



Hyvinvoinnin edistäminen

Käsitteet ja taustateoriat

Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa hyvinvointi koostuu erilaisista tekijöistä ja taidoista.

Hyvinvoinnin määritelmiä on monia ja käsitteellä voi olla eri yhteyksissä hieman erilaisia merkityksiä ja painotuksia. Hyvinvointia voidaan tarkastella esimerkiksi psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja taloudellisen ulottuvuuden kautta. Subjektiiivisella tasolla hyvinvointi määräytyy yksilöllisesti henkilökohtaisten merkitysten kautta ja on ymmärrettävää, että yhtä ainoa tai oikeaa hyvinvoinnin määritelmää on vaikea antaa.

Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa hyvinvointi koostuu erilaisista tekijöistä ja taidoista. Metaforana voidaan käyttää vaikkapa pöytää, jossa on useampi tukeva jalka kannattelemassa pöytää. Jos yhteen jalkaa tulee särö tai se menisi poikki, voi pöytä kuitenkin pysyä pystyssä tai ainakaan se ei romahda kertaheitolla. Yhden jalan pöytä sen sijaan kaatuisi kumoon hyvin nopeasti. On hyvä muistaa, että hyvinvointi merkitsee jokaiselle ihmiselle hieman erilaisia asioita ja hyvinvointia edistävä käyttäytyminen voi näyttäytyä monin eri tavoin nuorten ihmisten elämissä. Toiselle voi olla tärkeää harrastaa musiikkia ja laulaa vaikkapa kuorossa, ja toiselle hyvinvointia tuottaa liikunta tai urheiluseuran harjoitukset joukkueen mukana. Kolmas voi nauttia tietokoneella pelaamisesta. Toivottavaa kuitenkin olisi, että hyvinvointia tuottavia tekijöitä olisi jokaisen kohdalla useampi.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia tuottavat tekijät ovat myös taitoja, joita voidaan opettaa, opetella ja oppia. Hyvinvointia tukevat taidot voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin, mielen hyvinvointiin, terveyteen, syömiseen, nukkumiseen tai liikkumiseen. Nuorten kanssa työskennellessä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva ajattelutapa tarkoittaa käytännössä sitä, että huomioidaan kokonaisuus, hyväksyttään erilaisuus ja yksilöllisyys. Oppilaitoksen henkilöstön

ei itse tarvitse olla asiantuntija tai täydellinen esimerkki hyvinvoinnin joka saralla, vaan olennaista on ohjata opiskelijoita ajatteluun, jossa hyvinvointia lähestytään inhimillisesti ja laaja-alaisesti sekä erilaisten taitojen ja oppimisen näkökulmasta. Hyvinvointi ei ole pysyvä ominaisuus, jota joko on tai ei ole, vaan pikemminkin taito, jota voi kehittää, vaalia ja oppia.

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa keskeistä on arvojen hyödyntäminen ja hyväksyntään liittyvä näkökulma ja taito. Arvojen hyödyntämisellä tarkoitetaan näkökulmaa muutokseen, jossa kirkastetaan itselle tärkeitä asioita ja vahvistetaan niitä. Kun arvojen mukainen elämä ja itselle tärkeät asiat ovat kirkastuneet, voidaan luoda suunta siihen, mitä kohti halutaan mennä. Tällöin puhutaan arvojen mukaisista tavoitteista ja sen mukaisista teoista. Hyvinvoinnin kannalta oman elämän suunnan löytäminen on keskeisessä roolissa.

Tähän liittyvät laajemmin kysymykset siitä, mitä ihminen tulevaisuudessa haluaa ja minkälaista elämään hän itselleen toivoisi, mutta myös arkisemmat jokapäiväistä elämää koskevat valinnat ja teot. Arvot tuovat teoille merkitystä ja pysyvyyttä. Kun henkilö on motivoitunut tekijöistä ja syistä, jotka eivät ole riippuvaisia esimerkiksi muiden antamasta hyväksynnästä tai palkinnoista, puhutaan sisäisestä tai sisäsyntyisestä motivaatiosta. Ihminen kokee tekevänsä valintojaan vapaasti. Parhaimmillaan hän tuntee olevansa kyvykäs toimimaan itsensä hyväksi ja kokee, että voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa. Autonomian tunne ja tarve sen säilyttämiseen onkin ihmisen yksi psykologisista perustarpeista.

