

Liisa

Kelti-
kangas-
Järvinen

Ujot

introvertit

WSOY

Liisa

Kelti-
kangas-
Järvinen

Ujot ja
introvertit



Werner Söderström Osakeyhtiö

Helsinki

Tämä kirja on omistettu
Rasmukselle ja Irikselle.

Tämän kirjan ilmestymistä ovat tukeneet WSOY:n
kirjallisuussäätiö ja Suomen tietokirjailijat ry.

Graafinen suunnittelu Satu Kontinen

© Liisa Keltikangas-Järvinen ja WSOY 2019

ISBN 978-951-0-43476-5

Painettu EU:ssa



Sisällys

I	Johdanto	13
II	Miten ujous ilmenee	17
1.	Ujouden ilmeneminen käytöksessä..	17
	1. Ujouden herättämä huoli	17
	2. Ujous näkyy käytöksessä	18
	3. Ujous on epätietoisuutta siitä, mitä sanoa..	20
	4. Ujous on vaikeutta ilmaista tunteita.....	21
	5. Pelokkuus ja hämillisyys.....	23
	6. Ujous johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn.....	24
	7. Välttämisen ongelmat	26
	8. Voiko ujoutta näytellä?	28
2.	Ujouden kognitiivinen ilmeneminen..	30
	1. Korostunut itsetarkkailu	30
	2. Negatiiviset emootiot.....	32
	3. Omien sosiaalisten taitojen aliarviointi.....	32
	4. Ympäristön vääristyneet tulkinnat	33
	5. Uhan liioittelu	35
3.	Ujouden fysiologinen ilmeneminen..	36
	1. Onko ujous fysiologisten signaalien yliherkkää havaitsemista?	36
	2. Tilanteen muisteleminen aikaansaa fysiologisen viritystilän heräämisen	38

	3. Punastuminen.....	39
4.	Ujouden affektiivinen ilmeneminen..	40
III	Onko ujous piirre vai tila?	43
IV	Mitä ujous ei ole.....	45
V	Ujous on temperamenttipiirre..	47
1.	Mielihyvän tavoittelijat ja mielipahan karttajat.....	47
2.	Ujouden jakautuminen väestössä....	50
3.	Temperamenttipiirteet ovat taustaltaan biologisia.....	51
4.	Ujouden fysiologinen tausta	53
	1. Heikosti ja voimakkaasti reagoivat vauvat ..	53
	2. Välttäjät ja lähestyjät	55
5.	Ujous ja sosiaalisuus	57
6.	Ujouden pysyvyys.....	59
VI	Psykobiologinen persoonallisuusteoria	63
1.	Harmien tai riskien välttäminen	63
2.	Elämys- tai jännityshakuisuus.....	65
3.	Lähestymisen ja välttämisen ristiriita	67
4.	Toisiaan kontrolloivat ominaisuudet.....	69

VII	Ympäristön merkitys persoonallisuuden kehityksessä	73
1.	Persoonallisuus kasvaa temperamentista.....	74
	1. Lapsi reagoi ympäristöön.....	74
	2. Ympäristö reagoi lapseen.....	77
2.	Kasvatuksen merkitys ujouden kehityksessä.....	79
	1. Kasvattaja vaikuttaa siihen, mitä lapsen ujoudesta seuraa.....	79
	2. Ujoa lasta tulee rohkaista.....	80
	3. Sensitiiviset vanhemmat	81
	4. Liiallinen kontrolli	83
	5. Tovereiden vaikutus	83
VIII	Ujous opittuna käyttäytymisenä	87
1.	Kiintymyssuhde	87
	1. Turvallinen ja turvaton kiintymyssuhde	87
	2. Ujous ja turvaton kiintymyssuhde	90
2.	Sosiaalinen oppiminen	93
	1. Mallioppiminen.....	93
	2. Minäpätevyys	94
	3. Syiden paikantaminen.....	98
	4. Virheelliset tulkinnat.....	99
	5. Kiintymyssuhteen merkitys.....	99
	6. Ujouden muutokset.....	100

