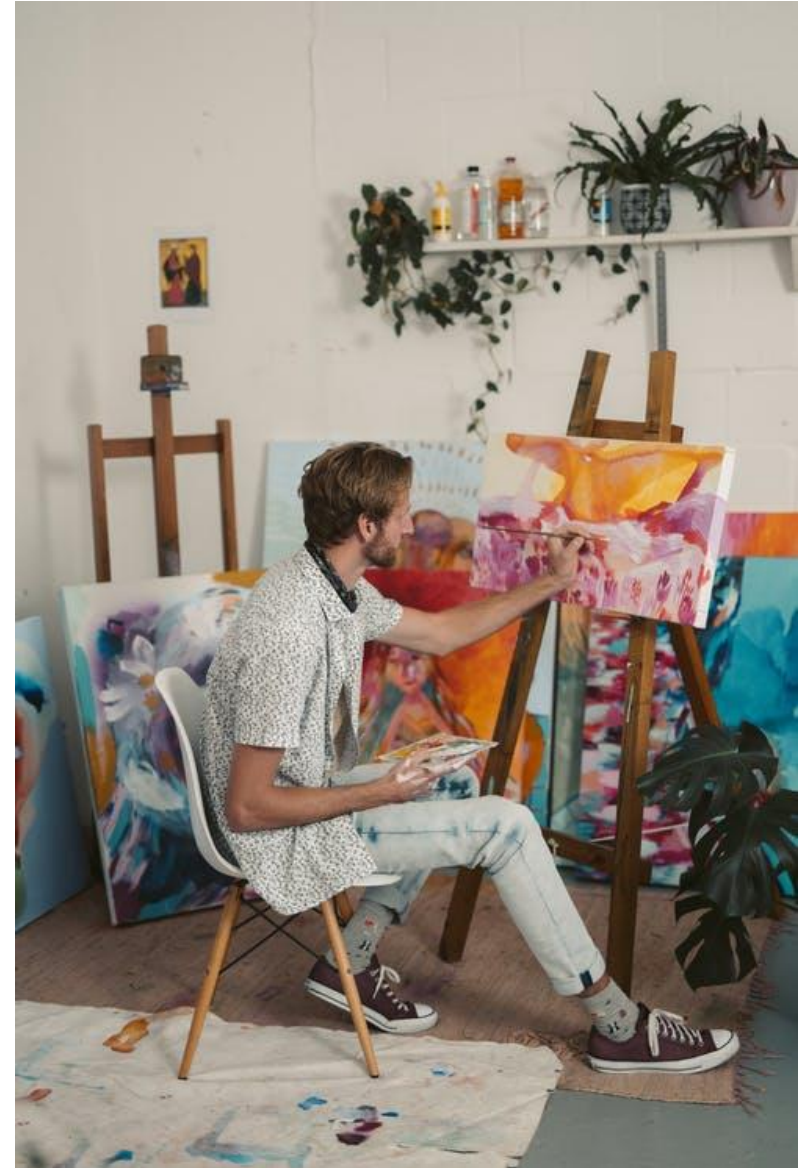




4. PSYKKINEN HYVINVOINTI

PSYKKINEN HYVINVOINTI

- **Psyykinen hyvinvointi:** mielen tasapainoa
- Tasapainotila voimavarojen ja haasteiden välillä
→ ihmisellä on riittävät psyykkiset voimavarat vastata kohtaamiinsa vastoinkäymisiin
- Tiiviissä vuorovaikutuksessa **fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin** kanssa
- Ei pysyvä tila, vaan voi muuttua elämäntilanteiden myötä



PSYYKKISEN HYVINVOINNIN OSATEKIJÖITÄ

- TÄHÄN GRAAFI alaluvusta 4.1

SUOJAAVAT JA HAAVOITTAVAT TEKIJÄT

- **Suojaavat tekijät (voimavarat):** vahvistavat psyykkistä hyvinvointia, auttavat selviytymistä haastavissa olosuhteissa
- **Haavoittavat tekijät (riskitekijät):** lisäävät riskiä mielenterveyden oireille, voivat pidentää oireiden kestoa tai pahentaa oireita

