

Persoonallisuus- psykologian perusteita kotimaisittain

■ MARKUS JOKELA

Riitta-Leena Metsäpalo & Taru Feldt (toim.): *Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset perusteet*. PS-kustannus 2009.

Persoonallisuuspsykologian oppikirjat ovat perinteisesti lähestyneet aihettaan historiallisesta näkökulmasta käsin. Lukija kuljetetaan läpi 1900-luvun alun nimekkäiden tutkijoiden esittämien teorioiden, ja matkan varrella syntyy kohtuullisen hyvä kuva alan varhaisten perustajahahmojen ajatuksista. Ongelma on, ettei oppikirjojen lähestymistapa vastaa nykyistä persoonallisuuspsykologista tutkimusta lainkaan. Alan keskeisissä julkaisusarjoissa keskitytään monenlaisien rajattujen hypoteesien ja teorioiden empiiriseen testaamiseen – ei Freudin, Skinnerin, Eriksonin ja kumppaneiden oppien tomentamiseen. Tätä epäsuhtaa persoonallisuuspsykologian oppikirjojen ja tosiasiallisen tutkimuksen välillä harmitteli jo Hans Eysenck yli 20 vuotta sitten omassa oppikirjassaan *Personality and individual differences* (Springer 1985). Onneksi monet viime vuosina julkaistut oppikirjat, kuten Gerald Matthews, Ian Dearyn ja Martha Whitemanin *Personality traits* (Cambridge University Press 2003), Dan McAdamsin *The person* (John Wiley & Sons 2006) sekä Randy Larsenin ja David Bussin *Personality psychology* (McGraw-Hill 2008), purkavat vanhentunutta perinnettä.

Riitta-Leena Metsäpalon ja Taru Feldtin toimittamassa teoksessa

Meitä on moneksi – persoonallisuuden psykologiset perusteet tieteenalan oppihistoriaa ei pöyhittä paria johdannon sivua enempää. Kirja esittelee nykypäivän persoonallisuuspsykologista tutkimusta alan suomalaistutkijoiden voimin ja pitkälti heidän omaan tutkimukseen perustuen. Kirjoittajina on hiljattain väitelleitä tohtoreita, pidemmälle edenneitä yliopistotutkijoita sekä aiheen parissa kauemmin viettäneitä professoreita. Kahdestakymmenestä yhdestä kirjoittajasta 12 on Jyväskylän, kolme Tampereen, kolme Helsingin ja yksi Lapin yliopistosta sekä kaksi Helsingin Työterveyslaitokselta.

Persoonallisuus voidaan lyhykäisyydessään määritellä yksilöiden väliseksi eroiksi tavoissa käyttäytyä, ajatella ja tuntea sekä sopeutua ympäröivään fyysiseen ja sosiaaliseen maailmaan. Kirja koostuu 18 luvusta, jotka on jaoteltu neljään osaan. Kolmen ensimmäisen osan jako perustuu Dan McAdamsin klassiseen artikkeliin ”What do we know when we know a person” (*Journal of Personality* 1995), jossa hän esittää oman näkemyksensä persoonallisuuspsykologian tavoitteista.

McAdamsin artikkeli on saanut persoonallisuuspsykologiassa lähes saman aseman kuin Nikolas Tinbergenin esittämät ”neljä kysymystä” käyttäytymisekologiassa. Mitä meidän siis on tiedettävä henkilöstä, jotta voimme väittää tuntevamme hänet hyvin? Ensimmäiseksi persoonallisuuden tasoksi McAdams asettaa persoonallisuuspiirteet, jotka kuvaavat yleisiä ja suhteellisen pysyviä käyttäytymis-, ajattelu- ja tuntemistaipumuksia, kuten sosiaalisuutta, emotionaalista herkkyyttä, järjestelmällisyyttä

tä tai avomielisyyttä. Persoonallisuuspiirteet, ainakin osa niistä, tulevat esille jo melko lyhytaikaisisten tuttavuuksien yhteydessä. Ihmiset tekevätkin arvioita muiden persoonallisuuspiirteistä automaattisesti ja ilman tietoisia ponnisteluja. Persoonallisuuspiirteet muodostavat persoonallisuuden perustan ja niiden tutkimus on viime vuosikymmenellä noussut yhdeksi keskeiseksi tutkimussuuntaukseksi persoonallisuuspsykologiassa.

Persoonallisuuspiirteiden tunteminen ei kuitenkaan vielä riitä persoonallisuuden täydelliseen tuntemukseen, sillä piirteiden kuvaamat taipumukset eivät kerro henkilön yksilöllisemmistä haluista ja päämääristä sekä keinoista saavuttaa niitä – siis arkielämän sisällöistä, joiden parissa ihmiset kamppailevat ja iloitsevat päivästä toiseen. Nämä niin kutsutut henkilökohtaiset sopeutumistavat muodostavat persoonallisuuden tarkastelun toisen tason. Tällöin puhutaan esimerkiksi siitä, mitä ihmiset elämässään tavoittelevat, välttelevät tai yrittävät säilyttää, mitä asioita ihmiset pitävät tärkeinä ja arvostavat, ja millä tavoin he näihin tavoitteisiinsa ja arvostuksiinsa suhtautuvat. Kolmanneksi persoonallisuuden tasoksi McAdams asettaa elämäntarinan tai identiteetin, joka kuvaa henkilön käsitystä omasta itsestään. Elämäntarinan taso koostuu ihmisten subjektiivisista tavoista tulkita menneisyyttään, nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan. Nimensä mukaisesti tämä persoonallisuuden taso saa usein tarinan muodon, jossa erilliset persoonallisuuden osat muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden.

