

Pohdi parin kanssa

- Poimikaa ja kirjatkaa ylös esimerkkejä, miten psykologia näkyy:
 - tv-sarjoissa
 - elokuvissa
 - kirjallisuudessa
 - musiikissa
 - kuvataiteessa.
- Millainen kuva psykologiasta ja/tai psykologeista annetaan?

MITÄ PSYKOLOGIA ON?

= oppi mielestä (alkuperäinen merkitys; psykhe+logos)

=tutkii käyttäytymistä (n. 1960-luvulle asti)

=tiede, joka tutkii ja selittää ihmisen toimintaa

➔ Tiede, joka pyrkii ymmärtämään ja selittämään, minkälaisia tavoitteita yksilön toiminnalla on ja miksi yksilöt toimivat tietyllä tavalla

➔ Ja miten yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (miten ympäristö vaikuttaa)

- Perusta filosofiassa (josta erkaantunut vasta 1800l.);
muita lähitieteitä biologia, tilastotiede, kasvatustiede,
yhteiskuntatieteet, lääketiede

- **Kokeellinen = empiirinen** tiede; tieteen menetelmät, teoriat, käsitteet

- Jakautuu erilaisiin suuntauksiin ja koulukuntiin (s. 15-16, mitä painotetaan selityksessä)

-Toisaalta myös eri osa-alueet s. 18

-Mitä osa-alueita tarvitsee työssään

- A) luokanopettaja
- B) markkinoinnin ja myynnin ammattilainen
- C) lääkäri
- D) poliisi





**Pohdi paris kanssa, mitä hyötyä
psykologian opiskelusta voi olla?**

**Mitä eroa on psykologilla, psykiatrilla,
psykoterapeutilla ja terapeutilla? (s.20-21)**

Psykologien yleisimpiä työpaikkoja ja työtehtäviä s. 22

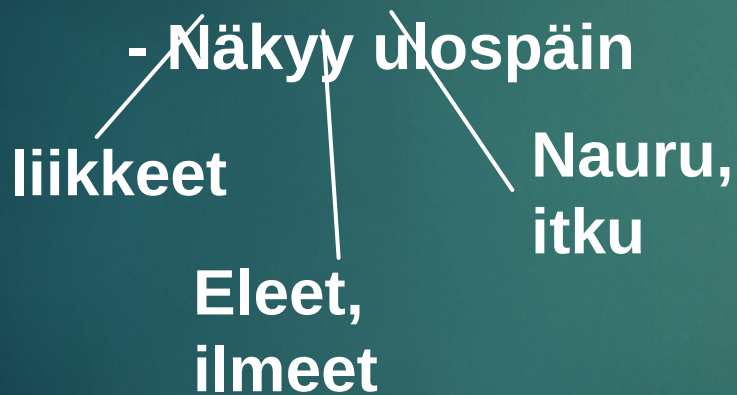
Kasvatus- ja perheneuvolat	Tukevat lapsia, nuoria ja heidän vanhempiaan vaikeissa tilanteissa.
Terveyskeskukset	Auttavat ihmisiä elämän kriiseissä.
Psykiatrian poliklinikat	Antavat lyhytkestoista kriisiterapiaa ja pitempiketoista keskusteluhoitoa.
Psykiatriset sairaalat	Arvioivat potilaiden työkykyä tai esimerkiksi syntyneistä rikoksesta tehtyyn rikokseen sekä suunnittelevat hoitoa ja kuntoutusta.
Koulut	Selvittävät koululaisten kohtaamia vaikeuksia ja arvioivat erityisopetuksen tarpeellisuutta.
Ammattikorkeakoulut ja yliopistot	Ohjaavat oppimisessa ja auttavat oppimista haittaavissa ongelmissa. Osa toimii yliopistossa tutkijoina.
Rekrytointi- ja valmennusfirmat sekä yritykset	Testaavat työnhakijoita ja huolehtivat työntekijöiden psyykkisestä hyvinvoinnista.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rzhzab9aVA0>

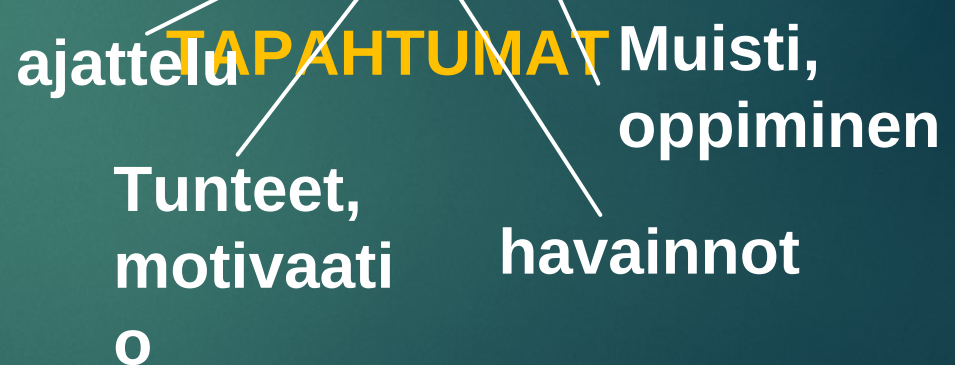
IHMISEN TOIMINTA (s. 12-13, 54-56)

- Tavoitteellista
- Tiedostettua ja tiedostamatonta
- Vuorovaikutuksellista
- Ympäristöön sopeutuvaa

