



PSYKOLOGIAN OPISKELUSTA ON HYÖTYÄ

1.1 // tieteellinen tieto // psykologian tutkimusaiheet // arkitieto // itsetuntemus // tiedon arviointi

PSK D D N AJATTE UTAPA on juurtunut syväälle länsimaiseen kulttuuriin. Meillä on ihmisen toiminnasta lukuisia arkisia uskomuksia, joilla pyrimme selittämään toistemme käyttäytymistä. Vaikka nämä uskomukset perustuvat omaan kokemukseen tai ylisukupolvisen kansanviisauteen, niistä puhutaan samoilla termeillä, joita käytetään tieteellisen psykologian parissa. Arkisissa keskustelussa puhutaan monista psykologian tutkimuskohteista, kuten itsetunnosta, onnellisuudesta ja aggressiosta, koska ne ovat osa kaikkien ihmisten kokemusmaailmaa. Vaikka ei olisi tutustuttu yhteenkään tunneteorianaan, kyetään analysoimaan niin omia kuin muiden ihmisten tunteita. Monella on myös vankka käsitys omasta oppimiskyvystään ja it-

selleen sopivista opiskelutavoista, vaikkei hänellä olisi tietoa oppimispsykologisesta tutkimuksesta. Tämän kaltainen **arkiajattelu** on tyypillisesti eiteellistä, eli sitä ei ole edes tarkoitettu tieteen kriteerien mukaiseksi. Se ei ole järjestelmällisesti tutkittua tietoa, vaan se saattaa perustua muutamasta omasta kokemuksesta tehtyihin yleistyksiin. Usein se on myös varsin jämähtänyttä. Esimerkiksi monet tieteen käsitteet tarkentuvat ja muuttuvat sisällöltään tutkimustyön seurauksena, mutta arjessa ollaan harvoin valmiita muuttamaan käytettyjen käsitteiden, kuten älykkyyden, merkityksiä. Ihmisellä on myös taipumus ennemmin kerätä todistusaineistoa, joka tukee hänen aiempia käsityksiään, kuin arvioimaan kaikkea uudelleen.

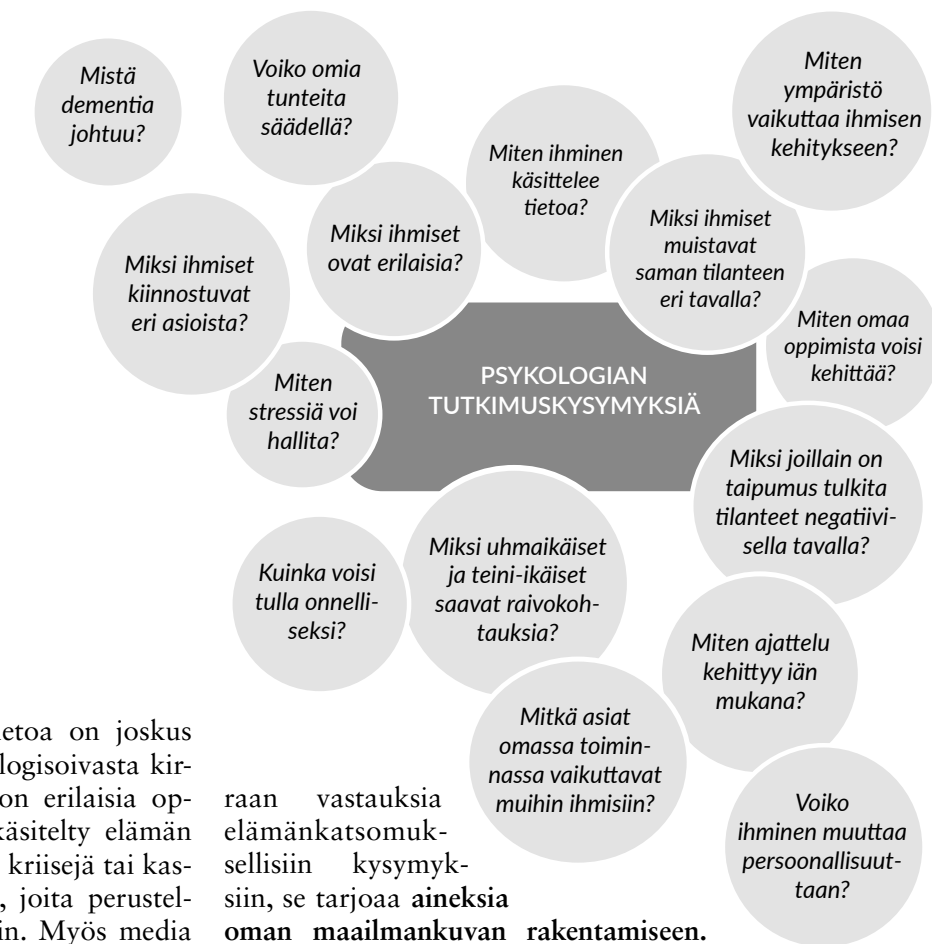
102-103, 108-113

Yleistyksiin perustuva kansanviisaus auttaa ihmisten elämän jäsentämistä, mutta ei sovi maailman kriittisen tarkastelun perustaksi. Toisinaan arkiset uskomukset voivat kuitenkin osoittautua tieteellisen tiedon valossa paikkaansa pitäviksi. Suomalaisessa kulttuurissa on useiden sukupolvien ajan pidetty tarpeellisenä sitä, että pikkulapsille luetaan kirjoja. Nykytutkimus on osoittanut tämän tavan erittäin hyödylliseksi lapsen tiedonkäsittelyn kykyjen kehityksen kannalta.

Monesti **psykologinen tieteellinen tieto** ja arkiajattelun mukainen kansanviisaus ovat kuitenkin keskenään ristiriitaisia. Eräs laajalle levinnyt eiteellinen uskomus on se, että ihminen käyttää vain noin kymmenen prosenttia aivokapasiteetistaan, mikä oikeuttaisi erilaiset superaivojen käyttökoulutukset. Tämä käsitys on vailla tieteellistä perustaa. Aivojen on havaittu aktivoituvan tavattoman monipuolisesti jo yksinkertaisia ärsykeitä prosessoitaessa.

508-513

TIE E LINNIE TIE O	ARKITIE O
Objektiivista	Subjektivistista, usein tunneväritteistä
Nojaa tutkimuksiin ja teorioihin	Nojaa yksilön kokemuksiin ja havaintoihin
Etupäässä tietoista	Usein tiedostamatonta
Suuri yleistettävyyys	Vähäinen yleistettävyyys
Selittää, ymmärtää, ennustaa ilmiöitä	Kuvailee ilmiöitä
Tarkasti määritellyt käsitteet	Epätasälliset käsitteet
Muuttuu tutkimusten myötä	Pysyvää, vaikeasti muuttuvaa



28 Itsetuntemus lisääntyy

Varsinaista psykologista tutkimustietoa on joskus vaikea erottaa niin sanotusta psykologisoivasta kirjallisuudesta. Markkinoilla on paljon erilaisia oppaita ja muita teoksia, joissa on käsitelty elämän kannalta tärkeitä kysymyksiä, kuten kriisejä tai kasvatusa, ja näissä tarjotaan ohjeita, joita perustellaan viittaamalla uusiin tutkimuksiin. Myös media käsittelee jatkuvasti psykologisesti mielenkiintoisia aiheita. Usein näiden lähteiden tieto perustuu kuitenkin tieteen kriteerien kannalta epätieteelliseen aineistoon tai omasta kokemuksesta yleistettyihin näkemyksiin. Koska näennäistieteellisissä julkaisuissa ja artikkeleissa käytetään usein psykologisia termejä huolimattomasti ja perustellaan asioita epätieteellisesti, tieteellisen psykologian luonne voi jäädä epäselväksi. Ei ole ihme, että psykologia herättää useissa voimakkaita tunteita: erilaisten viihdelehtien huomiota herättävät otsikot, kuten ”onnelliseksi hypnoosilla” tai ”vapauta piilevät psyykkiset kykysi”, voi saada jotkut kavahtamaan psykologiaa ja kiistämään sen tieteellisyyden. Toiset puolestaan uskovat varauksetta epätieteellisiin väitteisiin ja odottavat psykologialta ihmeitä: he toivovat pikaratkaisuja yksinäisyyteen tai parisuhdeongelmiin, vastauksia elämän suuriin kysymyksiin tai keinoja manipuloida toisten ajatuksia.

Mitä psykologia tarjoaa?

Psykologian opiskelu tarjoaa tieteellisiä teorioita ja tutkimustuloksia, joiden pohjalta on mahdollista ymmärtää omaa ja toisten käyttäytymistä. Vaikka se ei opeta ohjailemaan toisia oman mielen mukaan, psykologian opiskelun kautta voi tulla tietoiseksi tavoista, joilla ihmiset tavallisesti ajattelevat, tuntevat ja toimivat eri tilanteissa. **Tietoisuus** niin ihmisen toiminnan yleisistä **lainalaisuuksista** kuin omista taipumuksistaankin antaa enemmän mielellistä liikkumavaraa. Vaikka psykologia ei myöskään anna suo-

256

raan vastauksia elämäkatsomuksellisiin kysymyksiin, se tarjoaa **aineksia oman maailmankuvan rakentamiseen**. Tieteellinen psykologia ei tarjoa selkeitä ohjeita elämän haasteisiin, kuten parisuhdeongelmiin, sen opiskelu auttaa ymmärtämään asioiden syitä ja seurauksia, ja siten antaa välineitä monenlaisten tilanteiden käsittelemiseen. Psykologian opiskelu sisältää siis ajatuksen siitä, että ihminen on vastuussa itselleen omasta elämästään. Teorioiden ja tutkimustulosten myötä saat mahdollisuuden soveltaa psykologista ajattelua elämässäsi ja kehittää **itsetuntemustasi**. Siten voit itse määrittää itsellesi tärkeitä suuret kysymykset ja ongelmat ja valita sopivat välineet niiden käsittelemiseksi.

58-59

Tiedon arviointitaidot kehittyvät

Psykologia ei kuitenkaan edistä pelkästään itsetuntemuksen kasvua. Koska kiinteänä osana psykologian opiskelua on ihmisen toimintaa koskevien ajatusten, mallien, teorioiden ja tutkimusten arviointi tieteen kriteerien valossa, psykologian opiskelu kehittää kriittisen arvioinnin taitoja. Kriittisen ajattelun tärkeyttä ei voi korostaa liiaksi modernissa yhteiskunnassa: on tärkeää hahmottaa yhä kasvavasta informaatiotulvasta olennaiset asiat ja kyetä erottamaan vakavasti otettava tieteellinen tieto näennäistieteellisestä humpuukista. Psykologian opiskelu ravitsee tätä tarvittavaa kriittisyyttä: Mitä enemmän tiedetään psykologian vakiintuneista käsitteistä ihmisestä ja mitä paremmin tunnetaan tieteellisen tiedon syntyperiaatteita, sitä enemmän on mahdollisuuksia arvioida tarjolla olevaa tietoa.

294

PSYKOLOGIA ON IHMISTÄ TUTKIVA TIEDE

1.2 // tieteiden kenttä // psyykinen toiminta // psykologi // osa-alueet // sovellusalueet

32-37 **PSYKOLOGIA** joka tutkii ihmisen toimintaa. Toiminnalla tarkoitetaan sekä ulkoisesti havaittavaa käyttäytymistä että mielen sisäistä toimintaa. Ihmisen toiminta on hyvin monimuotoinen ilmiö, mikä tekee siitä toisinaan vaikeasti ymmärrettävää. Esimerkiksi ihmisten käyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten tilanne ja muiden ihmisten läsnäolo, eikä tietynlaiseen käyttäytymiseen löydy koskaan yksittäistä syytä. Käyttäytymisen lailla myös mielen sisäinen toiminta on monisyinen ilmiö, ja ihmisen on toisinaan vaikea ymmärtää kaikkia omassa mielessä liikkuvia tunteita ja ajatuksia.