- Suojaavat ja haavoittavat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin taustatekijöihin:
 - **sisäiset taustatekijät** liittyvät ihmiseen itseensä
 - **ulkoiset taustatekijät** liittyvät ihmissuhteisiin, yhteiskuntaan, omaan asemaan yhteiskunnassa, yhteiskunnan rakenteisiin ja kulttuuriin



ESIMERKKEJÄ SUOJAAVISTA JA HAAVOITTAVISTA TEKIJÖISTÄ

Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Ulkoisia suojaavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none">- korkea resilienssi- hyvät ajattelu-, päätätely- ja opiskelutaidot- terveys- mahdollisuudet toteuttaa itseään	<ul style="list-style-type: none">- hyvät varhaiset ihmissuhteet- ystävät ja sosiaalinen tuki- hyvä taloudellinen tilanne- työ tai koulutus- mahdollisuus vaikuttaa yhteiskuntaan- turvallinen asuinympäristö- yhteiskunnan tuki ja palvelut
Sisäisiä haavoittavia tekijöitä	Ulkoisia haavoittavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none">- matala resilienssi- heikko itsetunto- yksinäisyys tai eristyneisyys- biologiset tekijät, kuten ennenaikainen syntymä- fyysiset ja psyykkiset sairaudet	<ul style="list-style-type: none">- köyhyys- syrjintä tai kiusaaminen- hyväksikäyttö- asunnottomuus- väkivalta- elämän kriisitilanteet

RESILIENSSI



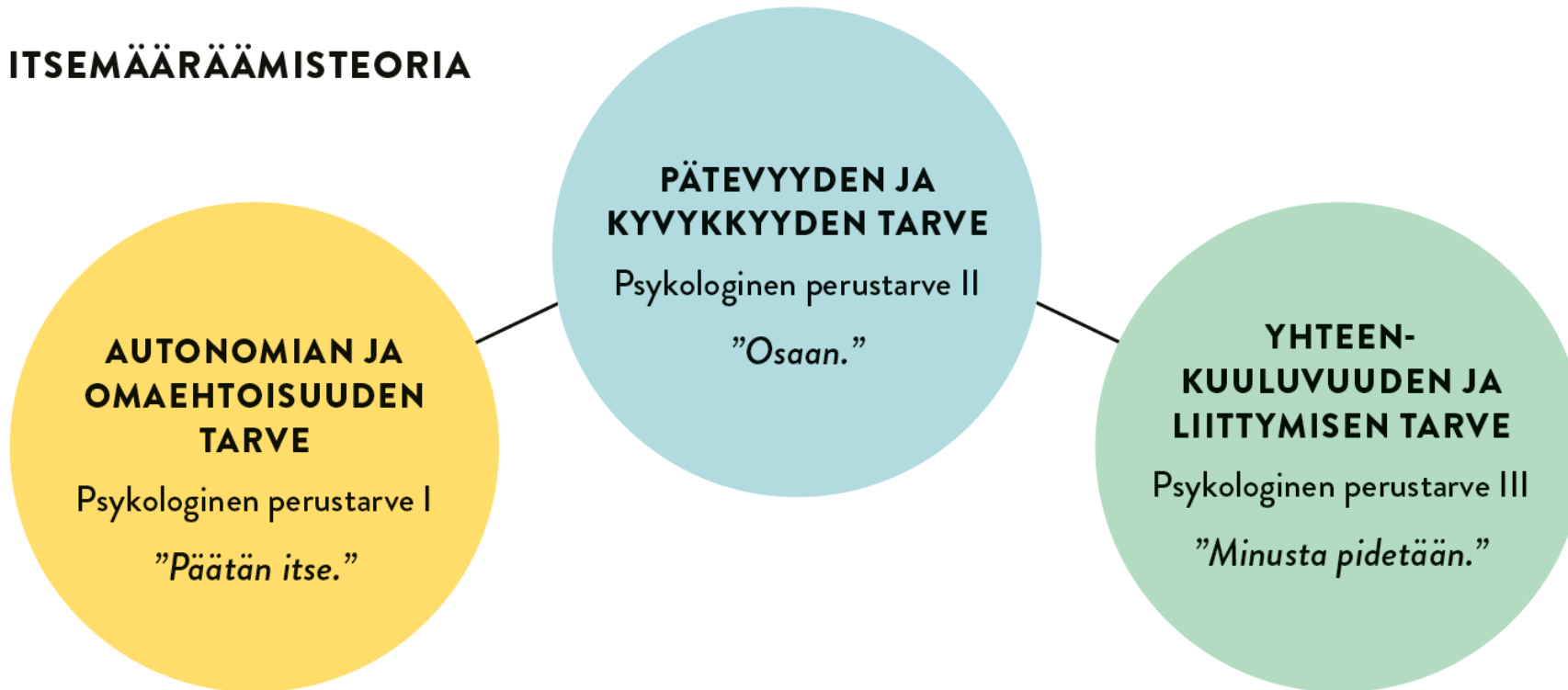
- **Psyykkinen palautumiskyky:** psyykkistä kimmoisuutta ja joustavuutta
 - miten hyvin sopeutuu muutoksiin ja haastaviin tilanteisiin
 - miten hyvin toipuu vastoinkäymisistä ja kriiseistä
- Resilienssissä yksilöllisiä eroja
 - resilienteillä ihmisillä taito tunnistaa ja hyödyntää voimavarojaan
- Voimavarat (suojaavat tekijät) kasvattavat resilienssiä
 - esim. hyvät itsesäätely- ja tunnetaidot, lämminhenkiset ihmissuhteet
- Resilienssiä pystyy vahvistamaan kaikissa elämänvaiheissa
 - esim. vaikeiden tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen, kasvun ajattelutapa