KÄYTTÄYTYMINE N



MIELEN (=PSYYKEN) SISÄISET



Lisäksi olennaista **jako 3 ulottuvuuteen:**
fyysinen, psyykkinen,
sosiaalinen

Nykypsykologian keskeiset näkökulmat

- Ihmisen 3 ulottuvuutta s. 55-56

1. Biologinen = fyysinen

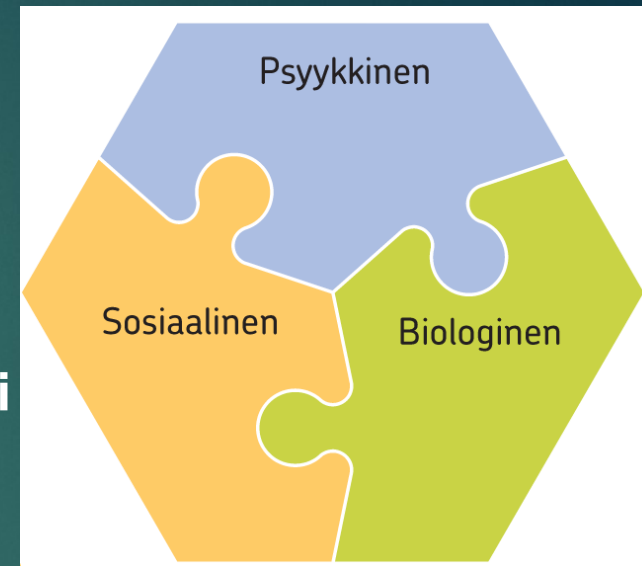
- Aivot, aivovauriot
- Autonominen hermosto: pulssi, hengitys, hikoilu
- Hormonit esim. stressihormonit, testosteroni

2. Psyykkinen

- oppiminen, muistaminen, motiivit, tunteet
- maailmankuva, minäkäsitys, uskomukset ja käsitykset asioista


3. Sosiaalinen

- perhe, ihmissuhteet, kulttuuri
- **Sosialisaatio** = miten yhteisö (perhe, suku, kulttuuri, koulu) muokkaa jäseniään



Kaksi miestä tappelee nakkikioskin jonossa n.03.00 yöllä. Miten tilanteessa näkyvät ihmisen toiminnan 3 ulottuvuutta?

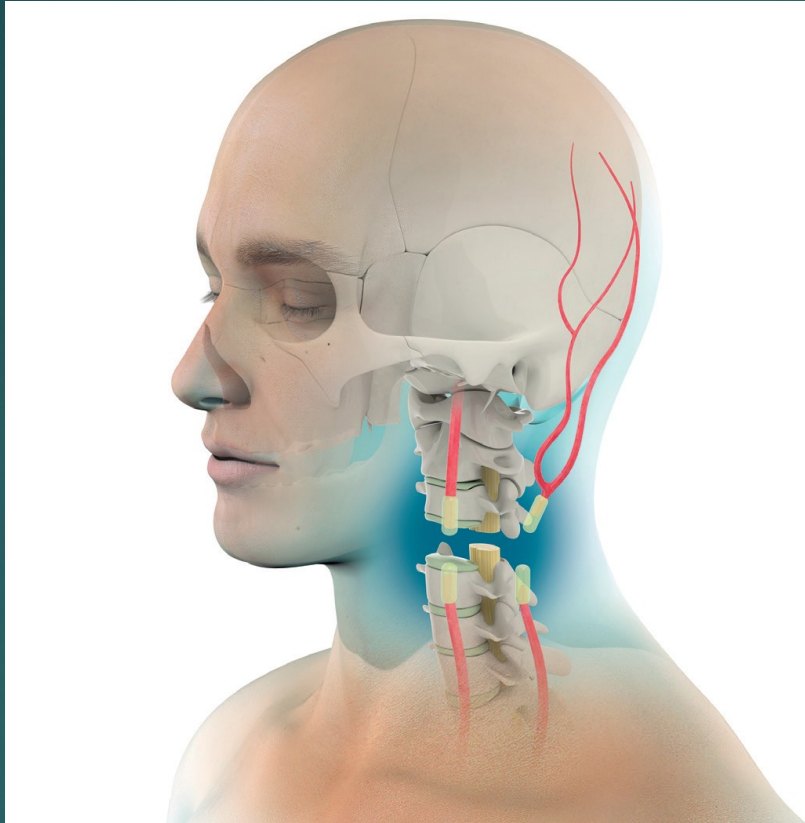
Lue kirjasta s. 112-114 ja täydennä sen avulla oheinen moniste (PedaNet – Word-tiedosto) jännittämiseen liittyen



IHMINEN BIOLOGISENA OLIONA S. 57-69

(toiminnan ulottuvuus:
biologinen/fyysinen)

Onko ihminen sama, jos pää
siirretään toiseen kehoon?



<http://www.hs.fi/ulkomaat/a1305932100734>

Onko ihmisen mieli aivoissa?

IHMISEN TOIMINTAAN VAIKUTTAVIA BIOLOGISIA TEKIJÖITÄ



1. Evoluutio
2. Perimä ja geenit
3. Hormonit
4. Hermoston toiminta
(autonominen hermosto)
5. Aivojen toiminta ja
välittäjäaineet

Evoluutiopsykologia s. 66-67



- Evoluutiopsykologian mukaan ihmiset toimivat osittain tavalla, joka on historiassa edistänyt ihmisten henkiinjäämistä ja lisääntymistä (esim. käärmeiden pelko ja parinvalinta).
- Jotkut ihmisen kyvyistä (esim. kirjoitustaito) ovat kulttuurirevoluution tuotteita.

Pohdi:

Mitkä muut
tekijät kuin
perimä
voivat
vaikuttaa
siihen, että
lapsi
muistuttaa
vanhempiaan
?