IX	Ujous ja kulttuuri	103
1.	Ominaisuuden ja ympäristön yhteensopivuus	103
2.	Ujous on suhteellista	106
3.	Onko ujous suomalaista?	109
4.	Ujoutta herättävät tilanteet	111
5.	Ujouden seuraukset – kulttuurinen vaihtelu	113
X	Miksi ujoudesta on tullut niin suuri asia?	117
XI	Ujouden sukupuolierot	121
1.	Ujoudessa ei ole sukupuolieroja.....	121
2.	Ujouden seuraukset riippuvat sukupuolesta	124
XII	Ujous ja sosiaaliset taidot	127
1.	Sosiaalisuus	127
2.	Sosiaaliset taidot.....	129
3.	Ristiriitainen ujous	132
XIII	Mitä ujoudesta seuraa?	135
1.	Tutkimuksen vääristymä.....	135
2.	Ujous ja hyvinvointi.....	137
3.	Sosiaalinen sopeutuminen	141
	1. Positiivinen ujous.....	141
	2. Ujous ja aggressio.....	143

	3. Ujous ja mieliala	145
4.	Ujous ja sosiaalinen media.....	147
	1. Ujous vaikuttaa sosiaalisen median käyttöön	147
	2. Sosiaalisen median käyttö vaikuttaa ujouteen.....	149
5.	Ujous ja koulumaailma	150
	1. Oppilasarviointi.....	150
	2. Opettajan luomat käytänteet	152
6.	Ujous ja kognitiiviset taidot	154
	1. Ujouden yhteys älykkyyteen.....	154
	2. Ujouden yhteys työsuorituksiin.....	156

XIV	Miten lapsen ujoutta voi vähentää?	159
1.	Lapsen minäkuva.....	159
2.	Toimintamallit	163
	1. Aikuinen on lapsen turva	163
	2. Sanoja suuhun, lauseita käyttöön.....	166
	3. Onnistumisen kokemukset	166
	4. Esiintymisen harjoittelu	168
	5. Mielikuvaharjoittelu.....	169
	6. Ujot vanhemmat	170

XV	Ujouden interventio	173
-----------	----------------------------------	-----

XVI	Miten aikuinen voi päästä ujoudesta?	177
------------	---	-----

1.	Tulisiko ujoudesta päästä eroon?...	177
2.	Ujouden hallinta – kahdeksan kultaista ohjetta.....	180
XVII	Mitä introversio on?.....	185
XVIII	Eysenckin ekstroversioteoria... 191	
1.	Introversio ja ekstroversio.....	191
	1. Strukturalismi ja funktionalismi.....	191
	2. Persoonallisuuden pääpiirteet.....	193
2.	Neuroottisuus.....	195
3.	Toissijaiset ominaisuudet	198
4.	Persoonallisuuden nelikenttä	200
	1. Kokonaisuus ratkaisee	200
	2. Vakaat ja epävakaat introvertit	201
5.	Introversio ja introvertti – ilmiö ja yksilö.....	203
6.	Psykoottisuus.....	206
XIX	Ympäristön vaikutus introversion kehityksessä.....	209
XX	Introversion fysiologinen tausta	213
1.	Vireystila.....	213
2.	Vireyden optimaalinen taso	215

XXI	Muut keskeiset	
	ekstroversioteoriat	219
1.	BIS- ja BAS-ihmiset.....	219
2.	Ekstroversio ja palkintoriippuvuus...	225
3.	Viiden faktorin persoonallisuus	226
	1. Faktorianalyysiin perustuvat	
	persoonallisuusteoriat	226
	2. <i>Big Five</i>	228
XXII	Introversio ja kognitiivinen	
	kyvykkyys	231
1.	Introversion yhteys älykkyyteen	231
2.	Introversion yhteys luovuuteen.....	233
3.	Introversio ja akateeminen	
	suoriutuminen	235
4.	Introvertin ja ekstrovertin erot	
	kokeellisissa suoritustilanteissa.....	237
5.	Neuroottisuuden yhteys	
	älykkyyteen.....	243
XXIII	Sosiaalinen älykkyys	245
1.	Ystävyysuhteet	245
2.	Sosiaalinen media.....	248
XXIV	Introversio ja työelämä	251
1.	Ekstroversio värittää arvioinnin.....	251
	1. Ekstroversio on helppo havaita	251

