

# Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta.

OHOI-Osaamista vuorohoitoon henkilöstökoulutus 22.9.2015

Ulla Teppo JAMK



22.9.2015



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**jamk.fi**

# Hyvinvointi käsitteenä

- **Hyvinvointi:** kolme ulottuvuutta

## 1) Terveys

## 2) Materiaalinen hyvinvointi

## 3) Koettu hyvinvointi tai elämänlaatu

- → viitataan sekä **Yksilölliseen hyvinvointiin** että **Yhteisötason hyvinvointiin**. (THL)
- **Terveys:** Fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila. Laajempi merkitys, kuin pelkkä vaivan tai sairauden puute. (THL)
- **Materiaalinen hyvinvointi:** mm. Toimeentulo, Asuminen, Palvelut, Ympäristö -> kun elintaso saavuttaa tietyn rajan, elintason nousu ei enää lisää hyvinvointia

## ...käsitteitä

### **Koettu hyvinvointi tai elämänlaatu**

Jokaisella yksilöllä on oma käsityksensä terveydestään, hyvinvoinnistaan sekä niistä tekijöistä, jotka muodostavat yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin.

Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa ihminen on myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. (Suontausta & Tyni 2005)



## Hyvinvointi on vastavuoroinen prosessi yksilön ja yhteisöjen välillä

### Yhteisötason hyvinvointi

- terveys
- koulutus
- työllisyys
- asuminen
- perheen toiminta
- taloudelliset resurssit
- vapaa-aika



### Yksilötason hyvinvointi

- sosiaaliset suhteet
- itsensä toteuttaminen
- onnellisuus ja sosiaalinen pääoma

# Yksilötason hyvinvointi

## Fyysinen hyvinvointi

→ fyysisten tarpeiden tyydytys

- Liikunta, ravinto, uni

→ hyvä terveys ja sairauksien puute

- Oma käsitys fyysisestä kunnosta vaikuttaa omaan hyvinvointikäsitteeseen  
(Dolan 2007)

## Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

- Työ
- Ihmissuhteet
- Harrastukset
- Joutenolo
- Nauttiminen

- **...psykkisen hyvinvointiin kuuluu myös elämänhallintaa liittyvät kysymykset. Yksilöllä on luontainen tarve olla osana yhteisöä tai ryhmää: perhe, työyhteisö, ystäväpiiri.**

**→ Hyvinvointi on vastavuoroinen prosessi yksilön ja yhteisöjen välillä**

- **fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii kykyä tunnistaa ja toteuttaa omia toiveita, tyydyttää tarpeet, muuttaa ympäristöä tai kykyä tulla toimeen sen kanssa**



# Yhteisötason hyvinvointi

- Määrittyy yhteisöön kuuluvien yksilöiden elintason, elämänlaadun, tyytyväisyyden ja onnellisuuden kautta
- ...kun em. asiat toetutuvat yksilöiden kohdalla, lopputuloksena on tyytväinen ja hyvinvoiva yhteisö (Suontaus & Tyni 2005)



