

Mihin minä pystyn? Minäkäsitykset ja niiden muuttaminen

Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto, Oulu
13.10. 14.00–18.00 ja 14.10. 9.00–15.00

www.muistikuisti.net

Sinikka Hiltunen

- FK (käännöstiede, 1992), FM (kognitiotiede, 2008)
- tulkki ja kääntäjä (venäjä, saksa) v:sta 1975
- NLP-kouluttaja v:sta 1992, NLP Trainer (2000)
- Kognitiotieteen tohtorikoulutettava
 - Helsingin yliopisto
- Muistikoulutuksia v:sta 2002, temperamenttikoulutuksia v:sta 2006

© S.Hiltunen/11.10.2016

Mitä minäpystyvyydellä tarkoitetaan?

Minäpystyvyys - mitä se on ja mihin se liittyy?

Lyhyesti NLP:stä: mitä se on?

Mitä NLP sanoo uskomuksista, niiden löytämisestä ja muuttamisesta?

NLP-harjoitus: kielteisen, rajoittavan uskomuksen muuttaminen - hyödynnetään tilaa

© S.Hiltunen/11.10.2016

Miten minäpystyvyys säilyy ja muuttuu?

Kasvuympäristö, aikuisuus, ikääntyminen

Miten lasten ja nuorten minäpystyvyysuskomuksiin voi vaikuttaa?

NLP-harjoitus: kielteisen, rajoittavan uskomuksen muuttaminen - hyödynnetään kieltä

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyys (*self-efficacy*)

Alan Bandura, 1994:

Minäpystyvyys = ihmisen uskomus siitä, mihin hän pystyy

Minäpystyvyys voi olla KORKEA tai MATALA

Tehtävä: samalla kun esittelen piirteitä, mieti tilannetta, jolloin sulla oli korkea/matala minäpystyvyys

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyys (*self-efficacy*)

© S.Hiltunen/11.10.2016

Kun minäpystyvyys on korkea, ihminen:

- kokee vaikeat tehtävät haasteina
- asettaa itselleen haastavia tavoitteita ja sitoutuu niihin
- yrittää yhä enemmän, jos tulee mutkia matkaan
- toipuu nopeasti epäonnistumisten jälkeen
- syyttää epäonnistumisista sitä, ettei yrittänyt/tiennyt/osannut tarpeeksi (kyvyt ja taidot)
- uskoo selviävänsä vaikeista (uhkaavista) tilanteista

Minäpystyvyys (*self-efficacy*)

© S.Hiltunen/11.10.2016

Kun minäpystyvyys on matala, ihminen:

- kokee vaikeat tehtävät henkilökohtaisena uhkana ja välttelee niitä
- asettaa itselleen alhaisia tavoitteita ja sitoutuu niihin heikosti
- jos tulee mutkia matkaan, lannistuu ja märehtii omaa kyvyttömyyttään ja esteiden suuruutta
- antaa helposti periksi
- toipuu hyvin hitaasti epäonnistumisista
- syyttää epäonnistumisista sitä, että ei ole lahjoja (luonteenpiirre)

Minäpystyvyyden rakentaminen

Vahvan ja kestävä minäpystyvyyden voi rakentaa:

1. Kun kokee onnistumisia
 - epäonnistumiset heikentävät minäpystyvyyden tunnetta, etenkin, jos usko itseen ei vielä ole vahvistunut
2. Kun kohtaa vastoinkäymisiä ja selviää niistä sisukkuudellaan
 - sopiva määrä vastoinkäymisiä vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta
3. Kun näkee muiden onnistuvan (sisukkaasti) ja kokee samaistuvansa heihin - idolit, gurut, mallit

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden rakentaminen

Vahvan ja kestävä minäpystyvyyden voi rakentaa:

4. Kun muut kannustavat ja tukevat, etenkin vaikeina hetkinä - opettajat, vanhemmat, valmentajat, mentorit
 - kielteiset kommentit lannistavat nopeasti - etenkin silloin, kun minäpystyvyys ei ole vielä kehittynyt vahvaksi
5. Kun ei aseteta liian suuria tavoitteita liian aikaisin
 - kun menestystä mitataan henkilökohtaisella kehitymisellä, ei voitoilla tai palkinnoilla

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden vaikutukset

Minäpystyvyys on hierarkian huipulla, vrt. persoonallisuuden piirteet (temperamenttipiirteet):

1. Kognitiiviset prosessit (esim. ajatukset ja puheet):
 - ennakointi - tulevaisuuden kuvitteleminen ja tavoitteista puhuminen
 - epäilysten vaimentaminen - myös ”pois jostakin”
 - esim. käsitykset ”millainen oppija minä olen”
 - todellisuuden taju - harkinta, punnitseminen, muiden odotukset

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden vaikutukset

2. Motivaatio ja tavoitteet
 - tilaisuuksiin tarttuminen
 - haastavat tavoitteet kasvattavat motivaatiota - tyytyväisyys kun saavuttaa tavoitteen
 - miten saavutin? - yritinkö tarpeeksi, voisinko tehdä vielä enemmän?
 - entisten tavoitteiden säätely sopiviksi
 - uusien (haastavien) tavoitteiden asettaminen

Tukijoukkojen (aikuisten) merkitys!

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden vaikutukset

3. Tunteiden säätely - selviytymiskeinot

- etenkin epäonnistumistilanteissa
- stressin ja jännittämisen säätely
- kielteiset ajatukset ja murehteminen

- huonojen tottumusten vastustaminen

Tukijoukkojen (aikuisten) merkitys!

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden vaikutukset

4. Valinnat

- onnistumiset ja epäonnistumiset
- ammatinvalinta
- erikoistuminen ja eksperttiys

Tukijoukkojen (aikuisten) merkitys!

© S.Hiltunen/11.10.2016

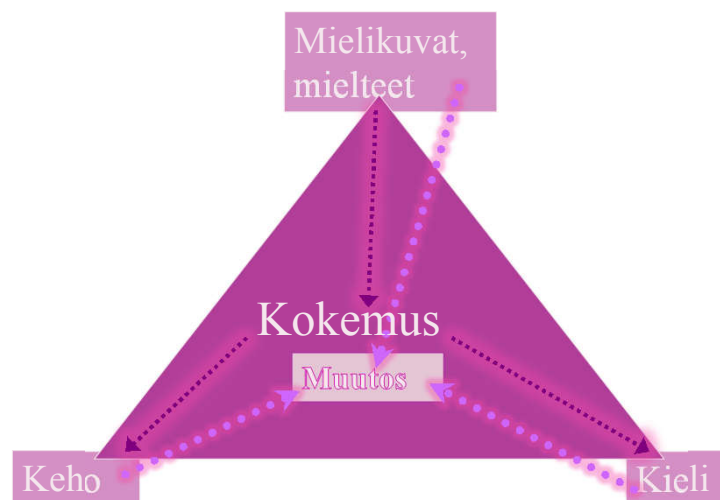
NLP - neuro-linguistic programming

- 1975, USA:
 - John Grinder
 - Richard Bandler
- taidon mallittamista
 - esim. kyky olla hyvä terapeutti
- sovelluskohteet:
 - lyhytterapiamuoto
 - koulutus ja opetus
 - valmennus (myös urheiluvalmennus)
 - liikkeenjohto ym. ym.

© S.Hiltunen/ 22.8.2016

© S.Hiltunen/ 23.9.2010

NLP - NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING



Mitä ajattelutavat/uskomukset ovat?

Mielensisäisiä (toiminta)malleja:

- skeemat
 - Miten opetat robotin avaamaan oven?
 - Entä liukuoven?
 - Valokennolla ohjatun?
 - opittu, automatisoitunut toimintamalli
 - oven avaaminen, lipun osto automaatista, maksaminen maksupäätteellä kaupassa...

