

UPSY-posti

1 | 2009



Pääkirjoitus.....	3
Kuntoutus – vaikuttamista yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen?	4
Ihminen on tiensä vanki – vai valitsija? Itseohjattavuus ja sisäinen motivaatio.....	9
Diversity Unites! Euroopan psykologian opiskelijoiden järjestön liiton 23. kongressi.....	13
Kirje Upsyn Plan-kummilapselta Reinaldalta.....	15

Julkaisija: UPSY ry
Toimitus: Hanna Jäkälä
hanna.jakala@helsinki.fi

Ulkoasu: Riikka Hyypiä, Yliopistopaino
Kannen kuva: Hanna Jäkälä

Uudenmaan psykologiyhdistys ry:n jäsenlehti
Nylands Psykologiförening r.f.

Hyvät Upsy-postin lukijat!

Nyt kun kesä on kynnyksellä tulee monelle psykologillekin aikaa olla ja hengähtää. Jos sinulle tulee kesälä tunne, että olisi mukava kirjoittaa edellisenä vuotena tai vuosina mielessä pyörineitä psykologisia teemoja paperille, suosittelen myös Upsy-postiin kirjoittamista. Kirjoituksen voi laatia kokemusten, mielipiteiden tai luetun pohjalta tai vaikkapa tulevaisuutta visioiden. Tekstin ei tarvitse olla pitkä, mutta se saa olla pitkä.

Olisi hyvä käydä yleisesti psykologin työhön liittyvää keskustelua, myös siitä, mikä psykologin työn rooli yhteiskunnassa eri ammattialoilla laajemmin ottaen on.

Useimman psykologin työ on keskimäärin erittäin vaativaa sekä teoriassa että käytännössä ja tämä vaativuus tulisi huomioida monin tavoin. Psykologeilla tulisi olla aikaa ja mahdollisuuksia keskustella työhön liittyvistä teemoista kollegoiden kanssa, toisten psykologien ja myös työpaikan eri ammattikuntien edustajien kanssa. Siitäkään ei olisi haittaa, että psykologit järjestäisivät avoimia keskustelutilaisuuksia tärkeistä psykologisista teemoista muiden ammattialojen edustajien ja myös nuorten, työttömien ja eläkkeellä olevien kanssa. Tällaiseen toimintaan voisi löytyä rahoitusta, koska toiminnan potentiaaliset edut ovat selviä.

Monet psykologiset käsitteet ovat vaikeaselkoisia ja niiden selittäminen tyhjentävästi on erittäin vaikeaa. Käsitteitä voidaan avata ja selkeyttää keskustelun avulla. Mitä esimerkiksi hyvä itsetunto tarkoittaa? Rosenberg määrittelee sen sosiolliseksi tai epäsuosiolliseksi asenteeksi omaa itseä kohtaan. Mutta mikä on sosiollinen asenne itseä kohtaan? Onko se realistinen, hieman yltiöpositiivinen, nykyistä hyvinvointia ylläpitävä, hieman ankara, salliva? Voiko se olla erilainen erilaisissa tilanteissa? Voiko toisessa tilanteessa olla hyvä olla itseä kohtaan hellempi ja toisessa ankarampi, onko hyvä uskoa omiin tunteisiin toisessa tilanteessa ja toisessa antaa omien tunteiden rauhoittua ennen johtopäätösten tekemistä ja mielipiteen muodostamista?

Yhteiskunnassa tarvitaan avointa keskustelua, johon asiantuntijat ottavat osaa. Näin päätöksiä voidaan perustaa sekä tutkimustietoon, että yhteiskunnan sanallisen muodon saaneisiin tarpeisiin. Psykologia on tiede, joka tutkii ihmisen mieltä, myös sen optimaalista toimintaa.

On tärkeää keskustella siitä, mitä optimaalinen mielen toiminta tarkoittaa. Ihminen saattaa olla ulkoisesti menestyvä, psyykkisesti oireeton ja vailla diagno-soitavaa psyykkistä sairautta, mutta tunteiltaan onnto ja jatkuvasti tyytymätön elämäänsä. On perusteltua väittää, että ihmisen onnellisuuskin on optimaalisen mielen toiminnan kannalta tärkeää. Mutta mitä onnellisuus käytännössä tarkoittaa ja mistä se kumpuaa? Voiko toinen ihminen tätä määritellä, vai jääkö vastuu oman onnen löytämisestä yksilölle itselleen?

Tässä lehdessä on kaksi pitkää artikkelia, joista toinen on kuntoutuksesta ja toinen itseohjautuvasta motivaatiosta. Lisäksi kerrotaan Euroopan psykologian opiskelijoiden järjestöjen liiton kongressista ja saadaan lukea Upsy:n Plan-kummilapsen kirje. Toivotan oikein lämmintä ja omasta itsestä ohjautuvaa kesää!

Hanna Jäkälä

Kuntoutus

– vaikuttamista yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen?



Kuvat: Hanna Jäkälä

Kuntoutus on heijastellut eri tieteenalojen kehitystä ja yhteiskunnan muutoksia. Aikojen kuluessa se on määritelty ja ymmärretty eri tavoin. (Järvikoski & Härkäpää 2008). Myöskin kuntoutuksen toimintatavat ja -mallit ovat muuttuneet. Artikkelissa tarkastelen kuntoutuksen toimintatapojen ja kuntoutuksen määrittelyn yhteyksiä ja niissä tapahtuneita muutoksia. Muutoskehitys on nähtävissä myös eri väestöryhmiin (esimerkiksi lapset/nuoret ja työikäiset) kohdistuneessa kuntoutuksessa. Lopuksi pohdin kuntoutuksen yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen liittyvää problematiikkaa.

Kuntoutuksen toimintamalleissa havaitaan ainakin kolmentyyppisiä painotuseroja. Olennaista on kuitenkin, että käytännön kuntoutustyössä voi esiintyä piirteitä kaikista toimintatavoista. Yksilömallissa on keskeistä yksilön rajoitusten tarkastelu ja niiden poistaminen yksilöä sopeuttaen ja muuttaen. Yhteiskunnallisessa mallissa korostetaan työympäristön merkitystä sairauksien ohella vajaakuntoistumisessa, jolloin pyrkimys on ottaa huomioon ne rajoitukset, joita yhteiskunta asettaa ja vaikuttaa niihin (Mäkitalo ym. 2008, Suikkanen & Lind 2008). Yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta eri tutkijat hahmottavat erilaisista näkökulmista. Järvikoski ja Härkäpää (2008) puhuvat elämänhallinnasta ja valtaistumisesta. Mäkitalon ym. (2008) näkökulmana on työhyvinvointia edistävän työn kehittäminen. Suikkanen ja Lindh (2008) puhuvat toimintaverkkomallista ja Järvikoski

ja Karjalainen (2008) yhteistyö- ja verkostomenetelmien keskeisyydestä. Maailman terveysjärjestön uusi ICF-luokitus (WHO 2001, 2003) pyrkii myös kuvaamaan henkilön terveyden ja elämämpiiritekiäjöiden vuorovaikutusta.

