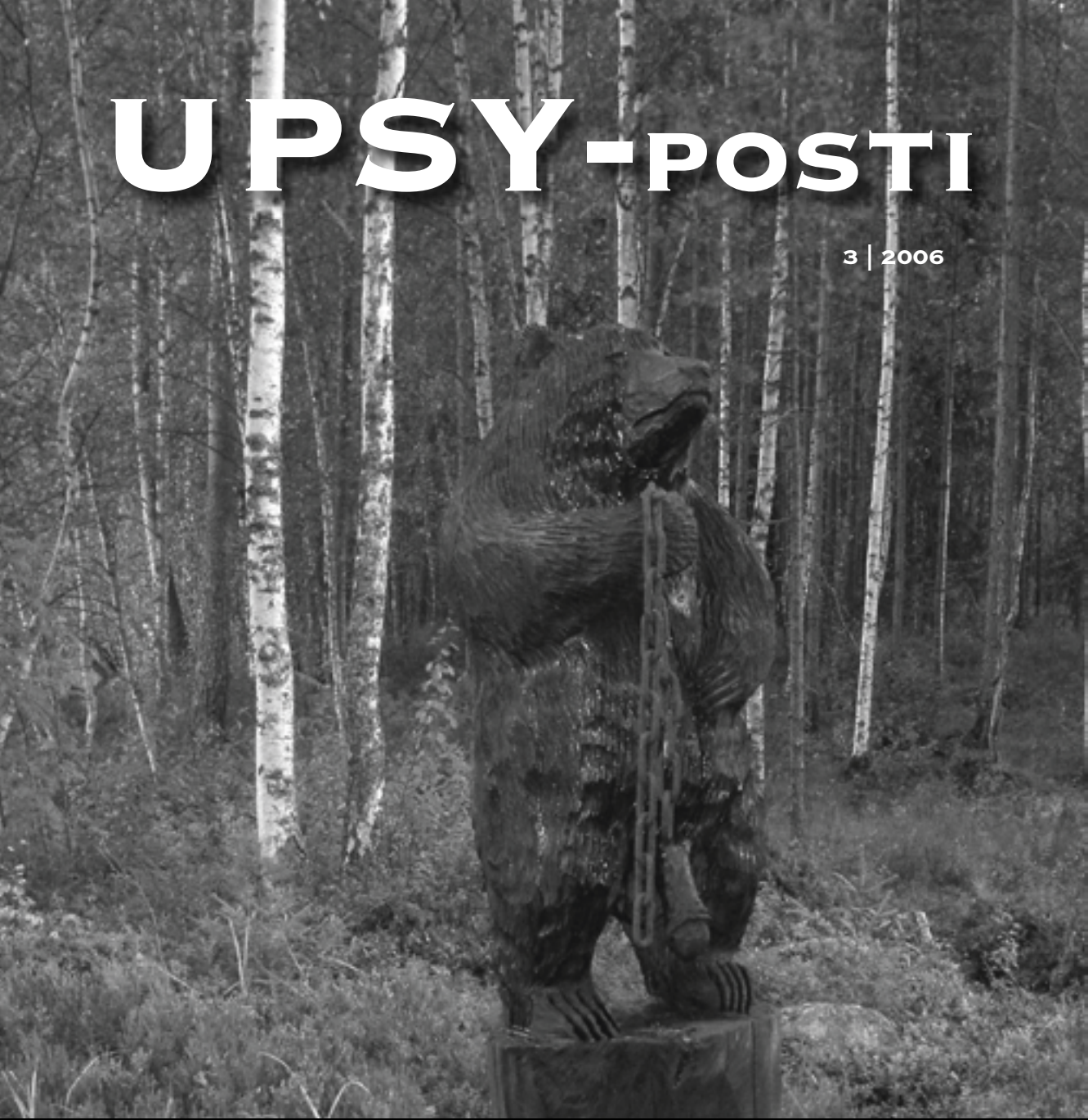


UPSY-POSTI

3 | 2006



Sisällysluettelo

Pääkirjoitus	3
Lehdistä leikattua ja muuta ajankohtaista.....	4
Kolumni.....	6
Psykologit inhimillisten tekijöiden "lipunkantajina"	7
Muistin seitsemän syntiä	9
Kokemuksia Palestiinasta	12

Kannen kuva: Asta Järvinen

Seuraava lehti ilmestyy joulukuussa 2006.

Materiaalin on oltava päätoimittajalla 17.11.2006 mennessä.

Julkaisija: UPSY ry

Toimitus: Asta Järvinen

Hermanninkuja 13, 05430 Nuppulinna

044-557 27 27, asta.jarvinen@vuolake.fi, asta.jarvinen@hel.fi

Ulkoasu: Oona Loman

Taitto: Riikka Kiema

Uudenmaan psykologiyhdistys ry:n jäsenlehti

Nylands Psykologiförening r.f.

Syystervehdys, arvon upsyläinen!

Luet parhaillaan yhdistyksemme järjestyksessään kolmatta verkkolehteä. Upsy-postin ensimmäinen vuosi nettiversiona on kääntynyt kohti loppua. Toimituksessa herääkin uteliaisuus: Onko sähköinen lehti tavoittanut lukijansa? Millaisia toiveita, ihmettelyjä tai muutosehdotuksia lukijan mielessä mahtaa liikkua? Kaikenlainen palaute on tervetullutta!

Tämän lehden sisällöllinen anti sivuaa useampaa sovellusalaa: Maarit Roschier johdattaa meidät ”Muistin seitsemän synnin” äärelle, Anna-Maria Teperi valottaa psykologien työtä inhimillisten tekijöiden parissa ja Virpi Lähteenmäki tuo kansainvälisiä, ajan-kohtaisia terveisiä Palestiinasta.

Nykyinen toimituskunta ahertaa parhaillaan toista vuottaan lehden parissa. Jotta Upsy-posti säilyisi jatkossakin yhteisenä, tuoreena ja monipuolisena tiedotusareenanamme, tarvitsemme jatkuvasti mukaan uusia kynäilijöitä - joko vakituksia tai satunnaisesti kirjoittavia. Meitä upsyläisiä on viitisensataa toimeliasta psykologia, joten eiköhän aihepiirejä ja osaamista riitä raportoitavaksi asti...

Sadonkorjuun aikaan tarjolla on tänä vuonna paitsi luonnon antimia, myös mitä mielenkiintoisimpia tehtäviä ja haasteita, joista valita. Psykologiliiton toimikunnissa on useita henkilöitä luovuttamassa paikkansa. Myös ammattieettiseen lautakuntaan etsitään vahvistusta. Yhdistyksemme johtokuntaan kaivattaisiin niin ikään uusia jäseniä mukaan. Tulethan 31.10. syyskokoukseen Mamma Rosan tunnelmallisiin tiloihin korjaamaan osasi syksyn sadosta..! Kutsun löydät Psykologi-lehdestä ja kokouksen esityslistan Upsyn nettisivuilta (www.upsy.psyli.fi) kohdasta ”NYT!”.

