SKEEMAT

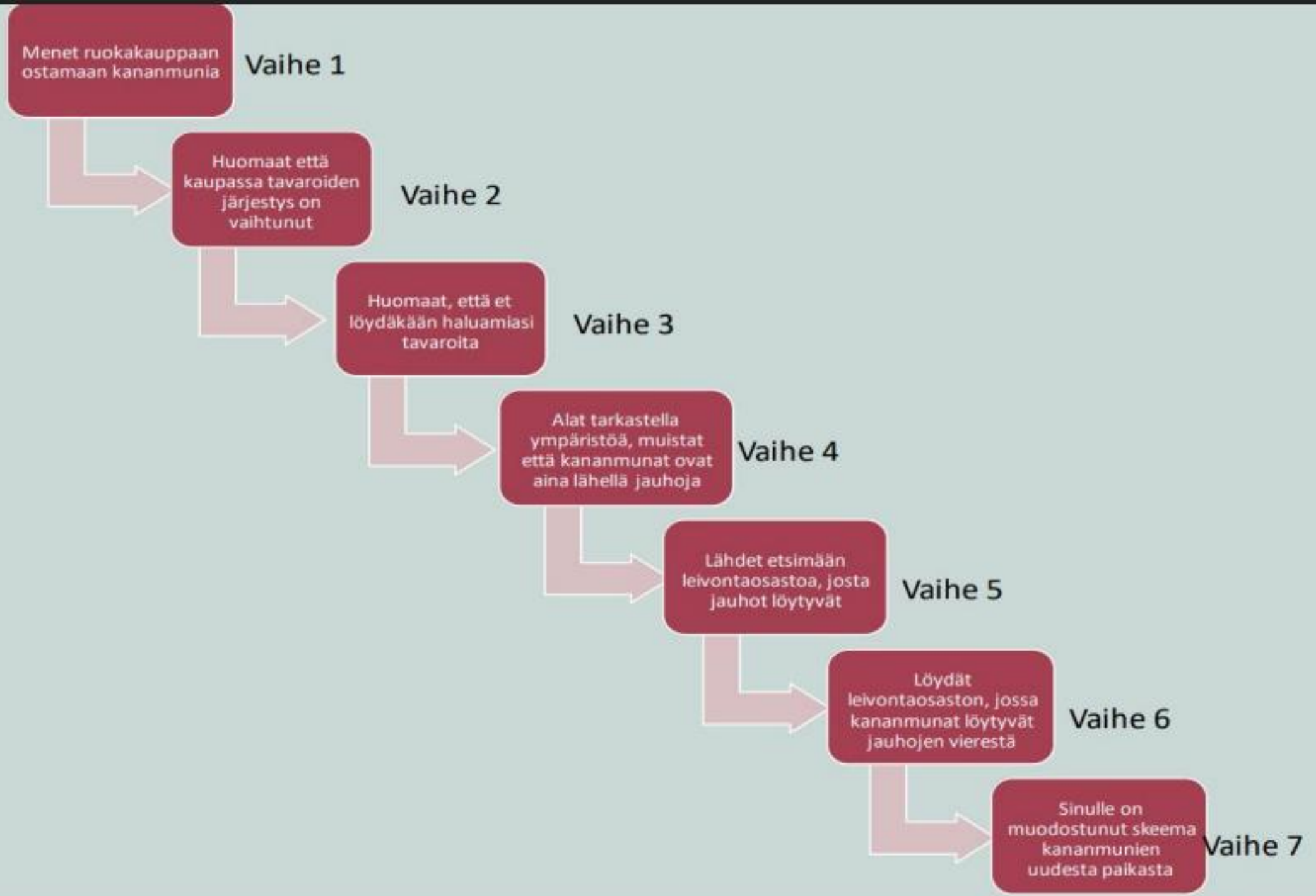


SISÄISET MALLIT ELI **SKEEMAT**

- **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




Menet ruokakauppaan ostamaan kananmunia
Vaihe 1
Huomaat että kaupassa tavaroiden järjestys on vaihtunut
Vaihe 2
Huomaat, että et löydäkään haluamiasi tavaroita
Vaihe 3
Alat tarkastella ympäristöä, muistat että kananmunat ovat aina lähellä jauhoja
Vaihe 4
Lähdet etsimään leivontaosastoa, josta jauhot löytyvät
Vaihe 5
Löydät leivontaosaston, jossa kananmunat löytyvät jauhojen vierestä
Vaihe 6
Sinulle on muodostunut skeema kananmunien uudesta paikasta
Vaihe 7

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 6.