Hyödyt ja haitat?

© S.Hiltunen/5.3.2015

Mitä ajattelutavat/uskomukset ovat?

Mielensisäisiä (toiminta)malleja:

- skriptit
 - = käsikirjoitus, käyttäytymismalli
 - tapa luokitella, jäsentää maailmaa
 - ravintolassa käynti, kaupassa käynti, teatterissa käynti...
 - **sallii enemmän muuntelua, pysyy silti hyvin samanlaisena**
 - stereotyyppiat ovat skriptejä!

© S.Hiltunen/5.3.2015

Mitä ajattelutavat ovat?

- uskomuksia: uskon, että..., olen vakuuttunut siitä, että
- mielensisäisiä malleja:
 - toimintamalleja
- kuin automaattiohjelmia
 - automatisoituu nopeasti
 - muuttuu tiedostamattomaksi
 - on vaikea tiedostaa ja havaita
 - toteutuu järjestyksessä
 - ei voi keskeyttää
 - ei muutu helposti

© S.Hiltunen/1.2.2014

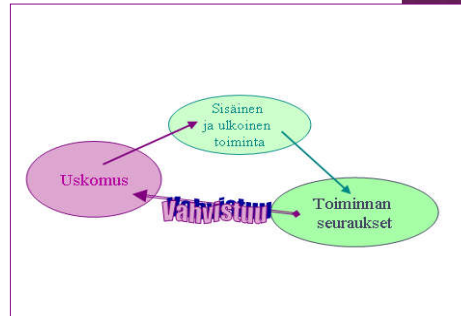
Uskomuksia - miten ja miksi?

- yleistäminen:
 - yksi tapahtuma → uusi malli vastaisen varalle
 - nopeuttaa valinnantekoa, päätöksiä
- MUTTA...**

© S.Hiltunen/21.3.2014

Uskomukset -itseään vahvistavia

- Uskomus: Olen huono kielissä.
- ei lue kokeisiin (motivaatio)
- Saa huonon numeron
- Pettynyt, vihainen: no sanoinhan minä: Olen huono kielissä!



© S.Hiltunen/ 11.10.2016

Uskomusten hierarkia

© S.Hiltunen/ 21.3.2014

- Viihdyn akateemisessa seurassa (Vihdoinkin kotona! 😊)
- Olen opiskelija, kohta jo tutkija!
- Oppiminen on arvokasta (Uteliaisuus on hyve!)
- Olen hyvä oppimaan - olen aina ollut!
- Opin uusia asioita
- Ihanaa päästä taas yliopistoon 😊

Osallisuus,
henkisyys

Identiteetti

Arvot

Kyvyt, taidot

Teot, toiminta

Ympäristö

Uskomukset - muuttuvat...

1. Usein itsestään:
 - Mieti itseäsi 6 v, 16 v, nykyisenä itsenäsi: MITEN tietosi, uskomuksesi itsestäsi ja maailmasta ovat muuttuneet?
 - esimerkki: joulupukki
2. Mitä tunteita on läsnä, kun vanha uskomus lähtee muuttumaan?

© S.Hiltunen/5.3.2015

Uskomukset - muuttuvat...

2. Joku auktoriteetti sanoo muuta
 - esimerkkinä Libermanin teoria...
 - Mitä tietoa sinä olet joutunut muuttamaan, kun olet saanut uutta tietoa?
3. Kyseenalaistamisen kautta
 - esimerkkinä ääriliikkeistä eronneet...
 - Mitä tapahtuu, jos paikalle tulee joku, joka on eri mieltä?

© S.Hiltunen/11.10.2016

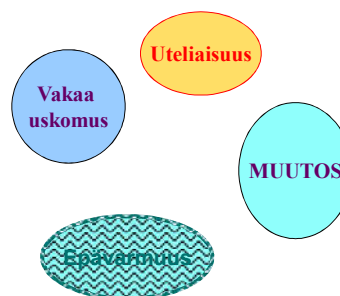
Uskomukset - muuttuvat...

