

UPSY-posti

1 | 2010



Pääkirjoitus.....	3
Onko mielenterveyspalveluja ohjaava lainsäädäntömme toimivaa.....	5
Abstraktista kielestä konkreetteihin käsitteisiin.....	8
Rakkaus, viha, suru, ilo, syyllisyys, lempeys, ylpeys, pelko, inho, uteliaisuus	13
Psykologian monet kasvot	16

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.

Aurinkoista kesän alkua Upsy-postin lukijoille!

Tätä kirjoittaessani olen juuri palauttanut pro gradu -työni, koetan kestää niskani särkyä ja katson hieman ihmetellen mennyttä vuotta taaksepäin. Gradun tekeminen oli minulle suuri asia, koska halusin käyttää sen ainutlaatuisena mahdollisuutena lukea suuren määrän artikkeleita mielenkiintoisista aiheista ja oppia ohjaamaan itsenäisesti suurehkoa projektia. Innostus teorioihin ei kuitenkaan syntynyt ennen kuin päätin luottaa omiin mielenkiinnon kohteisiini, vaikka niitä varten ei ollut tarjolla alussa juuri lainkaan tukea. Juuri tämän gradun tekeminen oli minulle henkilökohtainen voitto, saavutus, joka avasi valtavasti uutta tietoa, mahdollisesti taitoja ja opetti, minkälaista on tuntee todellista iloa työn tekemisestä. Se antoi niin väkevää hyvänolon tunnetta, että sitä on opeteltava rajoittamaan, jotta lihakset eivät mene täysin jumiin ja työn ulkopuolinen elämä jää liian vähäiselle huomiolle. Gradun palautettuani mietin, kuinka moni nuori opiskelija suorittaa yliopisto-opinnot koskaan löytämättä sisäistä motivaatiota tutkimuksiin ja tutkimustiedon soveltamiseen. Oli hyvin lähellä, etten itse valmistunut ennen kuin löysin innon teorioihin ja lukuisia siltoja omien kiinnostuksen kohteideni ja tutkimusten välillä.

Gradun tekeminen on usein monipuolista työtä, joka sisältää yleensä mieluisia ja vähemmän mieluisia vaiheita. Kuitenkin jos aihe on hyvin mielekäs, hankalammat vaiheet tuntuvat myös mielekkäämmiltä. Moni kansaopiskelijani on todennut, että gradu oli heille pitkälti ulkoa ohjautuva projekti, mikä on mielestäni surullista kuultavaa. Itsenäinen ajattelu on niin arvokasta psykologinkin työssä, että olisi mielestäni tärkeää kannustaa opiskelijoita tekemään graduja, joissa opiskelijalla on itsellään suurin vastuu gradun eteen tehtävästä ajatustyöstä, etenkin aiheen valinnasta. Tällaisista graduista saattaisi seurata aktiivisempaa yhteistyötä kliinisten psykologien ja tutkijoiden välillä. Opiskelijat oppisivat taidon keskustella heitä kiinnostavista aihepiireistä, kun he käyttäisivät gradun näihin syventymiseen. Voitaisiin myös olettaa, että itselähtöisten gradutöiden myötä kliinisessä työssä toimivat psykologit osaisivat ja haluaisivat joustavasti soveltaa tutkimustietoa omassa työssään. Jos yliopisto merkitsee opintojen aikana demokraattista, omaa haurasta teoretisointia tukevaa ja riittävän varovasti kehittävää yhteisöä, psykologit saattavat kääntyä mieluusti teoreettisen tiedon puoleen, kun he kohtaavat työssä epämääräisiä, löysästi rajattuja ongelmia, joita ei voi lähestyä muuten kuin villedä hypoteeseja ilmaan heittäen.

Tämänkertaisessa Upsy-postissa käsitellään mielenterveyspalveluja ohjaavaa lainsäädäntöä, pohditaan käsitteiden abstraktio-tason vaikutusta psyykkisiin toimintoihin, positiivisten ja negatiivisten tunteiden yhteensovittamisen vaikeutta sekä nuoremman psykologian opiskelijan näkökulmaa psykologian opiskeluun (tämä kirjoitus julkaistaan poikkeuksellisesti nimikirjaimin). Otan mielelläni vastaan kirjoituksia seuraavaan Upsy-postiin. Kuulumisiin, nautitaan kesän vehreydestä, lomasta ja lämmöstä!

Hanna Jäkälä

Onko mielenterveyspalveluja ohjaava lainsäädäntömme toimivaa?

Työikäisten psyykinen oireilu ja stressikokemukset ovat yleistyneet. Mielenterveyshäiriöt ovat nykyisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen tärkein syy. Suunta on ollut tällainen, vaikka suomalaisten terveydentila ja toimintakyky ovatkin useiden osoittimien mukaan parantuneet viimeisten vuosikymmenien aikana.

Mielenterveyttä ei nykykäsitteiden mukaan nähdä vain kansalaisten hyvinvoinnin takaajana, vaan sen nähdään lisäävän myös tuottavuutta, työllisyyttä ja talouskasvua. Mielenterveyskäsite on saanut uusia ulottuvuuksia, ja siihen liittyvät kysymykset ovat herättäneet useiden tahojen huomion. Maailmanterveysjärjestö (WHO), EU, Suomen hallitusohjelma ja erilaiset politiikkaohjelmat (esim. Kaste, Masto ja Mieli 2009) ovat pyrkineet tekemään ehdotuksia väestön mielenterveyden edistämiseksi.

Perustuslain mukaan kansalaisilla on oikeus saada sosiaali- ja terveyspalveluja, ja niiden järjestäminen kuuluu valtiolle ja kunnille. Mielenterveyspalvelujen järjestäminen on erillislaiella – mielenterveyslaki, kansanterveyslaki, erikoissairaanhoitolaki ja sosiaalihuoltolaki

– säädetty kunnan tehtäväksi. Kunnan on huolehdittava, että mielenterveyspalvelut järjestetään sisälöltään ja laadultaan sellaisiksi kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. Kunta voi järjestää palvelut itse, yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai ostopalveluna.