Vähenevän valon vastapainoksi olemme suunnitelleet iloksenne monenlaista hyödyllistä ja hauskaa aktiviteettia: Vuoden lopulla upsyläisille on tarjolla muun muassa Stella Polariksen improvisaatiokoulutusta, teatteria sekä yhteiset jouluoluet Hepsyn kanssa. Näistä tiedotamme lähempänä tarkemmin.

Kuluva syksy on myös Helsingin kollegojen juhla-aikaa. Onnittelemmekin sydämelisesti 25-vuotiasta sisaryhdistystämme Hepsyä!

Asta Järvinen

Postmoderni työntekijä kehittää mielummin itseään kuin työyhteisöä

Filosofian lisensiaatti Sanna Joensuu tarkasteli yhteisöviestinnän väitöskirjassaan postmodernia työntekijää. Johdopäättösten mukaan perinteinen lojaalisuusmalli ei työelämässä enää toimi. Kun organisaatio ei sitoudu työntekijään, ei työntekijäkään voi sitoutua työyhteisöön.

Työelämän nykyajan mallissa työnantaja palkitsee suorituksista ja maksaa palkkaa monipuolisesta osaamisesta ja taidoista. Työntekijältä odotetaan kykyä ja valmiutta venyä ja sietää epävarmuutta ja muutosta.

Tiedot ja taidot nähdään nykytyöelämässä valtana ja työntekijän markkina-arvon määrittäjinä. Työntekijä taas odottaa työltä mahdollisuutta uuden oppimiseen ja sitä kautta oman markkina-arvonsa kasvattamiseen.

Sanna Joensuun väitöskirjatutkimus on läpileikkaus informaatioteknologian alan yritysten työntekijöistä eikä väittelijä halua yleistää tuloksia kaikkia työyhteisöjä koskeviksi. Hänen mukaansa Suomesta löytyy vielä työpaikkoja, joissa perinteiset mallit ovat arvossa.

Itse terveydenhuollon alalla pääkaupungissa isossa organisaatiossa työskentelevänä en voi olla näkemättä yhtäläisiä trendejä myös siellä. Millainen on sitten ihannemallissaan moderni hyvä organisaatio, jos perinteinen malli ei enää ole saavutettavissa? Ainakin itse kaipaen ja tarvitsen ponnistelua yhteisten päämäärien eteen sekä pitkäjänteistä työtettä tässä alati muuttuvassa maailmassa.

Mikä muffinssi?

Opetusministeriö on käynnistänyt elokuussa 2006 Mediamuffinssi -hankkeen, joka on tuottanut uutta, 8-vuotiaiden ja sitä nuorempien lasten mediakasvatukseen soveltuvaa materiaalia kasvatustyön tueksi. Materiaalipaketti lähtee syyskuun aikana 7000 päiväkotiin, alakouluun ja aamu- ja iltapäivätoi-

minnan kohteeseen. Materiaalin käyttöön koulutetaan kasvattajia ympäri Suomea ja aiheeseen liittyviä keskustelutilaisuuksia järjestetään myös vanhemmille.

Paketin sisältö vaihtelee muun muassa lasten iän mukaan. Kirjallinen maksuton materiaali on saatavana myös hankkeen internet-sivuilla (www.mediamuf-finssi.fi). Sieltä löytyy myös paljon lisätietoja hankkeesta ja ehkä apua myös omiin mediataitoihin.

Materiaali tarjoaa kasvattajille tietoa ja käytäntöjä esimerkiksi lasten ja omien mediataitojen kehittämiseen. Materiaali ulottuu elokuvasta pelimaailmaan ja mainoksiin. Materiaalin tekijöinä on toiminut kasvatusalan, psykologian ja taidealan asiantuntijoita. Tavoitteena on tuoda mediakasvatus tutuksi, antaa tietoa miten toteuttaa mediakasvatusta lapsiryhmässä ja opastaa turvalliseen median käyttöön. Keväällä 2006 Tampereen yliopiston journalismin tutkimusyksikkö testasi ja arvioi oppimateriaalin työversiota. Materiaalipaketissa on esimerkiksi otsikko 'Noin kymmenen askelta turvalliseen median käyttöön', jossa kerrotaan muun muassa lapsen kehitysvaiheista suhteutettuna mediavalikoimaan ja – tarjontaan, millaisia asioita on hyvä huomioida lapsen kannalta ja niin edelleen.

Venetsian arkkitehtuuribiennaali 10.9.–19.11.2006

Helsingin Sanomat (17.9.2006) kirjoittaa tämänvuotisesta Venetsian arkkitehtuuribiennaalista, jonka teema on Kaupungit, arkkitehtuuri ja yhteis-

kunta. Ajatus ei ole uusi, mutta sitäkin tärkeämpi: miten asukkaiden oloja voidaan parantaa arkkitehtuurilla? Biennaalin tarkoituksena on tänä vuonna haastaa arkkitehdit, kaupunkisuunnittelijat ja päättäjät havahtumaan ja tekemään enemmän työtä paremman ympäristön puolesta. Esimerkkitapauksina ovat maailman suurkaupungit, jotka yrittävät selviytyä kasvavien ongelmien keskellä. Pieniä suuria arkkitehtuurin ja kaupunkisuunnittelun saavutuksia, joilla on ollut merkitystä kaupunkilaisten olojen parantamiseen ovat esimerkiksi koulut, sairaalat ja liikuntapaikat. Parasta arkkitehtuuria voi olla pyörätie, toteaa artikkelin otsikko.

Yllättäviä kysymyksiä: onko naisen äänessä elementtejä, jotka eivät aukene miesten aivoissa?

Elokuun Yliopistolehdestä (numero 9) kysellään äänistä Tampereen yliopiston logopedian professori Aino-Maija Korpijaakko-Huuhkalta muun muassa seuraavasti: Onko naisen ääntä vaikeampi hahmottaa? Vastaus: Äänen vastaanottamisessa ei ole eroa enkä usko, että naisen ääni olisi jotenkin kompleksisempi. Kyllä mies kuulee, muttei ole kuulevinaan. Kuulemiseen vaikuttava taustahäly häiritsee pikemminkin miehen puheen ymmärtämistä, sillä naisen korkeampi ääni erottuu matalataajuisesta taustahälystä paremmin. Toinen tekijä on artikulaation tarkkuus, joka ei myöskään ole sukupuolisidonnaista. Äänen ymmärtämiseen vaikuttavat taustahällyn lisäksi tapa, jolla puheen keinoja käytetään. Äänen korkeus, tauot ja painotukset vaikuttavat viestiin.

