

TAMPEREEN YLIOPISTO / AVOIN YLIOPISTO

Jouni Vilkkä

Persoonallisuuspsykologian perusteita

Kirjallisuusessee

67462

Elina Vierikko: Persoonallisuuspsykologia 1

Kirjallisuusessee

Tampereen yliopisto / Avoin yliopisto

Syyslukukausi 2015

2015-10-02

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Minäkäsitys	1
3. Ikävien asioiden kohtaaminen ja elämässä menestyminen	3
4. Tiedostamaton	5
Lähteet.....	8

1. Johdanto

Tässä kirjoitelmassa esittelen mahdollisimman tiiviisti joitakin persoonallisuuspsykologian peruskäsitteitä. Aloitan minän käsitteellä, josta psykologian eri traditioissa on hieman erilaisia käsityksiä. Seuraavassa luvussa käsittelen stressiä, selviytymiskeinoja ja tunteista puhumista. Viimeisessä luvussa vuorossa on tiedostamaton, joka on **Sigmund Freudista** alkaen ollut psykologiassa keskeinen käsite. Kirjoitelman sisällön hajanaisuuden takia en näe tarvetta minkäänlaiselle yhteenvedolle.

2. Minäkäsitys

Lawrence A. Pervin esittelee teoksessaan (s. 268 - 284) kolmea erilaista minäkäsitystä: **Carl Rogersin** fenomenologista teorian minäkäsitystä, psykoanalyysin minäkäsitystä, sekä sosiaalis- kognitiivista minäkäsitystä. Esittelen seuraavassa lyhyesti niiden pääkohdat.

Rogersille minä oli persoonallisuuden osa. Hänen *fenomenologisessa* lähestymistavassaan “minäkäsitys edustaa organisoitua ja johdonmukaista havaintojen kaavaa” (Pervin, s. 269). Sellaiset sanat kuin “minä” kokoavat tietoisia tai tietoisiksi mahdollisesti tulevia havaintojamme ja kokemuksiamme ja muodostavat ikään kuin yksityisen maailmamme. (Mielenfilosofi **Daniel C. Dennett** puhuu samaan tapaan tarinan kerronnallisen painovoiman keskipisteestä. Ks. Dennett, s. 465.) Rogersin mukaan minä kehittyy alunperin vanhempien arvioiden pohjalta. Muodostamme lisäksi ihanteellisen minän, joka eroaa tyypillisesti jonkin verran minästämme. Koemme tarpeelliseksi säilyttää johdonmukaisen minäkäsityksen.

Psykoanalyttinen teoria keskittyi pääasiassa vietteihin ja niiden ristiriitoihin superegon tai ympäröivän maailman välillä. **Harry Stack Sullivan** kuitenkin kehitti *psykiatrian interpersoonallisen koulukunnan*, jossa painotettiin minän kehitystä

sosiaalisesti ja intersubjektillisesti. Sullivanin mukaan minä kehittyy tunteista, joita yksilö kokee ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja havaitessaan, kuinka muut arvioivat häntä. Minään kehittyy osiot ”hyvä minä”, ”paha minä” ja ”ei minä”. Viimeinen näistä viittaa minän osaan, joka hylätään, koska siihen liittyy sietämätöntä ahdistusta.

Psykoanalyysin piirissä on syntynyt myös *objektisuhdeteoria* (object relations theory). Siinä ajatuksena on, että aiemmat kokemukset tärkeiden ihmisten kanssa tulevat esitetyksi mielessä minän aspekteina, muiden aspekteina tai minän suhteena muihin, ja nämä minän esitykset taas vaikuttavat tuleviin ihmissuhteisiin. Minän esitykset ovat moniulotteisia ja vahvasti tunnepitoisia. Niihin liittyy toivoja ja pelkoja. Ne ovat osittain tietoisia ja osittain tiedostamattomia. Myös tunteita koskeviin esityksiin tai malleihin liittyy affekteja. Kaikki nämä representaatiot muodostavat minä-järjestelmän, jonka johdonmukaisuutta yksilö pyrkii ylläpitämään.