Kuntoutuksen yksilöllinen toimintamalli. Kuntoutuksen tavoitteena oli toisen maailmansodan jälkeen lieventää tai korjata lääketieteen keinoin yksilön haittoja ja oireita (Mäkitalo ym. 2008). Oli tärkeää saada sodassa tai tapaturmassa vammautuneet sairastuneelta takaisin työelämään. Kuntoutus lähti liikkeelle invalidi-huoltona, joka lain mukaan sisälsi lääkintähuoltoa, työhuoltoa ja koulutusta. Kuntoutuksen sisällöllinen lähtökohta oli erityisryhmien (sotainvalidien, työtapaturmissa vammautuneiden) kokemien menetysten korvaaminen. (Järvikoski & Härkäpää 2008, Puumalainen 2008). Yksilömallissa kuntoutustarve perustuu vikaan, vammaan ja sairauteen. Keskeistä on menneisyys, oireet ja työkyvyn kliininen arviointi. Syyt, menetelmät ja tavoitteet asetetaan biolääketieteellisen sairausmallin mukaisesti. Kuntoutus sisällytettiin terveydenhuollon ketjuun sen kolmantena, viimesijaisena vaiheen. (Suikkanen & Lindh 2008).

Varsin nopeasti kuntoutuksen tavoitteeksi vakiintui 1960-luvulta lähtien kuntoutus-palvelujen normalisoituminen. Esimerkiksi WHO määritteli (1969) kuntoutuksen lääkinnällisten, sosiaalisten, kasvatuksellisten ja ammatillisten toimenpiteiden koordinoituksi kokonaisuudeksi, jolla pyrittiin kohentamaan yksilön

toimintakykyä. Kuntoutus laajeni työkeskeisestä näkökulmasta yleisempään toimintakykyyn. (Järvikoski & Härkäpää 2008). Kuntoutus nähtiin tässäkin vaiheessa korjaavana ja yksilöiden sopeuttamisena. Kuntoutuspalvelujen tarjonta oli standardimaista, ryhmäkohtaista ja tarjontakeskeistä. (Suikkanen & Lindh 2008).

Kohti kuntoutuksen yhteiskunnallista toimintamallia. Vähitellen sairauskäsitys laajeni biolääketieteellisestä psykososiaaliseksi ja sairauden toiminnallisia seurausvaikutuksia otettiin enenevässä määrin huomioon kuntoutuksessa. (Suikkanen & Lindh 2008). Vammaisten vuosikymmenen, 1980-luku toi kuntoutukseen uusia näkökulmia. WHO korosti (1981), että kuntoutuksessa on tärkeitä myös ympäristön kehittäminen yksilön kannalta sopivammaksi. Kuntoutuksen tavoitteet tuli määritellä yhteisöllisistä ja yhteiskunnallisista lähtökohdista. Tavoitteena ei ollut enää pelkästään yksilön fyysisen ja psyykkisen kunnon ja toimintakyvyn kehittäminen vaan sosiaalinen integraatio. Integraation edistämiseksi tuli pyrkiä vaikuttamaan henkilön lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Järvikosken ja Härkäpään mukaan (2008) kuntoutus laajeni sairauskäsityksen ja asiakasryhmien laajenemisen ohella haittojen ehkäisyn ja laajemman hyvinvoinnin ja elämäntilanteen suuntaan.

Individualistiset arvot vahvistuivat 1990-luvulla ja alettiin korostaa yksilön roolia, autonomiaa ja itsenäisyyttä. Katsottiin, että kuntoutuksen tavoitteita tulisi määritellä asiakkaan lähtökohdista. (Järvikoski & Härkäpää 2008). Keskustelu johti 2000-luvun alussa yhteiskunnalliseen, yksilön aktiivisuutta ja osallistumista huomioivaan suuntaan. Ihmisen toiminnan vajavuuden merkitystä ei kielletty, mutta keskityttiin yhteiskunnallisissa rakenteissa ja käytännöissä esiintyviin sosiaalisiin rajoituksiin. Keskeiseksi nähtiin

muutosprosessi ja siihen vaikuttavat tekijät. Ratkaisuksi etsittiin taloudellisen ja poliittisen järjestelmän muutoksia. (Suikkanen & Lindh 2008).

Kohti kuntoutuksen vuorovaikutuksellista toimintamallia. Järvikoski ja Härkäpää määrittelivät 1990-luvun puolivälissä kuntoutuksen suunnitelmalliseksi ja monialaiseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämäntilanteensa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen tai integraatioon ovat uhattuina tai heikentyneet. Kuntoutus sisälsi näin yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä. Kuntoutuksen menetelminä nähtiin yksilö- ja ryhmäkohtainen työskentely sekä sosiaalisten verkostojen käyttö. (Järvikoski & Härkäpää 2008).



Ratkaiseva kuntoutuksen määrittely tapahtui valtioneuvoston kuntoutusselonteon myötä (2002). Selonteon mukaan kuntoutus on ”suunnitelmallista ja monialaista, yleensä pitkäjänteistä toimintaa, joka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa”. Kuntoutus

määriteltiin ihmisen tai ihmisen ja ympäristön suhteen muutosprosessiksi. Selonteko myös laajensi kuntoutusta oire, vamma, sairaus ja vajaakuntoisuudesta työkyvyn heikkenemisen ja vakava sosiaalisen syrjäytymisen uhkaan. (Järvikoski & Härkäpää 2008).

Viimeaikaisia lähestymistapoja yksilön terveydentilan ja erilaisten elämäntilanteiden tilannetekijöiden vuorovaikutuksesta on pyritty kuvaamaan myös WHO:n ICF-mallissa (International Classification of Functioning, Disability and Health). Henkilön toimintarajotteet voidaan mallin mukaan tulkita terveydentilan ja ympäristön yhdysvaikutuksen tulokseksi. Mallissa korostetaan,

että eri osatekijöiden suhde on dynaaminen ja muutos yhdessä tekijässä merkitsee useimmiten muutosta myös muissa osatekijöissä. (Järvikoski & Karjalainen 2008.)

