

JYVÄSKYLÄN AVOIN YLIOPISTO
KOKKOLAN YLIOPISTOKESKUS CHYDENIUS

Jouni Vilkkä

Persoonallisuuspsykologia II

Jouni Vilkkä, 08.09.1975

jouni.vilkkä@gmail.com

puh. 050 5734134

Psykologian aineopinnot

Kati Sahlman: PSYA130 Persoonallisuuspsykologia II

Opiskelutapa 1: Etätentti

Jyväskylän avoin yliopisto, lukuvuosi 2015–16

Kevätlukukausi 2016

2016-05-19

Sisällys

Tehtävä 1	1
Tehtävä 2	3
Tehtävä 3	5
Lähteet.....	7

Tehtävä 1

Tarkastele persoonallisuuden kehittymistä elämän eri vaiheissa. Mikä persoonallisuudessa muuttuu? Mikä on pysyvää? Tuo vastauksessasi esille erityisesti piirreteoreettista näkökulmaa persoonallisuuteen. Pohdi lisäksi elämänkulkua henkilökohtaisten tavoitteiden näkökulmasta. Elävöitä vastaustasi käytännön esimerkeillä.

Viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä ei voi vielä lapsien kohdalla puhua, sillä ne kehittyvät vasta myöhemmin lapsen temperamentin pohjalta. Pulkkinen (2009) selittää, miten tämä pääpiirteissään tapahtuu:

1. Lapset, joiden aloitteisuus on tavallista suurempaa, ovat aktiivisia ja lähestyvät uusia ihmisiä ja tilanteita helposti, sekä ilmaisevat paljon myönteisiä tunteita. Heidän kasvaessaan aikuisiksi he tyypillisesti saavat korkeat pisteet ekstrasversiossa; heistä tulee energisiä ja sosiaalisia aikuisia.
2. Lapset, joilla negatiiviset tunteet ovat vallitsevia, joiden on vaikea tyyntyä ja jotka ovat pelokkaita tai surullisia paljon, kasvavat tyypillisesti neuroottisiksi, ahdistuneiksi pelokkaiksi tai mielialoiltaan vaihteleviksi aikuisiksi.
3. Lapset, joilla on vahva kontrollipyrkimys, on helppo rauhoittaa, he ovat hyviä ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan ja ovat tyytyväisiä rauhallisissa tilanteissa. Leikki-ikäisinä he oppivat säätelemään käytöstään ja ottamaan muut huomioon. Tällaisista lapsista kasvaa keskimääräistä tunnollisempia, eli heillä on hyvä tehtäväkeskeinen itsehallinta ja he ovat vastuuntuntoisia ja suunnitelmallisia. Tällaisista lapsista tulee myös yleisesti katsannoltaan myönteisempiä ja sovinnoisempia aikuisia, mikä näkyy itsehallintana ihmissuhteissa, avuliaisuutena, hoivaavuutena ja myöntyväisyytenä.

Caspi ja kumppanit (2005) kertovat, että lasten taipumus etsiä uusia kokemuksia ja virikkeitä ennustaa heidän myöhempiä akateemista menestystään, sekä avoimuutta uusille kokemuksille, mutta tämä väite on ilmeisesti ainakin kirjoitusajankohtana ollut kiistanalainen.

Metsäpelto ja Rantanen (2009) kertovat piirteiden keskiarvomuutosten tutkimusten perusteella, että viiden suuren persoonallisuuden piirteen suhteellinen pysyvyys on vahvaa

(etenkin 50-60 –vuotiaana), mutta ne eivät silti ole absoluuttisen pysyviä: Ihmiset muuttuvat sosiaalisesti hallitsevammiksi, tunnollisemmiksi ja tunne-elämältään tasapainoisemmiksi (neuroottisuus vähenee) etenkin varhaisaikuisuudessa. Avoimuus ja eloisuus sosiaalisissa tilanteissa lisääntyvät ensin nuoruudesta varhaisaikuisuuteen (jolloin muutosta tapahtuu persoonallisuuden piirteissä eniten), mutta vanhuudessa ne vähenevät (Metsäpelto & Rantanen 2009).

Rantanen kertoi luennollaan (2015) yksilöiden välisten erojen olevan melko pysyviä (siis suhteellinen pysyvyys on suurta) niin, että esimerkiksi ne, jotka 33-vuotiaana olivat tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa avoimimpia, olivat sitä edelleen 42-vuotiaana. Joukkona aikuiset kehittyivät kuitenkin kohti psykososiaalista sopeutumista, eli ekstrasversio, sovinnullisuus, tunnollisuus ja avoimuus nousivat (keskimäärin), kun taas neuroottisuus (keskimäärin) laski (Rantanen 2015).

