



5 TIEDONKÄSITTELY JA MOTIVAATIO TYYPILLISINÄ SOPEUTUMISTAPOINA

TYYPILLISET SOPEUTUMISTAVAT

- McAdamsin persoonallisuusmallin toinen taso: persoonallisuuden osatekijät, joiden avulla ihminen sopeutuu ja selviytyy
 - skeemat, toiminta- ja tulkintatavat, motiivit, henkilökohtaiset tavoitteet, koherenssi, moraalit, arvot, tunteiden säätely, stressin säätelykeinot
- Alkavat kehittyä lapsuudessa
 - taustalla biologisia tekijöitä (perimä, temperamentti)
 - muotoutuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön kanssa



SKEEMAT OSANA PERSOONALLISUUTTA

- **Skeemat:** aiempien kokemusten ja oppimisen pohjalta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyneitä sisäisiä malleja
 - ohjaavat itseen ja toisiin liittyvien havaintojen tekemistä
- **Minäskeemat:** pitkäkestoisia ja vakiintuneita sisäisiä malleja itsestä, omista kyvyistä ja mahdollisuuksista
 - vakiintuvat osaksi persoonallisuutta
 - minäkäsitys: tietoinen käsitys itsestä
- **Maladaptiiviset skeemat:** itselle vahingolliset kognitiiviset ja emotionaaliset sisäiset mallit
- **Adaptiiviset skeemat:** hyödylliset sisäiset mallit



TOIMINTA- JA TULKINTATAVAT

- Psykologisia keinoja, joita käytetään käsiteltäessä tilanteita, joissa yksilölle tapahtuu jotain
- 1. **Ennen tilannetta:** tulkintatavat (tulkintatyylit), ennakoinnit, yksilölliset tunteet, tavoitteen asettelu, toiminnan suunnittelu
- 2. **Tilanteessa:** toimintatavat, esim. tehtävään keskittyminen tai sen välttely
- 3. **Tilanteen jälkeen:** toiminnan arviointi, attribuutiot (syypäätelmät)
- Tulkintatyylit, toimintatavat ja attribuutiot ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa

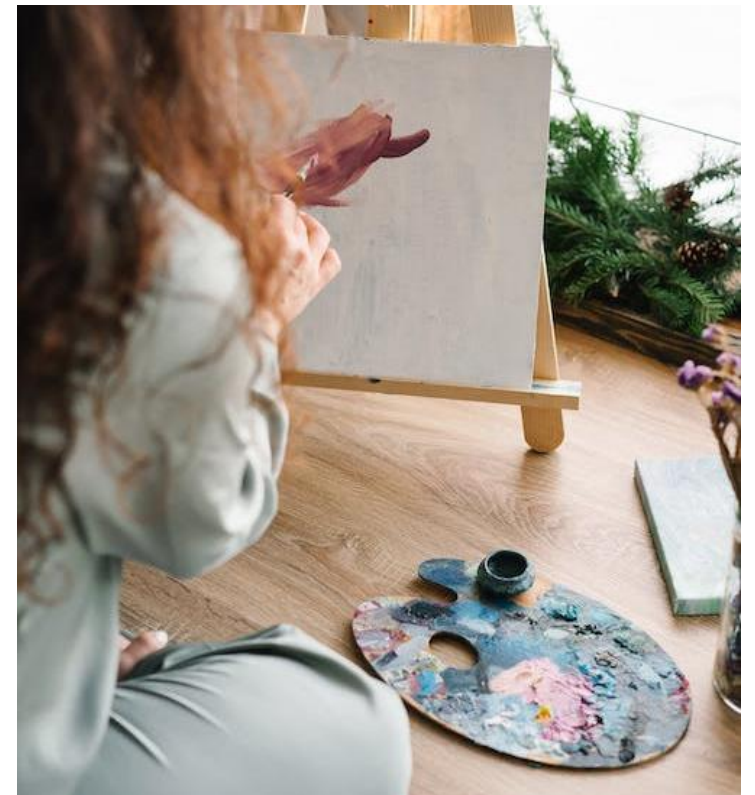
TULKINTATAVAT

- **Tulkintavat (tulkintatyylit):** odotuksia ja ennakoiteja, joita ihmisellä on uudessa ja haasteellisessa tilanteessa
 - yhteydessä minäkäsitykseen
 - aiemmat kokemukset, toisilta saatu palaute, temperamentti ja persoonallisuuden piirteet vaikuttavat
- **Optimismi:** yksilön suhteellisen pysyvä ja yleistynyt myönteinen tulkintatyyli
 - lisää motivaatiota ja parantaa suoriutumista tehtävässä
 - yhteydessä parempaan terveydentilaan
 - toisaalta epärealistinen optimismi ei tuota hyvinvointia
- **Pessimismi:** tulkintatyyli, jossa ennakoidaan huonointa mahdollista vaihtoehtoa
 - haasteiden vältteleminen, luovuttaminen



TOIMINTAVAT JA MOTIIVIT

- **Toimintatavat:** keinoja, joiden avulla ihminen selviytyy tilanteesta
 - monet toimintatavat **automatisoituvat** ja siirtyvät osaksi ei-tietoista tiedonkäsittelyä
 - vakiintuvat osaksi persoonallisuutta
- **Motivaatio** suuntaa ihmisen käyttäytymistä
 - neurobiologisen pohjan muodostaa aivojen mesolimbinen dopamiinirata
- **Motiivit:** asiat, jotka saavat ihmisen tekemään jotain tai vetävät häntä puoleensa
 - motivaatio muodostuu motiiveista
- **Motiivit osana persoonallisuutta:** tarkastellaan erityisesti sisäisen motivaation, itsensä toteuttamisen ja kyvykkyyden yksilöllistä vaihtelua



ATTRIBUUTIOT

- **Attribuutio** eli **syypäätelmä**: tulkinta, jonka ihminen tekee toiminnan tuloksesta
- Toiminnan tulkinta jälkeenpäin on osittain ei-tietoista
 - vaikuttaa tulevissa vastaavanlaisissa tilanteissa motivaatioon ja toimintaan
- Voivat vahvistaa myönteistä, realistista tai kielteistä minäkäsitystä
- **Sisäinen attribuutio**: toiminnan nähdään olevan seurausta yksilön sisäisistä tekijöistä, esim. kyvykkyydestä
- **Ulkoinen attribuutio**: toimintaa selitetään ulkoisilla tekijöillä, esim. tilanne, toiset ihmiset



KOHERENSSI



- **Koherenssi:** melko pysyvä elämänhallinnan tunne, elämän suuntaaminen johonkin päin
 - keskeinen yksilöllinen ominaisuus kuormituksesta selviytymisessä
 - vahva koherenssi edistää hyvinvointia
- Muodostuu kolmesta keskeisestä tekijästä:
 1. **Ymmärrettävyys:** elämäntapahtumien näkeminen ennustettavina ja selitettävinä
 2. **Hallittavuus:** kokemus siitä, että pystyy itse tai muiden avustuksella vaikuttamaan asioihin
 3. **Mielekkyys:** taipumus tulkita vaikeat tapahtumat mielekkäiksi, kiinnostaviksi tai haasteellisiksi