Koiruuksia

Jotkut elämän suuret haaveet toteutuvat tuskastuttavan hitaasti, ainakin koiraa toivovan tyttösen mielestä. Nyt tämä lapsuuden fantasia on lopulta keskuudessamme viiksineen päivineen, jolkottelee leppoisasti häntä antennina ilmassa viuhtoen, ulvoskelee onnesta kotiväen palatessa kotiin reissuiltaan ja kuuntelee kerälle käpertyneenä hyvää jazzia sohvalla – luvatta. Tämä kirjoitus käsittelee kaikkineen koiramaisia juttuja, mutta uskon muidenkin elukoiden omistajien ja eläintenystävien huomanneen seuraavia seikkoja...

Koira muistuttaa jokapäiväisellä olemisellaan siitä, että elämisen onni perustuu varsin pitkälti perustarpeiden tyydyttämiseen. Toki on joitain erityistarpeita, jotka lienevät koirakohtaisista. Meidän huushollissamme asuva ovikellonjatke esimerkiksi on fanaattinen kivien kanniskelija, todellinen mineraalikoira. Nurkkaan vain eläintarvikeliikkeen ergonomisesti oikeaoppinen pallo, kunnan graniittia ei voita mikään!

Hypoteesini kuuluu, että lemmikki perheessään aikaan arvaamattomia, mutta positiivisia muutoksia sekä yksilö- että ryhmätasolla. Esimerkiksi rapsutushetki koiruuden kanssa eteisen matolla hengästyttävän työpäivän päätteeksi laskee sykkeen ja rauhoittaa.

Eläin luo rentoa ilmapiiriä taloon ja sen myötä kaikenlainen höpsöttely sekä riekkuminen on jotenkin hyväksyttävämpää.

Koiran emootiotutka on pettämätön. Joskus sitä havahtuu omaan äkeyteensä vasta siinä vaiheessa, kun musti poistuu paikalta häntä koipien välissä kul-

miensa alta surkeana vilkuillen. Hauva myös yhtyy perheen ilonpitoon aina ja kaikilla nonverbaalisilla avuillaan. Perheenjäsenen surunkin se kestää. Moni lapsi onkin sitä mieltä, että paha mieli on helpottavinta itkeä juuri koiran pörröiseen turkkiin.

Koiran ja sen omistajan välinen valintaprosessi ei ole siinä mielessä tasapuolinen, että harvemmin koira pääsee valikoimaan isäntäänsä tai emäntäänsä. Koiramme tarina on siinä mielessä ankea, että sillä on ollut jo useampia koteja elämänsä aikana. Ammatilliset ambitiot heräsivätkin psykologiemännällä välitömästi: Tässä kodissa sinä koiraseni tulet saamaan lapsuutesi alati muuttuvien olosuhteiden sijaan pysyvät struktuurit sekä kosolti korvaavia kokemuksia. Onneksi itse elukka (koiran)kakat moisesta keuhkoamisesta piittaa.

Terapiakoirien yhä lisääntyvä käyttö esimerkiksi vanhainkodeissa on äärimmäisen helppo ymmärtää, kun loikoilee lämpimän pörröturkin vierellä ja lepertelee sen korvaan. Poliitikotkin ovat havainneet koiraan liittyvät kerrassaan kansantaloudelliset hyödyt. Muun muassa kunnanvaltuutettu Nina N. Nupponen vetoaa koiran liikuntaa lisääviin ja mielenterveyttä edistäviin vaikutuksiin toivoessaan, että koiraverot lakkautettaisiin Tuusulassa (Viikkouutiset, 18.10.2006).

Koiraihmiset ovat usein vakuuttuneita lemmikkinsä inhimillisistä ominaisuuksista. Omistajan puhetta kuunnellessaan halli todellakin elehtii, kuin ymmärtäisi joka sanan. Se kallistelee päätään, höristää korviaan, nostaa kysyvästi (?) kulmakarvojaan ja on kaikin tavoin keskittyneen oloinen. Joskus on tullut mieleen, että kenties koira tajuaakin puhetta, mutta ei suomea (lukuun ottamatta syömiseen ja ulkoilemiseen liittyvää sanastoa). Mitä, jos espanjanvesikoirani hallitseekin itse asiassa espanjan?!

Olisikohan työväenopiston Espanjaa aloittelijoille -kurssilla vielä tilaa?

Asta Järvinen

Psykologit inhimillisten tekijöiden ”lipunkantajina” –

Human Factors and Safety -verkosto luotu Suomeen

Mistä ihminen oppii? Mikä ihmistä motivoi? Miten alalla vallitsevat ajattelu- tai toimintatavat ovat syntyneet? Inhimillisen toiminnan näkökulma voi monissa työympäristössä olla jotain uutta ja tuoretta – sellaisissakin ympäristöissä, joissa ihmisen rooli turvallisuuden luomisessa ja ylläpitämisessä on aivan keskeinen. Seuraavassa kuvataan inhimillisten tekijöiden (HF, Human Factors) aluetta psykologien työkenttänä.

Psykologisen tiedon tarve monimutkaistuvissa töissä

Yhä kasvava ja tarpeellinen psykologian alue liittyy ihmisen toimintaan monimutkaisissa ympäristöissä. Monimutkaisia ympäristöjä on muun muassa ilmailussa lentäjän ja lennonjohdon työssä, vesiliikenteessä luotsin työssä, teollisuudessa ydinvoimalaprosessien valvonnassa ja ohjaamisessa sekä maantie- ja raideliikenteessä.

Yhteistä näille niin sanotuille turvallisuuskriittisille töille on sosiaalisen ja teknisen järjestelmän (moderni teknologia, muun muassa erilaiset informaation esitysjärjestelmät) yhdistyminen sekä erilaiset prosessin epävarmuustekijät (muun muassa nopeasti muuttuvat sääolot, käyttö- ja laitehäiriöt). Tunnusomaista edellä kuvatun kaltaisille työympäristöille on lisäksi häiriöiden ja uhkien riski. Vakavia vaaratilanteita tapahtuu harvoin, sillä näille alueille on luotu alasta riippuen erilaisia turva- ja raportointijärjestelmiä, joiden avulla häiriöitä voidaan tarkkailla ja ennaltaehkäistä. Mutta kun vakava vaaratilanne tai onnettomuus tapahtuu, on kyse massiivisista sekä henkisistä että aineellisista vahingoista.