2.	Ekstroversio auttaa positiivisen kuvan luomisessa	253
2.	Ekstroversion yliarvostaminen.....	255
3.	Johtajuus.....	258
1.	Introvertti ja ekstrovertti johtavat eri tavoin	258
2.	Introvertti ja ekstrovertti työntekijä arvostavat erilaisia johtajia.....	260
3.	Naisten valinta johtajiksi	260
4.	Ryhmätyö.....	262
5.	Ammatin ja introversion yhteensopivuus	263
1.	Persoonallisuudelle sopiva ammatti.....	263
2.	Ekstroversio ja palveluammatit	265
XXV	Onnellisuus ja tyytyväisyys	269
1.	Elämäntyytyväisyys.....	269
2.	Työtyytyväisyys.....	272
3.	Työuupumus	274
XXVI	Ujouden ja introversion ero....	277
XXVII	Johtopäätökset.....	281

I

Johdanto

Iltapäivälehdet otsikoivat prinsessan syntymäpäivähaastattelun kesällä 2017 »Prinsessa Victoria tunnustaa olevansa ujo». Ei siis totea tai kerro, vaan tunnustaa, ja senkin vasta saavutettuaan 40 vuoden aikuisen iän. Tähän »tunnustukseen» kiteytyy koko länsimainen persoonallisuuteen liittyvä arvomaailma. On piirteitä, joista kerrotaan tai jotka todetaan, ja sitten piirteitä, jotka virheiden tai vajavuuksien tapaan tunnustetaan.

Tuskin prinsessa kuitenkaan oli valinnut suomalaisia iltapäivälehtiä julkisen tunnustuksensa areenaksi, jos ylipäätään tunsu tarvetta tunnustaa mitään, vaan tulokinta oli lehden. Otsikko kuitenkin tavoitti lukijan: niinkin korkealla tasolla on heikkouksia, sielläkään ei aina

mene hyvin. Tunnustamista asia edellytti myös siksi, että ujoutta ei voinut muuten arvata, se ei millään tavoin näkynyt prinsessan käytöksessä. Siitä ei siis ilmeisesti kukaan ollut hänelle haittaa.

Näin meidän aikamme.

Jane Austenin kirjoissa ujous sen sijaan oli odotus, ellei suorastaan vaatimus, hyvin kasvatetulle, arvostetulle ja tavoitellulle nuorelle naiselle. Rohkeus, aktiivisuus ja itsensä esille tuominen olivat pikemminkin paheita.

Ei tarvitse mennä ihan Austenin aikaan. Vielä 25 vuotta sitten tutkimustulokset osoittivat, että ujoudella oli positiivinen yhteys oppilaan arvosanoihin: oppilaat, joita opettajat kuvasivat ujoiksi ja hiljaisiksi, saivat parempia koulutodistuksen arvosanoja kuin rohkeat, aktiiviset ja puheliaat.

Toisin on nyt. Ujous ja syrjäänvetäytyminen laskevat kaikkia oppilaan arvosanoja. Ujoilla oppilailta on todennäköisyys saada oikeaa osaamistaan heikompia arvosanoja kaikissa kouluaineissa mukaan lukien matematiikan arvosana, vaikka voisi olettaa, että on se ja sama, miten oppilas ilmaisee itseään matematiikan tunnilla, kunhan osaa matematiikkaa.

Kumpikaan ei ole oikeassa, ei sen enempää meidän aikamme kuin Austenkaan. Odotukset kuvastavat vain omaa aikaansa, eivätkä meidän aikamme odotukset osoita sen parempaa ymmärrystä kuin Austenin ajankaan ihanteet. Ihmisellä itsellään on aina sitä hel-

pompaa, mitä lähempänä hän on persoonallisuudeltaan oman aikansa ihanteita ja odotuksia, mutta se ei vielä tarkoita, että yhteiskunnan odottamat ominaisuudet sitten auttaisivat häntä menestymään sillä tavalla kuin yleinen keskustelu antaa ymmärtää.

