A photograph of four hands of different skin tones cupping a bright red, glossy heart. The hands are positioned around the heart, with fingers slightly curled. The background is a solid light blue color.

# **Ihmissuhteet - mistä tunnet sä ystävän?**

**Kirsi Mäkinieniemi**

**Hyvän olon olohuone, kevät 2026**

**Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano**

# Ystävä...

- Huomaa minut
- Auttaa ja pyytää apua
- Kiinnostuu
- Uskaltaa kysyä
- Keskustelee
- Avautuu asioista
- Lievittää stressiä
- Taklaa ongelmia yhdessä
- Nauraa kanssani
- Osoittaa hellyyttä
- Viihdyttää ja viihtyy yhdessä
- Osallistuu seikkailuihini
- Unelmoi kanssani
- Oppii ja kasvaa yhdessä
- Jakaa ja pitää salaisuudet
- Kannattelee hätätilanteessa
- Osoittaa myötätuntoa ja empatiaa

# Ystävä on luottoihminen.

## 20 luottamuksen porrasta (alimmasta ylimpään)

1. Huomion hakeminen (katse, pieni kommentti)
2. Yksinkertainen pyyntö (esim. "Voisitko tuoda vettä?")
3. Pyyntö auttaa ja toimia tiiminä
4. Pyyntö (saada) jakaa kiinnostuksen tai innostuksen kohteita
5. Kysymysten esittäminen (tilanteessa, jossa on tiedon tarve)
6. Toive / pyyntö aloittaa merkityksellinen keskustelu
7. Psykkisen purkautumisen tarve
8. Päivän tapahtumien säännöllinen jakaminen
9. Stressin lievitys / rauhoittuminen yhdessä
10. Ongelman ratkaiseminen yhdessä
11. Huumori ja nauru

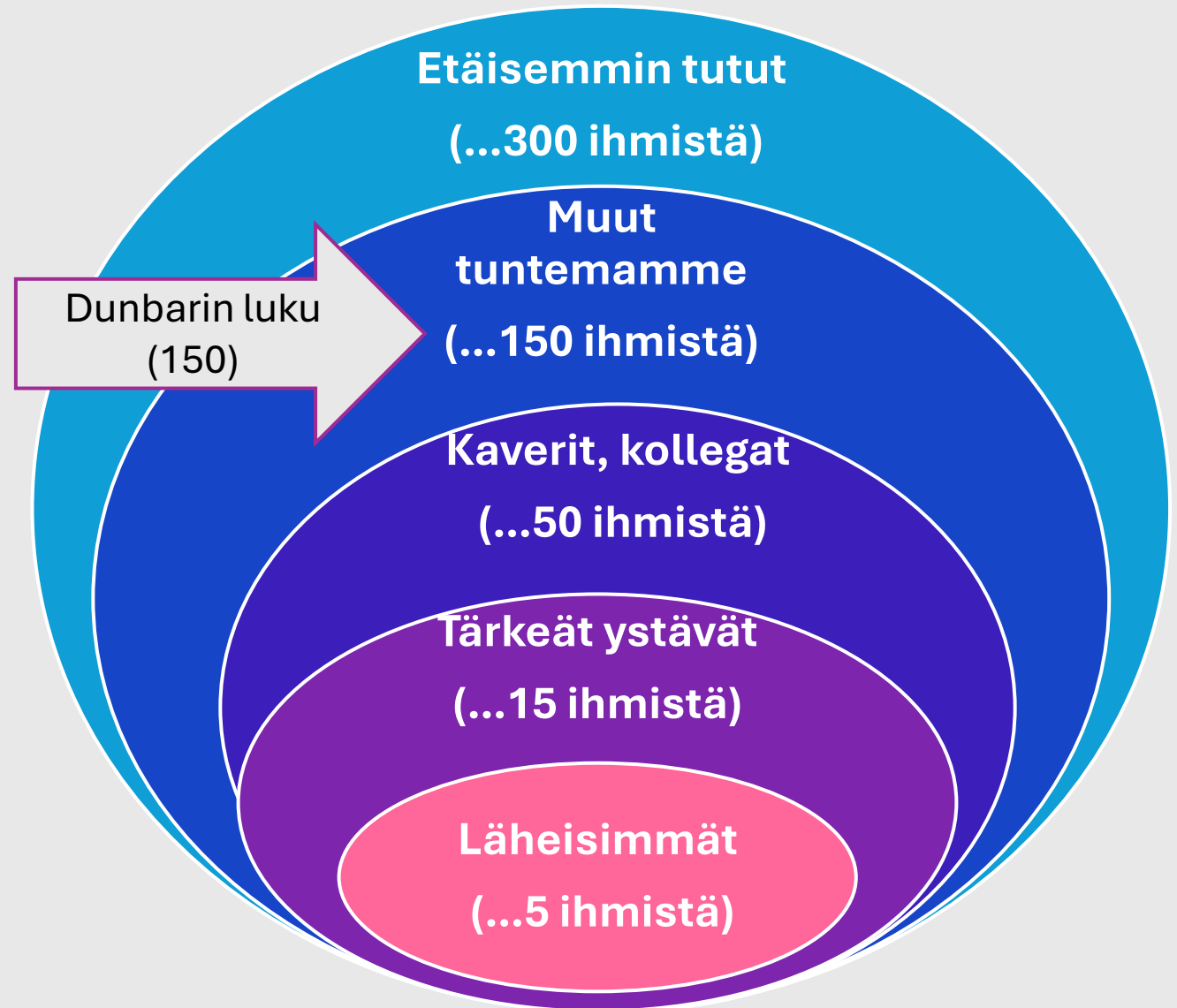
7. Psyykkisen purkautumisen tarve
8. Päivän tapahtumien säännöllinen jakaminen
9. Stressin lievitys / rauhoittuminen yhdessä
10. Ongelman ratkaiseminen yhdessä
11. Huumori ja nauru
12. Hellyydenosoitukset (pienet kosketukset, hellät sanat)
13. Leikkisyys ja yhdessä viihtyminen