Käsitteellä **psyykinen toiminta** tarkoitetaan ihmisen mielen sisäistä toimintaa, eli mielessä liikkuvia ajatuksia, motiiveja ja tunteita. Psykologian parissa ajatellaan, että jokainen ihminen on psyykkiseltä toiminnaltaan ainutlaatuinen yksilö, joka ajattelee ja tuntee juuri hänelle tyypillisellä tavalla. Samalla ihmisten psyykkisessä toiminnassa nähdään kaikille ihmisille yhteisiä piirteitä ja ominaisuuksia. Jokaisen ihmisen mieli on ainutlaatuinen, mutta ihmismielen toimintaperiaatteita voidaan tutkia siten, että voidaan sanoa, miten ihmisen mieli yleensä toimii jossain tilanteessa. Esimerkkinä yleistettävästä tiedosta

on perustunteiden ilmeneminen ihmisillä. Perustunteita ovat muun muassa ilo ja pelko. Perustunteet ilmenevät kehon reaktioissa ja ilmeissä kaikilla ihmisillä samalla tavalla, mutta tunteiden viriämisen syyt ja reaktion voimakkuus vaihtelee ihmisten välillä.

Psykologi on mielen ammattilainen

Psykologi on koulutautunut ihmisen kehityksen, ajattelun ja psyykkisten ongelmien asiantuntijaksi. Hänen tulee olla kiinnostunut inhimillisen käyttäytymisen lainalaisuuksista ja hänellä tulee lisäksi olla kykyä paneutua ja syventyä ihmisten elämänskysmyksiin. Psykologin ammatti on ihmishuhtutyötä, jossa tarvitaan kykyä ymmärtää muiden ihmisten tunteita, hyviä vuorovaikutustaitoja ja taitoa tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Työssään psykologi kohtaa usein ristiriitoja ja eri tavoin vaikeita tilanteita ja tunteita.

Psykologin ammatin harjoittaminen edellyttää ihmishuhtu- ja vuorovaikutustaitojen ohella opiskelua. Psykologi soveltaa teoreettista tietoa käytännön ongelmiin. Psykologian tutkimuskohteita ovat muun muassa aivojen toiminta, ihmisen kokemusmaailma, yksilön tyypillinen kehitys ja kehityshäiriöt, ihmis-

394/344 ten erilaiset persoonallisuudet, henkinen hyvinvointi
370 ja mielenterveys sekä ympäristön vaikutus ihmiseen.

Tieteiden kenttä

Sananmukaisesti psykologia tarkoittaa oppia (logos) mielestä (psykhe). Varsin pitkään kreikankielisen käsitteen suomalainen vastine oli sielutiede. Psykologian varsinaiset tieteelliset juuret ovat filosofiassa ja lääketieteessä, joiden parissa ihmiseen liittyvää tutkimusta on tehty koko länsimaisen kulttuurin historian ajan. Suomessa ensimmäinen psykologian professuuri perustettiin vuonna 1936 Jyväskylän Kasvatustieteiden korkeakouluun.

Tieteiden kentässä psykologian paikkaa on hankala määritellä tarkasti. Riippuen painotuksesta psykologiassa voidaan korostaa biologisia, yhteiskunnallisia tai humanistisia piirteitä. Näiden lisäksi erilaisia menetelmätieteitä (matematiikka, tilastotiede) käytetään psykologisessa tutkimuksessa. Ilmeistä on, että mikäli ihmistä ja hänen toimintaansa halutaan oppia ymmärtämään yhä paremmin, tieteiden välisiä raja-aitoja on kaadettava ja on panostettava entistä enemmän niin sanottuun monitieteiseen tutkimukseen.

22. **Biologiset tieteet** (biologia, neurologia) ovat kiinnostuneita ihmiskehon elinten toiminnasta, erilaisten hormonien vaikutuksesta ja hermoston toiminnasta, esimerkiksi aivovamman merkityksestä yksilön käyttäytymiselle. Koska ihmisen kehollisuus on kiinteässä yhteydessä hänen psyykkisiin toimintoihinsa, psykologisessa tutkimuksessa on huomioitava toiminnan biologinen ulottuvuus. Murrosikäisen käyttäytymistä on mahdotonta ymmärtää, jos ei huomioida hormonien toimintaa, ja aivovammapotilaan vaikeuksia oppia ei voida auttaa, mikäli itse vammaan vaikutuksista ei ole tietoa.

38-40 **Yhteiskuntatieteiden** (sosiologia, sosiaalipsykologia) tutkimuksen avulla yritetään ymmärtää ihmisryhmien toimintaa tai yhteiskunnan rakenteita. Kun psykologi ottaa kantaa esimerkiksi koulukiusaamistapaukseen, niin kaikki se tieto, mikä on saatavilla ryhmän vaikutuksesta yksilön toimintaan, on ensiarvoisen tärkeää. Kaikki humanistiset tieteet (historia, uskontotiede) tarkastelevat ihmistä omasta näkökulmastaan. Psykologiatieteen kannalta kaikki ihmistutkimus on tärkeää.

244-245 **Yhteiskuntatieteiden** (sosiologia, sosiaalipsykologia) tutkimuksen avulla yritetään ymmärtää ihmisryhmien toimintaa tai yhteiskunnan rakenteita. Kun psykologi ottaa kantaa esimerkiksi koulukiusaamistapaukseen, niin kaikki se tieto, mikä on saatavilla ryhmän vaikutuksesta yksilön toimintaan, on ensiarvoisen tärkeää. Kaikki humanistiset tieteet (historia, uskontotiede) tarkastelevat ihmistä omasta näkökulmastaan. Psykologiatieteen kannalta kaikki ihmistutkimus on tärkeää.

14 **Psykologiatiede** on jakautunut osa-alueiksi. Ihmisen toiminta on niin laaja tutkimuskohde, että on ollut välttämätöntä muodostaa eräänlaisia näkökul-



Millä tavoin psykologia tieteenä eroaa luonnontieteistä, kuten kemiasta? Entä mitä yhteistä niillä voi olla? Miten psykologiatieteen luonne altistaa sen arkiajattelussa esiintyville yksinkertaistuksille? Miksi on olemassa keittiöpsykologiaa mutta ei keittiöfysiikkaa?

mia, joiden kautta ihmistä on tutkittu. Kaikki psykologian osa-alueet tutkivat ihmistä, mutta omasta näkökulmastaan. Eri yliopistoissa osa-alueiden sisällöt ja nimikkeet voivat vaihdella. Kaikki perinteiset osa-alueet näkyvät myös lukion psykologian kursseissa.

511, 524, 527 **Psykologinen tieto** perustuu empirisiin eli kokeellisiin tutkimuksiin. Psykologisen perustutkimuksen avulla ihmisen toimintaa voidaan kuvata ja selittää. Tavoitteena on löytää yleisiä lainalaisuuksia tutkitavasta ilmiöstä ja sen esiintymisestä. Soveltavassa tutkimuksessa on tarkoitus ratkaista niitä ongelmia, jotka perustutkimus on paljastanut. Käytännössä useissa psykologisissa tutkimuksissa nämä tutkimusperinteet ovat sisäkkäin. Psykologisen tiedon muodostumista käsitellään tarkemmin kirjan osassa 6.

16-17 **Psykologiatieteen tutkimustuloksia** käytetään hyväksi useissa eri yhteyksissä ja monella alalla. Psykologian eri sovellusalueet hyödyntävät uutta tutkimustietoa ihmisen mielen toiminnasta ja käyttäytymisestä. Urheilijat voivat hyötyä psyykkisestä valmennuksesta, kaupan ala soveltaa psykologista tietoa markkinoinnissa ja psykologian asiantunte- muksesta on hyötyä, kun suunnitellaan uusia koneita ja laitteita.



KEHITYSPSYKOLOGIA	<i>Mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kehitykseen? Mitä 6-vuotiaalta voi odottaa?</i>
KOGNITIIVINEN PSYKOLOGIA	<i>Miksi toiset asiat muistetaan, toiset unohdetaan? Miten opitaan taitavasti? Mikä erottaa asiantuntijan aloittelijasta?</i>
PERSOONALLISUUSPSYKOLOGIA	<i>Selittääkö ihmisen luonne hänen käyttäytymistään? Miten persoonallisuuden piirteet muotoutuvat?</i>
MIELENTERVEYS JA KLIININEN PSYKOLOGIA	<i>Mitkä asiat auttavat selviämään elämän kriiseistä? Miksi joku sairastuu masennukseen?</i>
MOTIVAATION JA TUNTEIDEN PSYKOLOGIA	<i>Mikä ohjaa toimintaamme? Miksi teemme huonoja valintoja? Voiko tunteita hallita?</i>
SOSIAALI-PSYKOLOGIA	<i>Miten ryhmä toimii? Miten muut näkevät minut? Miten ennakkoluulot syntyvät? Millainen on hyvä johtaja?</i>
BIOLOGINEN PSYKOLOGIA (neuropsykologia)	<i>Miten aivot toimivat? Miksi unta tarvitaan? Määräävätkö geenit elämäämme?</i>

PSYKOLOGIAN OSA-ALUEITA

KEHITYSPSYKOLOGIASSA TUTKITAAN ihmisen elämäntaata, joka yleensä jaetaan t waste recycling stickers oisiaan seuraaviin peräkkäisiin vaiheisiin. Jokaisessa kehitysvaiheessa on olennaisia siihen liittyvät fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset kehitystehtävät. Kehityspsykologiassa on tehty paljon tutkimusta myös erilaisista kehityshäiriöistä. Vaikka pääpaino on perinteisesti ollutkin elin-kaaren varhaisvaiheiden tutkimuksessa, nykyisin myös esimerkiksi vanhuutta tutkitaan hyvin laajasti. Kehityspsykologiaa käsitellään moduulissa PS2.

Kognitiivinen psykologia on kiinnostunut ihmisestä tiedon vastaanottajana, käsittelijänä ja tallettajana. Havaitseminen, tarkkaavaisuus, kieli, muisti, ajattelu ja oppiminen ovat sen keskeisiä tutkimusaiheita. Voidaan selvittää esimerkiksi sitä, kuinka tarkkaavaisuus voidaan jakaa kahden asian kesken, kuinka monta asiaa pystytään muistamaan tai mistä unohtaminen johtuu. Tiedonkäsittelyprosessien lisäksi kognitiivisen psykologian tutkimuksissa on perehdytty myös esimerkiksi nukkumiseen ja hypnoosiin. Ihmisen ja tietokoneen välinen suhde on myös mielenkiintoinen tutkimusaihe. Kognitiivista näkökulmaa käsitellään etenkin moduulissa PS3.

Neuropsykologiassa tarkastellaan psyykkisten toimintojen hermostollista perustaa. Aivotutkimuksen avulla on ymmärretty ihmisen kognitiivista toimintaa (muisti, oppiminen, havaitseminen). Aivovauriopotilaat ovat olleet perinteisesti tutkimusten kohteena. Neuropsykologian tutkijoilla on käytössään erilaisia mittauslaitteita, joilla voidaan tutkia esimerkiksi aivojen sähköistä toimintaa tai verenkiertoa erilaisten psyykkisten tapahtumien aikana. Neuropsykologiaa käsitellään kaikissa psykologian moduuleissa.

Persoonallisuuspsykologian keskeisenä tarkoituksena on selvittää, mitkä seikat ovat vaikuttaneet ja edelleen vaikuttavat siihen, että tietty ihminen on juuri sellainen yksilö kuin hän on. Persoonallisuuspsykologiassa on kiinnostuttu myös psyykkisistä sairauksista. Yksilöiden välisiä eroja voidaan havainnoida esimerkiksi erilaisten testien avulla. Psykologiatieteen historiassa on esitetty keskenään hyvinkin erilaisia teorioita persoonallisuudesta. Persoonallisuuspsykologiaan voi tutustua tarkemmin moduulissa PS5.

Sosiaalipsykologiassa tutkitaan ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yksilön suhdetta toisiin ihmisiin. Ryhmäkäyttäytyminen on ollut erityisen kiinnostuksen kohteena. Muita keskeisiä sosiaalipsykologisia tutkimusaiheita ovat muun muassa valta, johtajuus, aggressio, asenteet ja sosiaaliset taidot. Useissa yliopistoissa sosiaalipsykologia on itsenäisenä tieteenään. Lukion psykologiassa tätä psykologian osa-aluetta käsitellään moduulissa PS5.

