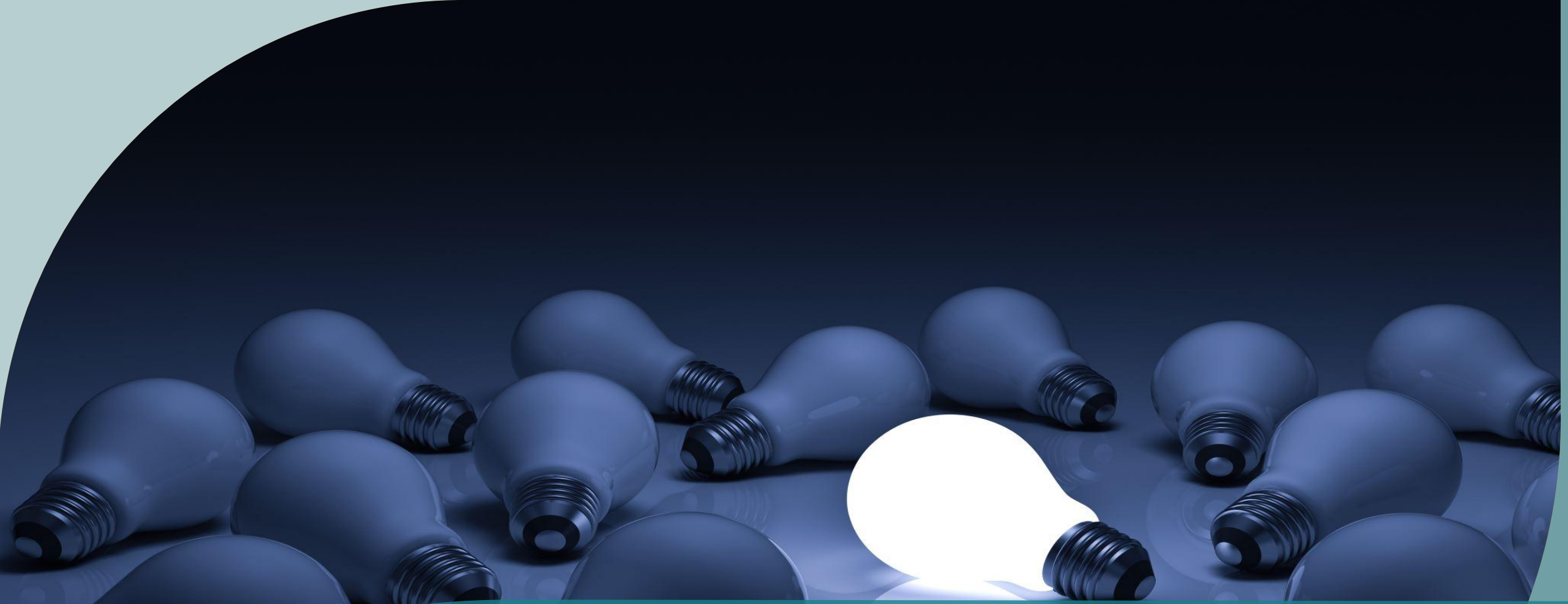
Tehtävä 13:

- **Sisäinen motivaatio** = ihminen tekee asioita oman halun ja kiinnostuksensa pohjalta
- **Ulkoinen motivaatio** = ihminen tekee asioita ympäristön vaatimusten tai palkintojen takia
- **Itsemääräytymisteoria** = Decin ja Ryanin motivaatioteoria, jossa sisäisen motivaation muodostumista kuvataan autonomian, pätevyyden kokemisen ja yhteenkuuluvuuden kautta.
- **Ehkäisevä motivaatio** = viittaa haluun välttää menettämistä, ikäviä seurauksia sekä haluun varjella ja ylläpitää jo olemassa olevaa hyvää.
- **Edistävä motivaatio** = viittaa haluun tutkia uusia mahdollisuuksia ja saavuttaa palkkioita myös silloin, kun tavoittelemiseen liittyy mahdollisuus menettää jotain jo saavutettua