Suomessa alalla on vasta muutamia ”työkseen toimijoita”. He työskentelevät joko tutkimuslaitoksissa (VTT, Työterveyslaitos) tai organisaatioiden sisäisinä asiantuntijoina (tällä hetkellä ainakin Finavia Ilmailulaitos, TVO ja STUK). Tämän lisäksi alueella toimii kuitenkin useita sellaisia ammattilaisia, joilla on paljon sekä inhimillisten tekijöiden tiedon tarvetta että perehtyneisyyttä alaan. Pitkä historia HF- asioissa on muun muassa Ilmavoimien ja Finnairin lentäjäkoulutuksella.

Human Factors and Safety -verkosto alulle seminaarilla

Suomeen perustettiin syksyllä 2005 foorumi nimeltä Human Factors and Safety, jonka ohjausryhmän tehtävänä on vuosittain järjestää alan teemoihin paneutuva seminaari. Ensimmäinen tällainen seminaari järjestettiin viime talvena (14. - 15.2.2006) Espoon Otaniemessä. Kaksipäiväisen seminaarin tähtiesiintyjänä oli psykologian emeritusprofessori James Reason Michiganin yliopistosta. Pitkälti hänen ansiostaan onnettomuustutkintaa ei enää nähdä yksittäisen ihmisen virheen metsästämisenä. Onnettomuuden sattuessa taustatekijöitä osataan hakea monipuolisesti muun muassa johdon toiminnasta ja päätöksistä, työnjohdon ratkaisuksista, työryhmän tai tiimin toimintatavoista, järjestelmän suojauksista ja turvaverkoista sekä yksilön omista piirteistä. Onnettomuustekijöitä haetaan laajalti eikä tuijoteta pelkästään toimintaketjun niin sanottua viimeistä tekijää, vivun kääntäjää tai havainnon tekijää. Organisaation luomilla edellytyksillä ja muun muassa johdon kan-

nustamalla turvallisuuskulttuurilla on vähintään yhtä keskeinen osansa toiminnan onnistumisessa.

Seminaarin muu ohjelma koostui suomalaisten tutkijoiden alustuksista aiheina muun muassa inhimillisten tekijöiden alan kehitys ja keskeinen tutkimus Suomessa, uni-valverytmin vaikutus työssä suoriutumiseen sekä inhimillisten tekijöiden soveltaminen lentäjien työn tutkimuksessa ja koulutuksessa. Seminaarin toisena päivänä HF & S -verkosto perustettiin virallisesti ja osallistujat keskustelivat foorumin tehtävästä ja toimintamuodoista. Lisäksi eri toimialojen edustajat (maa-, vesi- ja raideliikenne, teollisuus, ilmaliikenne, onnettomuustutkimus) pohtivat omien alojensa turvallisuuskriittisyyden tunnuspiirteitä ja ajankohtaisia haasteita.

Human Factors and Safety – verkoston ohjausryhmään kuuluvat jäsenet VTT:stä, Työterveyslaitoksesta, Finavia Ilmailulaitoksesta, Finnairilta, Ilmavoimilta, STUK:sta (Säteilyturvakeskus), TVO:lta (Teollisuuden Voima), onnettomuustutkimuskeskuksesta (OTK), Finnпилотilta ja keskusrikospoliisista. Verkoston tavoitteena on lisätä tietämystä Human Factors –alueesta ja jakaa tietoa alan toimijoille. Tärkeänä tehtävänä ohjausryhmän jäsenillä on myös tutustua toistensa töihin ja organisaatioihin, sillä monet toimijat ovat toimineet alueella yksin ja ammatilliselle jakamiselle on todella tarvetta. Tosin tietoa on jo vuosia ammennettu kansainvälisiltä foorumeilta ja näidenkin oppien jakaminen on kansallisesti tärkeää. Verkoston käynnisti vuoden 2005 lopulla VTT:n työorganisaatioiden tutkimusryhmä ja ao. ryhmä toimii myös verkoston ”kotipesänään”. Suurin osa jäsenistä on psykologeja, lisäksi ryhmään kuuluu muiden ammattiryhmien edustajia, joilla on psykologista lisäkoulutusta.

Tarkempaa tietoa foorumista saa VTT:n kotisivujen kautta osoitteessa <http://vtt.fi/uutta/tapahtumat/event20060213.jsp>. Siellä voi tutustua verkoston toiminta-ajatukseen ja tutkia Otaniemessä olleen seminaarin alustuksia. Verkosto on lähitulevaisuudessa saamassa omat kotisivunsa ja sen toimintamuotoja ollaan edelleen miettimässä.

Human Factors -asiantuntijan työ monipuolista ja haastavaa

Tärkeä havainto on, että inhimillisten tekijöiden ala muodostuu samoista tärkeistä teemoista, joiden parissa psykologia tieteenä on askarrellut vuosikymmenet. Tietämys kognitiivisesta -, havainto- ja ympäristöpsykologiasta, ergonomiasta samoin kuin sosiaalipsykologiasta ja muun muassa ryhmien käyttäytymisestä ovat alalla todella tarpeen. Työterveys- tai työorganisaatioiden psykologiaan erikoistumisesta on myös hyötyä. Omia perus- ja jatko-opintojaan ei tarvitse kokea turhiksi, niin monipuolisesti tietoa voi alueella käyttää. Omassa organisaatiossa toimiessa ja aluetta tunnetuksi tehdessä korostuvat lisäksi markkinointitaidot ja kyky laatia erilaisia menetelmiä ja toimintatapoja asian eteenpäin viemiseksi organisaatiossa.

Useat inhimillisen toiminnan tietoa tarvitsevat organisaatiot ovat tottuneet toimimaan hyvin insinöörimäisesti; infrastruktuurit saattavat olla priimäkunnossa, mutta ihmislähtöinen ajattelu onkin sitten vieraampaa ja kulttuuri ohutta. Miten erilaiset toiminta- ja ajattelutavat ovat eri toimintaympäristöihin syntyneet? Ja miten nuo toimintatavat takaavat turvallisuuden – oman sekä asiakkaiden? Miten ihminen yhdistää työtään ohjaavat monimutkaiset, kansainväliset säännöt ja normit käytännön usein yllättäviinkin tilanteisiin? Miten avoimeksi voi suuren organisaation raportointikulttuurin rakentaa? Mielenkiintoisia kysymyksiä on todella paljon. Ja ne voivat aiheuttaa hämmennyneen ilahuneita reaktioita omassa työn kohteessa, sillä inhimillisen toiminnan näkökulma voi todellakin monille olla omassa tutussa työympäristössä ”jotain uutta ja tuoretta”. Tämän kaltaisten kysymysten olemassaolon jokainen tunnistaa, mutta niihin on saattanut aiemmin ollut vaikeata tarttua tai ottaa edes selkeäksi puheenaiheeksi.

