



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

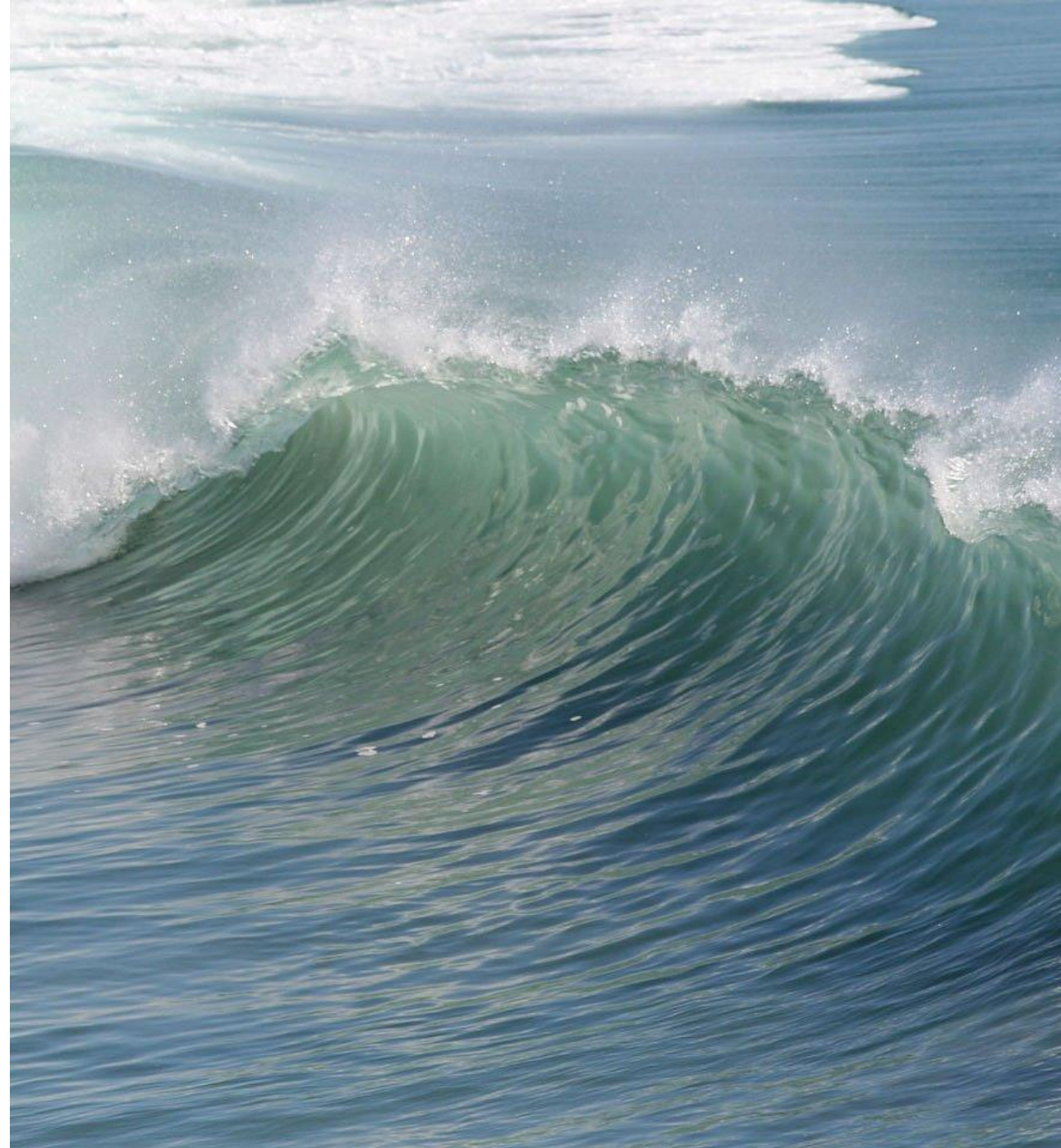
# Johdanto positiiviseen psykologiaan

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen 5 op

# Positiivisen psykologian ensimmäinen aalto

- n. 2000-
- Positiivisen psykologian tieteenalan synty ja tärkeä pohja myöhemmille vuosille
- Positiivisiin ilmiöihin keskittyminen

Ivtzan ym. 2016; Lomas ym. 2021



# Positiivisen psykologian toinen aalto

- n. 2010-
- Perinteisen psykologian ja positiivisen psykologian synteesi
- Epämukavaa oloa tuottavat haastavat elämäkokemukset, ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen kuuluvat elämään ja ne ovat merkityksellisiä henkisen kasvun ja muutoksen kannalta.

