

Sisällys

Lotta Uusitalo

Positiivinen psykologia – mitä se on?.....7

Markku Ojanen

Positiivisen psykologian kritiikki.....18

Osa 1 - Hyvinvoinnin avaimia

Frank Martela

Onnellisuuksien psykologia.....34

Krisse Lipponen

Resilienssi onnellisuuden ytimessä.....58

Anne Birgitta Pessi ja Jenni Spännäri

Merkityksellisyys – mitä ja miksi?.....83

Lotta Uusitalo

Hyveet ja luontevahvuudet.....110

E. Elisabet Lahti

Lämmin sisu – Armollisuutta, itsetuntemusta ja
viisautta vastoinikäymisten äärellä.....133

Nina Sajaniemi

Ihminen voi hyvin joukossa.....155

Osa 2 - Kasvatus kohti hyvinvointia

Erkko Sointu, Risto Hotulainen ja Kristiina Lappalainen

Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen.....176

Kaisa Vuorinen

Positiivinen kasvatus ja luontevahvuuksien opettaminen.....195

Eliisa Leskisenoja

PERMA-teoria hyvinvointiopetuksen kivijalkana..... 224

Merja Hautakangas

Muksuoppi – positiivinen menetelmä lapsen itsesäätely-
taitojen tukemiseen.....257

Anne-Mari Kuusimäki

Rakkaus, viisaus ja empatia kodin ja koulun välisessä
digitaalisessa viestinnässä..... 279

Katariina Salmela-Aro

Taitoa ja tahtoa – opiskeluinnoista työn imuun?.....302

Kirjoittajat.....314

Lotta Uusitalo

Positiivinen psykologia – mitä se on?

Positiivinen psykologia, sen monet tutkimuskohteet ja käytännöntoteutukset ovat viime vuosien aikansa löytäneet tiensä niin kasvatustieteisiin kuin sosiaali- ja yhteiskuntatieteisiin. Positiivista psykologiaa sovelletaan myös oikeustieteessä ja kaupallisilla aloilla, tutkitaan lääketieteessä ja arkkitehtuurissa. Yhteistä näille pyrkimyksille on näkemys hyvinvoinnin edistämisen välttämättömyydestä huonovointisuuden vähentämisen rinnalla.

Positiivisen psykologian voiman uusittu painos avaa tieteen eri näkökulmia positiiviseen psykologiaan ja ohjaa käytäntöön. Nykyisin puhutaan positiivisen psykologian kolmannesta aallosta, jossa tarkastelukohteina ovat yhteisöt ja prosessit yksilökeskeisyyden rinnalla. Tätä tulokulmaa valotetaan myös uudessa painoksessa. Edelleenkin positiivisen psykologian ydinideana on havaita hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuuksia, joiden avulla sekä oma että toisten vointi paranee. Kirja neuvoo, miten voi rakentaa elämäänsä vahvuuksilleen ja kuinka tukea muita samassa tehtävässä. Oma lukunsa on myös onnellisuuden tavoittelulle – tai pikemminkin sille, miksi onnea ei varsinaisesti kannata tavoitella.

Historiasta tähän päivään

Tiettävästi ensimmäinen ”positiivinen psykologia” -termiä käyttänyt henkilö oli tarvehierarkian isä Abraham Maslow jo 1950-luvulla. Hän ja aikalaisensa humanistipsykologit kirjoittivat aiheista, jotka hyvinkin osuvat nykypäivän positiivisen psykologian tutkimuskenttään. Ajat kuitenkin muutuivat, eikä 1950-luvulta virinnyt kestävä tutkimuksellista virtaa positiivisen psykologian nimellä. Vasta 1990-luvulla tutkijat kiinnostuivat toden teolla teemoista, jotka vievät kohti hyvinvointia, lisäävät onnellisuutta ja mahdollistavat paremman elämän.

Positiivisen psykologian tutkimuksellisenä ja inspiraationaalisenä alkulaukauksena pidetään American Psychologist -lehden juhlanumeroa vuodelta 2000. Siinä Martin Seligman ja Mihály Csíkszentmihályi työtovereineen kirjoittivat kaikkiaan 15 artikkelia tekijöistä, joiden avulla inhimillistä kukoistusta oli mahdollista saavuttaa. Artikkelit käsitelivät muun muassa toiveikkautta, viisautta, luovuutta, rohkeutta ja sinnikkyyttä. Keskeistä oli uusi tulokulma tuttuihin käsitteisiin. Edellä mainittuja tekijöitä ei enää käsitelty vastakohtiensa muunnoksina – esimerkiksi rohkeutta veäytymisen toisena ääripäänä – vaan itsessään kiinnostavina kohteina.