Sosiaalis-kognitiivisen näkemyksen minä on konstruktio, jonka ihminen muodostaa. Minä-schemata ovat aiempaan kokemukseen perustuvia yleistyskäsitteitä itsestä. Ne vaikuttavat siihen, miten kyseinen ihminen prosessoi informaatiota, palauttaa mieleen käyttäytymiseen liittyvää ”näyttöä” tai estää sellaisen vaikutusta itseensä, koska meillä on taipumus vahvistaa minää koskevia käsityksiämme vinoutuneesti (self-confirming bias). Minä ei ole monoliittinen kokonaisuus, vaan meillä on usean minän perhe: esimerkiksi työminä, kotiminä, sosiaalinen minä ja niin edelleen. Ihmiset ovat toki tietoisia näistä tilannesidonnaisista ministään. Niillä on myös päällekkäisyyksiä toistensa kanssa, mistä osittain johtuu tunne minän ykseydestä. Myös tietoisuutemme (muistomme) elämäkerrallisesta historiastamme luo ykseyden tunnetta. **Cantorin ja Kihlströmin** (Pervin, s. 276) mukaan on olemassa lisäksi ydinminä, johon voimme halutessamme kiinnittää huomiomme. (Viimeksi mainittu on nähdäkseni epäilyttävä väite; miksi mikään minä olisi sen enempää ytimenä kuin jokin toinen? Esimerkiksi Dennett on esittänyt kirjassaan varsin toisenlaisen, meemiteoreettisen näkemyksen tietoisuudesta.)

Siinä missä psykoanalyttikot painottavat varhaisten (lapsuuden) kokemusten muodostaman tiedostamattoman minän merkitystä, sosiaalis-kognitiivisen teorian kannattajat pitävät tietoisia prosesseja tärkeämpinä. Varhaiset kokemukset eivät heille

ole psykoanalyysin tapaan erityisasemassa, vaan uudetkin kokemukset vaikuttavat kognitiivisiin prosesseihin, myös minän konstruointiin. Sosiaalis-kognitiivisissa teorioissa ero tiedostetun ja tiedostamattoman välillä on muutenkin vähäisempi ja minä-skeemojen taustalla toimivat kognitiiviset prosessit ovat samoja tiedostamisesta tai tiedostamattomuudesta riippumatta. Psykoanalyttikoiden teoretisoimat vietit ovat jotain selvästi muuta kuin tietoinen ajattelu. Tietoisuudesta ja tiedostamattomuudesta lisää luvussa kolme alla.

3. Ikävien asioiden kohtaaminen ja elämässä menestyminen

Richard Lazaruksen mukaan ihmiset käyttävät stressitilanteessa kahta arviointiprosessia: Ensimmäisessä eli *primaarissa arvioinnissa* arvioidaan stressitekijän merkityksellisyyttä itselle; onko kyseessä uhka tai vaara, tai onko vaikkapa panoksena hyöty itsetunnon. Tämän jälkeen *sekundaarissa arvioinnissa* selvitetään, onko mitään tehtävissä haitan estämiseksi tai voittamiseksi tai omien mahdollisuuksien parantamiseksi. Tässä vaiheessa siis arvioidaan omia resursseja. Koetun stressin määrä riippuu näiden arvioiden tuloksista. Lazaruksen mukaan ihmisillä on erilaisia tapoja arvioida tilanteita ja olosuhteet vaikuttavat arvioihin. Ihmisillä on myös erilaisia selviytymismekanismeja, joista yksilöillä on usein omat suosikkinsa, mutta voivat käyttää useampaa erilaista tilanteista riippuen. Fyysisesti terveet ilmoittavat yleensä vähemmän stressiä, kun taas huonokuntoiset raportoivat myös enemmän psykologisia ongelmia. Yleensä suunnitelmallinen ongelmanratkaisu on parempi selviytymiskeino kuin pakeneminen (kuten ryypääminen) tai vastakkainasetteluun pyrkivä (suuttuminen ongelman aiheuttajille). (Pervin, s. 356 - 357.)