Valtiontalouden tarkastusvirasto selvitti vuonna 2009 mielenterveyspalveluja ohjaavan lainsäädännön toimivuutta¹. Tavoitteena oli selvittää, miten mielenterveyspalveluja ohjaava lainsäädäntö toimii käytännössä: ohjaako lainsäädäntö, erilaiset suositukset ja rahoitus mielenterveyspalvelujen järjestämistä tavoitteiden mukaisesti ja edistävätkö ne eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Tarkastus suunnattiin eri puolella Suomea sijaitsevaan kahdeksaan kuntaan, joiden sosiaali- ja terveyspalvelut oli organisoitu ja tuotettu kunnan/kuntien tai kuntayhtymän omana toimintana tai ostopalveluna. Mukana oli myös kahdeksan työterveyshuollon yksikköä, joissa palvelut oli järjestetty eri tavoin. Palveluiden toimivuutta

arvioitiin kolmella kriteerillä, jotka olivat: palveluiden avoimuus, yhteistyö sekä ohjausvälineiden yhdenmukaisuus. Huomio kiinnitettiin tarkastuksessa työikäiseen väestöön. Jälkiseurannassa (vuonna 2012) tarkastusvirasto tulee selvittämään, mihin toimenpiteisiin raportissa esitettyjen huomautusten johdosta on ryhdytty.

Mielenterveyspalvelujen käyttö sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa on lisääntynyt, mutta muutoksien seuranta haittaa puutteellinen ja epäyhtenäinen tilastointi. Myös Kelan kuntoutuksessa olevien mielenterveyskuntoutujien määrä on kasvanut voimakkaasti.

Tarkastushavaintojen mukaan kuitenkin vain osa tarvitsevista saa hoitoa. Palvelujen saatavuudessa havaittiin suuria alueellisia ja kohderyhmittäisiä eroja. Eniten vajausta todettiin olevan lasten ja nuorten sekä vanhusten psykiatrisissa palveluissa. ”Kevyempiä” psykiatrisia hoitomuotoja tarvittaisiin enemmän perusterveydenhuollossa. Psykiatrian erityisosaajista, varsinkin psykiatreista ja paikoitellen psykologeista, on pulaa. Kuntien omat palvelut ovat kaventuneet, ja ostopalveluiden piirissä olevien

1 *Mielenterveyspalveluja ohjaavan lainsäädännön toimivuus. Valtiontalouden tarkastusviraston tuloksellisuustarkastuskertomus 194/2009.*

potilaiden hoito on voinut jäädä muista sosiaali- ja terveystalvveluista irralliseksi. Palveluille on katsottu olevan luonteenomaista päällekkäisyys ja hajanaisuus.

Mielenterveyspalvelujen rakenne on muuttunut avohuoltopainotteisemmaksi, mutta muutos on tuonut tullessaan uusia ongelmia. Eri sektoreiden välinen yhteistyö ei ole kehittynyt niin kuin toivottiin. Esimerkiksi sosiaalitoimen, psykiatrian ja perusterveydenhuollon yhteistyön vähäisyys on vaikeuttanut palveluihin ohjautumista. Paras-hanke (Laki kunta- ja palvelurakennemuudistuksesta) ei ole tuonut parannusta tilanteeseen. Hankkeen alkuvaihe meni kuntien määrän vähentämiseen. Kunnat eivät ole päässeet organisoimaan uudelleen palvelurakennettaan, ottamaan käyttöön uusia toimintatapoja saatikka lisäämään yhteistyötä palveluiden seudulliseksi järjestämiseksi.

Tarkastustoiminta toi esiin useita laiminlyöntejä ja ongelmia, jotka hankaloittavat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. Sosiaali- ja terveysministeriö antoi vuonna 2001 ”Mielenterveyspalveluiden laatusuosituksen”, joka asetti kuntien mielenterveystyön kokonaissuunnitelmien laatimiselle aikarajan. Suunnitelmien tuli olla valmiita vuoden 2001 loppuun mennessä. Vuoteen 2005 mennessä kuitenkin vain joka neljäs kunta oli tehnyt suunnitelman. Ongelmia on liittynyt myös työterveyshuoltoon, hoitotakuuseen sekä yleensäkin jatkohoidon järjestämiseen ja hoitovastuuseen.

Työterveyshuollon mahdollisuudet hoitaa työikäisten ja työelämässä olevien mielenterveyshäiriöitä ovat rajalliset, vaikka työterveyshuollon piirissäkin onkin 90% palkansaajista. Tämä johtuu työnantajien solmimien työterveyshuoltosopimusten sisällöistä. Työterveyshuollon tarjoamat sairaanhoidolliset ja muut kuin ennalta ehkäisevät terveydenhuoltopalvelut ovat kunnille vapaaehtoisia, joten niiden laaja-alainen käyttö ei toteudu. Vaikka työterveyshuoltosopimukseen kuuluisikin psykiatriin konsultaatiot tai mahdollisuus saada psykologin palveluita, niiden saanti kaikissa kunnissa on ollut hyvin rajallista.

Hoitotakuu on ollut voimassa viitisen vuotta. Seurantatiedot joulukuulta 2008 osoittivat hoitotakuun toteutuneen vain osittain aikuispsykiatriassa. Tarkastushavainnot osoittivat, että erikoissairaanhoidon pitkät odotusajat ovat näkyneet psykiatrian päivystyskäyntien lisääntymisinä. Suurin osa potilaista on tullut hoitoon päivystyksen kautta. Työterveyshuoltokin on käyttänyt tätä keinoa saadakseen potilaansa erikoissairaanhoidon piiriin. Hoitajien muodostumista on voitu ehkäistä niinkin, että potilaille on tarjottu vain sitä hoitoa, mitä on ollut käytettävissä. Jos psykoterapeutteja ei ole ollut käytettävissä, niin potilaalle on tarjottu lääkehoitoa ja mikäli mahdollista mielenterveyshoitajan seuranta.

Potilaan hyvän hoidon onnistuminen edellyttää jatkohoidon onnistumista. Jatkohoito tarkoittaa

asiakkaan siirtymistä joustavasti ja saumattomasti hoito- ja palveluketjussa vaiheesta toiseen.

Olisi tärkeää, että potilaalla olisi jatkohoitosuunnitelma, jonka tavoitteet pysyvät hoidon eri vaiheissa jotakuinkin samoina. Ongelmaksi on muodostunut se, että hoitoa tai palvelua järjestävä seuraava taho ei yleensä ole mukana suunnitelman teossa. Suunnitelmat saattavat puuttua. Havaintojen mukaan nykyinen lainsäädäntö estää palveluiden yhteensovittamista. Laki ei mahdollista vanhan ja uuden suunnitelman integrointia, eli uudessa hoitopaikassa joudutaan tekemään uusi suunnitelma.