Samassa American Psychologistin numerossa Seligman ja Csíkszentmihályi jakoivat myös henkilökohtaisia kokemuksiaan. Seligman kertoi olleensa päivänpaisteisen perheensä nimbus, musta pilvi, jonka viisivuotiaan tyttären viisaus sai muuttumaan. Tytär oli kertonut päättäneensä lopettaa marisemisen täytettyään viisi vuotta ja tehnyt sen. Miksei isäkin voisi luopua hapannaamaisuudestaan? Seligman kuvaa tapahtumaa äkillisenä kirkastumana, jonka seurauksena hän ymmärsi, ettei hänen tehtävänsä vanhempana tai psykologina ollut korjata puutteita vaan ravita vahvuutta. Csíkszentmihályi kertoi kokemuksestaan lapsena toisen maailmansodan Euroopassa, jolloin vain harva oli säilyttänyt arvokkuutensa. Aikuiset, jotka aiemmin olivat olleet menestyksekkäitä ja itsevarmoja, olivat työnsä, rahansa ja statuksensa menetettyään muuttuneet avuttomiksi ja masentuneet. Kuitenkin jotkut harvat olivat pysyneet lahjomattomina ja säilyttäneet tarkoituksen elämässään. Nämä ihmiset eivät olleet välttämättä olleet kunnioitettuimmat, koulutetuimmat tai taitavimmat yhteiskunnan jäsenet. Mistä he olivat saaneet voimansa? Näitä pohdittuaan jo erittäin meritoituneet professorit Seligman ja Csíkszentmihályi aloittivat yhdessä parinkymmenen kollegansa kanssa liikkeen, jonka päämääränä oli hyvinvoinnin tieteellinen tutkimus.

Positiivinen psykologia on tämän vuosituhannen puolella laajentunut monihaaraiseksi tieteenalaksi, jonka kenttään kuuluu ajattelun ja käyttäytymisen ilmiöiden tutkimista mitä erilaisimmissa yhteyksissä päiväkodeista puolustusvoimiin. Ideana on diagnosoida hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuudet, joiden avulla sekä oma että yhteisöjen vointi paranee. Tällä on merkitystä rakennettaessa henkistä perustaa, joka kestää kohdalle osuvat vaikeudet ja voi tämän lisäksi saavuttaa optimaalisen tilansa. Positiivisen psykologian ja terveydenhoidon kehittymistä voi verrata toisiinsa. Terveydenhoito toimii sairauksien ennaltaehkäisemiseksi ja yksilön parhaan mahdollisen toimintakyvyn tavoittamiseksi. Sairaanhoidon tarviin sitä vähemmän, mitä paremmin terveydenhoito onnistuu. Samatenkin positiivinen psykologia toimii perinteisen häiriökeskeisemmän psykologian rinnalla. Kun perinteinen psykologia on keskittynyt mielen sairauksiin ja poikkeavuuksiin, positiivinen psykologia tarkastelee eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä kukoistusta. Mitä vahvemmaksi saamme mieleemme, sitä vähemmän sairauksiin keskittymistä tarvitaan.

Ideana on diagnosoida hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuudet, joiden avulla sekä oma että yhteisöjen vointi paranee.

Keskeinen ja alusta saakka mukana ollut positiivisen psykologian tutkimuksen kohde on ollut subjektiivinen hyvinvointi eli tuttavallisemmin onnellisuus. Alan varhaisiin oppi-isiin kuulunut professori Ed Diener ilmaisi taannoin vaivautuneisuutensa ”onnellisuuden” tutkimisesta todeten sen kuulostavan heppoiselta ja epätieteelliseltä (ks. esim. Lyubomirsky 2008). Aikaa on kulunut ja tilanne on muuttunut, onnellisuutta (ks. Martela tässä teoksessa) on tutkittu jo pitkään sen omalla nimellä, onnellisuudesta on tieteellisiä konferensseja, julkaisuja ja professuureja. Halu tutkia onnellisuutta kumpuaa muun muassa Marie Jahodan jo vuonna 1958 esittämästä toteamuksesta, ettei pahoinvoinnin poistaminen riitä takaamaan hyvinvointia. Se että emme ole masentuneita, ei itsessään tee meistä onnellisia. Myöskään onnellisuuden puuttuminen ei riitä suistamaan masennukseen. Suuri osa ihmisistä näyttäisikin elävän jonkinlaisessa nuutuneisuuden välitilassa (ks. esim. Keyes 2002). 2020-luvun suuret haasteet, kuten koronapandemia, Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan, elintarvikkeiden ja energiakriisi ja ilmastonmuutoksen kiihtyminen, asettavat hyvinvoinnille uhkansa. Nykypäivänä yhteisen hyvän eteen työskenteleminen ja vastuunkanto omaa välitöntä lähipiiriä suuremmista ympäristöistä on tärkeämpää kuin koskaan ja vaikuttaa suoraan myös yksilön omaan hyvinvointiin. Merkityksellisyyden kokemus, jonka voi saavuttaa toimiessaan suuremman, muita koskevan päämäärän puolesta on tärkeimpiä omaan onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä (ks. Pessi ja Spännäri tässä teoksessa).

