



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Positiiviset tunteet

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op

PYSÄHDY JA POHDI

Minkä positiivisen tunteen olet kokenut tämän päivän aikana? Nimeä tunne ja pohdi, millaisessa tilanteessa tunne syntyi.



Tunteista yleisesti

- Tunteet ovat läsnä kaikkialla ja eri tunteisiin liittyy erilaisia kehon toiminnan muutoksia.
- Positiiviset tunteet kertovat, että kaikki on hyvin, eikä välittömät vaarat uhkaa meitä. Hyvinvoinnin kulmakivi.
- Ihminen tarvitsee elämänsä kuitenkin myös negatiivisia tunteita säilyäkseen hengissä
- Säätelämättömät negatiiviset tunteet voivat olla terveysriski ja tehdä elämästä kurjaa.

Nummenmaa 2019; Watson 1998



Positiiviset tunteet

- Ilo
- Seesteisyys
- Kiitollisuus
- Kiinnostus
- Toiveikkuus
- Ylpeys
- Huvittuneisuus
- Inspiraatio
- Haltioituminen
- Rakkaus

Fredrickson 1998



Broaden-and-build-teoria

Positiivisten tunteiden laajentava ja rakentava vaikutus

- Positiiviset tunteet
 - Laajentavat huomio- ja ajattelukykyä
 - Voivat korjata tai kumota negatiivisten tunteiden vaikutuksia
 - Vahvistavat resilienssiä ja lisäävät henkilökohtaisia voimavaroja ja kukoistusta
 - Ovat yhteydessä pitkäaikaiseen hyvinvointiin
- Negatiiviset tunteet puolestaan kaventavat ajatteluamme, jolloin ajattelu voi alkaa kiertää kehää ja ratkaisuiden löytäminen voi hankaloitua.



Positiivisten tunteiden hyödyt

- Fyysiset hyödyt
- Psykologiset hyödyt
- Pidempi elinikä
- Resilienssin vahvistuminen
- Parantaa ihmissuhteiden laatua ja lisää prososiaalista käyttäytymistä
- Koulusuoriutumisen parantuminen
- Itsensä kehittäminen

Armenta ym. 2017; Tugade ym. 2004



Positiiviset tunteet

- Tärkeä oppia huomaamaan, vaalimaan ja vahvistamaan positiivisia tunteita → tunnetaidot avuksi
- Negatiivinen vinouma: mieleemme on negatiivisesti vinoutunut ja taipuvainen tarrautumaan kiinni kielteisiin tunteisiin ja kokemuksiin.



Fredrickson 1998; Leskisenoja 2023

Positiivisten tunteiden vahvistaminen

- Kiitollisuuden harjoittaminen
- Ystävälliset teot ja empatian vahvistaminen
- Huumoriharjoitteet
- Vahvuuksien käyttäminen ja kehittäminen eri elämänalueilla
- Optimismin vahvistaminen



PYSÄHDY JA POHDI

**Miten positiivisia
tunteita vahvistavia
harjoituksia voisi
hyödyntää
ohjaustyössä?**

