



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA

**OSUVA** Open  
Science

This is a self-archived – parallel published version of this article in the publication archive of the University of Vaasa. It might differ from the original.

## Ujot, introvertit ja ekstrovertit : Arviointi kirjasta: Ujot introvertit, Liisa Keltikangas-Järvinen. WSOY 2019

**Author (s):** Ollila, Seija

**Title:** Ujot, introvertit ja ekstrovertit : Arviointi kirjasta: Ujot introvertit, Liisa Keltikangas-Järvinen. WSOY 2019

**Year:** 2019

**Versio n:** Accepted manuscript

**Copyright:** ©2019 Suomen työnohjaajat ry.

### **Please cite the original version:**

Ollila, S., (2019). Ujot, introvertit ja ekstrovertit : Arviointi kirjasta: Ujot introvertit, Liisa Keltikangas-Järvinen. WSOY 2019. *Osviitta* 4/19, 37–38. <https://www.suomentyonohjaajat.fi/sites/default/files/kotisivut/osviitta/artikkelit/osviitta4.2019.pdf>

Ujot, introvertit ja ekstrovertit

Liisa Keltikangas-Järvinen: Ujot introvertit. WSOY 2019.

Psykologian emeritaprofessori Liisa Keltikangas-Järvinen on tutkinut synnynnäisiä temperamenttieroja monitieteisen, vuosikymmeniä kattavan pitkittäistutkimusaineiston avulla.

Hän käsittelee tässä kirjassa ujoutta yksilön ominaisuutena lapsuudessa ja myöhemmällä iällä hyvin seikkaperäisesti ja psykologisiin teorioihin perustuen. Ujous on synnynnäinen piirre, josta ei tarvitse päästä eroon. On hyvä ymmärtää, että ihmiset kokevat ujoutta samalla tavalla kuin surua, vihaa tai hämmennystä.

Ujous on tunnetila ja normaali ominaisuus. Se ei ole psykiatrinen häiriö eikä fobia.

Ujouteen liittyy paljon väärinkäsityksiä, koska sen ajatellaan olevan marginaali-ilmiö, vaikka tosiasiallisesti noin neljännes länsimaisesta väestöstä täyttää ujouden tuntomerkit.

Ujoutta pidetään monesti negatiivisena ja haastavana temperamenttipiirteenä, vaikka ujot henkilöt ovat rauhallisia, kuuntelevat toisia ihmisiä ja ovat empaattisia. Ujous näkyy hiljaisena käytöksenä, epävarmuutena sosiaalisissa tilanteissa ja niiden välttelemisenä sekä korostuneena itsetarkkailuna.

Muita temperamenttipiirteitä ovat ujouden lisäksi introversio ja ekstroversio, vaikka näistä puhutaan myös persoonallisuuden piirteinä. Kaikilla temperamenteilla on Keltikangas-Järvisen mukaan biologinen pohja, ne eivät ole oppimisen tulos. Hän jatkaakin introversion ja ekstroversion käsittelyyn eri teoreetikkojen tutkimusten pohjalta.

Introversiota ja ekstroversiota on pidetty toistensa ääripäinä persoonallisuustutkimuksissa. Ne eivät kuitenkaan ole kaksi laadullisesti erilaista kategoriaa, joista ihminen kuuluu jompaankumpaan, vaan ne ovat jatkumo, jonka johonkin kohtaan ihminen asettuu.

Ekstroversion ydinpiirteinä pidetään sosiaalisuutta, eloisuutta, aktiivisuutta, vakuuttavuutta tai jämäkkyyttä sekä elämyshakuisuutta. Toisaalta ekstroverttiä yksilöä voidaan kuvata myös huolettomana, dominoivana, kuohahtelevana ja uhkarohkeana.

Introvertti on taas tutkimusten mukaan passiivinen, vetäytyvä, huolellinen, rauhallinen, harkitseva, kontrolloitu ja luotettava. Yleisesti introverttia pidetään hiljaisena ja varautuneena. Hän ei ole kovin seurallinen, vaan pessimistisen ahdistunut.

Nämä piirteet eivät ole kuitenkaan yksiselitteisiä.

Työelämässä sekä ekstroverttien että introverttien ominaisuudet ovat tärkeitä ja hyödyllisiä. Ekstroversio on helppo havaita, koska ekstrovertti onnistuu yleensä antamaan itsestään introverttia positiivisemmän vaikutelman. Toisaalta introversio yhdistetään älykkyyteen todennäköisemmin kuin ekstroversio, koska vetäytyvä introvertti antaa älykkäämmän kuvan itsestään kuin äänekäs ekstrovertti.

Kirjan lopussa kirjoittaja pohtii vielä ujouden ja introversion eroja. Monet introvertit ovat ujoja, mutta ihminen voi olla introvertti olematta ujo ja hänellä voi olla mitä tahansa muitakin

temperamentti- ja persoonallisuuspiirteitä. Erityisesti työelämässä erilaisuuden ymmärtämisessä on lähdettävä siitä, että on olemassa ujoutta, introversiota ja ekstroversiota, eikä erilaisuudesta seuraa paremmuutta tai huonommuutta.

Erilaisuus on välttämättömyys ja voimavara, se on työelämän suola ja sokeri.

Seija Ollila