

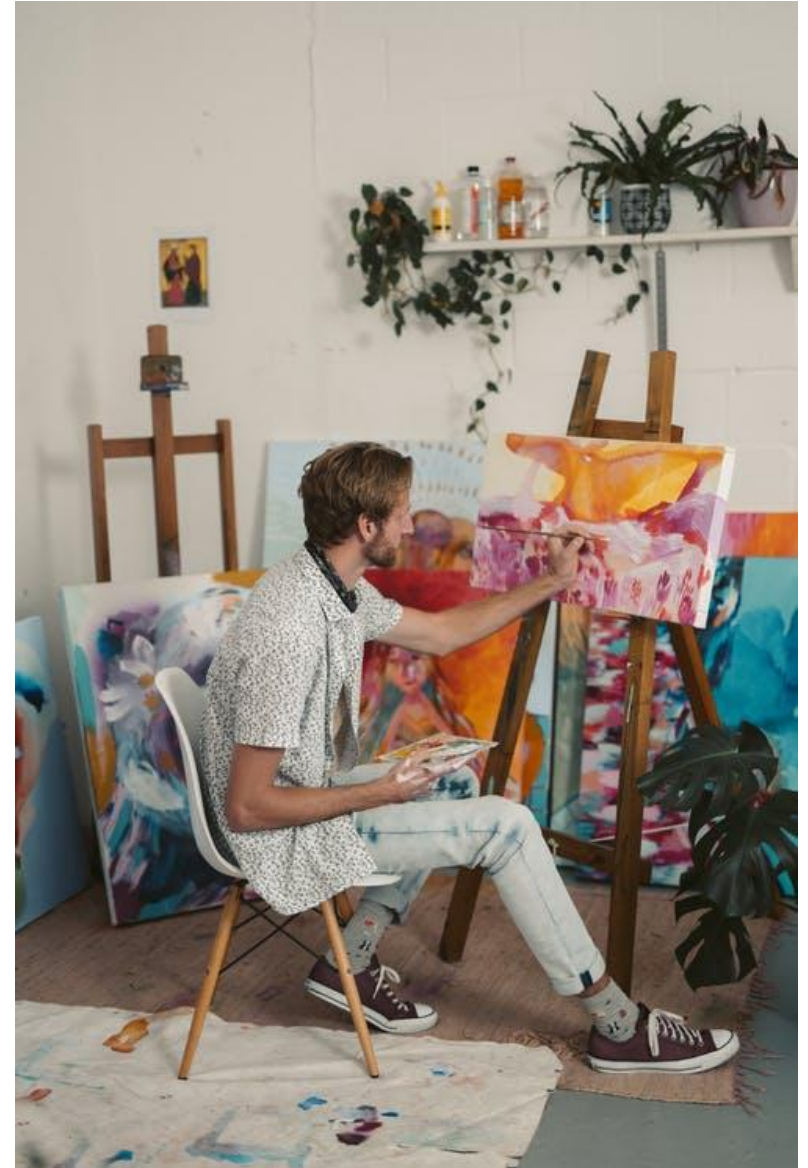


## 4. MITÄ ON PSYKKINEN HYVINVOINTI?

---

# 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



# CAROL RYFF: PSYKOLOGISEN HYVINVOINNIN TEORIA

Psykologinen hyvinvointi sisältää kuusi osa-alueita:

## 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

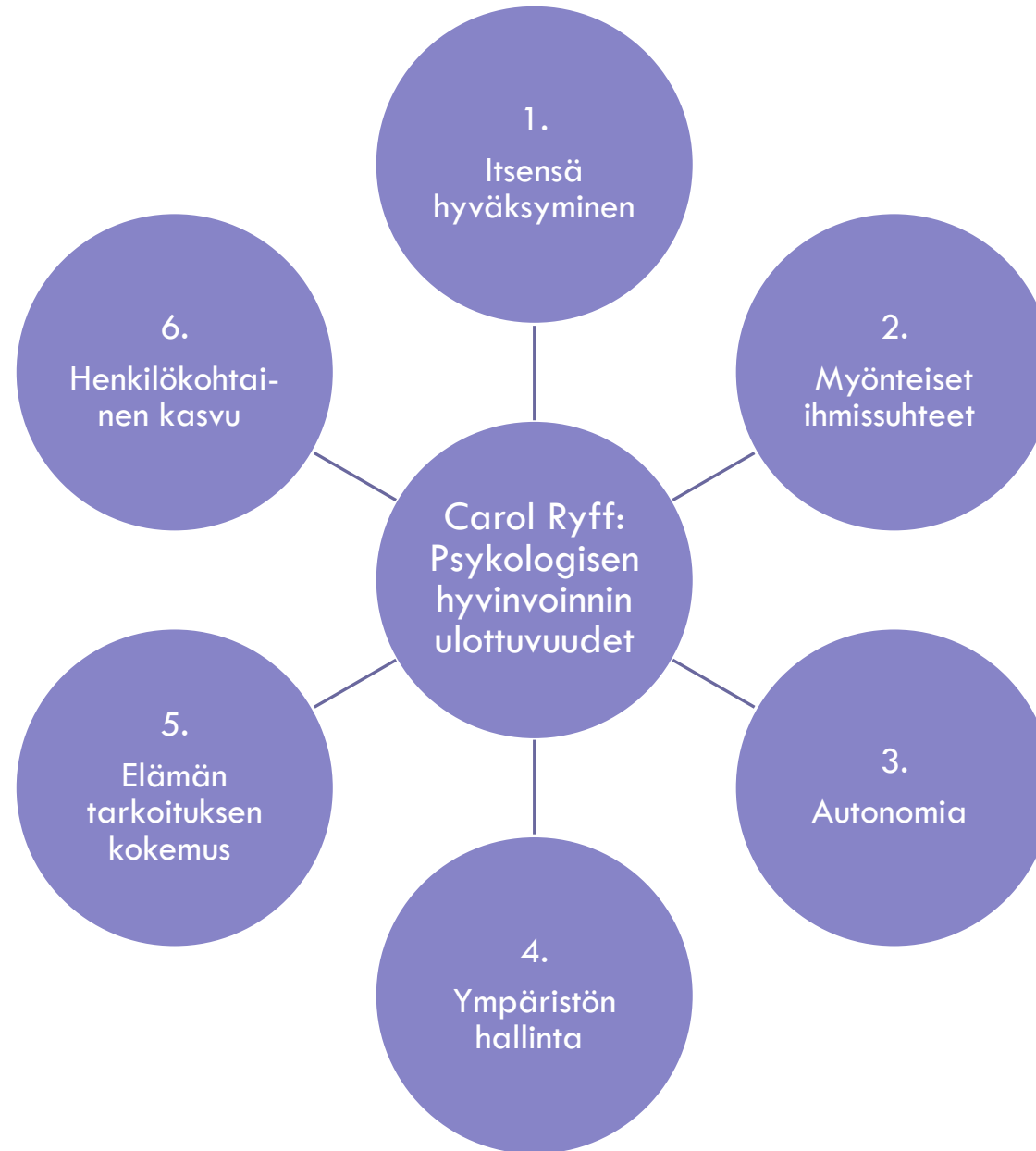
- omiin tarpeisiin ja arvoihin sopivan ympäristön luominen itselleen

