

OIVALLUS

5

6. Persoonallisuus on tapa hahmottaa maailmaa



Itsetutkiskelua

- Missä asioissa uskot itseesi ja omaan onnistumiseesi?
- Miten omat tavoitteesi vaikuttavat siihen, uskotko omaan onnistumiseesi?
- Miten ympäristö vaikuttaa siihen, uskotko omaan onnistumiseesi (esim. perhe ja kaverit)?
- Miten muiden ihmisten mielipiteet ja näkemykset vaikuttavat mielestäsi siihen, millaisia tavoitteita asetat itsellesi?
- Millaiset onnistumisen kokemukset ovat olleet sinulle merkittäviä? Miksi?



Sisäiset mallit

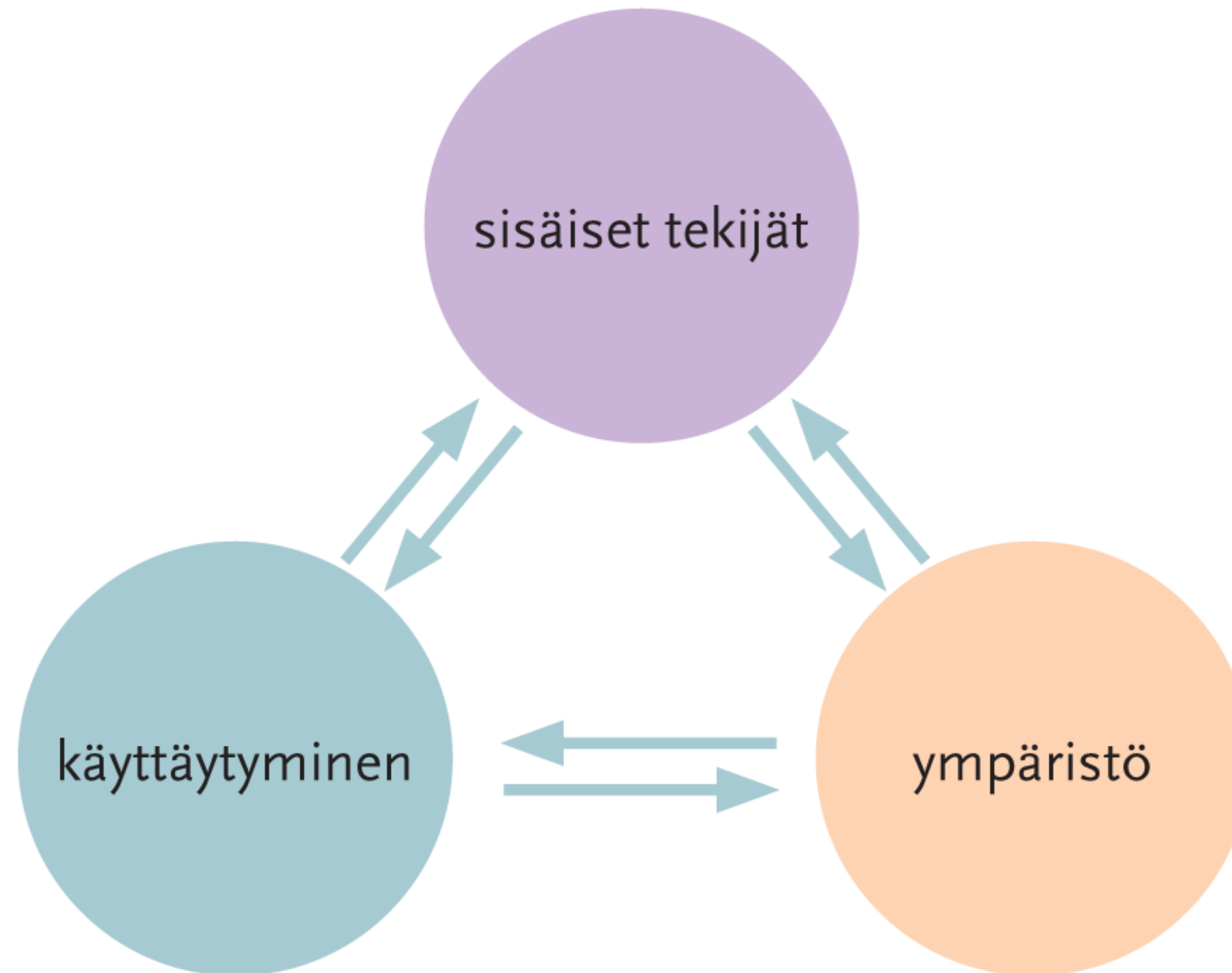
- Yksilöiden välisiä eroja voidaan ymmärtää tarkastelemalla **sisäisiä malleja** eli **skeemoja**.
- Sisäisten mallien avulla ihmiset jäsentävät todellisuutta ja ohjaavat toimintaansa.
- Näin ollen sisäisillä malleilla on ratkaiseva vaikutus siihen, kuinka ihminen toimii. Sisäisten mallien erot selittävät siis yksilöiden välisiä eroja.