---

14. Seikkailu: uusien asioiden koke(ile)minen yhdessä
15. Mahdollisuuksien tutkiminen / unelmointi yhdessä
16. Oppiminen ja kasvaminen yhdessä
17. Intiimi keskustelu (syvälliset, potentiaalisesti haavoittavat aiheet)
18. Tuki hätätilanteessa
19. Ymmärrys / myötätunto / empatia (syvä virittäytyminen)
20. Seksuaalinen läheisyys (avautuminen ja sitoutuminen)

Lähde: Gottman, John M.: The Science of Trust

# Ystävien paikka ihmissuhteiden joukossa





# Mitä ystävyys on ollut eri aikakausina?

## 500 – 600 eaa. – Antiikin Kreikka

- *philia* – yksi ihmiselämän korkeimmista muodoista, *pragma* – käytännöllistä rakkautta
- Aristoteles: hyöty, nautinto ja hyve

## ...400 jaa. – Rooman valtakunta

- Ystävyys oli arvossaan: vastavuoroisuus, lojaalisuus ja yhteiskunnallinen velvollisuus

## Keskiajalla – kristinuskon nousu

- *Caritas* – lähimmäisenrakkaus korostui
- Ystävyys vs. uskollisuus Jumalalle?

## 1600-1700 -luvulla – valistuksen aika

- Ystävyys yksilöllistyi ja tasa-arvoistui



# Mitä ystävyys on ollut eri aikakausina?

## 1800-luvulla – romantiikan nousu

- Rakkausavioliitot ja ydinperhe-ajattelu syrjäytti ystävyden merkitystä
- Silti sydänystävät olivat luottoihmisiä

## 1900-luvulla

- Ystävyden erottaminen romanttisista suhteista
- Miesten välisen ystävyden rajanvedot

## Nykyaikana

- Ystävyden uusi kukoistuskausi
- Vapaaehtoisuuteen, tasa-arvoon ja joustavuuteen perustuvat tunnesuhteet

# Mitä ystävyys on eri aikoina ihmisen elinkaaressa?

## Lapsuudessa

- Ensimmäiset ystävyyssuhteet
- Opettaa mm. jakamista, empatiaa, sääntöjä, ristiriitojen ratkaisutaitoja

## Teini-iässä ja nuoruudessa

- Ystävät osa identiteetin rakentumista, draamaa
- Vertaiset, joiden avulla irtaannutaan vanhemmista

## Nuorena aikuisena

- Ystävät ovat ”valittu perhe tai suku”
- Perheellistyminen vs. ystäville jäävä aika?

