

Lea Pulkkinen

Psykologisten tekijöiden vaikuttavuudesta ihmisten elämänlaatuun, hyvinvointiin ja terveyteen

On totuttu ajattelemaan, että ulkoisilla elämänoloilla on ratkaiseva merkitys ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Persoonallisuuden psykologian viimeaikainen tutkimus on kuitenkin tuonut esiin uudenlaisia näkökohtia pitkään jatkuneiden seurantatutkimusten perusteella (Roberts ym., 2007). Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että syntyminen heikompaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvaan perheeseen tai oma heikompi sosioekonominen asema aikuisiässä on yhteydessä lyhyempään elinikään. Sosioekonomisen aseman selitysarvo (keskimäärin .02) on kuitenkin pienempi kuin älykkyyden (.06), ja senkin selitysarvo on pienempi kuin tunnollisuudeksi (conscientiousness) nimetyn persoonallisuuden piirteen (.09), kun ennen aikaista kuolemaa tai pitkää elinikää selitetään. Persoonallisuutta koskevia tutkimuksia on tosin paljon vähemmän kuin sosioekonomista asemaa koskevia, mutta samansuuntaisesti itsehallintaa työssä kuvaavan tunnollisuuden kanssa optimismi ja myönteisten tunnetilojen vallitsevuus ovat yhteydessä pitkäikäisyyteen. Sitä vastoin neuroottisuus ja pessimismi lisäävät ennen aikaisen kuoleman riskiä.

Se, miksi persoonallisuudella on yhteyttä pitkäikäisyyteen, vaatii lisää tutkimusta. Syyt voivat kytkeytyä siihen, miten ihminen reagoi stressiin tai millainen on hänen immuniteettijärjestelmänsä; vihamielisyys on yhteydessä reaktiivisuuteen ja introversio vilustusmisalttiuteen. Mahdollisia selityksiä voi löytyä myös siitä, paljonko ihminen ottaa riskejä terveyskäyttäytymisessä; tunnolliset ihmiset välttävät riskien ottoa. On mahdollista, että eroja syntyy myös siitä, miten ihmiset suhtautuvat sairastumiseensa, miten he haakeutuvat hoitoon ja miten hoitomyönteisiä he ovat.

Persoonallisuuden piirteillä on yhteyttä myös parisuhteeseen ja muihin ihmissuhteisiin ja niiden kautta elämänlaatuun. Neuroottisuuteen kytkeytyvät piirteet, kuten ahdistuneisuus ja herkkäpintaisuus, ovat riskejä avioerolle, kun taas myönteisyys (agreeableness) ja tunnollisuus tukevat avioliiton pitempää kestoa. Selitystä näille yhteyksille on haettu siitä, että persoonallisuudella on merkitystä pitkäaikaisten suhteiden muodostamisessa. On osoitettu, että kielteisten tunnetilojen vallitsevuus henkilöllä pyrkii siirtymään suhteesta toiseen. Persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten herkästi ihminen reagoi toisen esittämään kritiikkiin ja miten hän paisuttaa ristiriitoja, samoin kuin siihen, millaisia tunteita ja reaktioita hän herättää toisessa ihmisessä. Hyvät sosiaaliset taidot edistävät sosiaalista verkottumista ja vastavuoroisten sosiaalisten suhteiden muodostamista. Ne ennustavat psyykkistä hyvinvointia.

Työura on ihmisten keskeinen hyvinvoinnin lähde (Pulkkinen ym., 2006). Suurimmassa osassa tutkimuksia, joissa on pyritty selittämään työuran muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä, on aihetta lähestytty sosiologisesti etsimällä selityksiä kodin sosioekonomisesta asemasta. Roberts ym. (2007) katsauksen mukaan isän ammattiasema ja äidin koulutus ovat yhteydessä lapsen koulutuksen pituuteen ja ammattiasemaan keskimääräisen selitysarvon ollessa .09. Lapsen kognitiivinen kyvykkyys selittää kuitenkin ammatiaseman saavuttamista paljon enemmän; keskimääräinen selitysarvo on .27. Silti persoo-

nallisuudelle jää vielä omaa selitysarvoa (.23), kun kodin sosioekonominen asema ja lapsen kyvykkyys on kontrolloitu. Mahdollisia selityksiä persoonallisuuden vaikutuksille on etsitty valikoitumisesta itselle sopiviin ammatteihin, valintamenettelyistä ja vaikutusta omaan työympäristöön. Ihmisen persoonallisuus on yhteydessä myös työttömäksi jäämisen riskiin ja uudelleen työllistymisen mahdollisuuksiin. Työsuorituksetkin voivat riippua persoonallisuudesta positiivisten tunnetilojen helpottaessa ongelmanratkaisua.

Lähteitä:

Pulkkinen, L., Feldt, T., & Kokko, K. (2006). Adaptive behavior in childhood as an antecedent of psychological functioning in early middle age: Linkage via career orientation. *Social Indicators Research*, 77, 171-195.

Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A. & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 313-345.