Anna-Maria Teperi

Kirjoittaja on HF & S ohjausryhmän jäsen. Hän toimii Finavia Ilmailulaitoksessa Human Factors -asiantuntijana, tehtäväänään muun muassa alan koulutus, tutkimus ja erilaiset konsultaatiot. Kohderyhmänä ovat olleet muun muassa lentoasemilla työskentelevät lennonjohtajat ja kunnossapidon työntekijät sekä näiden esimiehet.

Muistin seitsemän syntiä

Kirjoittanut: Daniel Schacter (suom. Kimmo Pietiläinen)

Kustantaja: Terra Cognita (2002)

Muistitutkija Daniel Schacter esittelee kirjassaan ”Muistin seitsemän syntiä – Miten mieli unohtaa ja muistaa” muistin perusvirheitä kuvaavan järjestelmän. Schacterin mukaan nämä seitsemän syntiä ovat arkisia, enemmänkin kiusallisia kuin haitallisia ilmiöitä, joilla on myös omat etunsa. Schacterin suhteellisen yleistajuinen ja helposti luettava kirja on suunnattu muistiongelmiaan murehtiville maallikoille, mutta on antoisa teos myös alan ammattilaisille.

Muistin seitsemäksi synniksi Schacter nimeää katoavaisuuden, hajamielisyyden, lukkiutumisen, väärin kohdistamisen, johdateltavuuden, erheen ja itsepintaisuuden. *Katoavuuden synti* tarkoittaa nimensä mukaisesti muistissa pysyvän aineksen niukentumista ja pelkistymistä ajan kulumisen myötä. 1800-luvun loppupuolella toimineen Ebbinghausin kokeet kuvaavat kyseisen synnin perusmekanismia: Ebbinghaus käytti itseään koehenkilönä ja painoi mieleensä merkityksettömiä tavuja, joiden mielessä pysymistä hän testasi myöhemmin eri ajankohtina. Tulokset osoittivat, että unohtaminen on voimakkainta heti tilanteen jälkeen, minkä jälkeen se vähitellen hidastuu. Myös nykyaikaisten laboratorioskokeiden tulokset ovat olleet samansuuntaisia Ebbinghausin päätelmien kanssa – joskin arjen kannalta merkityksellisiä tapauksia unohdetaan kokonaisuudessaan hitaammin kuin merkityksettömiä tavujonoja. Tämänkaltaiset muistivaikeudet keskimäärin lisääntyvät iän kertyessä, mutta yksilöiden muistisuoritusten välillä olevat erot kasvavat. Tämän Schacter liittää muun muassa koulutuseroihin. Yhdysvalloissa muistiongelmatkin on Schacterin mukaan kaupallistettu: katoavuutta

voi yrittää ehkäistä erilaisilla tekniikoilla, joihin kuuluu esimerkiksi visualisointia ja assosiointia. Menetelmien tehosta ei kuitenkaan ole saatu pitävää näyttöä; lisäksi jotkut tekniikat voivat itsessään olla jo muistia kuormittavia tai epäkäytännöllisiä.

Hajamielisyyden synti liittyy tarkkavaisuuden säätelyyn. Asia ei sinänsä voi varsinaisesti kadota muistista, sillä sitä ei ole koskaan kovin tietoisesti sinne koodattukaan, vaan tarkkaavaisuus on kohdentunut muualle. Erityisen hyvin tällaiset vaikeudet paljastuvat arkielämän tilanteissa: toisaalta automatisoitunut toiminta mahdollistaa muiden asioiden käsittelyn tehtävän suorittamisen aikana, toisaalta tehtävän erityispiirteiden rekisteröinti ei onnistu, mikä estää yksityiskohtaisen muistamisen. Automaattinen koodaustapa voi johtaa myös muihin mielenkiintoisiin vaikeuksiin. Schacter kertoo tutkimuksesta, jossa eräs kokeenjärjestäjästä kysyi kartanlukuapua satunnaisilta ohikulkijoilta. Kesken kaiken kysyjän ja ohikulkijan välitse kulki ovea kantavia rakennustyömiehiä, minkä aiheuttaman pienen hämmingin aikana alkuperäisen kysyjän tilalle vaihtuikin toinen henkilö. Yllättäen vain noin puolet koehenkilöistä havaitsi muutoksen.

Lukkiutumisesta on kyse esimerkiksi tutussa ilmiössä, jossa haettu sana on aivan kielen päällä. Mielellä voi olla sinänsä oikeita ja yleensä toimiviakin hakuvihjeitä, mutta sana ei vain palaudu muistiin. Tavallista on, että henkilö voi muistaa, millä kirjaimella sana alkaa, ja usein hän myös hahmottaa sanan tavujen lukumäärän ja muunkin foneettisen muodon. Korvaavien sanojen mieleen nouseminen voi

tutkimusten mukaan pitkittää kielenkärki-ilmiotä, sillä mieli voi takertua väärin sanoihin. Lohdullista on, että lukkiutuminen laukeaa yleensä noin minuutin kuluessa ja huomion kiinnittäminen muihin asioihin voi edesauttaa sanan löytymistä. Lukkiutumisen ilmiö voimistuu iän myötä ja näkyy etenkin erisnimissä. Schacter pohtii, kuinka erisnimi ei yleensä kerro kantajastaan mitään kovin kuvaavaa (toisin kuin esimerkiksi ammatti tai harrastukset), jolloin sen koodaaminen on usein yleisnimiä työläämpää ja ohuempaa. Schacter esittää myös, että tietyissä rajoissa on mahdollista, että jopa henkilökohtaiset, traumaattisetkin kokemukset voivat lukkiutua, sillä tietyt vihjeet voivat vahvistaa toisia muistiyhteyksiä ja lukkiuttaa toisia. Schacterin mukaan lukkiutumiskäsitteellä voi olla annettavaa Freudin kuvaaman torjunnan ymmärtämiselle.

Väärin kohdistamisen synnissä muisto liitetään väärään lähteeseen – esimerkiksi televisiossa nähty voi painua muistiin ikään kuin se olisi tapahtunut itselle. Schacter väittää tällaisen olevan luultua selvästi yleisempää ja esittää tuekseen tätä tukevia tutkimuksia. Väärin kohdistamisen synnin vaarakohdat nousevat ehkä dramaattisimmin esille oikeusprosesseissa, joissa syyttömät voivat joutua tuomituiksi todistajan tahattoman muistin kohdentamisvirheen vuoksi. Yhdeksi esimerkkitapaukseksi Schacter nostaa erästä psykologia vastaan nostetun raiskaussyytteen: uhri pystyi kuvaamaan psykologin kasvot yksityiskohtaisesti ja piti tätä raiskaajana, mutta myöhemmin selvisi, että uhri oli nähnyt kyseisen psykologin televisiossa samoihin aikoihin kuin hänet oli raiskattu ja muistikuvat olivat sekoittuneet. Yksittäiset muiston osat voivat myös yhdistyä mielessä väärin – Wilsonin ja Albertin tavannut ihminen voi myöhemmin muistaa tavanneensa Wilbertin. Väärin kohdistamisen eräs muoto on nimeltään kryptoamnesia: tällöin ihminen voi tahattomasti esimerkiksi plagioida pätkiä aiemmin lukemastaan tekstistä ja pitää sitä omana tuotoksenaan.

