

Temperamentit ihmissuhteissa

Tampereen seudun työväenopisto
1.12.2012

www.muistikuisti.net

Sinikka Hiltunen

- FK (käännöstiede, 1992), FM (kognitiotiede, 2008)
- tulkki ja kääntäjä (venäjä, saksa) v:sta 1975
- NLP-kouluttaja v:sta 1992, NLP Trainer (2000)
- Kognitiotieteen jatko-opiskelija (4. vuosi)
 - väitösteema: Simultaani- ja konsekutiivitulkkiin muistiprosessit
- Muistikouluttaja v:sta 2002

© S.Hiltunen / 30.11.2012

Temperamentti ihmissuhteissa

- o Mikä ihmeen temperamentti?
 - o mitä temperamentti on ja mitä se ei ole
- o Temperamenttipiirteitä
- o Temperamentti ja ympäristö
- o Temperamentti ja persoonallisuus
- o Temperamentti ja välittäjäaineet
- o Temperamentti ja vuorovaikutus
 - o ryhmätöitä ja harjoittelua:
 - o mitä NLP on?
- o Yhteenvedoa ja loppurentoutus

© S.Hiltunen / 19.1.2012

Temperamentti - mitä se on?

- joukko **synnynnäisiä** taipumuksia tai valmiuksia:
 - tapa **reagoida toistuvasti samalla tavalla samankaltaisessa tilanteessa**
 - **ulkoisiin** ärsykkeisiin ja/tai
 - **sisäisiin** ärsykkeisiin
 - **tapa**, jolla toimii, tekee asioita

© S.Hiltunen / 9.11.2009

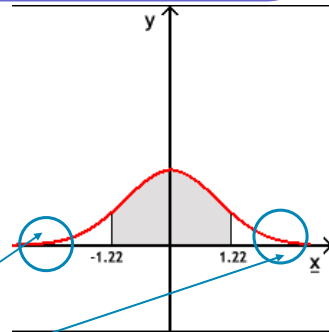
Temperamentti - mitä se on?

- EI tarkoita **käyttäytymistä** reaktion seurauksena:
käyttäytymistapansa ihminen **valitsee**
 - herkkyys tulla kärsimättömäksi liittyy temperamenttiin, mutta mitä ihminen **NÄYTTÄÄ** ulospäin, on **valinta- ja oppimis**kysymys

© S.Hiltunen / 9.11.2009

Temperamentti - mitä se on?

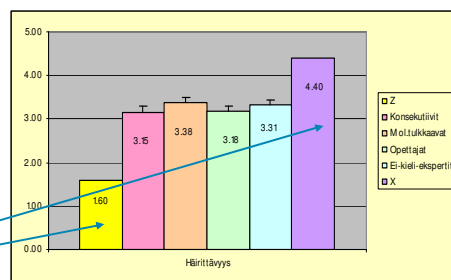
- temperamentit noudattavat normaalijakaumaa:
- poikkeavat havainnot (*outliers*) oleellisia:
 - korkea tai matala temperamenttipiirre: sijoittuu jakauman ääripäihin



© S.Hiltunen / 9.11.2009

Temperamentti - mitä se on?

- poikkeavat havainnot (*outliers*) oleellisia:
 - korkea tai matala temperamenttipiirre: sijoittuu jakauman ääripäihin
- ihmisten erilaisuus (= yksilöllisyys) johtuu temperamentista: kun kuvailemme toisiamme, käytämme yleensä temperamenttipiirteitä



© S.Hiltunen / 29.10.2012

Temperamenttipiirteitä

Sopeutuvuus

- oleellista sopeutumisen **nopeus**:

Hidas sopeutuja

Lapsena:

- miten helposti nukahtaa vieraassa paikassa
- joka asiaan **Ei**
 - jos vanhemmat nopeita sopeutujia, sitä pahempi
- samat lelut, sama satu uudell.
- tulkitaan usein kiukutteluksi
 - elämä jokseenkin kurjaa
 - anna riittävästi **AIKAA sopeutumiseen**
- uusi koulu, asunto, asuinpaikka – kerro ajoissa!