## Keski-iässä

- Ystävyudet vakaampia, syvempiä
- ”Saa olla oma itsensä”, keskinäistä tukea

## Seniори-iässä ja vanhuudessa

- Usein sosiaaliset piirit pienentyvät
- Elämän merkityksellisyyden jakamista, muistoja



# Hyvät ihmissuhteet = onnellisuus / tyytyväisyys

The Study of Adult Development (“The Grant Study”)  
Harvardin yliopistossa vuosina 1938-

- Alun perin tarkoitus tutkia ”todellisen miehisyyden kehitystä”
- sivutuotteena selvisi hyvien ihmissuhteiden merkitys

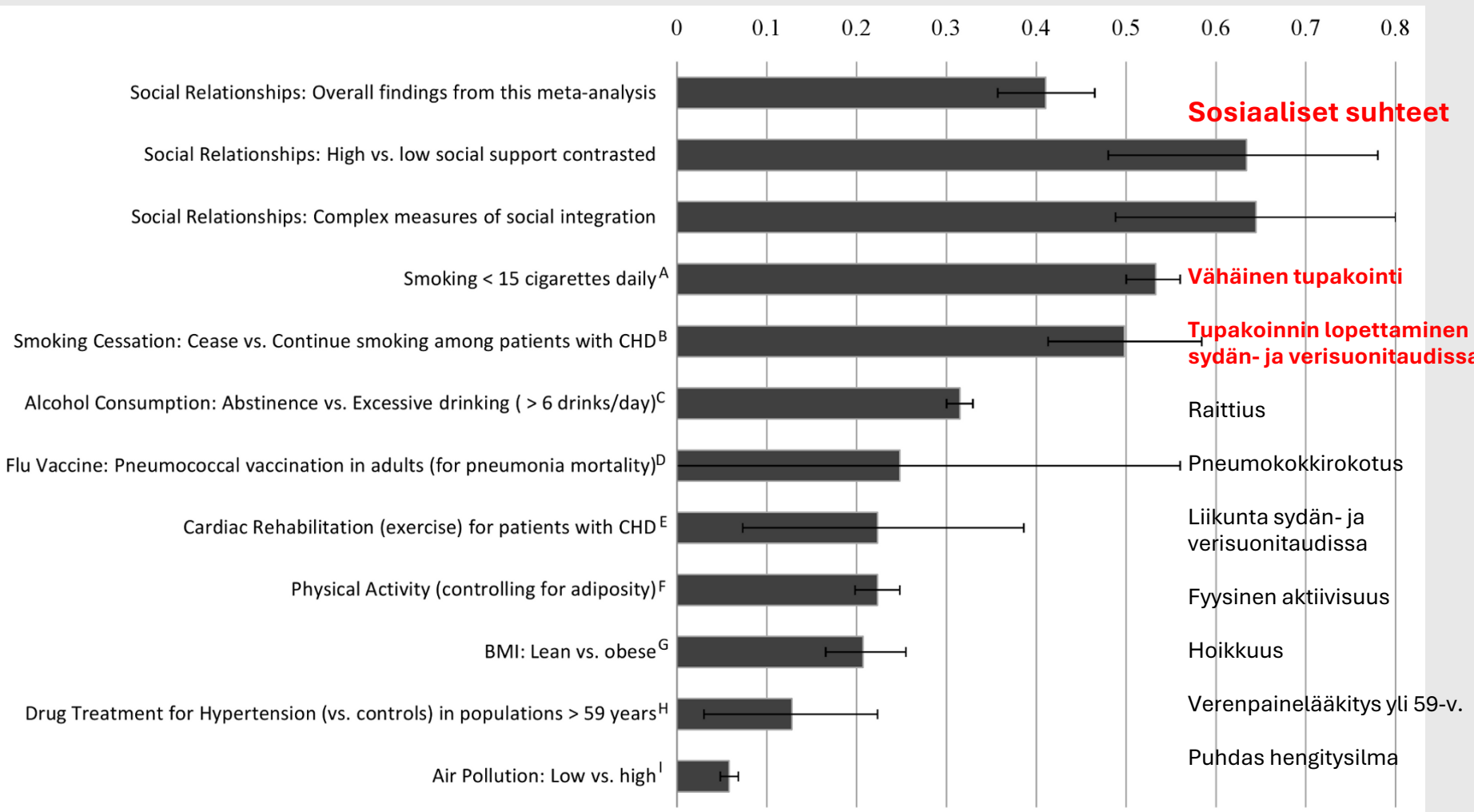
## Hyviä ikävuosia 50-80-vuotiaana ennustivat

- Lapsuuden ja nuoruuden lämpimät ihmissuhteet
- ”Valittujen” ihmissuhteiden laatu ja läheisyys
- Fyysinen aktiivisuus ja terveys
- Suhteellisen hyvä menestys (työ, asema, talous, rakkaus)