Sosiokognitiivinen teoria

- Albert Bandura korosti tutkimuksissaan **mallioppimista** eli käyttäytymisen mukauttamista muiden toimijoiden saamien rangaistuksien tai palkkioiden perusteella.
- **Sosiokognitiivisen teorian** perustana on vastavuoroisten vaikutusten malli, jossa ympäristötekijät, käyttäytyminen ja yksilön sisäiset tekijät vaikuttavat toisiinsa. Tekijöitä ovat mm. tilanteista tehdyt tulkinnat, emootiot ja fysiologinen tila.



Vastavuoroisten vaikutusten malli



Keksi oma esimerkki
vastavuoroisten vaikutusten
malliin.

Pystyvyysuskomukset

- **Pystyvyysuskomukset** ovat ihmisen käsityksiä siitä, miten hyvin hän pystyy säätelmään omaa toimintaansa, vaikuttamaan elämäntilanteeseensa ja selviämään erilaisista haasteista.
- Uskomukset vaikuttavat siihen, millaisia tavoitteita yksilö asettaa itselleen ja minkälaisina hän näkee onnistumisen mahdollisuudet.
- Pystyvyysuskomuksiin liittyy myös toiminnalle annetut selitykset eli **attribuutiot**, jotka ohjaavat käyttäytymistä voimakkaasti.