Mäkitalo ym. (2008) esittävät kuntoutuksen ”uudeksi lähestymistavaksi” toiminnan teoriaan perustuvan ”työhyvinvointia edistävän työn kehittämisen”. Tutkijoiden mukaan kuntoutuksen kohteena ei ole kuntoutuja ominaisuuksineen eikä työ kuormitustekijöineen, vaan paikallinen toimintajärjestelmä, systeemi, jonka osana kuntoutuja arjessaan toimii. Työhyvinvoinnin edistämisen ja kuntouttamisen keinoksi nähdään työn kehittäminen, joka pitää sisällään yksilön motivaation, identiteetin ja työvälineiden sekä työyhteisön toiminnan kehittämisen. Kehittäminen mielletään työntekijän ja työyhteisön osallistavaksi oppimisprosessiksi, johon sisältyy monia vaiheita toiminnan analysoinnista tulevaisuuden vaihtoehtojen tutkimiseen, kehittämissuunnitelman tekemiseen, toteuttamiseen ja arviointiin. Tutkijoiden mukaan keskeisenä tavoitteena on yksilön ja työyhteisön aktivoituminen oman toimintansa muutokseen.

Suikkanen ja Lindh (2008) ovat hahmotelleet ”sovellettua toimintateoreettista kuntoutuksen tulkintaa ja analyysiä”. He tarkastelevat ”toimintaverkkomallia”, jossa yksilötason ja yhteiskuntatason rinnalle on nostettu verkostoitumisen käsite. Kuntoutusta kuvataan prosessina, jossa yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutussuhdetta ja dynamiikkaa selitetään verkostoitumisen avulla. Oleellista olisi pystyä luomaan sellainen toimintatilanne ja toimintaverkko, johon eri osapuolet eli toimijat (yksilö, yhteiskunta, palveluorganisaatiot työyhteisöt jne.) haluavat sitoutua ja toimia yhteisten tavoitteiden mukaan. Suikkasen ja Lindhin mukaan kuntoutuksessa on keskitytty yksipuolisesti yksilötason asiakasprosesseihin päähuomion ollessa asiakkuuden ja asiantuntijuuden välisessä problematiikassa. Vähemmälle huomiolle on jäänyt ympäristön ja toimintaverkoston muut prosessit. Tarvittaisiin yhteisöllisempiä ja verkostomaisempia asiantuntijuuden ja osaamisen muotoja.

Järvikoski ja Karjalainen (2008) toteavat, että

kuntoutuksen vajavuusparadigman muuttuessa valtaistavaksi (ekologiseksi) myös kuntoutuksen toimintatavat muuttuivat monitieteisiksi ja –ammattillisiksi. Tämä puolestaan haastaa sektoroituneen palvelun rinnalle monisektorisia palvelurakenteita ja verkostotyön käytäntöjä. Yhteistyö- ja verkostomenetelmät tulevat tärkeiksi kuntoutuksen työvälineiksi. Verkostoajattelussa asiat ja ilmiöt kytkeytyvä toisiinsa ja ovat vuorovaikutteisia. Huomio suuntautuu yksilöstä ja hänen ongelmistaan toimijoiden välisiin suhteisiin.

Kuntoutuksen toimintatapojen muutoksia eri väestöryhmissä. Kuntoutusajattelun ja toiminnan muuttuminen on nähtävissä esimerkiksi lasten /nuorten ja työikäisten kuntoutuksessa. 1980-luvulla lasten ja nuorten kuntoutus oli korjaavaa ja hyvin terapiakeskeistä. 1990-luvulla huomiota kiinnitettiin toiminnallisuuteen ja panostettiin lapsen spesifien toimintojen harjoittamiseen. Samaan aikaan alettiin ottaa huomioon perheen yksilöllisiä tarpeita, ja vanhemmat alkoivat osallistua kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen. 2000-luvulla osallistumisen mahdollisuus ja lapsen hyväksyminen omana itsenään nousivat kehon tason ongelmien korjaamista ja ehkäisemistä sekä yksittäisten taitojen oppimista tärkeimmiksi tavoitteeksi. Kuntoutus alkoi kohdistua ympäristön (asenteiden ja rakenteiden) muuttamiseen. (Autti-Rämö 2008).

Työikäisten kuntoutusta ohjasi aluksi lääketieteellisesti todettu sairaus-vika-vamma-ajattelu, ja kuntoutuksen tavoitteena oli lieventää tai korjata lääketieteen keinoin yksilön haittoja ja oireita. Huomiota kiinnitettiin vähemmän työhön, perheeseen, muihin ympäristötekijöihin sekä muihin yksilöllisiin tekijöihin kuten terveyteen liittyviin seikkoihin. Huomionarvoista on kuitenkin, että suomalaisen työikäisten kuntoutuksen kuului jo varhain työkytkentä kuntoutettaessa so- tavammaisia työhön. (Mäkitalo ym. 2008).

Lääketieteellisen kuntoutus-ajattelun saama kritiikki synnytti uusia ideoita työikäisten kuntoutuksen 1970- ja 1980-luvuilla, jolloin alettiin korostaa työympäristön merkitystä sairauksien ohella vajaakuntoistumisessa. Lisääntynyt tietämys mm.

fyysisesti kuormittavista työtehtävistä ja -asennoisista johti ammattiryhmäkohtaisten, ammatillisesti syvennettyjen kuntoutusmuotojen kehittämiseen. 1980-luvulla luotu ASLAK eli ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen varhaiskuntoutus kohdistettiin työntekijöihin, jotka olivat vielä työkykyisiä, mutta joiden työkyky oli heikentynyt. Tavoitteena oli pyrkiä ehkäisemään ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä edistämällä työntekijän työ- ja toimintakykyä, vaikuttamalla työn kuormitustekijöihin ja parantamalla elämäntapaa. (Mäkitalo ym. 2008).

Oleelliseksi kysymykseksi nousi myös se, missä määrin yleensäkin sairaus, vika tai vamma vaikuttavat henkilön toimintakykyyn. Sairauden ei aina katsottu heikentävän toimintakykyä, mutta jos niin oli, siihen tuli kiinnittää huomiota. Toimintakyvyn edistäminen tuli uudeksi kuntoutuksen tavoitteeksi sairauksien ja lääketieteellisten toimenpiteiden rinnalle. Toimintakyvyn näkökulma alkoi vaikuttaa sekä kuntoutustarpeen että kuntoutusosoikeuden arviointiin, kuntoutusmenetelmiin ja käytäntöihin. Toimintakykyajattelu siirtyi kuntoutuspalvelujen nimikkeisiin kun 1992 aloitettiin ikääntyville työikäisille uusi kuntoutusmuoto Työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus. Aluksi kuntoutustoiminta keskittyi fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Työkyvyn käsitettä laajennettiin kuitenkin 1990-luvun puolivälissä koskemaan myös työympäristöä ja työyhteisöä. 2000-luvulle tultessa laajentumisstrategiaa ei kuitenkaan pidetty aivan onnistuneena, koska työtä (ympäristöä) koskevat muutokset jäivät usein vain yleisten suositusten tasolle.

Monenlaiset sekaannukset johtivat osan työpaikoista nimeämään uudet työssä jaksamisen tukemishjelmansa työhyvinvointiohjelmaksi. Kuntoutuslaissa ei kuitenkaan esiinny tuota käsitettä. (Mäkitalo ym. 2008).