Kliininen psykologia käsittelee psyykkisiä ongelmia. Oireiden määrittelyn lisäksi hyvin tärkeää on selvittää myös sitä, millaisia hoitomuotoja on olemassa ja mitkä soveltuvat parhaiten mihinkin ongelmaan. Kliiniseen psykologiaan kuuluvat erilaiset psykoterapiat. Psykologin kliinistä työtä on työskentely esimerkiksi mielisairaalaissa tai lastenpsykiatrian osastolla. Kliinisen psykologian teemat sisältyvät moduuliin PS4.

120, 146

22, 84-85

60

22, 232-233, 245

394-397

430-435

462-467

470-474

386-388, 390

436, 438-439

PSYKOLOGIT TESTAAVAT

INTERNETISSÄ ON suuri määrä testejä, joita voi tehdä huvikseen. Psykologien käyttämät testit on kehitetty tarkan tieteellisen tutkimuksen perusteella. Psykologien ominaisuuksien mittaamisen tutkivaa psykologian osa-aluetta kutsutaan psykometriikaksi. Psykologisia testejä on monenlaisia, ja erilaiset testit mittaavat eri ominaisuuksia. Yhteistä kaikille testeille on se, että niillä pyritään saamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa jostakin ihmisen mielen osa-alueesta yksilön näkyvää käyttäytymistä mittaamalla.

Psykologinen testaus on osa lähes jokaisen psykologin työtä. Psykologin arvioinnit eivät perustu yksin testeihin, vaan testejä käytetään psykologisessa arvioinnissa haastattelun ja havainnoinnin tukena. Tiedon kerääminen usealla eri tavalla antaa yleensä luotettavamman kuvan ilmiöstä kuin yksittäinen mittari. Koska testit ovat samanlaisia kaikille testattaville, ne ovat objektiivisempia mittareita kuin esimerkiksi haastattelu, jossa pienetkin asiat kuten psykologin ilmeet saattavat vaikuttaa asiakkaan vastauksiin. Testaamalla myös saadaan tietoa mitattavasta ilmiöstä suhteellisen nopeasti, helposti ja taloudellisesti.

Yksilön psyykkisten ominaisuuksien mittaaminen ei ole helppoa, koska yksilön älykkyyden määrää tai hänen ahdistuksen tunteitaan sosiaalisissa tilanteissa ei voida mitata suoraan. Psykologinen mittaaminen onkin aina välillistä, eli tietoa psyykkisistä ominaisuuksista hankitaan keräämällä tietoa yksilön käyttäytymisestä, esimerkiksi hänen ongelmanratkaisun nopeuttamista tai hänen haluaa välttää sosiaalisia tilanteita. Testin kykyä mitata juuri sitä ilmiötä, jota sen on tarkoitus mitata, kuvataan validiteetin käsitteellä. Esimerkiksi validi eli pätevä älykkyydestä mittaa älykkyyden eri osa-alueita sillä tavalla, että muut tekijät, kuten kulttuurierot, eivät vaikuta testin tulokseen. Jotta testi voisi olla validi, täytyy sen mittaama käsite olla tarkasti rajattu ja määritelty.

Reliabiliteetti on toinen tärkeä testin toimivuudesta kertova käsite. Testin voidaan sanoa olevan reliabeeli, jos se tuottaa samoille yksilöillä suunnilleen samanlaisia tuloksia useammalla eri mittauskerralla, eli siihen eivät vaikuta mitkään sattumasta johtuvat tekijät, kuten vireystila. Toisaalta kaikkiin mittareihin, olivat ne sitten psykologisia tai muita, liittyy aina virheen mahdollisuus.

Tilastollisuus ja suhteuttaminen ovat tärkeitä testien periaatteita. Tieto, että Matin älykkyydosamäärä on 120, ei kerro meille mitään, ellemmme suhteuta sitä muihin ihmisiin. Kun tiedämme, että keskimäärin ihmisen älykkyydosamäärä on 100, osamme päätellä Matista jo hieman enemmän: todennäköisesti hän on älykkäämpi kuin ihmiset keskimäärin. Psykologiset testit ovat keino vertailla eri ihmisten ominaisuuksia keskenään, ja tätä varten tarvitaan tietoa siitä, miten ominaisuudet tavallisesti jakaantuvat ihmisten kesken. Lisäksi psykologisiin testeihin liittyy olennaisesti todennäköisyys: testin tuloksen perusteella voidaan ennustaa, että älykkyydestä muuta paremmin menestynyt yksilö todennäköisesti saavuttaa parempia opiskelutuloksia kuin testissä heikommin pärjännyt henkilö.

438, 509

438, 519

NORMAALIUDEN KÄSITE

NORMAALIUS TARKOITTA kuulumista ti- lastolliseen enemmistöön jossain asiassa, tavassa tai ominaisuudessa. Ihmisiä ja heidän ominaisuuksiaan voidaan arvioida tai mitata esimerkiksi loogista älykkyyttä tai luovaa ajattelua mittaavilla testeillä. Tilastollinen normaaliuden käsite ei kerro, missä asioissa on hyvä tai huono kuuluu enemmistöön tai vähemmistöön. Siinä mielessä käsite normaali ei ota kantaa siihen miten asioiden pitäisi olla. Normaalius on sitä, mitä ihmiset tavallisesti ovat.

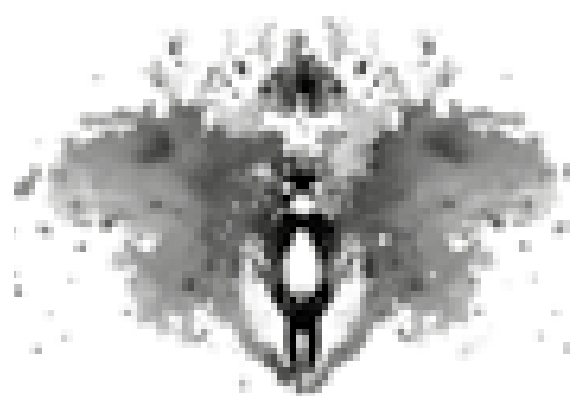
Normaaliuden raja on muuttuva ja kulttuurisidonnainen. Se, mikä on jossain muussa kulttuurissa normaalia, voi olla toisessa epänormaalia. Tämä normaaliuden kulttuurisidonnaisuus ei ilmene vain esimerkiksi eri maiden tai maanosien välillä, vaan myös samassa yhteisössä elävien eri-ikäisten ihmisten tai eri ammattiryhmien välillä.

Samassa kulttuurissa normaali voi muuttua epänormaaliksi tai päinvastoin. Sata vuotta sitten Suomessa oli normaalia sylkeä lattialle julkisissa liikennevälineissä ja alkoholia käyttävä nainen oli hyvin epänormaali.

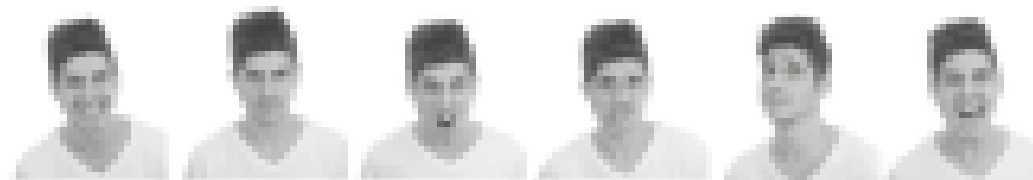
Arkikielessä käsitettä normaali käytetään muun muassa seuraavissa ilmaisuis- sa: normaali ihminen toimisi tällä tavoin, tuo ei ole aivan normaalia, tuollainen käytös on epänormaalia. Sana normaali on arkisessa puheessa latautunut sivumerkityksillä hyvästä ja huonosta. Useimmiten on hyvä asia olla normaali ja huono asia olla epänormaali. Normaaliuden ihantee- seen vetoamalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan muihin ihmisiin tai kasvattamaan lapsia haluttuun suuntaan.

Epänormaaliksi leimaaminen on myös sosiaalisen ja yhteiskunnallisen vallan väline. Epänormaaleiksi leimatulta voidaan ottaa oikeuksia pois ja heitä voidaan paheksua. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä normaaliuden ja epänormaaliuden rajaa osoitetaan sanavalinnoilla, äänensävyillä ja eleillä. Näitä voidaan ilmentää myös spontaanisti ja tahattomasti itselle vieraita tapoja kohdatessa.

70-73, 504-505



Rorschachin musteläiskätesti on kenties kaikkein tunnetuin psykologinen testi. Siihen liittyy myös paljon harhauskomuksia. Millaisia mielikuvia sinulla on psykologisesta testauksesta?



Persoonallisuuspsykologia tutkii ihmisen persoonallisuuden toimintaa eri tilanteissa ja mielenterveyttä.

PSYKOLOGIAN KEHITYSKAARI

1.3 // historia // koulukunnat // psykodynaaminen // behavioristinen // kognitiivinen // humanistinen // sosiokulttuurinen // piirreorat // neuropsykologia // evoluutiopsykologia // positiivinen psykologia

JO ANTIIKIN AJAN suuret filosofit Platon ja Aristoteles pohtivat ihmisen olemusta, käyttäytymistä, kehitystä ja oppimista. Keskiajalla ja uudella ajalla monet filosofit, muun muassa Rene Descartes 1600-luvulla ja Immanuel Kant 1700-luvulla, käsitelivät ihmisen toimintaa. 1800-luvun loppupuolelle asti kysymys mielestä ja sen toiminnasta oli filosofinen kysymys.

Itsenäisenä tieteenalana psykologia alkoi kehittyä vuonna 1879. Psykologian reilun sadan vuoden mittaisen historian aikana sen sisällä on kehittynyt useita suuntauksia, joita kutsutaan psykologian koulukunniksi. Jokaisella koulukunnalla on oma käsityksensä ihmisen toiminnasta, ja sen piirissä tehty tutkimus on tarkentanut sen kokonaisvaltaista tieteellisiä ihmiskäsityksiä kutsutaan ihmiskuviksi. Psykologian koulukunnat ja niiden heijastelemat ihmiskuvat vastaavat esimerkiksi kysymyksiin siitä, mikä ohjaa ihmistä, voiko ihminen valita vapaasti tapansa toimia eri tilanteissa ja kuinka paljon lapsuuden kokemukset tai geeniperimä vaikuttavat persoonallisuuteen.

Psykologia-tieteen alkumetreillä tutkija Wilhelm Wundt (1832–1920) perusti kokeellisen psykologian tutkimuslaitoksen Leipzigiin. Tarkoitus oli tuolloin tutkia ihmisen tietoisuutta kaikin käytettävissä olevin keinoin. Alussa tärkeä tiedonkeruutapa oli itsetutkiskelu eli introspektio, jossa tutkija keskittyi analysoimaan omaa tietoisuuttaan ja siihen vaikut-

tavia tekijöitä. Yhdysvaltalainen psykologi ja filosofi William James (1842–1910) väitti, että tietoinen mieli elää ja muuttuu koko ajan, ja että sitä ei voi kuvata kiinteänä rakenteena. Tietoisuuden toimintojen tehtävä on auttaa ihmistä sopeutumaan ympäristöönsä. Tutkimuskohteena tulee olla tietoisuuden toimintojen tarkoitus ja tehtävä (funktio). Funktionalismi käsittelee tietoisuuden toiminnan kysymyksestä tarkkaavuutta, muistia ja toiminnan ohjausta. Funktionalismin esittämiä kysymyksiä on myöhemmin tutkittu kognitiivisen psykologian parissa.

Psykiatri Sigmund Freud (1856–1939) löysi omien potilaidensa kautta täysin uuden näkökulman ihmiseen. Tietoisuuden lisäksi yksilöllä on myös tiedostamaton puolensa. Freudin kehittämän psykoanalyysin avulla tarjoutui mahdollisuus tutkia sellaisia ihmisen sisäisiä ristiriitoja, jotka vaikuttavat hänen toimintaansa. Samalla Freudista tuli yksi psykologian kiitetyimmistä ja kiistellyimmistä teoreetikoista. Erilaiset Freudin pohjalta kehittyneet ns. psykodynaamiset suuntaukset vaikuttavat tieteen sisällä edelleen vahvasti.

1900-luvun alkupuolella John B. Watson (1878–1958) mullisti psykologian. Tieteen tehtävänä ei ole hänen mukaansa edes yrittää selvittää ihmisen tietoisuutta tai muita sellaisia seikkoja, jotka eivät suoranaisesti ole edes tutkittavissa. Huomio on kiinnitettävä yksilöiden näkyvään käyttäytymiseen, jota voidaan mitata. Behaviorismista muodostuikin yksi vaikutusvaltaisimmista psykologian tutkimusperin-

teistä, ja samalla koko tiede läheni merkittävästi luonnontieteitä.