Ujoudesta ja introversiosta on tärkeää kirjoittaa, koska niihin liittyy paljon väärinkäsityksiä. Ne eivät ole marginaali-ilmiöitä, sillä noin neljännes länsimaisesta väestöstä täyttää ujouden tuntomerkit. Jokainen on myös joskus joutunut tilanteeseen, jossa on kokenut olevansa ujo. Jos näistä sinänsä normaaleista piirteistä tulee yhteiskunnan arvostusten mukana negatiivisia, siitä syntyy yksilölle hankaluuksia ja yhteiskunnalle hukattuja resursseja.

Introversiota on tutkittu paljon, mutta ujoutta lopultakin aika vähän. Yksi selitys on, että sitä on tutkittu muiden otsikoiden kuin ujouden alla, sellaisten kuin sosiaalisten taitojen puute, sosiaalinen fobia, sosiaalinen ahdistus, sensitiivisyys. Ne ovat kuitenkin eri asioita kuin ujous, ja niiden tutkiminen ujouden nimikkeen alla on ensinnäkin osoitus länsimaisen yhteiskunnan suhtautumisesta ujouteen ja toiseksi omiaan vähentämään ujouden ymmärtämistä. Kaikki edellä luetellut piirteet ovat negatiivisia, jopa psykiatrisia häiriöitä. Ujoudella on kuitenkin myös positiivisia liitännäisiä. Näitä asioita puoretaan tässä teoksessa siten kuin tutkimus niistä kertoo.

II

Miten ujous ilmenee

1. Ujouden ilmeneminen käytöksessä

1. Ujouden herättämä huoli

Kun ihmisiltä kysytään, mitä on ujous, ensimmäiseksi nousee esiin negatiivisia asioita. Harva vastaaja jos kukaan ryhtyy luettelemaan, että ujut lapset ovat yleensä tyyniä ja hillittyjä. He eivät ole aggressiivisia eivätkä röyhkeitä opettajia kohtaan. He eivät kiusaa tovereitaan. Heidän itsekontrollinsa kehittyy aiemmin kuin heidän aktiivisiksi kuvatuilla tovereillaan, ja heille voi antaa aikaisemmin vastuuta. Kuitenkin nämä ovat sekä tut-

kimuksen osoittamia faktoja että helposti havaittavia ujojen lasten ominaisuuksia.

Ujoista aikuisista ei kerrota, että he ovat rauhallisia, eivät koskaan vie tilaa tai varasta tilannetta tai kaikkea huomiota, kuten sosiaaliset ihmiset saattavat tehdä. Heillä on aikaa kuunnella toista ihmistä, ja he ovat usein empaattisempia kuin hyvin ekstrovertit toverinsa.

Tämän kirjan kirjoittaja piti kymmenen vuotta siten opettajaopiskelijoille luennon temperamentista. Lopputentissä kysyttiin ujouteen liittyviä positiivisia ominaisuuksia. Kaikki vastaajat muistivat luetella edellä mainitut piirteet: ujut oppilaat eivät ole röyhkeitä, eivät aggressiivisia, eivät kiusaa, ovat usein vastuuntuntoisia ja huolehtivat tehtävistään itsenäisesti aikaisemmin kuin aktiiviset toverinsa.

Seuraavaksi kysyttiin, mikä vastaajan mielestä on suurin opettajan työssään kohtaama haaste. Yleisin vastaus oli, että ujut oppilaat. Siis ne vastuuntuntoiset, rauhalliset, ei-koskaan-aggressiiviset, ei-koskaan-röyhkeät. Niin voimakas on länsimainen huolestuneisuus ujoudesta. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että opettaja arvioi aggressiivisen oppilaan sosiaaliset taidot paremmiksi kuin ujon oppilaan taidot. Ei siis haittaa, millä tavalla pitää puolensa, kunhan selviää eikä jää jalkoihin.