Aikuisena:

- ei tunne vaihtelun tarvetta
- lomamatkat esimerkkinä
- tulkitaan usein hankalaksi:
 - ei voi vain **päätää** toimia nopeammin – synnynnäisyys
- **KAIKKI muutos** stressin aihe:
 - asiat pysykööt ennallaan
 - voi johtaa konservatiisiin asenteisiin
 - riippuu profiilista

Nopea sopeutuja

- harkinta voi pettää

© S.Hiltunen / 13.3.2009

Temperamenttipiirteitä

Impulsiivisuus

Korkea:

- kaikki mielessä yhtäikää
- saa helposti uusia ideoita ja toteuttaa ne saman tien
- ei voi suunnitella, kun ei tiedä, mitä tulee vastaan
- vaihtaa suunnitelmia helposti
- järjestelmällisyys vaikeaa
- sopeutuu kaikkeen helposti

Matala:

- vastahakoinen lähtemään nopeasti, muuttamaan sovittuja suunnitelmia
- Entäpä jos on korkea impulsiivisuus ja hidas sopeutuja?

© S.Hiltunen / 9.11.2009

Temperamenttipiirteitä

Säännöllisyys - rytmisyys

Korkea:

- säännölliset rytmit: nukkuminen, syöminen, suolen toiminta jne.
- järjestys tärkeää:
 - tavarat, teot, jopa ajatukset
 - keräily-järjestely: rahat, postimerkit etc.
- suunnittelu:
 - pitkä tähtäin, koko elämä
 - ei varasuunnitelmia
- muutokset hankalia – sotkevat kaiken
- tapojensa orja
 - (jos ei elämishakuinen)

Matala:

- ei mitään rytmiä: voi nukkua/syödä koska vain, missä vain
- järjestys ja suunnitelmallisuus ei ominaista

© S.Hiltunen / 29.11.2012

Temperamenttiprofiili = eri temperamenttipiirteet yhdessä

usein piirteet **tukevat** toisiaan:

- nopea sopeutuvuus + korkea elämishakuisuus
- ihminen hakee innokkaasti uusia kokemuksia ja uutta tekemistä, sopeutuu helposti uusiin olosuhteisiin, on valmis koska tahansa kokeilemaan jotain uutta

joskus piirteet ovat **ristiriitaisia**:

- korkea elämishakuisuus mutta matala sopeutuvuus
- haluaisi esim. matkustella mutta kokee sopeutumisen kaikkeen uuteen hankalana, joten jää kotiin ja on silti tyytymätön

© S.Hiltunen / 12.11.2010

Temperamentit ja ristiriidat

- Ristiriidat voivat olla sisäisiä:
 - elämyshakuisuus korkea + säännöllisyys korkea – rajoittaa elämysten kokemista
- Tai ristiriidat voivat olla ulkoisia:
 - hankaluuksia vuorovaikutuksessa, suvaitsevaisuudessa

© S.Hiltunen / 13.11.2010

Temperamenttipiirteitä

Sensitiivisyys

Korkea:

- kaikki aistit herkkiä
- ennen kaikkea: tunto, kipu, haju ja maku
- huomaa herkästi myös sosiaalisia vihjeitä
- tunne-elämän herkkyys: loukkaantuu helposti

Matala:

- "tunnottomuus", ei edes huomaa muutoksia missään aistimuksissa
- ei sairastu helposti eikä välitä pienistä kivuista
- usein myös sosiaalisesti: loukkaa toista tahtomattaan eikä edes huomaa sitä
- ei ole helposti loukattavissa

© S.Hiltunen / 9.11.2009

Temperamenttipiirteitä

Kiitoksenkaipuu

(reward dependence; Cloninger)

- reagoi intensiivisesti etenkin sosiaaliseen palautteeseen:
 - riippuvainen ulkopuolisesta **myönteisestä** palautteesta
- "ylisosiaalinen"
- kunnianhimoinen, MUTTA:
 - tunnepohjaiset tilannearviot
 - vaihtaa mielipidettä herkästi
 - esimiehenä ei pysty ottamaan vastuuta ikävistä päätöksistä

välittäjäaine: noradrenaliini

Seurallisuus

(socialability, Buss&Plomin)