Hoitovastuu tuli esille tarkastuksen yhteydessä mm. työterveyshuollon jatkohoittoa koskevissa käsityksissä. Hoitovastuussa on kyse potilaan hoitoon samanaikaisesti osallistuvien ammattilaisten välisestä työnjaosta. Sairaushoito-prosessin eri vaiheissa hoitovastuu kuuluu yksiselitteisesti lääkärille. Muut terveydenhuollon ammattilaiset ja sosiaalihuollon edustajat ovat hoitovastuussa vain itse tekemistään toimenpiteistä. Jos potilas siirtyy erikoissairaanhoidosta terveyskeskukseen tai sosiaalitoimeen, niin pääasiallinen hoitovastuu siirtyy seuraavaan paikkaan. Psykiatrinen erikoissairaanhoito kantaa hoitovastuuta vain psykiatrisesta sairaudesta, ei somaattisesta sairaudesta eikä päihdeongelmasta. Potilasta ei hoideta kokonaisvaltaisesti. Eri-tyyseen pulmalliseksi muodostuvat ne tilanteet, joissa ei ole kysymys sairaanhoidosta vaan ehkäisevästä

toiminnasta. Työterveyshuollossa työterveyshoitajan ja psykologin tapaamiset ovat terveysterveystapaamisia, ellei lääkäri ole niitä määrännyt. Tällöin hoitovastuu ei kuulu kenellekään.

Mielenterveyslaki jättää soveltajille paljon tulkinnanvaraa ja edellyttää rinnakkaisluentaa useiden muiden lakien kanssa. Tarkastusviraston kannanoton mukaan lakiin tulisi koota kaikki käytössä olevat mielenterveyspalvelut ja niiden organisointia koskevat säädökset kansanterveyslaista, sosi-

aalihuoltolaista ja erikoissairaanhoidolaista. Tarkastushavaintojen mukaan eritoten lieviä mielenterveyshäiriöitä potevat ovat väliinpotoajia. Heidän mahdollisuutensa saada asianmukaista hoitoa ja psykoterapiaa ovat olleet puutteelliset.

Organisaatiouudistukset ja uudet toimintakäytännöt ovat heikentäneet mielenterveyspalveluiden saantia ja sosiaali- ja työterveyshuollon yhteistyötä. Uudistuksia tapahtuu niin tiuhaan tahtiin, etteivät työntekijät pysy mukana. Mielenterveysasioissa annetut suosi-

tukset ovat jääneet usein retoriikan tasolle. Niistä ei seuraa sanktioita. Monista kunnista puuttuu mielenterveyden strategia tai ohjelma. Seurauksena voi olla, että kunnat eivät tiedä millaisia mielenterveyspalveluita, palveluntuottajia ja tarpeita alueella esiintyy. Näin ollen budjetitkin voidaan laatia väärin oletusten varaan.

Pirjo Lehtoranta



Abstraktista kielestä konkreetteihin käsitteisiin –

Älä sano lintu kuin lintu, sano pääskynen tai haukka

Tavalla, jolla kieltä käytetään asioiden kuvaamiseen, ei välttämättä ajattelisi olevan merkittävää psykologista vaikutusta. Kieli, sanat, lauseet ja niiden merkitykset ajatellaan usein olevan Freudin tapaan heijastusta mielen sisällöstä, mielen tiedostettua ja tiedostamatonta sisältöä. Kuitenkin ihmiset usein toteavat jonkin tunteen olevan sanoin kuvaamatonta tai kaikkien sanojen katoavan jonkin tunteen äärellä. Joskus kun jotakin tunnetta tai ajatusta yritetään kuvata, moititaan omia sanoja siitä, että ne eivät tavoita tunteen oleellista sisältöä. Kielen käytön

vaikutusta psykologisiin ilmiöihin on tutkittu jonkin verran, esimerkiksi suhteessa ajatteluun omasta itsestä ja omasta maailmasta.

Toistuva ajattelu (engl. repetitive thought) voidaan määritellä prosessiksi, jossa toistuvasti ajatellaan omaa itseä tai omaa maailmaa (Seegerström ja muut, 2003). Usein sama teema toistuu ja ajatukset kehittyvät vain vähän, jos ollenkaan. Huolehtiminen (engl. Worry) on puolestaan toistavaa ajattelua, joka kohdistuu tulevaisuudessa mahdollisesti toteutuvaan uhkaan, kuviteltuun katastrofiin, epävarmuuteen ja riskeihin. Vaikka

huolehtiminen voi muuttua liialliseksi, huolehtimisen seuraukset voivat olla myös positiivisia. Kun ahdistuneisuus on huolehtimisen aikana matalaa, tutkimusten mukaan huolehtiminen on yhteydessä aktiiviseen sopeutumiseen ja kasvaneeseen informaation etsimiseen (Davey & others, 1992) ja ennustaa parempaa suoriutumista tulevaisuudessa (Siddique & muut, 2006). Ilmeisesti toistuvan ajattelun avulla mielessä ylläpidetään jotakin itselle tärkeää ajatusta, esimerkiksi tavoitetta. Kun ahdistuksen tunne on matala, tarkkaavaisuutta riittää aktiiviseen havaintojen tekemiseen liittyen itselle tärkeisiin ajatuksiin, jolloin toistava ajattelu johtaakin ajatusten kehittymiseen.

Toistuvan ajattelun seuraukset riippuvat ahdistuksen tason lisäksi ajattelussa käytettyjen mielikuvien ja käsitteiden konkreettisuuden asteesta. Matalan tason käsitteet ovat konkreetteja, kontekstiin sidottuja, tarkkoja, tapahtumien ja tekojen yksityiskohtia. Esimerkiksi ”epäonnistunut vuorovaikutustilanne” kuvaillaan konkreetein käsittein johtuvan tietyistä sanoista, teoista, erilaisista odotuksista, jotka määritellään, määritellyistä osapuolille tärkeiden tekijöiden loukkaamisesta tai vaikka tilannetekijöistä kuten melusta, kuumuudesta tai kiireestä johtavaksi. Abstraktein käsittein tilanteessa korostettaisiin omaa tai toisen ihmisen hyvyyttä tai pahutta, epämääräistä taitavuutta tai taitamattomuutta, olemista oikeassa tai väärässä, tai osoitetaan jokin luonteen piirre täsmenämättä, miten piirre tässä tilanteessa ilmenee ja miksi se on haitallinen.

