**6.Psyykkinen toiminta**

**Psyykkinen toiminta**

* psyyken eli mielen toimintaa
* esim. kognitiivinen toiminta, tunteet ja motivaatio

**Kognitiivinen toiminta**

* tiedonkäsittelyyn liittyvää toimintaa
* keskeisiä kognitiivisia toimintoja: havaitseminen, tarkkaavaisuus, muisti, oppiminen, ajattelu, kielelliset toiminnot, päätöksenteko, ongelmanratkaisu
* skeemat (sisäiset mallit)
	+ muistiin tallentuneita tietorakenteita tai toimintamalleja
	+ tosimaailmasta tehtyjä pelkistyksiä
	+ ihmisen toiminnalle välttämättömiä; kaikkien yksittäistapausten muistaminen mahdotonta
	+ esim. minäkäsitys = skeema omasta itsestä
* skriptit
	+ toiminnallisia skeemoja, ”toiminnan käsikirjoituksia”
* Neisserin havaintokehä (1967)
	+ havaitsemisessa toistuvat samanlaiset vaiheet

**Tunteet**

* tunne (emootio): lyhytkestoinen reaktio, johon liittyy muutoksia mielessä ja kehossa, esim. ilo, suru
* mieliala: pidempään jatkuva olotila, esim. hilpeys, ahdistuneisuus
* tunteet
	+ viriävät ulkoisten tekijöiden ja sisäisten ärsykkeiden, esim. muistojen, avulla
	+ valmistavat toimimaan
	+ ohjaavat käyttäytymistä
	+ vaikuttavat kognitiiviseen toimintaan
	+ tarttuvat helposti ihmisestä toiseen
* tunnekokemukseen vaikuttaa havainnon tietoinen arviointi
* perustunteet
	+ ilo, suru, pelko, viha (hämmästys ja inho)
	+ universaaleja = samanlaisia kaikkialla maailmassa

**Motivaatio**

* motiivi: toiminnan syy
* motivaatio
	+ muodostuu eri motiiveista
	+ tarkoittaa kaikkia niitä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, jotka virittävät ja ohjaavat käyttäytymistämme
* erilaisia motivaatioteorioita yli 30
* motivaation tarveteoriat
	+ ihmisen käyttäytymistä selitetään tarpeiden tyydyttämisen näkökulmasta
	+ esim. Steven Reiss, elämän perusmotiivit (16 kpl)
* motivaation prosessiteoriat
	+ tarkastelevat motivaatiota prosessina eli toiminnan alkua, ylläpitoa ja lopetusta
	+ lähtökohdat kognitiivisessa psykologiassa
	+ oletuksena, että yksilöllinen reagointitapa vaikuttaa motivaatioon

**Tietoinen ja tiedostamaton toiminta**

**Psykoanalyyttinen näkemys**

* tietoinen: ajattelun ja havaintojen kohteena oleva aines
* esitietoinen: helposti tiedostettavat psyykkiset asiat
* tiedostamaton: vaikeasti tiedostettavat psyykkiset asiat
* mielen alueet
	+ id: tiedostamaton, mielen pimeä puoli, toimii mielihyväperiaatteella
	+ ego: järjen ääni, toimii realiteettiperiaatteella
	+ superego: mielen moraalivartija, toimii moraaliperiaatteella
	+ ego ja superego toimivat tietoisella, esitietoisella ja tiedostamattomalla tasolla
* vietit
	+ tiedostamattomia toiminnan syitä
	+ elämänvietti ja kuolemanvietti

**Kognitiivinen näkemys**

* tietoinen
	+ kokemukset, joita yksilöllä on tiettynä hetkenä, kuten havainnot, ajatukset, tunteet
	+ eksplisiittisistä toimintaa
* tiedostamaton
	+ tietoisuuden ulkopuolelle esimerkiksi automatisoitumisen seurauksena jäänyt aines
	+ implisiittistä toimintaa