



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Johdanto positiiviseen psykologiaan

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen 5 op

# PYSÄHDY JA POHDI

**Millaisia  
ennakkoajatuksia ja  
kokemuksia sinulla on  
positiivisesta  
psykologiasta?**





# PYSÄHDY JA POHDI

Jos sinun pitäisi arvioida omaa hyvinvointiasi asteikolla -10 - +10, minkä numeron valitsisit?

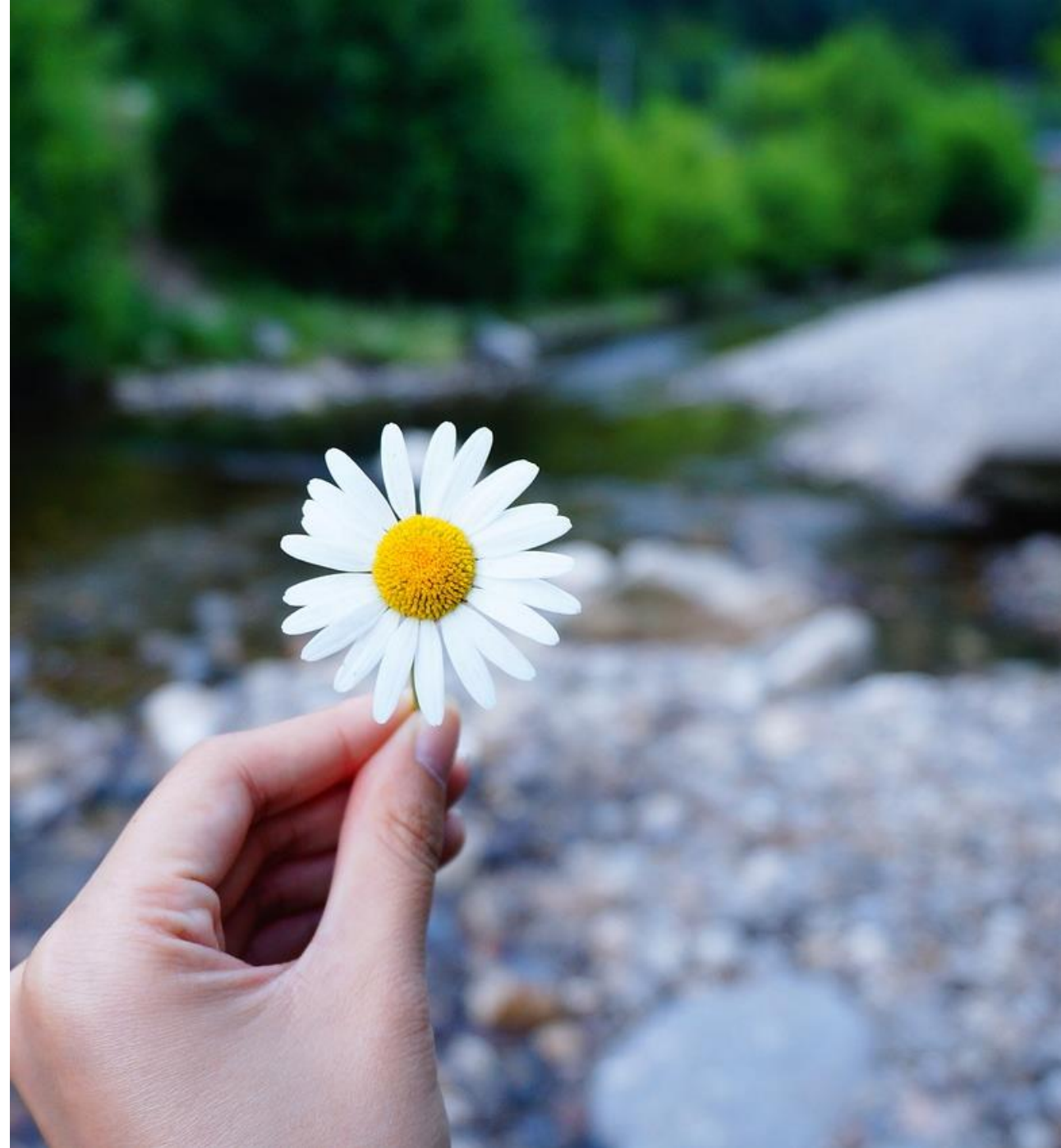


# Mitä positiivinen psykologia on?

- Positiivinen psykologia on monihaarainen **tieteenala** ja sen synty ajoittuu 2000-luvun alkuun. Martin Seligmania kutsutaan positiivisen psykologian ”isähahmoksi”.
- Tutkimusta tehdään laajasti eri konteksteissa.
- Ajatus siitä, että pahoinvoinnin poistaminen ei ole hyvinvoinnin ta.
- Positiivisen psykologian ajatuksena on lisätä ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointia diagnosoimalla hyvää ja löytämällä jokaisesta ihmisestä vahvuudet.
- Uusien menetelmien jatkuva kehittäminen ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi.
- Positiivinen psykologia ei korvaa perinteistä, häiriökeskeisyyteen pohjautuvaa psykologiaa. Molempia tarvitaan.

# Positiivinen psykologia

- Kukoistaminen (*flourish*) on hyvinvoinnin tila, jossa emotionaalinen, sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointi ovat korkealla tasolla.
- Positiivinen psykologia kysyy
  - Mitä on hyvä elämä?
  - Mikä tekee elämästä elämisen arvoisen?
  - Mistä löytyy aito onnellisuus?



# Positiivisen psykologian kritiikki

- Yksilö- ja minäkeskeisyyden sekä liiallisen positiivisuuden korostaminen
- Positiivisella psykologialla ei ole paljon annettavaa kärsivälle ihmiselle.
- Niukka tutkimusnäyttö
- Usko universalisuuteen
- Amerikkalaisuuden painolasti
- Positiivinen psykologia on porskuttanut kovaa vauhtia eteenpäin kritiikistä huolimatta.
- Kritiikki on ollut aiheesta ja huomattava osa siitä on osunut oikeaan. Kritiikki on kuitenkin ollut varsin yksipuolista ja keskittynyt heikkouksiin.