Konkreettien käsitteiden käyttäminen täsmentää tapahtunutta tilannetta ja usein jättää enemmän mahdollisuuksia sekä oman käytöksen tai asenteen korjaamiseen että niiden toiveiden ilmaisuun, miten toisen toivotaan käyttäytyvän itseä kohtaan. Ajatus voidaan ilmaista muodossa ”minä en pidä hänen käytöksestä, koska hän tekee näin ja sanoo näin tai koska hän ei sano näin eikä tee näin”. Vaihtoehtoisesti ajatus voidaan ilmaista muodossa ”en pidä hänestä, koska hän on luonteeltaan tuollainen”. Ensimmäinen vaihtoehto jättää enemmän mahdollisuuksia muuttaa tilannetta ja tulkita tilanne näkökulmasta, joka johtaa mahdollisesti kaikille osapuolille hyödylliseen lopputulokseen. Lienee helpompaa miettiä esimerkiksi oman käytöksen vaiku-

tusta tilanteeseen, jos pohditaan tilanteen konkreetteja tekijöitä eikä leimata tilanteen johtuvan jostakin epämääräisestä syystä, johon ei voi vaikuttaa (esimerkiksi oman luonteen heikkous). Toki näin voi joskus olla, mutta vähintään yhtä usein vuorovaikutustilanteessa on kaksi osapuolta ja molemmilla on vaikutus siihen, millaiseksi vuorovaikutus muotoutuu.

Jos ongelmat määritellään abstraktilla tasolla, kuten ”hänen kanssa nyt on vaikea tulla toimeen” myös ongelmien käsittelyssä käytetään korkean tason käsitteitä ja epämääräisiä mielikuvia, joista puuttuu yksityiskohtia. Yksityiskohtien puute puolestaan vaikeuttaa ongelmien ratkaisemista ja tunteiden säätelyä (Borkovec & muut, 1998). Ongelmaan ei näin päästä käsiksi, ratkaisutavat jäävät yhtä abstrakteiksi kuin ongelmatkin. Sen sijaan konkreettiset käsitteet määrittelevät ongelman tarkasti, tilannekohtaisesti. Esimerkiksi määritelty ongelma ”Työkaverini tiuskii jatkuvasti, hän ei ole koskaan kohtelias, hän ei varmaan pidä minusta (konkreettinen käytös ja käytöksen puute, itsessä herännyt tunne)” herättää helposti uusia kysymyksiä: ”Onkohan työkaverin elämässä jotain, mikä saa hänet pahalle tuulelle? Liittyykö tiuskiminen välttämättä sinuun ja siihen, oletko sinä pidettävä vai ei-pidettävä? Olisiko tarpeen tullen mahdollista jättää tiuskiva työkaveri omiin oloihin, kunnes hän itse lähestyy toista työntekijää? On tietenkin otettava huomioon tunteet, joita epämiellyttävä käytös saa aikaan, mutta myös ne tunteet on otettava huomioon, jotka aiheuttavat epämiellyttävää käytöstä ja pyrittävä ratkaisuun, jossa molemmilla on mahdollisimman hyvä olla.” Tällöin katsotaan tilannetta myös tiuskijan näkökulmasta, kyseenalaistetaan omat reaktiot, luodaan kompromissi näiden välillä kuitenkin jättäen tilaa myös toiselle osapuolelle tehdä aloite parempaan vuorovaikutukseen.

Abstrakteja käsitteitä käyttävä ajattelu on yhteydessä alentuneeseen mielikuvituksen käyttöön ja mahdollisesti juuri mielikuvituksen köyhtymisen takia abstrakteja käsitteitä käytetään negatiivisia mielikuvia käsiteltäessä (Stöber & Borkovec, 2002). Negatiivisten mielikuvien voidaan olettaa syntyvän esimerkiksi, kun jokin ulkoinen tekijä aiheuttaa ihmisessä pelkoja siitä, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Tällöin negatiivista kuvittelua pyritään ikään kuin pysäyttämään kiertämällä

mielikuvia kaukaa, etäisillä, arvioivilla sanoilla, jotka mahdollisesti aiheuttavat mahdollisimman vähän assosiaatioita ja ylläpitävät negatiivisten mielikuvien visuaalista köyhyyttä. Ei puhuta ”tukehduttavasta surusta, jonka ystävän syövän kuihduttaman olemuksen katseleminen herätti, keltaisista kasvoista ja ohuista hiusten haivenista” vaan ”elämän lyhydestä ja kuoleman välttämättömydestä”, jotta negatiivista tunnetta ei provosoitaisi vahvistumaan. Ei anneta sanojen tehdä todemmaksi sitä, minkä aistihavainnot ovat jo todistaneet, ei vastata kysymykseen ”mitä tai miten” vaan tässäkin tapauksessa mahdottomaan kysymykseen ”miksi”. Pahimmillaan abstraktien käsitteiden käyttö kuitenkin johtaa negatiivisten tunteiden vahvistumiseen ja välttelyn tarpeen kasvamiseen sekä siihen, että negatiivisista ajatuksista alkaa muodostua uhka eikä niitä saada hallintaan ja tunteiden säätelyn alaisiksi. Sen sijaan, että tunnettaisiin läpi omat tunteet ja keksittäisiin niille kanavia purkautua ja olla olemassa, tunteita aletaan pakoilla ja resursseja käytetään tunteiden tukahduttamiseen eikä niiden purkamiseen ja käsittelemiseen. Negatiivisten kokemusten tai tulevaisuuden odotusten abstraktisuus ja epämääräisyys saattaa aiheuttaa vaikeuksia ohjata omaa tulevaisuutta tietoisien tahdon mukaiseen suuntaan. Brodyn (1999) mukaan non-verbaalia emotioiden ilmaisua on vaikeampaa hallita kuin verbaalia ilmaisua.

Toiminnan ohjaamisessa mata-

lan tason käsitteet keskittyvät lopputuloksen suunnitteluun (Watkins, 2008, 187). Matalan tason käsitteet luovat korkea tason käsitteitä enemmän tilannesidonaisia yksityiskohtia tavoista, vaihtoehtoista ja teoista, joiden avulla vaikeita, uusia ja monimutkaisia tilanteita voidaan parhaiten käsitellä ja ratkaista. Toistuvassa ajattelussa matalan tason käsitteiden käyttö on yhteydessä parempaan sosiaalisten tilanteiden ongelmanratkaisuun, tarkempaan oman elämäkerran muistamiseen ja vähäisempään yleistävään itsen tuomitsemiseen, kuten ”koska en osannut tehdä paremmin, olen huono ihminen” (esim. Rimes & Watkins, 2005), parantuneeseen akateemiseen suoriutumiseen (Pham & Taylor, 1999) ja parempaan emotionaaliseen palautumiseen epäonnistumisen jälkeen (Watkins, 2004). On mahdollista, että matalan tason käsitteet, kuten konkreettiset esineet, aistihavainnot tai ruumiin tuntemukset pysyvät selkeämpinä mielessä, luovat visuaalisia tai tunteisiin liitty-

viä mielikuvia, jotka auttavat ajatusten organisoimisessa, muokkaamisessa ja sen erottamisessa, mihin mikään muisto tai ajatus liittyy.