2. Ujous näkyy käytöksessä

Olivatpa ominaisuudet, joilla ujoutta yleisesti kuvataan, sitten negatiivisia tai positiivisia, niin ne liittyvät taval-

lisesti käytökseen. Ujon ihmisen oletetaan käyttäytyvän tietyllä tavalla, ja ujouden odotetaan olevan myös pääteltävissä hänen käytöksestään. Vaikka tämä on vain osatotuus ja vain palanen siitä, mitä tutkimus nykyään tietää ujoudesta, monet tutkijatkin hyväksyvät määritelmän, että ensisijaisesti ujous tarkoittaa vaikeutta toimia luontevasti sosiaalisissa tilanteissa ja että tämä vaikeus tuottaa ihmiselle itselleen epämurkkaan olon. Ei siis ole kokonaan väärin kuvata ujoutta kertomalla, miten ihminen toimii.

Kun todetaan, että joku on ujo, nousee usein ensimmäiseksi mieleen kuva ihmisestä, joka on seurassa hiljainen, vetäytyy syrjään, mieluummin tarkkailee taapahtumia sivusta. Hän ei ole kovaääninen eikä vedä huomiota itseensä, vaan on mieluummin taka-alalla ja huomaamaton. Hän ei keksi heti sanottavaa, ei esitä voimakkaita mielipiteitä eikä mielellään ryhdy seurassa väittelemään. Hän mieluummin kuuntelee kuin johtaa keskustelua. Joutuessaan huomion kohteeksi hän on selvästi vaivautunut. Suoran katsekontaktin sijasta hän katselee sivuun. Pukeutumisessaan hän välttää huomion herättämistä ja pysyttelee mieluummin turvallisen neutraalissa.

Siksi otsikolla »Prinsessa Victoria on ujo» onnistutaan hätkähdyttämään lukija: miten suvereenisti ja hallitusti sosiaalisesta tilanteesta toiseen siirtyvä ihminen voisi olla ujo, ja kuinka ihminen, joka hallitsee sosiaalisen vuorovaikutuksen, voisi kuitenkin kokea tilanteet

epämukavina tai kokea vaikeaksi huomion kohteena olemisen.

3. Ujous on epätietoisuutta siitä, mitä sanoa

Varhaisin oppikirjoissa esiintyvä ujouden määritelmä näkee ujouden epätietoisuutena siitä, mitä jossain tilanteessa pitäisi sanoa. Jo 1940-luvun alun tekstistä löytyy määritelmä »Ujous on sosiaalisen epävarmuuden aiheuttama mentaalinen tila ja pelko tulla syrjäytetyksi oman epävarmuutensa takia. Ihminen tuntee olevansa jossain tilanteessa ei-toivottu, ja hän on kyvytön sanomaan oikeita asioita oikeaan aikaan, vaikka hänen mieleensä tulee myöhemmin, tilanteen mentyä ohi, lukemattomia hyviä vastauksia.»

Määritelmään sisältyy ujouden ydin: kyse ei ole kognitiivisesta kyvyttömyydestä ottaa osaa keskusteluun eikä mielipiteiden puutteesta, koska ihminen löytää vastauksen heti yksin jäätyään tai yksin ollessaan, mutta ei sosiaalisessa tilanteessa, kun vastausta tarvittaisiin. Monet ujut ihmiset kertovat kokevansa suorastaan kiukkua niistä hyvistä vastauksista, joita tulvii heidän mieleensä heti, kun tilanne on ohi. Ujo on kuitenkin ujo vain vieraisissa ympäristöissä ja vieraiden ihmisten joukossa. Tuttujen joukossa hän puhuu vapaasti, voi olla hyvinkin puhelias eikä sanomisen löytämisessä ole mitään vaikeuksia.

Ujolla lapsella tämä vaikeus löytää sanottava näkyy vastauksen viivästymisenä. Hän tietää varmasti sekä ni-

mensä että ikänsä, mutta vieraan aikuisen kysyessä niitä hän vain katsoo hiljaa sivuun. Tällöin aikuiset usein tekevät virheen: he lisäävät lapsen epämukavuutta sen sijaan että auttaisivat tätä voittamaan ujoutensa. Sen sijaan että odottaisivat rauhassa ja ystävällisen kiinnostuneina vastausta tai rohkaisisivat jollain lisäkysymyksellä, vaikkapa iän arvaamisella, lasta vastaamaan, kysyjät osoittavat kärsimättömyytensä. He saattavat jopa ihmetellä, eikö lapsi tiedä, miten vanha on, ja vanhempi kiiruhtaa vastaamaan lapsen puolesta. Paitsi että lapsi toteaa, ettei selviä, hän toteaa myös tehneensä huonon vaikutuksen: aikuinen ei ole enää kiinnostunut hänestä.