Tehtävä 2

Valitse artikkelipaketista kaksi artikkelia ja kuvaa niiden pääasioita ja tutkimusprosessin kulkua. Tuo esille etenkin tutkimustuloksia. Pohdi mikä merkitys tutkimuksella on ollut ja mitä uutta se on tuonut persoonallisuuspsykologiaan.

McAdamsin ja Palsin (2006) artikkeli ”A New Big Five. Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality” on teoreettinen artikkeli, jossa esitetään viisi periaatetta sellaista kokoavaa persoonallisuuspsykologiaa varten, joka pyrkii ymmärtämään ihmistä kokonaisuutena. Sen ensimmäinen periaate on biologian ottaminen huomioon: evoluutio on muokannut myös ihmistä ja tästä johtuvat lajityypilliset, ihmisille yleisesti yhteiset seikat on otettava huomioon myös persoonallisuuden tutkimuksessa (McAdams & Pals 2006, Feldt 2015a).

Toinen periaate liittyy taipumuksellisiin piirteisiin, eli esimerkiksi viiteen suureen piirteeseen (mallin kannalta ei ole merkittävää, mikä teoria osoittautuu parhaaksi, vaan oleellista on, että persoonallisuuspsykologia tarvitsee jonkinlaisen piirreteorian ja sellaisten hyödyllisyys ja todellisuuspohjaisuus on jo osoitettu); piirteet ovat melko pysyviä läpi yksilön elämän (McAdams & Pals 2006).

Kolmas periaate koskee tyypillisiä sopeutumistapoja, eli yksilön motiiveja, päämääriä, arvoja, läheisten mentaalisia representaatioita ja muuta sellaista edellistä muuttuvampaa (McAdams & Pals 2006).

Neljäs periaate koskee tarinamutoista identiteettiä: yksilöt joutuvat (yhä uudestaan) luomaan identiteettiään kertomalla itsestään muille ja itselleen (McAdams & Pals 2006).

Viides ja viimeinen periaate koskee kulttuurin vaikutusta persoonallisuuden eri tasoilla, sillä se vaikuttaa siihen, minkälaisia vaihtoehtoja yksilöllä on ja minkälainen käyttäytyminen on hyväksyttävää tai paheksuttavaa missäkin kulttuurissa, eli millä tavalla mikäkin piirre voi

ilmetä eri kulttuureissa, minkälaisia tavoitteita voi asettaa, minkälaisia identiteettejä on valittavissa (McAdams & Pals 2006, Feldt 2015a).

Artikkelin esittämät periaatteet auttavat muodostamaan kokonaiskuvan persoonallisuuspsykologian monien eri alojen tutkimuksista. Se on kypsyvälle alalle ehdottoman tärkeää; ilman kokonaiskuvaa olisi vain hajanaisia tutkimuksia ilman yhteyttä toisiinsa.

Toinenkin valitsemani artikkeli, McAdamsin (2013) ”The Psychological Self as Actor, Agent, and Author” on teoreettinen, suorastaan filosofinen. Siinä McAdams esittää kerroksittaisen kuvauksen itsestä (ei tule sekoittaa Freudin käsitteeseen). Siinä erityisen mielenkiintoista ainakin omasta mielestäni on, kuinka mallin kolme kerrosta syntyvät ja kehittyvät eri ikäkausina: ensin jo pikkulapsena opitaan tunnistamaan omia piirteitä ja rooleja, sitten kouluikäisenä arvioimaan itseään ja asettamaan tavoitteita itselleen, ja vasta teini-iässä muodostamaan varsinaisen identiteetin (McAdams 2013). Näitä kerroksia vastaavat McAdamsin otsikossaan mainitsevat kolme kuvaustasoa (Näyttelijä, Toimija/Agentti ja Tarinankertoja), jotka ovat kehittyttyään kaikki itsen käytettävissä – niistä voi myös kaikista olla tietoinen ja ne voivat tulla esiin eri tavoilla. Luultavasti tällainen kokonaiskuva (kuten edellä esitellyn artikkelinkin esitys) ohjaa tutkimusta ja syventää ymmärrystä ihmisen toiminnasta ja omakuvasta.

Tehtävä 3

Elli esimerkki on 26- vuotias kolmen lapsen yksinhuoltaja. Elli elää kohtuullisen tavallista elämää pienten lastensa kanssa; käy töissä, lapset hoidossa ja oman asunnon laina lyhenee vakituisen työn myötä sulavasti. Eräänä viikkona tilanne muuttuu. Elli kokee läheisen ihmisen menetyksen, jää työttömäksi kivasta työpaikastaan, taloudellinen tilanne romahtaa ja Elli joutuu luopumaan hänelle rakkaasta asunnostaan rahaongelmien vuoksi. Kun useat stressitekijät kasautuvat ja elämäntilanne muuttuu radikaalisti, yksilö tarvitsee tilanteeseen erilaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja.