Korkean tason käsitteet ovat puolestaan abstrakteja, yleisiä, kontekstista riippumattomia, kiteyttävät tapahtumien ja tekojen oleellisen sisällön ja nimeävät luokkia. Korkean tason käsitteet keskittyvät lopputuloksen miellyttävyyteen ja merkitykseen (Watkins, 2008, 187). Jos esimerkiksi tavoitteenamme on luoda positiivista ilmapiriä



työpaikalle, korkean tason käsitteillä voisimme käyttää sellaisia käsitteitä kuin ”hyvä henki”, ”tasa-arvo” ja ”avoimuus”. Keinoja, joilla näihin pääsisimme, voisimme nimittää esimerkiksi ”reiluudeksi”, ”luottamukseksi” ja ”hyväntahtoisuudeksi”. Matalan tason käsitteillä saattaisimme puhua ”suoran palautteen antamisesta, kun pienissäkin asioissa onnistutaan”, ”kunkin työntekijän vahvuuksien korostamisesta”, ”pyrkimyksistä etsiä jokaiselle tapa viihtyä työssä”, ”tekojen takana olevien tunteiden kuuntelemisesta” ja ”suorasta keskustelusta siitä, mitä tunteita ihmiset kokevat, mikä vaikuttaa tunteisiin työpaikalla ja miten tunteita voitaisiin työpaikalla kohentaa” sekä ”miten negatiivisille tunteille voitaisiin antaa työpaikalla tilaa ilman, että ne tarttuvat työpaikan ilmapiiriin pysyvästi (esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuus olla tarvittaessa hetken yksin ja korostamalla työntekijöiden oikeutta viettää tauot halutessaan omassa rauhassa)”.

Matalan tason käsitteitä käyttämällä keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi mietittäisiin konkreettisesti. Esimerkiksi viikoittaiseen kokoukseen järjestettäisiin 5-15 minuuttia aikaa sanoa ääneen työkaverien ja myös omia onnistumisia. Työntekijät veloitettaisiin kirjoittamaan ylös omaa työpersoonallisuuttansa ja pohtimaan, millaiset työtehtävät sopisivat parhaiten tälle persoonalle tai miten nykyiset tehtävät saataisiin tuntuun parhaimmalta. Lisäksi ylös kirjoitettaisiin työssä ilmeneviä tunteita ja siitä, miten niistä on yritetty kommunikoida toisille. Kirjoittamiselle varattaisiin viikoittain 10–20 minuuttia aikaa. Kehitystyötä jatkettaisiin viikoittain, ei ainoastaan kerran vuodessa. Negatiivisten tunteiden läpikokemiseen varattaisiin huone, jonka

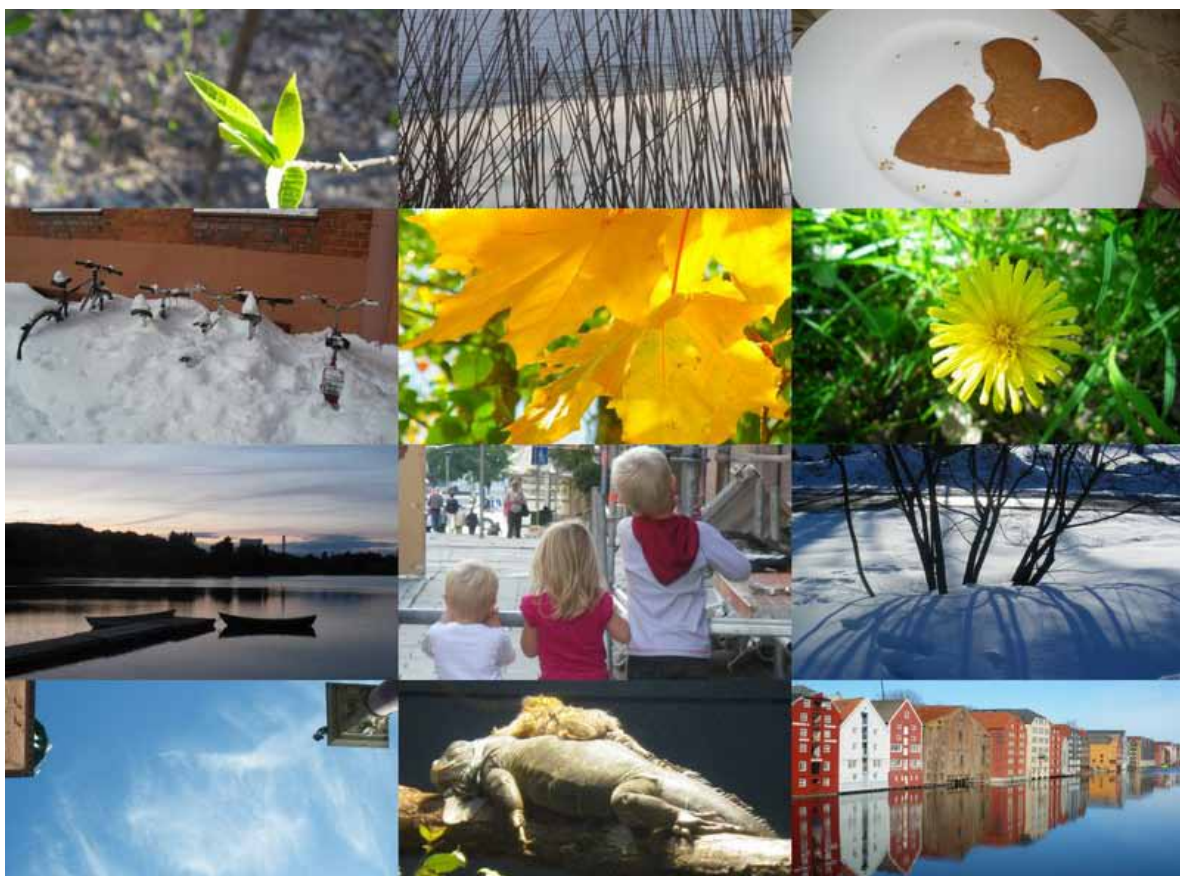
jokainen työntekijä voisi vain omaan käyttöön varata 15–30 minuutiksi kerrallaan, esimerkiksi tauon ajaksi. Huoneessa olisi ikkuna, josta näkee pitkälle, kirjoituspaperia ja kyniä, tietenkin nenäliinoja ja esimerkiksi nyrkkeilysäkki ja -hanskat vihan tunteiden purkamiseen. Näin konkreettinen tilanteen määrittely johtaisi konkreettisten keksintöjen luomiseen.