Vaikka Lazaruksen tutkimissa ilmiöissä ei ollutkaan tietääkseni kyse väkivaltatilanteista tai väkivallan uhasta, pätevät edellä mainitut huomiot myös sellaisiin ainakin saamani Krav Maga -opetuksen perusteella. Tässä

itsepuolustusmenetelmässä opetetaan kohtaamaan uhkatilanteita ja arvioimaan niitä tietoisesti, sekä opetetaan muodostamaan itselleen sopivia toimintamalleja niitä varten. Myös fyysisen kunnon tärkeyttä painotetaan merkittävänä stressioireita vähentävänä tekijänä. Itseluottamus ja usko selvitä vaaratilanteista paranee fyysisen kunnon ja harjoitteiden avulla, taitojen ja kykyjen kehittyessä. Tämän ansioista stressin vaikutukset uhkatilanteissa (joita myös simuloidaan harjoitteissa) vähenevät ja suoritusten taso paranee.

James Pennebaker on tutkinut tunteiden piilottamista ja todennut sen olevan yhteydessä stressiin ja mahdollisesti aiheuttavan sairastelua. Hän on tutkinut myös opiskelijoiden kirjoitustehtävien avulla traumaattisten kokemusten käsittelyn vaikutusta ja todennut, että traumaista kirjoittaminen neljän päivän ajan vaikutti merkittävästi kirjoittajan terveyteen. Hänen mukaansa tunteista avautumisella on siis parantava vaikutus. Omituista kyllä, myös kuvitellusta traumasta tai vain todellisen trauman myönteisistä vaikutuksista kirjoittamisella näytti olevan terveyttä edistävä vaikutus. Eniten hyötyä kirjoittamisesta näytti olevan, kun käytettiin paljon myönteisiä ja vain jonkin verran kielteisiä tunnesanoja. Ilmeisesti traumaattisesta kokemuksesta kertominen auttaa se, että luodaan kokemuksesta johdonmukainen tarina, joka auttaa hallitsemaan kokemusta. (Pervin, s. 371 - 375.)

Oleellista tunteiden käsittelyssä mielestäni on se, että ongelmalliset asiat käsitellään kerralla, eikä niihin palata uudelleen ja uudelleen, märehkien niitä loputtomiin. Etenkin traumaattisten kokemusten kohdalla tällainen tuo vain traumat yhä uudelleen esiin, eivätkä “auki revityt haavat” parane. Toisaalta, huonosti käsitelty tai käsittelemättömät traumat voivat vähäisen kokemuksen perusteella nousta yllättävilläkin tavoilla kivuliaasti esiin vuosienkin ajan ja toistuvasti, joten lienee todellakin parempi saada ne käsiteltyä mahdollisimman pian.

Albert Banduran tutkimusten mukaan minä-pystyvyys ja tavoitteiden asettaminen yhdessä vaikuttavat ihmisten suoriutumiseen motivoivasti. Meidän täytyy uskoa mahdollisuuksiimme saavuttaa tavoitteemme ja mitä paremmin uskomme pystyvämme siihen, sitä vähemmän koemme stressiä ponnistelujemme aikana. Jos emme usko itseemme, saatamme masentua ja toimintamme voi muuttua ailahtelevaksi ja päättämättömäksi. Tavoitteiden saavuttamisen kannalta silläkin on merkitystä,

minkälaisia tavoitteita asetetaan. Ihmiset yleisesti ottaen tavoittelevat korkeita, tärkeitä tavoitteita ahkerammin ja mieluummin kuin vähäisiä ja helppoja tavoitteita. Tavoitteiden on kuitenkin hyvä olla eksplisiittisesti ja tarkasti määriteltyjä, eikä liian yleisluontoisia. Lisäksi niiden kannattaa olla realistisia, lyhyen tähtäimen tavoitteita (esim. laajemman projektin osa- tai välitavoitteita). Näin ihmisellä riittää motivaatiota saattaa pyrkimyksensä päätökseen. Päämäärän tavoittelu itsessään, ei pelkästään tavoitteen saavuttaminen, on tällaisessa tapauksessa nautinnollista. (Pervin, s. 318 - 322.)