Tällä hetkellä elämme positiivisen psykologian niin sanottua kolmatta aaltoa. Lomas kumppaneineen (2020) kirjoittaa kehityksen kulkeneen hyvän korostamisesta (ensimmäinen aalto) positiivisen ja negatiivisen yhteiselon merkityksen hyväksymiseen (toinen aalto). Positiivisen psykologian alkuvaiheessa myönteisyyden, toiveikkouden ja erinomaisuuden tutkimus oli valta-asemassa. Näin tulikin olla, jotta positiivisen psykologian suuntaus ylipäänsä pääsi syntymään, sillä tarvittiin riittävä vastakohta perinteiselle, patologiaorientoituneelle tutkimukselle. Toisessa aallossa epärealistinen positiivisuus ja hyvää tuottava negatiivisuus tulivat tarkastelun kohteiksi. Esimerkkeinä edellä mainituista voimme ajatella esimerkiksi yltiöpäistä optimismia, joka johtaa riskikäyttäytymiseen, tai suuttumusta, joka voi energisoida toimintaa jalon päämäärän saavuttamiseksi. Tunnustettiin, että kukoistuksen saavuttamiseksi tarvittiin vuoropuhelua positiivisten ja negatiivisten tarkastelukulmien välillä. Kolmantena, vasta kohoavana positiivisen psykologian aaltona Lomas työtovereineen kuvaa yksilöiden sijasta kompleksisempaa, yhteisöihin keskittyvää, monitieteisempää ja -kulttuurisempaa ja tutkimusmenetelmiltään vaihtelevampaa otetta. Positiivisen psykologian ensimmäisessä aallossa tutkimusmenetelmät olivat lähes pelkästään kvantitatiivisia. Kolmannessa aallossa kvalitatiiviset menetelmät ja toisaalta uusimmat tietotekniset menetelmät tarjoavat uusia mahdollisuuksia kerätä ja analysoida tietoa.

Biologinen pohja

Toiset syntyvät onnellisempina kuin toiset. Positiivisen psykologian tutkimus on alusta asti kattanut myös ihmisen psykofyysisen puolen, ja biologinen tutkimus on lisääntynyt vauhdilla.

Perimämme vaikuttaa paitsi siihen, miten voimakkaasti koemme positiivisia ja negatiivisia tunnetiloja, myös kehomme fyysiseen tapaan reagoida ärsykkeisiin. Toiset ovat herkempiä punastumaan kuin toiset, ja jotkut tuntuvat aina olevan hyvällä tuulella. Sonja Lyubomirskyn varhaiset onnellisuutta koskevat tutkimukset saivat valtavasti huomiota. Lyubomirskyn ja hänen työtovereittensa *Happiness pie* -mallin mukaan 50 prosenttia onnellisuudessa esiintyvistä vaihtelusta selittyi perimän perusteella, 10 prosenttia oli ulkoisten tekijöiden aiheuttamaa ja 40 prosenttia riippui asenteistamme ja valinnoistamme (Lyubomirsky ym. 2005). Sittemmin mallia on kri-

tisoitu (mm. Brown & Rohrer 2020) ja korjattu, ja Lyubomirsky itse on maininnut olevansa pahoillaan siitä, miten kirjaimellisesti tämä alun perin viitteelliseksi aiottu malli omaksuttiin (Sheldon & Lyubomirsky 2021).