Perimä ja ympäristö ovat vuorovaikutuksessa s. 64-65



- geenien vaikutus ilmenee eri tavoin ympäristöstä riippuen
 - perimän ja ympäristön dynaaminen vuorovaikutus
- tutkitaan identtisillä kaksosilla ja epäidenttisillä kaksosilla

Tehtävä 2 s. 67

Miksi psykologiassa tutkitaan kaksosia?

https://www.youtube.com/watch?v=_JmA2CIUvUY

AIVOT JA VÄLITTÄJÄAINEET s. 59-61



- Aivojen toiminnan perusyksikkö on **hermosolu=neuroni**
- Hermosolut viestivät toisilleen **välittäjäaineiden** avulla esimerkiksi dopamiini, serotoniini
- Hermosolujen väliset yhteydet muovautuvat oppimisen ja kokemusten myötä

Plastisiteetti

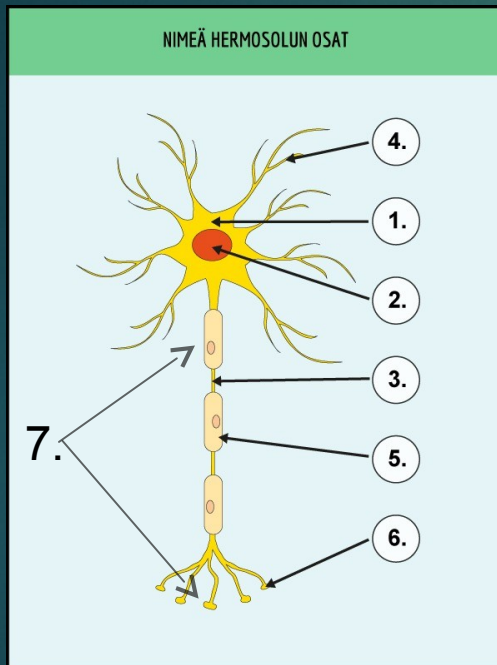
- Aivojen eri osat vastaavat eri toiminnoista esim. kuuloalue, näköalue

1. Lue s. 58-59

Mitä hormoneilla tarkoitetaan?

Mihin vaikuttavat testosteroni, adrenaliini ja oksitosiini?

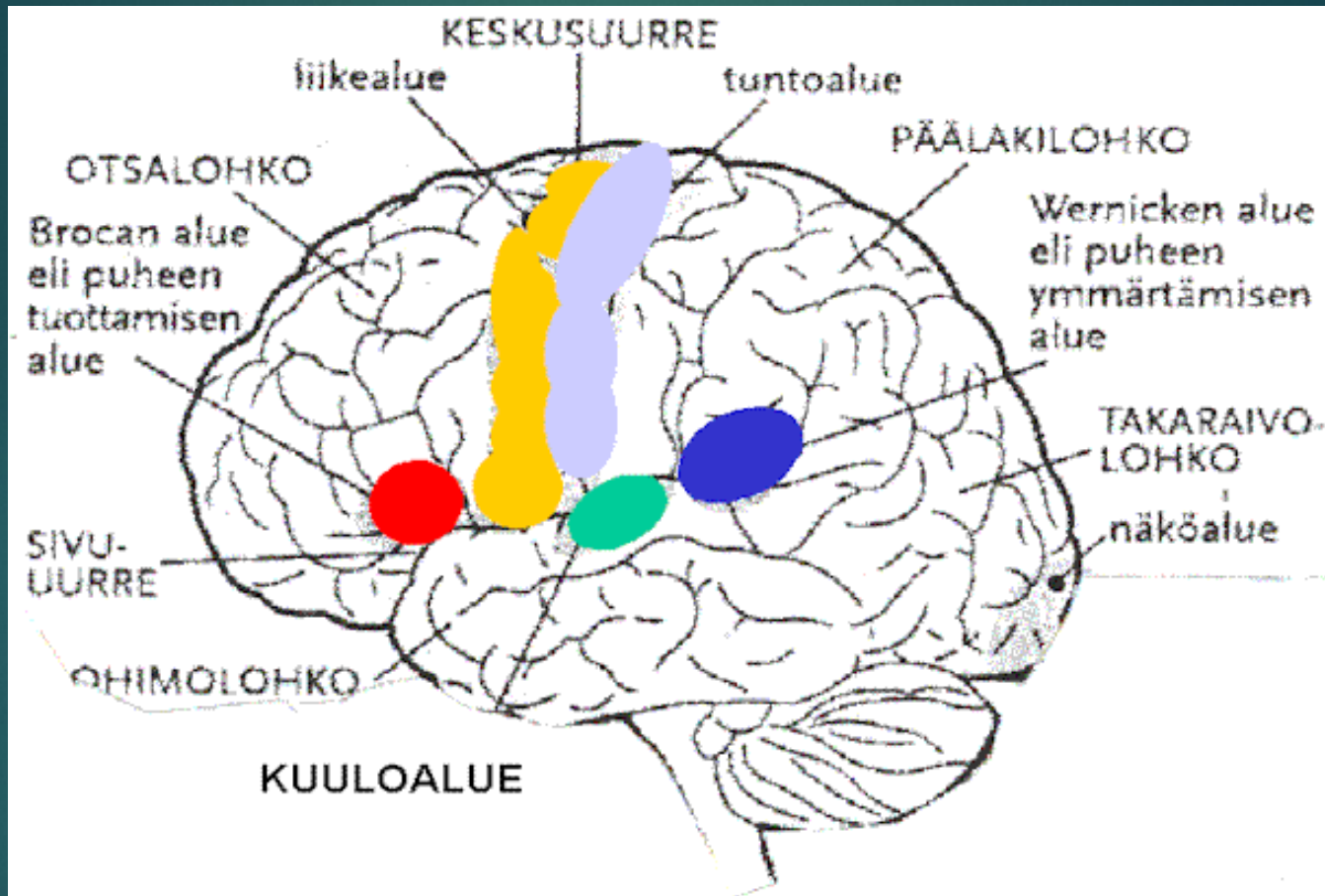
2. Täytä muistiinpanopohjaan hermosolun osat: tuma, viejähaarake, tuojahaarake, myeliinituppi, tuma, synapsi, solukeskus, Ranvierin kurouma



3. s. 77 teht. 1, 2, 4

4. Lue kirjasta s. 112-114 ja täydennä sen avulla muistiinpanopohjat (1. sivulla) jännittämiseen liittyen

Halutessasi täydennä monisteen/word-tiedoston aivokuvaan



- **Kognitiivinen neurotiede ja neuropsykologia** tutkivat aivojen toimintaa ja toiminnan häiriöitä



YKSILÖ SOSIAALISENA OLENTONA (S. 70- 77)



(Toiminnan ulottuvuus: sosiaalinen)

<https://www.youtube.com/watch?v=MEhSk71gUCQ>

40 12-13-vuotiasta poikaa jaettiin kahteen ryhmään

- Ryhmä A luki kirjaa 20 minuuttia**
- Ryhmä B pelasi Counter Strikea 20 minuuttia**

Tämän jälkeen pojille näytettiin väkivaltaista kuvamateriaalia

Ryhmä B reagoi kuviin huomattavasi vähemmän kuin ryhmä A, esimerkiksi syke ei noussut juuri lainkaan. Ryhmän B pojista osa jopa nauroi kuvia katsoessaan, ryhmän A pojista ei kukaan. Kuvat olivat mm. uutiskuvia.

