

# MYONTEISYYDEN JA ONNELLISUUDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

**KIRJA: LUKU 6 S. 56-68 + S.98-  
100**

# Humanistinen psykologia

- Humanistinen psykologian suuntaus keskittyy elämän merkityksellisyyteen
- Keskeisiä käsitteitä humanistisessa psykologiassa on esim.:
  - Carl Rogersin ajatus **ehdottomasta rakkaudesta**
  - **minäkäsitys**: käsitys omasta persoonallisuudesta, ulkonäöstä, ihmissuhteista ja arvoista
  - **ihanneminä**: mielikuva siitä, millainen haluaisin olla
  - **aito minuus**: millainen ihminen aidoimmillaan on
  - **Itsensä toteuttaminen**: Maslow'n tarvehierarkian ylin 'taso'; yksilön potentiaalin maksimaalinen hyödyntäminen (kyvyt, taidot, osaamisen kehittäminen yms)
- Elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden etsimistä korostetaan **eksistentiaalisessa** suuntauksessa
  - keskeinen edustaja Viktor Frankl

[https://www.youtube.com/watch?v=Y\\_Cey-UZX-E](https://www.youtube.com/watch?v=Y_Cey-UZX-E)

# Oletko samaa mieltä väitteen kanssa? Mitkä ovat humanistisen psykologian mukaisia?

Ihmisellä on mahdollisuus kehittää itseään.

On parempi, jos minäkäsitys on hiukan positiivisempi, kuin mihin todellisuudessa olisi aihetta.

Vanhempien ehdoton rakkaus on edellytys persoonallisuuden terveelle kehitykselle.

Palkkiot ja rangaistukset ohjaavat ihmisen käyttäytymistä.

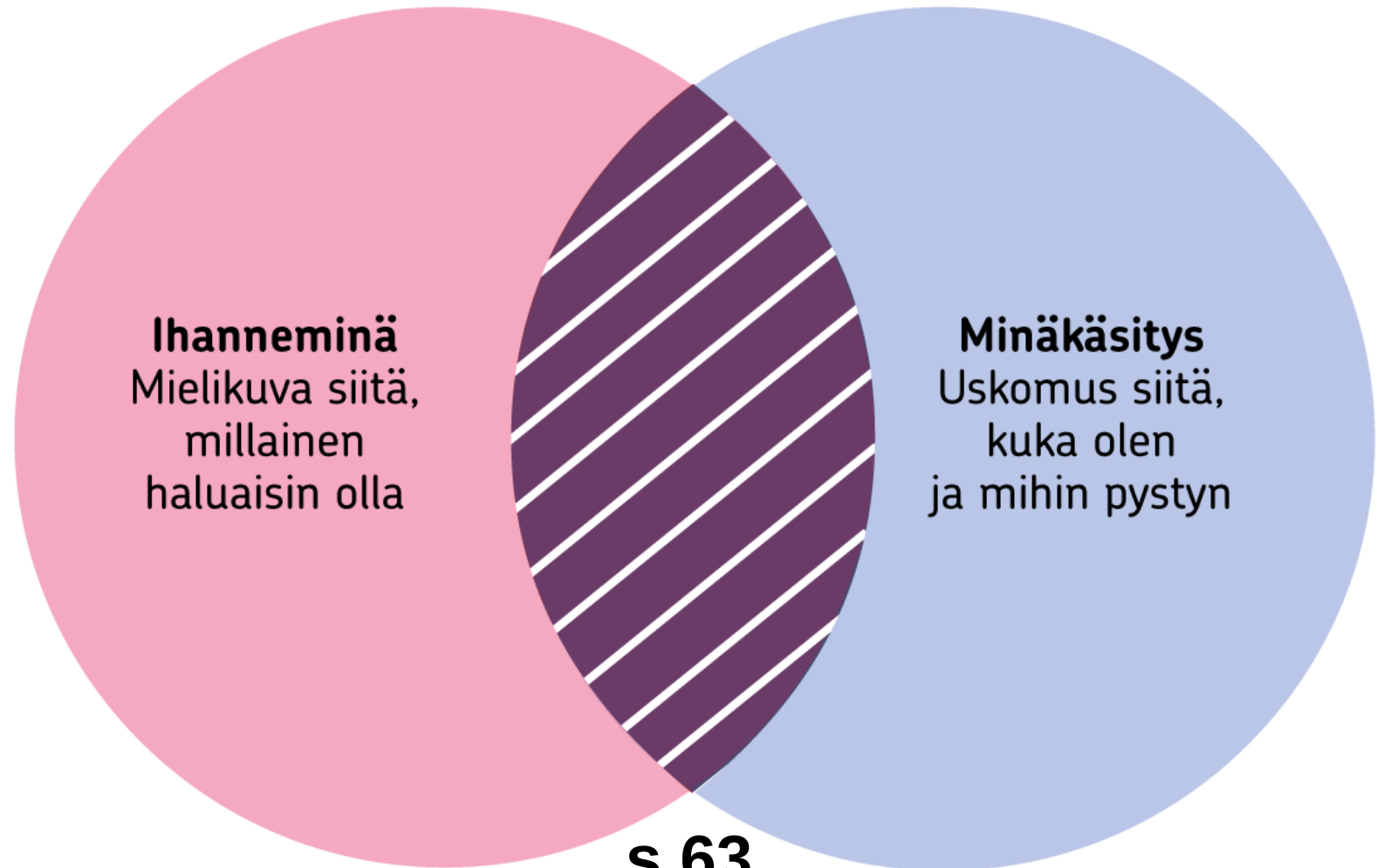
Jatkuvan henkisen kasvun tavoittelu on höpönlöpöä.