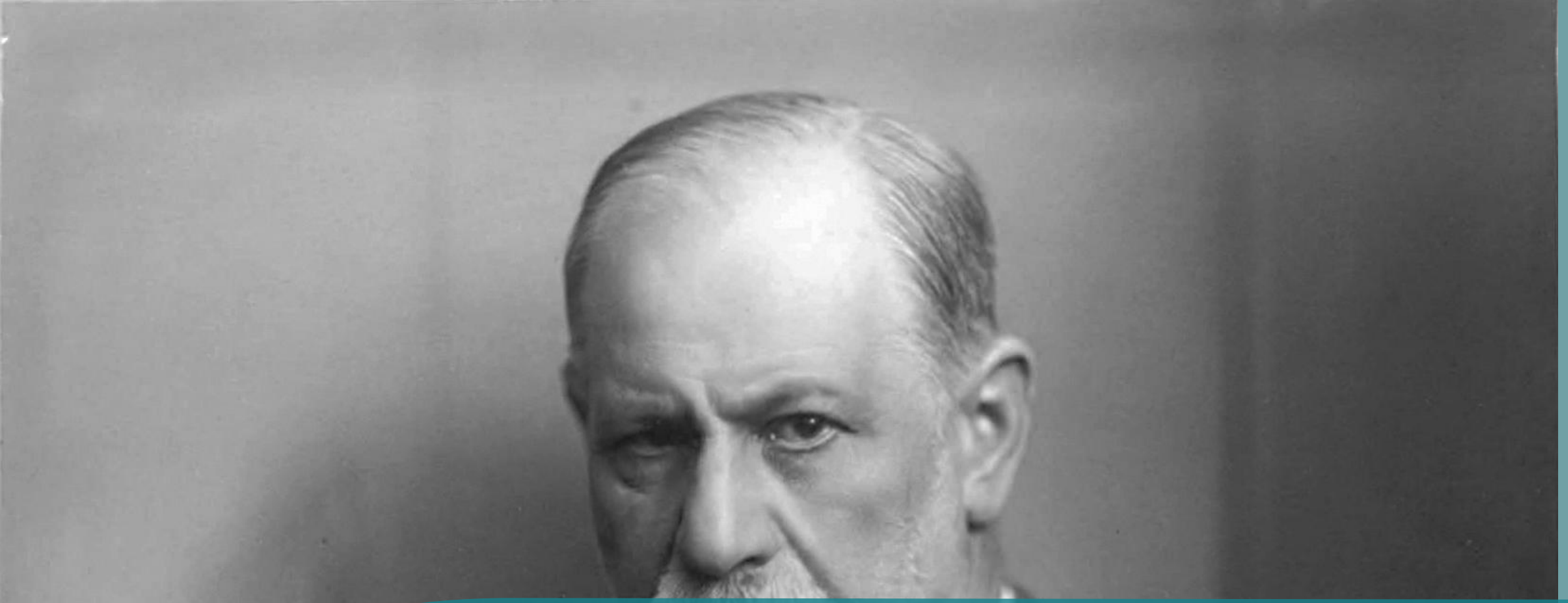
- **Henkilökohtaiset projektit** = yksilön toiminnan taustalla olevia päämääriä ja tavoitteita
- **Tietoinen motivaatio** = ihminen vaikuttaa aktiivisesti tavoitteisiin ja ohjaa motivaatiotaan, houkuttelevaisuus ja saavutettavuus vaikuttavat
- **Tiedostamaton motivaatio** = ihminen ei itse tajua toiminnan taustalla olevia motiiveja, tarpeita ja haluja

Lue teksti ”*Tavoitteiden eteen ponnisteleminen tuottaa virtausta*”