Etenkin ulkoisten tekijöiden ohut 10 prosentin siivu onnellisuuspiirakassa aiheutti keskustelua. Saattoiko todellakin olla niin, että esimerkiksi pakolaisleirillä asuvan ihmisen onnellisuuteen vaikuttaisi vain noin 10 prosentin verran se, että hän pääsisi fyysiseen turvaan? Näin epäilemättä ei ole, vaan ulkoisten tekijöiden vaatimattoman 10 prosentin onnellisuusvaikutuksen tarkoitettiin toimivan vasta, kun perustarpeet on riittävästi tyydytetty. Esimerkiksi hienompi talo ei näyttäisi juurikaan, eikä varsinkaan pysyvästi, lisäävän asujansa onnellisuutta, mikäli hänellä on jo ollut kohtuullinen katto päänsä päällä. Päinvastoin hedoninen oravanpyörä eli jatkuvasti uusien hyödykkeiden tai saavutusten perässä juokseminen voi jopa vähentää onnellisuutta. Hedoninen adaptaatio eli ihmisen tottuminen uuteen tilaansa, oli pa se hyvä tai paha, on paljon tutkittu ilmiö. Lottovoittajat tipahtavat vanhalle onnellisuustasolleen jonkin ajan päästä jättipotistaan, samoin halvaantuneet näyttäisivät nousevan takaisin edelliselle onnellisuustasolleen kuukausien päästä onnettomuudestaan (Brickman ym. 1978). Vaihtelua ihmisten välillä on kuitenkin paljon, ja hedoniseen adaptaation vaikuttavat muun muassa onnellisuuden lähtötilanne, kokijan selviytymisstrategiat sekä temperamentti (ks. esim. Diener ym. 2000). Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä, pääosin geneettisesti määräytyvää tapaa reagoida ympäristöön. Ulospäin suuntautuneen aktiivisen temperamentin on osoitettu monissa tutkimuksissa olevan myönteisesti yhteydessä onnellisuuteen, kun taas ujon ja introvertin temperamentin on todettu ennustavan vähäisempää onnellisuutta (ks. esim. lasten temperamenttitutkimuksista Holder & Klassen 2010).

Perimän vaikutusta onnellisuuteen tutkinut molekyylibiologi Meike Bartels kumpaneineen (2022) kirjoittaa onnellisuuden kokemuksen olevan 30–40-prosenttisesti geneettisesti määräytynyttä eurooppalaista alkuperää olevilla henkilöillä. Luvut on saatu kokoamalla identtisiä kaksosia koskevia tutkimuksia (kuten Lyubomirskyn onnellisuuspiirakassakin pääosin). Loppuvaihtelu onnellisuudessa katsotaan ympäristön aiheuttamaksi. Kuten Bartel kirjoittaa, ympäristö ei ”irrationaalisesti” vaikuta kehenkään, vaan jokaisen ainutkertaiset kokemukset ympäristön kanssa suodattuvat ja muokkautuvat aina geneettisen lähtötilanteen mukaan. Reagomme siis ympäristöön, kuten kasvatukseen, erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin tai vaikkapa nälänhätään kukin oman perimämme säätelämällä tavalla. Samatenkin herätämme toisissa reaktioita geneettisesti määräytyvin tavoin. Esimerkiksi Bartels ottaa kasvot, joiden perus-

ilme on silmien ja suun luontaisen asennon takia hymyilevä. Tällaiset kasvot saavat muilta herkemmin myönteistä vastakaikua kuin kasvot, joiden perusilme ei ole yhtä helposti tulkittavissa ystävälliseksi. Omat taipumuksemme suosia erilaisia ympäristöjä ovat nekin temperamenttimme ohjaamia. Toiset pitävät enemmän hiljaisuudesta, toiset kuhinasta. (Bartels ym. 2022.)

Uudessa tutkimuksessaan Bartelsin ryhmä (de Wries ym. 2022) tutki identtisten kaksosten optimismia ja elämän merkityksellisyyttä ennen ja pian pandemian puhjettua. Kävi ilmi, että perinnöllisyyden osuus optimismiin ja merkityksellisyyden kokemuksen selittäjinä laski myöhemmässä mittauksessa. Tämä osoittaa paitsi geneettisten tekijöiden ja ympäristön välisen vuoropuhelun myös geneettisten tekijöiden merkityksen muuttumisen vastauksena ympäristön haasteeseen. Tulos kertoo interventioiden mahdollisuudesta ylittää geneettinen vaikutus ja ohjata suosiollisesti yksilöiden kehitystä, toisaalta genetiikasta huolimatta ja toisaalta ottaen huomioon geneettiset hyödyt.