Menneisyys määrää, miten ihminen kehittyy.

Ihminen tulee onnelliseksi, kun hän saa kehittää itseään.

Millainen on sinun  
ihanneminäsi? Miten  
hyvin se vastaa  
minäkäsitystäsi?

## IDEAALITILANTEESSA MINÄKÄSITYS VASTAA IHANNEMINÄÄ



- Minkälainen minäkäsitys sinulla on? Onko se enemmän myönteinen vai kielteinen? Onko jokin alue, johon liittyen käsityksesi itsestäsi ei ehkä vastaa todellisuutta? Mihin tämä käsitys perustuu?

# Positiivinen psykologia

- Seligman: Optimistin käsikirja 70-luvulla
- noussut 90-luvulta eteenpäin
- keskittyy vahvuuksien, hyvinvoinnin, myönteisten tunteiden (onni, tyytyväisyys, rakkaus), psyykkisiä voimavarojen, vaikeuksista ylipääsemisen yms. tutkimiseen
  
- Mihály Csíkszentmihályi, joka on tutkinut flow-tilaa
  - **Flow** = innostunut tehtävään paneutuminen
- sovelluksia nykyään myös esim. nauruterapia; nauraminen vapauttaa stressihormoneita, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta jne.

- elämällä oltava jokin merkitys: merkitys kuitenkin yksilöllistä, voi vaihdella tilanteen tms. mukaan
- **eksistentiaalinen ahdistus** = elämän suuriin kysymyksiin liittyvä ahdistus esim. miksi juuri minä sairastuin?
- **altruismi** = halu toimia muiden hyväksi edistää merkityksellisyyden ja tyytyväisyyden kokemusta

<https://www.youtube.com/watch?v=0PGar1jQS VI>

<https://www.youtube.com/watch?v=5rCl8mT3mW0>

# Tutkimusesimerkkejä

- Eräässä tutkimuksessa koehenkilöt löysivät sattumalta puhelinkioskista kolikon. Nämä koehenkilöt olivat taipuvaisempia auttamaan toista henkilöä, joka oli juuri tiputtanut paperipinon maahan.
- Erään tutkimuksen mukaan keinotekoisinkin hymyn hymyileminen voi vaikuttaa tiedonkäsittelyyn (esim. sarjakuuvan tulkitseminen hauskaksi).
- Mikä tällaisia tuloksia voisi selittää?

