



Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.)

Positiivisen psykologian voima

PS-kustannus, sid. 381 s.
Hinta 45,-
ISBN 978-952-451-632-7

Arvostelukappaleet:

PS-kustannus
Henna Santalahti
tiedotuspäällikkö
henna.santalahti@ps-kustannus.fi
puh. 040 530 7268

Lisätietoja:

Lotta Uusitalo-Malmivaara
kirjan toimittaja
lotta.uusitalo-malmivaara@helsinki.fi
puh. 0400 514 365

Tiedemaailma vastaa: onko positiivinen ajattelu hömppää?

Mitä jos Martin Luther King olisi aloittanut kuuluisan puheensa sanomalla ”Minulla on painajainen”? Psykologia pyrkii poistamaan ihmisten pahaa oloa. Positiivisen psykologian monihaarainen tieteenala tutkii niitä mahdollisuuksia, jotka avautuvat, kun keskitytään siihen, mikä aiheuttaa hyvää.

”Se, minkä vanha kansa on tiennyt jo iankaikkisesti, on nykyään tieteen todeksi osoittamaa. Positiivisilla tunnetiloilla on kiistaton yhteys laajempaan hyvinvointiin, fyysiseen terveyteen, havaintokykyyn ja jopa geenien ilmenemiseen”, sanoo teoksen *Positiivisen psykologian voima* toimittanut filosofian tohtori Lotta Uusitalo-Malmivaara.

Positiiviset tunnetilat voimistavat vagushermon toimintaa, jolloin muun muassa sykevaihdtelu pysyy pienenä ja sydänkohtausten riski vähenee. Vagushermon aktiivisuus vastavuoroisesti lisää mahdollisuutta positiivisten emootioiden kokemiseen parantamalla tunteidensäätelykykyä. ”Nämä behavioraalisen genetiikan löydökset ovat vielä lapsenkenkäisinäkin mullistavia ja osoittavat lähivuosina, miksi positiivisia tunnetiloja kokevat ihmiset todella elävät terveempinä ja pitempään”, sanoo teoksen toimittaja Uusitalo-Malmivaara.

Positiivinen psykologia on tämän vuosituhannen puolella laajentunut 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.

Positiivisen psykologian voima on ensimmäinen suomalainen teos, jossa tarkastellaan yleistajuisesti positiivisen psykologian tieteellisesti tutkittuja näkökulmia – sekä sen kritiikkiä – monien suomalaisten huippuasiantuntijoiden voimin. Mukana ovat mm. Lauri Järvilehto, Frank Martela, Markku Ojanen sekä ensimmäisenä maailmassa sisua psykologisenä käsitteenä tutkinut Emilia Lahti.



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.