



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Ihmissuhteet

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op

# PYSÄHDY JA POHDI

**Mitä saapuu  
paikalle, kun sinä  
saavut ohjaajana  
ohjaustilanteeseen?**



# Positiivisten ihmissuhteiden merkitys

- Positiiviset ihmissuhteet ovat yksi PERMA-teorian ja koko positiivisen psykologian ydintekijöistä.
- Hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä
- Laatu korvaa määrän!
- Ihmisillä on psykologinen perustarve tuntea yhteenkuuluvuutta, tulla rakastetuksi, huolehdituksi ja arvostetuksi.
- Myös se, että rakastaa toisia ja osoittaa toisia kohtaan ystävällisyyttä, voi parantaa omaa hyvinvointia.



# Positiivisten ihmissuhteiden merkitys

- Merkitykselliset ihmissuhteet ovat yhteydessä esimerkiksi:
  - kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen
  - pidempään elinikään
  - myönteisiin tunteisiin
  - parempaan stressinsietokykyyn
  - vähempään masentuneisuuteen
- Rakkauden mikrohetket

Fredrickson 2016; O'Connell ym. 2016



# Hyväksyvän yhteyden merkitys

- Itsenä ulkopuoliseksi kokevalla on riski kasautuville mielenterveyden häiriöille.
- Ryhmien kanssa työskennellessä erityisen tärkeä kiinnittää huomiota ryhmän yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen
- Syvät merkitykselliset hetket voivat syntyä hyväksyvistä katseista, huomioimisesta, kannustavista sanoista, ennakoivasta tuesta ja auttamisesta.



# Myötätunto ja empatia

- Empatia on toisen tunnereaktioon eläytymistä. Myötätuntoon yhdistyy motiivi toimia toisen parhaaksi sekä teot, jotka suuntaavat kohti toisen parasta.
- Jatkuvat empaattiset reaktiot voivat johtaa empaattiseen ahdistukseen ja kuormittumiseen, jos empatiaa ei pysty jalostamaan myötätunnoksi, konkreettisiksi teoiksi toisen olon helpottamiseksi.



# Hyvän tekeminen inhimillisenä perustarpeena

- Ihmisellä on luontainen taipumus haluta tehdä toisille ihmiselle hyvää, epäitsekkäistä syistä huolimatta.
- Hyvää tekemällä haluamme vaikuttaa ja olla myös itse myönteisen muutoksen lähde, mitkä puolestaan ovat keskeisiä merkityksellisyyden lähteitä.
- Hyvän tekemisellä on niin lyhytaikaisia kuin pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiimme ja terveyteemme.



***”Suhteet muihin  
ihmisiin merkitsevät,  
ja ne merkitsevät  
jopa enemmän kuin  
mikään muu tässä  
maailmassa.”***

**George Vaillant**