OPPITUNTIEN MATERIAALIT > III
MONIULOITTEINEN PERSOONALLISUUS



Persoonallisuus on osin tiedostamatonta



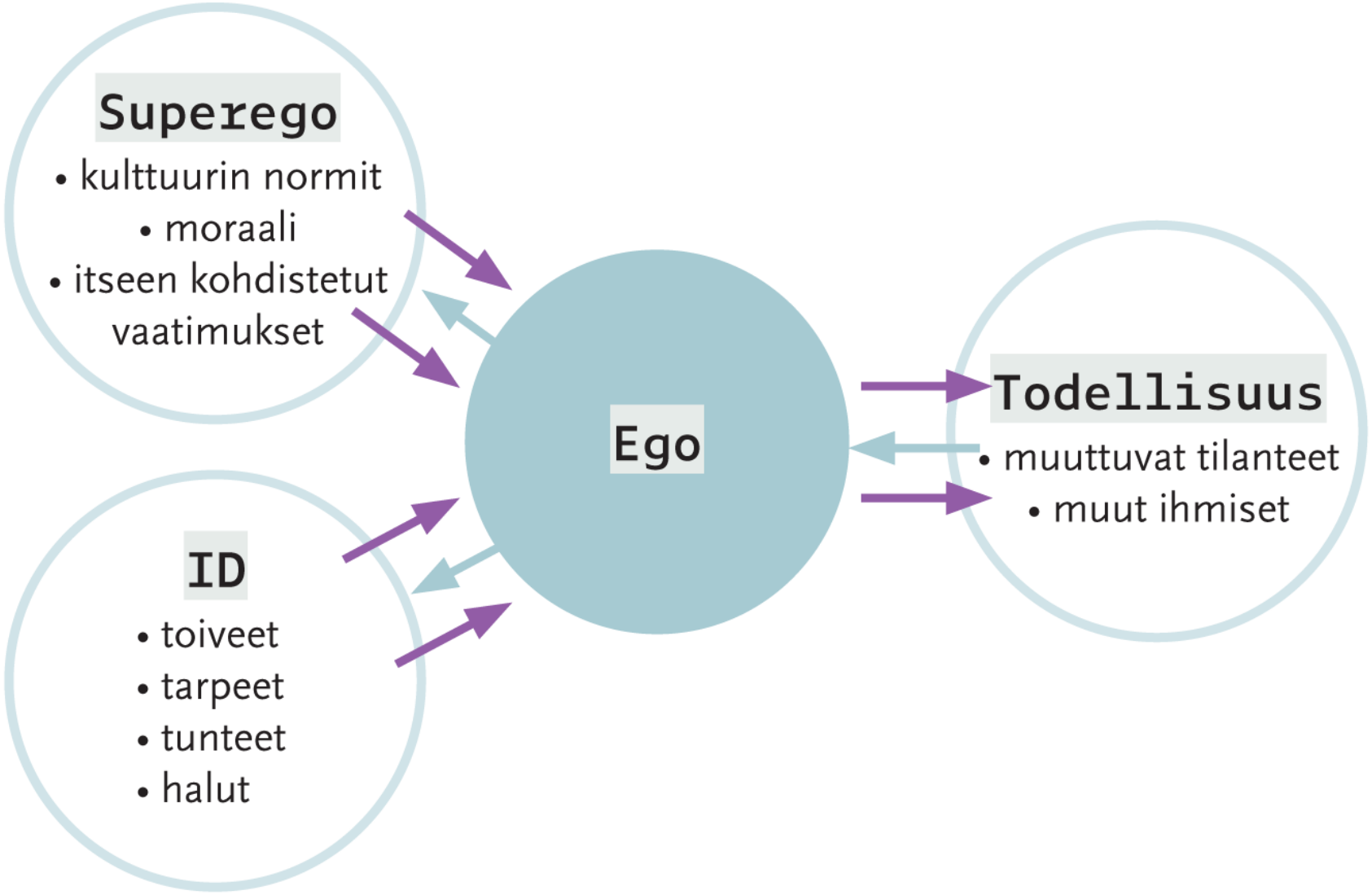
Sigmund Freud – psykodynaaminen suuntaus ja psykoanalyysi

https://www.youtube.com/watch?v=Q_5I-QgOhQI

Psykodynaaminen psykologia

- Psykodynaaminen psykologia on versonut **Sigmund Freudin** kehittämän **psykoanalyysin** pohjalta.
- Psykodynaamisissa teorioissa korostetaan tiedostamattoman mielen merkitystä ihmisen toiminnan ymmärtämisessä.
- Teorioiden näkemykset olivat aikanaan radikaaleja ja kiistanalaisia, mutta niistä on myöhemmin tullut osa kulttuuriamme.
- **Psykodynaamisesta psykologiasta kehittyneitä ajatuksia**:
  - Ihmisillä voi olla ristiriitaisia haluja ja motiiveja.
  - Lapsuus on persoonallisuuden muotoutumisen kannalta tärkeä elämänvaihe.
  - Koetut traumat, kuten esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö, heijastuvat myöhempään elämään.
  - Fyysinen sairastuminen voi johtua traumasta tai psyykkisestä kuormittuneisuudesta.

Freudin psyyken rakenne



Muistele: Mitä defenssit ovat?

- Kokemuksen tai sen osien muunteleminen, vääristäminen ja torjuminen ovat **puolustuskeinoja** eli **defenssejä**. Ne auttavat selviytymään kuormittavista tilanteista. Toistuvasti käytetyt puolustuskeinot ovat osa ihmisen persoonallisuutta ja vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä.

