

LPEV1001 HYVINVOINTI- VALMENNUS

2019

Merja Kalaja

1. Tapaaminen

- Kurssin sisältö ja rakenne
- Työskentelytavat
- Ryhmän säännöt

- Mitä on HOT ja mihin se perustuu?
- Mikä käyttäytymistä ohjaa
- Arvotyöskentely: itselle merkitykselliset asiat

Kurssin yleistavoite

- Syventää osallistujien osaamista hyvinvointiin liittyvän elintapa-muutoksen ohjaamisessa ja tukemisessa arvo- ja hyväksyntäpohjaisella lähestymistavalla ja psykologisen joustavuuden mallilla

Kurssilla käytettävä lähestymistapa hyvinvointivalmennukseen

- Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa
- Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) (ACT)

Mitä ohjaaminen ja valmennus on ?

- Hyvinvointia, muutosta, kasvua ja kehitystä tukevaa valmennusta
- Psyykkisten taitojen ohjausta ja opettamista, jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

- Ohjaajan ja ohjattavan suhde on tasavertainen
- Neuvonnasta käyttäytymisen muutoksen tukemiseen
- Kokonaisvaltainen lähestymistapa
- Käyttäytymisen muutoksen tukemista, rinnalla kulkemista, elämänlaadun tukemista
- Tällä kurssilla hyvinvointikäyttäytymiseen soveltaen

Vuorikiipeilijät (metafora 2 s.13)

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen ohjauksen ydin

- Tavoitteet sidotaan ohjattavalle merkityksellisiin asioihin ja arvoihin
- Tuetaan käyttäytymisen joustavuutta ja sisäistä motivaatiota muutokseen
- Keskeistä on ohjattavan tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä (yksilöllisyys)
- Ohjattavan oman asiantuntijuuden tukeminen
- Ohjattavan vastuu ja valinnat
- Psykologisten taitojen harjoittelua

Psykologiset taidot

- Itsetuntemus (ajatukset, tunteet, keho)
- Myönteinen minäkäsitys
- Motivaatio ja motivoituminen
- Tasapaino mm. elämän eri osa-alueiden välillä
- Rentoutuminen ja palautuminen
- Keskittyminen
- joustavuus

Psyykkiset taidot ja muutos

- Meta-taitoja (soveltuvat laaja-alaiseen käyttöön)
- Voidaan harjoitella, opettaa ja oppia
- Auttavat käsittelemään muutoksen psykologisia esteitä sekä esteisiin liittyviä ajattelu- ja tunnereaktioita
- Tavoitteena *psykologinen joustavuus*
- Todettu mahdollistavan pysyvää käyttäytymisen muutosta (teoriapohjainen)

Mikä käyttäytymistä ohjaa

- Oppimispsykologian teoriat käyttäytymisen selittäjinä
- Teoriat auttavat ymmärtämään toiminnan taustoja, syitä ja käyttäytymismalleja
- Ymmärrys auttaa valitsemaan tarkoituksenmukaisia työkaluja käyttäytymisen muutoksen tukemiseen

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan psykologiset taustateoriat

- Klassinen ehdollistuminen (neutraalista ärsykkeestä ehdollinen ärsyke jne)
- Operantti käyttäytyminen (toiminnan seuraukset vahvistavat tai heikentävät käyttäytymistä)
- Suhdekehysteoria (Hayes ym. 2001)

Suhdekehysteoria

1. Selittää miten ihminen liittää asioita, kokemuksia, sanoja, ajatuksia, ja tunteita kielellisesti toisiinsa

- Ihmisellä kyky oppia kielellisiä luokkia, joille hän luo saman merkityksen (Häpeän tunne, urheilutossut, liikuntatilan tuoksu)
- Vaikutevastaavuus: Ihminen päättelee asioita suhdeverkkojen kautta (liikunnassa ”huonompi” kuin... Huono liikunnassa – huono ihminen –sana liikunta →ahdistus)
- Käyttäytyminen ja toiminta pohjautuvat luotuihin ja johdettuihin yhteyksiin, jotka on luotu usein ilman ”totuuspohjaa” (uskomukset)

Suhdekehysteoria

- Mielessä johdettuja ajatuksia ja suhteita pidetään tosina, ne *vaikuttavat arkipäivän valintoihin*
- Ajattelua ja suhteiden syntymistä on vaikea estää, mutta *voidaan opetella että niitä ei tarvitse uskoa.*

2. Asioiden välille on mahdollista luoda merkityksiä ja yhteyksiä ilman, että itsellä on niistä omakohtaista kokemusta

- Säännön ohjaamaa käyttäytymistä (muiden kokemukset, ulkopuoliset ohjeistukset, neuvot, suositukset)

HOT

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (Hayes 2004 ,Hayes ym. 2006)

- Suhdekehysteoriasta kehitetty käytännön menetelmä (kliininen malli)
- Perustuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön
- Sen avulla saavutettu hyviä hoitotuloksia käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden alueilla. Suomessa interventioita mm. elintapojen muutoksen ja liikkumisen edistämiseksi (Kangasniemi 2015)
- Kuuluu Kognitiivisen käyttäytymisterapian kolmanteen aaltoon

HOT –menetelmän peruslähtökohdat

- Ei pyritä suoraan vaikuttamaan koettuun ongelmaan (pudottaa painoa, lisätä liikkumista, vähentää kipua).
- Pyritään muuttamaan suhdetta koettuun ongelmaan (kokemuksen merkitys ja funktio muuttuu)
- Ongelma ei ole ongelma, vaan kamppailu ongelmaa vastaan
- Keskitytään edistämään psykologista joustavuutta ja sitä kautta muutosta ja hyvinvointia

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

- Pohjautuu HOT:n periaatteisiin

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen työskentelyn lähtökohtia

- Käyttäytymisen muutos on yksilöllinen, dynaaminen ja ihmisen omiin arvoihin nojautuva.
- Motivaatio muutokseen kytkeytyy itselle tärkeisiin asioihin ja arvoihin
- Työskentelyssä keskitytään toimivuuteen ja kokemuksellisuuteen
- On luonnollista ja hyväksyttävää tunteja ei motivoivia tunteita, ne ovat luonnollisia muutosprosessissa.
- Käyttäytymisessä tavoitellaan joustavuutta vastakohtana sille, että käyttäytyminen perustuu kontrollointiin, rajoittaviin sääntöihin, toimintatapoihin ja ohjeistuksiin.

Virittäydytään arvosteemaan

Jatka seuraavia lauseita:

- Merkitystä elämäni tuo...
- Innostun...
- Haluaisin elää elämää, jossa...
- Unelmoin siitä, että...

Virittäydytään arvoteemaan

- Pohjimmiltani olen ihminen, joka....
- Haluaisin enemmän...
- Merkitystä elämäni tuo...
- Innostun...
- Hyvä elämä on sellaista...
- Haluan elää elämää, jossa...
- Haluan kehittää itsessäni...
- Pidän tärkeänä...
- Unelmoin siitä, että...