**KIRJA: Robert Waldinger & Marc Schultz: Onnellisen elämän salaisuus**  
(WSOY 2023)



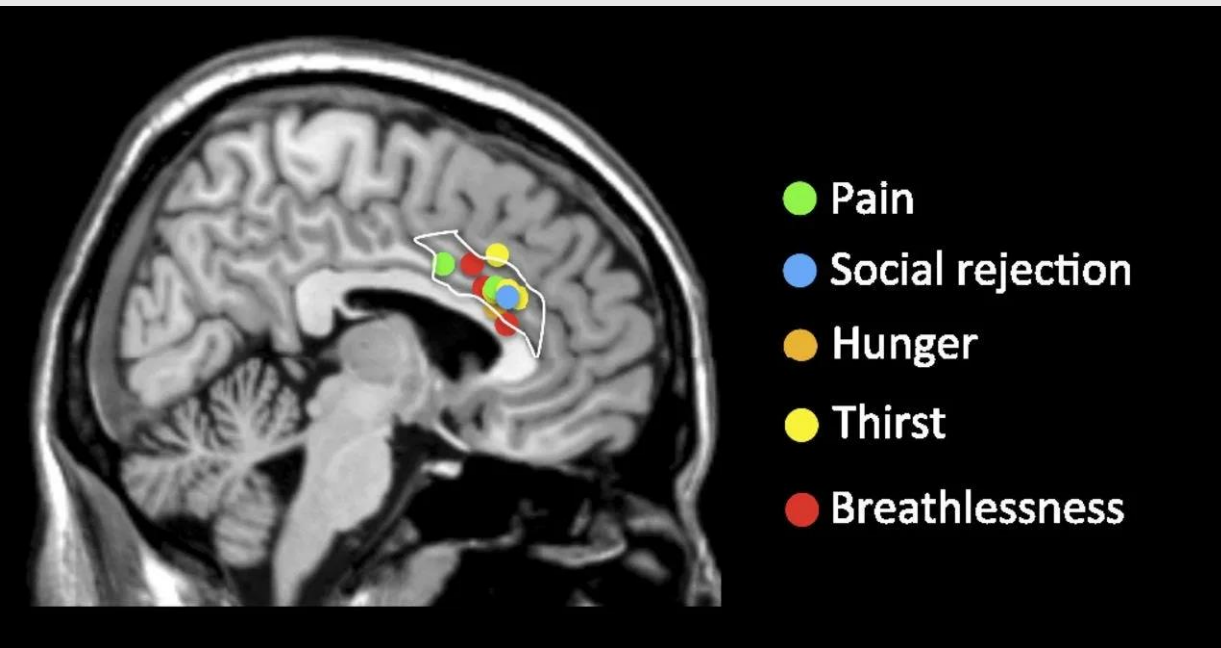
# Hyvät sosiaaliset suhteet pidentävät elinikää



Kuvaajassa 148 eri tutkimuksen yhteenveto: mitkä tekijät lisäävät elinikää?

- Janalla on efektikoko  $>0,4$  merkitsee kyseisen tekijän / muutoksen todennäköistä vaikuttavuutta

# Yksinäisyys ja hylkääminen



*Survival-relevant goal conflicts in the dACC. Several survival goal conflicts produce activations in the dACC. Pain foci were derived from the two strongest reverse inference effects from Neurosynth. Social rejection activation comes from a meta-analysis (34). Hunger (35), breathlessness (36–38), and thirst (39–41) foci all come from individual studies.*

**Lähde:** Lieberman & Eisenberger (2015) doi=10.1073%2Fpnas.1515083112

## Yksinäisyys = psyykkistä kipua

- **Sosiaalinen hylkääminen** aktivoi samat aivoalueet kuin **fyysinen kipu, nälkä, jano tai tukahtumisen tunne**
  - Näkyy pihtipoimun etuosassa
- **Ryhmästä eristäminen (kارتtaminen)** aktivoi samat aivoalueet kuin **fyysinen kiduttaminen**
  - Näkyy kipuvasteena pihtipoimussa + pelkovasteena amygdalassa

# Pitääkö ystäviä olla paljon?

- Muutama hyvä ystävä riittää!
- Läheinen ja lämmin parisuhde kannattelee
- Myös vanhemmuus tai muu huolehtimissuhde tekee elämästä merkityksellistä
- Kohtaamiset auttamistilanteissa, vapaaehtoistyö ym. voivat olla ystävän ”korvikkeita”

Lähde: \*J. B. Allen. 2018. The Psychology of Happiness in the Modern World.

Ihminen on viiden läheisimmän ihmissuhteensa keskiarvo.\*

# Luku- ja kuunteluvinkkejä

- **Mirja Hämäläinen:** Ystävyys. Kosmos 2022
- **Pekka Tölli:** Minä näen sinut. Arvostuksen psykologiaa. Tammi 2024
- **Robert Waldinger & Marc Schultz:** Onnellisen elämän salaisuus. WSOY 2023