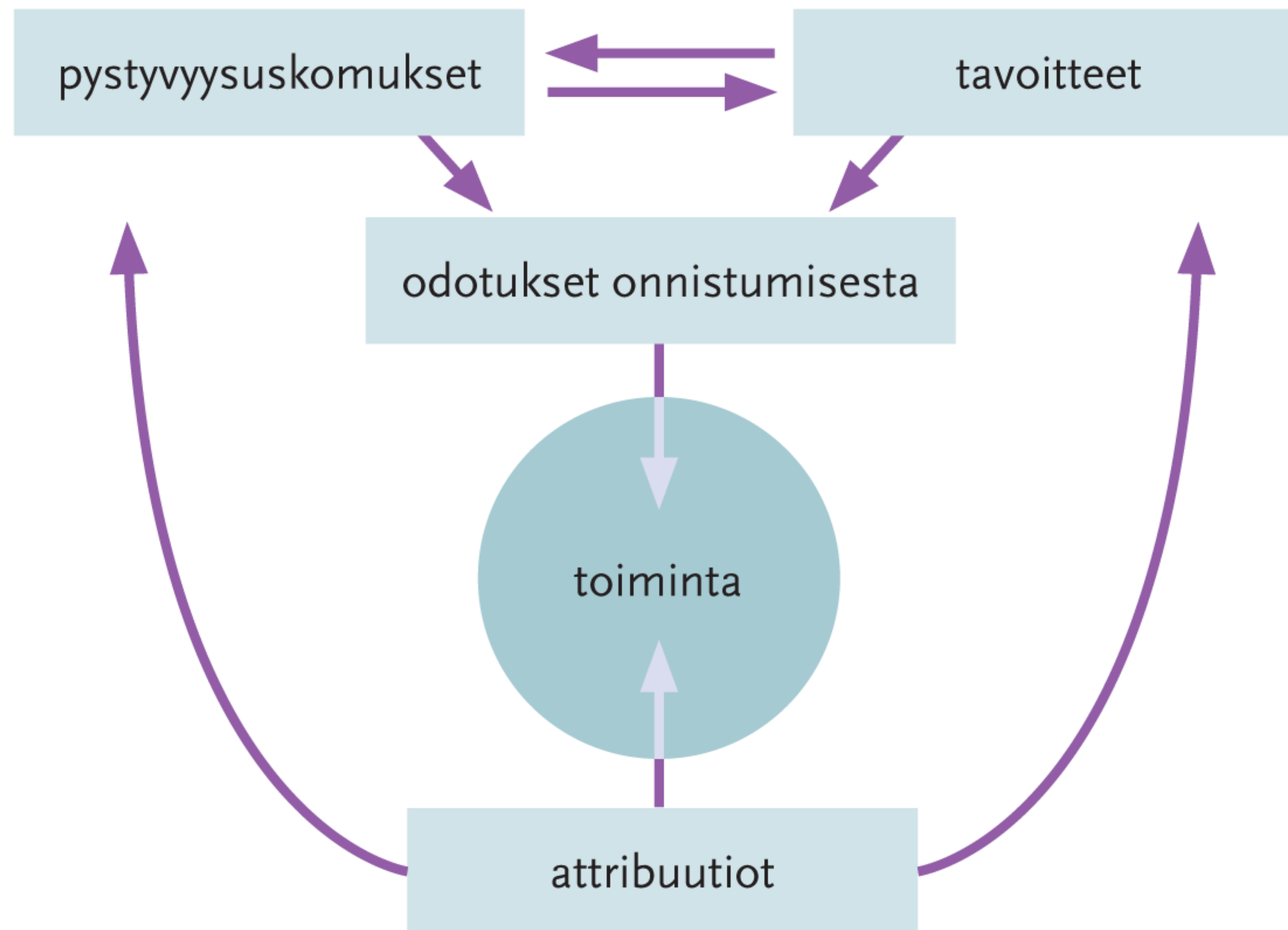


Esimerkki matalien pystyvyysuskomusten vaikutuksista

1. Tavoitteet asetetaan alakanttiin.
2. Tehtävään sitoudutaan heikosti.
3. Suoritustilanteessa huomio kiinnittyy omiin puutteisiin tai epäonnistumisiin.
4. Mieliala on lannistunut.
5. Kognitiivinen suoriutuminen on heikentynyt.
6. Kielteiset pystyvyysuskomukset vahvistuvat.