Muistin *johdateltavuus* on – tai sen tulisi olla – erityinen huolenaihe paitsi rikosoikeudellista niin myös esimerkiksi psykologista työtä tehdessä. Johdat-

televat kysymykset ja ulkopuolisten antama palaute voivat synnyttää virheellisiä muistoja tapahtumista, joita ei oikeasti edes tapahtunut. Tutkimuksissa on saatu näyttöä sille, että likimain kaikki voivat tietyissä oloissa olla harhautettavissa. Schacter pohtii muun muassa hypnoosin luonnetta ja esittää erilaisia näkökantoja siitä, voiko hypnoosimenetelmä lisätä alttiutta johdateltavuudelle. Tämänhetkisen tutkimustiedon valossa näyttäisi siltä, että hypnoosi ei paranna esimerkiksi silminnäkiäjän muistin tarkkuutta, mutta voi lisätä tämän luottavaisuutta omaan muistiinsa – silloinkin kun muistilähde on virheellinen. Johdateltavuuden vuoksi Schacter suosittelee poliisikuulusteluihin ”kognitiivisen kuulustelun” -menetelmää, jossa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tapahtumaa lähestytään kokonaisvaltaisesti ja selvitystä vaativat yksityiskohdat pyritään palauttamaan mieleen osana jotain kontekstia tai tapahtumasarjaa.

Erheen alalajeja on lukuisia. ”Ristiriidattomuuden erhe” voi altistaa ihmisen tulkitsemaan aiempia tuntemuksiaan ja käsityksiään siten, että ne ovat yhdenmukaisia nykyisten tuntemusten ja käsitysten kanssa. ”Muutoserheessä” koettua muutosta sen sijaan liioitellaan. Ensimmäinen erheen laji palvelee esimerkiksi maailmankuvaan kohdistuvien kolhaisujen työstämistä, jälkimmäinen puolestaan voi tehostaa vaikkapa itsehoito-ohjeiden vaikutusta. ”Jälkiviisauden erheellä” tarkoitetaan arkielämästä tuttua ilmiötä: kun tapahtuman lopputulos on tiedossa, meistä herkästi tuntuu siltä, kuin olisimme tienneet juuri näin käyvänkin koko ajan. Kyse on siis tässäkin pyrkimyksestä saada mennyt ja nykyisyys sopusointuun keskenään. ”Itsekeskeisyys-erheessä” menneisyys muistetaan itseä korostavalla tavalla. Esimerkiksi oma osuus niin parisuhteen myötä- kuin vastoinkäymisiin korostuu muistoissamme. ”Stereotypiaerheet” voivat saada meidät tulkitsemaan ja muistelemaan jotain tiettyä ihmistä tai tapahtumaa yliyleistävästä näkökulmasta käsin. Tämä ilmenee raaimmillaan erilaisissa etnisissä stereotyyppioissa, muttei tietenkään rajoitu niihin.

Itsepintaisuuden synty on Schacterin mukaan synneistä rajoittavin – ihmisellä on taipumus jumiutua

kiusallisiin tai jopa traumaattisiin muistoihin, mikä voi altistaa masennukselle tai muille psyykkisille ongelmille. Tämä synty saa voimansa siitä, että emotionit liittyvät läheisesti tulevan tiedon havaitsemiseen ja käsittelyyn, mikä vuorostaan luo pohjaa uusien muistojen muodostumiseen. Itsepintaisuus on kuitenkin eri asia kuin trauman työstäminen. Itse asiassa Schacterin mukaan vaikuttaa siltä, että ne, jotka pyrkivät alussa välttämään trauman muistelemista, ovat muita alttiimpia myöhemmin jumiutumaan muistoihinsa.

Schacter pohtii näiden tyyppillisten muistivirheidien luonnetta yksityiskohtaisesti ja valottaa kertomustaan lukuisin esimerkein. Hän pohjaa ajatuksensa niin arkielämän havaintoihin, kuin myös uusimpiin tutkimuksiin. Schacter käsittelee teoksessaan kattavasti myös muistivirheidien neurologisia perusteita ja

tarjoaa näin varsin monipuolisen katsauksen siihen, mitä tällä hetkellä muistista ja sen ongelmista ymmärretään. Teoksensa loppuluvussa Schacter ottaa esittelemiinsä muistiongelmiin varsin lohdullisen kannan. Hän esittää muistivirheidien loppujen lopuksi olevan vain muistin muutoin sopeutuvien ominaisuuksien sivutuotteita. Ne toki tuntuvat varsin harmillisilta arkikokemuksissamme, mutta pitkällä tähtäimellä niillä on selviytymistä palveleva funktio. Ne auttavat meitä muun muassa kohdentamaan tarkkaavaisuuttamme, sopeutumaan ympäristöömme ja pitämään yllä psyykkistä hyvinvointiamme. Schacter kirjoittaa taitavasti ja suhteellisen helppotajuisesti, joten hänen kirjaansa voi lämpimästi suositella kaikille muistin tutkimuksesta kiinnostuneille.

Maarit Roschier

Liikkumisen vapaus ja vaikeus –

Kokemuksia Palestiinasta

Viiime huhtikuussa olin Palestiinassa tapaamassa Psykologien Sosiaalisen Vastuun paikallisia yhteistyökumppaneita. Saavuin Tel Avivin kentälle ja maahantulo oli tällä kertaa helppo. Kaksi vuotta sitten noustuani ulos koneesta minua oltiin heti vastassa ja minut pyydettiin erikseen muista matkustajista. Virkapukuiset ihmiset kyselivät minulta, miksi olin lentänyt Budapestin kautta, ketä olin siellä nähnyt, miksi tulin Israeliin ja niin edelleen. Samalla kun vastailin, takana oleva mies kirjoitti vastaukseni ylös ja seuraavassa kahdessa pisteessä samat asiat kysyttiin uudelleen. Kun saavuin vihdoinkin laukkujeni luo, sain tavarani ja lähdin ulko-ovea kohti, huoneen nurkassa oleva mies ilmoitti radiopuhelimella, että olin lähdössä. Kotiin lähtiessäni jouduin riisumaan lentokentällä alushoususilleni ja muistan sanoneeni tarkastajille, että kirjoitan lehteen jutun siitä, miten eurooppalaisia kohdellaan Israeliissa. Nuo virkapukuiset kiukustuivat ja vastasivat, ”Sinun maasi ei olekaan sodassa!” Muistan vastanneeni, ettei tietääkseni teidänkään, mutta sitten ymmärsin sulkea suuni. En koskaan ole kirjoittanut siitä juttua, mutta katsoin paremmaksi mainita kokemuksen nyt, kun kerran uhosin.