Samanaikaisesti saksalaisella kielialueella alettiin kiinnittää huomiota ihmisen havaitsemisen lainalaisuuksiin.

1900-luvun puolivälissä kehittyi psykologian piirissä useita ns. piirreoroita. Niiden kesken on eroja piirteiden lukumäärissä, ryhmittelyissä ja nimityksissä. Perusajatus niissä kuitenkin on sama: ihmiset voidaan luokitella ja heidän käyttäytymistään voidaan ennakoida yksilön ominaispiirteiden perusteella. Viime vuosikymmeninä piirretutkimuksessa on tutkittu niin sanottua The Big Five -mallia, jonka mukaan keskeisiä sosiaalista kanssakäymistä selittäviä piirteitä ovat ulospäinsuuntautuneisuus, ystävällisyys, tunnollisuus, tasapainoisuus ja avoimuus. Piirreorat ovat kehittäneet suuren joukon testejä, joita yhä hyödynnetään paljon muun muassa ammatinvalinnassa.

1950-luvulta lähtien vaikuttanut humanistinen psykologia nojaa siihen voimakkaaseen kritiikkiin, jota esitettiin sekä behaviorismia että psykoanalyysia vastaan. Esimerkiksi Maslowin ja Rogersin ajattelussa on korostettu ihmisen vapautta ja yksilöllisyyttä sekä mahdollisuutta toteuttaa itseään. Humanistinen psykologia tarjosi kolmannen lähestymistavan niille, jotka pitivät behaviorismia liian mekanistisena ja psykoanalyysia turhan pessimistisenä.

Viime vuosisadan merkittävimmäksi suuntauksiksi muodostui kognitiivinen psykologia. Tutkijoita alkoi jälleen kerran kiinnostaa se, mitä ihmisen tietoisuus on ja kuinka mieli toimii. Seurauksena oli kaikkien tiedonkäsittelyyn liittyvien osatekijöiden, kuten tarkkaavaisuuden, havaitsemisen, ajattelun ja muistin tutkimus. Mm. Jean Piagetin (1896–1980), sir Frederic Bartlettin (1886–1969) ja Ulrich Neiserin (1928–2012) tutkimusten perusteella yksilö on alettu mieltää yhä selkeämmin informaatiota käsittelevänä ja tietoa rakentavana subjektina. Kognitiivisen korostuksen perusnäkemykset ovat nyttemmin vaikuttaneet hyvin laajalti psykologisen tutkimuksen kysymyksenasetteluun.

1980-luvulta lähtien psykologian piirissä on nousut esille uudenlaisia painostusalueita. Näitä ovat mm. biologista näkökulmaa korostavat evoluutio- ja neuropsykologia sekä ympäristön ja kulttuurin vaikutuksia korostava sosiokulttuurinen psykologia. Eräs ajankohtainen psykologian uusi suuntaus on positiivisen psykologian koulukunta, joka korostaa ihmisen vahvuuksia ja kykyä lisätä omaa hyvinvointiaan.

Psykologian tulevaisuus

Psykologista tietoa sovelletaan modernissa maailmassa moniin tarkoituksiin, mutta psykologian

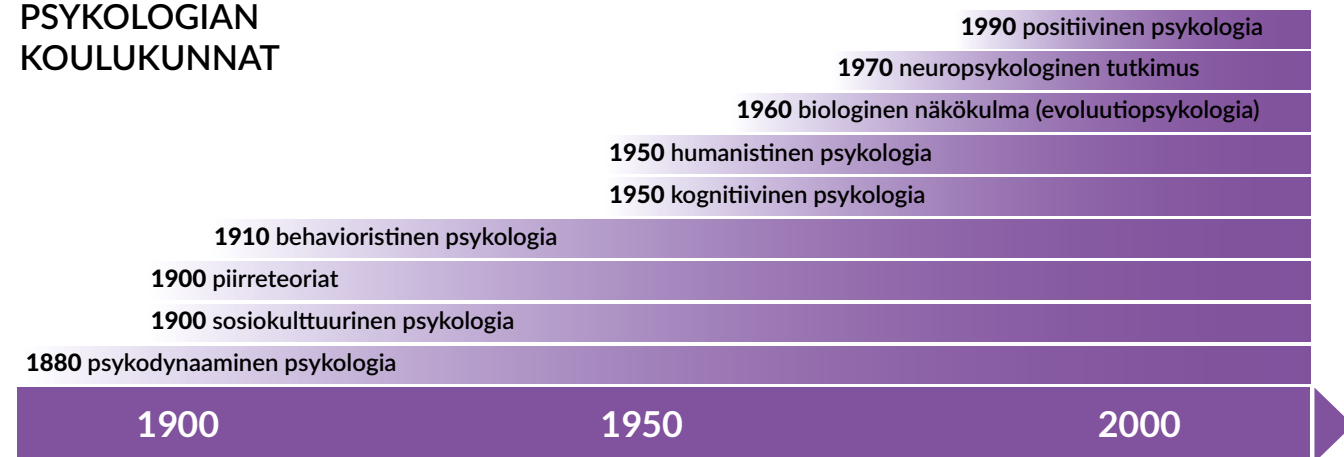
perustutkimuskohde, ihmisen mieli, on tutkijoille edelleen arvoitus. Vaikka psykologia on tieteenä kehittynyt nopeasti ja kehitys jatkuu edelleen, ei tällä hetkellä ole näköpiirissä tilannetta, että yksi koulukunta tulisi psykologian pääsuuntauksiksi. Koulukuntien välinen kriittinen keskustelu ihmisen toiminnasta ja sen ohjauksesta tulee jatkumaan. Tämä kertoo toisaalta tutkimuskohteen monimutkaisuudesta ja toisaalta suhteellisen nuoren tieteen kehittyvästä luonteesta.

Jotkut yhteiset tulokset ovat kuitenkin suuren osan psykologeja hyväksymiä: Ihminen ohjaa toimintaa mieleensä olevien sisäisten mallien avulla. Ihmisellä on mahdollisuus arvioida toimimensa seurauksia. Aivojen toiminta on psyykkisen toiminnan perusta. Perimä, oppimiskokemukset ja kulttuuri vaikuttavat kaikki yksilön persoonallisuuteen ja kehitykseen. Lapsuudella on suuri vaikutus yksilön kehitysuran muotoutumiseen.

Vuosituhaten vaihteessa psykologisessa tutkimuksessa on korostunut sosiokulttuurinen näkökulma. Ihmistä ei voi tarkastella pelkästään omaehtoisena yksilönä, vaan hän on aina myös osa sosiaalista verkostoa, joka vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä. Viime kädessä osa yksilön toiminnasta voi selittyä paremmin ympäröivän kulttuurin tarkastelulla kuin minkään muun tekijän avulla. Toisaalta etenkin aivotutkimuksen kehitysharppausten myötä psykologiassa korostetaan yhä enemmän biologista perustaa. Monet psyykkiset toiminnot voidaan nähdä erilaisina, kun niiden taustalla olevat biologiset prosessit on kyetty selvittämään.

Nopeasti muuttuva maailma asettaa psykologiselle tutkimukselle uusia tutkimusaiheita ja haasteita. Ihmisen ja teknologian vuorovaikutuksen kysymyksiä ovat muun muassa internetin merkitys ajattelua muokkaavana ilmiönä, ja lähitulevaisuudessa joudutaan pohtimaan ihmisen kanssa kommunikoivien ympäristöjen, kuten lasten kanssa kommunikoivien lelujen, vaikutusta ihmismieleen. Kun tarkastellaan ihmisen toimintaa modernissa yhteiskunnassa, on laaja-alainen ymmärrys ihmisen eri ulottuvuuksista ensiarvoisen tärkeää. Tämän päivän psykologialle ei olekaan enää tyypillistä se, että tutkijat linnoitautuisivat tarkkarajaisten koulukuntien muurien suojiin. Harva tutkimus nojaa pelkästään esimerkiksi behaviorismille tyypillisiin lähtökohtiin tai tulkitsee saatuja tuloksia vain humanistiselle psykologialle totutulla tavalla. Erilaiset tausta-ajatukset ja -oletukset – kuten ihmiskuva – toki vaikuttavat edelleen, mutta nykytilannetta kuvannee parhaiten vaatimus yhdistävästä psykologiasta. Olennaista on ymmärtää ihmisen tavoitteellista toimintaa ja selittää sitä mahdollisimman monipuolisesti koulukuntien ja tieteen sisälle vakiintuneiden osa-alueiden näkökulmista.

PSYKOLOGIAN KOULUKUNNAT



HYVINVOINNIN ILMIÖIDEN TARKASTELUA

2.6 // hyvinvointi // kokemus // kliininen psykologia // terveystieteologia // positiivinen psykologia // psykologinen itsesääntely // resilienssi // sosiaalinen vuorovaikutus // stressi // psykologian tarkastelutasot // syömiskäyttäytyminen // jännittäminen // liikunta // riippuvuudet

Psykologia tarkastelee hyvinvointia monesta näkökulmasta

MONET IHMISEN HYVINVOINTIIN vaikuttavat asiat ovat psykologisen tutkimuksen kohteita. Psykologian osa-alueista kliininen psykologia on jo pitkään tutkinut hyvinvointia heikentäviä mielenterveyden häiriöitä. Psykologian uudemmissa osa-alueista ja koulukunnista terveystieteologia ja positiivinen psykologia ovat keskittyneet hyvinvoinnin kysymyksiin. Myös ympäristöpsykologiassa tutkitaan sekä luonnollisen että rakennetun ympäristön vaikutuksia ihmisten psyykkiselle hyvinvoinnille muun muassa mielipaikkatutkimuksissa.

Psykologiassa hyvinvointi nähdään terveyttä laajempänä käsitteenä. Se, että ihminen on esimerkiksi

hyväkuntoinen, palautuu hyvin stressistä eikä hänellä ole mitään vakavaa sairautta, kuvaa hyvää terveydentilaa, mutta se ei kata koko hyvinvoinnin tai varsinkaan hyvän elämän määritelmää. Hyvinvointiin on monissa määritelmissä katsottu kuuluvan sairauksien ja oireiden puuttumisen lisäksi muun muassa toimivat ihmissuhteet, merkityksellisuuden tunne, onnellisuuden kokemus ja tyytyväisyys elämään. Näitä kaikkia psykologian tarkastelemia hyvinvoinnin tekijöitä yhdistää kokemuksellisuus. **Psykologinen hyvinvointi (subjective wellbeing)** onkin yksilön oma arvio hänen juuri tämänhetkisestä elämäntilanteestaan. Sitä tutkittaessa koehenkilöitä pyydetään usein vain arvioimaan, miten tyytyväisiä he ovat omaan elämäänsä. Hyvinvoinnin kokemuk-

344–364,
370–373



Läheiset ystävyssuhteet ovat tärkeä hyvinvoinnin lähde kaikenikäisille.

seen liitetään usein sellaiset tunteet kuin onnellisuus ja optimismi. Myös mielenterveys on läheinen käsite psyykkiselle hyvinvoinnille.

Hyvinvointia voimavarana tarkasteleva näkökulma määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisen käyttämät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ovat riittäviä hänen kohtaamiinsa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin haasteisiin nähden. Yhteiskuntatieteissä hyvinvoinnin tutkimuksessa painottuu yksilön hyvinvoinnin kokemuksen sijasta muun muassa mitattava terveydentila, yhteiskunnallinen syrjäytyminen, koulutustaso ja taloudelliset olosuhteet.

Psykologian tarkastelutasot selittävät ihmisen hyvinvointia

Eräs tämän psykologian moduulin PS1 tavoitteista on tutustua johonkin hyvinvoinnin ilmiöön psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta. Tässä luvussa esitellään hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä, joita voidaan tarkastella psyykkisen, biologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen tason kautta. Joitain näistä ilmiöistä käsitellään tarkemmin psykologian myöhemmillä kursseilla.