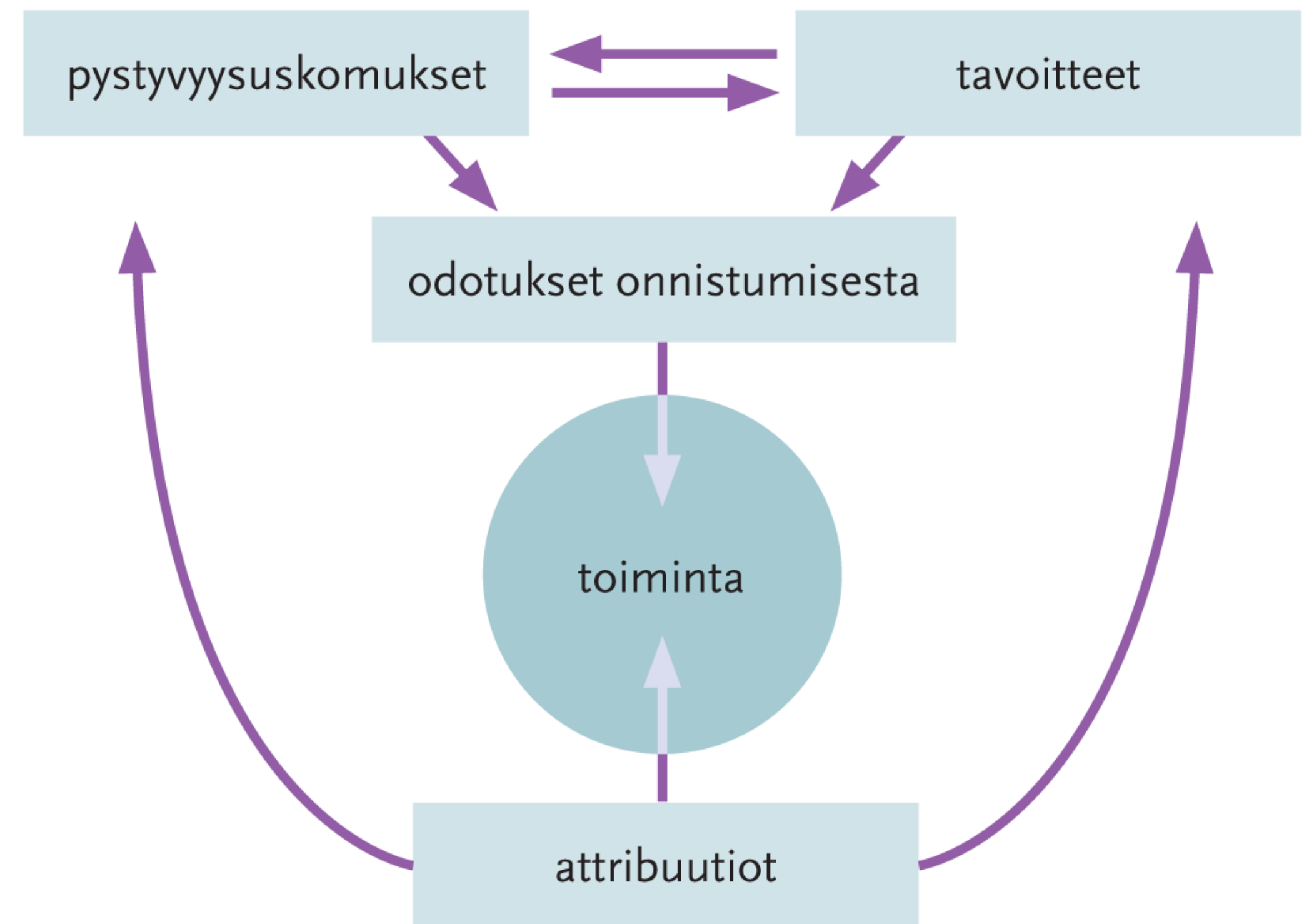
Pystyvyysuskomukset



Pystyvyysuskomukset

Sovella kuviota tilanteeseen, jossa abiturientti lukee yliopiston pääsykokeisiin. Vertaile kahta abiturienttia, joista toisella on hyvät ja toisella huonot pystyvyysuskomukset.

- a) Miten erilaiset pystyvyysuskomukset voivat vaikuttaa abiturientin ajatteluun sekä kognitiivisiin toimintoihin, tunnetilaan ja motivaatioon?
- b) Miten pystyvyysuskomukset voivat vaikuttaa itse haasteesta (eli pääsykokeesta) suoriutumiseen?



