Koetko, että persoonallisuutesi on jonkin piirteen osalta muuttunut tähänastisen elämäsi aikana?

Vai onko se pysynyt samanlaisena?

Persoonallisuuden pysyvyys ja muutos

- Tutkimukset antavat tukea sekä käsitykselle persoonallisuuden jatkuvuudesta että näyttöä muutoksen mahdollisuudesta ja jopa todennäköisyydestä.
- **Objektiiviseen havainnointiin** perustuvien tutkimusten mukaan persoonallisuuden piirteiden jatkuvuus näyttäisi suhteellisen vähäiseltä.
- Eroja selittää se, että jatkuvuutta on vaikeaa päätellä objektiivisesti havaittavan käyttäytymisen tasolla. Jatkuvuus ei ilmene säännönmukaisena toimintana.

- Ihmiset myös valitsevat ympäristöjä ja hakeutuvat yhteisöihin, jotka sopivat heidän persoonallisuudelleen ja vahvistavat sitä.
- Tämä kaikki saattaa selittää sitä, että aikuisuudessa persoonallisuus näyttäytyy suhteellisen jatkuvana ja pysyvänä
- Samalla kuitenkin tiedetään, että persoonallisuudessa voi tapahtua ratkaiseviakin muutoksia.

Esimerkkejä:

- Esimerkiksi ujo henkilö saattaa muuttua aikuistuessaan rohkeammaksi, mutta hän on kuitenkin tällä piirreulottuvuudella edelleen suunnilleen samalla tasolla verrattuna muihin ikäisiinsä
  - Piirre siis muuttuu **absoluuttisesti**, mutta pysyy samana suhteellisesti.
  - Jos erittäin ulospäin suuntautunut muuttuu vanhetessaan erittäin sisäänpäin suuntautuneeksi, on muutos sekä absoluuttista että suhteellista.
- Esimerkiksi opiskelu lisää opiskelijan tietomäärää, jolloin tapahtuu **määrällistä** muutosta.
- Esimerkiksi jos henkilö siirtyy taloudellisen menestyksen tavoittelusta toisten auttamiseen, tapahtuu persoonallisuudessa **laadullinen** muutos. Sovinnollisuuden piirre vahvistuu.