Tämän jälkeen poikia haastateltiin mm. tv:n katselutottumuksista. Haastattelija oli kuitenkin tutkijan apuri, näyttelijä, joka aina kaatoi pöydältä kynätelineen lattialle. Haastattelija ei tiennyt, kuka pojista kuului mihinkään ryhmään.

Ryhmään A kuuluneet pojat – eli lukijat – auttoivat kynien keräämisessä 5 kertaa todennäköisemmin kuin tietokonepelejä pelanneet. Ryhmän A pojat myös useammin olivat aikeissa auttaa, vaikka eivät lopulta auttaneet.



Kulttuuri ja yksilö vaikuttavat toisiinsa (s. 70,

- kulttuuri: tietyn ihmiskunnan jakamat arvot, uskomukset ja perinteet
- kulttuuri vaikuttaa esim. yksilön ihanteisiin, toisaalta yksilö voi muuttaa kulttuuria → dynaaminen vuorovaikutus

Keskeisiä käsitteitä:

- **Normit** = yhteisön tai ryhmän käyttäytymistä koskevat säännöt (kirjoitettuja tai **kirjottamattomia**) ja siitä, kuinka tietyssä asemassa olevan on käyttäydyttävä
- Lisäksi ryhmässä toimimiseen ja ryhmän toimintaan vaikuttavat mm. arvot, ennakkoluulot ja asenteet

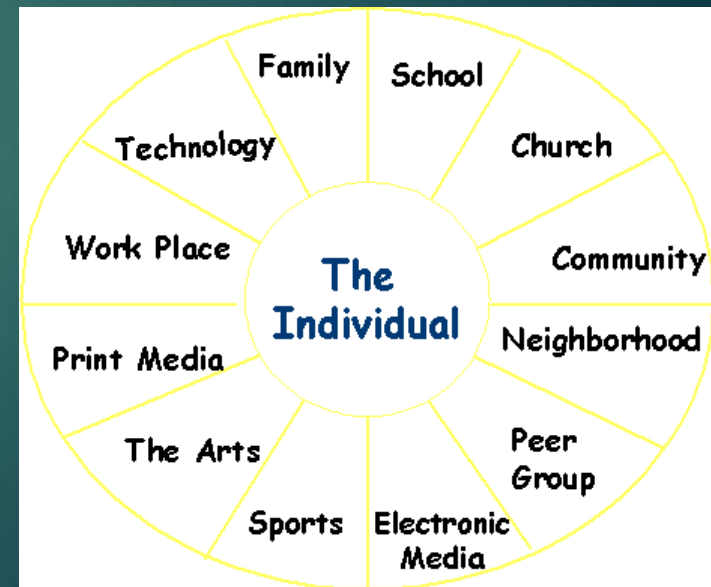
SOSIAALISTUMINEN (Socialisaatio) s.

71-72
yhteisön sääntöjen, tapojen ja arvojen siirtyminen yksilölle → yksilöstä tulee yhteisönsä ja kulttuurinsa jäsen

- Tapahtuu mallintamisen (mallioppimisen) ja palautteen kautta
- Jatkuu läpi elämän eri yhteisöihin ja ryhmiin



https://www.reddit.com/r/videos/comments/506x9e/incredible_act_of_sportsmanship_by_barcelona/



Mitä on sosiaalisuus?

- Jos ihmistä sanotaan sosiaaliseksi, tarkoitetaan yleensä sitä, että hän viihtyy muiden kanssa ja hakeutuu aktiivisesti muiden seuraan. Jotkut ovat sosiaalisempia kuin toiset.
- Sosiaalisella ihmisellä ei välttämättä ole hyviä sosiaalisia taitoja.
- Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa olla muiden kanssa niin, että ottaa muut huomioon.

Oletko sosiaalinen silloin kun olet sosiaalisessa mediassa?
Perustele.
Millaisia sosiaalisia taitoja sosiaalisessa mediassa tarvitaan?

[://www.hs.fi/kotimaa/
a1472352558145?
jako=d98c49b46260c41cf952616
53b0c83d9&ref=fb-share](http://www.hs.fi/kotimaa/a1472352558145?jako=d98c49b46260c41cf95261653b0c83d9&ref=fb-share)

[http://www.hs.fi/hyvinvointi/
a1472615035242?
jako=472707c93bafce5a5c
5d721f3ab68ad2&ref=fb-
share](http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1472615035242?jako=472707c93bafce5a5c5d721f3ab68ad2&ref=fb-share)