Vaikka abstraktit käsitteet jättävät ongelmanratkaisun ikään kuin heitteille, niillä on kuitenkin paikansa kielen käytössä. Konkreettisiin asioihin voi myös jäädä jumiin, niin, että kokonaisuus häviää näkökentästä, emme ehkä näe konkreettisilta asioilta enää asioiden suurempia merkityksiä ja esimerkiksi sitä, mihin suuntaan konkreettisia asioita tulisi kehittää. Lisäksi abstraktien käsitteiden vahvoilta tunteilta suojaava vaikutus voi toisinaan olla aivan tarpeellista ja monesti jollakin tapaa lohduttavaa. Kun esimerkiksi läheisen kuolemasta puhutaan kauniin sanoin, voi se ennemminkin helpottaa kuolemaan liittyvien vaikeiden kokemusten, havaintojen ja tunteiden käsittelemistä, kuin haitata tunteiden läpielämistä. Joskus voi olla aivan tarpeellista katsoa asioita hieman kaukaa ennen kuin kestää katsoa lähelle. Jokainen ihminen määrittelee itse, mitä abstraktit ”ongelmat” ja ”ratkaisut” heidän kohdallaan konkreettisesti tarkoittavat. Mahdollisesti on hyödyllistä toisinaan puhua ensin asioista etäisin käsittein ja tarkentaa käsitteitä asteittain, käyttää sekä abstraktia että konkreettia kieltä joustavasti. Elämässä on runsaasti ilmiöitä, jotka taipuvat etäisesti abstraktiin kieleen, mutta joiden saalistaminen konkreetteihin käsitteisiin on aivan oma taiteen lajinsa.

Hanna Jäkälä

Lähteet

- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561–576.
- Brody, L.R. (1999). *Gender, Emotion and the Family*. Cambridge, MA. Harvard University Press.
- Davey, G. C. L., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13, 133–147.
- Freitas, A. L., Gollwitzer, P., & Trope, Y. (2004). The influence of abstract and concrete mindsets on anticipating and guiding others' self-regulatory efforts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40, 739–752.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process- versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 250–260.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673–1681.
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909–921.
- Siddique, H. I., LaSalle-Ricci, V. H., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Diaz, R. J. (2006). Worry, optimism, and expectations as predictors of anxiety and performance in the first year of law school. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 667–676.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 89–96.
- Watkins, E. (2004a). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037–1052.
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychol Bull*, 134, 163–206.



Rakkaus, viha, suru, ilo, syyllisyys, lempeys, ylpeys, pelko, inho, uteliaisuus

Tunteita, kuten rakkautta ja vihaa on toisinaan vaikeaa yhdistää toisiinsa. King and Hicks (2007) sekä Labouvie-Vief (2008) kuitenkin ehdottavat, että menetysten ja vaikeiden kokemusten kohtaaminen parantaa negatiivisten ja positiivisten tunteiden integraatiota ja edesauttaa eheyden tunnetta. Kahden äärimmäisyyden kohtaaminen, hyvää oloa ylläpitävien olosuhteiden säilyttäminen ja hyvää oloa synnyttävien uusien keksintöjen luominen, on Labouvie-Viefin (2008) mukaan tärkeää positiiviselle kehitykselle.

Harterin (1999) mukaan kognitiivisten resurssien kasvu voi aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunteita, koska tällöin opitaan erittelemään asioita. Asioiden eritteleminen esimerkiksi hyväksi ja huonoiksi tekee aikaisemmin yksinkertaisista ilmiöistä monimutkaisia ja aiheuttaa ristiriitoja omien sisäisten ominaisuuksien välille. Esimerkiksi jokin oma puoli voi olla hyvä yhdessä tilanteessa, mutta toisessa tilanteesta tästä samasta ominaisuudesta seuraa negatiivisia tuloksia. Ideaalita-

pauksessa opitaan kuitenkin yhdistämään eriteltyjä asioita ja eheydytään sisäisesti. Jos ideaalitapaus ei toteudu, Wernerin (1957) mukaan erittelemisen johtaa sirpaloitumiseen (Labouvie-Vief, 2008). Sirpaloitumisen tunne on ahdistava, koska päätösten tekemisen kannalta ristiriitaiset tunteet ovat tuskallisia. Tunteiden ja ajatusten ”hajoaminen” voi johtaa myös siihen, että ajatusten osia on vaikeaa edes hahmottaa, koska yksikään osa ei tunnu toista todemmalta ja monet osat tuntuvat todelta yhtäaikaan. Ennen kuin ajatus piirtyy esiin, syntyy niin voimakas ristiriidan tunne eri ajatusten välille, että piirtyminen jää keskeneräiseksi.

Epätoivoon vajoamisen sijaan on mielenkiintoista pohtia, mikä saa aikaa sen, että eriytyneet, keskenään ristiriitaiset tunteet alkavat eheytyä. Olennaista lienee aluksi kestää ristiriitojen olemassaoloa ja ahdistavaa tunnetta, että ajatukset eivät löydä selkeää muotoa. Ristiriitaisetkin ajatukset ovat todellisia ja siksi niitä on myös mahdollista ajatella. Ne eivät ehkä ole toimintaa tukevia tai selkeästi kantaa ottavia mielipiteitä, mutta yhtä hyvin kuin kahden eri ihmisen näkökulma on olemassa yhtä aikaa, voi myös yhden ihmisen kaksi eri näkökulmaa olla olemassa. Hyvä tapa ratkaista yhden ihmisen sisäisiä ristiriitoja saattaa olla sama, mikä voi toimia kahden ihmisen välisten ristiriitojen ratkaisemiseksi. On aihetta käydä keskustelua, tunnustaa molempien osapuolien olemassaolo, välttää liian nopeiden johtopäätösten tekemistä, kannustaa vastapuolia kohtaamaan toisensa ja luomaan kompromisseja. Tavoitteena on yhteinen näkökulma, jonka pohjalta voidaan perustaa päätöksiä ja toimintaa. Vaikka on tavallaan omituinen ajatus, että ihmisen kaksi eri puolta keskustele keskenään, myös terveessä psyydessä minän ja



itsen, tunteen ja järjen tai kokevan ja arvioivan puolen erillisyyden on psykologiassa vanha ajatus. On täysin mahdollista, että esimerkiksi eri tunteet motivoivat eri tavoitteisiin, jolloin mieleen syntyy toisistaan eriytyneitä ja integroimattomia ajatuksia.