4. Esim. NLP-harjoituksilla:
Harjoittelua paikka-ankkureiden eli
tila-ankkureiden avulla....

© S.Hiltunen/5.3.2015

Paikka-ankkurit: merkitse paikat

1. Valitse lattialta seuraavat paikat:
 - Epätietoisuuden paikka
 - Muutoksen paikka
 - Uteliaisuuden paikka
 - Vakaan uskomuksen paikka



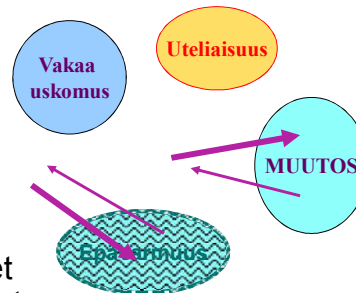
© S.Hiltunen/28.2.2014

Paikka-ankkurit: merkitykset paikoille

2. Astu jokaiseen paikkaan vuorotellen ja mieli asiaa, johon paikka liittyy:

- esim. Miltä tuntuu, kun olet jostain hyvin epävarma – et oikeasti tiedä, miten asia on?

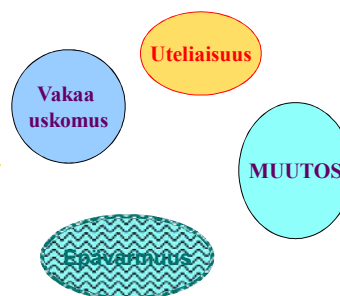
Astu välillä AINA neutraalille alueelle!



© S.Hiltunen/5.3.2015

Uskomukset muuttuvat - ankkurit

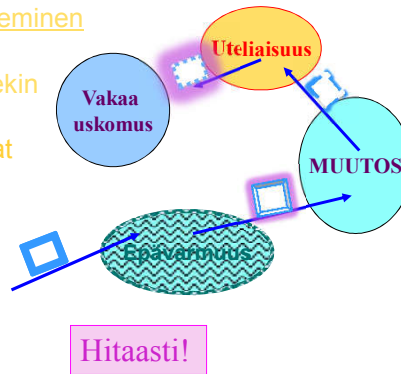
1. Paikka-ankkureiden merkitseminen lattialle
2. Merkityksen antaminen kullekin ankkurille
3. Mikä on uskomus, jota haluat muuttaa?
 - Mikä on tavoiteuskomus?



© S.Hiltunen/5.3.2015

Uskomukset muuttuvat - ankkurit

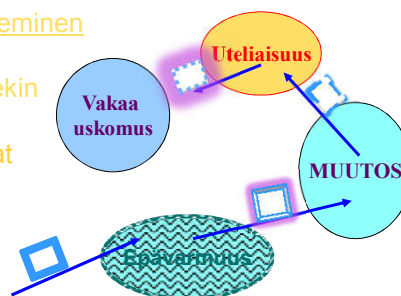
1. Paikka-ankkureiden merkitseminen lattialle
2. Merkityksen antaminen kullekin ankkurille
3. Mikä on uskomus, jota haluat muuttaa?
4. Uskomuksen kanssa vuorotellen kuhunkin paikkaan - koko ajan **MUUTTUVA** uskomus **MIELESSÄ**
 - Seuraa, mitä tapahtuu, kun astut kuhunkin paikkaan...



© S.Hiltunen/5.3.2015

Uskomukset muuttuvat - ankkurit

1. Paikka-ankkureiden merkitseminen lattialle
2. Merkityksen antaminen kullekin ankkurille
3. Mikä on uskomus, jota haluat muuttaa?
4. Uskomuksen kanssa vuorotellen kuhunkin paikkaan - koko ajan **MUUTTUVA** uskomus **MIELESSÄ**
5. Mene niin lähelle vähän vakaan uskomuksen paikkaa kuin tuntuu hyvältä:
Mitä nyt ajattelet?



© S.Hiltunen/5.3.2015