

SKEEMAT

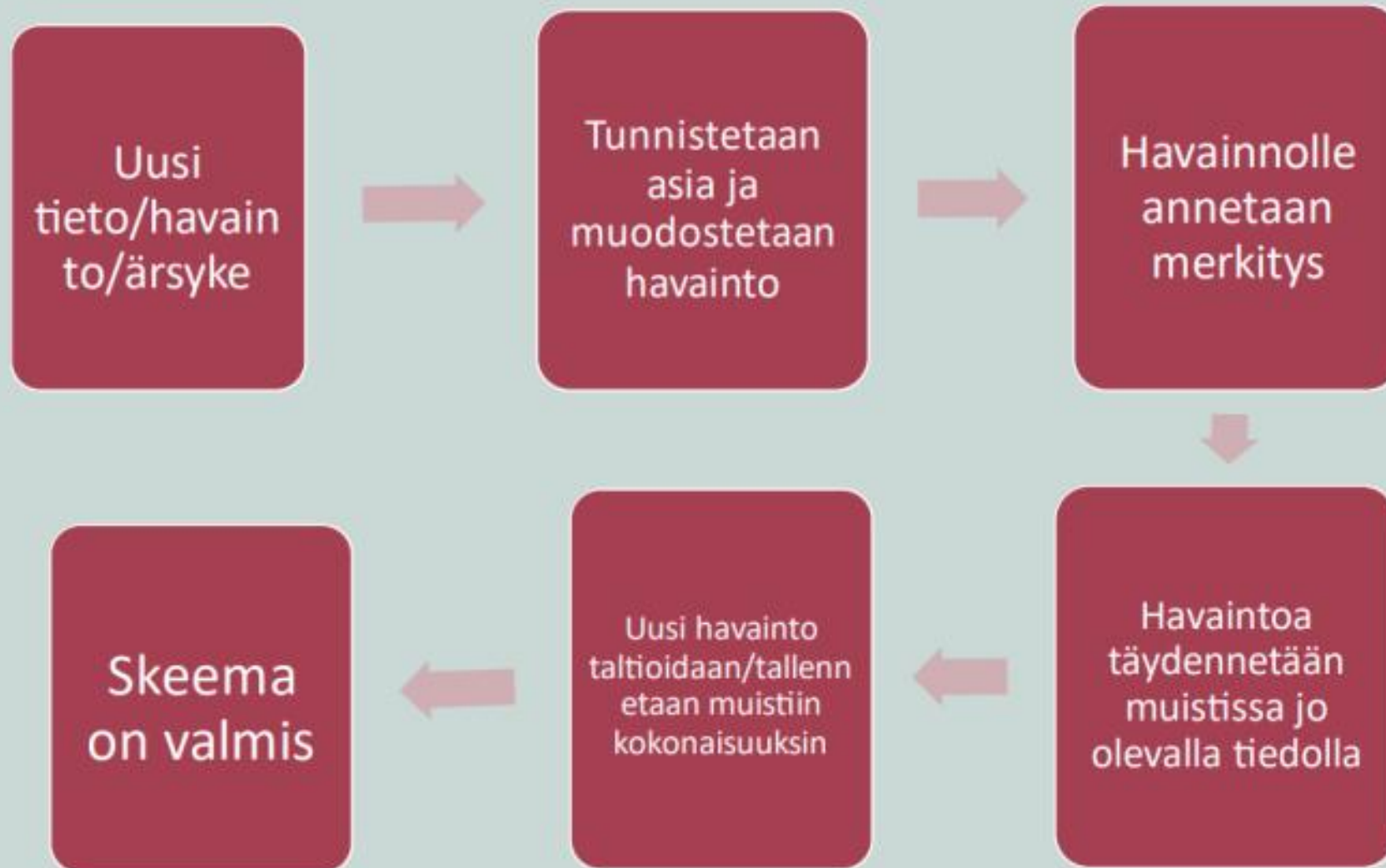


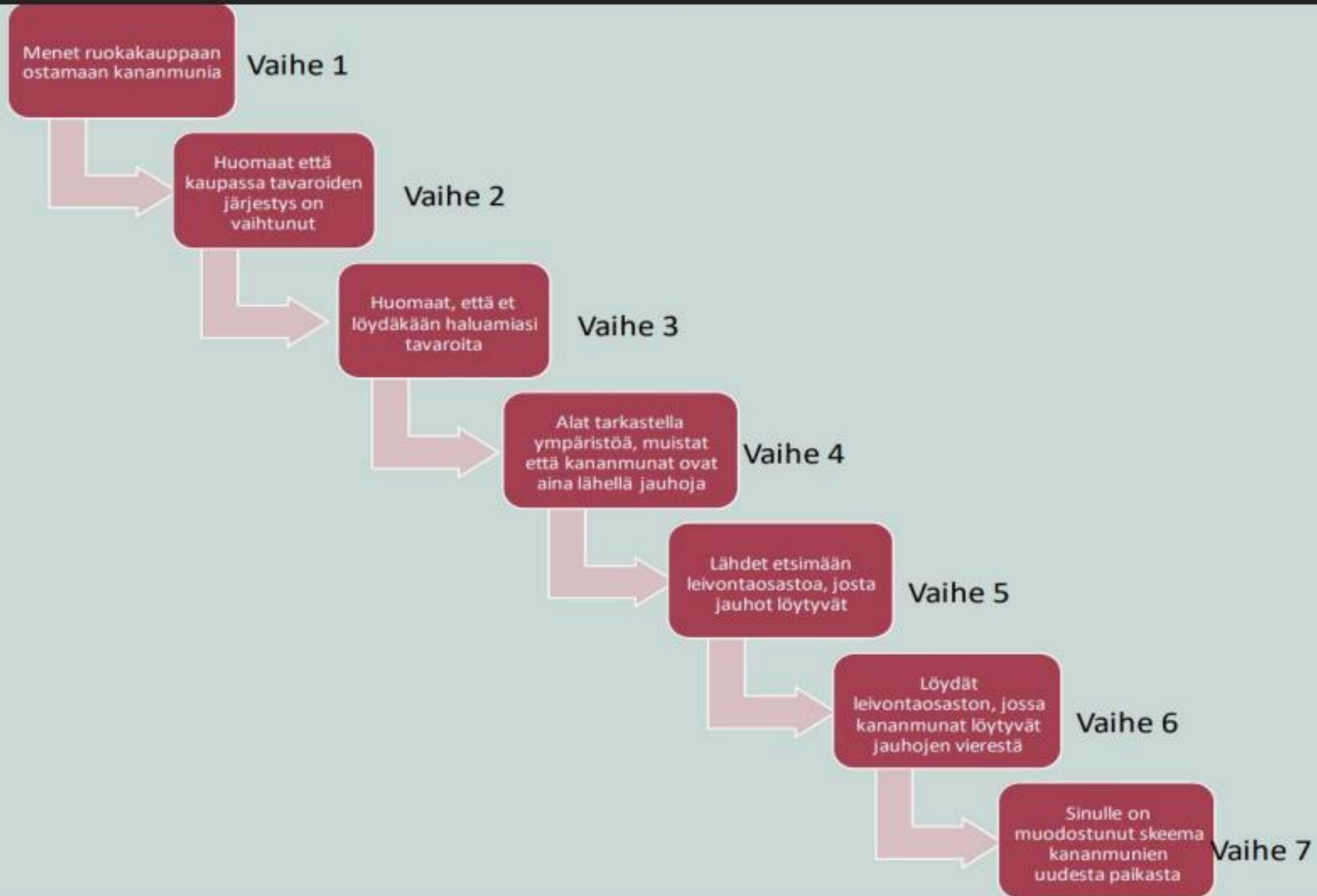


SISÄISET MALLIT ELI SKEEMAT

- **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.

Pedanet

TEHTÄVÄ 4.

Havaintokehä



Ärsyke (esim. leipomon tuoksu)
aktivoi sisäisen mallin.

sisäinen
malli

Ympäristön kohteesta
tehdyt havainnot vah-
vistavat tai muuttavat
sisäistä mallia.

*"Äh, tämä torttu ei ole
yhtään sellainen kuin
toivoin."*

ympäristön
kohde

Aktivoituneet sisäiset
mallit suuntaavat
tarkkaavaisuutta.

*"Onkohan runebergin-
torttuja jo saatavilla?"*

tiedon-
haku

Ihminen **havainnoi** ja tutkii
ympäristöään sisäisten mallien
mukaisesti.