On monenlaista sodankäyntiä, ja sota, jota Palestiinassa käydään, on hyvin suurelta osin psykologista sota. Uhriluvut eivät ole yhtä suuret kuin monissa muissa maailman maissa, jos lasketaan kuolleiden määrä. Mutta psykologista sota ei pääse pakoon kukaan, ei edes maassa oleva suomalainen, joka omasta mielestään ei voisi vähempää uhka olla maan turvallisuudelle. Tällä kertaa maahan tullessa minua ei kuulusteltu, vaikka pelkäsin pahinta. Ihmettelin asiaa, mutta Palestiinassa oloni aikana ymmärsin tä-



mänkin tarkoituksen. Pahinta on se, ettet koskaan tiedä, mitä tapahtuu, et voi ennakoida vaikeuksia tai välttää niitä, koska et voi tietää, milloin tarkastetaan ja mitä asioita. Milloin laukkusi tutkitaan, milloin tie on poikki tai kylä saarrettu. Koskaan ei tiedä ja jatkuvassa epävarmuudessa eläminen on keino alistaa ja musertaa ihmisen itsemääräämisoikeutta, itsetuntoa, uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja toivoa.

Useimmiten matkustin yhteistyöjärjestömme Medical Reliefin ambulanssikuskien mukana. Kun

olin tapaamassa kollegaani Jeninin lähellä olevassa kylässä, halusin matkustaa takaisin Ramallahiin paikallisten tavoin. Otin kimpptaksin, ja olinkin ainoa matkustaja seitsemän miehen seurassa. Se jo sinänsä olisi voinut olla kokemus vieraassa muslimimaassa, enhän osannut edes paikallista kieltä, mutta matkustajat kohtelivat minua kunnioittavasti ja avuliaasti. Matkan tapahtumat ovat jääneet kuitenkin lähtemättömästi mieleeni, ei seuran takia, vaan siksi, että vaikka kaikilla matkustajilla oli sama määränpää, perille Ramallahiin pääsin ainoastaan minä. Vieressäni istui palestiinalainen nuori poliisi, etupenkillä autossa kuskien vieressä vanhempi mies Jeninistä, ja takana kolme nuorta miestä Jeninistä, ja kaksi Nablusista.

Ensimmäisellä tarkastuspisteellä kaikkien henkilöllisyys tarkastettiin, ja nuoret, jotka olivat Jeninistä, joutuivat pois autosta. En ymmärtänyt mitään ja minua pelotti. Poliisit puhuivat vihaisella äänellä ja osoittelivat pistoolilla nuoria miehiä. Yksi miehistä laitettiin maahan makaamaan. Lähdimme muut eteenpäin ja mietin, mitä nuorille tapahtui. Vieressäni istuva poliisi selitti, että Jeninistä tulevia nuoria tarkkaillaan erityisesti, koska sen katsotaan olevan terroristien aluetta. Ihmettelin, miksi vanhempi Jeninistä oleva mies sai jäädä autoon, mutta siinä samassa poliisi vierelläni selitti, että useimmat itsemurhaiskujen tekijät ovat nuoria miehiä, ja siksi kaikkia sellaisia epäillään. Jatkoimme matkaa, kunnes äkkiä kuski ajoi auton tiensivuun ja jäimme odottamaan. En tiennyt, mitä odotimme, mutta jonkin ajan kuluessa autossa olijat alkoivat vislata kovalla äänellä ja peltojen takaa tulivat kaksi autosta tarkastuspisteellä poistettua miestä. Kolmas oli joutunut jäämään tarkastuspisteelle valvottavaksi, kahden muun oli käsketty lähteä takaisin Jeniniin. Mutta nuoret olivat kävelleet meidät kiinni pellon poikki ja riemuitsivat löydettyään meidät. Jatkoimme matkaa. Kaikki tuntuikin menevän hyvin.

Toinen tarkastuspiste näytti edellistä vakavammalta, sillä siellä oli useita sotilaita ja sen ympärillä oli muurit, niin että pelloille pakeneminen olisi mahdotonta. Siellä meillä oli kuitenkin onnea, ja autoa ei edes pysäytetty. Luulin jo, että pahin oli ohi. Sitten

vastaaan tuli taksinkuljettaja, joka kertoi, että edessä olevalle tielle ei voisi mennä ja että joutuisimme menemään peltoteitä. Lähdimme pellolle ja iskin useamman kerran pään auton kattoon kuoppien takia. Ajattelin auton hajoavan varmasti. Auto vei meidät peltotien sululle saakka, missä oli puomeja joka puolella ja jouduimme kävelemään kuumassa melkoisen matkan, ennen kuin saimme taksin toisella puolella tiesulkua. Silloin huokaisin, nyt ollaan loppusuoralla.

Mutta vain 30 km ennen Ramallahia meidät yllätti niin kutsuttu Lentävä tarkistuspiste, sotilaiden auto, joka kulkee paikasta paikkaan valvomassa liikennettä. Sotilaat kysyivät minulta, mistä olemme tulossa ja vastasin, että Jeninistä. Samalla kun vastasin, ymmärsin tehneeni virheen. Muut olisivat saaneet tulewansa jostakin muualta, jotta heitä ei olisi tarkastettu. Samassa kun vastasin, näin vierelläni istuvan poliisin yrittävän vihjata minulle toisen kaupungin nimeä, mutta se oli myöhäistä. Kaikki matkustajat, mukaan lukien minua opastanut poliisi, pakotettiin kääntymään takaisin. Minä sain jatkaa matkaani Suomen passilla. Ehdin sanoa poliisimiehelle pahoitteluni, ja hän vastasi, ei se ollut sinun syysi, tämä on meidän elämämme. Muistan myös, että hän sanoi, ”Kerrothan sinä kotimaassasi, miten vaikeaa meidän elämämme on?” Ja muistan, että lupasin kertoa. Muistan myös tunteen, miten minua hävetti oma erityisyyteni, se että minä ainoana pääsin eteenpäin, kaikkien muiden joutuessa patikoimaan helteessä takaisin. Ja minä olin sentään autossa ainoa, jonka ei ollut tarkoitus tavata omaa perhettä Ramallahissa!