Piiraisen ja Kallanrannan mielestä vaikka asiak-

kaiden vastuullisuutta kuntoutumisestaan on pyritty lisäämään, käytännössä törmätään moniin seikkoihin, jotka vaikeuttavat kuntoutumista. Esimerkiksi kuntoutuksen tarvetta, mahdollisuuksia ja etuuksia koskevissa ristiriitatapauksissa asiantuntijoiden tulkinta ajaa usein asiakkaan omien käsitysten edelle. Kuntoutuksen asiakasta sopeuttavasta piirteestä ei heidän mukaansa pystytä täysin irtaantumaan, vaikka asiakaslähtöisyyttä pidettäisiinkin lähtökohtana. Piirainen ja Kallanranta (2008) korostavat, että on edelleen harvinaista pohtia, mitä työyhteisössä ja työympäristössä tulee tapahtua, jotta asiakas selviäisi. Tärkeätä olisi parantaa kuntoutusjärjestelmän ja asiakkaan sekä hänen toimintaympäristönsä ja -yhteisönsä välisiä sopimuksia. (Piirainen & Kallanranta 2008).

Pohdintaa. Kuntoutus on suuren haasteen edessä pyrkiessään vaikuttamaan yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen. Kuntoutuksen lähtökohdat määräytyvät lakisääteisessä kuntoutuksessa edelleen vika, vamma ja sairaus -näkökulmasta. Lakisääteiset kuntoutusjärjestelmät tuottavat melko standardimaisia kuntoutuspalveluja, joissa yksilöiden kuntoutustarpeita ei ole aina voitu huomioida. Puhutaan asiakaslähtöisyydestä, mutta käytännössä yksilö joutuu usein sopeutumaan palvelujärjestelmään. Standardimaiset, objektiivat palvelut eivät helposti tue yksilön muutosprosessia, saati yksilön ja ympäristön muutosprosessia.

Myöskin kuntoutusjärjestelmän hajanaisuus ja kuntoutuksen alueella työskentelevien toimijoiden suuri joukko tuottaa helposti yksittäisiä kuntoutuspalveluita eikä palvelukokonaisuuksia. Yk-

sittäisissä palveluissa kuntoutus kohdistuu herkästi joko yksilöön tai ympäristöön ja harvoin yksilön ja ympäristön suhteeseen. Monien toimijoiden yhteistyön sujuminen on herkästi haavoittuvaa. Esimerkiksi v. 2002 julkaistu kuntoutusbarometri osoitti, että toimijoiden yhteistyön sujumisessa esiintyi runsaasti



ongelmia. Olisi kuitenkin tärkeää saada kaikenlaiset verkostot; omaiset, läheiset, asiantuntijat, hoitotahot, palvelujen tuottajat ja työpaikat yhteistyöhön tukemaan kuntoutujan kuntoutumista.

Kuntoutustoiminnan laaja-alaisuus ja monimuotoisuus jo sinällään vaikeuttavat kuntoutuksen tarkastelua. Kuntoutuksen keinoin pyritään vaikuttamaan niin sairauteen, toimintakyvyn eri ulottuvuuksiin kuin ympäristö- ja yhteisötekijöihin.

Kuntoutusinterventiot muodostuvat monitahoisiksi, koska kuntoutukseen hakeutuu hyvin erilaisia ja eri tilanteissa olevia kuntoutujia. Kuntoutuksen laajentaminen koskemaan esimerkiksi työkyvyn heikkenemistä ja vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhkaa merkitsee, että kuntoutuksen keinoin tulisi pystyä entistä varhemmin tarttumaan yksilöiden kuntoutustarpeeseen ja rakentamaan joustavia, kokonaisvaltaisia kuntoutuspalveluja.

Työkyvyn heikkenemisen uhkaa olisi tärkeätä tarkastella yksilötekijöiden ohella myös työssä tapahtuvien muutosten kautta. Työssä tapahtuvat muutokset tai kuormitukset (irtisanomiset lomautukset, kiire, stressi jne.) liittyvät mitä todennäköisemmin yksilön kokemaan hyvinvointiin, terveyteen ja elämäntilanteeseen. Tarvitaan lakiperusteisia muutoksia ja sopimuksia, jotta kuntoutukselliset seikat tulisivat paremmin huomioon otetuiksi työssä. Tarvitaan työtehtävien keventämistä, osa-sairauslomaa ja yleensäkin sellaisia töitä, joissa kuntoutuja pärjää. Vertaistuki, sosiaaliset yritykset, kumppanuustalo ja kuntouttava työtoiminta voivat ehkäistä syrjäytymistä tai toimia sen katkaisijana. Niiden ohella tarvitaan myös työpaikkojen asennekasvatusta vastaanottamaan työtovereiksi mielenterveyskuntoutujia, oppimisvaikeuksista kärsiviä, päihdekuntoutujia ja maahanmuuttajia.

Pirjo Lehtoranta

Lähteet

- Autti-Rämö, Ilona 2008: Lasten ja nuorten kuntoutus. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 479–488.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2008: Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muuttuminen. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta Tapani, & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 51–62.
- Järvikoski, Aila & Karjalainen, Vappu 2008: Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 80–93.
- Mäkitalo, Jorma & Suikkanen, Asko & Ylisassi, Hilikka & Linnakangas, Ritva 2008: Kuntoutus ja työelämä. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 522–546.
- Piirainen, Keijo & Kallanranta, Tapani 2008: Kuntoutuspalvelut kuntoutumisen ja muutoksen tukena. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 94–110.
- Puumalainen, Jouni 2008: Kuntoutuksen historiaa. Teoksessa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 16–30.
- Suikkanen Asko & Lindh Jari 2008: Yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutus kuntoutuksessa. Teoksessa Rissanen Paavo, Kallanranta Tapani ja Suikkanen Asko (toim.): Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 63–79.

Ihminen on tiensä vanki – vai valitsija?

Itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio

Kuvat: Hanna Jäkälä

”**M**itä minä oikeasti haluan?” ei ole meille kaikille helppo kysymys. Toisinaan omat toiveet ovat hyvin haudattuneita ulkoiisiin pakkoihin, ne on tukahdettu tai niitä ei ehkä koskaan ole löydetty. Vastaan saattaa ryöpsähtää läjä teräviä ja kylmiä ajatuksia ”se on kuitenkin mahdotonta”, ”ei minulla ole mahdollisuutta ajatella itseäni”, ”ei elämässä ole kyse siitä, mitä itse haluaa”. Tuntuu, että kaikki rakenteet murenisivat, jos oma tahto otettaisiin vakavasti.