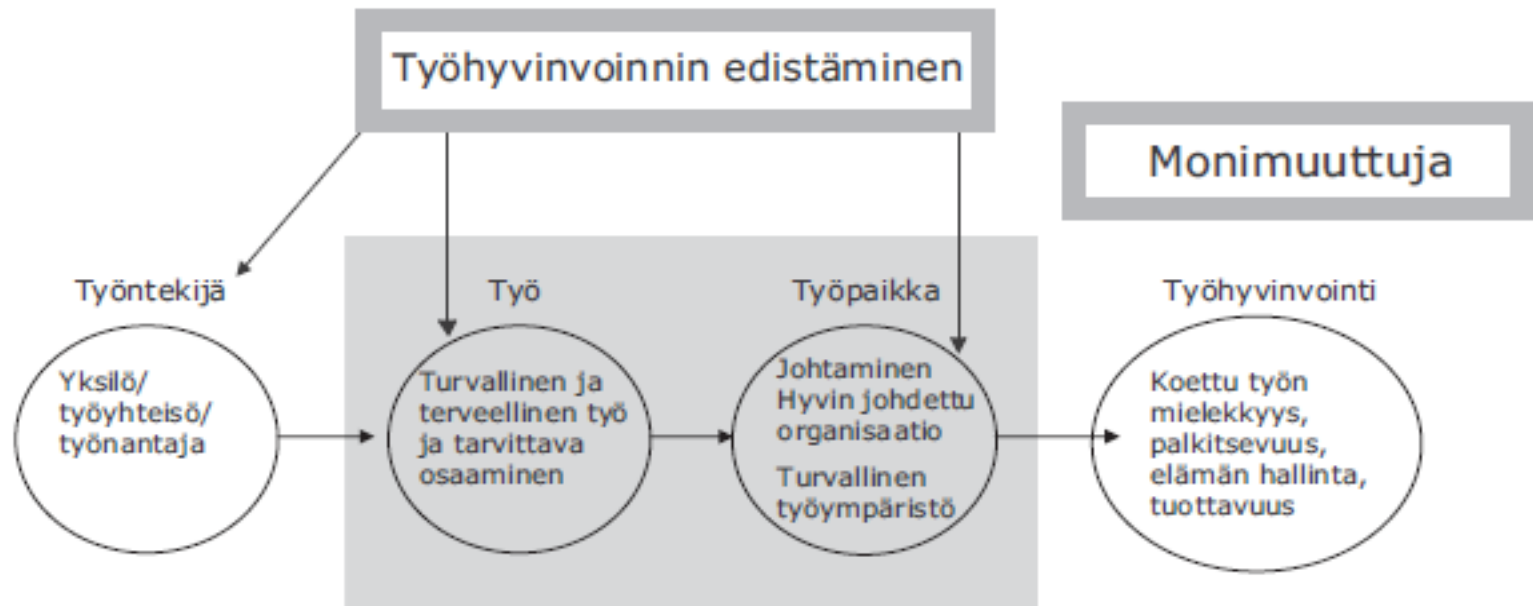
# Työhyvinvointi

- **Riippuu yksilön, työyhteisön ja työympäristön muodostamasta systeemistä**  
(Vesterinen 2006)
- **"Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa."**  
(TTL)