Ramallahissa tapasin Medical Reliefin lääkärin, joka on ambulanssikuljettajien ryhmän johtaja. Hän kertoi minulle, että maaliskuussa yhtä ambulanssikuljettajaa oli ammuttu hänen ollessaan autossaan ja työtehtävissä. Mies oli edelleen sairaalassa ja oli ollut hengenvaarassa. Lääkäri pyysi minua pitämään muille ambulanssikuljettajille psykologisen ensiavun koulutuksen ja antamaan heille mahdollisuuden purkaa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan kollegan ampumisen vuoksi. Tapaamisen lopuksi lääkäri kutsui minut luokseen illalliselle, jossa tapasin myös hänen



5-vuotiaan poikansa. Isä kertoi, että kaksi vuotta siten hänet oli pidätetty, ja poika muistaa sen vieläkin selvästi. Silloin tällöin hän kysyy, ”Isä, eiväthän poliisit enää tule ja sido sinun silmiäsi?” Pienelle lapselle isän silmien sitominen ja pidättäminen kodista, jonka pitäisi olla jokaisen lapsen turvapaikka, luo pelkoja, joiden jäljet ovat pitkäkestoisia. Lasten psykologinen auttaminen on tärkeää tulevaisuuden kannalta.

Psykologien Sosiaalisella Vastuulla on kolme vuotta ollut projekti Mielenrauhaa Palestiinaan-Health for Palestinians, joka rahoittaa kolmen paikallisen psykologin palkan vuosittain. Psykologit vastaavat muun muassa lasten ryhmä- ja yksilökuntoutuksista, antavat tarvittaessa psykologista tukea perheenjäsenensä menettäneille perheille, ambulanssikeskeille ja niin edelleen. Projekti saa rahoitusta ulkoministeriöltä, mutta sen edellytys on omavastuun kerääminen. Projekti on alkanut vuonna 2004. Projektin tavoitteena on PSV:n ja yhteistyöjärjestön Palestinian Medical Relief Society:n välisenä yhteistyönä luoda ja toteuttaa psykososiaalinen avustusmalli sotilasväkivallasta ja miehityksestä kärsiville perheille. Projekti toimii Ramallahissa, koko miehitetyn Länsirannan ja Gazan alueilla. Parhaillaan projektissa odo-

tetaan palestiinalaispsykologin Amneh Jawabrehin vierailua Suomeen lokakuussa. Vierailua järjestettäessä on jälleen tullut muistutusta siitä, miten vaikeaa on matkustaminen palestiinalaisen papereilla, mutta lopulta onneksi tarvittavat matkustusasiakirjat on saatu ja kollegan vierailu on varmistunut.

*Kirjoittaja lahjoittaa palkkionsa
Psykologien Sosiaaliselle Vastuulle.*

*Voitte halutessanne tukea projektia ja palestiinalaisten psykologien työtä tilille: SAMPO 800010-70872446
MIELENRAUHAA PALESTIINAAN.*

.....
: **Mikäli haluatte lisätietoja projektista** :
: **tai kollegan vierailusta, voitte ottaa** :
: **yhteyttä:** :
: **virpi.lahteenmaki@welho.com ja** :
: **raija-leena.punamaki@uta.fi** :
: **Lisätietoja PSV:n toiminnasta** :
: **myös osoitteessa** :
: **www.psykologiensosiaalinvastuu.fi** :
:
.....

Kirjautuus lyhykäisesti

Sanna-Maija Luoma:
"Älä itke kumijalka"

Sanna-Maija Luoma on kirjoittanut koskettavan tarinan siitä, kuinka jatkaa, kun elämä järkkyy ja kun vastoinkäymiset seuraavat toinen toistaan. Sanna-Kaisa Luoma on itse kokenut lapsen menetyksen, vaikean sairauden ja sen tuoman elämänmuutoksen ja avioeron. Uusi ystävä ja hänen kanssaan vietetty aika palauttavat Sanna-Maijan elämänilon, itsetunnon ja naisellisuuden.

Kirjassaan Sanna-Maija ottaa kantaa myös henkilökohtaisten avustajien koulutukseen ja käyttöön ja kertoo muutenkin vammaispalveluiden mahdollisuuksista ja parannusehdotuksista niihin. Kirja antaa näkökulmaa tavallisen ihmisen ja potilaan ajatuksista, joka on hoidon kohteena. Se antaa varmasti uskoa myös lukijoille, joilla on omia henkilökohtaisia menetyksiä. Lisäksi teos antaa pohdittavaa ihmisille, jotka työskentelevät vammaisten kanssa. Kirja on painettu lukemisen helpottamiseksi isolla tekstillä ja näkövammaisten kirjasto Celia on valinnut kirjan äänitettävien teosten joukkoon.

Kirsi Saarelainen

Lisätietoja kirjasta löytyy osoitteesta
www.sannamaijaluoma.net

*"Pyörätuoli ei
merkitse
elämän loppua."*

Olen halukas toimimaan **päihde- ja addiktiopsykologian alueilla** työnohjaajana tai kouluttajana muun muassa MTT -työryhmille Etelä-Suomen alueella. Olen toiminut alalla yli 34 vuotta ja olin ensimmäinen alkoholityön psykologi Suomessa Järvenpään sosiaalisaira-
lassa ja Ridasjärven päihdehoitokeskuksessa. Lisäksi olen toiminut lukuisten A-klinikoiden työnohjaajana sekä A-klinikkasäätiön kouluttajana. Päihdepsykologia on hyvin vähän edustettuna psykologien peruskoulutuksessa.

Psykologi Ilkka Halonen,
PT 019-4267735,
GSM 050-5743712,
E-MAIL
ilkka.halonen@ridis.info

Ilmoita UPSY-POSTISSA

Onko sinulla vuokrattavana/
haluatko vuokrata vastaanottotilaa?
Haluatko/annatko työnohjausta?
Ostetaan/myydään/annetaan.
Ilmoitusten hinta: 1/1 -sivu 84,
½ -sivu 42, ¼ -sivu 30. Huom.
UPSY:n jäsenet saavat yksityiset
ilmoitukset lehteen puoleen hintaan.

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

Kirjoita lehteen!

Haluatko kirjoittaa UPSY-postiin? Oletko ollut mielenkiintoisessa koulutuksessa? Mikä mieltäsi askarruttaa tai ilahduttaa, vai haluatko kommentoida, ilmaista mielipiteesi tai onko sinulla kenties runoja pöytälaatikossasi? Kirjoita edellä mainituista tai muista mielenkiintoisista asioista UPSY-postiin. Ammatillisista kirjoituksista maksamme 100 euron kirjoituspalkkion. Lisätietoja antaa tiedotusvastaava Asta Järvinen, 044-55 72727 tai asta.jarvinen@vuolake.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 www.psyli.fi kohta jäsenyyss.

Kiitos!