Ambivalenssi

- Ambivalenssi tarkoittaa ristiriitaisia toiveita, tunteita ja ajatuksia.
  - Ihminen voi haluta samaan aikaan esimerkiksi läheisyyttä ja vapautta, mutta ei tiedosta ristiriitaa näiden välillä.
- Ambivalentteja tunteita on tyypillisesti vaikea käsitellä samanaikaisesti, jolloin tietoisessa mielessä korostuu vain toinen puoli.
- Torjuttu tiedostamattomaksi jäänyt tunne kuitenkin ”vuotaa” läpi ihmisen reaktioissa ja toiminnassa.

Tehtävä 14.

Tehtävä 14 mallivastaus:

- Elias on kolmekymppinen konsulttilääkäri, joka tuntee syvää ambivalenssia kotikaupunkiinsa jäämistä kohtaan. **Hän rakastaa lapsuudenmaisemiensa tuomaa turvaa ja läheistä suhdetta perheeseensä, mutta kokee samaan aikaan tukehtuvansa tuttuihin rutiineihin ja kaipaavansa vapautta ulkomailla**. Tämä ristiriita näkyy Eliaksen elämässä jatkuvana päätöksenteon ja sitoutumisen vaikeutena; hän saattaa suunnitella muuttoa kuukausia, mutta peruu aikeensa aina viime hetkellä.
- Selitys: Ambivalenssin taustalla vaikuttavat lapsuudessa koettu varhainen vastuunotto perheen yhtenäisyydestä sekä aikuisiällä herännyt voimakas tarve toteuttaa itseään itsenäisesti. Lopulta Elias elää välitilassa, jossa mikään valinta ei tunnu täysin oikealta, sillä yhden suunnan valitseminen merkitsee aina toisen tärkeän tarpeen hylkäämistä.