Motivaatio omiin tekeihin määräytyy usein siitä, miten kuuluu tehdä, mikä on yleisesti hyväksyttyä ja mistä saa toisilta arvostusta. Toivomme, että meitä palkitaan tulevaisuudessa tekemistämme uhrauksista. Sitten meille saattaa paljastua, että ihmiset ovat pitäneet toimintaamme meidän kuvittelukykyimme ai-noana vaihtoehtona, ei suinkaan tietoisena, muusta luopuvana hyväntekona. Saatamme tulla kynniseksi uhrautumista ja hyväntah-toisuutta kohtaan.

Jos emme kuule omaa tahtoaamme kaiken velvollisuuden pahuun yli, saatamme ajautua tilanteeseen, jossa emme enää pienissäkään määrin kuule omia tunteitamme ja toiveitamme. Tunteistamme tulee meille vieraita ja koemme, että meidän pitää myös tuntea sääntöjen

mukaan, toisille ihmisille sopivalla tavalla, jotakin epämääräistä ihannetta noudattaen (kärsivällinen, rakastava, epäitsekäs, hyvä ihminen). Pelkäämme kuunnella tunteitamme, koska ne saattavat kyseenalaistaa sen, mitä tietoisesti tahdomme ja myös paljastaa itsestämme epämiellyttäviä piirteitä. Kuitenkaan tunteiden ei voi sanoa olevan oikeita tai vääriä, teot sensijaan ovat. Ihminen saattaa nimenomaan kokea ongelmalliseksi toimia oikein, jos hän ei myönnä omia tunteitaan tavoitteiden kannalta kypsymättömiksi

ja anna itselleen ja toisille tilaa kokea rauhassa erilaisia tunteita moralisoimatta niitä. Toiminta saattaa tällaisessa tapauksessa palvella oman tunteen oikeutusta enemmän kuin yhteisesti arvokkaita päämääriä, kuten esimerkiksi oikeudenmukaisuutta tai rationaalista keskustelua.

Jos vastausta kysymykseen ”mitä haluat?” on vaikeaa muotoilla johtuen ensisijaisesti ulkomaääräytyvistä pakoista, psykologisen itseohjautuvuus-teorian mukaan hyvinvointi on vaarassa (self determination theory (SDT), esim. Deci&Ryan, 2000). Teorian

mukaan hyvinvointi on yhteydessä kykyysi tuntea, mitä haluat ja siihen, tavoitteletko haluamaasi.

Itseohjautuvuus-teorian (SDT) mukaan ihmisellä on kolme psykologisen hyvinvoinnin kannalta oleel-



lista tarvetta: autonomian eli itsemääräytyvyyden tarve, tarve psykologiseen yhteydentunteeseen ja kompetenssin eli kyvykkyyden tunteen tarve. Autonomia tarkoittaa, että yksilö valitsee oman toimintansa toisista toimintamahdollisuuksista ja on itse aloitteentekijä toiminnalleen. Oleellista on tasapaino tarpeiden välillä, kolmen vaakakupin samansuuruinen paino, mutta myös se, että ihminen voi kokea tarpeiden tyydyttyvän elämän mittaan kokonaisvaltaisemmin. Tasapainon voi saavuttaa sekä vähäisemmällä määrällä tarpeiden tyydytystä että runsaammalla määrällä painoa tasaisesti jokaisella vaan kupilla.

Liiksi painottunut itsemääräytyvyyden tarve ilman yhteydentarpeen ja kompetenssintarpeen kohtaamista, voi olla yksilölle ja häntä ympäröivälle yhteisölle haitallista. Ihminen, joka tekee mitä haluaa koskaan pysähtymättä toisten ihmisten ehkä omasta halusta poikkeaviin toiveisiin, on epäempaattinen. Jos oma toiminta on perusteltavissa oikeaksi, empaattinen suhtautuminen vaatisi vähintään ymmärrystä siitä, että toinen ihminen ei jostakin syystä halua toimia samalla tavalla tai toiminta ei ole hänelle hyväksi.

Myös liiksi painottunut yhteyden tai kompetenssin tarve on haitallista. Ihminen voi elää toisen tai toisten ihmisten kautta, muuttuen heille painolastiksi, joka ei ota vastuuta omien tunteiden ja ajatusten säätelystä, vaan vierittää sen loputtomasti toisten hartioille. Tyypillistä on syyttää toisia ihmisiä oman elämän kulusta ja jättää ottamatta vastuu omasta elämästä itse. Empatia ja omien tunteiden pakeneminen toisen ihmisen kokemistapaan eivät ole sama asia. On vaikeaa ellei mahdotonta todella ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee, jos ymmärryksestä puuttuu eriytynyt ymmärrys ja vastuun ottaminen omasta tunnemaailmasta. Erillisyyttä auttaa näkemään tilanteen objektiivisesti, joskin myös osittainen samaistuminen tunnekokemukseen on oleellista aidossa toisen kokemuksen ymmärtämisessä. Samaistuminen voi kuitenkin olla liian pelottavaa ja siten mahdotonta, jos vaarana on hukkaa toisen kokemukseen ja menettää oma

näkökulma siihen. Tässäkin suhteessa yhteys omiin tunteisiin, tarpeisiin ja toiveisiin on optimaalisen toiminnan kannalta oleellista. Se säilyttää meidän rajamme ja tietoisuuden siitä, kuka olemme, mistä tulemme ja mihin olemme suurin piirtein menossa.

Kompetenssin eli kyvykkyyden tarpeen korostuminen voi puolestaan aiheuttaa ihmissuhteet vaarantavaa itsen korostamista ja itsen hyväksyntää vain toiset ihmiset voittamalla ja heidän yläpuolelle asettumalla. Tästä on yksilölle itselleenkin haittaa, koska hän ei opi toisilta ihmisiltä asioissa, joissa he ovat häntä etevämpiä.

Jos ihmiset kuitenkin löytävät yhdessä tilan, jossa he saavat toimia oman tahtonsa mukaisesti (olettaen, että he tahtovat itsensä lisäksi nähdä toisten olevan hyvin ja ovat valmiita tekemään myös sen eteen kompromisseja), yhteisölle hyödyllisesti ja antavat onnistumista tunnustusta, heidän vuorovaikutustilanteiden ja heidän yleiselle psyykkiselle hyvinvoinnille luodaan mahdollisimman hyvä perusta. Itseohjautuvuusteoria korostaakin, että autonomia ei ole sama asia kuin itsenäinen ja toisista ihmisistä riippumaton toiminta. Riippumattomuus on yksin toimimista ja tukeutumattomuutta toisiin ihmisiin, autonomia on toimimista vapaaehtoisesti ja tunnetta vaihtoehtojen moninaisuudesta.