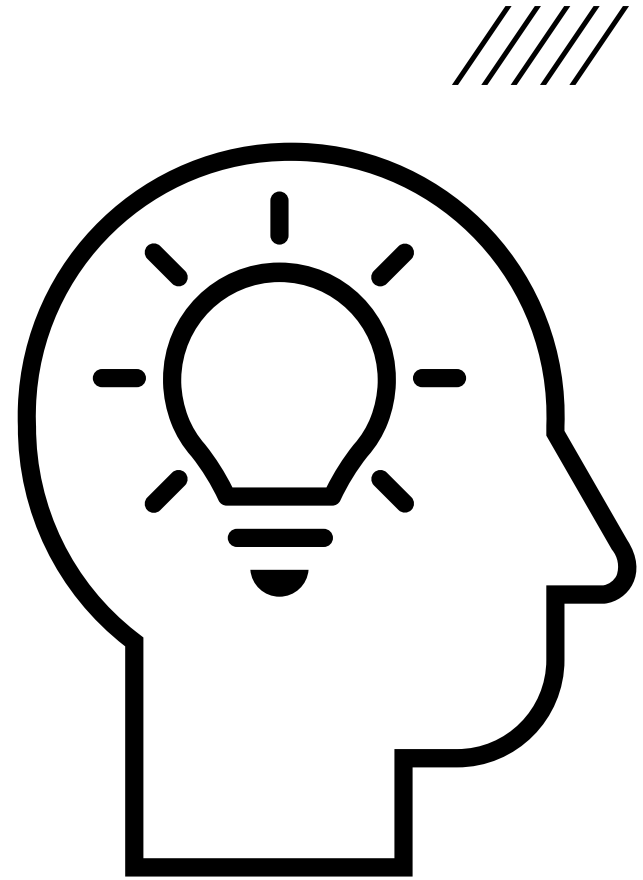
*"Minkähän pullan haluaisin? Mitä tuo
runebergintorttu maksaa? Mikähän
noista on suurin?"*