Banduran neuvot sopivat ainakin opiskelun ja opinnäytteiden kirjoittamisen ohjeiksi varsin hyvin: Mielekäs, haastava mutta itseä kiinnostava aihe on tärkeä opiskelumotivaation ylläpitämiseksi. Samalla on tärkeää pilkkoa projekti pieniin, selkeisiin ja tarkasti rajattuihin, lyhyen tähtäimen tehtäviin, jotta edistymisen näkee mahdollisimman konkreettisesti ja kokonaisuuteen suhteutetun edistymisen seuraaminen auttaa jaksamaan projektin loppuun asti. Samalla tavalla myös laajempia projekteja voi jakaa usean eri osallistujan kesken niin, että jokaisella on sopiva osa kokonaisuutta ja mahdollisuus vaikkapa yhteisissä tapaamisissa seurata, kuinka hyvin kokonaistavoitetta lähestytään. Jos kokonaisuus on hämärän peitossa, motivaatio pienehköönkin osaan sen tavoittelussa voi heikentyä, koska tehtävältä katoaa mielekkäys. Jos taas yhdelle ihmiselle kaatuu liian suuri vastuu kokonaisuudesta tai liian vaikea osa projektista, hän ei jaksaa hoitaa tehtäväänsä, jolloin koko projektin läpivienti vaarantuu.

4. Tiedostamaton

Yksi tietoisuuden piirre on tajuisuus, kuten teoksen *Ihmisen mieli* tekijät huomauttavat (Hari ym., s. 104 - 105). Ihminen voi olla tajuisaan, syvässä tajuttomuudessa, unessa, tai muussa tajunnan tilassa, eli tajuisuudella on tasoja. Olen itsekin ollut tajuttomana useamman kerran ja myös osittain tietoinen tajuttomuuden aikana--onneksi olen kuitenkin ollut herätettävissä tai herännyt nopeasti, enkä siis ole uponnut koomaan asti. Tajuisuudella tarkoitetaan siis kykyä reagoida ärsykkeisiin, mikä on eri asia kuin

tietoisuus. Jokainen, joka on herätetty kesken unen, on huomannut selvästi tämän eron: tajunnan taso on unessa ollut selvästi erilainen kuin hereillä, mutta unen aikanakin on ollut tietoinen unikokemuksistaan ja -ajattelustaan, vaikkakin epäilemättä viimeistään herätessään huomaa myös tietoisuutensa olleen hieman erikoista unen aikana. Unen epäjohdonmukaisuus ei yleensä unen aikana tunnu oudolta eikä sitä edes huomaa, mutta herättyään sen tajuaa helposti.

Tietoisuuteen liittyvät Harin ja muiden mukaan keskeisesti myös käsitteet *tarkkaavaisuus* (huomion suuntaaminen tiettyyn asiaan), *kokemuksellinen tietoisuus* (subjektiivinen kokemus siitä, miltä tuntuu vaikka olla vihainen, eli millaisia kvalioita kokemukseen liittyy), *reflektiivinen tietoisuus* (semanttinen, muun tietoisuuden reflektointi), sekä *itsetietoisuus* (tietoisuus omasta kehosta ja itsestä kokemustensa subjektina) (Hari ym., s. 105 - 108).

Tajuttomuudella tarkoitetaan tavallaan joidenkin mielen toimintojen sammumista, mutta *tiedostamaton* eroaa tästä merkittävästi: sillä viitataan ilmiöihin, joista toimija ei ole (tai edes voi olla) tietoinen, mutta jotka silti ovat erittäin merkittäviä tämän toiminnan kannalta. Ne ovat siis kaikkea muuta kuin sammuneita toimintoja.