Joskus tavoitteissaan onnistuva ihminen voi herättää jopa hänelle läheisissä ihmisissä ahdistusta ja negatiivisia tunteita. Kysymys ei ole niinkään kateudesta, vaan kauhusta, että omat epäilyt yrittämisen kannattavuudesta joutuvat kyseenalaisiksi. Entä jos minä sittenkin voisin löytää sallivan ja aidon rakkauten minulle vieraaksi muodostuneen suhteen sijaan? Tai entä jos työtä tekemällä nykyinen suhde saattaisi muuttua lämpimämmäksi? Entä jos voisin nauttia työstäni enemmän? Entä jos olisin onnellisempi aivan erilaisissa olosuhteissa, ehkä vaatimattomammissa, ehkä vaativammissa? Entä jos minussa onkin vielä uinuvia taitoja, vielä nukkuvaa iloa, vielä horrokseen vaipunutta kyvykkyyttä? Onko onnistumisessa aina



ollutkin kyse uskalluksesta haaveilla ja uskoa vielä toteutumattomaan, sitten työstää kirkkaiksi käyneitä tavoitteita? Mitä nämä kysymykset tarkoittavat suhteessa omaan elämään?

On läjäpäin toiveita, jotka ovat turvallisia ja täysin mahdollisia toteutukseen. Iso osa kuvitelluista vaaroista ovat epärealistisen suuria ja niiden tarkoitus on tehdä helpommaksi sitoutua turvalliseksi koettuihin tapoihin. Ennen kaikkea, on vaikeaa edes miettiä sitä, olisiko jokin tapa toteuttaa haaveita turvallisella tavalla, jos näille haaveille ei koskaan anna lupaa piirtyä eläväksi.

Itseohjautuvuus-teoria nostaa useita tutkimuksilla vahvistettuja olettamuksia siitä, miten ihmisen autonomisuus vahvistuu. Autonomian tarve tyydyttyy, kun yksilö motivoituu sisäisesti. Sisäinen motivaatio tarkoittaa yksilön tunnetta siitä, että hän toimii omasta halustaan ja sitä, että yksilö motivoituu elämässään toiminnasta eikä vain siitä, mitä toiminnan avulla voi saavuttaa. Mahdollisuuksien rikkaus lisää sisäistä motivaatiota.

Ympäristö voi vahvistaa yksilön autonomiaa palkitsemalla niin, että palkkiot eivät ole riippuvaisia jonkin tietyn toiminnan toteuttamisesta tai standardin saavuttamisesta vaan tukevat enemmän sisäistä motivaatiota eli toiminnan vapaaehtoisuuden kokemusta. Tässä mielessä yksilöä ei voi koskaan pakottaa sitoutumaan mihinkään syvällä tasolla, vaan aito si-

toutuminen on vapaaehtoinen valinta. Pakottaminen johtaa siihen, että potentiaalisesti sitoutuva henkilö kokee vapaaehtoisuuden poistuneen ja motivaation muuttuvan sisäisestä ulkoiseksi. Palkitseminen, uhkaaminen, tarkkaileminen ja arvioiminen vähentävät sisäistä motivaatiota, jolloin yksilö tuntee itsensä painostetuksi ja kontrolloiduksi.

Yksilö saattaa sisäistää ympäristön vaatimuksia, merkityksiä ja ympäristön itsestään tarjoamia näkökulmia ilman, että hän pystyy liittämään näitä ulkoa tulevia näkökulmia ja merkityksiä itseensä. Tämä johtuu siitä, että yksilö ei koe niiden vastaavan hänen kompetenssin, autonomian ja yhteyden tarpeitansa. Tällaisiin vaatimuksiin ja merkityksiin pohjautuvat toiminta motivoituu ulkoisesti.

SDT-teoria määrittelee ulkoisella motivaatiolla olevan monta astetta. *Introjektio* tarkoittaa, että yksilö saattaa toimia ulkoisten vaatimusten mukaisesti, mutta ei hyväksy toimintaa omakseen, itselleen tyypilliseksi ja itsestään lähtöiseksi. Hän toimii tunteidensa ja sen käsityksen vastaisesti, mikä hänellä on itsestään. *Identifikaatio* tarkoittaa käyttäytymisen tärkeyden ymmärtämistä ja sen hyväksymistä omaksi. Toiminnan arvoon identifiodutaan, se koetaan itselle tärkeäksi ja sen säännöstelemistä otetaan vastuu. Identifioitumisen jälkeen yksilö ei tunne ulkoista painetta ja kontrollia käyttäytymiseen. *Integraatio* tarkoittaa, että yksilö yhdistää identifikaation osaksi itseään ja muita itselleen merkityksellisiä toimintoja. Identifikaation kautta yksilö yhdistää käyttäytymisensä siihen, kuka hän oikeasti ihmisenä on.

Integroitu ulkoinen motivaatio ei tarkoita samaa kuin sisäinen motivaatio, jossa itse toiminta motivoi yksilöä sen sijaan, että yksilö olisi sisäistänyt toiminnan arvon. Ulkoisessa motivaatiossa toiminta on aina väline johonkin, ei itseisarvo.

Autonominen toiminnan säätely, johon kuuluvat identifioitu, integroitu ja sisäinen motivaatio ovat tutkimusten mukaan yhteydessä suurempaan periksiantamattomuuteen, positiivisiin tunteisiin, parempaan

suoritukseen, suurempaan psykologiseen hyvinvointiin, käsitteelliseen ymmärryskykyyn, parempiin arvosanoihin opiskellessa, korkeampaan luovuuden määrään, periksiantamattomuuteen koulu- ja urheilukontekstissa, ennakkoluulojen kontrollointikykyyn, parempaan tuottavuuteen ja vähempään loppuun palamiseen töissä, parempiin sitoutumiseen ja lopputuloksiin psykoterapiassa.

Ulkoiset tavoitteet kuten varallisuuden kerääminen tai viehättävän vaikutelman luominen ovat yhteydessä alhaisempaan hyvinvointiin kuin sisäiset tavoitteet kuten henkinen kasvu, ihmissuhteiden kehittäminen tai yhteisölle hyödyllinen toiminta. Olennaista on se, että viimeksi mainitut, sisäiset tavoitteet vastaavat ihmisen psykologisiin tarpeisiin suuremmin kuin ulkoiset tavoitteet. Ulkoisten tavoitteiden asettaminen on yhteydessä ulkoaohjautuvaan motivoitumiseen ja sisäisten tavoitteiden asettaminen on puolestaan yhteydessä autonomiseen motivoitumiseen. (Kasser&Ryan, 1996). Autonomisen motivoitumisen on havaittu olevan yhteydessä myös fyysiseen hyvinvointiin (Miquelon&Vallerand, 2008) ja parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen (Patrick et al. 2007,).