- mieluumm. yhdessä kuin yksin:
 - **mielihyvöpalkkiot:**
 - muiden läsnäolo
 - kiva tehdä yhdessä (harrastukset)
 - muiden huomion kohteena: arvostus, kiitos, palkkiot/palkinnot
- lapsena lahja: pidetty, vahvistaa itsetuntoa
- matala seurallisuus:
 - riippumaton muiden mielipit.
 - muutama hyvä ystävä

© S.Hiltunen / 19.1.2012

Temperamenttipiirteitä: Cloninger (TPQ, TCI)

Varautuneisuus (ujous)

Lapsena:

- vetäytyy uusissa tilanteissa ja vierastaa uusia ihmisiä
- mukautuminen uuteen tilanteeseen ja ihmiseen vie tavallista enemmän aikaa
- etenkin alle 3-vuotiailla hyvin yleinen ja normaali, ujous vasta 2,5-3 v jälkeen
- uudet tilanteet: ¼ valkoihoisista - pakoreaktiolla (30 % lapsista lähestyy)
- usein empaattinen, osaa kuunnella muita

Aikuisena:

- harkitseva, varovainen uusissa tilanteissa: esim. uusi luokkahuone tentissä voi aiheuttaa stressin, joka vaikuttaa tenttitulokseen

© S.Hiltunen / 12.3.2010

Temperamenttipiirteitä: Cloninger (TPQ, TCI)

Eläm्यshakuisuus

(*novelty seeking, NS*)

- kiihtyy uusista ärsykkeistä, jotka vihjaavat palkintoon tai rangaistuksen välttämiseen:
 - innostuu uusista asioista ja muutoksista, impulsiivinen
 - innokas oppimaan/ tekemään uutta
 - näkee erilaiset asiat:
 - "miten asian voisi tehdä toisin"
 - kyllästyy rutiineihin, inhoaa sääntöjä
 - tuhlaileva, huolimaton
 - ei stressaannu helposti, vaikka muutoksia paljon ja jatkuvasti
 - MUTTA:
 - tuhlailevaisuus...
 - voi jättää asioita kesken (sinnikkyys?)
- välittäjäaine: dopamiini

Turvallisuushakuisuus

(*harm avoidance, HA*)

- reagoi intensiivisesti kielteisiin ärsykkeisiin tai niiden mahdollisuuteen:
 - välttää riskejä
 - pitää rutiineista, ohjeista
 - "tehdään kuten ennenkin"
 - suhtautuu varovaisesti kaikkeen uuteen
 - huolestunut, pessimistinen, väsynyt
 - oppijana pääsee varmasti tuloksiin **jos** ei muutoksia
 - muutokset - stressin aihe
 - tarvitsee sopeutumisaikaa
 - suorituskkyky laskee helposti: esim. oppimisympäristö
- välittäjäaine: serotoniini

© S.Hiltunen / 17.2.2010

Temperamenttipiirteitä

Sinnikkyys (*persistence*)

- pitäytyy palkinnon mahdollisuutta lisäävässä käyttäytymisessä (Cloninger ym., 1994, TCI)
- ei helposti häiritävissä, palaa nopeasti tehtävän pariin keskeytyksen jälkeen
- osaa hyvin keskittyä, jatkaa sinnikkäästi loppuun
- lapsena hyvä koulutyöhön keskittyminen mutta jankkaa helposti
- joskus liika sinnikkyyskin voi olla ärsyttävää

Häiritävyys (*distractability*)

- havaitsee herkästi kaikki uudet ärsykkeet
- unohtaa asioita, kun lähtee uuden ärsykkeen perään
- lapsena helppo: voi johdattaa huomion muualle mutta unohtelee helposti
- aikuisena voi oppia tekemään monta asiaa yhtäaikaan
- tarttuu heti toimeen, nopea motivoitumaan
- auttaa muita, mutta ei ehkä osaa itse pyytää apua
- asiat jäävät helposti kesken (JOS ei sinnikäs)

© S.Hiltunen / 12.3.2010

Temperamentti ja ympäristö

Tilanne antaa **merkityksen**:

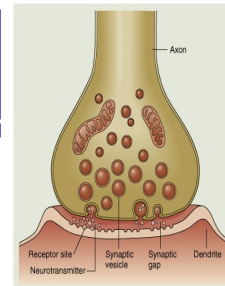
- Goodness of fit
 - ympäristö ylläpitää ja tukee piirrettä
- Poorness of fit
 - yksilön ja ympäristön välinen ristiriita
 - STRESSI
 - jatkuva epämiellyttävä olo

© S.Hiltunen / 13.3.2009

Välittäjäaineiden toimintamekanismeja

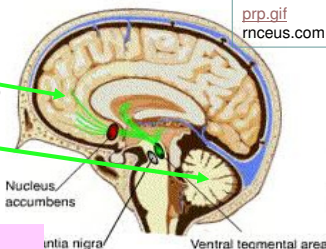
dopamiini

- ”oppimismolekyylä”
 - tiedollinen joustavuus
 - abstrakti päättely
 - informaation aikasidonaisuus
- laajat aivoalueet aktivoituvat:
 - **keskiaivot**: palkkion ennakointi tai odottamattomuus
 - **otsalohkon PFC-alue**: toiminnan suunnittelu ja ohjaus, tarkkaavaisuus
 - **pikkuaivot**: liikkeiden suunnittelu ja ohjaus
- palkkion ennakointi – D2-reseptori
 - kaukana olevat palkkiot (sinnikkyys?)
 - informaation päivitys
- dopamiini ja elämyshakuisuus (NS)
 - yhteys tietyn geenialleelin (reseptorin) välillä havaittu:
 - **tulokset ristiriitaisia**

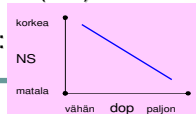


© 2001 John Wiley & Sons, Inc.

Pleasure Reward Pathway



prp.gif
rnceus.com

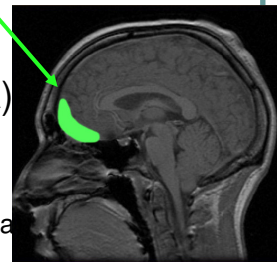
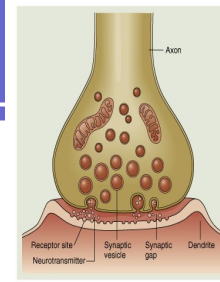


© S.Hiltunen /19.1.2012

Välittäjäaineiden toimintamekanismeja

serotoniini

- tiettyjen aivoalueiden tai hermotojen aktivaatio
 - esim. **OFC – orbito-frontaalialue**:
 - tunteet, päätöksenteko, palkitsevuus:
 - lähellä olevat palkkiot – mielihyvä
- serotoniini ja turvallisuushak.(HA)
 - yhteys tietyn geenialleelin (reseptorin) välillä:
 - mitä enemmän serotoniinia (reseptoreita) sitä turvallisuuksellisempää



© S.Hiltunen /19.1.2012

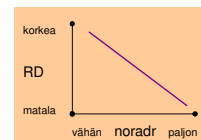
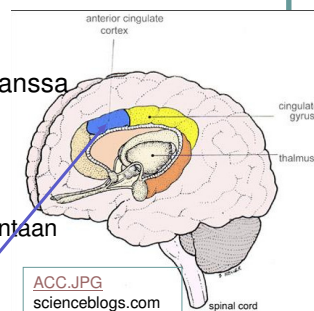


tulokset ristiriitaisia

Välittäjäaineiden toimintamekanismeja

noradrenaliini = norepinefriini

- hormoni (lisämunuaisten ydinosa)
 - hyökkää-pakene-reaktio yhd.adrenaliinin kanssa
- välittäjäaine (hermopäätteet)
 - lisää vireyttä
 - mielialan säätely:
 - osall. serotoniini- ja dopamiiniaineenvaihduntaan
 - tehtävän vaihto (pihtipöimun etuosa, ACC)
- noradrenaliini ja kiitoksenkaipuu (RD)
 - yhteys tietyn geenialleelin (reseptorin) välillä:
 - mitä vähemmän noradrenaliinia, sitä enemmän kaippaa kiitosta