Hari ja kumppanit käyttävät tiedostamattomista toiminnoista klassista esimerkkiä: pyöräilemään oppineen ei tarvitse ajatella tasapainoilua, ohjaamista, polkemista tai muutamaakaan pyörän hallintaan liittyvää ajaessaan polkupyörällä--tietoinen keskittyminen sellaiseen voisi lähinnä haitata suoriutumista (Hari ym., s. 117 - 118). Toisenlaisena esimerkkinä he kertovat **Richard Nisbettin ja Timothy Wilsonin** klassikkotutkimuksesta, jossa huomattiin, kuinka tuotteiden sijainti pöydällä vaikutti ihmisten niitä koskeviin valintoihin ilman, että he olivat tästä syystä lainkaan tietoisia (Hari ym., s. 112 - 113). Tällaisissa automaattisissa prosesseissa on kyse kognitiivisen psykologian tiedostamattomasta, eli mielen prosesseista, joista emme ole tietoisia, mutta jotka silti vaikuttavat toimintaamme hyvin keskeisestikin. Pervinin esimerkkeihin sellaisista kuuluvat mm. tiedostamattomat vaikutukset muistiin, havaintoihin, tunteisiin ja asenteisiin (Pervin, s. 243 - 248).

Siinä missä kognitiivisen tradition tiedostamaton viittaa vain prosesseihin, jotka ovat tietoisuudelta lähinnä hyödyllisesti piilossa (eivätkä esimerkiksi tuhlaamassa

muistikapasiteettia), psykoanalyttisen tradition piirissä tiedostamattomalla tarkoitetaan jotain selvästi tietoisuudesta poikkeavaa. Pervinin mukaan tästä käytetään nimitystä *dynaaminen tiedostamaton*. Tietoiset kognitiiviset prosessit ovat rationaalisia, dynaamisen tiedostamattoman prosessit eivät. Tiedostamattomassa voi olla yhtä aikaa aktiivisina ristiriitaisia vaikuttimia, toiveita, viettejä ja motiiveja. Erityisen merkittäviä ovat tiedostamattomat defenssimekanismit, kuten repressio, jonkin asian aktiivinen työntäminen pois tietoisuudesta niin, että tämä repressio on itsessäänkin tiedostamaton. Tiedostamattoman toiminta tulee esiin teorian mukaan unissa, freudilaisina lipsahduksina, lasten ajattelussa ja psykooseissa. Näyttöä tiedostamattoman vaikutuksesta uniin on saatu kokeellisestikin, esimerkiksi näyttämällä koehenkilöille kuvia niin nopeasti, etteivät he ole tietoisesti ehtineet niitä nähdä. Myöhemmin on kuitenkin heidän uniensa kuvauksista löydetty merkkejä kuvien vaikutuksista. Kuvat siis vaikuttivat koehenkilöiden dynaamiseen tiedostamattomaan. (Pervin s. 234 - 236.)

Yhteenvedoksi todettakoon, että oleellisia eroja psykoanalyysin dynaamisen tiedostamattoman ja kognitiivisen tradition tiedostamattoman välillä ovat Pervinin mukaan (s. 249 - 253) ainakin seuraavat:

1. Dynaaminen tiedostamaton koostuu vieteistä, fantasioista, motiiveista, kun taas kognitiivinen tiedostamaton sisältää ajatuksia ja prosesseja.
2. Psykoanalyysissä painotetaan tiedostamattoman irrationaalisuutta ja epäloogisuutta, kun taas kognitiivisessa näkemyksessä tiedostamattomat prosessit tai sisällöt eivät eroa tiedostetuista millään vastaavalla, olemuksellisella tavalla.
3. Dynaaminen, toisin kuin kognitiivinen tiedostamaton painottaa tiedostamattoman defensiivisiä toimintoja.
4. Psykoanalyysin mukaan tiedostamattoman sisältöjä voi saada tietoisiksi vain erityisillä menetelmillä, kun taas kognitiivisen psykologian mukaan kyse on tavanomaisista havainnon ja muistin lainalaisuuksista; miltä osin niitä voidaan saada tietoisuuteen, riippuu mahdollisuudesta kohdistaa huomio niihin.

Lähteet

Dennett, Daniel. *Tietoisuuden selitys. Alkuteoksesta Consciousness Explained* (1991) suomentanut Tiina Kartano. Art House, 1999.

Hari, Riita; Järvinen, Jaakko; Lehtonen, Johannes; Lonka, Kirsti; Peränkylä, Anssi; Pyysiäinen, Ilkka; Salenius, Stephan; Sams, Mikko; ja Ylikoski, Petri. *Ihmisen mieli*. Gaudeamus, 2015.

Pervin, Lawrence A. *The science of personality*. Wiley, 2003.