Useat meistä ovat kokeneet, että sisäiset tavoitteet jäävät helposti epä-määräisiksi, niitä ei voi koskaan täysin saavuttaa ja niiden sisältöä täysin määrittää. Ne saattavat myös tehdä monista asioista ensin vaikeampia kuin ulkoisten tavoitteiden asettaminen ja ennalta määrätyn kaavan noudattaminen. Tämä lienee totta. On syvälinen kysymys, mitä henkinen kasvaminen

tarkoittaa tai miten ihminen oikeasti toimii yhteisöä kehittäen. Voisi arvailla, että psykologisten tarpeiden tunnistaminen itsessä ja niiden pohjalta toimiminen sekä näiden tarpeiden toteutumisen tukeminen toisissa ihmisissä edistää sekä henkistä kasvua että yhteisön hyvinvointia. Vaatii työtä rakentaa elämä omien ja toisten ihmisten psykologisten tarpeiden pohjalta, oppia tunnistamaan omien tunteiden todellisuus ja erottamaan ne ulkoisista kehoituksista kokea jokin asia tietyllä tavalla sekä muodostamaan näin omalle ja läheistensä hyvinvoinnille realistinen perusta. En kuitenkaan näin äkkiseltään keksi parempaa tapaa elää.

Hanna Jäkälä

Lähteet

- Deci, E. L., Ryan, R. M., 2007. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology*, 2008, Vol. 49, No. 1, 14-23.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological inquiry*, 11, 227-268
- Kasser, T., Ryan, R., 1996. Further examining the American dream: Differential correlates of in-

- trinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., 2008. Goal motivels, well-being, and physical health: An integrative model. *Canadian Psychology*, 49, 241-249.
- Patrick, H., Canevello, A., Knee, C. R., Lonsbary, C., 2007. The role of need fulfilment in relationship functioning and well-being: a self determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 3, 434-457.

Diversity Unites!

Euroopan psykologian opiskelijoiden järjestön liiton 23. kongressi

Euroopan psykologian opiskelijoiden järjestöjen liiton, EFPSA:n 23. kongressi järjestettiin 26.4.–3.5. Saksassa, Altleiningenin kylän Jugendherbergissä. Tiedossa oli n. 180:lle opiskelijalle saksalaisella osaamisella järjestetty viikko, joka ei varmasti jättäisi ketään kylmäksi. Tämä oli allekirjoittaneen ensimmäinen kansainvälinen opiskelijamatka, joka ei varmasti unohdu ihan heti.

Kuva: Katarina Kiiskinen



Lupauduin siis kirjoittamaan pienen matkakertomuksen UPSY:n lehteen. Mistä siis kirjoittaa? Vedänpö virallista linjaa ja keuhun järjestäjiä ja luentoja, vai hyppäänkö hyppyristä ja hehkutan pitkistä illoista ja liian vähästä unesta? Miten kirjoittaa lehteen, jonka pääasiallisena kohdeyryhmänä ovat valmistuneet psykologit? Toivottavasti kirjoittajan siipeni kestävät tämän taakan, enkä onnistu herättämään tahattomasti negatiivista emotionaalisuutta lukijoissa.

Kirjoitin matkapäiväkirjaani noin 30 sivua kongressin aikana, mutta ne eivät tuntuneet auttavan tässä prosessissa. Yritin kuumeisesti löytää jonkin henkilökohtaisen opetuksen, tai zen hetken. Lopulta jouduin kuitenkin toteamaan, että koska tämä kirjoitus on kaksiosainen, niin voin hyvin jättää nämä ajatukset kypsymään.

Mutta jätetään nyt tuo kutominen vetäminen hetkeksi, ja keskitytään itse kongressiin. Suomi sai loppujen lopuksi 10 paikkaa, vaikka jopa 27 maata oli edustettuna. Matkamme alkoi neljän Kompleksilaisen voimin ja suuntasimme kohti Tamperetta ja Ryanairin halpalentoja. Muut osallistujat vaeltaisi-

vat paikalle omia reittejään. Saksan puolella meidän ei tarvinnut enää ajatella paljoakaan, sillä hostimme (anteeksi tämä anglismi, mutta vältänpä tällä sukupuoliriippuvaisten sanojen käyttöä) olivat suunnitelleet aikataulumme sellaisella tarkkuudella, johon vain saksalaiset pystyvät. Matkasta haluan myös huomauttaa, että saksalaisilta bussikuseilta taitaa puuttua riskikäyttäytymisen hillintä, ehkä heidän yliherkkä super-egonsa käskää olla ajoissa...

Kongressiin saapuminen oli ensikertalaiselta vähän hämmentävä kokemus. Veteraanit juoksivat toistensa syliin, varmasti kyyneleet olivat lähellä. Juttu luisti kuin Ullan pulkka ja tuntui vähän orvolta. Onneksi tätä oli osattu odottaa ja taktiikkana oli roikua yhden tuntemamme veteraanin mukana, kunnes pääsee vähän alkuun. Mutta hei, miten voi käydä, kun ympärillä on 180 psykologian opiskelijaa, jotka kaikki haluavat samaa kuin sinä, siis tutustua muihin? Taktiikka toimikin yli odotusten ja jo samana iltana nauroimme iloisesti isossa porukassa, vaikka saapumisesta olikin vasta n. tunti. Istuimme pöydässä muutaman serbin, kreikkalaisen ja kyproslaisen kanssa totuttelussa tähän uuteen ympäristöön. Kongressin kulusta

sai hyvää esimakua, kun seuraavana aamuna monet jo valittelivat päätään.

Kongressin järjestäjiä on pakko kiittää suurenmoisesta työstä. He olivat järjestäneet kaikki niin, että mitään ei tarvinnut miettiä ja aamupalakin alkoi sekunnin tarkkuudella. Ruoka oli pidemmän päälle onnistunutta, vaikka würsia saimmekin hävettävän harvoin. Hapankaalia tosin tarjoiltiin kiitettävän usein. Huoneet olivat siistit ja erittäin miellyttävät, vaikka saksalaiset pussilakanat olivatkin erittäin epäkäytännölliset. Ymmärrätte mitä tarkoitan, jos joskus yövytte Saksassa hostellissa.

Ohjelmaan kuului luonnollisesti kaikenlaisen tutustumisohjelmiston, kulttuurisen vaihdon ja aktiiviteettien lisäksi, tieteellinen ohjelma. Meille oli järjestetty pääasiassa erinomaisia ja mielenkiintoisia luentoja ja opiskelijoiden pitämiä workshoppeja. Parhaiten mieleeni jäivät seuraavat tapahtumat: Martin Urbanin kritiikki nykyistä psykiatrian medikaalista hoitomallia kohtaan. Nicola Baumannin yritys kääntää Jungin teoriaa nykysalonkehin kelpaavaksi (siinä kovin hyvin onnistumatta).