**Voivatko tietokonepelit saada aikaan flow-tilan?**

# Myönteisten tunteiden merkitys

**Optimistinen elämänsenne** on kykyä nähdä asiat parhain päin

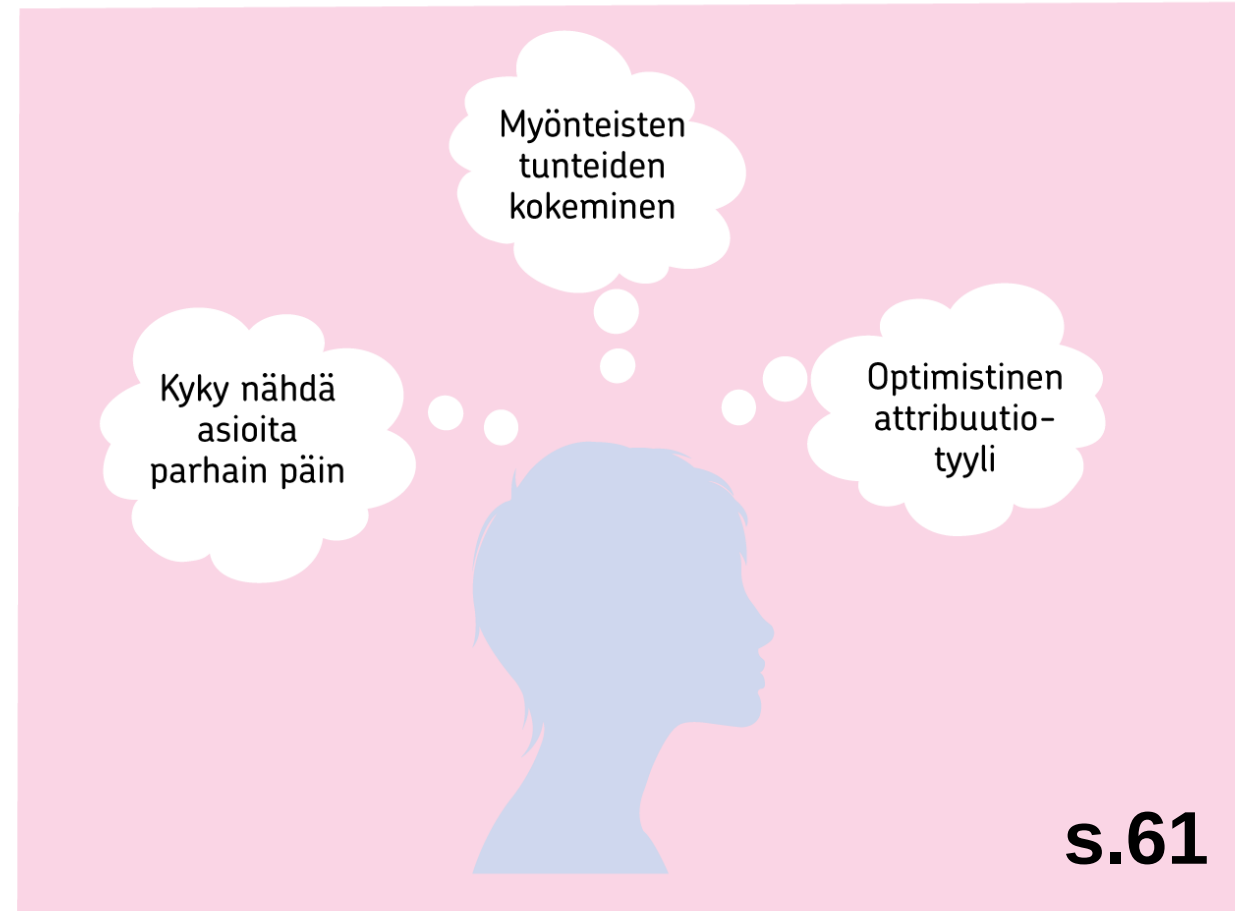
-osa tunnetaitoja

-yhteydessä moniin positiivisiin pidettyihin vaikutuksiin esimerkiksi luovuudessa, oppimisessa ja stressin kokemisessa

- optimistinen asenne pidentää elinikää ja parantaa elämänlaatua esim.
- optimisteilla pienempi riski sairastua sydäntauteihin kuin pessimisteillä

