

Hän oli ihan sairaana huolesta: Temperamentit ja sairastumisalttius

Hyvinkään opisto, 26.3.2014

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 tohtoriopiskelija, Hgin yliopisto
- Muistikouluttaja v:sta 2002; Temp.koulutuksia v:sta 2006

© S.Hiltunen / 26.3.2014

Temperamentit tutkimuskohteena

- o Mikä ihmeen temperamentti?
 - o mitä temperamentti on ja mitä se ei ole
- o Tuttuja temperamenttipiirteitä
- o Cloningerin temperamenttipiirteet
- o Temperamentit ja sairastumisriski
- o Temperamentit ja ympäristön vaikutus

© S.Hiltunen / 26.3.2014

Johdatusta aiheeseen

Mieti, tunnetko jonkun, joka on:

- ujo
- (fyysisesti) aktiivinen
- seurallinen

Mistä tiedät, että hän on sellainen?

Jos et tunne ketään, kysäise vieruskaverilta,
josko hän osaisi kertoa jostakusta...

© S.Hiltunen / 25.3.2014

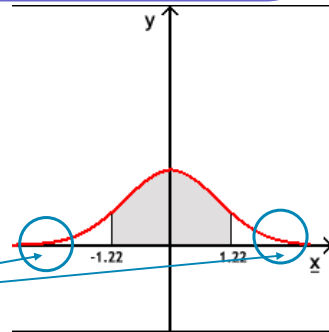
Temperamentti - mitä se on?

- 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 / 3.4.2012

Temperamentti - mitä se on?

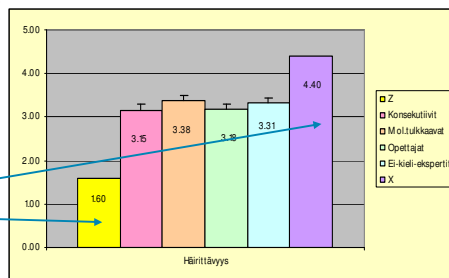
- temperamentit noudattavat normaalijakaumaa:
- poikkeavat havainnot (*outliers*) oleellisia:
 - korkea tai matala temperamenttipiirre: sijoittuu jakauman ääripäihin



© S.Hiltunen / 3.4.2012

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 / 3.4.2012

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 / 3.4.2012

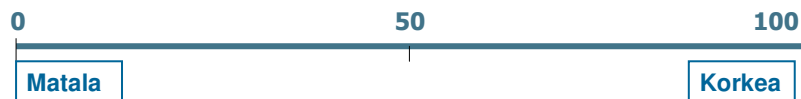
Varhain ilmenevä

- jotkut piirteet synnynnäisiä:
 - aktiivisuus
- osa ilmenee hieman myöhemmin, varhaislapsuudessa:
 - ujous

© S.Hiltunen / 25.3.2014

Temperamentin tunnistaminen itsessä

- samalla kun esittelen temperamenttityylejä, mieti, kuinka korkea tai matala kyseinen piirre on sinulla tai jollakulla tutulla:



© S.Hiltunen / 17.2.2010

Temperamenttipiirteitä

Aktiivisuus

- hyvin pysyvä ominaisuus

Lapsena:

- motorinen vilkkaus, nopeus, voimakkuus
- ehtii joka paikkaan
- kuuluu
- "patterit ei koskaan sammu"

Matala aktiivisuus: hidasliikkeisyys

- ehkä huono koulussa: ei ehdi tekemään tehtäviä ajoissa
- saa myös tavallista alhaisempia arvoja älykkyystesteissä

Aikuisena:

- koko ajan liikkeessä
 - esim. konsertit, teatteri
- voimakas kädenpuristus
- nopea liikkeissään
 - ahmii ruokansa
 - puhuu nopeasti
- ei välttämättä tehokas (liian nopea, harkitsematon) – riippuu profiilista

© S.Hiltunen / 13.3.2009

Temperamentti piirteitä

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: 1/4 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 / 3.4.2012

Temperamentti piirteitä: Cloninger (TPQ, TCI)

Elämyshakuisuus (*novelty seeking, NS*)

- innostuu uusista ärsykeistä, jotka vihjaavat palkkioon 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, johtuu ehkä nopeasta toipumisesta
- MUTTA:
 - tuhlailevaisuus...
 - voi jättää asioita kesken (sinnikkyys?)

