

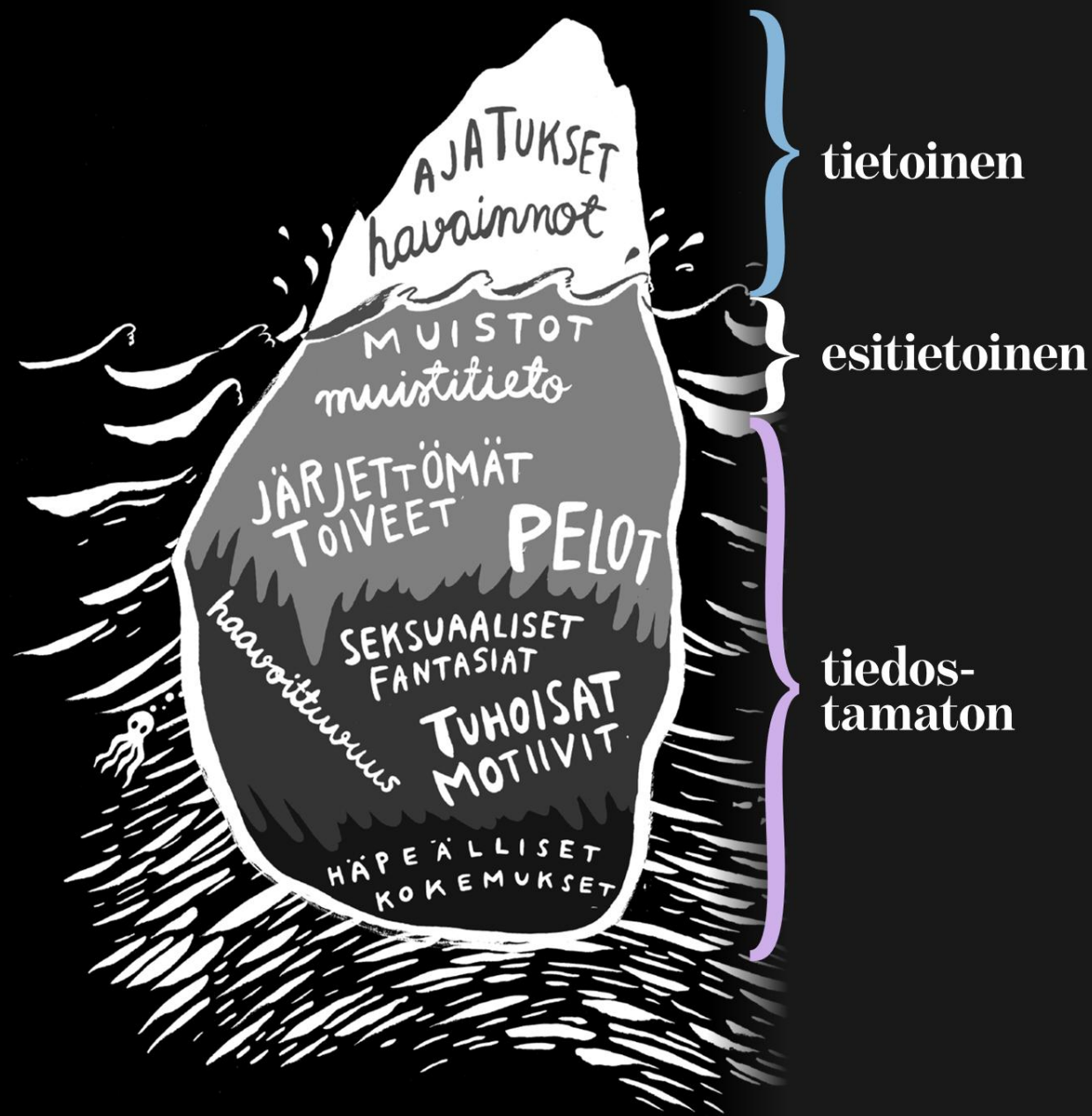
Tietoinen

**JA EI-
TIETOINEN**

TIETOINEN JA EI-TIETOINEN

- Ihmisellä on kyky tietoisuuteen sisäisestä ja ulkoisesta maailmasta.
- **Tietoisuus** (eng. Consciousness) = Kyky olla tietoinen omista ainutlaatuisista ajatuksista, muistoista, tunteista, aistimuksista ja kehon ulkopuolisista asioista → Tietoisuus muuttuu jatkuvasti
- **Tietoinen toiminta** on tahdonalaista, jolloin ihmisellä on kyky ohjata omaa toimintaansa □ Sitä edeltävät ei-tietoiset prosessit aivoissa.
- Esimerkiksi matikan laskun laskeminen oppitunnilla tai kokeessa
- **Ei-tietoinen toiminta** perustuu usein toimintojen automatisoitumiseen, eli siihen että toiminta tapahtuu ilman tahdonalaisuutta.
 - Esimerkiksi kirjaimista muodostetaan sanoja ilman ajattelua

**Sigmund Freud
vertasi ihmismieltä
meressä kelluvaan
jäävuoreen**





Kognitiivinen toiminta



A large, horizontal, pink brushstroke graphic with irregular, feathered edges, serving as a background for the title text.