Havaintokehä



Ärsyke (esim. leipomon tuoksu) **aktivoi** sisäisen mallin.

sisäinen malli

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?"

ympäristön kohde

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

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



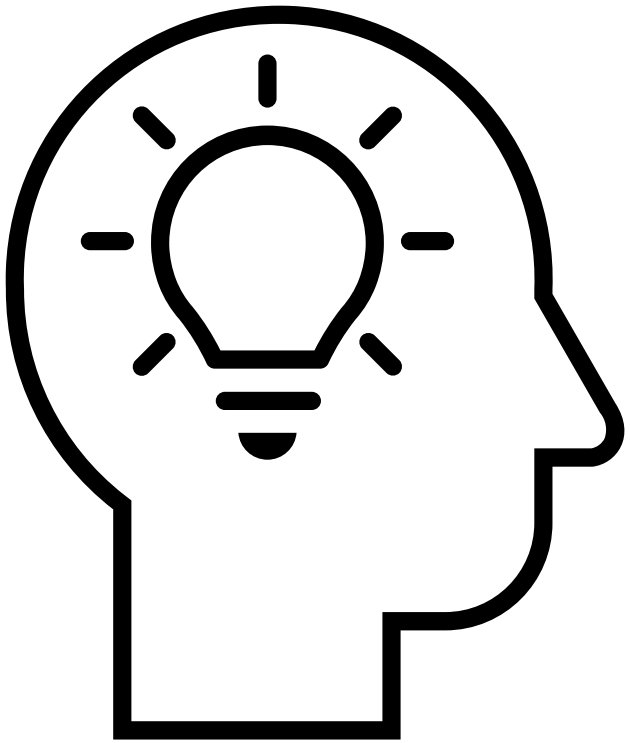
Ulrich Neisserin havaintokehä

© Studeo

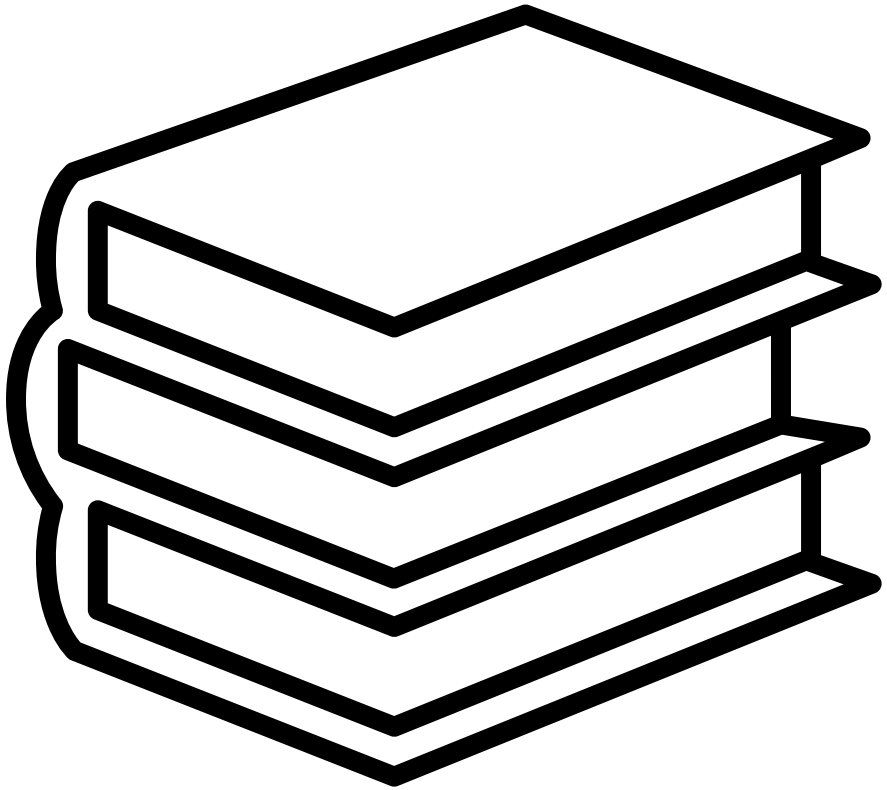
Lisäesimerkkejä erilaisista skeemoista