Turvallisuushakuisuus (*harm avoidance, HA*)

- reagoi voimakkaasti kielteisiin ärsykeisiin tai (ennakoiden) niiden mahdollisuuteen:
- välttää riskejä
- pitää rutiineista, ohjeista
- "tehdään kuten ennenkin"
- suhtautuu varovaisesti kaikkeen uuteen
- huolestunut, pessimistinen, väsynyt, varautunut
- oppijana pääsee varmasti tuloksiin **jos** ei muutoksia
- muutokset - stressin aihe
 - tarvitsee sopeutumis aikaa
 - suorituskyky laskee helposti: esim. oppimisympäristö

© S.Hiltunen / 25.3.2014

Temperamenttipiirteitä

Kiitoksenkaipuu

(reward dependence; RD, Cloninger, TCI)

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

Seurallisuus

(socialability, Buss&Plomin)

- mielummm. 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 / 25.3.2014

Temperamenttipiirteitä

Sinnikkyys (*Persistence*)

- pitäytyy palkkion mahdollisuutta lisäävässä käyttäytymisessä (Cloninger, TCI)
- ei helposti häiritävissä, palaa nopeasti tehtävän pariin keskeytyksen jälkeen
- osaa hyvin keskittyä, jatkaa sinnikkäästi loppuun, kun muut ovat jo antaneet periksi
- lapsena hyvä koulutyöhön keskittyminen mutta jankkaa helposti
- joskus liika sinnikkyyskin voi olla ärsyttävää

© S.Hiltunen / 25.3.2014

Temperamenttiprofiili = eri temperamenttipiirteet yhdessä

usein piirteet **tukevat**
toisiaan:

- korkea seurallisuus + korkea elämyshakuisuus
- ihminen hakee innokkaasti uusia kokemuksia ja uutta tekemistä, tapaa mielellään uusia ihmisiä, on valmis koska tahansa kokeilemaan jotain uutta

joskus piirteet ovat **ristiriitaisia**:

- korkea elämyshakuisuus mutta korkea turvallisuushakuisuus
- haluaisi matkustella mutta on huolestunut ja pelkää ottaa riskejä, joten jää kotiin ja on silti tyytymätön

© S.Hiltunen / 3.4.2012

Temperamentit ja ristiriidat

- Ristiriidat voivat olla sisäisiä:
 - elämyshakuisuus korkea + turvallisuushakuisuus korkea – tekisi mieli kokeilla kaikkea muttei uskalla
- Tai ristiriidat voivat olla ulkoisia:
 - hankaluuksia vuorovaikutuksessa, suvaitsevaisuudessa, esim.:
 - korkea sinnikkyys ja korkea aktiivisuus
 - yksi ryhmästä haluaisi tehdä työn loppuun yhtäjaksoisesti, muut tarvitsevat tauon jaloitellakseen ja pohtiakseen asiaa liikkumalla

© S.Hiltunen / 3.4.2012

Temperamentit ja sairausriskit

Temperamentit vaikuttavat sairastumisalttiuteen:

- sydänvaltimon kovettuma ja sydänsairaudet
- kaulavaltimon kovettuma – jo nuorilla (24–37v)
- pitkä QT-oireyhtymä (aiheuttaa kuolemaan johtavan rytmihäiriötä nuorilla)
- alkoholismi ja huumeiden väärinkäyttö
- työperäinen stressi ja loppuunpalaminen
- uneen liittyvä yölläsyönti (ahmimishäiriö)
- masennus
- yleinen terveys ja hyvinvointi
- jne.

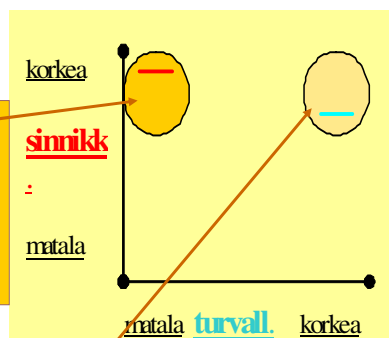
© S.Hiltunen / 25.3.2014

Rosenström ym., 2012: Temperamentit ja sydänvaltimon kovettuma nuorilla

© S.Hiltunen / 26.3.2014

▪ 1449 henkeä,
keski-ikä 31,6 v

- **korkea sinnikkyys +**
kyynisyys, vihamielisyys
→ sydänvaltimon
kovettumisriski
suurempi