Sosiaalipsykologia



- Sosiaalipsykologia tutkii ihmistä ryhmän jäsenenä sekä ryhmien sisäistä ja välistä toimintaa.
- Ryhmän vaikutusta yksilöön on tutkinut esim. Sherif: poikaleirikoe.
- Sosiaalipsykologian tutkimuskohteita ovat mm.
 - ennakkoluulot: negatiiviset asenteet ihmistä tai asiaa kohtaan
 - aggressio: tahallinen toisen satuttaminen fyysisesti tai henkisesti; suoraa tai epäsuoraa
 - stereotypiat: yleistyksiä tietyn ryhmän edustajien käyttäytymisestä/luonteesta jne

s. 77 teht. 6, 8



TOIMINNAN ULOTTUVUUS: PSYYKKINEN TOIMINTA

1.Motivaatio s.87-95

2.Kognitiivinen toiminta s. 80-86

3.Tunteet s. 96-99

4.Mielenterveyden ylläpitäminen s. 117-129

Tietoinen vs. tiedostamaton toiminta s. 100-107



Psyykkinen ulottuvuus: **MOTIVAATIO**

kirja s. 87-95

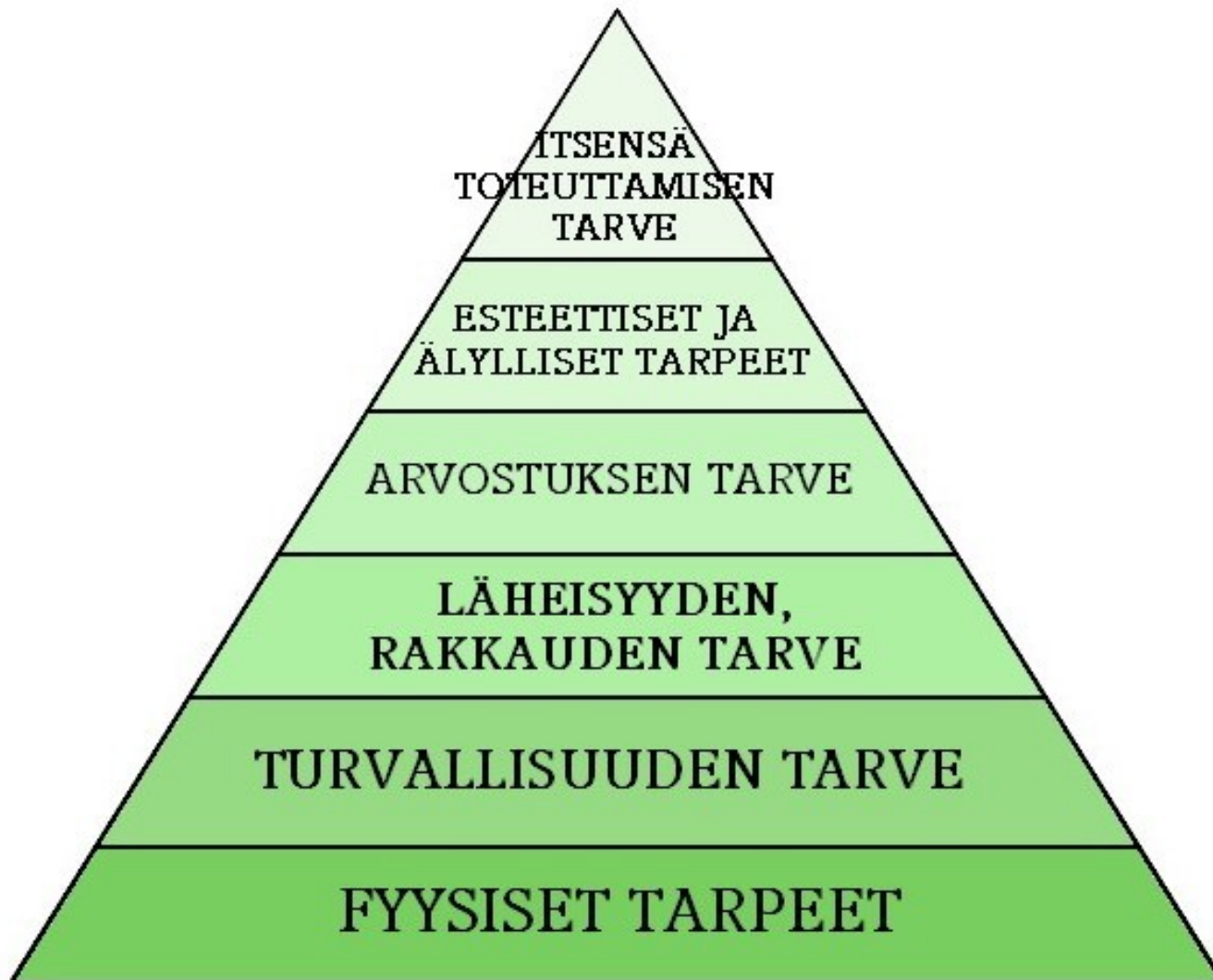
MOTIVAATION SELITYSMALLEJA

1. vaistoteoriat: vaistot biologisia (soidinmenot, ruoanhankinta): kehäpäätelmä

2. Viettiteoriat: ihmisellä jokin tyydyttämätön biologinen tarve, joka laukaisee sisäisen vietin, joka laukaisee käyttäytymisen esim. nälkä.

3. Palkkioteoriat: ulkoiset palkkiot motivaation syynä viettien sijaan. mutta kaikki eivät voi voittaa. Mikä motivoi harrastelijoita jne.?

