

MIELI 1

## 6. TIETOINEN JA EI-TIETOINEN TOIMINTA

---

# MIELI TOIMII TIETOISESTI JA EI-TIETOISESTI

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

# TIETOINEN (= EKSPLISIITTINEN) TOIMINTA

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

# EI-TIETOINEN (= IMPLISIITTINEN) 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

# DEFENSSEJÄ

## ESIMERKKEJÄ DEFENSSEISTÄ

| Defenssi  | Tarkoitus  |
|---|--|
| <b>KIELTÄMINEN</b><br>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.   |
| <b>HUOMION SIIRTO</b><br>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.   |
| <b>ARVON KIELTÄMINEN</b><br>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."       |
| <b>JÄRKEISTÄMINEN</b><br>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." |
| <b>HUUMORI</b><br>käsitellään asiaa ilon ja huvittuneisuuden kautta   | Vaikeassa tilanteessa käytetty huumori voi suojella mieltä keventämällä omaa tunnetilaa. Esimerkiksi opiskelija voi vaikeassa tilanteessa kertoa vitsejä.  |
| <b>TOISEEN HEIJASTAMINEN (PROJEKTIO)</b><br>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