McAdamsin jaottelua noudatellen kirjan ensimmäinen osa käsittelee persoonallisuuspiirteiden

psykologista luonnetta ja kehityksellistä alkuperää. Persoonallisuuden yleispiirteiden rakenteen lisäksi esitellään varhain ilmeneviä temperamenttipiirteitä sekä geenien ja ympäristön yhteisvaikutusta persoonallisuuden kehityksessä. Toisessa osassa keskitytään niihin persoonallisuuden prosesseihin, joiden avulla ihmiset luovivat arjessa. Näitä ovat muun muassa elämäntahallinnan keinot, onnistumisiin ja epäonnistumisiin suhtautuminen, aikuisuuden myötä muuttuvat elämäntavoitteet sekä emootioiden säätely. Kolmannen osan aiheina ovat identiteetin muotoutuminen aikuisuudessa sekä humanistinen näkökulma ihmiseksi kasvamiseen. Kirjan neljäs osa on omistettu sovellusalueille, joissa selvitetään persoonallisuuden yhteyksiä esimerkiksi fyysiseen terveyteen, henkisiin voimavaroihin, työelämän haasteisiin, perhesuhteiden muotoutumiseen ja yhteiskunnan odotuksiin sopeutumiseen.

Yleisellä tasolla teoksen sisällöllisistä teemoista mielestäni kolme nousee ylitse muiden. Ensimmäinen on geneettisten tekijöiden rooli persoonallisuuserojen tuottajana, mikä tulee esille erityisesti kirjan alkuosan käyttäytymisgenetiikkaa ja temperamenttia käsittelevissä luvuissa. Persoonallisuuden geneettisen ja muu biologisen perustan selvittäminen onkin ollut yksi viime aikojen nopeimmin kehittyneistä persoonallisuuspsykologian tutkimuskohteista. Toinen yleinen teema muotoutuu etenkin henkilökohtaisten sopeutumistapojen esittelyjen myötä. Yksilöt näyttävät kirjassa ennen kaikkea toimijoina, jotka käsittelevät ympäristöstä saamaansa palautetta ja mukauttavat sitä eri tavoin per-

soonallisuudestaan riippuen. Persoonallisuus on siis jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kolmanneksi, monessa luvussa korostuu persoonallisuuden merkitys ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Lähes puoleessa kirjan luvuista tulee esille, kuinka eri persoonallisuuden puolet ovat yhteydessä muun muassa stressin kokemiseen, fyysiseen terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin.

Luvut ovat selkeästi kirjoitettuja, lyhyitä ja helppolukuisia, mikä laajentaa kirjan mahdollista lukijakuntaa. Fenomenologisia ja eksistentiaalisia ajatusperinteitä luotaava filosofinen katsaus saattaa kyllä joiltain osin paeta arkiymmärrystä, mutta siinäkin humanistisen psykologian ydinkohdat tuodaan selkeästi esiin. Ja vaikka yksittäisten lukujen aiheet vaihtelevat synnynnäisestä temperamentista identiteetin muotoutumiseen ja aggressiivisuudesta viisauteen, luvut muodostavat yhdessä varsin toimivan ja yhtenäisen kokonaisuuden, mistä kirjan toimittajia on syytä onnitella. Aiheiden ja lähestymistapojen moninaisuuden myötä kokoomateos olisi nimittäin voinut helposti jäädä joukoksi irrallisia artikkeleita. Nyt näin ei käy.

Kuten todettua, luvuissa esitellyt tutkimukset perustuvat suurelta osin kirjoittajien omiin tutkimusaiheisiin. Teos havahduttaa huomaamaan kuinka paljon kiinnostavaa persoonallisuuspsykologista tutkimusta Suomessa tehdään. En ollut tätä itsekään täysin tiedostanut, vaikka suurin osa kirjassa esitetyistä tutkimuksista oli minulle ainakin osittain tuttuja. Toisaalta tutkijoiden omien tutkimusaiheiden lähtökohdista rakennettu teos jää vähemmän kattavaksi

kokonaisuudeksi kuin esimerkiksi alussa mainitsemani oppikirjat. Vähäisempään kattavuuteen vaikuttaa tietenkin myös se, että kirja on sivumäärältään puolet näitä oppikirjoja lyhyempi. Etenkin oma-toimisessa opiskelussa suosittelisinkin kirjaa nautittavaksi jonkin muun persoonallisuuspsykologian oppikirjan kera. Luentokursseilla kirjasta puuttuvat tai vähemmälle huomiolle jääneet aiheet on helppo täydentää.

Meitä on moneksi on ensimmäinen suomeksi kirjoitettu teos, jossa esitellään laajasti persoonallisuuspsykologisen tutkimuksen nykypäivää. Se tarjoaa monipuolisen ja lukijaystävällisen katsauksen yksilöllisten erojen tutkimukseen ja ymmärtämiseen. Samalla kirjan artikkelit osoittavat suomalaisen tieteen vahvuudet persoonallisuuspsykologian alalla. Lyhyesti sanottuna, kaikin puolin tervetullut lisää kotimaisen psykologisen kirjallisuuden joukkoon!

Kirjoittaja on tutkijatohtori Helsingin yliopiston psykologian laitoksella.