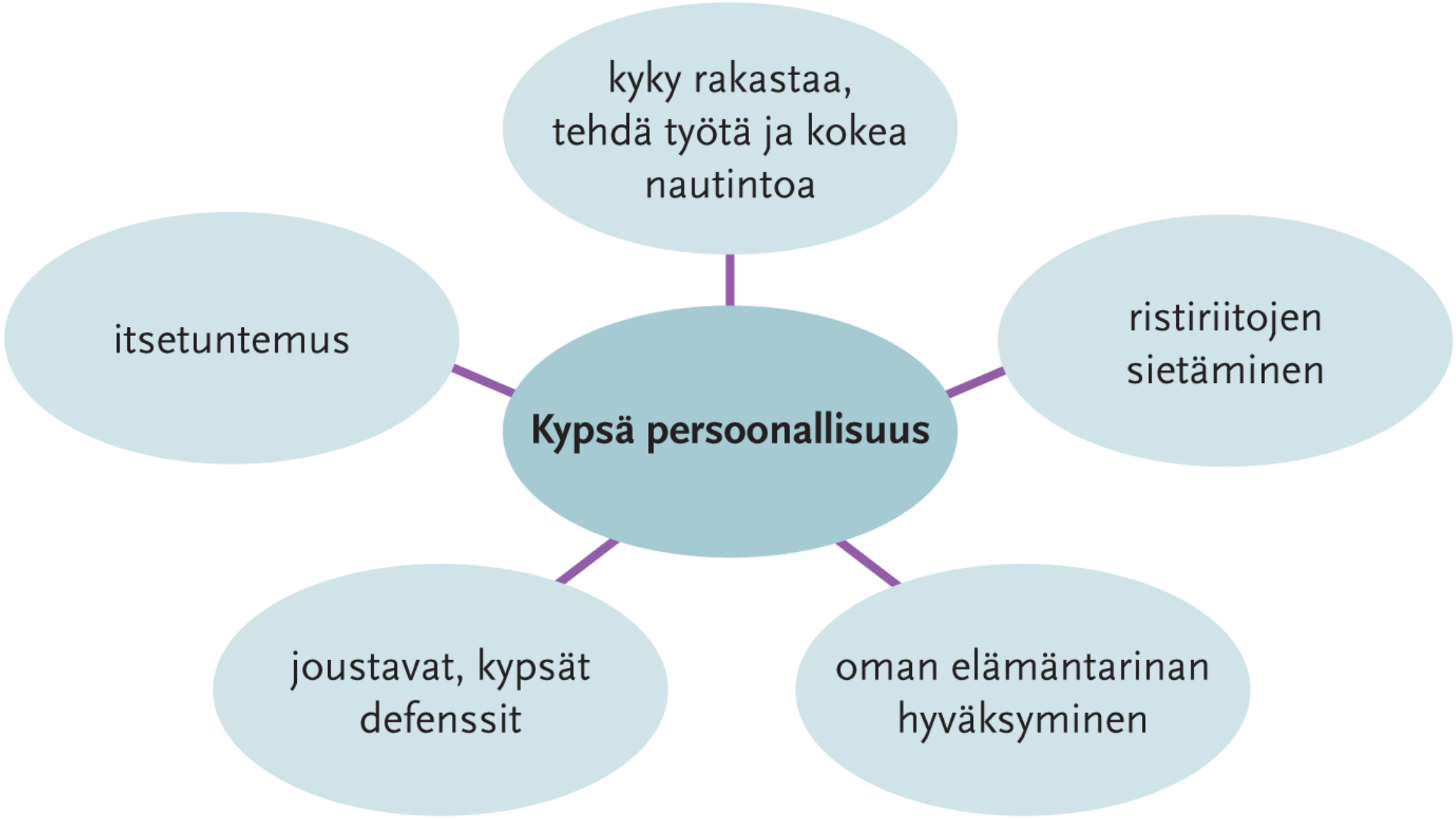
Kysymyksiä vierailevalle tutkijalle

Kypsä persoonallisuus

- **Kypsälle persoonallisuudelle** on tunnusomaista **suhteellisen realistinen kuva itsestä**, vaikkei **itsetuntemus** ole koskaan täydellistä.
- Kypsään persoonallisuuteen kuuluvat joustavat, kypsät defenssit, joilla tasapainotetaan psyykettä.
  - Esimerkiksi musta huumori on yleinen kypsä defenssi.

- Kypsälle persoonallisuudelle on tyypillistä, että omasta elämästä on kyetty muodostamaan **yhtenäinen käsitys** tai **tarina**.
- Psyykkisen tasapainon ylläpitäminen edellyttää omaan elämään vaikuttaneiden tapahtumien tuntemista, elämän vaikeiden puolien tunnistamista ja niiden tunnustamista osaksi omaa tarinaa.

Kypsä persoonallisuus





Persoonallisuus on tarina omasta elämästä

Sama kohde, monta lähestymistapaa – McAdamsin malli

- Dan McAdamsin mallissa kuvataan persoonallisuutta ja persoonallisuuden muodostumista kolmen tason kautta:
  1) piirretaso
  2) tavoitteiden taso
  3) narratiivisen taso
- McAdamsin mukaan tasot kasautuvat kehityksellisesti eli ihmisen persoonallisuus muotoutuu kehityksen mukana vaiheittain.

1. Piirretaso

- Piirretasolla ihminen on ikään kuin sosiaalisella näyttämöllä esiintyvä *näyttelijä*.
- Ihminen **näyttäytyy** muille käyttäytymällä ja reagoimalla ärsykkeisiin toistuvasti samankaltaisin tavoin.

- Piirretasolla kuvattavat ominaisuudet ilmenevät ihmisessä koko elämänkaaren ajan.

2. Tavoitteiden taso

- Tavoitteiden tasolla persoonallisuutta **kuvataan arvojen**, **suunnitelmien** ja **tärkeiden tavoitteiden** valossa.
- Ihminen ei pelkästään reagoi kunakin hetkenä vallitsevaan tilanteeseen, vaan hän valitsee, suunnittelee ja tavoittelee erilaisia päämääriä.

- McAdams käyttää ihmisestä tällä tasolla käsitettä *agent* (toimija, vaikuttaja).
- Tavoitteiden tasolla tehdyt valinnat johtavat myös ihmisen yksilöllisten piirteiden ja taitojen muokkautumiseen.

3. Narratiivinen taso

- Narratiivisella tasolla ajatellaan, että ihmisen **narratiivinen identiteetti** muodostuu niistä tarinoista, joiden kautta hän jäsentää omaa elämäänsä.
- McAdams kuvaa ihmistä tällä tasolla sanalla *author* (kirjoittaja, luoja)
- Haasteena on yhdistää itselle tyypilliset reagointitavat (piirretaso), tärkeät arvot ja tavoitteet (tavoitteiden taso) ja oman elämän tärkeät tapahtumat mielekkääksi tarinaksi.

Tehtävä 15.