Psyykkisen hyvinvoinnin keskiössä on **yksilön kokemus hyvinvoinnista**. Kokemus hyvinvoinnista syntyy psyykkisten toimintojen (tunteet, motivaatio ja tiedonkäsittelytoiminnot) yhteistoimintana. Hyvinvointi koetaan tunnekokemuksena, motivaatio-tekijät ohjaavat ihmistä etsimään mielihyvää sekä välttämään mielihyvää ja hyvinvoinnin lisäämiseksi ihminen ohjaa toimintaansa myös tiedon avulla.

Ihminen säätelee omaa hyvinvoinnin kokemustaan aktiivisesti psyykkisen itsesääntelyn avulla. Toimintaa ohjaava **mielekkyyssperiaate** ohjaa tekemään hyvinvointia tukevia valintoja ja kehittämään sopeutumista edistäviä selviytymiskeinoja. Hyvinvoinnin ylläpitämisessä, kuten kaikessa muussakin psyykkisessä toiminnassa, on aina myös **ei-tietoinen puoli**. Esimerkiksi psyykkiseen itsesääntelyyn kuuluvat defenssit, joilla ihminen pyrkii palauttamaan mielen tasapainon pettymysten jälkeen, ovat joko kokonaan tiedostamattomia tai esitietoisia. Eräs keino oman hyvinvoinnin lisäämiseksi on opetella tunnistamaan hyvinvointia ylläpitäviä tietoisia selviytymiskeinoja ja tiedostamaan mahdollisuuksien mukaan omia epätarkoituksenmukaisia defensessejään, jotta niitä voi kehittää sopeutumista edistävämmiksi.

Muita keskeisiä hyvinvointia vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi **resilienssi**, jolla tarkoitetaan yksilön kykyä ja vahvuutta selviytyä vastoinkäymisistä, ja itsemyötätunto, joka merkitsee itselle osoitettua

20, 49,
52–53, 55,
148, 261

lempeää stressiä vähentävää puhetta hankalassa tilanteessa.

Hyvinvoinnin fyysinen eli biologinen taso sisältää **terveyden ja kehon tasapainotilan** kuormituksen ja palautumisen välillä. Stressi saa aikaan kehollisia reaktioita, ja sen vastavoimaksi tarvitaan riittävää palautumista.

Yksilön hyvinvointiin vaikuttaa myös sosiaalinen taso, jonka eräs vaikuttava tekijä on **vuorovaikutus ja sen laatu muiden ihmisten kanssa**. Onnellisuustutkimusten mukaan keskeinen tekijä yksilön onnellisuuskokemuksessa on hyvin toimivat läheiset ihmissuhteet. Sosiaalisella pääomalla tai sosiaalisella verkostolla tarkoitetaan yksilön tukiverkkoa, johon voi turvautua. Suuri uhka yksilön hyvinvoinnille onkin vastentahtoinen yksinäisyyden kokemus. Sosiaalinen kompetenssi eli pätevyys puolestaan kattaa ihmisen vuorovaikutustaidot.

Ihmistä on luonnehdittu fyysis-psyykkis-sosiaalisiksi kokonaisuudeksi, jossa kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Näin on myös hyvinvoinnin kohdalla. Ihmisellä on edellytykset voida hyvin, kun nämä kokonaisuuden eri tekijät toteutuvat hyvinvointia edistävällä tavalla siten, että se sopii siihen kulttuuriin, jossa yksilö elää. Eräs kulttuurisen tason hyvinvointiin vaikuttava tekijä on yksilön **arvojen sopiminen hänen elinpiirissään vallitsevaan kulttuuriin**.

Tässä kappaleessa tarkastellaan ihmisen toiminnan ilmiöistä tarkemmin syömiskäyttäytymistä, jännittämistä, liikunnan harrastamista ja riippuvuuksia. Olet ehkä joskus pohtinut, mistä johtuu se, että jännitys ottaa joskus vallan, ja olet saattanut etsiä ratkaisuja jännittämisen lieventämiseen. Monilla on haasteita löytää tasapainoinen suhde syömiseen ja oman painon seuraamiseen. Riippuvuus erilaisiin peleihin, päihteisiin tai liikkumiseen on yleinen ilmiö. Kunkin ilmiön kohdalla kuvataan sekä sitä, millainen ilmiö on kyseessä, että sitä, miten sitä voidaan selittää psyykkisen, biologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen tason avulla.

Tutustuessasi hyvinvointiin vaikuttaviin ilmiöihin voit kiinnittää huomiota seuraaviin kysymyksiin:

Millaista tiedonkäsittelyä ilmiöihin liittyy?
Mitkä tekijät vaikuttavat motiiveihin?
Millaista tunteita ilmiöön liittyy?
Miten ilmiö koetaan psyykkisellä tasolla?
Miten biologiset tekijät vaikuttavat ilmiöön?
Miten asiaa voitaisiin ymmärtää lajinkehityksen eli sopeutumiskehityksen näkökulmasta?

Miten ihmisen sosiaalinen taso ilmenee tilanteessa?

Miten kulttuuriset tekijät selittävät ilmiötä?

246–247
360–363

74–75

47,
320–321



KEHITYSPSYKOLOGIAN KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

1.1 // elämänskaari // kehitys // psyykinen // sosiaalinen // kehitystehtävä // kriittinen kausi
herkkyyskausi // lähiympäristö // etäympäristö // Mattheus-vaikutus // susilapsi

KEHITYSPSYKOLOGIA TARJOAA mahdollisuuksia ymmärtää ihmisen toimintaa yksilön oman kehityshistorian kautta. Lapsuuden kokemukset ja kehitysvaiheet vaikuttavat siihen, miten ihmisen persoona kehittyy. On kuitenkin tärkeää muistaa, etteivät lapsuuden kokemukset määrää myöhemmän elämän kulkua, vaan ihmisen elämänskaaren kaikki vaiheet sisältävät uusia mahdollisuuksia ja jatkuvaa muutosta. Nykyisissä kehityspyykologisissa näkemyksissä korostuu kehityksen monimuotoisuus: samaan päämäärään, onnelliseen ja tasapainoiseen elämään, voidaan päästä useiden eri polkujen kautta.

Kehityspyykologiassa ihmistä tarkastellaan kehityksen näkökulmasta. Kehityspyykologia tutkii ja selittää eri elämänskaaren psyykkisiä muutoksia ja niiden yhteyttä biologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen persoona eikä keskimääräistä ihmistä ole olemassakaan. Kuitenkin siitä huolimatta psyykologiassa on löydetävissä kehityksen lainalaisuuksia, jotka toistuvat useimpien yksilöiden elämässä. Vauvat oppivat esimerkiksi vastaamaan hymyyn noin 2–3 kk iässä ja puhumaan noin 12–24 kk iässä. Ennen tätä ikää aivot eivät ole vielä kypsyneet niin, että ne mahdollistaisivat kyseisten toimintojen onnistumisen. Mikäli

lapsi ei ole oppinut puhumaan esimerkiksi kolmanteen ikävuoteen mennessä, on hyväksi tutkia mitkä tekijät selittävät puheen viivästymistä.

Elämänskaaren käsite

Elämänskaaripsykologia tarjoaa mielenkiintoisia näköaloja ihmisen kehitykseen. **Elämänskaari** kuvaa ihmisen matkaa syntymästä kuolemaan ja jakaa taipaaleen erilaisiin ikävaiheisiin. Se tarkoittaa eri ihmisille yhteisiä kehityksen lainalaisuuksia, jotka ajoittuvat iänmukaisiin kehitysvaiheisiin. Kehitys on prosessi, joka jatkuu hedelmöityksestä kuolemaan asti, ja jossa kaikki vaiheet vaikuttavat toisiinsa ja ovat merkittävässä roolissa ihmisen elämän kannalta.

Elämänskaari jakaantuu vauva-, leikki-, koulu-, nuoruus-, aikuisuus- ja vanhuusikänsä. Nuoruus tai aikuisuus ovat kuitenkin hyvin laajoja käsitteitä, ja nuoruusiän kynnyksellä oleva 12-vuotias nuori on psyykkisiltä valmiuksiltaan hyvin erilaisessa elämäntilanteessa kuin esimerkiksi 18-vuotias nuori. Useat teoriat jakavat elämänskaaren vielä tarkempiin ajanjaksoihin, kuten Daniel Levinsonin elämänskaarimalli (1977). Siinä eri vaiheiden välillä on siirtymä seuraavaan jaksoon, ja muutos yhdestä vaiheesta toiseen vaatii usean vuoden siirtymäajan.

Länsimaalaisessa arvomaailmassa elämänskaari nähdään helposti nousevana ja laskevana kaarena. Nuoruuden ihannoiti on vaikuttanut länsimaalaiseen ihmiskuvaan, mutta esimerkiksi monissa afrikkalaisissa ja aasialaisissa kulttuureissa vanhuutta arvostetaan, ja siihen katsotaan kiteytyvän paljon sellaista viisautta ja arvokkuutta, joka ei ole mahdollista elämänskaaren muissa vaiheissa.

Kehityksen kulkua tarkastellaan usein osa-alueittain. **Fyysinen** ja motorinen kehitys käsittää muun muassa hermoston ja aivojen kehittymisen, **psyykinen** kehitys kuvaa muun muassa emotionaalista ja kognitiivista kehityksen, ja **sosiaalinen** kehitys taas tarkastelee vuorovaikutuksen merkitystä ihmisen kehityksessä. Kaikki osa-alueet kehittyvät kiinteässä vuorovaikutuksessa toisiinsa. Esimerkiksi pieni lapsi ei voi oppia ajamaan pyörällä, mikäli hänen tasapainoistinsa ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi, ja aivot eivät ole kypsyneet niin, että hermosolujen väliset synaptiset yhteydet ja myelinisaatio mahdollistaisivat toiminnan. Toisaalta, hän tarvitsee uuden taidon opetteluun myös paljon tukea ja apua, sekä mahdollisesti aikuisen mallia toiminnalleen. **Mallioppiminen** ja sosiaalinen vuorovaikutus on kuitenkin vaikeaa, mikäli lapsen psyykinen kehitys on vielä siinä vaiheessa, että tietoinen keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan on hankalaa, eikä hän jaksa kohdistaa tarkkaavaisuuttaan pitkäjänteiseen toimintaan.

Kehitystehtävät

Ihminen kohtaa erilaisia haasteita elämänskaaren eri vaiheissa. Osa niistä on yksilöllisiä, osa taas sellaisia, jotka suurin osa ihmisistä kokee suunnilleen saman ikänsä. Ikävaiheelle tyypillisiä tehtäviä kutsutaan **kehitystehtäviksi**. Esimerkiksi suurin osa ihmisistä kokee tarvetta itsenäistyä, aloittaa ensimmäiset seurustelusuhteet ja pohtia tulevaisuuden ammattiaan juuri nuoruutensa aikana. Kehitystehtävä käsitteen loi amerikkalainen Robert Havighurst 1950-luvulla. Hän tarkasteli erityisesti yksilön kypsymisen ja kehityksen liittymistä ympäristön ja yhteiskunnan esittämiin vaatimuksiin ja tarpeisiin.

Kehitystehtävien läpikäyminen ei ole kaavamaisista. Jos jokin kehitystehtävä jää suorittamatta tai se suoritetaan huomattavan myöhään, ihminen voi kokea

KEHITYSTEHTÄVÄT HAVIGHURSTIN MUKAAN (1948)

IKÄVAIHE	ESIMERKKEJÄ KEHITYSTEHTÄVISTÄ
varhaislapsuus	kävelemään oppiminen, kiinteiden ruokien syöminen
keskilapsuus	oppia tulemaan toimeen ikätoverien kanssa, lukeminen, kirjoittaminen, laskeminen, itsenäisyyden oppiminen
nuoruus	sukupuoliroolin omaksuminen, suhde toiseen sukupuoleen, valmistautuminen työ- ja perhe-elämään
varhaisaikuisuus	puolison valinta, perheen perustaminen, työelämään asettuminen
keski-ikä	lasten kasvatus, suhde puolisoon ja ikääntyviin vanhempiin
vanhuus	työelämästä poisjääminen, sopeutuminen fyysisiin muutoksiin ja ajatukseen kuolemasta

alemmuuden tunnetta. Suorittamatta jäänyt kehitystehtävä voi vaikeuttaa huomattavasti seuraavista kehitystehtävistä selviytymistä, ja joskus kehitystehtävän joutuu käymään läpi uudelleen myöhemässä elämänskaaren vaiheessa.

