**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