3. Moniulotteinen persoonallisuus

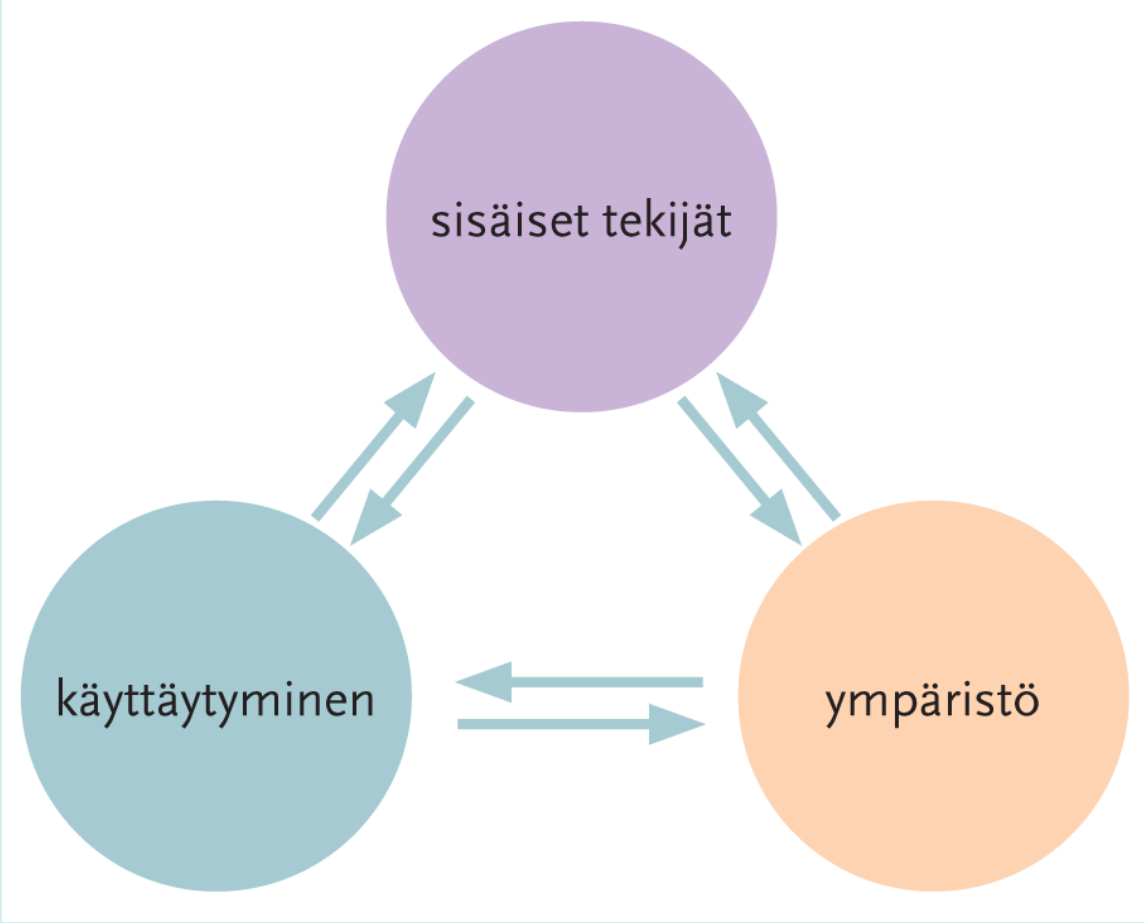


Persoonallisuus on tapa hahmottaa maailmaa

Muistele: Mitä skeemat ovat?

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.