Professori Barbara Fredricksonin työtovereineen tekemät löydökset ovat avanneet reittiä positiivisten emootioiden ja fyysisen terveyden välillä (*broaden-and-build*-teoria, Fredrickson 2001). Parhaiten tunnetaan stressinsäätelyn ja vagushermon toiminnan välinen yhteys. Vagusherma kuuluu autonomisen hermoston parasympaattisen osaan, ja sen tehtävänä on tahdosta riippumattomien elintoimintojen, kuten sydämen sykkeen, hengityksen ja ruuansulatuksen säätely (Kok ym. 2013). Positiiviset tunnetilat ja esimerkiksi tietoisuustaitoharjoitukset (Nijar ym. 2014) voimistavat vagushermon toimintaa, jolloin muun muassa sydämen syketaajuus madaltuu ja sydänkohtausten riski vähenee. Vagushermon aktiivisuus vastavuoroisesti lisää mahdollisuutta positiivisten emootioiden kokemiseen parantamalla tunteidensäätelykykyä. Välittävä tekijä positiivisten emootioiden ja autonomisen hermoston välillä näyttää olevan sosiaalinen liittyminen (ks. myös Sajaniemi tässä teoksessa).

Myönteisiä tunnetiloja kokevat ihmiset luovat ja ylläpitävät helpommin sosiaalisia kontakteja. Liittyminen lajitovereihin on ollut aikojen alussa evoluution valitsema säilymisen välttämättömyys, johon vagushermon toiminta kohdistuu säätelemällä katseenkohdistusta, kasvojen ilmeitä ja kuulon suuntaamista toisia ihmisiä kohti. Sosiaalista liittymistä ohjaavan oksitosiinihormonin erittyminen niin ikään voimistaa vagushermon vaikutusta. Täten myönteinen kehä toimii siten, että positiiviset tunnetilat parantavat sosiaalista liittymistä, joka voimistaa vagushermaa (ja sen myötä fyysistä terveyttä), joka taas parantaa tunteiden säätelyä johtaen myönteisten tunteiden kasvuun ja jälleen parempaan mahdollisuuteen luoda ihmissuhteita. Tätä elintärkeää

ketjutusta on onnistuttu keinotekoisesti kiihdyttämään positiivisia emootioita lisäävillä *loving-kindness*-meditaatioharjoitteilla. ”Love is superfood”, Barbara Fredrickson (2013) sanoo, eikä tätä ravinnetta millään muulla aineella voida korvata.

Myönteisiä tunnetiloja kokevat ihmiset luovat ja ylläpitävät helpommin sosiaalisia kontakteja.

Molekyylibiologian tutkimustulokset ulottavat tunnetilojen vaikutuksen vielä syvemmälle, aina DNA:han asti. Hedelmöittymisen hetkellä saadut geenimme ovat sellaiset, mitä isän siittiö ja äidin munasolu ovat mukanaan tuoneet. Kuitenkin tapa, jolla nämä geenit yksilön elinaikana toimivat ja tuottavat proteiineja, riippuu lukuisista biokemiallisista tekijöistä. Epigenetiikaksi kutsuttu ilmiö, jossa geeniemme rakennusaineeseen DNA:han lisätään ohjaavia molekyyliä, kuten metyylyiryhmiä, on melko hyvin tunnettu. Kun metyylyiryhmä sitoutuu geeniin, se tyypillisesti inaktivoituu eikä tuota enää koodaamaansa proteiinia. Stressi vaikuttaa genomiimme ilmeisesti DNA-metylaation kautta johtaen mielihyvän kokemisen kannalta välttämättömien välittäjäaineiden tuoton vähenemiseen tai muuhun masennukseen yhteydessä olevaan proteiinin tuotantoon (Park ym. 2019, Paunio 2006). Jo vuonna 2002 julkaistussa tutkimuksessa Weaver työtovereineen osoitti, miten rottaemon hellä hoiva johti rotanpoikasten glukokortikoidireseptorigeenin metylaation purkautumiseen, mistä puolestaan seurasi reseptoriproteiinin tuotannon kasvu. Jos tätä proteiinia ei tuoteta, etenkin stressitilanteissa syntyy herkästi hyperkortisolismia, jota on havaittu myös vakavaa masennusta sairastavilla ihmisillä. Tiivistettynä sanoen taipumus masennukseen voi siis kasvaa ilman varhaista hellää huolenpitoa. Tämä yhteys on tuttu myös esimerkiksi kiintymyssuhdetutkimuksista (ks. esim. Spruit ym. 2020), mutta saa näin todennäköisen biologisen selityksensä tai ainakin osan siitä.

Metylaatio eli geenin toiminnan pysäytys on kuitenkin purkautuva reaktio. Voidaanko tulevaisuudessa tarjota terapiaa siten, että mielihyvän kokemiseen yhteydessä olevat geenit saataisiin taas toimimaan suotuisasti? Voisiko emon tai muun läheisen hellää hoivaa tarjota terapiana siten että ei-toivottu metylaatio purkautuisi (Plakun 2019)? Behavioraalisen genetiikan löydökset ovat mullistavia ja tulevat lähivuosina osoittamaan molekyyllitasolla, miksi emotionaalinen läheisyys on elintärkeää ja miksi positiivisia tunnetiloja kokevat ihmiset elävät terveempinä ja pitempään (Chida & Steptoe 2008, Frey 2011, Howell ym. 2007).