SISÄISET MALLIT

**Tuletko kouluun aina
samaa reittiä?**



**Muistatko missä
luokissa tämän
periodin tuntisi ovat?**



**Muistatko miltä
polkupyörä näyttää?**



**Tiedätkö miten
hampaat pestään?**

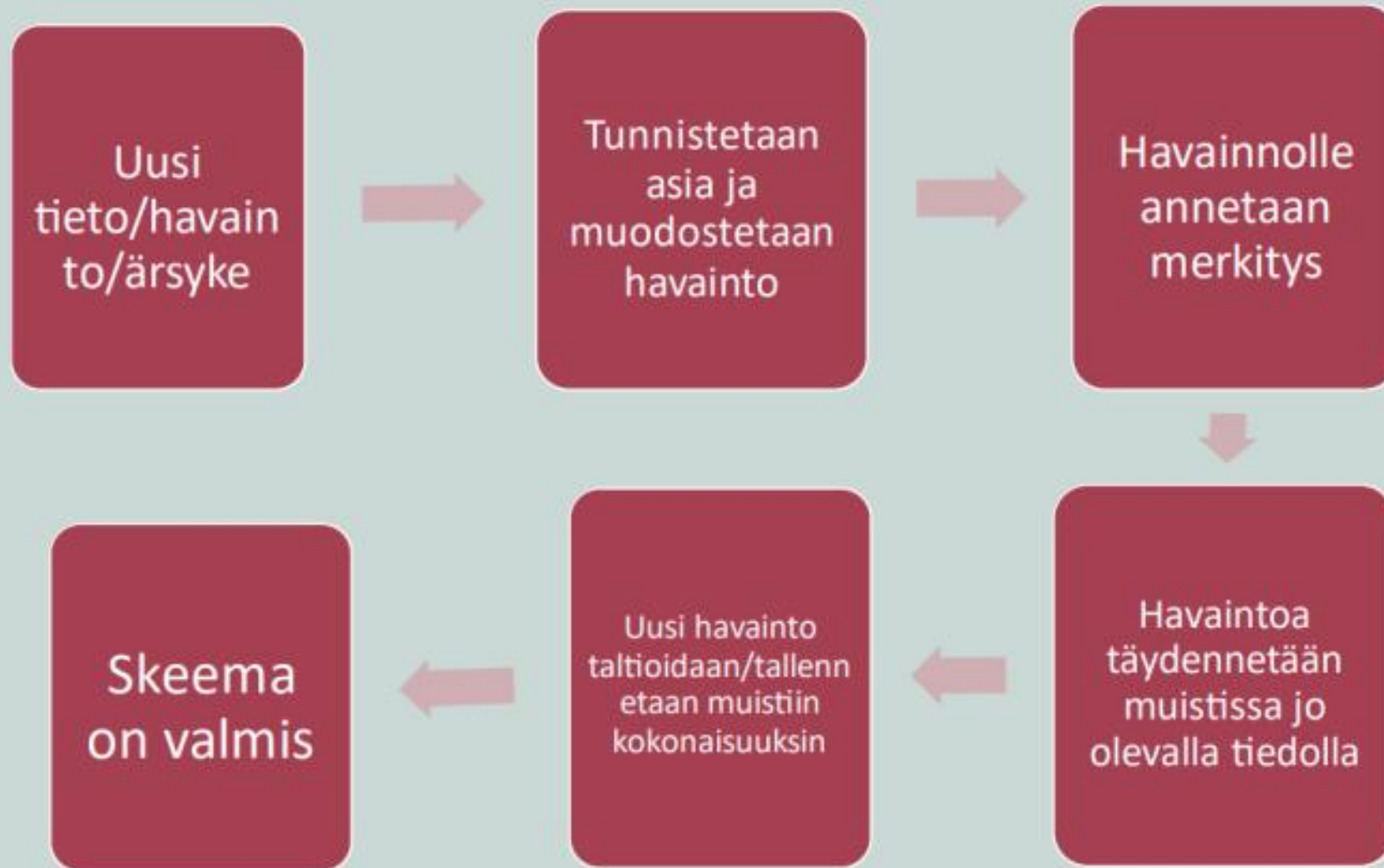


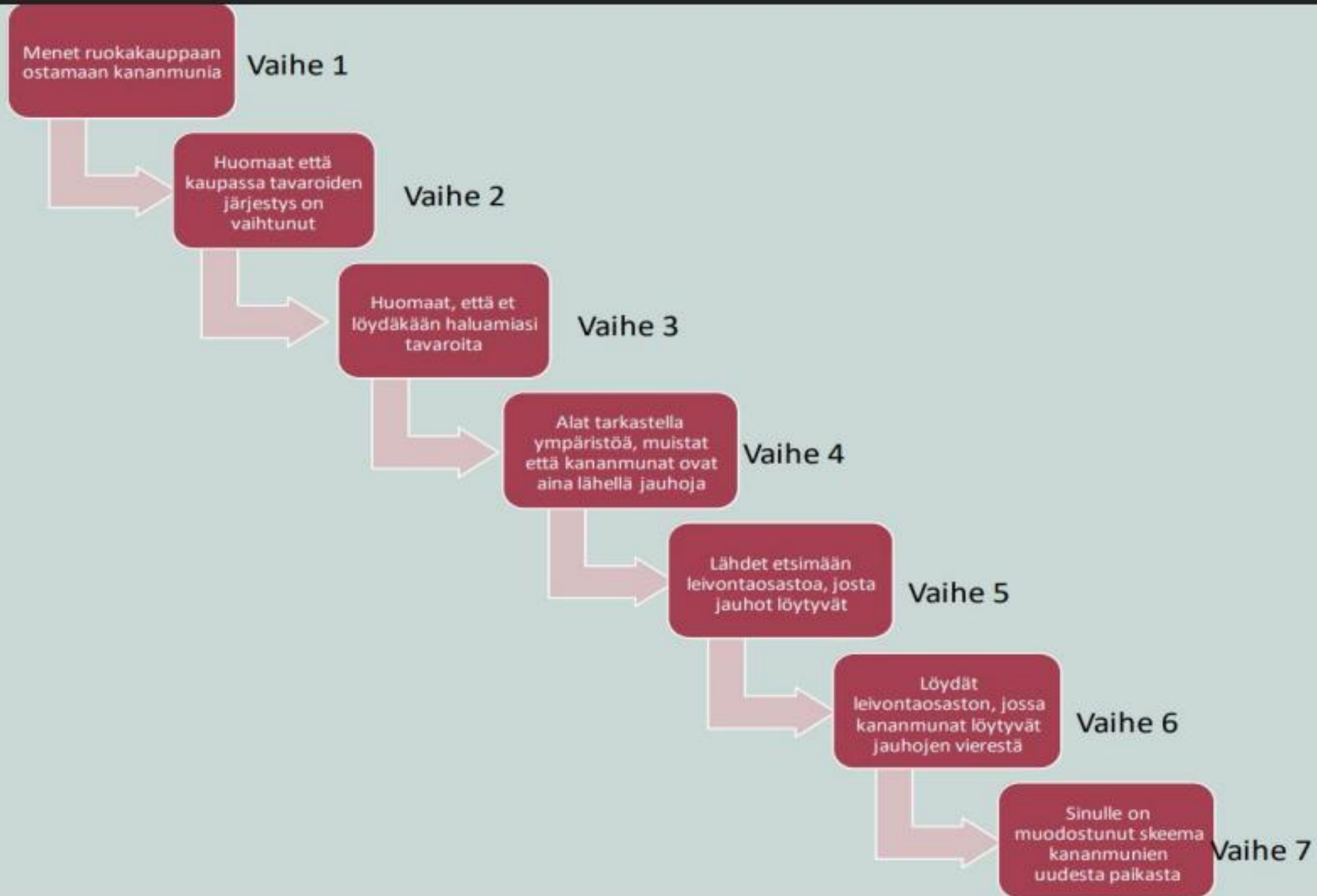
A large, irregular pink brushstroke shape serves as a background for the title text.

SISÄISET MALLIT ELI SKEEMAT

- **Sisäinen malli eli skeema** = Ihmisen muistiin tallentunut tiedollinen edustus itsestä, muista ihmisistä, paikoista, asioista, esineistä ja tapahtumista.
- Skeemat ohjaavat **kaikkea** ihmisen ajattelua ja toimintaa.
- Sinulla on siis skeemoja kaikesta ja kaikkialta.

SKEEMAN MUODOSTUMINEN





Skriptit ja itseen liittyvät skeemat

- Skeemat voivat olla pidempiä ja tavanomaisia toimintoja koskevia "käsikirjoituksia" eli **skriptejä** (eng. Script), jotka sujuvoittavat toimintaa.
 - Esim. miten ruokailujonossa käyttäydytään.
- **Minäkäsitys** = Ihmisen muodostama kuva omasta itsestään. Se koostuu omaa ulkonäköä, luonteenpiirteitä ja taitoja ja toimintaa sosiaalisissa tilanteissa koskevista havainnoista sekä uskomuksista.
- **Itsetunto** = Ihmisen muodostama kokonaisvaltainen arvio siitä, kuinka hyvä ja arvokas hän on omasta mielestään ja miten paljon hän luottaa itseensä.
- **Pystyvyysuskomukset** = käsityksiä omista vaikuttamis- ja onnistumismahdollisuuksista, jotka ilmenevät ennen kaikkea siinä, kokeeko ihminen mielekkääksi yrittää ja ponnistella tavoitteensa eteen ← Ovat tehtäväsidonnaisia.

Pedamet

TEHTÄVÄ 4.