Pystyvyysuskomuksiin vaikuttavat tekijät

1. Pystyvyyden kokemukset



2. Mallioppiminen ja sijaiskokemukset



Pystyvyysuskomuksiin vaikuttavat tekijät

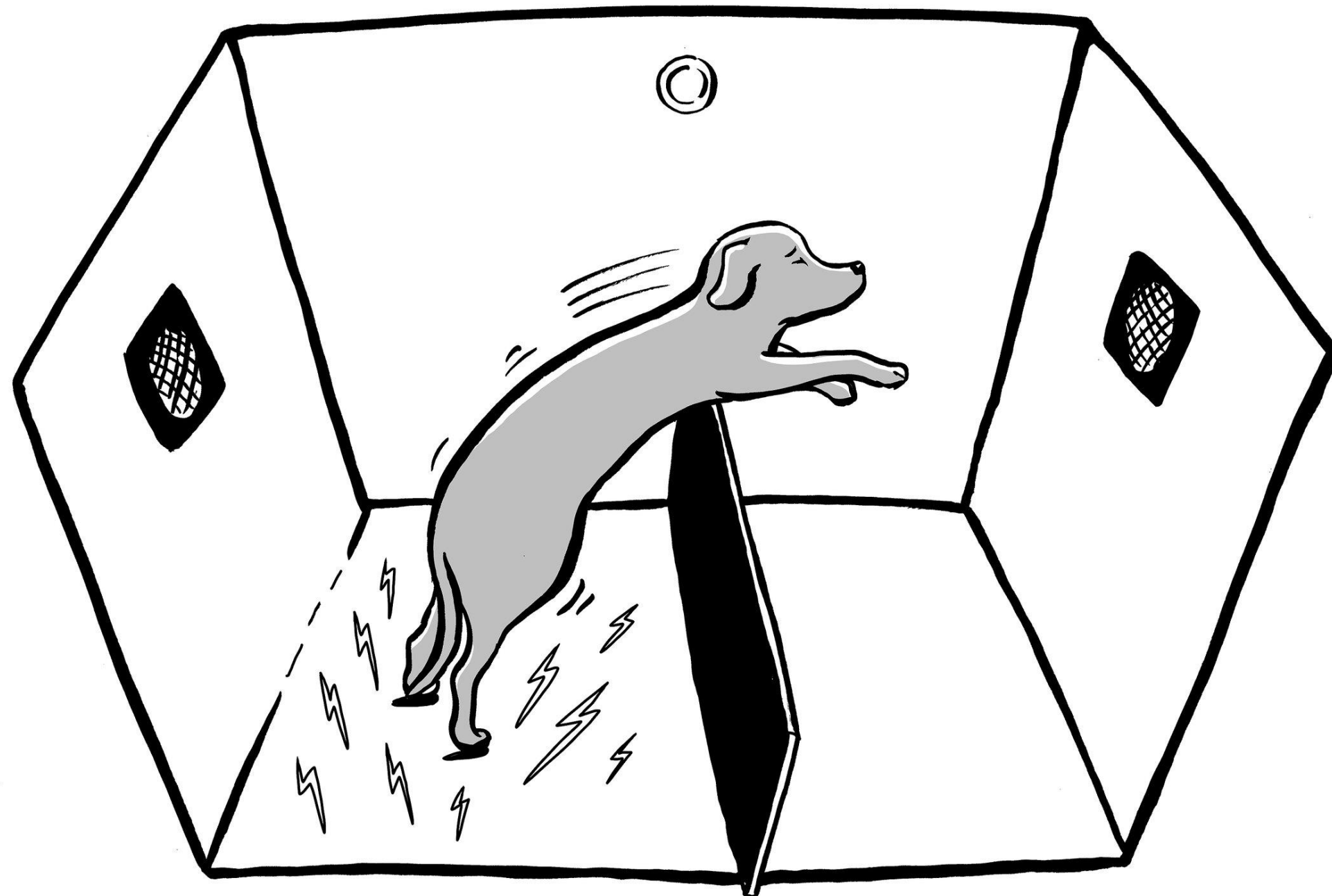
3. Palaute ja kannustus



4. Kehon tila ja affektit

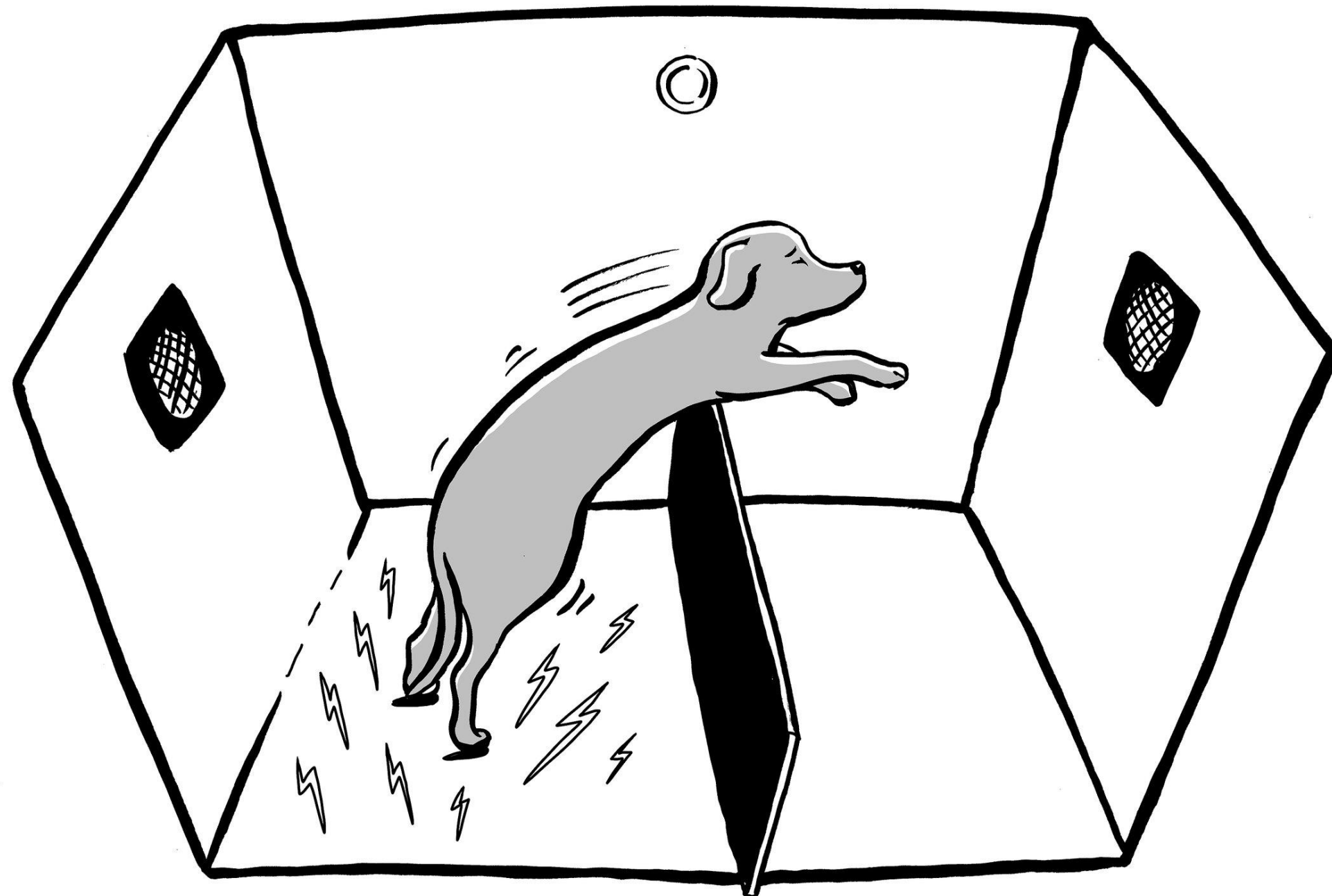


Opitusta avuttomuudesta tulkintatyyleihin



- 1960-luvulla Martin Seligmanin johtamissa tutkimuksissa havaittiin ilmiö, joka nimettiin **opituksi avuttomuudeksi**.
- Tutkimuksessa koirat jäivät sähköistetylle alueelle, vaikka ne olisivat helposti voineet vaihtaa paikkaa. Koirat olivat oppineet, etteivät ne voi vaikuttaa tilanteeseen.
- Opittua avuttomuutta voi esiintyä myös ihmisillä.

Opitusta avuttomuudesta tulkintatyyleihin



- **Tulkintatyylit** ovat sisäisiin malleihin perustuvia toistuvia tapoja havainnoida, ajatella ja selittää elämän tapahtumia.
- Tulkintatyylit vaikuttavat ihmisen toimintaan. Tapa hahmottaa itselle tapahtuvia asioita ja ennakoida tulevaa vaikuttavat myös siihen, miten ihminen toimii eri tilanteissa.

Optimistinen ja pessimistinen tulkintatyö

- **Optimistista tulkintatyötä** käyttävä ihminen turvautuu kielteisiä tapahtumia selittäessään itseä suojeleviin attribuutioihin.
- Kielteiset tapahtumat tulkitaan johtuviksi ulkoisista, väliaikaisista ja rajatuista syistä, kun taas myönteiset tapahtumat selitetään sisäisillä, pysyvillä ja laajasti sovellettavilla syillä.