Kriittinen kausi ja herkkyyskausi

Osa elämämme kannalta merkittävistä taidoista on helpointa oppia tiettyjen ikävaiheiden aikana. Ihmisiä syntyy hyvin erilaisiin kasvuympäristöihin, mutta aivojemme muovautuvuus mahdollistaa sopeutumisen vallitseviin olosuhteisiin. Syntymän jälkeisellä aivojen kehityksellä on kyky muokata aivojen tieto- ja käsitteleviä keskuksia niin, että ne oppivat hallitsemaan juuri tietyn elinympäristön keskeisiä piirteitä. Esimerkiksi bushmanniheimon asukas tunnistaa sateen tuloa ennakoivat luonnon merkit paremmin kuin kaupungissa asuva, ja vastaavasti matoja ravinnokeeseen syövä lintu oppii erottamaan punaisen värin erityisen herkästi, koska se on linnun eloonjäämisen kannalta tärkeää.

Elämänskaari ja kehitystehtävät Levinsonin (1978) mukaan

Lapsuus ja nuoruus **22** Aikainen aikuisikä **45** Keski-ikä aikuisikä **65** Myöhäinen aikuisikä

Varhaisaikuisuuden siirtymä, n. 17–22 v.	Kolmenkymmenen siirtymä, n. 28–33 v.	Keski-ikänsä siirtymä, n. 40–45 v.	Keski-ikänsä huippu, n. 55–60 v.	Myöhäisikänsä siirtymä, n. 60–65 v.
Aikuisten maailmaan siirtymä, n. 22–28 v.	Vakiintuminen, n. 33–40 v.	Keski-ikänsä asettuma, n. 45–50 v.	Viidenkymmenen siirtymä, n. 50–55 v.	



Yksilön kehityksessä on kausia, jotka ovat erityisen hedelmällisiä, mutta eivät välttämättömiä uuden taidon oppimiselle. Kyseisiä kausia kutsutaan **herkkyyskausiksi**. Herkkyyskaudet ovat mahdollisia aivojen kypsymisen myötä. Esimerkiksi vastasyntyneen aivot eivät ole kehittyneet vielä niin, että vauva voisi oppia puhumaan, mutta kun riittävä kypsyys on saavutettu, lapsi rupeaa hapuilemaan sanoja. Tyypillisimmin tämä tapahtuu noin 12–24 kuukauden iässä. Tutkimuksissa on myös havaittu, että esimerkiksi vieraan kielen oppimisen herkkyyskausi on ennen 16 ikävuotta. Ihminen voi toki oppia vieraan kielen vaikka eläkepäivinä, mutta silloin kielen opettelu on jo huomattavasti haastavampaa.

202–203

Kriittiseksi kaudeksi kutsutaan vaihetta, jonka jälkeen jonkun tietyn taidon oppimisen katsotaan olevan mahdotonta. Kriittisen kauden aikana ihmisen keskushermosto on kehittynyt tiettyä toimintoa varten. Jotta kyseinen taito opittaisiin, tarvitaan sopivat virikkeet. Ilman niitä taito voi jäädä kehittymättä kokonaan. Esimerkiksi puheen oppimisen kriittinen kausi on viisi ensimmäistä ikävuotta. Mikäli ihminen ei ole altistunut kielelle ennen viidettä ikävuotta, hänen on mahdotonta oppia myöhemmin puhumaan ja ymmärtämään puhetta sujuvasti.

202–203

Väitettä tukevat lukuisat ”susilapsitapaukset”, joita esiintyy edelleen aika ajoin eri puolilla maailmaa. Susilapsilla tarkoitetaan lapsia, jotka ovat syystä tai toisesta kasvaneet poikkeuksellisissa oloissa, esimerkiksi metsissä tai viidakoissa sosiaalisen vuorovaikutuksen ulottumattomissa. Tällöin he eivät ole altistuneet sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja ärsyk-

479–483

LÄHI- JA ETÄYMPÄRISTÖN ROOLI

YMPÄRISTÖLLÄ ON SUURI MERKITYS yksilön kehitykseen. Yksiselitteistä vastausta siihen, vaikuttaako yksilöllisen kehityksen muotoutumiseen määräävämmiin ympäristö vai geenit, ei ole löytynyt. Se puolestaan on selvää, että näillä molemmilla on suuri vaikutus kehitykseen, ja sen lisäksi ihminen muodostaa oman tulkintaansa elämäkokemuksistaan.

126–127

Ympäristön vaikutus jaetaan lähi- ja etäympäristöön. **Lähiympäristöllä** tarkoitetaan yksilöä lähellä olevia henkilöitä kuten perhettä ja sisarusia sekä muita yksilön kannalta tärkeitä henkilöitä. **Etäympäristö** eli niin sanottu makroympäristö taas vaikuttaa kulttuurin, historian, median, politiikan ja taloudellisten olosuhteiden kautta siihen, minkälaiseksi lähiympäristön elämäntapa muodostuu. Sosiaalisen median ilmiöt, esimerkiksi Facebook, sisältävät sekä lähi- että etäympäristön piirteitä.

63

495–499

keille, joita ihminen tavanomaisesti varhaislapsuudessaan kohtaa.

Eräs tällainen lapsi oli alkoholistivanhempien hylkäämä Oxana Malaya, joka 1990-luvun alussa löydettiin 8-vuotiaana Ukrainasta. Hänen liikkeensä ja ääntelynsä olivat koiralle ominaisia. Löydettyä Oxana muun muassa liikkui neljällä raajalla, haukkui ja haisteli ruokaansa ennen sen syömistä, ja hänen kuulo-, haju- ja näköaistinsa olivat erityisen hyvin kehittyneitä.

174–177

178–181

MATTEUS-VAIKUTUS

MATTEUS-VAIKUTUS TARKOITTA hyvien asioiden kasautumista niille, joilla niitä on jo ennestään tai negatiivisten asioiden kasaantumista niille, joilla on jo muuten elämässään vaikeaa. Nimitystä käytti ensi kertaa yhdysvaltalainen sosiologi Robert Merton vuonna 1968. Nimitys tulee Uuden testamentin Matteuksen evankeliumin jakeesta 25:29: ”Jokaiselle, jolla on, annetaan, ja hän on saava yltäkyllin, mutta jolla ei ole, siltä otetaan pois sekkin, mitä hänellä on.” Merton käytti termiä kuvailemaan tilannetta, jossa esimerkiksi jo ansioituneet tiedemiehet saavat lisää kunniaa itselleen siinä missä tuntemattomammalta tiedemieheltä jää mahdollisesti saamatta kunnia vastaavasta työstä.

Kehityspsykologiassa ilmiö voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsi, jonka sosioekonominen tausta on heikko ja jonka lähipiiristä löytyy esimerkiksi työttömyyttä,

alkoholismia ja mielenterveysongelmia, kärsii muita lapsia todennäköisemmin näistä itsekin elämänsä aikana. Vastaavasti lapsi, jonka sosioekonominen tausta on hyvä, kouluttautuu suuremmalla todennäköisyydellä itsekin pitkälle, hallitsee taloudellisen tilanteensa suhteellisen hyvin ja on taipuvaisempi saavuttamaan samankaltaisia asioita kuin vanhempansa.

On vaikeaa tutkia tieteellisesti minkälainen osuus perimällä, ympäristöllä ja omilla valinnoilla ihmisen elämän toteutumiseen on. On kuitenkin ilmeistä, että suotuisaa kehitystä haittaavien asioiden kasaantumisesta negatiivisen kehityksen oravanpyörästä on vaikeaa nousta. Matteus-vaikutus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että yksilöllä ei olisi lainkaan vaikutusmahdollisuuksia tulevaisuutensa suhteen.

GLEN H. ELDERIN ELÄMÄNKULUN TEORIA

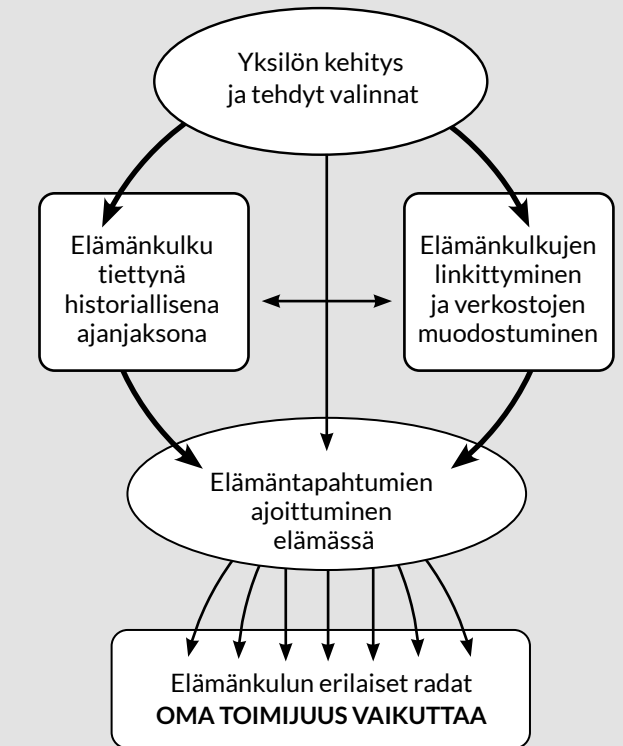
GLEN H. ELDERIN elämänkulun teoria on sosiologinen ja psykologinen teoria, joka korostaa, että ihmisen elämänkulun tapahtumat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa sekä hänen fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä, että sen historiallisen ajanjakson, jona hän elää, kanssa.

Elder on muotoillut neljä periaatetta, jotka vaikuttavat yksilön elämänkulun muotoutumiseen:

- Ihmisen elämänkulku kytkeytyy historiallinen aikaan.** Suuret erityiset tapahtumat, kuten teknologiset kehitykset ja paikalliset tai globaalit kriisit, kuten sodat tai koronapandemia, muotoilevat osaltaan yksilöiden elämänkulkua.
- Yksilön elämäntapahtumien vaikutukset yksilön elämänkulkuun riippuvat siitä, **miten nämä tapahtumat ajoittuvat hänen elämässään.** Suuret elämän valinnat, kuten koulutuspolku ja työelämään siirtyminen, parisuhteen muodostaminen ja perheen perustaminen, ja työelämästä eläköityminen, tapahtuvat yleensä tietyissä iässä. Jos jokin elämäntapahtuma, kuten työelämään siirtyminen tai vanhemmuus, tapahtuu eri ikävaiheessa kuin yleensä, on sillä vaikutusta yksilön elämänkulkuun.
- Ihmisten elämänkulut linkittyvät ja limittyvät verkostoiksi,** ja tämä tekee ihmiset riippuvaisiksi toisten ihmisten elämänkulusta. Yksilön elämän tapahtumat vaikuttavat hänen läheisiinsä, ja päinvastoin.
- Elämänkulun **teoria korostaa ihmisten omaa toimijuutta** eli yksilö rakentaa elämänkulkunsa omilla valinnoillaan ympäröivässä todellisuudessa. Vaikka historialliset, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet ovat kehystekijä yksilön elämässä, jokainen voi vaikuttaa elämänkulkuunsa omilla

päätöksillään. Esimerkiksi koulutusvalinnat, uravalinnat ja päätökset parisuhde- ja perhemallista ovat esimerkkejä yksilön toimijuudesta oman elämänkulkunsa muovaamisessa.

ELÄMÄNKULKUUN VAIKUTTAVIEN TEKIJÖIDEN SUHTEET ELDERIN ELÄMÄNKULUTEORIAN MUKAAN



SUSILAPSET

LAPSIA, JOTKA OVAT eläneet pitkään ilman ihmiskontakteja, kutsutaan usein villilapsiksi tai **susilapsiksi**. Eläinten kasvattamille villilapsille on usein tyypillistä puhekyvyn puuttuminen tai sen alkeellisuus sekä eläimiltä omaksutut tavat, esimerkiksi nelinkontin kulkeminen tai haukkuminen. Tämä johtuu siitä, että varhaisessa kehitysvaiheessa eläinten tavoille oppinut lapsi on kehittänyt ominaisuuksiaan eläimille tyypilliseen tapaan sen sijaan, että olisi oppinut käyttäytymään kuten ihmiset. Myös sosiaalistuminen ja minäkuvan kehittyminen ovat jääneet puutteellisiksi, eivätkä monet susilapset reagoi peilikuvaansa.