Ulrich Neisserin havaintokehä

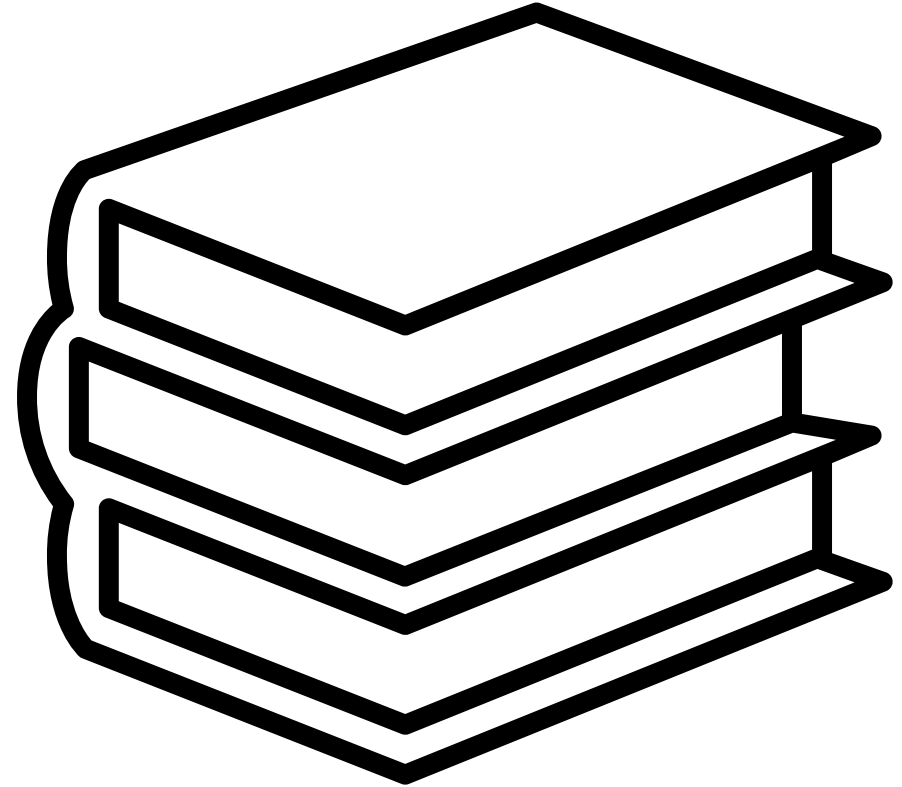
Lisäesimerkkejä
erilaisista
skeemoista

LISÄMATERIAALIT JA
TÄRPIT

m o t i v a a t i o

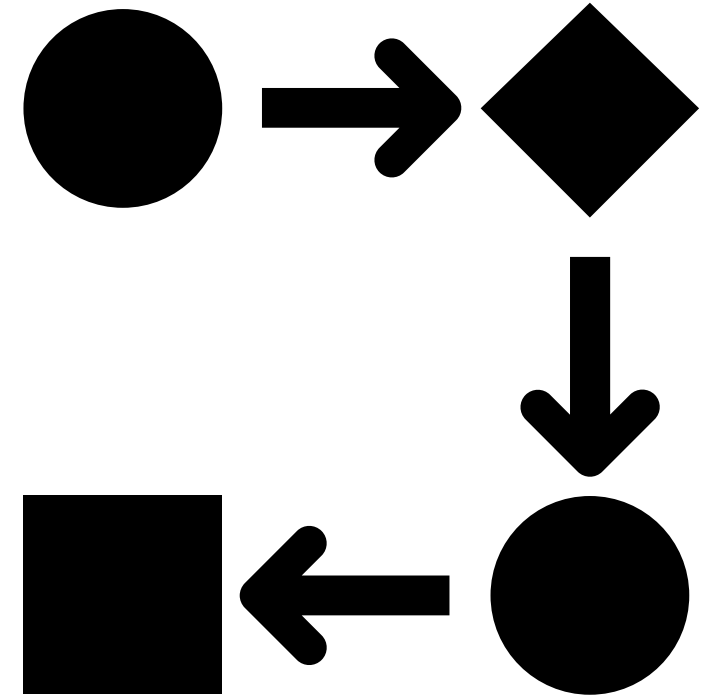


Pohdi: Miten
motivoit itseäsi
opiskelemaan?



Motivaatio

- **Motivaatio** (lat. movere, liikkua) on toiminnan syistä, **motiiveista**, muodostunut kokonaisuus.
- Liittyy tilanteisiin, joissa tehdään valintoja.
- Näkyy tekemiseen paneutumisena ja sinnikkyytinä.
- Motiivit voivat olla keskenään ristiriitaisia.



Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

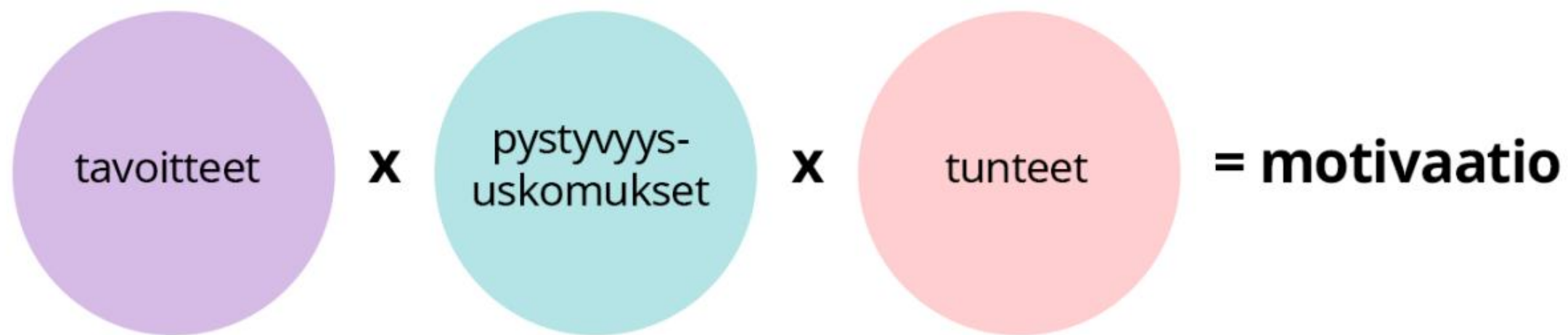


Sisäinen

- **Muutos tapahtuu sisäisen halun voimasta:** haluamme tehdä asioita sen takia, että ne ovat meistä kiinnostavia tai tuottavat mielihyvää.
- Esim. opiskelu halusta oppia uutta tai harrastuksen harrastaminen koska nauttii siitä.

Ulkoinen

- **Toimintaa säätelevät ympäristön vaatimukset ja ulkoiset palkinnot eikä tekeminen itsessään.**
- Esim. opiskelu vain läpipääsyn vuoksi tai harrastuksen harrastaminen koska ei haluta tuottaa pettymystä.



© Studeo

PSYKOLOGISET PERUSTARPEET



autonomia

Valinnan- ja
toiminnanvapaus



kyvykkyys / Pätevyys

Kokemus osaamisesta,
pätevyydestä ja
aikaansaamisesta



yhteenkuuluvuus

Kokemus osallisuudesta ja
yhteydestä johonkin itseä
suurempaan

Yhdessä kaikki ovat tärkeitä inhimilliselle kasvulle ja hyvinvoinnille