## 5. Elämän tarkoituksen kokemus

- tavoitteisiin pyrkiminen, elämän kokeminen merkitykselliseksi

## 6. Henkilökohtainen kasvu

- elinikäinen oppiminen ja itsensä paremmin tunteminen

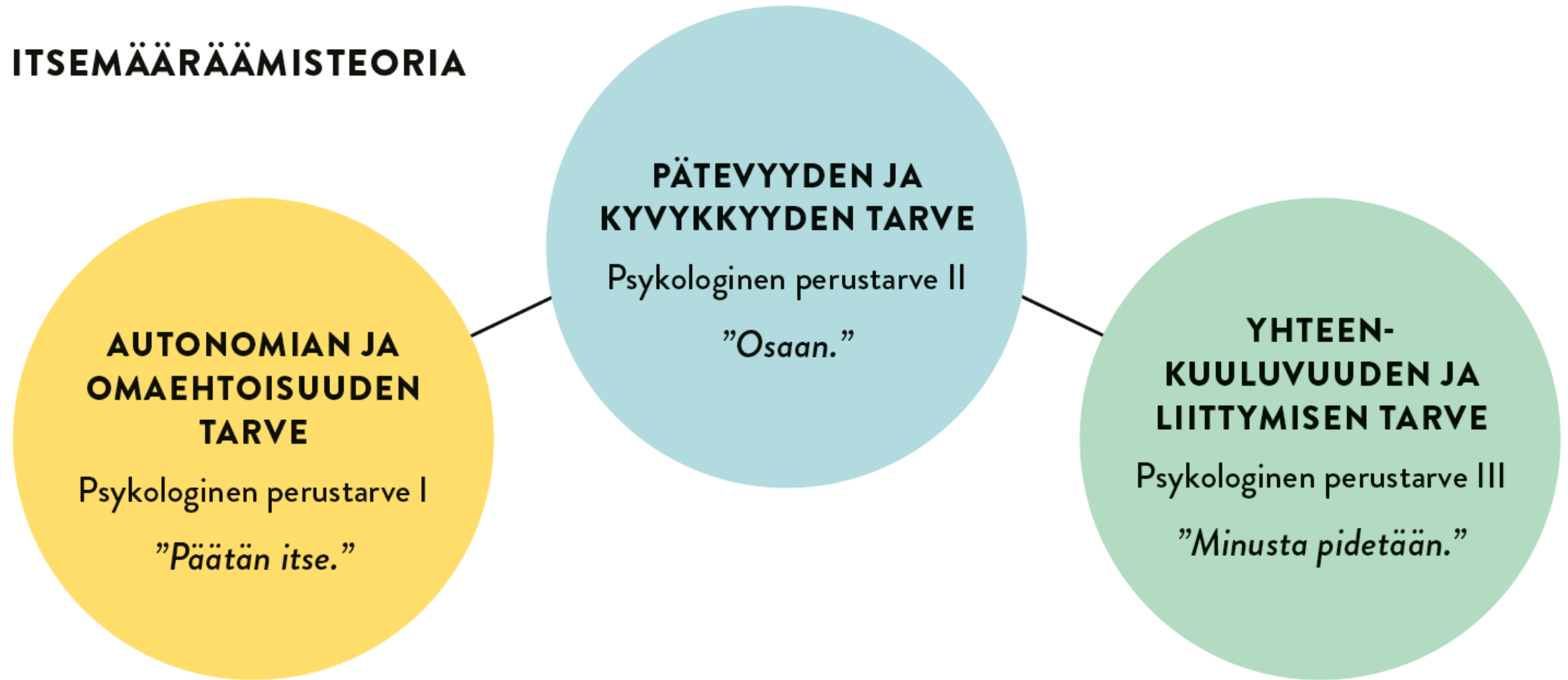


# EDWARD DECI & RICHARD RYAN: ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA

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



# ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA



# 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

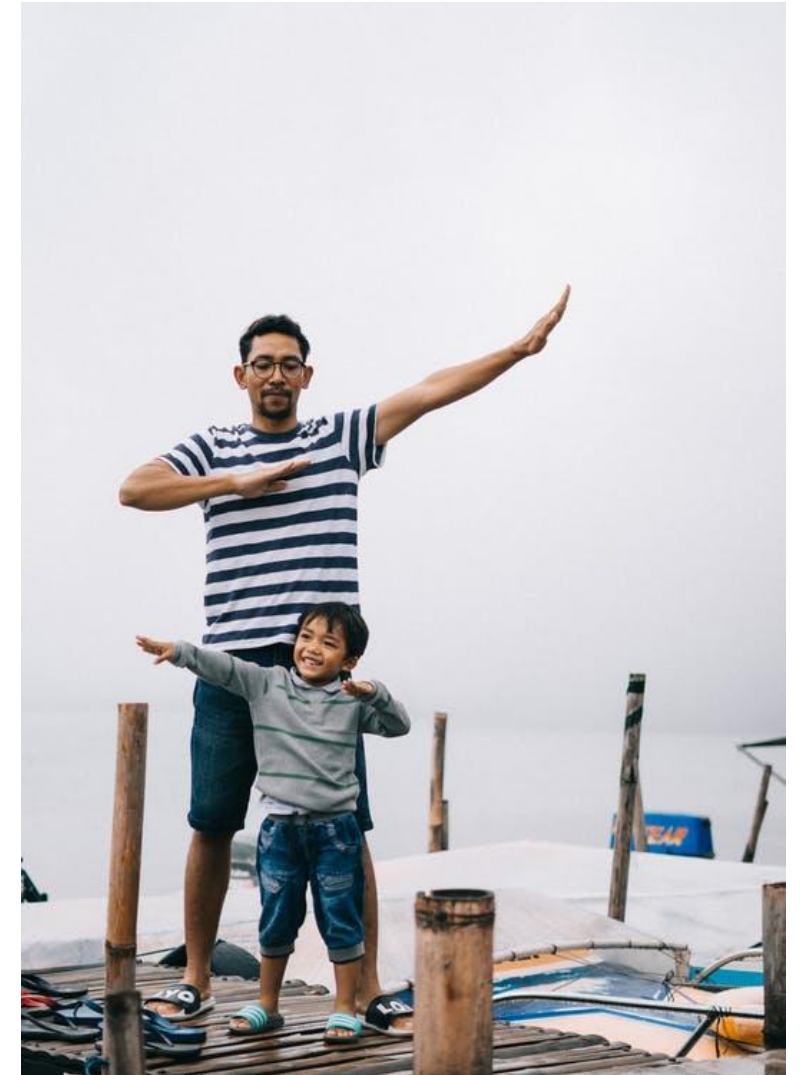


# ESIMERKKEJÄ SUOJAAVISTA JA HAAVOITTAVISTA TEKIJÖISTÄ

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

# RESILIENSSI

- **Psyykinen 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



# PSYYKKISEN HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET



- Osa tutkijoista jakaa **psykkisen 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