Alan vaikuttajia

Positiivisen psykologian nuoreen kenttään mahtuu muutama toimija ylitse muiden. Jo alussa mainittu Martin Seligman (2011) on kehittänyt hyvinvoinnin ja kukoistuksen *PERMA*-teorian, jonka sovelluksia tässä kirjassa esitellään muun muassa Leskisenojan ja Lipposen luvuissa. Seligman on edelleen positiivisen psykologian auktoriteetti, jonka kädenjälki näkyy lukuisissa tieteen sovelluksissa ja VIA-luonteenvahvuuskehittelyssä (ks. Uusitalo tässä teoksessa). Mihály Csíkszentmihályi tunnetaan parhaiten flow-teoriastaan (1991). Flow-tilaan kutsuu sisäinen motivaatio, jonka toteutumisen ehtoja tutkii itseohjautuvuusteoria (*self-determination theory*, Ryan & Deci 2000). Tämän kirjan kirjoittajista Frank Martela on viimeksi työskennellyt teorian kehittäjien kanssa, ja hän luvussaan valottaa sen sisältöä tarkemmin. Professori Sonja Lyubomirsky (esim. 2008), monien onnellisuusinterventtioiden äiti, on jatkanut Ed Dienerin (2000) viitoittamalla subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimuksen tiellä. Vielä uudestaan on mainittava Barbara Fredrickson (2001, Fredrickson ym. 2013, Kok ym. 2013), jonka tutkimukset positiivisten emootioiden voimasta ovat laajentuneet behavioraaliseen genetiikkaan asti. Hänen työnsä esiintyy tässäkin kirjassa useissa yhteyksissä.

Israelilaiset tutkijat Hadassah Littman-Ovadia ja Shiri Lavy ovat antaneet suuren panoksensa luonteenvahvuuksien tutkimuksessa. Samoin persoonallisuuspsykologi Willibald Ruch ryhmineen Sveitsistä on tutkinut monenlaisia luonteenvahvuusinterventioita ja luonteenvahvuuksien yhteyksiä hyvinvointiin. Australiassa positiivisen psykologian ja erityisesti positiivisen kasvatuksen tutkimus ja käytäntö on ollut aktiivista. Geelong Grammar School Australian Victoriassa on yksi maailman ensimmäisistä oppilaitoksista, joissa positiivinen kasvatus läpäisee koko opetussuunnitelman ja toimii koulun kasvatuksen keskeisenä ohjenuorana. Lea Waters ja Peggy Kern ovat australialaisen positiivisen psykologian tutkimuksen kärkinimiä, joista edellinen on keskittynyt positiiviseen kasvatukseen ja positiiviseen vanhemmuuteen ja jälkimmäinen laajasti hyvinvoinnin eri tekijöihin. Italiassa Antonella delle Fave ryhmineen on tutkinut muun muassa eudaimonista onnellisuutta ja merkityksellisyyttä. Islannissa positiivinen psykologia elää vahvasti käytännöntyössä, ja tutkimusta yhteiskunnan hyvinvoinnista on toteuttanut runsaasti esimerkiksi Dóra Guðmundsdóttir. Tieteenharjoittajien joukko maailmalla on kasvava. Myös Suomessa positiivisesta psykologiasta on kiinnostunut yhä useampi tutkija. Heistä monen ääni kuuluu tässäkin teoksessa.

Emeritusprofessori Esa Saarinen on ollut suomalaisen positiivisen psykologian varhainen pioneeri ja täydellisesti edellä aikaansa (ks. esim. Martelan, Järvilehdon, Kentän ja Korhosen toimittama teos *Esa Saarinen, Elämän filosofia*, 2013). Esa Saarisen elämänfilosofia ja kukoistuksen pedagogiikka edustivat jo 1980-luvulla ajattelua, jonka voimme nykyisin huomata todentuneen positiivisen psykologian ydinkysymyksissä. Hänen oppinsa elävät käsillä olevan kirjan lukuisissa suunvuoroissa, erityisesti Elisabet Lahden sisua käsittelevässä luvussa.