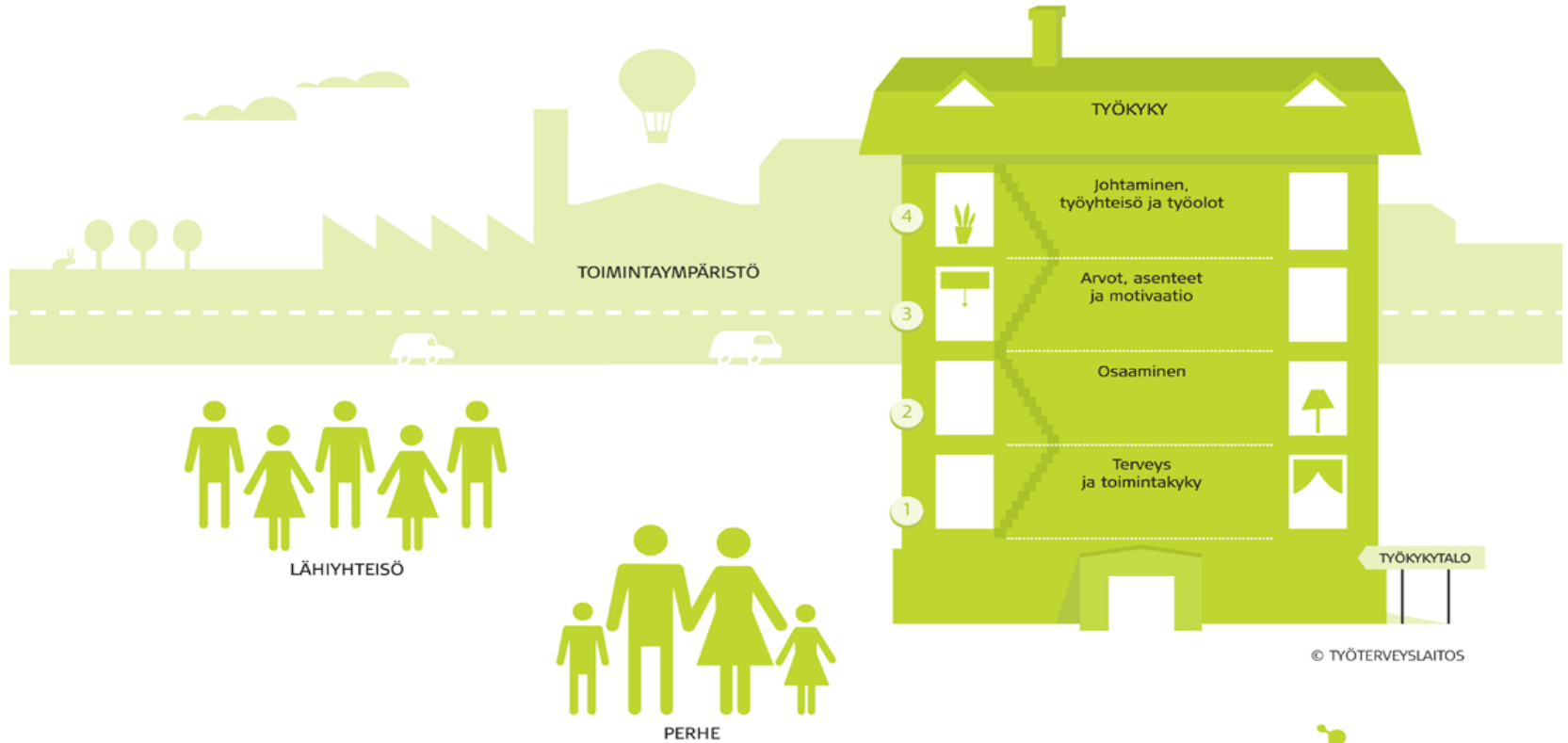
# ...työhyvinvointi



Kuva 5. Työhyvinvointia edistävien toimenpiteiden perustaa.

(TTL)

# Työkykytalo






# Hyvinvoinnin edistäminen

- Oman terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen vaatii yksilöltä halua ja motivaatiota
- Motivaatiota tarvitaan erityisesti muutosten käynnistämiseen ja läpiviemiseen
- Sisäinen motivaatio kantaa paremmin ja pidemmälle kuin ulkoinen motivaatio, joka liittyy usein palkkioon
- Olennaista mihin motivaatio suuntautuu: mitkä ovat yksilön omat tavoitteet, missä ympäristössä ja millaisia tilannetekijöitä siihen liittyy



## Elämäntapamuutos

- **TAVOITE** Täsmällinen, toteutettavissa oleva  

- **KEINO** Omaan arkeen sopiva, itselle toteuttamiskelpoinen  

- **TOIMINTA** ” kävin viimeviikolla kolme kertaa työpäivän jälkeen ulkoilemassa”  

- **ONNISTUMISET** Pienet ja isot

(Abstz & Hakonen 2011)

## OMAN HYVINVOINNIN TSEPPAUS

ENNEN PITKÄÄ

VOIN HYVIN ...

OHOI 2015

Mielestäni minulla on viikoittain aikaa seuraaviin terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin:

|              | täysin riittävästi | riittävästi | kohtuullisesti | siinä ja siinä | täysin riittämättömästi |
|--------------|--------------------|-------------|----------------|----------------|-------------------------|
| liikunta     |                    |             |                |                |                         |
| ravinto      |                    |             |                |                |                         |
| uni          |                    |             |                |                |                         |
| työ          |                    |             |                |                |                         |
| ihmissuhteet |                    |             |                |                |                         |
| harrastukset |                    |             |                |                |                         |
| joutenolo    |                    |             |                |                |                         |
| nauttiminen  |                    |             |                |                |                         |

M. Sallinen, I. Kandolin ja M. Purola 2007 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk\\_koti?p\\_artikkeli=onn00004](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk_koti?p_artikkeli=onn00004) (2015)

Jos vastasit johonkin kohtaan ”siinä ja siinä” tai täysin riittämättömästi, mieti käytännön keinoja parantaa tilannetta. Aseta itsellesi tavoitteeksi, että voit 1-2- kuukauden kuluttua rastittaa hyvällä mielellä yhtä pykälää paremman arvion.