MASLOW'N TARVEHIERARKIA

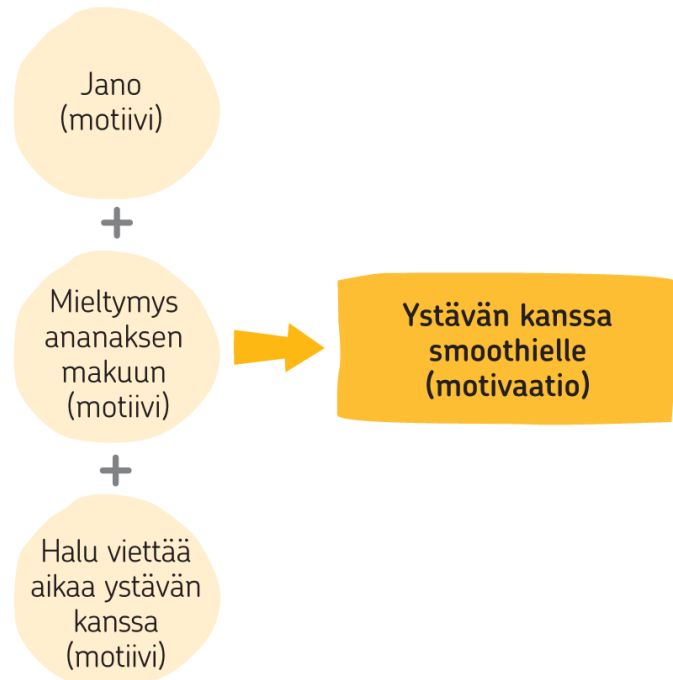


TEHTÄVÄ. Vastaa videon pohjalta seuraaviin kysymyksiin

- 1. Mitä motivaatio tarkoittaa?**
- 2. Mitä tarkoittaa motiiviristiriita?**
- 3. Mitkä kolme peruspiirrettä liittyvät motivaatioon? Mitä nämä tarkoittavat?**
- 4. Mitä tarkoittavat ulkoinen ja sisäinen motivaatio?**
- 5. Miten itsetunto ja itseluottamus vaikuttavat motivaatioon? Miten rakentaa minäpystyvyyttä?**

Biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset motiivit kietoutuvat toisiinsa s.87-88

MOTIIVI + MOTIIVI + MOTIIVI
= MOTIVAATIO



s. 87 kuva

Fordin motivaatioteoria



s. 91 kaavio

Motiivien jaottelua s.88

A.) Biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset motiivit

- biologiset, esim. nälkä, jano, unen tarve

- sosiaaliset, esim. läheisyyden, vallan tarpeet

- psyykkiset, esim. itsensä toteuttaminen, tarve

päättää

omista asioista

B.) Ulkoinen ja sisäinen motivaatio

C.) tietoiset ja tiedostamattomat motiivit

D.) synnynnäiset vs. opitut motiivit

E.) puoleensa vetävät vs. luontaantyöntävät motiivit (lähestyminen- välttäminen; motiiviristiriidat)

F.) Lyhyen ja pitkän aikavälin motiivit (tavoitteet)

- Lyhyen aikavälin motiivit = mitä teen välitunnilla/illalla/ tulevana viikonloppuna

- Pitkän aikavälin motiivit = mitä teen aikuisena/ mihin ammattiin kouluttaudun jne.

**Lue kirjasta s. 93-94 muuttumattomuuden
ja kasvun aenteesta**

s. 107 teht. 5

Ällitsytävää!

Cmabridgen yilopitson tuktimusken muakan ei ole väilä, msisä jäjretsyksessä sanan kijrainet ovat, aiona täreä aisa on, että esnimmäinen ja viimienen kijarin ovat oikelila piakioilla. Lpout voiavt olla läehs msisä jäjretsyskessä tahasna ja imhinen voi sitli lkuea tesktin ongemlitta, koksa aiovt eiävt lue jokaitsa kijrainta eriskeen, vain sanan kokoniasuuetna.

Psyykkinen ulottuvuus:

KOGNITIIVINEN

TOIMINTA

(kirja s. 80-86)

KOGNITIIVISIA TOIMINTOJA

- Muisti
- Päättely
- Oppiminen
- Tarkkaavaisuus
- Havaitseminen
- Kieli
- Ajattelu

Skeemat ohjaavat kognitiivista toimintaa s.80

- Tiedonkäsittely on aktiivista
- Todellisuutta hahmotetaan ja tietoa käsitellään **sisäisten mallien eli skeemojen** kautta

https://www.youtube.com/watch?v=sfy9j0h9_O8



- **Skeemat: s.80-81**

- käsityksiä siitä, mitä asiat tai ilmiöt ovat ja miten ne toimivat
- perustuvat aiempiin kokemuksiin ja tietoihin
- ohjaavat toimintaa
- muokkautuvat uusien tietojen ja kokemusten myötä
- suodattavat epäolennaisia asioita pois valikoivan tarkkaavaisuuden piiristä
- Kokonaista tilannetta koskeva skeema on **skripti**, “toiminnan käsikirjoitus” **s.82**
- Minäkäsitys ja maailmankuva ovat laajoja skeemoja s.83

ESIMERKKI SKRIPTISTÄ: Mistä arkipäivän toiminnosta on kyse?


Menettely on oikeastaan aivan yksinkertainen. Ensin lajittelette kaiken eri ryhmiin. Tietenkin yksikin kasa voi olla jo kyyliksi; riippuu siitä, kuinka paljon tehtävää on. Mikäli teidän täytyy mennä jonnekin muualle välineiden puutteen vuoksi, se on toinen toimenpide; muussa tapauksessa olette jo hyvässä alussa. On varottava tekemästä liikaa. Toisin sanoen on parempi tehdä liian vähän kuin liian paljon kerralla. Päällisin puolin tämä ei ehkä tunnu tärkeältä, mutta kommelluksia saattaa syntyä helposti. Erehdys voi tulla kalliiksi. Aluksi menettely saattaa tuntua monimutkaiselta. Pian siitä tulee yksi osa elämää. Tehtävä on välttämätön, ja se tuskin poistuu elämästä, ainakaan lähitulevaisuudessa. Kun työ on tehty, on kaikki lajiteltava uudelleen, minkä jälkeen kukin pino voidaan panna takaisin omalle paikalleen. Ennemmin tai myöhemmin kaikki tietysti tulee uudelleen käyttöön ja sitten koko puuha on aloitettava alusta.