Käytännössä ammattilaisen, ohjaajan tai opettajan näkökulmasta arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa tarkoittaa työskentelyotetta, jonka punaisena lankana ja lähtökohdiana on nuoren omat arvot ja asiat, joita hän pitää tärkeänä. Tämän pohjalta lähdetään tutustumaan nuoren elämään arvostaen ja kunnioittaen, ja etsitään tapoja, tekoja ja konkreettisia, jotka tukevat nuoren itsensä määrittelemiä tavoitteita. Siten hyvinvointiin liittyvät teot ja muutokset pyritään kytkemään nuorelle tärkeisiin asioihin, eikä siihen, mitä opettaja tai ammattilainen haluaisi nuoren tekevän. Arvot muutoksen pohjana luovat myös pysyvyyttä muutoksiin ja kestävyyttä, mikäli eteen tulee esteitä, sillä arvot eivät vaihdu päivittäin tai hetkittäin, kuten esimerkiksi tunteet.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa hyväksynnällä tarkoitetaan asennetta ja suhtautumistapaa erityisesti sellaisiin tilanteisiin tai tunteisiin ja ajatuksiin, jotka tuntuvat hankalilta. On mahdollista ja jopa todennäköistä, että muutos tai hyvinvointiin liittyvien tekojen tekeminen ei aina motivoi tai niiden tekeminen tunnu mukavalta tai kivalta. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa voima tai motivaatio tekojen ja käyttäytymisen tasolla saadaankin siitä, että teot kytkeytyvät johonkin itselle merkitykselliseen asiaan tai asioihin. Näin muutospyrkimykset tai hyvinvointiteot eivät kaadu siihen, ettei jokin huvita tai motivoi, vaan ne ovat osa arvojen mukaista elämää. Arvojen mukaisten tekojen tekeminen palkitsee usein tekojen jälkeen. Jälkikäteen on tyytyväinen itseensä, vaikka ennen tai jopa käyttäytymisen aikana tunteet kertoisivatkin jotain muuta.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisella lähestymistavalla viitataan kolmannen aallon käyttäytymisterapioiden kenttään, kontekstuaalisen psykologian tieteenalaan (engl. Contextual Behavioral Science, CBS), johon kuuluu erilaisia menetelmiä, kuten mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia, hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) ja dialektinen käyttäytymisterapia (DKT). Näille terapioille on yhteistä erilaiset strategiat tai prosessit, joissa hyödynnetään muun muassa tietoista läsnäoloa, arvoja ja erilaisia tunteiden ja ajatusten hyväksyntään liittyviä harjoitteita. (Hayes ym. 2006.) Tällä hetkellä tutkimuksen näkökulmasta pyritäänkin tunnistamaan ja hyödyntämään tietyn menetelmän sijaan muutoksen kannalta keskeisiä prosesseja (Hofmann & Hayes 2019). Arkipuheessa näitä teoriaan ja tutkimukseen liittyviä prosesseja kutsutaan myös taidoiksi.

Positiivinen psykologia

Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen sopii hyvin myös positiivisen psykologian tieteenalan tutkimustulokset ja ajatukset. Positiivisen psykologian keskeisiä teemoja ovat hyvinvointi ja sen lisääminen, myönteiset tunteet, voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen ja näiden soveltaminen käytäntöön. Positiivinen psykologia on laaja ja heterogeeninen alue, jonka tutkimuksessa korostuu optimaalinen toimintakyky ja taidot, joiden avulla voidaan löytää oma potentiaali kohti tervettä kasvua, kukoistusta ja hyvinvointia.

Kun positiivista psykologiaa sovelletaan kasvatuksessa ja opetuksessa, puhutaan positiivisesta pedagogiikasta (Seligman 2009). Positiivisen psykologian ajatuksiin kuuluu näkemys, että jokaisen elämästä ja tilanteesta on aina löydettävissä jotakin hyvää, joka kannattelee hyvinvointia eteenpäin. Lähtökohdallisesti nähdään ja tunnustetaan ”hyvä” ja mahdollisuudet kasvuun, eikä niinkään ongelmia, vikoja tai puutteita. Muutoksen näkökulmasta tämä ensimmäinen suhtautumistapa lienee tarjoavan hedelmällisemmän maaperän kasvulle ja kehitykselle.

Positiivisessa psykologiassa voi painottua yksilön ajattelutapaa korostava tai laajemmin yksilöä ympäröivään maailmaan, kontekstiin keskittyvä näkökulma. Liikkuva opiskelu - ohjelman ja oppilaitoksissa tapahtuvan hyvinvoinnin edistäminen on painotukseltaan kontekstuaalinen, jolloin opiskelijan ympäröivää maailmaa keskitytään muokkaamaan hyvinvointia tukevaksi.

