

MIELI 1

6. TIETOINEN JA EI-TIETOINEN TOIMINTA

MIELI TOIMII TIETOISESTI JA EI-TIETOISESTI

- **eksplisiittinen toiminta** = tietoinen
- **implisiittinen toiminta** = tietoisuuden ulkopuolella, ei-tietoinen

VASTATKAA NOPEASTI YHTEEN ÄÄNEEN SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN:

1. Minkä värisiä pilvet ovat?
2. Minkä värisiä joutsenet ovat?
3. Minkäväristä lumi on?
4. Mitä lehmät juovat?

TIETOINEN TOIMINTA

- tietoa valikoidaan tarkkaavaisuuden avulla
- tiedonkäsittelyn kohteeksi rajallinen määrä asioita
- **metakognitio** = oman mielen ja tiedonkäsittelyn tietoinen tarkastelu ja arvointi

EI-TIETOINEN JA AUTOMATISOITUNUT TOIMINTA

- tietoisuuden ulkopuolella
- esim. kehon liikkeet tai hyvin opitun asian toistaminen
- ympäristön ärsykkeet voivat vaikuttaa ihmiseen ennen tietoisien mielen havaintoa
 - pelkoreaktio
- ei-tietoisesti käsitellyt ärsykkeet, kuten sanat tai kuvat, voivat vaikuttaa toimintaan

PSYKOANALYYSI

- Sigmund Freudin kehittämä teoria ja hoitomuoto
- mieli:
 1. tietoinen
 2. esitietoinen
 3. tiedostamaton
- esitietoista voidaan käsitellä tietoisesti
- tiedostamaton vaikuttaa toimintaan, ei pystytä tarkastelemaan tietoisesti
- tiedostamatonta esim. vietit, halut, torjutut muistot
- Freudin teoriaa on kritisoitu, mutta myös kehitetty eteenpäin.



DEFENSSIT ELI PUOLUSTUSMEKANISMIT

- kuuluvat Freudin teoriaan
- mielen tiedostamattomat puolustusmekanismit
- mielen tapoja käsitellä ei-tietoisesti vaikean tilanteen herättämiä vaikeita tunteita
- voivat auttaa mieltä käsittelemään uhkaavaa tai vaikeaa tilannetta
- voivat vääristää todellisuutta esimerkiksi kieltämällä itsestäänselviä asioita



”DEFENSSIT OVAT VALHEITA,
JOITA KERROMME ITSELLEMME
VÄLTTÄÄKSEMME KIPUA”

— DAVID MELZER —

DEFENSSEJÄ

ESIMERKKEJÄ DEFENSSEISTÄ

| Defenssi | Tarkoitus |
|---|--|
| KIELTÄMINEN ilmeisen tosiasian kiistäminen | Ikävän ja uhkaavan asian kieltäminen voi luoda turvaa mutta vääristää todellisuutta. Esimerkiksi läheisen ihmisen kuolema kielletään, koska tapahtunut on liian raskas käsiteltäväksi. |
| HUOMION SIIRTO huomio kiinnitetään vaikeassa tilanteessa epäoleellisiin tai itseä kiinnostaviin asioihin | Huomion siirto lievittää ahdistusta mutta jättää vaikean asian käsittelemättä. Esimerkiksi ystävänsä pahasti loukannut henkilö kiinnittää huomionsa hauskoihin somepäivityksiin välttääkseen oman syyllisyyden käsittelyä. |
| ARVON KIELTÄMINEN merkityksellisen asian arvo kielletään | Kielteisten ominaisuuksien liittäminen itselle aiemmin tärkeään asiaan voi auttaa esimerkiksi pettymyksen käsittelyssä. Esimerkiksi opiskelija, joka ei saakaan unelmiensa opiskelupaikkaa voi todeta: "Katso nyt mitä luusereita sinne otettiin sisään. Varmasti ihan surkea paikka." |
| JÄRKEISTÄMINEN vaikea tilanne selitetään oman edun mukaiseksi | Selitys lievittää tilanteen aiheuttamia kielteisiä tunteita, mutta voi vääristää todellisuutta. Esimerkiksi jos oppilas ei ole opiskellut kokeeseen riittävästi ja saa huonon tuloksen, voi hän selittää: "Oppikirja oli ihan epälooginen ja opettaja oli huono, siksi mulla meni huonosti." |
| HUUMORI käsitellään asiaa ilon ja huvittuneisuuden kautta | Vaikeassa tilanteessa käytetty huumori voi suojella mieltä keventämällä omaa tunnetilaa. Esimerkiksi opiskelija voi vaikeassa tilanteessa kertoa vitsejä. |
| TOISEEN HEIJASTAMINEN (PROJEKTIO) omat epämiellyttävät tai ei-halutut ominaisuudet heijastetaan toiseen yksilöön. | Myönteistä käsitystä itsestä pidetään yllä heijastamalla omat kielteiset ominaisuudet muihin. Esimerkiksi henkilökohtaisten syiden vuoksi vihainen opettaja syyttää oppilasta häiriköinnistä oppitunnin aikana, vaikka tämä esitti vain tuntia koskevan tarkentavan kysymyksen. |

COPING- ELI SELVIYTYMISKEINOT

- tietoisia tapoja käsitellä vaikeaa ja kielteisiä tunteita herättävää tilannetta
- 1. **ongelmakeskeiset selviytymiskeinot** = ihminen pyrkii muuttamaan tunteita aiheuttavaa tilannetta
- 2. **tunnekeskeiset selviytymiskeinot** = ihminen pyrkii käsittelemään vaikean tilanteen herättämiä tunteita