- Optimistiset ihmiset odottavat itselleen tapahtuvan enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tapahtumia. Optimistit myös uskovat asioiden lopulta järjestyvän parhain päin.

Optimistinen ja pessimistinen tulkintatyö

- **Pessimististä tulkintatyötä** edustava ihminen käyttää päinvastaisia attribuutioita kuin optimistinen.
- Pessimistit ennakoivat huonoita lopputuloksia ja ajattelevat yleisesti, että asiat eivät voi tapahtua heidän toivomallaan tavalla.

Suomalaiset sananlaskut

Seuraavalla dialla on joitakin suomalaisia sananlaskuja. Pohtikaa ryhmässä, minkälaisen tulkintatyylin mukaisia ne mielestänne ovat. Keksikää itse lisää sananlaskuja!

Suomalaiset sananlaskut

- Paistaa se aurinko risukasaankin.
- Ken kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa.
- Ahkeruus kovan onnen voittaa.
- Auta miestä mäessä, älä mäen alla.
- ”Eteenpäin”, sanoi mummo lumessa.
- kaksi kärpäästä yhdellä iskulla
- Kyllä routa porsaankotiin ajaa.
- Maasta se pienikin ponnistaa.
- Ruoho on vihreämpää aidan toisella puolella.
- Vahingosta viisastuu.
- Tekemällä oppii.
- ojasta allikkoon

Palauta mieleen

- Mitä ovat pystyvyysuskomukset?
- Selitä esimerkin avulla, miten pystyvyysuskomukset vaikuttavat haasteista selviämiseen.
- Miten myönteisiä pystyvyysuskomuksia voi vahvistaa?
- Millaista on opittu avuttomuus?
- Miten pessimistisen tulkintatyylin edustaja selittää vastoinkäymisiä?
- Mitä etua optimismista on ihmisen hyvinvoinnin ja tehokkuuden kannalta?
- Onko pessimismi aina pahasta?