Teoksen rakenne

Positiivisen psykologian voima -teoksen uusitun painoksen kirjoittajina on 16 huippuasiantuntijaa Helsingin, Itä-Suomen ja Lapin yliopistoista sekä Aalto-yliopistosta. He tarkastelevat positiivista psykologiaa lasten, nuorten ja aikuisten näkökulmista, oppimisen ja koulutuksen kannalta, mutta myös laajemmin ihmisyyttä ja yhteiskuntaa koskien. Kirjan ensimmäisessä osassa keskitytään hyvinvointiin sekä onnellisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksiin. Toinen osa painottuu kasvatuksen ja koulutuksen teemoihin ja niiden soveltamiseen käytäntöön. Emeritusprofessori Markku Ojanen kokoaa aluksi yhteen ne kriittiset äänet, joita positiiviseen psykologiaan on kohdistettu. Kritiikki on tieteen kehittymiselle välttämätöntä, ja positiivinen psykologia on – kaikeksi onneksi – saanut siitä osansa. Kritiikki on terävöittänyt tutkimusta ja johtanut käytännönsovellusten systemaattisiin tarkasteluihin, joista tässäkin teoksessa kerrotaan.

Toivomme teille oivaltavia ja kohottavia lukuhetkiä.

Kirjoittajakunnan puolesta Minervassa, Helsingin Siltavuorenpenkereellä

14. tammikuuta 2023

Lotta Uusitalo

Nina Sajaniemi

Ihminen voi hyvin joukossa

Ihminen ja ennen kaikkea ihmiset yhdessä ovat tunnetun maailmankaikkeuden kompleksisin järjestelmä, jonka ymmärtämisessä ja tutkimisessä riittää tekemistä. Tarkastelun tasoja on lukuisia ja ne kietoutuvat toisiinsa moninaisesti. Kompleksisen maailman todellisuudessa elää toisistaan huolta pitäviä, avuliaita ja myötätuntoisia ihmisiä. Samassa todellisuudessa elää myös toisiaan tuhoavia, omaa etuaan tavoittelevia ja armottomia ihmisiä. Kaikki rakastavat, vihaavat, kärsivät ja pelkäävät – kukin omalla tavallaan ja kukin omista lähtökohdistaan.

Tulevien sukupolvien kädessä on ihmiskunnan ja koko maapallon tulevaisuus. Aikuisilla on valta ohjata kasvavia ja kehittyviä lapsia kohti kestäväää hyvinvointia tai kasautuvaa pahoinvointia. Heidän tulee vain tietää, miten se tehdä.

Yksilökeskeisyys, itsensä ilmaiseminen, vahvuuksien korostaminen, innovatiivisuus, oma kiinnostus ja tehokkuus ovat esimerkkeinä tämän päivän arvoista, jotka ohjaavat kasvatukseen ja opetukseen liittyvää päätöksentekoa. Hyvinvoinnin asiantuntijat ohjaavat etsimään omaa tietään, elämään itselleen merkityksellistä elämää ja karttamaan pahaa mieltä aiheuttavia ihmisiä tai tilanteita. Pysähtyminen, toisten kuunteleminen, epämukavuuden sietäminen ja omien halujen vastaan toimiminen alkaa olla ainakin jossakin määrin harvinaista. Nämä ovat kuitenkin asioita, joita toivoisi olevan enemmän ja joita tarvitaan pyrittäessä yhteistä hyvää ja kestäväää kehitystä vahvistamaan kulttuuriin. Moraaliset arvot, toisista välittäminen ja kaikkien kanssa toimeen tuleminen edellyttävät ympäristöä, jossa oikea erottuu väärästä ja jossa jokainen kokee kuuluvansa joukkoon omana ainutlaatuisena itsenään. Sellaisessa ym-

päristössä ketään ei häiritä eikä syrjitä, ketään ei kiusata eikä kenenkään tarvitse kiusata. Tähän pyrkiminen edellyttää tietoa ihmisen mielen toiminnasta sekä tavasta, jolla kulttuuri ottaa sen huomioon.

Auttaminen, reiluus ja näkökulmien jakaminen ovat ihmisen lajityypillistä käyttäytymistä

Ihmislaji on perusohjelmoitu kasvamaan joukossa ja tekemään yhteistyötä. Ihmisellä on ainutlaatuinen taito oppia tarkastelemaan asioita erilaisista näkökulmista ja arviomaan toisen aikomuksia. Valmius on synnynnäinen ja kehitys on erityisen kiihkeää varhaiskasvatuksen vuosina (esim. Tomasello 2019).