4. Ujous on vaikeutta ilmaista tunteita

Joskus se, että ihmisen on vaikea osoittaa tunteitaan läheisilleen, on tulkittu ujoudeksi, yhdeksi ujouden erityispiirteeksi. Minkään persoonallisuusteorian mukaista se ei ole; kaikissa teorioissa ujoudesta puhutaan salpautumisena uudessa ja oudossa sosiaalisessa tilanteessa, ei tuttujen ihmisten läsnä ollessa. Tämä tunteiden näyttämisen vaikeus on kuitenkin romaanien ja näytelmien toistuva teema: isä kirjoittaa lapsilleen lämpöisiä ja emotionaalisia kirjeitä, mutta ei koskaan kykene sanomaan kasvokkain, että rakastaa heitä. Poika haluaisi kerran sanoa isälleen, miten tärkeä tämä on hänelle ollut, valmistautuu sanomaan sen jokaisella kotikäynnillään, mutta ei koskaan kykene sitä tekemään. Lopulta isä en-

nättää kuolla ennen kuin poika saa kerrottua tunteensa.

Kyseessä on siis pikemminkin tietynlainen tunteiden ilmaisemisen vaikeus kuin ujouden osa-alue. Tiedetään kuitenkin, että kyseinen vaikeus vaikuttaa käytökseen ja saa aikaan samanlaisia vääriä tulkintoja, joita liittyy ujoon käytökseen. Ihminen nimittäin saattaa peittää tunteiden ilmaisemisen vaikeudesta syntyvän hämillisyyden kyynisyyteen ja sarkasmiin, millä puolestaan on hyytävä vaikutus muihin ihmisiin.

Ihminen haluaisi kertoa läheiselleen, miten tärkeä tämä on hänelle, mutta pelkästään ajatus sen kertomisesta saa hänet hämilleen ja vaivautuneeksi. Sen sijaan, että kertoisi oikeat tunteensa, hän esittää kyynisen toteamuksen tai sarkastisen huomautuksen, jonka jälkeen kenellekään ei tule mieleen, että kyseessä onkin oikeasti ujon ihmisen lämmin emotionaalinen tunnustus. Kaikki näkevät kyseisen kyynikon pelkästään kylmänä ja etäisenä ihmisenä ja hänen ujoutensa purevuutena, jopa ilkeytenä.

Ajatus, että ihminen voisi kokea ujoutta omien tunteittensa takia tai ennen kaikkea niiden ilmitulemisen pelon takia, on saavuttanut amerikkalaisessa yleistajuisessa tietokirjallisuudessa suuren suosion, niin yleisesti hyväksytyjen teorioiden vastainen kuin se onkin. Ajatus kuitenkin jostain syystä vastaa arjen kokemusta.

Eräässä hyvin suosituksa ja paljon myyneessä itseymmärryksen lisäämiseen tarkoitettu oppaassa on esimerkiksi esitetty, että ujous jakaantuu kahteen osaan, julkiseen ja yksityiseen.

Julkinen ujous olisi ujoutta sosiaalisissa tilanteissa, ja siinä olisi keskeistä pelko tulla arvioiduksi negatiivisesti, mikä puolestaan johtaisi taipumukseen välttää sosiaalisia tilanteita. Yksityinen ujous puolestaan olisi juuri edellä esitettyä pelkoa omien tunteiden näyttämisestä ja ylipäättään pelkoa tunteiden heräämisestä. Se puolestaan johtaisi tunteiden peittelyyn ja korostuneeseen tarpeeseen esiintyä viileästi ja vaikuttaa etäiseltä. Tällaista jakoa ei tiede tunne. Kaikki ujous on ihmisen yksityistä tunnetta ja siitä johtuvaa käytöstä.