© S.Hiltunen /19.1.2012

Persoonallisuuden piirteet – Big Five

Avoimuus (Openness to experience)

– kekseliäs/utelias vs. muuttumaton/varovainen

Tunnollisuus (Conscientiousness)

– tehokas/järjestelmällinen vs. rento/huoleton

Ekstraversio (Ekstraversion)

– ulospäinsuuntautuva/energinen vs. yksin/varautunut

Miellyttävyys (Agreeableness)

– ystävällinen/myötätuntoinen vs. kylmä/epäystävällinen

Neuroottisuus (Neuroticism)

– herkkä/hermostunut vs. itsevarma/luottavainen

O
C
E
A
N

© S.Hiltunen / 30.11.2012

Persoonallisuuden piirteet – Big Five

Ekstraversio (Ekstraversion)

– ulospäinsuuntautuva/energinen vs. yksin/varautunut

I am the life of the party.

I don't mind being the center of attention.

I feel comfortable around people.

I start conversations.

I talk to a lot of different people at parties.

I don't talk a lot. (*reversed*)

I keep in the background. (*reversed*)

I have little to say. (*reversed*)

I don't like to draw attention to myself. (*reversed*)

I am quiet around strangers. (*reversed*)

E
E
E
E
E
I
I
I

© S.Hiltunen / 30.11.2012

Temperamentit ja ristiriidat

Pienryhmä: A,B,C:

- A kertoo tapahtuman, jossa ristiriita ilmeni (ilmenee toistuvasti?)
- A ja B jatkumon vastakk. päissä, C tarkkailee ja ehdottelee
- Kumpikin sanoo, mitä sanoisi ko. tilanteessa
- Vaihdetaan paikkoja: ymmärrä miksi toinen käytt./sanoo **juuri niin**
- Vaihdetaan takaisin: keskustelua, C antaa ehdotuksia –
 - **Tavoite: miten paremmin – ensi kerralla?**

A

Matala

B

Korkea

© S.Hiltunen / 9.10.2010

Temperamentit ja vuorovaikutus

- Jo pelkästään **tietoisuus** temperamenteista ja niiden synnynnäisyydestä saattaa auttaa ymmärtämään toista ihmistä ja sietämään paremmin hänen omituisuuksiaan
- **Tieto on valtaa** 😊
 - mutta myös mielenrauhaa

© S.Hiltunen / 12.3.2010

Temperamentit ja vuorovaikutus

Lapset ja nuoret

- Koska temperamentti muovautuu ympäristön vaikutuksen seurauksena, siihen lienee mahdollista myös vaikuttaa
 - ihminen **itse** vaikuttaa, ei ulkoa päin:
 - pakottaminen johtaa vastustukseen tai sopeutumiseen, kunnes...
 - **rajat eri asia** – vaadi hyvää käytöstä!
 - vanhemmat ja opettajat voivat opastaa, muistuttaa, neuvoa, ohjata, antaa tietoa... = sosiaalistaminen (**kärsivällisyys on hyve** 😊)
- **Ja sen LISÄKSI: TÄRKEÄÄ on HYVÄKSYÄ lapsi ja nuori sellaisena kuin hän on – tukea hänen temperamenttiaan → itsetunto vahvistuu**

© S.Hiltunen / 30.11.2012

Temperamentit ja vuorovaikutus

Aikuiset: Ymmärrys ennen kaikkea

- Tämäkin on asia, jonka voi **oppia**:
 - tietoisuus, että temperamentit ohjaavat meidän reaktioitamme ja tekojamme
 - hankalan tilanteen jälkeen kysymys:
 - ohjasiko jokin **minun** temperamenttipiirteeni myös **käytöstäni**?
 - voisinko ensi kerralla **käyttäytyä toisin**? miten?
 - ohjasiko jokin toisen temperamenttipiirre **hänen** käytöstään?
 - miten minun **olisi ollut** hyvä reagoida?
 - **miten** voisin toimia tehokkaammin ja paremmin jatkossa:
 - **kuvittele** vastaava tuleva tilanne
 - usean toistuvan tilanteen ja itsetutkiskelun (simuloinnin) jälkeen uusi tapa käyttäytyä muuttuu automaattiseksi

© S.Hiltunen / 20.1.2012

Alussa ollut tehtävä

- Kuvaile itseäsi: millainen sinä olet?
 - 4-5 ominaisuutta
- Mitkä ominaisuuksista voisi selittää temperamentilla?