DECI & RYAN: ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

- **Itsemääräämisteoria (itseohjautuvuusteoria):** selittää psyykkistä hyvinvointia ja motivaatiota sekä niihin johtavia tekijöitä
- Hyvinvoinnin edellytys kolmen psykologisen perustarpeen täyttyminen:
 1. **Autonomia:** mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja tehdä valintoja
 2. **Kompetenssi:** kyvykkyyden ja pystyvyyden kokeminen
 3. **Yhteenkuuluvuus:** hyväksytyksi tuleminen ja ryhmään kuuluminen



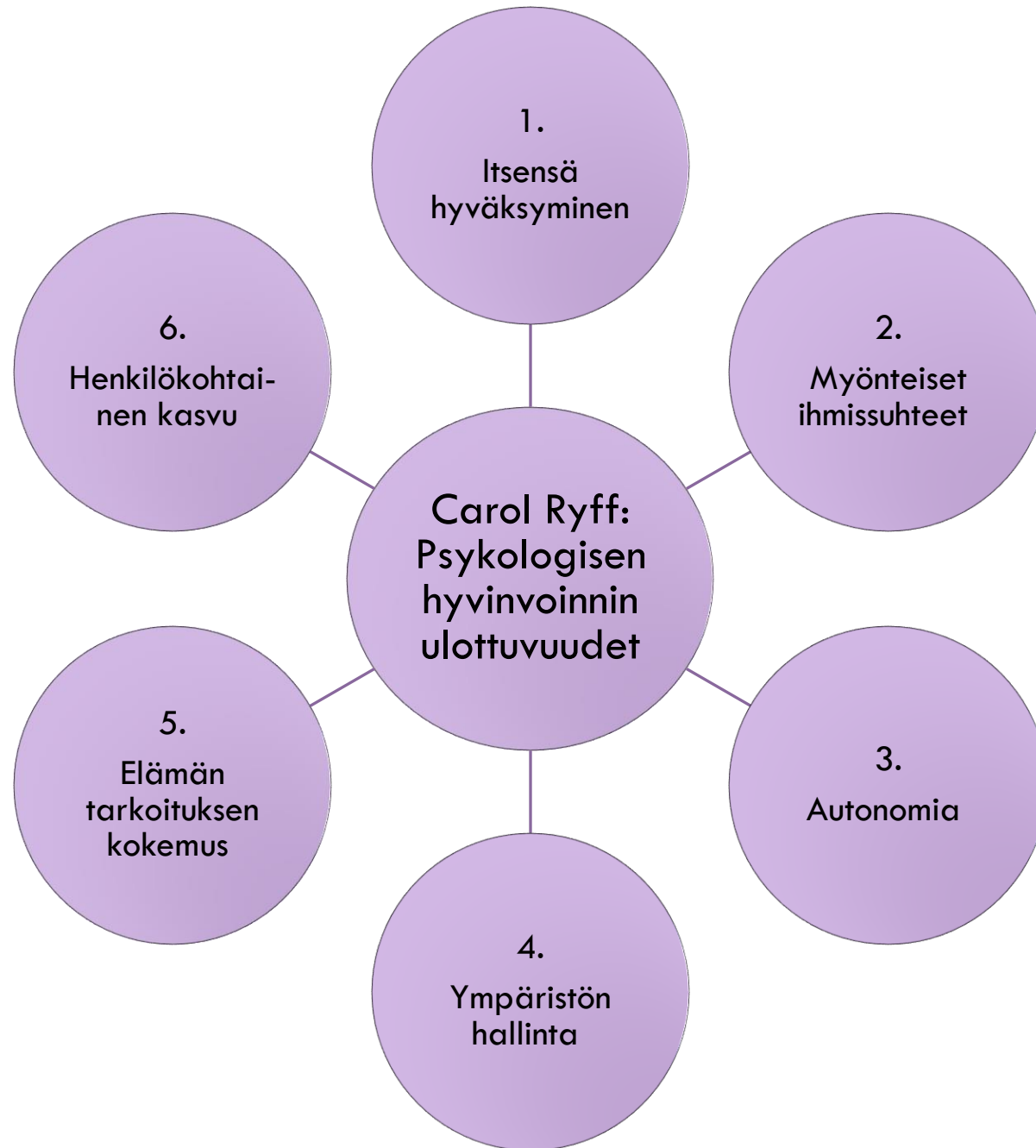
ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA



PSYYKKISEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET



- Osa tutkijoista jakaa **psyykkisen hyvinvoinnin** kolmeen ulottuvuuteen (esim. Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimus)
1. **Psykologinen hyvinvointi:** psyykkisen kasvun tavoittelu, itsensä toteuttaminen, elämän kokeminen merkitykselliseksi
 2. **Emotionaalinen hyvinvointi:** myönteisten tunteiden kokeminen, yleinen tyytyväisyys elämään, onnellisuus
 3. **Sosiaalinen hyvinvointi:** kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja siitä, että pystyy ratkomaan ympäristössään olevia ongelmia



RYFF: PSYKOLOGISEN HYVINVOINNIN TEORIA

1. Itsensä hyväksyminen

- itseensä myönteisesti ja arvostavasti suhtautuminen, omien vahvuuksien ja rajoitusten tiedostaminen, jo elettyyn elämään myönteisesti suhtautuminen

2. Myönteiset ihmissuhteet

- kyky muodostaa ja ylläpitää vastavuoroisia ja turvallisia ihmissuhteita, kyky empatiaan ja läheisyyteen

3. Autonomia

- itsenäisyyden, yksilöllisyyden ja henkilökohtaisen vapauden kokeminen

4. Ympäristön hallinta

- omiin tarpeisiin ja arvoihin sopivan ympäristön luominen itselleen

5. Elämän tarkoituksen kokemus

- tavoitteisiin pyrkiminen, elämän kokeminen merkitykselliseksi

6. Henkilökohtainen kasvu

- elinikäinen oppiminen ja itsensä paremmin tunteminen