja sosiaaliset tapahtumat**. Liikunta vaikuttaa monin tavoin fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan harrastamisen positiiviset fyysiset vaikutukset ovat ilmeisiä: kunnon kohoaminen auttaa jaksamaan paremmin. Liikunnan harrastamiseen liittyy usein myös sosiaalista vuorovaikutusta. Liikunnalla voi myös kohottaa mielialaa ja ehkäistä masennusta, koska se kääntää huomion pois negatiivisista ajatuksista.

Ystävyyssuhteet ovat monella tavalla hyvinvointia lisääviä, sillä ne mahdollistavat surun ja ilon jakamisen sekä avun saamisen tarvittaessa. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen lisää kaikenikäisten hyvinvointia. Tutkimuksessa seurattiin 11 000 yli 50-vuotiaan ihmisen sosiaalista elämää parin vuoden ajan. Masennus oli harvinaisinta niiden kes-