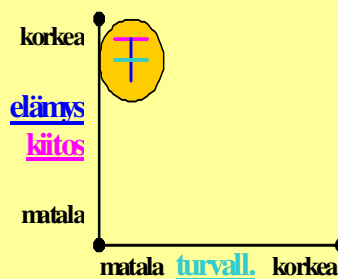
Puttonen, ym., 2008:

- korkea turvallisuushakuisuus
→ parasympaattisen hermoston ohjaus matala
→ erilaiset sydänsairaudet

Hintsanen ym., 2009: Temperamentit ja kaulavaltimon kovettuma nuorilla

© S.Hiltunen / 25.3.2014

- 1055 henkeä, keski-ikä 31,7 v
- **korkea elämyshak.** + **matala turvall.hak.** + **korkea kiitoksenk.**
→ kaulavaltimon kovettumisriski suurempi



Mahd.syitä:

- huoleton asenne – ei välitä turvall.
- elämyshak. – tupakointi ym.

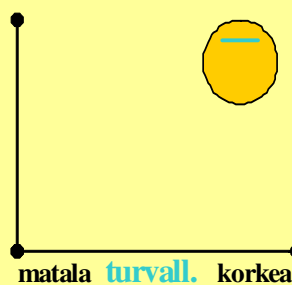
Mutta: muiden riskien tilastoll. poissulkeminen – ei vaik. tuloksiin

- ts. temperamentiprofiili yksinään on suuri riskitekijä, tupakointi ym. haitalliset elämäntavat lisäksi

Määttänen ym., 2011: Temperamentit ja pitkä QT-oireyhtymä nuorilla

© S.Hiltunen / 25.3.2014

- 587 henkeä (LQTS)
- 2056 verrokkia
- **korkea turvall.hak.**
→ LQTS-mutaation kantajilla korkeampi kuin muulla väestöllä keskimäärin



Muita tutkimuksia:

- Määttänen ym. 2013: käyttäytymisen estoisuus (BIS) korkeampi
- Määttänen, 2014, väitös: korkeampi työstressi ja korkeampi työhön sitoutuminen

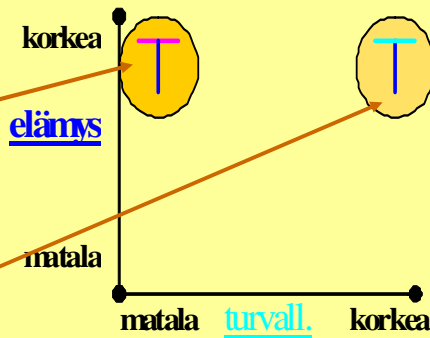
Milivojevic ym., 2012: Temperamentit ja päihteiden väärinkäyttö

© S. Hiltunen / 26.3.2014

- 412 henkeä:
 - 312 opiaatit
 - 100 alkoholi
- 412 verrokkia

- korkea elämyshak.** + **matala kiitoksenk.** + taipumus kuvitteluun
- opiaattien väärinkäyttö

- Alkoholia väärinkäytt.
- korkea elämyshak.** +
 - korkea turvall.hak.** +
 - alkoholin väärinkäyttö



Mahd.syitä:

- elämyshak. – huoleton asenne – ei välitä turvall.
- kun lisäksi haluaa turvall., turvautuu tod.näk. alkoholiin

Hintsa ym., 2010: Temperamentit ja työstressi

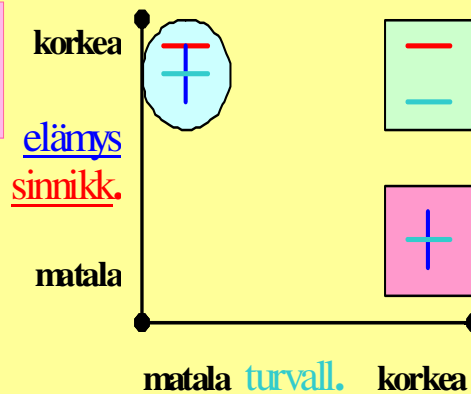
© S. Hiltunen / 3.4.2012

- 613 henkeä, keski-ikä 30-45 v

- matala elämyshak.** + **korkea turvall.hak.**
- ➔ **työstressi** pitkäkest.

- korkea elämyshak.** + **matala turvall.hak.** + **korkea sinnikkyys**
- ➔ vaikutusmahdollisuudet työssä par.

