

# Mitä elämänhallinta on?

16.1.13 Pia Miettinen

- Elämänhallinta tarkoittaa hyvää elämää, terveyttä sekä hyvinvointia.
- Elämänhallinta käsitetään ihmisen persoonallisuuden rakenteeseen kuuluvaksi voimavaraksi.
- Hyvä elämänhallinta on kykyä kohdata vaikeita tilanteita sekä selvitä niihin liittyvistä ahdistavista tunteista ja kokemuksista.
- Elämänhallintaa kartoittaessa tarkastellaan yksilön koko terveyden eri ulottuvuuksia ja voimavaroja joiden avulla hän ykeneeselviämään elämän eri stressitilanteissa.  
(Österman 2008)

- Hyvä terveydentila sekä sosioekonominen asema ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa.
- Hyvä terveys edistää elämänhallintaa. Kriiseissä selviytyminen vaatii voimavaroja.
- Hyvä elämänhallinta vähentää huomattavasti ahdistuksen tunteita somaattisissa ja psyykkisissä sairauksissa.
- Voimakas elämänhallinta korreloi suoraan positiiviseen elämänlaatuun.

Monissa tutkimuksissa elämänhallinnan tunteen on huomattu vaikuttavan merkittävästi uupumukseen, yksinäisyyteen, ja ahdistuneisuuteen.

Vahvan elämänhallinnan tunteen omaavalla nämä oireet ovat huomattavasti vähäisempiä. (Kääriäinen 2008, 13.)

Masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen liittyy lähes poikkeuksetta heikentynyt fyysinen terveys sekä huonontunut elämänlaatu.

Erilaiset vastoinkäymiset elämässä lisäävät stressiä.

- Hyvä terveydentila sekä sosioekonominen asema ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa.
- Hyvä terveys edistää elämänhallintaa. Kriiseissä selviytyminen vaatii voimavaroja.
- Hyvä elämänhallinta vähentää huomattavasti ahdistuksen tunteita somaattisissa ja psyykkisissä sairauksissa.
- Voimakas elämänhallinta korreloi suoraan positiiviseen elämänlaatuun.
- Monissa tutkimuksissa elämänhallinnan tunteen on huomattu vaikuttavan merkittävästi uupumukseen, yksinäisyyteen, ja ahdistuneisuuteen.
- Vahvan elämänhallinnan tunteen omaavalla nämä oireet ovat huomattavasti vähäisempiä.
- Masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen liittyy lähes poikkeuksetta heikentynyt fyysinen terveys sekä huonontunut elämänlaatu.
- Erilaiset vastoinkäymiset elämässä lisäävät stressiä.

- Elämänhallinta vaikuttaa hyvin keskeisesti psyykkisiin voimavaroihin ja siihen, kuinka ihminen pystyy selviytymään stressistä.
- Stressinhallinta lisää onnellisuutta sekä positiivista mielialaa.
- Elämän mielekkääksi kokeminen vahvistaa merkityksellisyyden ja sitoutumisen tuntemuksia. Ihminen motivoituu ottamaan vastuuta omasta elämästään sekä hän pyrkii selviytymään erilaisista arjen ongelmatilanteista parhaalla mahdollisella tavalla.
- Elämän mielekkääksi kokeminen vahvistaa hallittavuuden tunnetta, mikä on hyvin tärkeää oman arvomaailman ja elämäntilanteen arvottamisessa.

- Elämänhallinnasta käytetään myös nimitystä koherenssi.
- Koherenssin tunne erotetaan ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja tarkoituksellisuuteen.
- Ymmärrettävyys sisältää yksilön kykyä ymmärtää ympäristöään. Hallittavuus tarkoittaa ihmisen uskoa mahdollisuuksiinsa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun.
- Tarkoituksellisuus pitää sisällään elämän mielekkyyden sekä haasteellisuuden.
- Terveydelle ja toimintakyvylle on tärkeää sekä koherenssin tunne, että omien voimavarojen käyttö.
- Hallinnan tunteen ollessa heikko ihminen on alttiimpi erilaisille stressitekijöille ja sairastumiselle, jotka edelleen heikentävät hallinnan tunnetta.

# Elämänhallintaa voidaan lähestyä kahdesta näkökulmasta: sisäisestä ja ulkoisesta.

- Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan yksilön kykyä toteuttaa itseään siten, että ulkoiset edellytykset eivät sanele hänen elämänsä kulkua. Keskeistä ulkoisessa elämänhallinnassa on kuitenkin hyvä taloudellinen asema.
- Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että tapahtuipa ihmiselle mitä tahansa hän kykenee sopeutumaan tilanteeseen ja ajattelemaan positiivisesti. Tällainen elämänasenne kohottaa motivaatiota ja lisää uskoa ihmisen omaan elämään. Tällöin ihminen kokee selviytyvänsä elämästään ja näkee kriisit selvitettävänä haasteina.

# ELÄMÄNHALLINTA

## Kysy

1. Koetko, että päivittäisten tehtäviesi hoitaminen on suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde?  
usein = 0 p.                      joskus = 1 p.                      ei koskaan = 2 p.
2. Näetkö ratkaisuja ongelmiin ja vaikeuksiin, jotka toisten mielestä ovat toivottomia?  
usein = 0 p.                      joskus = 1 p.                      ei koskaan = 2 p.
3. Tunnetko, että asiat, jotka tapahtuvat sinulle jokapäiväisessä elämässäsi ovat vaikeita ymmärtää?  
usein = 2 p.                      joskus = 1 p.                      ei koskaan = 0 p.

## Jos vastausten **pistemäärä**

- **0** = olet saavuttanut tunteen hyvästä elämänhallinnasta. Onnea eteenpäin!
- **1 – 2** = elämänhallinnan tunteesi on keskinkertainen, halutessasi voit tutkia sitä tarkemmin lisäkysymyksillä
- **3 – 6** suosittelen, että teet [SOC-13!](#)



- Elämänhallintaa voidaan lähestyä kahdesta näkökulmasta: sisäisestä ja ulkoisesta.
- Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan yksilön kykyä toteuttaa itseään siten, että ulkoiset edellytykset eivät sanele hänen elämänsä kulkua. Keskeistä ulkoisessa elämänhallinnassa on kuitenkin hyvä taloudellinen asema.
- Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että tapahtuipa ihmiselle mitä tahansa hän kykenee sopeutumaan tilanteeseen ja ajattelemaan positiivisesti. Tällainen elämänasenne kohottaa motivaatiota ja lisää uskoa ihmisen omaan elämään. Tällöin ihminen kokee selviytyvänsä elämästään ja näkee kriisit selvitettävänä haasteina.

# ELÄMÄNHALLINNAN OSA-ALUEET

- *Ravinto*
- *Liikunta*
- *Päihteet*
  - Päihteiden käyttö ja muu samanaikainen mielenterveyden häiriö,
  - Tupakointi ja masennus
- *Uni*
- *Sosiaaliset suhteet*