Jo taaperoiässä lasten huomio kiinnittyy auttamisen aloitteisiin ja kääntyy pois pahaa tarkoittavista aikomuksista. Auttamisen aloitteiden havaitseminen saa aikaiseksi myönteisen tunnetilan, kun taas pahaa tarkoittavat aloitteet saavat lapsen tuntemaan olonsa epäluuloiseksi ja jännittyneeksi. Tämä on ensiaskel ihmiselle ainutlaatuisen yhteistoiminnan kehittymiselle. Siksi on tärkeää, että lasten on mahdollista kiinnittää huomiota auttamisen aloitteisiin. (Eisenberg 2003.)

Lapset jäljittelevät auttamisen aloitteita omassa toiminnassaan jo hyvin varhain. Avuliaisuus ja hyväntahtoisuus ovat luontaisia ominaisuuksia, niihin ei tarvita kehoituksia eikä niistä odoteta palkkiota. Avuliaisuus ja hyväntahtoisuus tarvitsevat kuitenkin tilaisuuksia päästääkseen vahvistumaan. Ryhmässä toimiminen tarjoaa siihen erinomaisia mahdollisuuksia. (Esim. McClung ym. 2017, Reddish ym. 2013.)

Ensimmäisen ja toisen ikävuoden välisenä aikana lapset innostuvat jakamisesta ja herkistyvät havaitsemaan reilutta. He hermostuvat nähdessään toisen jäävän ilman tai saavan muita vähemmän. Lapset ovat tarkkoja myös siitä, että he itse jakavat reilusti. Taaperon luontaista käyttäytymistä on ruoan jakaminen, mistä on useita kuvaavia esimerkkejä. On mielenkiintoista, että ruoan jakaminen muille kuin omille jälkeläisilleen näyttää olevan ainoastaan ihmislajille tyypillinen piirre. Herkistyminen reiluudelle on hyvä pohja moraalikasvatukselle, jonka puuttumisesta useat kasvatus-

alan asiantuntijat ovat ilmaisseet huolensa. Reiluuden harjoittelemiseenkin tarvitaan tilaisuuksia, koska itsekseen ei voi reiluudessa harjaantua.

Ihmislajin valmius havaita, mitä toinen aikoo ja haluaa, on niin ikään havaittavissa jo taaperoiässä. Jaetut aikomukset ovat seurausta sosiaalisesta liittymisestä ja kiinnittymisestä toisiin, erityisesti aikuisiin. Liittymisen hetkinä viritäydytään yhteen ja jaetaan mielentiloja, tavoitteita sekä huomion kohteita. Toimijuuteen rakentuu yhteinen ”me”-taso, joka kehityksen edetessä laajenee koskemaan muita samassa sosiaalisessa tilanteessa toimivia yksilöitä. Ennen kouluikää lapsi voi oppii havaitsemaan ryhmän yhteisiä aikomuksia, päämääriä ja niihin pyrkimisen tapoja. Tämä ei kuitenkaan tapahdu itsestään vaan edellyttää mahdollisuutta toimia ryhmän jäsenenä. Aikuisen läsnä oleva ohjaus erilaisten näkökulmien tunnistamisessa ja tarkastelussa on myös välttämätöntä. Yhteisten aikomusten jakaminen mahdollistaa toisten näkökulmaan asettumisen ja erilaisiin näkökulmiin tutustumisen. Siitä syntyy mielen lukemisen taito, jota tarvitaan empatiassa, myötätunnossa ja yhdenvertaisen kulttuurin rakentamisessa. (Esim. Tomasello 2019.)

Muovautuvien aivojen kehitykseen kuuluvat erilaiset varhaiset herkkyyskaudet. Herkkyyskausien aikana on välttämätöntä saada juuri tietynkaltaisia ärsykeitä, jotta niiden käsittelyyn erikoistuvien hermosolupiirien toiminta vahvistuu ja vakiintuu. Herkkyyskausiin liittyvät neurokemialliset ja neurofysiologiset lainalaisuudet tunnetaan parhaiten näkö-, kuulo- ja tuntoaärsykeitä käsittelevällä aivojen kuorikerroksen alueella. Kasvatuksessa ja opetuksessa ymmärretään entistä paremmin, että esimerkiksi kielellisille ärsykeille altistuminen herkkyyskauden aikana on suotavaa ja erittäin toivottavaa. Sosiaalisille ärsykeille altistumista on sen sijaan pidetty vähemmän tavoiteltuna, koska varhain aloitetun kodin ulkopuolisen varhaiskasvatuksen on ajateltu olevan liian kuormittavaa aivan pienille lapsille. Sosiaalisuudelle altistamisella saattaa kuitenkin olla kauaskantoisia myönteisiä seurauksia.

*Sosiaalisuudelle
altistamisella saattaa
olla kauaskantoisia
myönteisiä seurauksia.*