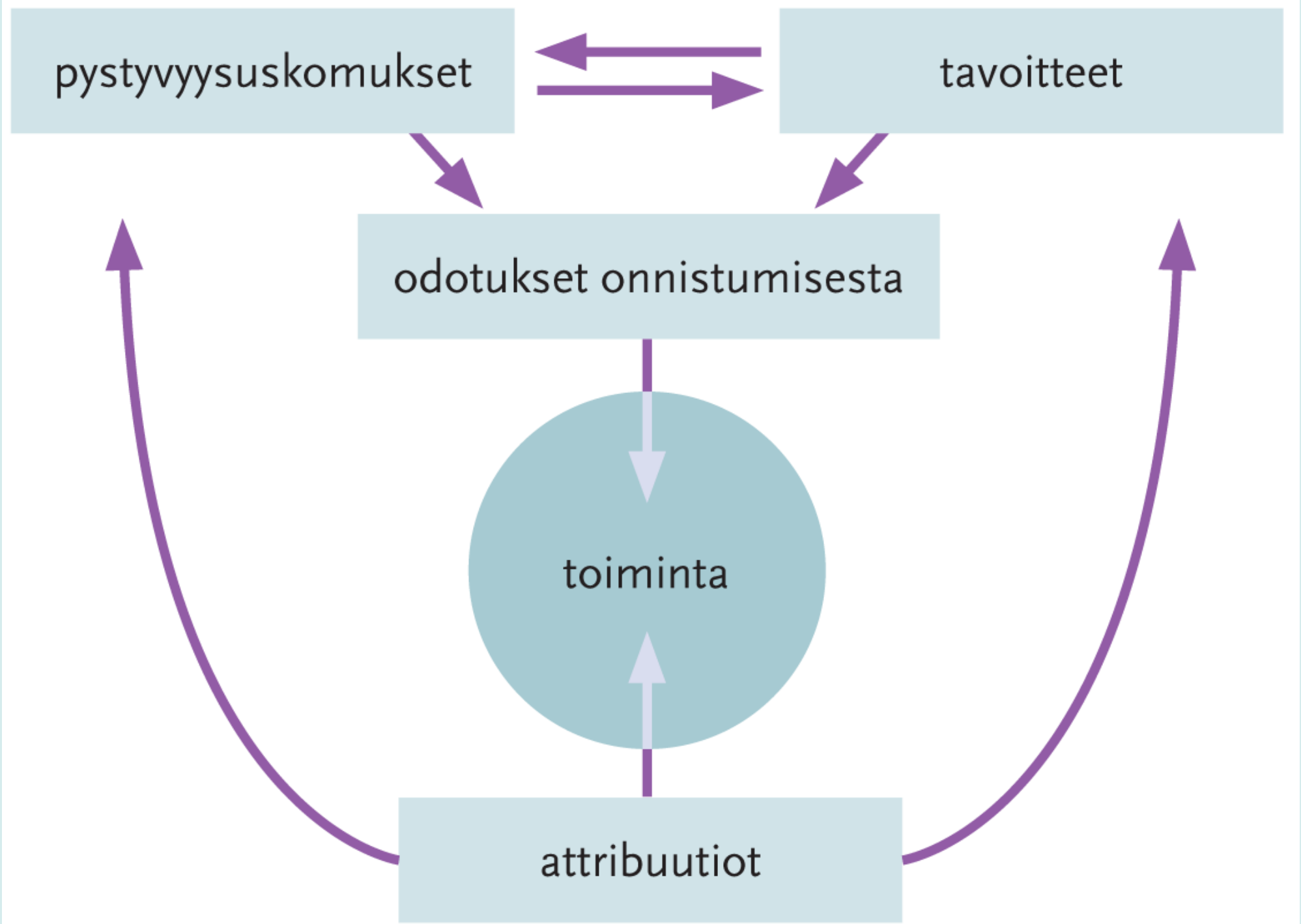


- Esimerkiksi:
- Sosiokognitiivinen teoria nostaa keskiöön sisäiset mallit, jotka vaikuttavat siihen, millaisen tulkinnan lapsi tekee tilanteesta. Tulkinta vaikuttaa edelleen siihen, miten lapsi käyttäytyy tulevaisuudessa.
- Läksyn unohtaminen (käyttäytyminen) voi herättää yhdessä lapsessa voimakkaita häpeän kokemuksia (”olen huono”, ”taas epäonnistun”), siinä missä toinen lapsi syyttää tilanteesta muita ihmisiä (”opettaja ragee turhasta”, ”äiti ei muistuttanut”).
- Häpeää tuntevan lapsen kokemus omasta huonoudesta vahvistuu opettajan moitteen seurauksena. Näin ympäristö vaikuttaa sisäisiin tekijöihin. Selittelyllä ja syyttelyllä puolustautuva lapsi ei näe oman käyttäytymisensä ja opettajan toiminnan välistä yhteyttä, ja siksi opettajan reaktio ei saa häntä tekemään läksyjä yhtään aiempaa huolellisemmin.

Tehtävä 12. Pystyvyysuskomukset

Esimerkki matalien pystyvyysuskomusten vaikutuksista

- Tavoitteet asetetaan alakanttiin → Tehtävään sitoudutaan heikosti. → Suoritustilanteessa huomio kiinnittyy omiin puutteisiin tai epäonnistumisiin. → Mieliala on lannistunut. → Kognitiivinen suoriutuminen on heikentynyt. → Kielteiset pystyvyysuskomukset vahvistuvat.


pystyvyysuskomukset
tavoitteet
odotukset onnistumisesta
toiminta
attribuutiot

Opittu avuttomuus

https://www.youtube.com/watch?v=q35FtODk64g

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.
- **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 tulkintatyyli

- **Optimistista tulkintatyyliä** 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.
- **Pessimististä tulkintatyyliä** edustava ihminen käyttää päinvastaisia attribuutioita kuin optimistinen.
- Pessimistit ennakoivat huonointa lopputulosta ja ajattelevat yleisesti, että asiat eivät voi tapahtua heidän toivomallaan tavalla.

Optimistit vs. pessimistit

OPTIMISTIT	PESSIMISTIT
tiedon hakeminen	luovuttaminen
tilanteen uudelleen tulkinta myönteisesti	välttely, ajatusten ja tunteiden tukahduttaminen
toiminnan suunnittelu, huumori	kieltäminen, asiasta etääntyminen
aktiivinen myönteisten puolten etsintä	jumiutuminen kielteiseen tulkintaan ja pahaan oloon

Myönteisiä tunteita vahvistavia strategioita	Myönteisiä tunteita vaimentavia strategioita
Kokemusten jakaminen: *Kerron tästä ystävälle.*	Vertaileminen: *Onhan täällä hienoa, mutta viime kesän lomapaikassa asiat olivat paremmin.*
Rohkaiseva sisäinen puhe: *Olen ylpeä siitä, että onnistuin näin hyvin!*	Arvottomuuden kokeminen: *En ansaitse sitä, että minulla menee nyt hyvin.*
Kiitollisuus ja hyvien asioiden nimeäminen: *Olen onnellinen siitä, että saan käydä koulua ja elää rauhassa.*	Väliaikaisuuden korostaminen: *Loma on kyllä mukavaa, mutta ihan kohta on taas maanantai.*

Oletko optimisti vai pessimisti?

- Lue qr-koodi ja testaa
- Linkki myös Pedanetin etusivulla.

Persoonallisuus on tavoitteita ja toimintaa

Tehtävä 13