Content-focused positive interventions korostaa voimakkaasti yksilön sisäisiä tunnetiloja, myönteisten tunnetilojen merkitystä ja ajattelutapaa, ja sisältää olettamuksen siitä, että omaa ajattelutapaa muuttamalla voidaan saavuttaa onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Tässä painotuksessa positiiviset ajatukset ja tunteet ovat hyödyllisiä ja näitä tulisi lisätä ajattelussa, kun taas negatiiviset ajatukset ja tunteet ovat haitallisia ja hyödyttömiä, ja näitä puolestaan tulisi vähentää (Ciarrochi ym. 2016.). Usein tämän kaltaisissa interventioissa korostuu myös yksilön vastuu ja niissä jätetään huomiotta konteksti, ympäristö tai yksilön mennyt oppimishistoria. Tutkimusnäyttö ei kuitenkaan tue kovin hyvin tätä ajattelutapaa ja se saattaa jopa johtaa hyvinvoinnin kannalta haitalliseen tunteiden välttelyyn. Esimerkiksi voimakkaasti onnellisuutta korostavat ja onnellisuuden tunnetta tavoittelevat interventiot näyttävät itseasiassa vähentävän hyvää mielialaa ja onnellisuuden tunnetta (Schooler ym. 2003; Mauss ym. 2012).

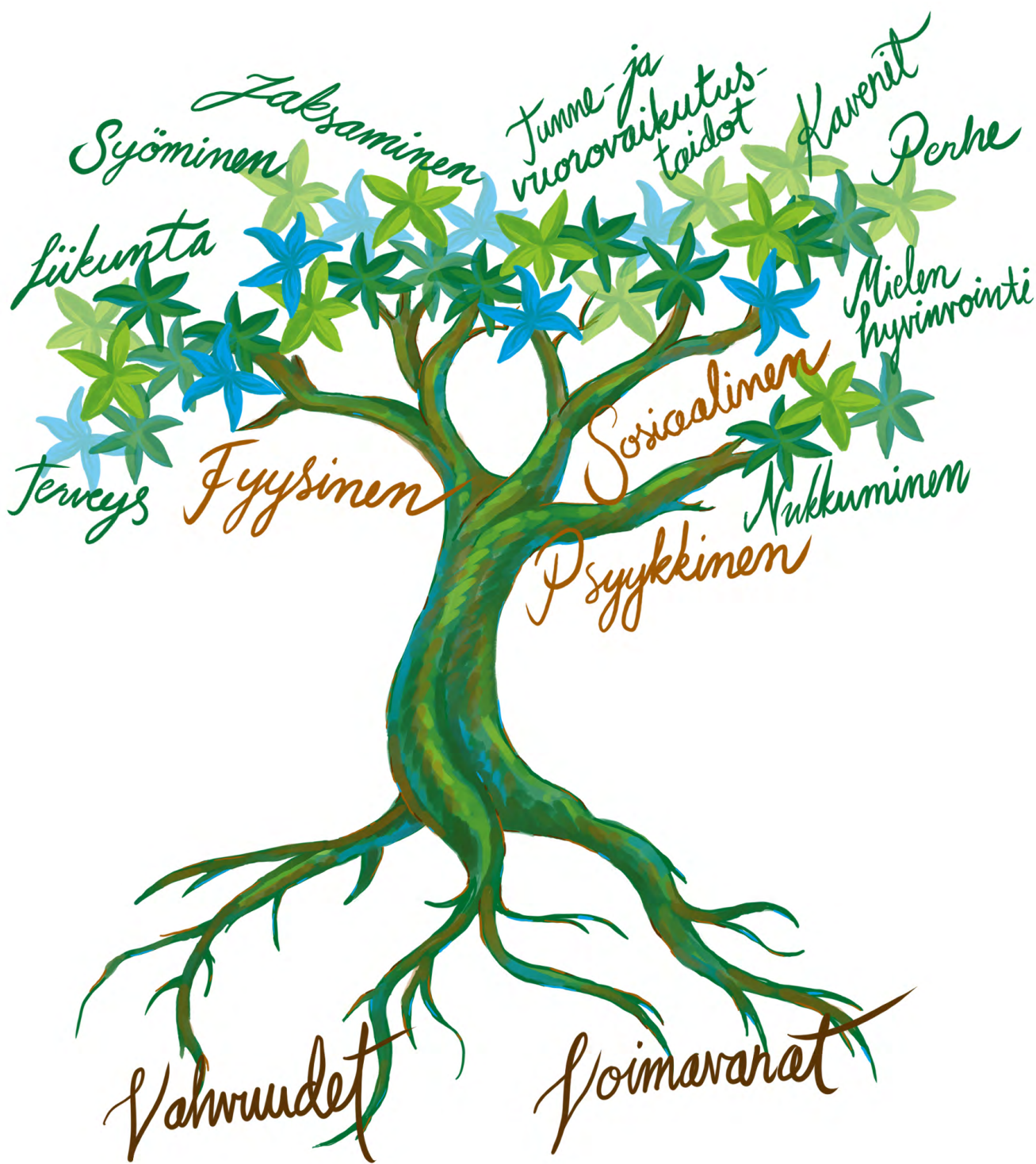
Context-focused positive interventions korostaa puolestaan kontekstin tai ympäristön merkitystä osana yksilön hyvinvointia, kasvua ja kehitystä. Kontekstilla tai ympäristöllä ei tarkoiteta pelkästään fyysistä ympäristöä, vaan siihen liittyy myös yksilön aikaisemmat kokemukset ja oppimishistoria, tilannetekijät, yksilön sen hetkiset ajatukset ja tunteet, fysiologiset reaktiot sekä sosiaalinen ympäristö. (Ciarrochi ym. 2016.) Hieman kärjistetyksi kuvattuna ensimmäisessä ajatusten positiivista sisältöä korostavassa suuntauksessa painottuu niin kutsuttu yksilön omat tunnetilat ja positiivinen ajattelu, ”ajattele, että osaat” tai ”mieti myönteisiä asioita”, jotka puolestaan johtaisivat toivottuihin tuloksiin. Jälkimmäisessä kontekstia korostavassa suuntauksessa puolestaan hyväksytään myös negatiiviset tunnetilat osana ihmisen ajattelu- ja tunne-elämää, jolloin yksilön ajattelutapaa ei tarvitse muuttaa.