Millaisissa olosuhteissa ristiriitojen kohtaaminen on hedelmällisintä? Mahdollisesti työskentäminen tulisi tehdä mieluummin positiivisessa mielialassa kuin negatiivisessa mielialassa, koska positiiviset tunteet auttavat käsittelemään negatiivisia tunteita, hyväksymään negatiivisiin tunteisiin liittyviä tosiasioita ja keksimään uusia näkökulmia ja ratkaisutapoja hankaliin tilanteisiin. Positiivisten tunteiden on havaittu lyhentävän negatiivisten tunteiden aiheuttamaa räsäystä sydämellemme ja verenkiertojärjestelmällemme (Tugade & Fredrickson, 2004). Positiivisista tunteista uteliaisuus voi esimerkiksi tehdä ensimmäisellä havainnolla epämiellyttävistä asioista miellyttävämpiä. Negatiivinen tunne on epämiellyttävä, mutta uteliaisuus negatiivista tunnetta kohtaan saattaa muuttaa alkuperäistä tunnetta. Tunnetta aletaan havainnoida uusista näkökulmista. Mikä tekee tunteesta epämiellyttävän? Miten tunne tuntuu pahalta? Mikä voisi muuttaa tunnetta? Mikä on muuttanut aikaisemmin negatiivista tunnetta?

Onko joitakin tilanteita, joissa negatiivisesta tunteesta versoaa positiivisia asioita? Miten tilanteita voisi kehittää edelleen niin, että negatiiviset tunteet johtaisivatkin positiivisiin seurauksiin ja kenties positiivisten seurauksien takia myös tunteet muuttuisivat positiivisiksi. Esimerkiksi voimakas vihan tunne voi motivoida lähtemään kävelylenkille, koska vihan tunne on pohjimmiltaan energinen (tekee mieli potkia, löydä, huutaa tms.). Kävelyn aikana elimistö alkaa tuottaa adrenaliinia ja endorfiinia, joiden seurauksena

koetaan mielihyvää. Hyvässä olossa voi olla helpompaa kestää ristiriitojen käsittelemistä jo senkin takia, että negatiivisiin ajatuksiin liittyvät tunnereaktiot jäävät lyhyemmiksi ja niihin sekoittuu hyvästä olost seuraavia optimistisia ajatuksia.

Onkin mahdollista, että negatiivisten ja positiivisten ajatusten ja tunteiden integroituminen laajemmassa mielessä edellyttää ajatusten ja tunteiden integroimista hetkittäin, siis erilaisten tunteiden yhtäaikaista, ”vuoropuhelua” eri tunteiden välillä, tunteiden kanavoimista niin, että löydetään optimaalisia keinoja purkaa negatiivisia tunnekokemuksia. Parantunut tunteiden kanavoiminen lisää luottamusta siihen, että tunteiden kokeminen on turvallista ja voi missä tahansa tunteessa johtaa positiiviseen lopputulokseen, kun tunteeseen reagoimisen keinot ovat oikeita. Keinoja reagoida oikein tunteisiin voidaan löytää, kun tunteille annetaan tarkkoja nimiä ja ymmärretään niiden yhteys tämänhetkisiin olosuhteisiin ja olosuhteiden muutok-

siin. Kun opitaan, miten tunteisiin voidaan vaikuttaa tukahduttamatta niitä, tunteet voidaan ottaa huomioon omaa elämää suunniteltaessa ja omasta elämästä voidaan luoda ”oman elämän näköinen”.

Hanna Jäkälä

Lähteet

- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to “what might have been”? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62, 625–636.
- Labouvie-Vief, G. (2008) When differentiation and negative affect lead to integration and growth. *American Psychologist*, 63, 564-565.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Werner, H. (1957). *Comparative psychology of mental development*. New York: International Universities Press.

Psykologian monet kasvot

*Tupsulakkien parista Siltavuorenpenkereelle.
Teekkari tutustui Psykologian laitokseen ja löysi
maailman, jossa erilaisuus on sääntö.*

Vuosi sitten, yliopistolain porsaanreiän kautta, pystyin aloittamaan kahdessa opiskelupaikassa samaan aikaan. Olin päässyt TKK:lle jo vuotta aiemmin, mutta asepalvelus keskeytti opiskeluaikheet. Kasarmilla luin iltapuhteena tilastotiedettä ja kesällä sain ilmoituksen: myös Psykologian laitos oli valinnut minut opiskelijakseen. Seuraava valinta oli minulla. Kumpaa ainetta lukisin?

Valitsin kummatkin. Ehkä fysiikan, matematiikan ja psykologian opiskelujen yhdistäminen kuulostaa lukijasta kummalliselta. Niin ajattelivat tuttavaniakin. Perustelin ratkaisua ainoalla löytämälläni rajapinnalla: neuropsykologialla. Aivotutkimuksella oli vahvat perinteet sekä yliopistolla että TKK:lla, jonka Kylmälaboratorioon moni psykologikin oli päätyneet. Tosiasiassa en ollut varma, halusinko lukea juuri neurotieteitä – saati sitten päätyä tutkijaksi. Tiesin vain, etten tiennyt mitä haluan.

Jaoin syksyn periodit kahteen: ensin tutustuisin Otaniemeen, sitten Psykologian laitokseen. TKK:n opiskelut olivat juuri sellaisia, kuin olin odottanutkin: massaluentoja, laajaa fysiikkaa ja ma-

tematiikkaa. Laskuharjoituksia ja lisää laskemista kotona. Välikokeita ja palautettavia tehtäviä. Pidin täsmällisyydestä ja älykkästä ilmapiiristä, mutta itse linjani ei tuntunut oikealta. Kaipasin monitieteisyyttä, mutta jouduin tyytymään monotonisuuteen.