63, 149–151

Viime vuosikymmenten aikana tunnetaan muutamia kymmeniä susilapsitapauksia, mutta tapausten luotettavuus vaihtelee. Tunnetuimpiin villilapsiin kuuluvat 1920-luvulla löydetty susilapset Amala ja Kamala. Löytymisensä hetkellä tytöt olivat puolitoista ja kahdeksan -vuotiaita, ja käyttäytyivät eläinten lailla. He esimerkiksi liikkuivat neljällä jalalla, söivät raakaa lihaa eivätkä puhuneet.

Joutuessaan sopeutumaan ihmiselämään tytöt menestyivät. Amala kuoli pian löytymisensä jälkeen, ja Kamala yhdeksän vuotta myöhemmin lavantautiin. Hän oli kuitenkin tähän mennessä sisäistänyt joitakin ihmisten ominaisuuksia, sillä vuosien kuluttua hän oppi jopa nauramaan ja kävelemään pystyasennossa. Kuitenkin eläimille ominaiset ominaisuudet säilyivät vahvoina.

Villilasten kehitystasosta tehdyt havainnot osoittavat, että ihmisen äly, persoonallisuus ja tunne-elämä voivat kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla edellytyksensä mukaisesti vain ihmisten parissa ja että kielellä on tässä kehityksessä keskeinen asema. Ilman sosiaalista ympäristöä psyyken kehitysmahdollisuudet jäävät pääosin toteutumatta. Susilapsille voi kehittyä joitain erityisominaisuuksia, esimerkiksi heidän aistinsa voivat kehittyä hyvin herkiksi. On kuitenkin huomattu, että esimerkiksi seksuaalisuus ei kehity kokonaisvaltaisesti ilman varhaislapsuuden hellyyttä, kiintymyssuhdetta ja hoivaa.

PERSOONALLISUUDEN JOUSTAVAT OSA-ALUEET (TYYPILLISET SOPEUTUMISTAVAT)

1.3 // McAdams // sopeutuminen // joustavuus // tyypilliset sopeutumistavat // toiminta- ja tulkintatavat // motivaatio // arvot // tunteidensäätely // ydinuskomukset itsestä // coping-keinot // optimismisuus tai pessimistisyys // aggressiivisuus // yksilön tavoitteet ja henkilökohtaiset projektit // hallinnan tunne // koherenssin tunne

PERSOONALLISUUDEN NÄHDÄÄN koostuvan pysyvien osa-alueiden (taipumukselliset piirteet, kappale 1.2.) lisäksi joustavammista osa-alueista, joita McAdamsin mallissa kuvataan käsitteellä **tyypilliset sopeutumistavat**. Tauluvertauksessa näitä sopeutumistapoja kuvataan taulun yksityiskohtina.

Tyypilliset sopeutumistavat eivät ole persoonallisuuden tai temperamentin piirteitä, vaan ne ovat omaksuttuja ja vakiintuneita **kognitiivisia ajattelua ja toimintatapoja ja -strategioita**, joita yksilö tyypillisesti elämässään käyttää sopeutuakseen elämässä vastaan tuleviin tilanteisiin ja olosuhteisiin.

Tyypilliset sopeutumistavat ovat joustavampia kuin taipumukselliset piirteet. Vaikka tyypilliset sopeutumistavat rakentuvat temperamentin, motivaatiojärjestelmän ja persoonallisuuden pysyvien piirteiden päälle, ne eivät ole biologispohjaisia pysyviä ominaisuuksia, vaan **yksilöllisiä ja tilannekohtaisia kognitiivisia prosesseja**. Nämä prosessit ovat muotoutuneet elämän aikana oppimiskokemusten perusteella, ja ovat luonteeltaan yksilöllisiä tai tilannekohtaisia.

Tyypillisiä sopeutumistapoja ovat esimerkiksi **toiminta- ja tulkintatavat, motivaatio, arvot, tunteidensäätely, ydinuskomukset itsestä, coping-keinot, optimismisuus tai pessimistisyys, aggressiivisuus, yksilön tavoitteet ja henkilökohtaiset projektit sekä hallinnan tunne ja koherenssin tunne**. Kuten taipumukselliset piirteet, myös tyypilliset sopeutumistavat tuottavat eroja yksilöiden välille.

Tyypillisiä sopeutumistapoja ovat esimerkiksi **toiminta- ja tulkintatavat, motivaatio, arvot, tunteidensäätely, ydinuskomukset itsestä, coping-keinot, optimismisuus tai pessimistisyys, aggressiivisuus, yksilön tavoitteet ja henkilökohtaiset projektit sekä hallinnan tunne ja koherenssin tunne**. Kuten taipumukselliset piirteet, myös tyypilliset sopeutumistavat tuottavat eroja yksilöiden välille.



Toiminta- ja tulkintatapojen mallit ovat yksilön keinoja vastata elämänsä haasteellisiin tilanteisiin.

Minäpystyvyyssuikomukset tarkoittavat yksilön käsityksiä omasta kyvykkyydestä vastata erilaisten tilanteiden asettamiin haasteisiin.

Syypäätelmillä eli (kausaali)attribuutiolla selitetään itselle, miksi jotakin tapahtui, ja mikä on syy omalle onnistumiselle tai epäonnistumiselle.

Persoonallisuuden onnistunut sopeutuminen muuttuviin olosuhteisiin tuottaa elämäntunnetta ja koherenssin tunnetta.

Optimismi on yleistynyt odotus positiivisesta lopputuloksesta, kun taas pessimismi on yleistynyt odotus negatiivisesta lopputuloksesta.

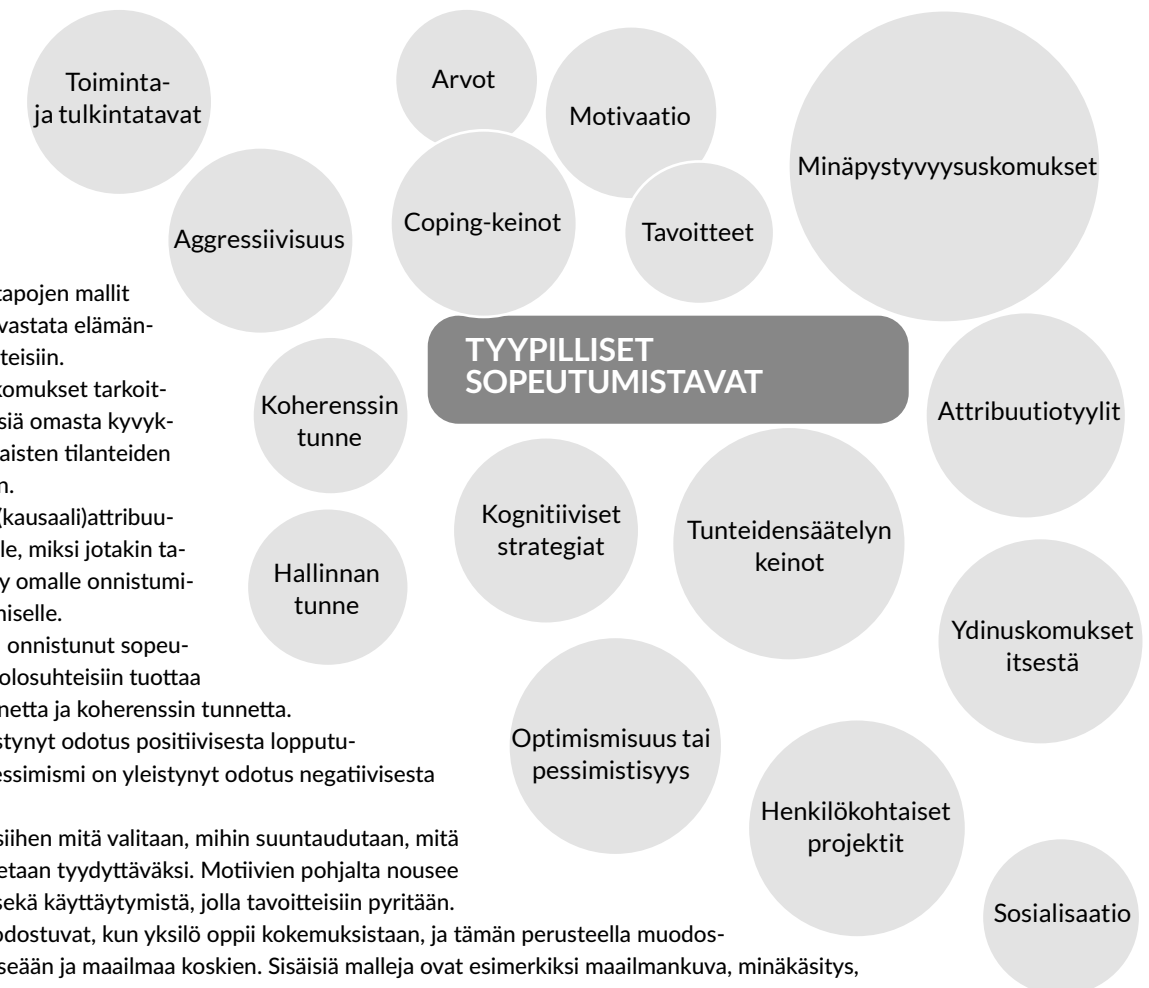
Motivaatio liittyy siihen mitä valitaan, mihin suuntaudutaan, mitä toivotaan ja mikä koetaan tyydyttäväksi. Motiivien pohjalta nousee arvoja ja tavoitteita sekä käyttäytymistä, jolla tavoitteisiin pyritään.

Sisäiset mallit muodostuvat, kun yksilö oppii kokemuksistaan, ja tämän perusteella muodostaa sisäisiä malleja itseään ja maailmaa koskien. Sisäisiä malleja ovat esimerkiksi maailmankuva, minäkäsitys, minäpystyvyyssuikomukset ja attribuutiotyylit.

Sosialisaatioprosessissa yksilö oppii sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristönsä tavat, normit ja arvot sekä maailmankuvan, ja näin kasvaa perheen, yhteisön ja yhteiskunnan jäseneksi. Kulttuurilla on enemmän vaikutusta tyypillisten sopeutumistapojen kehittymiseen kuin taipumuksellisiin piirteisiin. Sopeutumistavat voivat määräytyä osittain myös esimerkiksi sukupuolen, sosiaalisen aseman tai historiallisen tilanteen mukaan.

Ihmisen persoonallisuus ei pysy muuttumattomana läpi yksilön elämän, vaan siinä esiintyy muutosta erityisesti elämän alussa, lapsuudessa ja nuoruudessa. Myös yksilön tyypilliset sopeutumistavat vaihtelevat ajasta, paikasta ja rooleista riippuen, eli ne ovat persoonallisuuden muuttuvaa osaa. Muutoksen tarkoitus on saada yksilö sopeutumaan ympäristöönsä entistä paremmin.

Yksilön sopeutumisen ja mielenterveyden kannalta ensiarvoisen tärkeää on **persoonallisuuden joustava toiminta** – kaikissa tilanteissa paras mahdollinen toimintatapa ei ole samanlainen. Koska nämä persoonallisuuden tyypilliset sopeutumistavat ovat joustavia, niitä on myös mahdollista muuttaa esimerkiksi psykoterapiassa yksilön elämän kannalta paremmin toimiviksi. Joustamattoman persoonallisuuden äärimuotoja ovat persoonallisuushäiriöt. Tyypilliset sopeutumistavat ovat taipumuksellisia piirteitä selvemmin yhteydessä yksilön hyvinvointiin.



Taipumuksellisten piirteiden ja tyypillisten sopeutumistapojen vertailua

Taipumukselliset piirteet:

- suhteellisen vakaita ajan myötä pysyviä piirteitä.
- vaikuttavat siihen, miten yksilö reagoi erilaisiin ärsykkeisiin (piirteet, temperamentti, sopeumat ja hermoston aktiivisuus).
- esimerkkejä pysyvistä piirteistä ovat muun muassa avoimuus uusille kokemuksille, ja neuroottisuus.