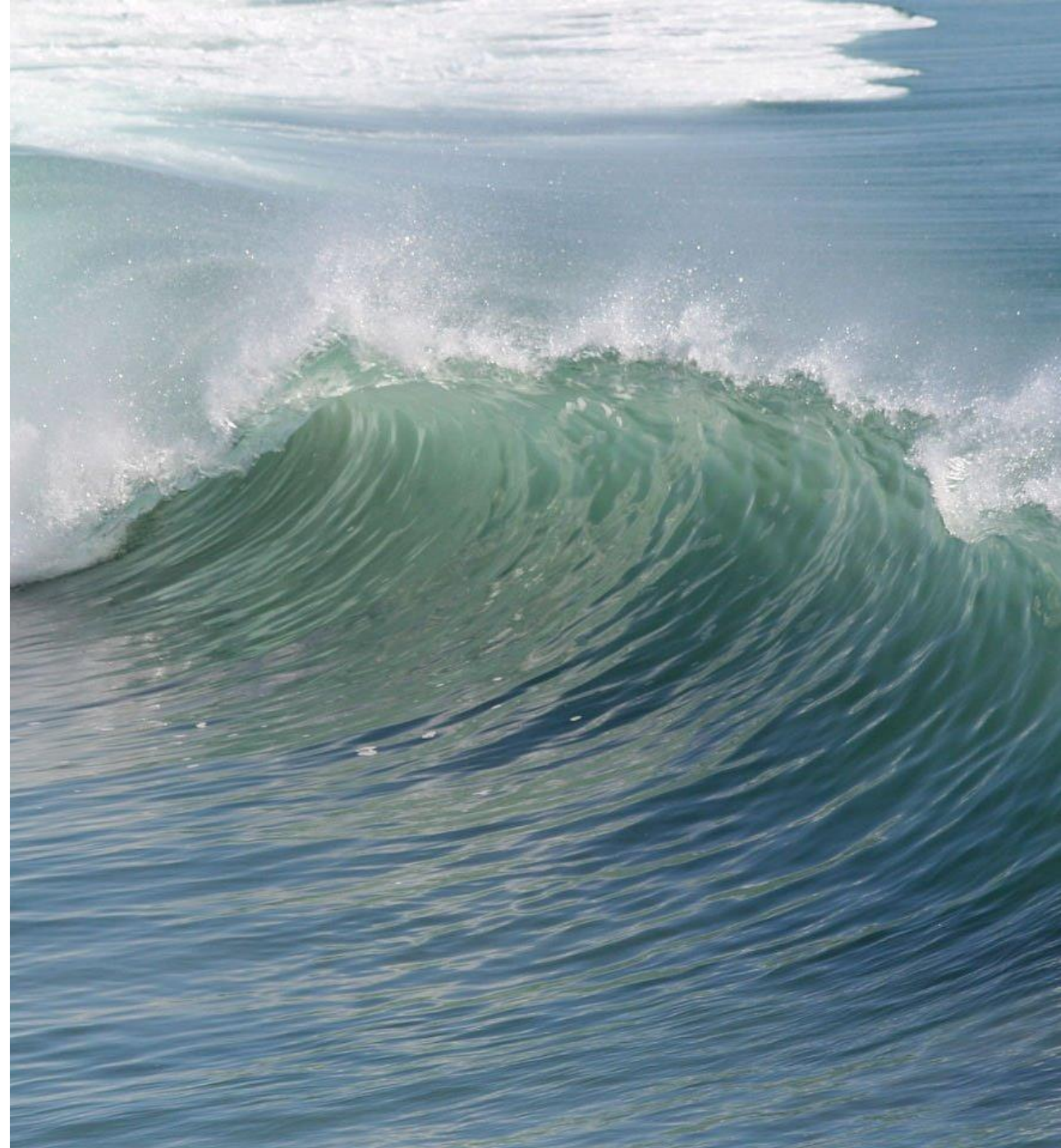
Ivtzan ym. 2016; Lomas ym. 2021



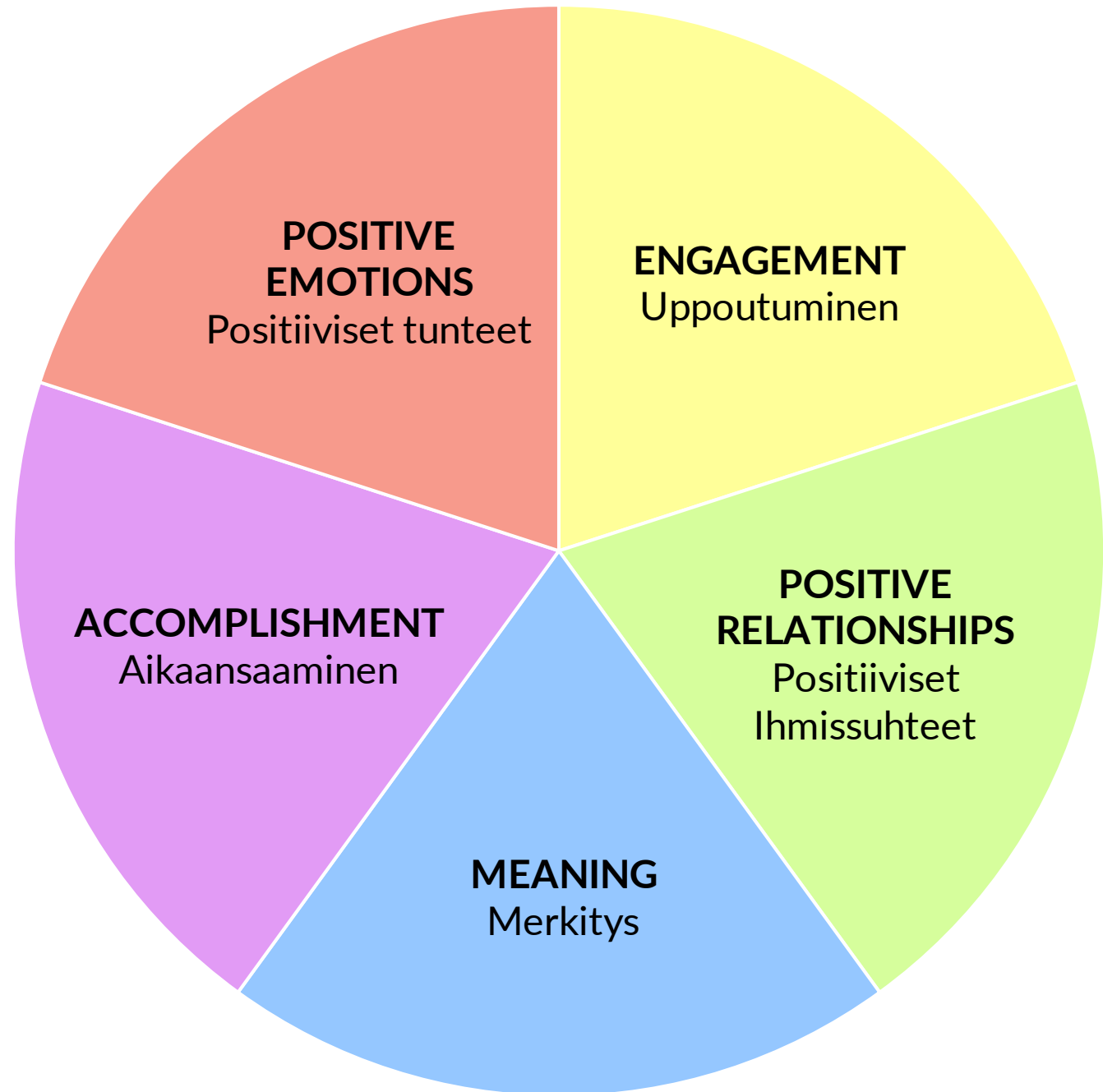
# Positiivisen psykologian kolmas aalto

- n. 2020-
- Kiinnostuksen siirtyminen ”pintaa syvemmälle” ja monimutkaisempiin yhteyksiin
  1. Superyksilölliset prosessit ja ilmiöt
  2. Tieteenalojen välinen yhteistyö yksittäisten tieteenalojen sijaan
  3. Kulttuurin muutos globaalisemmaksi ja monikulttuurisemmaksi
  4. Tutkimusnäkökulmien ja -metodien monipuolistaminen

Lomas ym. 2021



# PERMA-malli positiivisen psykologian teoreettisena viitekehyksenä



# Kuudes elementti: muut hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

- Alkuperäistä PERMA-mallia on viime vuosina täydennetty kuudennella elementillä terveydellä, joka korostaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaista luonnetta, mielen ja kehon välistä yhteyttä.
- Mallia nimitetään sekä PERMA+H (H = health) että PERMA+V (V= vitality).



**”Positiivisen psykologian tavoitteena on kääntää psykologiassa katse pelkästä elämän pahimpien asioiden korjaamisesta myös elämän parhaiden ominaisuuksien rakentamiseen.”**

**Martin Seligman**