- korkea turvall.hak.** + **korkea sinnikkyys**
- ➔ **vaativa työ**



Temperamentit ja hyvinvointi

© S.Hiltunen / 26.3.2014

Wessman ym.2012: neljä ryhmää (3761 + 2097 suomalaisnuorta):

- **sinnikäs, säästäväinen, järjestyshakuinen:**
 - terveet elämäntavat, ei mielenterv.häiriöitä
- **matala turvall.hak. + korkea elämyshak.**
 - hyvä fyysinen jaksaminen, hyvät tulot mutta avioeroja, tupakointia, alkoholin väärinkäyttöä
- **keskiarvoihmisiä**
- **korkea turvall.hak., matala elämyshak. ja kiintymys:**
 - heikot tulokset useimmilla terveyttä ja hyvinvointia mittaavilla asteikoilla

Temperamenttien periytyvyys

© S.Hiltunen / 3.4.2012

Eräiden hermovälittäjäaineiden reseptoreita koodaavien [geenien ja temperamenttipiirteiden](#) välillä on havaittu yhteyksiä:

- elämyshakuisuus ja dopamiini
- turvallisuushakuisuus ja serotoniini
- kiitoksenkaipuu ja asetyylikoliini

Tulokset [ristiriitaisia](#):

- Serotoniinin yhteys huolestuvaan persoonallisuuteen (turvallisuushakuisuus) on kaikkein parhaiten todistettu

[Selityksiä](#) useita:

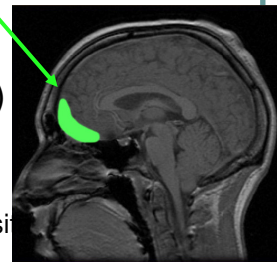
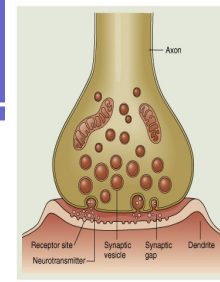
- vain pientä osaa geeneistä tutkittu
- Keltikangas-Järvinen, 2009: dopamiini- ja serotoniinijärjestelmät muokkaavat herkkyyttä ympäristötekijöille

MUTTA myös eläimillä on löydetty varovainen (HA) ja rohkea (NS) temperamentti: kalat, mustekalat, hiiret, koirat, simpanssit...

Välittäjäaineiden toimintamekanismeja

serotoniini

- tiettyjen aivoalueiden tai hermoratojen 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 turvallisuuksampi



© S.Hiltunen / 3.4.2012

Temperamentti ja ympäristö

Cloningerin TCI-mittarin piirteiden vaihtelusta periytyvyys selittää:

- 40–49 %
- kaksostutkimukset (Gillespie ym., 2003)

Loput vaihtelusta selittää siis ympäristö!

© S.Hiltunen / 25.3.2014

Temperamentti ja ympäristö

Sosiaalinen tilanne antaa merkityksen:

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

© S.Hiltunen / 25.3.2014

Temperamentti ja ympäristö

Mitä tehdä?

- turhien riskien välttäminen:
 - lapset ja nuoret: turvallisia elämyksiä aikuisten valvonnassa
 - myös pienet elämykset tuovat iloa ☺
 - jopa fiktiiviset elämykset: kirjat, sarjakuvat, elokuvat, pelit...
 - tupakointi- ja alkoholikokeilut turvallisesti ja mahd. myöhäisessä iässä
 - terveet rajat kotona, koulussa, järjestöissä...
 - myös nuorille, jopa nuorille aikuisille: kaikki eivät ole tunne-elämältään kypsiä 18 v
- huolestuneisuustaipumuksen vaimentaminen:
 - lasten ja nuorten maailmankuva musta-valkoinen joko-tai
 - paljon erilaisia aikuisia ympärillä – laveampi maailmankuva
 - tukea ja lohtua vaikeina hetkinä ja aikoina – herkkyyttä aikuisten taholta huomata, kun jokin painaa mieltä
- isovanhempien ja kummien ym. aikuisten rooli korostuu!

© S.Hiltunen / 26.3.2014

Temperamentti ja ympäristö

Mitä tehdä?

- terveelliset elämäntavat
- kyse on oppimisesta:
 - tulla sinuiksi oman erityispiirteensä kanssa
 - hakea apua, jakaa kokemuksia, keskustella...
 - miettiä, pohtia, tutustua itseensä (itsereflektointi)
 - opettella tunteiden hallintaa, sosiaalista kanssakäymistä jne.
 - tarvittaessa ammattiapua

© S.Hiltunen / 26.3.2014

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