Erityisen unohtumaton oli romanialaisen opiskelijan, Valentino Lucan workshop ”Are you ready to die?”. Noin 30 psykologian opiskelijaa keskittyi puoleltoista tunnin ajan elämän syvimpiin kysymyksiin

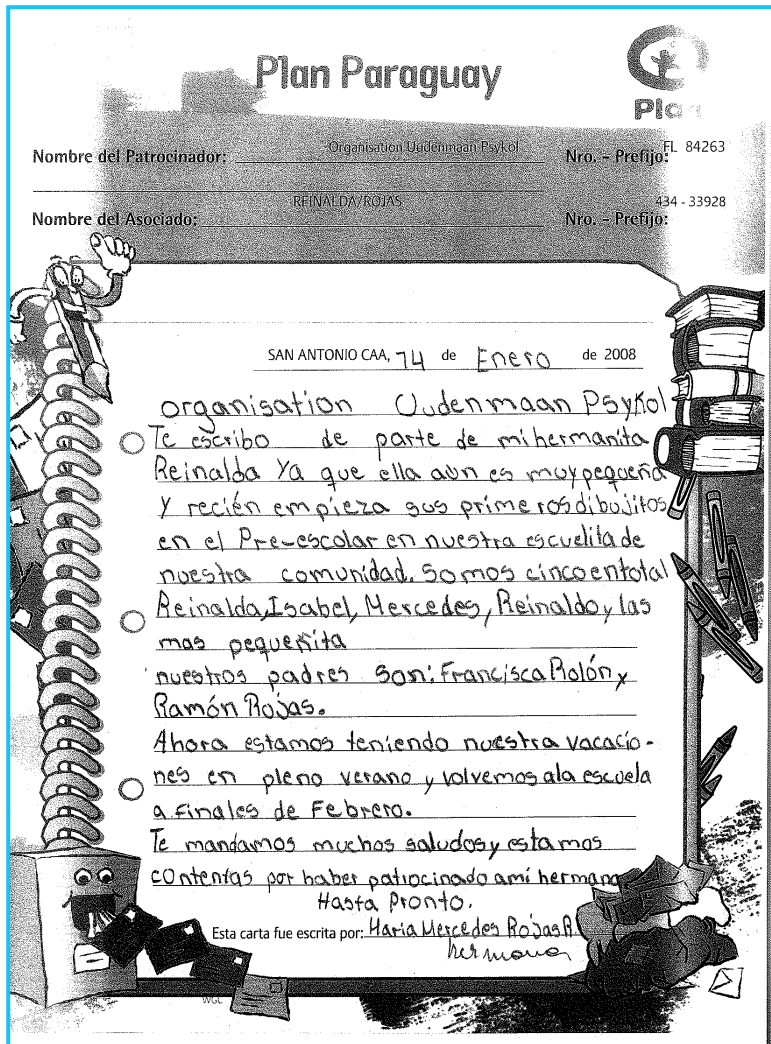
elämästä, kuolemasta, onnellisuudesta ja tarkoituksellisuudesta. Käteen tästä jäi loppujen lopuksi hyvin vähän konkreettista apua, mutta tärkeääkin tärkeämpi, ajatuksia stimuloiva, mietelauselma allekirjoittaneelta ”Olisitko mieluummin missään muussa tilanteessa tällä hetkellä?” Mielestäni tämä on yksi kysymys, jota kaikki ihmiset voisivat kysyä itseltään silloin tällöin. Kysymys jäi osaksi omia elämänhallinnan keinojani erääksi metakognitiiviseksi periaatteeksi. En valitettavasti voi vieläkään sanoa, että olen jatkuvasti tilassa, jossa en katuisi mitään, jos saisin kaksi minuuttia elinaikaa. Muutoksena aikaisempaan on kuitenkin se, että niitäkin hetkiä on silloin tällöin.

Mutta voi, deadline huutaa tuloaan, joten joudun lopettelemaan. Ensi kerralla kerron enemmän siitä yhteisestä ”EFPSA hengestä”, joka meille kaikille syntyi tuon unohtumattoman viikon aikana. Niistä elämää rikastuttavista kokemuksista, ja sydäntä raastavista eron hetkistä. Lopuksi tulen myös paljastamaan kirjoituksen otsikon, koko kongressin päälimmäisenä teeman, merkityksen.

*Kiitos ja erittäin merkityksellistä kesää,
Ville Ritola
Upsyn johtokunnan opiskelijaedustaja ja
Kompleksin hallituksen jäsen*

Kirje Upsy Plan-kummilapselta Reinaldalta

Upsy-postin viime numerossa 2/2008 esiteltiin Upsy:n uusi Plan-kummilapsi 5-vuotias Reinalda-tyttö. Nyt Upsy on saanut ensimmäisen kirjeen kummilapselta ja esittelee sen seuraavassa.



Organisation Uudenmaan Psykologiyhdist.

I'm writing you on behalf of my little sister Reinalda. She is still a little child and she is starting to make drawings at preschool in a little school from our community.

We are five people at home: Reinalda, Isabel, Mercedes, Reinaldo and the little girls. And our parents are: Francisco Rolón and Ramón Rojas.

It's our summer vacations now and we will return to school next February.

See you.

This letter was written by: Maria Mercedes Rojas R., her sister.

Liiton kotisivut osoitteessa <http://www.psyli.fi> jäsenille tarkoitettua ammatillista, ammattieettistä ja edunvalvontaan liittyvää tietoa. Katso myös UPSY:n omat kotisivut <http://www.upsy.psyli.fi>.

Osoitteenmuutokset

Kun vaihdat työpaikkaa tai muutat, ilmoita siitä Psykologiliittoon osoitteeseen

Suomen Psykologiliitto
Jäsensihteeri Tarja Koivuniemi
Bulevardi 30 B 3
00120 HELSINKI
tarja.koivuniemi@psyli.fi

Muutosilmoituksen voit tehdä myös kätevästi internetissä liiton kotisivuilla osoitteessa <http://www.psyli.fi> > jäsenyys.

TIESITKÖ?

Uudenmaan psykologiyhdistyksen, kuten muidenkin psykologiyhdistysten alueella on ollut muutamia vuosia koottuna järjestövalmius- eli palkkayhteyshenkilöverkosto, joka toimii sopimuskauden aikana palkka-asioiden edistämiseksi. Kaikissa yli viiden psykologin työpaikoissa on nimettynä yhteyshenkilö, joka päivittää osaltaan tietoja muuttuneista vakansseista ja niiden haltijoista. Lisäksi on nimetty alueellinen järjestövalmius- eli palkkatyöryhmä. Siinä toimivat Upsyn puheenjohtaja Pirjo Lehtoranta, järjestövalmius/palkkavastaava Asta Järvinen sekä Uudenmaan alueen suurten kuntatyönantajien (Vantaan kaupunki, Espoon kaupunki, Peijaksen sairaanhoitoalue, Jorvin sairaanhoitoalue) yhteyshenkilöt.

Yhteystietoja ovat luettavissa yhdistyksen nettisivuilla www.upsy.psyli.fi. Tiedäthän Sinä, kuka on oman työnantajakuntasi yhteyshenkilö palkka-asioissa? Ota rohkeasti yhteyttä palkkaukseen liittyvissä kysymyksissä joko häneen tai palkkatyöryhmään!