5. Pelokkuus ja hämillisyys

Persoonallisuusteoriat erottavat toisistaan pelokkaan ujouden ja vaivautuneen, hämillisen ujouden. Pelokas ujous herää uusissa sosiaalisissa tilanteissa, ja se tarvitsee ulkopuolisen herättäjän. Se ilmaantuu myös aikaisin eli se tavataan jo hyvin pienillä lapsilla. Jo muutaman kuukauden ikäinen vauva voi osoittaa pelokasta ujoutta, kun hän joutuu yllättäen tuntemattoman ihmisen syliin. Pelokas ujous eli salpautuminen kaiken uuden, tuntemattoman ja yllättävän edessä on myös hyvin pysyvää, mikä viittaa perimän osuuteen ujouden synnyssä.

Pelokkaaseen ujouteen liittyy usein myös heikko itsetunto, joka viittaa lapselle tämän pelokkuudesta annettuun vääränlaiseen palautteeseen. Pelokas ujous sen enempää kuin mikään muukaan ujous ei nimittäin sinänsä vaikuta itsetuntoon, vaan lapsen osoittaessa pelokkuutta hän ei ole saanut tarvitsemaansa turvaa.

Hänelle on jäänyt epävarmuus siitä, mitä tehdä, ja vähitellen tunne, että hän itse on jotenkin huono. Pelokas ujous johtaa helposti sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, ja sitä kautta heikkoihin sosiaalisiin taitoihin.

Vaivaantunut ujous puolestaan ilmaantuu myöhemmin, sitä ei tavata pienillä lapsilla. Se nimittäin vaatii selaista tietoisuutta itsestä, jota ei pienellä lapsella vielä ole. Ihmisen täytyy paitsi olla tietoinen itsestään myös asettaa tavoitteita ja kyetä arvioimaan itseään. Sen lisäksi että hämillinen ujous ilmaantuu myöhemmin, se ei ole yhtä pysyvää kuin pelokas ujous, vaan enemmän tilannesidonnaista. Se ei myöskään ole yhteydessä itseuntoon. Koska se ei näy ulospäin, se ei herätä ympäristön reaktiota eikä kerää negatiivista palautetta samalla tavoin kuin pelon ilmaiseminen. Ympärillä olevat ihmiset eivät voi sitä todeta toisin kuin voivat havaita pelon, ja siksi hämillisyys ei aiheuta ympäristössä samanlaisia negatiivisia reaktioita.

6. Ujous johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn

Ujoudesta aiheutuu myös sosiaalisia seurauksia. Koska ujouden ydin on salpautuminen sosiaalisissa tilanteissa, ujo ihminen alkaa vetäytyä sosiaalisista kontakteista ja yhä enemmän välttää sosiaalista vuorovaikutusta. Ujot ihmiset myös usein kehittävät itselleen erilaisia strategioita, joiden tarkoitus on sosiaalisten tilanteiden välttely.



www.wsoy.fi

14.4

ISBN 978-951-0-43476-5

Ujous ei ole poikkeavuus eikä introversio heikkous. Maailma tarvitsee ujoja ja introvertteja.

Ujous ja introversio ovat synnynnäisiä temperamentti-piirteitä. Ne eivät ole sadassa vuodessa muuttuneet, mutta kulttuurin odotukset ovat muuttuneet suosiollisemmiksi ulospäinsuuntautuneisuudelle. Siksi yhä useammat tuntevat itsensä vääränlaisiksi ilman todellista syytä. Ujous ja introversio eivät ole sen huonompia ominaisuuksia kuin rohkeus ja ekstroversio. Yhteiskunta tarvitsee rohkeiden riskinottajien lisäksi empaattisia, luovia ratkaisuja kehittäviä harkitsijoita. | Tässä teoksessa käsitellään ujoutta ja introversiota lapsuudesta aikuisuuteen ja kerrotaan, mitä hyvää ujoudessa ja introversiossa on ja miten niiden huonojen puolien kanssa selviää.

Psykologian emeritaprofessori Liisa Keltikangas-Järvinen sai Suomen Kulttuurirahaston suurpalkinnon 2019 vanhojen totuuksien tuulettamisesta ja ujojen rohkeasta puolustamisesta. Lue tarkempi kirjailijaesittely teoksen viimeiseltä sivulta.