Näkemyserot korostuivat, kun mainitsin olevani kirjoilla myös Psykologian laitoksella. Kohotetut kulmakarvat, hämmästelyt ja lyhyeen loppuneet keskustelut alkoivat pian kyllästyttää. Eräs opiskelutoveri yritti lohduttaa: hän tunsu jopa erään, joka luki astrofysiikkaa ja teologiaa. En koskaan kysynyt, miten hän aikoi nämä kaksi yhdistää. Vastaus olisi saattanut olla lohduton. Mutta huomioni oli jo kiinnittynyt seuraavaan vaiheeseen. Pian aloittaisin psykologian opiskelut.

Ensimmäinen kosketus Siltavuorenpenkereeseen tuntui hyvältä. Luin kognitiivista psykologiaa, neuropsykologiaa ja havaintopsykologiaa. Ensimmäistä kertaa koin, että opiskelussa yhdistyivät minua kiinnostaneet asiat. Vaikka reissasin yhä Otaniemen ja Helsingin välillä suorittaakseni loppuun joitain TKK:n kursseja, ehdin myös tutustua psykologian opiskelijoihin. Ero tuntui valtavalta.

Ensinnäkin, keskustelujen skaala ja kesto nousivat harppauksella. Psykologian opiskelija ei ehkä arvosta tätä itsestäänselvyydeltä tuntuvaa asiaa. Teekkareiden sisäpiirijuttuihin tottuneelle tämä tuntui sosiaaliselta vallankumoukselta. Tapasin myös kohtalotovereita, jotka olivat vaihtaneet Otaniemestä tai Kumpulasta Psykologian laitokselle. ”Älysit tämän aiemmin kuin me”, minulle sanottiin. Siltä minustakin tuntui.

Päätin lukea kevään ajan psykologian laitoksella. Kun jokin tuntuu oikealta, sen vain tietää. Kuin valaistunut mies, olin valmis toteamaan opiskelupaikkojen erilaisuuden. Maailma oli kahtiajakoinen, ja minä olin tehnyt valintani.

Vasta muutaman kuukauden päästä älysin, että olin luonut liian yksitoikkoisen kuvan molemmista maailmoista. Olin vielä yhteydessä teekkarituttaviini, joiden kautta opin tuntemaan TKK:n vaihtelevan luonteen. 15 000 opiskelijan joukkoon mahtuu insinöörejä, tietokonevelhoja, tutkijoita, taloustieteilijöitä ja yrittäjiä. Onpa joukossa linjakin, jolla opetetaan yhteiskuntatieteitä ja ihmisen ajattelua ohjelmoinnin ohella. Näistä kaikista vaihtoehtoista olin nähnyt vain pienen osan.

Ehkä merkittävintä oli, että havaitsin samanlaisen spektrin myös Psykologian laitoksella. Kun opinnot monipuolistuivat ja yhä useampi peruskurssi tuli käydyksi, näin erilaisten ihmisten innostuvan täysin eri asioista.

Ensimmäinen jako tuntui syntyvän luonnontieteellisen ja perinteisemmän, kliinispainotteisen, psykologian välille. Moni syksyn ajan neuroneja, välittäjäaineita ja latinalaisia nimiä kummastellut psykologinalku innostui uuteen liekkiin persoonallisuuspsykologian ja mielenterveyspsykologian kursseilla. Toiset taas katsoivat väljiä tautiluokitteluja ja trait-kuvauksia silmät myyrkäsäinä ja kokivat kaipuuta biologian pariin.

Sama jako esiintyy tutkimusperinteessä. Kokeellista tutkimusta kannattavat vaativat täysin erilaista lähestymistapaa kuin korrelatiivisen tutkimuksen tekijät. Toisille totuus on selvä vasta, kun se on toistettu yksinkertaistettuna laboratoriossa. Sovellettavuus on sitten oma haasteensa. Toiset taas arvostavat sitä, että informaatiotulvasta saadaan selkoa – vaikka sitten kausaalisuuden kustannuksella.

Jotkut taas kulkevat aivan omia reittejään. Helsingin Psykologian laitos tarjoaa muutamia harha-

polkuja uteliaille opiskelijoille. Muun muassa työn ja tekniikan psykologiaa, soveltavaa tilastotiedettä ja tutkimuskursseja voi sisällyttää syventäviin tai valinnaisiin opintoihin.

Itse otin mittaa työ- ja organisaatiopsykologiasta. Kasvava ala vie kertaheittolla syrjään psykologian valtavrasta. Nämä psykologit eivät tee terapiatyötä nojatuoleilta käsin, vaan kokoushuoneissa ja päätteiden ääressä hoitavat mitä erilaisimpia case-tapauksia työympäristöön parannuksesta organisaatiomuutoksiin. Heille tulevat tutuksi myös uudenlaiset työtehtävät, joita kukaan ei välttämättä ole aiemmin hoitanut.

Eräs tuttava puolestaan lukee sivutoimisesti kauppätieteitä ja suunnittelee yritystä, jolla voisi hyödyntää sekä psykologin tietojaan että talousosaamistaan. Suunnitelmat ovat jo pitkällä, ja elämänmuutos edessä. Firma perustettaisiin Lontooseen.

Ja sitten on niitä, jotka eivät vieläkään tiedä, mikä suuntaus kiinnostaa eniten. Heille psykologian laitos on erinomainen paikka pakollisilla peruskursseillaan. Mutta ennen pitkää hekin joutuvat tekemään ratkaisunsa. Vähintäänkin sivuaineita, syventäviä opintoja ja maisterivaiheen painotuksia valitessaan he joutuvat päättämään,

minkälaisiksi psykologeiksi he haluavat kasvaa.

Sillä sen olen nyt ymmärtänyt, että ei ole olemassa ”psykologia”. On neuropsykologeja, kognitiivisia psykologeja, kehityspsykologeja ja psykoterapeutteja. On myös koulupsykologeja, ammatinvalintapsykologeja, työhyvinvointipsykologeja ja henkilöstökonsultteja. Koulutuksensa jälkeen he eriytyvät yhä pidemmälle erikoispätevyyksien, uraputkien tai yksinkertaisesti kokemuksen kertymisen kautta. Ja hyvä niin, koska ihmiset ovat erilaisia, ja maailma tarvitsee erilaisia ihmisiä.

Entä minä itse?

Aion tehdä syksyllä paluun Otaniemeen – tosin biotieteitä painottavalle linjalle. En vielä tiedä, teenkö kaksi tutkintoa, vai sisällytänkö toisen sivuaineeksi. Metodiopinnot kiinnostavat, mutta ennen kaikkea olen varma, että alani alkaa liitteellä neuro-. Niin, kyllä se vain sittenkin on minun juttuni.

JR

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!