8.25

OPTIMISTISTA ELÄMÄNASENNETTA VOI HARJOITELLA



s.61

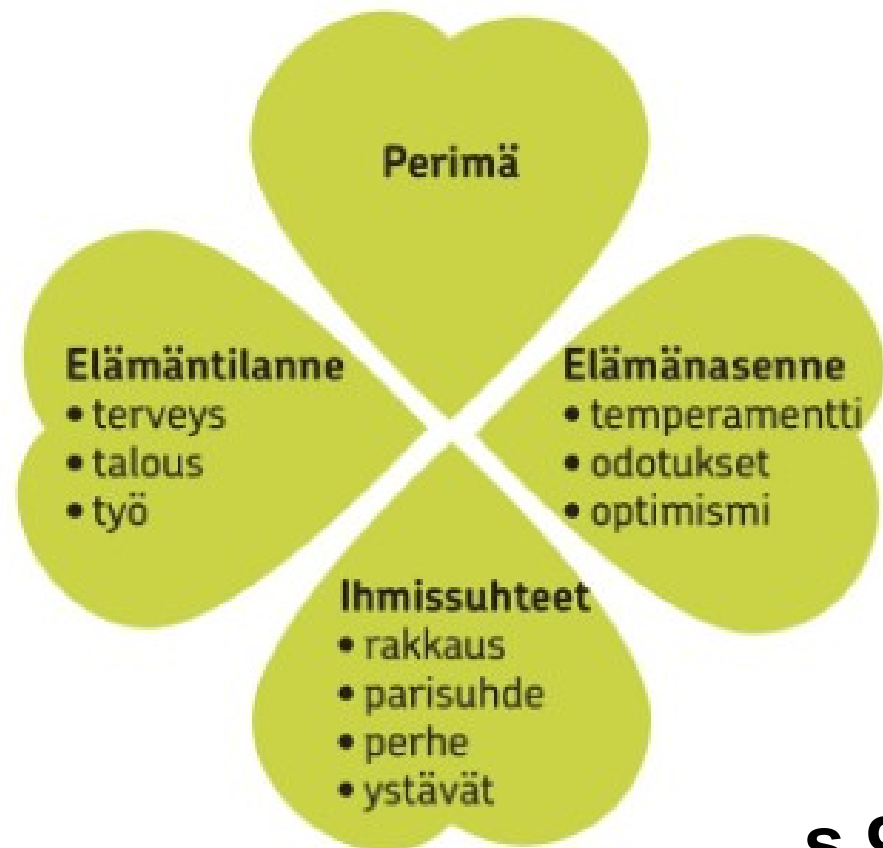
# **Empatia on kykyä ymmärtää toisten tunteita**

- **Empaattinen ihminen osaa ennakoida oman toimintansa vaikutusta toisten tunteisiin.**
- **Tunnetaitoihin kuuluu omien tunteiden hallinta vuorovaikutustilanteissa.**
- **Oikean aivopuoliskon vauriot voivat olla yhteydessä siihen, että potilaalla on vaikeuksia tulkita muiden tunteita sekä puheen tunnesisältöjä.**
- **Tunteiden kokemisessa ja ilmaisemisessa vasen aivopuolisko on keskeinen positiivisten tunteiden, oikea taas negatiivisten tunteiden osalta.**
- **Otsalohkon peilisolut auttavat toisen ihmisen käyttäytymisen tulkinnassa ja vuorovaikutuksessa.**



# MITÄ ON ONNELLISUUS?

## Onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä



**s.99**

<https://www.youtube.com/watch?v=FDF2DidUAyY>

<https://www.youtube.com/watch?v=X8MYtCzBiDA>

# GNH

## Psychological Wellbeing

- Life satisfaction
- Positive emotions
- Negative emotions
- Spirituality

## Living Standards

- Assets
- Housing
- Household per capita income

## Health

- Mental health
- Self reported health status
- Healthy days
- Disability

## Ecological Diversity and Resilience

- Ecological Issues
- Responsibility towards environment
- Wildlife damage (Rural)
- Urbanization issues

## Time Use

- Work
- Sleep

## Community Vitality

- Donations (time & money)
- Community relationship
- Family
- Safety

## Education

- Literacy
- Schooling
- Knowledge
- Value

## Good Governance

- Gov't performance
- Fundamental rights
- Services
- Political Participation

## Cultural Diversity and Resilience

- Speak native Language
- Cultural Participation
- Artistic Skills
- Driglam Namzha