LISÄMATERIAALIT JA TÄRPIT

m o t i v a a t i o

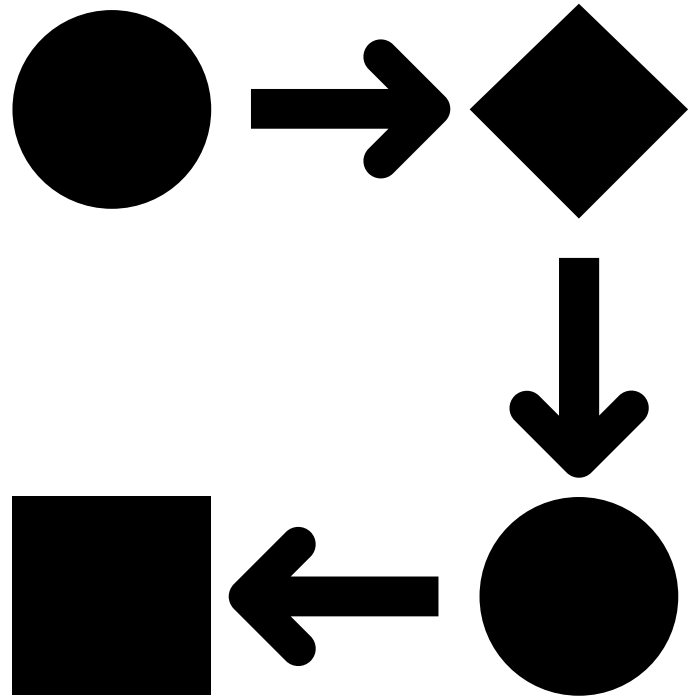


Pohdi: **Miten** motivoit itseäsi opiskelemaan?



Motivaatio

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



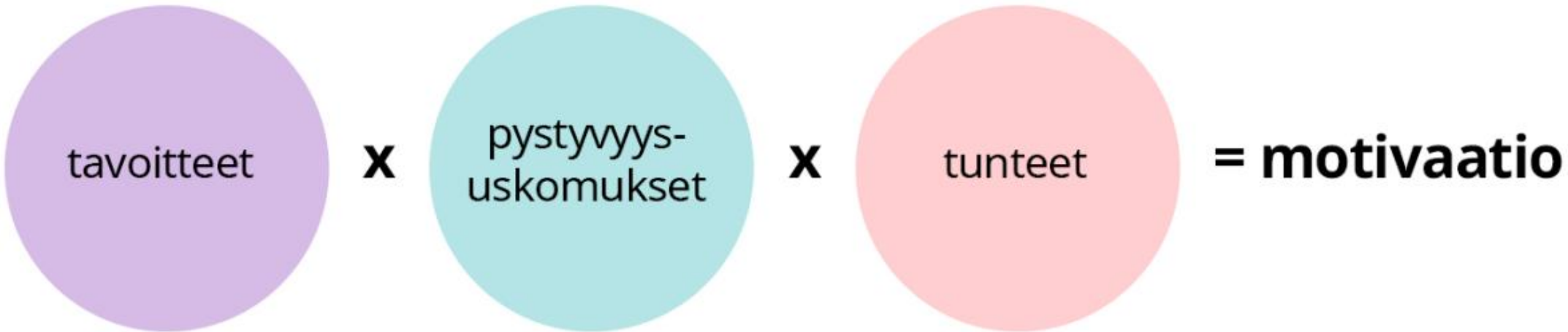
Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

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

© Studeo

Yhdessä kaikki ovat tärkeitä inhimilliselle kasvulle ja hyvinvoinnille