Tyypilliset sopeutumistavat:

- yksilön omaksumia hänelle tyypillisiä tapoja ja kognitiivisia strategioita selviytyä haasteista.
- ovat tilannekohtaisia ja joustavia.
- ihminen voi oppia elämänsä aikana uudenlaisia tyypillisiä sopeutumistapoja.
- sopeutumistapoja ovat toimintatavat, toiminta- ja tulkintatavat, motiivit ja arvot, optimismisuus, tyypilliset selviytymiskeinot, hallinnan tunne ja koherenssi, tavoitteet ja projektit, aggressiivisuus.

HALLINNAN TUNNE JA ARVOT

HALLINNAN TUNNE (engl. locus of control) tarkoittaa yksilön käsitystä omasta kyvystään hallita häneen vaikuttavia tapahtumia, ja sitä, miten hän voi itse vaikuttaa omaan tilanteeseensa vaikuttaviin tapahtumiin. Hallinnantunne vaikuttaa motivoitumiseen erilaisiin asioihin ja yleiseen hyvinvoinnin kokemukseen.

Hallinnan tunne voi olla sisäinen tai ulkoinen. Sisäisen hallinnantunteen kokemuksen vallitessa ihminen voi uskoa, että hänen ponnistelullaan on vaikutusta asioiden kulkuun, ja että hän on kykenevä vaikuttamaan elämänsä suuntaan. Ulkoinen hallinnan tunne aikaansaa uskomuksen, että elämää ohjaavat ensisijaisesti sattumanvaraiset ulkoiset tekijät, kuten onni, sattuma tai kohtalo. Tämän uskomuksen vallitessa omat ponnistelut tuntuvat merkityksettömiltä. Sisäinen hallinnantunne johtaa yleensä toimivimpien selviytymiskeinojen käyttöön ja suurempaan resilienssiin.

Elämäntunne on laaja ja moniulotteinen käsite, joka tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, kuinka hän voi vaikuttaa itsensä kannalta merkityksellisiin päätöksiin, asioihin ja tapahtumiin, ja kuinka kykenevä hän on suunnittelemaan elämänsä kulkua ja asettamaan tavoitteita. Koska elämäntunne on elämän kaikki osa-alueet kattava, eivätkä kaikki sen osa-alueet ole ihmisen omista resursseista ja valinnoista riippuvaisia, on täydellinen elämäntunne mahdollinen tavoite. Elämäntunnetta voidaan ajatella olevan eri asteisesti elämän eri osa-alueilla, ja myös elämän eri vaiheissa ja tilanteissa elämäntunne vaihtelee.

Arvot ovat asioita, joita ihminen pitää itselleen tärkeinä, ja jotka vaikuttavat asioiden kokemiseen oikeaksi tai vääräksi. Ihminen tavoittelee usein arvojen mukaisia asioita ja päämääriä. Arvot ovat yksilöllisiä, ja arvostukset voivat muuttua, ja usein muuttuvatkin, elämän kuluessa. Arvot ovat läheisessä yhteydessä motivaatioon, hyvinvointiin ja elämän merkityksellisuuden kokemukseen.

MOTIIVIT JA MOTIVAATIO SAAVAT TOIMIMAAN

MOTIIVI TARKOITAA toiminnan psyykkistä syytä. Motivaatio tarkoittaa motiivien kokonaisuutta, ja se liittyy siihen mitä valitaan, mihin suuntaudutaan, mitä toivotaan ja mikä koetaan tyydyttäväksi. Motivaatiota on pyritty ymmärtämään ja motiiveja luokittelemaan psykologiatieteen koko olemassaolon ajan.

Sosiaaliset motiivit esiintyvät ja tyydyttyvät ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Sosiaalisen hyväksynnän ja arvostuksen motiivi saa aikaan monenlaisia käyttäytymisen muotoja, kuten sopeutumisen yhteisössä vallitseviin tapoihin.

Psyykkiset eli mielensisäiset motiivit tyydyttyvät sellaisten itselle tärkeiden asioiden parissa, joihin ei välttämättä tarvitse liittyä muita ihmisiä. Uusien haasteiden ottaminen esimerkiksi oman harrastuksen parissa, uteliaisuuden tyydyttäminen tai halu nauttia musiikista ovat esimerkkejä psyykkisistä motiiveista.

Myös kulttuuriset tekijät vaikuttavat ihmisen suuntautumiseen kohti tavoitteita. Sosialisatioprosessin kautta edellisten sukupolvien käsitykset siitä, mikä on arvokasta, hyvää ja tavoiteltavaa, siirtyy kulttuurissa seuraavalle sukupolvelle, joka rakentaa elämänsä näiden käsitysten varaan ja siirtää ne jälleen eteenpäin. Kulttuurista siis omaksutaan maailmankuva, arvot, tavat ja tottumukset, jotka ohjaavat pyrkimyksiä.

Eräs tapa motiivien tarkasteluun on luokitella ne sisäisiksi ja ulkoisiksi. Sisäisiä motiiveja ovat esimerkiksi kunnianhimo ja uteliaisuus, ulkoisia puolestaan esimerkiksi rangaistuksen pelko tai rahapalkkion toivo. Sisäisen motivaation ohjaama toiminta koetaan palkitsevaksi ilman muilta saatua palkitsemista tai tunnustusta. Sen perustana voi olla omaan kiinnostukseen tai haluun saada tyydytystä jonkin asian parissa toimimisesta muiden kanssa. Ulkoinen motivaatio syntyy toiminnasta saadusta palautteesta, joka voi olla kannustusta tai kontrolloimista. Usein motivaatioon liittyy sekä ulkoisia että sisäisiä motivaation lähteitä.

Sisäinen motivaatio on yhteydessä hyvään suoritukseen ja tuotteliaisuuteen, mutta myös ulkoinen motivaatio voi saada aikaan hyviä tuloksia. Ulkoiset motivaation lähteet, esimerkiksi palkinnot, ovat erityisen tehokkaita motivoijia silloin, kun ne saadaan yllättäen ja ne koetaan arvokkaiksi. Tällöin palkkio saattaa vahvistaa motivaatiota - ainakin jonkin aikaa. Tutkimuksissa on havaittu, että hyvin konkreettiset palkkiot - kuten raha - heikentävät sisäistä motivaatiota, ja ne myös menettävät nopeasti motivoivan vaikutuksensa.

Abstraktit palkkiot, kuten arvostus, kiitos ja kehu sen sijaan eivät heikennä sisäistä motivaatiota, ja niiden motivoiva vaikutus on kestävämpi. On havaittu myös, että mikäli palkkio tulee aina ennakkoidusti, sen vaikutus laimenee. Mikäli esimerkiksi työntekijä tietää, että kiitos tai rahapalkkio tulee vasta tietynlaisen täydellisen suorituksen jälkeen, hän menettää motivaatiotaan yrittää, jos hän arvioi tällaisen suorituksen liian vaativaksi tai aikaa vieväksi.

Ulkoinen syin motivoitu toiminta voi raueta helpommin vastoinvointien ja vaikeuksien kohdatessa. Alun perin ulkoinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi, mikäli tehtävä opitaan näkemään itsessään arvokkaana ja tavoiteltavana.

KOHERENSSIN TUNNE

KOHERENSSIN TUNNE on terveyspsykologi Aaron Antonovskyn luoma käsite, joka selittää sitä, miksi osa ihmisistä ei sairastu psyykkisesti tai fyysisesti hyvin kuormittavissa olosuhteissa. Koherenssi on läheinen käsite elämäntunne.

Antonovskyn mukaan koherenssin tunne koostuu ymmärrettävyyden, hallittavuuden sekä merkityksellisuuden elementeistä. Erilaiset tapahtumat stressaavat vähemmän ja voivat tuntua jopa siedettäviltä, jos ihminen kokee, että hänellä on voimavaroja niistä selviytymiseen (hallittavuuden tunne). Kognitiivinen eli tiedollinen osa-alue liittyy siihen, kuinka jäsentyneesti yksilö toimii haasteiden kohdatessa (ymmärrettävyys). Antonovskyn mukaan merkityksellisuuden tunne on koherenssin tärkein osatekijä. Merkityksellisyys antaa ihmiselle motivaatiota ja suuntaa elämälleen. Ihminen voi jopa kaikkein vaikeimmissa kriiseissä löytää merkityksellisyyttä, mutta tässä kyvyssä on suurta vaihtelua ihmisten välillä. Tältä osin koherenssin käsite tulee lähelle resilienssin käsitettä.

Teorian mukaan yksilöt, joilla on vahva koherenssin tunne, kokevat stressiä vähemmän kuin muut. Koherenssin tunne avulla yksilö voi luottaa siihen, että kohdattavat asiat ovat hallittavia. Se on tutkimusten mukaan yhteydessä hyväksi koettuun terveyteen ja pitkäikäisyyteen.

Koherenssia edistävät muun muassa sosiaalinen tuki, joustavat selviytymiskeinot ja älykkyys. Koherenssin tunne kehittyy lapsuudessa ja varhaisaikuisuudessa ja sen taso vakautuu noin 30-vuoden iässä.

Koherenssin tunnetta vahvistaa:

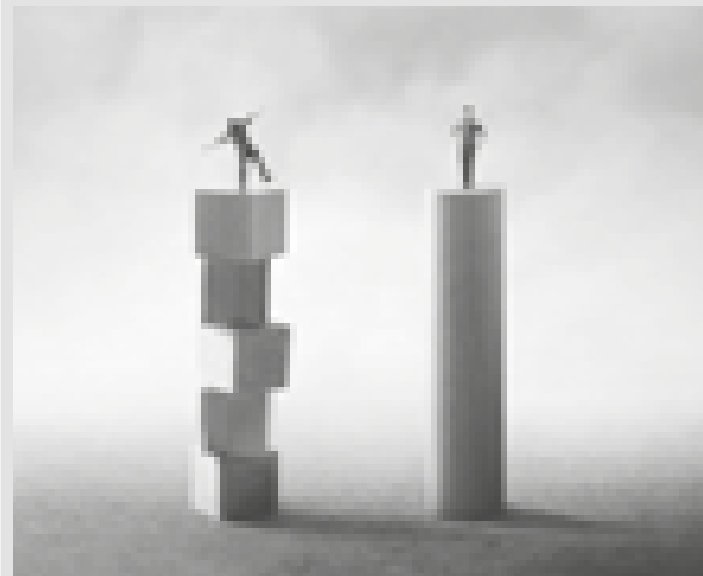
Yhteisöihin ja ihmisiin kuuluminen, ja niihin liittyvä sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuuden tunne.

Haasteiden onnistunut kohtaaminen, eli vaikeuksien voittaminen, josta seuraavaa uusien taitojen oppiminen vahvistaa hallinnan tunnetta.

Elämän merkityksen löytäminen.

Arvojen ja tavoitteiden selkiyttäminen.

Optimismi ja tulevaisuuteen uskominen.



SELVIYTYMISKEINOT

SELVIYTYMISKEINOT, eli hallinta- tai copingkeinot, ovat keinoja, joita yksilö käyttää sopeutumiseen stressaavissa ja vaikeissa tilanteissa. Erot yksilöiden välillä suhtautumisessa stressaaviin tilanteisiin johtuvat herkkyystekijöistä stressille (taipumukselliset piirteet) ja tilanteista tehdyistä tulkinnoista (tyypilliset sopeutumistavat). Yksilön koherenssin tunne, minäpystyvyyden komukset ja optimistisuus vaikuttavat siihen, millaisia tulkintoja ihminen tekee ja millaisia selviytymiskeinoja hän käyttää. Merkitykskeskeisten selviytymiskeinojen avulla ihminen pyrkii tulkitsemaan haastavat tilanteet ja niiden seuraukset oman elämän kannalta mielekkäällä tavalla. Käytetyt keinot vaihtelevat tilanteen mukaan, ja toimiviksi havaitut keinot yleistyvät.

Lazarus jakaa selviytymiskeinot teoriassaan ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneet keinot ovat aktiivisia pyrkimyksiä ratkaista stressiä aiheuttava tilanne. Näihin keinoihin turvaututaan tilanteissa, joissa ihminen uskoo asiaan voitavan vaikuttaa. Tunnesuuntautuneiden keinojen avulla pyritään lievittämään epämiellyttäviä tunteita, ilman yritystä aktiivisesti muuttaa tilannetta. Tunnesuuntautuneiden keinojen on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä huonompaan terveyteen sekä hyvinvointiin.