Ulrich Neisserin havaintokehä

s.82

- Skeemat ohjaavat havainnointia ja vaikuttavat siihen mitä ja miten havaitaan.
- Skeemat muokkaantuvat havaitun todellisuuden mukaisesti.
- Muokaantunut skeema ohjaa uutta tiedonhakua.
- → havaintokehä pyörii





**5-vuotias lapsi, lintubongari,
luonnonsuojelija, sieniin erikoistunut
biologi ja innokas marjastaja kävelevät
metsässä alkusyksystä. Mihin asioihin
kukin kiinnittää huomiota ja miksi?**


Metakognitiiviset taidot: s.152

- kognitiivisia prosesseja koskevaa yleistä tietoa ("tietämistä tietämisestä")
- ihmisen omia kognitiivisia toimintoja koskevaa tietoisuutta
- oman kognitiivisen toiminnan valvonta- ja säätelymekanismeja

Vuonna 1999 yhdysvaltalaisen Cornellin yliopiston psykologit David Dunning ja Justin Kruger julkaisivat tutkimuksen, josta oli tuleva klassikko. Koehenkilöinä olivat Cornellin yliopiston opiskelijat, joille annettiin ensin tehtäväksi vastata kahteenkymmeneen kysymykseen, jotka perustuivat loogista ja verbaalista päättelykykyä mittaavaan nk. LSAT-kokeeseen (Law School Admission Test). Sen jälkeen koehenkilöitä pyydettiin arvioimaan, kuinka he omasta mielestään suoriutuivat verrattuna muihin kokeeseen osallistujiin.

Jos he olisivat pitäneet itseään keskivertoina, he olisivat arvioineet oman osaamisensa tasan viidenkymmenen prosenttipisteen kohdalle. Opiskelijat kuitenkin arvioivat itsensä keskimäärin 66 prosenttipisteen kohdalle.


Tämä ei vielä ollut yllättävää sillä kyseessä on tunnettu psykologinen harha, jonka mukaan ihmiset yleensä arvioivat oman osaamisensa keskiarvoa paremmaksi (kuinka monelle on yllättävä tulos, että 80% autoilijoista pitää itseään keskivertoa parempana kuskina?). Sen sijaan uusi havainto oli se, että **kokeessa kaikkein huonoiten pärjännyt 25% osuus opiskelijoista arvioi oman osaamisensa kaikkein eniten yläkanttiin**. Kun heiltä kysyttiin, kuinka moneen kysymykseen he luulivat vastanneensa oikein, heidän arvionsa meni yli lähes 50%. Vastaavasti kaikkein parhaiten suoriutunut neljännes arvioi huonoiten pärjänneiden osaamisen reilusti todellista paremmaksi. Tutkijat arvioivat tämän johtuvan siitä, että koska heille testi oli helppo, he arvelivat sen olleen helppo myös muille. Parhaalla neljänneksellä oli kuitenkin realistisin käsitys omasta osaamisestaan.



Samoille koehenkilöille näytettiin nyt yhtä aikaa heidän oma vastauksensa ja kaikkien muiden. Käytännössä he siis pystyivät vertaamaan omaa vastaustaan vastausten koko skaalaan – parhaimmista huonoimpaan. Tutkijoiden hämmästykseksi opiskelijat eivät muuttaneet arviota omasta suoriutumisestaan, vaan pisteyttivät itsensä samalla tavalla kuin kokeen ensimmäisessä osassa. **Huonoiten pärjänneet luulivat edelleen pärjänneensä paremmin kuin kaksi kolmasosaa muista koehenkilöistä.**

Tutkijoiden päätelmä oli (vapaasti suomentaen):

”Ihmiset, joilta puuttuu tieto tai viisaus suoriutua hyvin, ovat usein tietämättömiä siitä. Sama epäpätevyys, joka saa heidät tekemään vääriä valintoja, on siis se sama joka estää heitä tunnistamasta pätevyyttä – olipa se heidän omansa tai jonkun muun”



Kyse on tietämyksen illuusiosta. David Dunningin johtamassa jatkotutkimuksessa hiljattain havaittiin, että illuusio omasta asiantuntijuudesta johtaa lopulta jopa siihen, että ihminen luulee tietävänsä täysin mahdottomia ja keksittyjä asioita. Kun tietoa *oikeasti* karttuu enemmän, ihminen alkaa hahmottaa tietämyksensä rajoja ja tulee tietoiseksi siitä että on olemassa vielä paljon mitä hän ei tiedä.

Mitä jos kaikissa asioissa kaikkein epäpätevin 25% ihmisistä arvioi oman osaamisensa kaikkein eniten överiksi? Toisaalta: mitä jos tämä tietämättömin neljännes on myös epäpätevydestään johtuen kykenemätön tunnistamaan aitoja asiantuntijoita? Tähän kun vielä lisätään internet ja erilaiset sosiaaliset mediat, voidaan ajatella että tässä pohjimmaisessa neljänneksessä on myös paljon niitä, jotka eivät arkaile tuoda omaa tietämystään esiin.



Lue kirjasta s. 84-86 Attribuutioilla selitetään ihmisen toimintaa

Mitä tarkoittavat

- 1) Sisäinen attribuutio?
- 2) Ulkoinen attribuutio?
- 3) Attribuutiovirhe?

Katso nelikenttää s. 85.

4) Miten opiskelija selittää onnistumistaan pääsykokeissa nelikentän eri tilanteissa?

5) Valitse arkipäiväinen toiminto ja kirjoita sen käsikirjoitus. Anna parisi arvata, mistä toiminnosta on kyse!