Tarkastele persoonallisuutta selviytymiskeinojen ja voimavarojen näkökulmista peilaten vastaustasi Ellin tilanteeseen. Voit halutessasi keksiä Ellin tarinalle jatkoa. Käytä vastauksessasi kattavasti lähdemateriaalia hyödyksesi ja kytke teoreettista tietoa yhteen Ellin tarinan kanssa.

Feldtin luennon (2015b) mukaan selviytymiskeinot ovat (1) muuntuvia, eli opittavia ja kehittyviä taitoja, jotka (2) liittyvät tahdonalaisiin ponnisteluihin, eivätkä siis ole automaattisia; (3) ne liittyvät stressin käsittelyyn paremminkin kuin sen hallintaan, (4) eivätkä aina johda myönteiseen lopputulokseen. Ellin tarinan jatko riippuu siis pitkälti siitä, minkälaisia selviytymiskeinoja hän käyttää.

Lazaruksen mallin mukaan ihmiset aloittavat stressin käsittelyn arvioimalla ensin (primaari arvio), onko stressin aiheuttaja haitallinen (tästä seuraa kielteisiä tunteita, esim. surua tai vihaa), uhka (kielteisiä tunteita kuten ahdistusta ja pelkoa) vai mahdollisuus (ei kovin yllättäen myönteisiä tunteita kuten innostusta ja luottamusta) (Feldt & Mäkikangas 2009). Kertomuksen Elli epäilemättä kokee paljon haitallisia tunteita, kuten surua läheisen menetyksen takia ja ahdistusta ja pelkoa työn ja asunnon menetyksen ja rahaongelmien takia.

Sekundaarissa arvioinnissa ihminen valikoi selviytymiskeinoja selvittääkseen tilanteesta; keinot voivat kohdistua ongelmaan itseensä tai sitten koettuihin tunteisiin (Feldt & Mäkikangas 2009). Riippuu Ellin resursseista, minkälaisia keinoja hänellä on käytettävissään. Jos hänellä

on todellisia mahdollisuuksia tehdä tilanteelleen jotain, hänen toki kannattaisi yrittää sitä – tunnesuuntautuneet keinot kannattaisi ottaa keskeisiksi vasta, jos tilanteelleen ei mitään mahda.

Elli voi kuitenkin hyötyä myös merkityskeskeisten selviytymiskeinojen käyttämisestä. Tällaisia ovat (1) etujen ja myönteisten asioiden löytäminen tilanteesta tai tapahtuneesta, (2) etujen ja myönteisten asioiden itsemuistuttelu, (3) tavoitteiden sopeuttaminen, (4) prioriteettien uudelleenjärjestely, sekä (5) myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin (Feldt 2015b, Feldt & Mäkikangas 2009, Folkman 2008, Folkman & Moskowitz 2000).

Myönteiset tunteet, joita Elli voi yllättävästikin kokea kaiken tarinan implikoiman kauhean stressin keskellä, voivat olla hyvinkin tarpeellisia ja hyödyllisiä hänen mielenterveytensä kannalta. Jatkuva stressi, ilman sitä välillä katkaisevia myönteisiä tunteita, voisi johtaa ainakin masennukseen; se voi myös toimia stressin vaikutuksia torjuvana puskurina (Folkman 2000). Fredricksonin (2004) mukaan positiiviset tunteet voivat olla lisäksi sillä tavalla hyödyllisiä, että ne laajentavat yksilön ajattelua ja mahdollistavat näin erilaisten vaihtoehtoisten toimintatapojen huomioimisen, sekä vahvistavat yksilön kykyä kestää psyykkistä ja fyysistä stressiä.

Lähteet

1. METSÄPELTO, R.-L., & FELDT, T. (toim.) (2009). Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: PS-Kustannus.
2. ARTIKKELIT:
 - Caspi, A., Roberts, B.W. & Shiner, R.L. (2005). Personality Development: Stability and Change. Annual Review of Psychology, 56, 453-484.
 - Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. Anxiety, Stress and Coping, 21 (1), 3-14.
 - Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive Affect and the Other Side of Coping. American Psychologist, 647- 654.
 - Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. The Royal Society, 1367- 1377.
 - McAdams, D.P. (2013). The Psychological Self as Actor, Agent and Author. Perspectives on Psychological Science, 8, 272-295.
 - McAdams, D.P. & Pals, J.L. (2006). A New Big Five- Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality. American Psychologist, 4, 204-217.
3. LUENNOT:
 - Feldt, T. (2015a). Holistinen näkökulma persoonallisuuteen.
 - Feldt, T. (2015b). Selviytymiskeinot osana persoonallisuutta.
 - Rantanen, J. (2015). Piirreteoreettinen näkökulma persoonallisuuteen.