© S.Hiltunen /20.10.2010

Alussa ollut tehtävä

- Entäpä Dominick Arduin?
- Mitkä temperamenttipiirteet voisivat selittää hänen toimiaan?

© S.Hiltunen / 19.1.2012

Temperamentit - kotitehtävä

- Mitkä OMAT piirteesi ovat sinulle eduksi vuorovaikutuksessa?
- miten voit hyödyntää entistä paremmin?

Sopeutuvuus – sopeutuu nopeasti
Säännöllisyys – järjestys ja rytmit tärkeitä
Impulsiivisuus – kaikki mielessä yhtäikaa
Sensitiivisyys – herkkä sosiaalisille vihjeille
Kiitoksenkaipuu – tarvitsee ulkopuolista myönteistä palautetta
Seurallisuus – mieluummin yhdessä kuin yksin
Varautuneisuus – varovainen uusissa tilant.
Elämishakuisuus – elämukset tärkeitä
Turvallisuushakuisuus – välttää riskinottoa, harmeja
Sinnikkyys – tavoite säilyy mielessä, ei anna periksi
Häiritävyys – herkkä huomaamaan kaikkia ärsykejä

© S.Hiltunen / 30.11.2012

Mietintään kotimatalle

Temperamentti ja uhka (pelko)

- Usein temperamentti käy ilmi kriisi- tai stressitilanteissa tai uhkaavissa tilanteissa:
 - ilmennämme sitä piirrettä ulospäin, joka meissä on vahvin

© S.Hiltunen / 19.1.2012

Esimerkkinä suhtautuminen ilmastonmuutokseen (kärjistetysti 😊)

© S.Hiltunen / 19.1.2012

Temperamentti	Kumpi ääripää	Puhe, jolla ilmentää
Elämyshakuisuus	Korkea	Jännää: ihmiskunnan suurin käytännön koe
	Matala	Kunhan minun vain ei tarvitse (kokea mitään...)
Turvallisuus-hakuisuus	Korkea	Tekniikka/raha ratkaisee... Miten itse voisın varautua? (kerää varastoja)
	Matala	Who cares?: Kaikkihan me kuollaan joskus
Kiitoksenkaipuu	Korkea	Kun teen kaikkeni, muut kiittävät, esim. EU edelläkävijänä
	Matala	Pakko tehdä jotain, en saa muuten rauhaa, muut tekevät, jos tekevät (John Webster)
Sinnikkyys	Korkea	Teen kaikkeni, vaikka muut ovat vastaan (Schwarzenegger)
	Matala	Ei meidän tekemisillä ole väliä hytysen paskan vertaa (Kiina, USA tehköt)
Häirittevyys	Korkea	Huomaa kaikki merkit – sairastuu niistä (Pasi Toiviainen)
Sensitiivisyys	Matala	Ei koske minua: Ei se mun elämän aikana tule.
Sosiaalisuus	Korkea	Tehdään kaikki yhdessä (Al Gore)
	Matala	Pidän huolta omasta tontistani (Pentti Linkola)

Temperamentti: Lähteitä

© S.Hiltunen / 20.1.2012

- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2008: Temperamentti, stressi ja elämänhallinta
- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2010: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot
- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2010: Tunne itsesi, suomalainen
- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2010: Temperamentti ja koulumenestys
- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2010: Hyvä itsetunto
- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2004: Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys
- Metsäpelto Riitta-Leena & Feldt Taru, 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet
- Hiltunen-Kiviaho-Vikeväinen-Tervonen 2004: NLP perusteet
 - osto: Tiedekirjakauppa TAJU, Tampere, Linna, Kalevantie, tilaukset:
http://granum.uta.fi/granum/kirjanTiedot.php?tuote_id=8282