Oppilaitosmaailmassa kontekstiin painottuva positiivinen psykologia voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että opettajat suhtautuisivat väsyneeseen ja huonolla mielellä olevaan nuoreen ymmärryksellä ja sallivuudella, ja hyväksyisivät nuoren sen hetkiset tunnetilat osana sen hetkistä tilannetta. Tämän jälkeen huomio vietäisiin muun muassa siihen, mikä tilanteen on aiheuttanut ja millaisia taitoja nuoren tulisi omaksua, jotta tilanne korjaantuisi ja oppiminen mahdollistuisi. Lisäksi arvokasta nuoren tilanteessa voisi olla pohdinta myös siitä, millainen vaikutus ympäristöllä on mahdollisesti nuoren tilanteeseen. Mitä esimerkiksi huoltajat tai opettajat voisivat tehdä, mikä veisi nuoren tilannetta eteenpäin. Millainen vaikutus on kavereilla? Näin nuoren näkökulmasta katsottuna keskiössä on kontekstiin vaikuttaminen, eikä suppeasti katsottuna nuoren oman ajattelutavan tai ajatusten ja tunteiden sisällön muuttaminen. Tämän materiaalin tietoisena valintana on juuri edellä kuvattu kontekstia painottava positiivinen psykologia.

Kontekstuaalisen positiivisen psykologian päätavoitteet:

- 1)** Luoda ympäristöjä, joissa nuoret voivat tehdä itselle merkityksellisiä valintoja ja toteuttaa itselle tärkeitä asioita ja tavoitteita.
- 2)** Opettaa taitoja, joiden avulla nuori kykenee toimimaan joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti saavuttaakseen oman potentiaalinsa.

Hyvinvoinnin puu



Teksti ja lisätietoja aiheesta:

PsT, terveystieteiden erikoispsykologi,
LitM Anu Kangasniemi
anu.kangasniemi@likes.fi

Lähteet

Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. 2016. Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools *Frontiers in Psychology*, 7, 1561.

Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. 2006. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Hofmann SG, Hayes SC. 2019. The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy. *Clinical Psychological Science*. 7(1): 37-50.

Maus, I., Tamir, M., Anderson, C., and Savino, N. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion* 11, 807–815.

Schooler, J., Ariely, D., and Loewenstein, G. (2003). “The pursuit and assessment of happiness can be self-defeating.” in *The Psychology of Economic Decisions: Rationality and Well-being*, Vol. 1, eds I. Brocas and J. Carrillo (Oxford: Oxford University Press), 41–70.

Seligman, M.E.P., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of Education* 35, 293-311.

Lisälukemistoa

Hyvinvointitaidot:

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy publications.

Kangasniemi, A. 2018. Hyvinvointitaidot (toim. Jenni Helenius). Mannerheiminlastensuojeluliitto, Helsinki.
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/>

Tunne- ja vuorovaikutustaidot:

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura.

Liikunnan puheeksi ottamisen työkalu. MopoTuning-hanke.
<https://tuunaamopo.odl.fi/tiedostot/Tietopankki/Liikunta%20ja%20terveys/LiikunnanPuheeksiottaminen.pdf>

Mieli. Suomen mielenterveys ry-verkkosivut <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>