Psyykkiset toiminnot:

EMOOTIOT

s. 96-99

Tunteiden luokittelua

Pohdi, ovatko seuraavat

- a) Lainkaan tunteita
- b) Positiivisia tunteita
- c) Negatiivisia tunteita

ilo, ärtymys, alakuloisuus,
rakastuminen, kauhu, nolous,
hämmästyminen, innostus,
yksinäisyys, nälkä, kiukku,
haikeus, pelko, ahdistus,
onnellisuus, häpeä, suru, inho,
levottomuus,
hermostuneisuus, syyllisyys,
masennus, tyytyväisyys

TUNTEET

- **tunne = emootio**
- tunteen kesto sekunneista minuutteihin
- liittyy fysiologinen reaktio
- mieliala on tunnetta yleisempi ja pitkäkestoisempi
- tunteet helpottavat toiminnan suuntaamisessa ja helpottavat päätöksenteossa
- tunteiden kokeminen on yksilöllistä ja mielensisäistä → vaikeaa tutkia
- tunteiden kokeminen, tulkitseminen ja tunteisiin reagoiminen perustuvat aivotoimintaan
- tunteet, kognitiiviset toiminnot ja motivaatio kietoutuvat yhteen



[https://www.youtube.com/
watch?v=IGglw8eAikY](https://www.youtube.com/watch?v=IGglw8eAikY)

**VASTAA VIDEOON PERUSTEELLA SEURAAVIIN
KYSYMYKSIIN:**

- a) MITEN SYDÄNSURUT ILMENEVÄT AIVOISSA?**
- b) MIKÄ ON EVOLUUTIOPSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA SYDÄNSURUIHIN?**
- c) MITKÄ HORMONIT LIITTYVÄT SYDÄNSURUIHIN?**
- d) MIKÄ ON TUTKIMUSTEN MUKAAN PARAS TAPA HOITAA SYDÄNSURUJA?**

Perustunteet

HÄMMÄS-
TYS

ILO

PELKO

SUR
U

INHO

VIHA

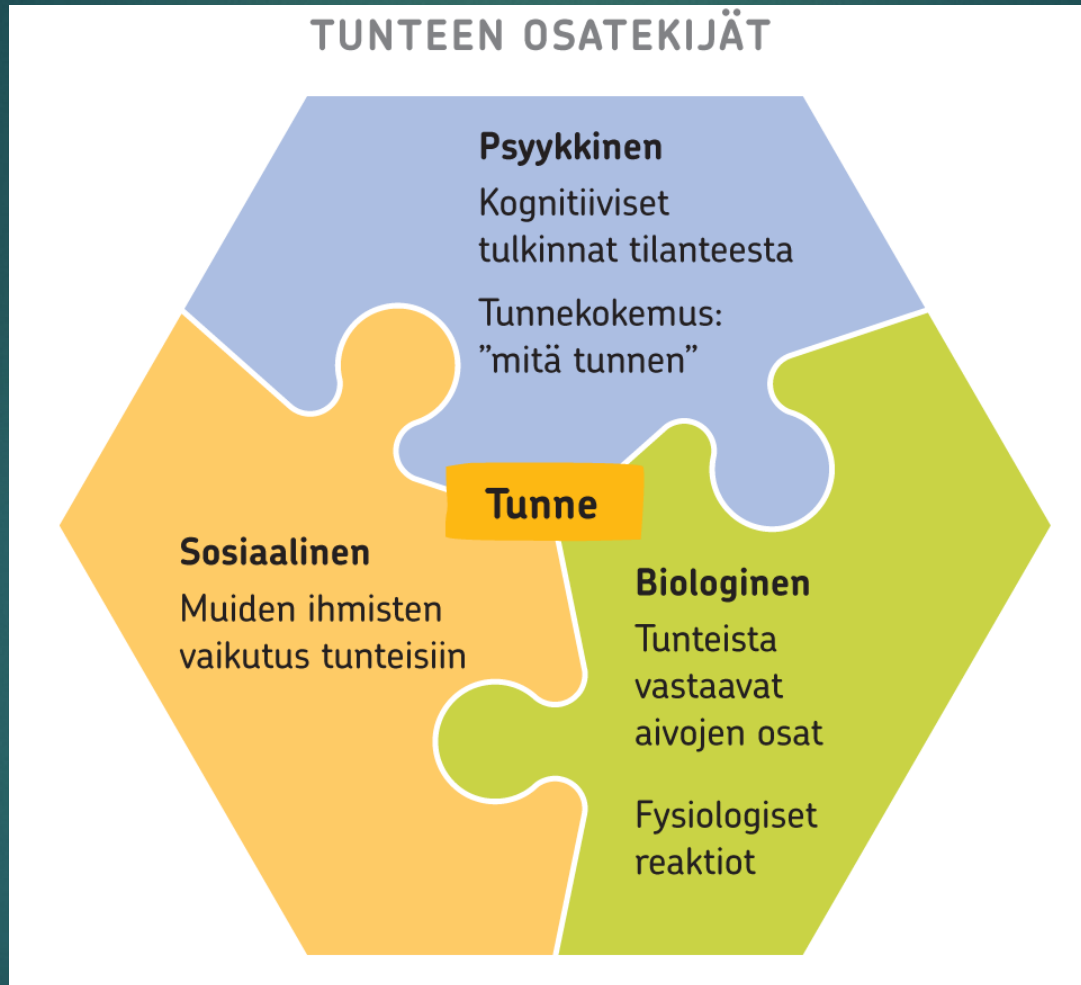
- synnynnäisiä
- tulkitaan samalla tavalla eri kulttuureissa
- kulttuurieroja siinä, mitä tunteita saa esittää ja kenelle
- Nk. **Ilmaisusäännöt** – miten eri tunteita tuodaan esiin

Lue s.79 oleva katkelma Juha Itkosen romaanista.

Tehtävä 1 sivu 107:

- **Miten kognitiivinen toiminta vaikutti Henrikin tunteisiin hänen suudellessaan Hannaa?**
- **Entä miten Henrikin tunteet mahdollisesti vaikuttivat hänen kognitiivisiin toimintoihinsa?**

Tunteen osatekijät



s. 98 kaavio

S. 107 teht. 6



Keskustellen ottakaa kantaa seuraaviin väitteisiin

- a) tunteiden hallitseminen on hyvinvoinnin kannalta tärkeää
- b) Läheisissä ihmissuhteissa on mahdotonta olla ilmaisematta tunteita
- c) Tunteet tarttuvat
- d) Elämä olisi parempaa kokonaan ilman kielteisiä tunteita
- e) Jos tunteita ei ilmaise, ne patoutuvat
- f) Tärkeissä päätöksissä tunteet ovat parempi opas kuin järki

TIEDOSTAMATON PSYYKEN TOIMINNASSA (S.100-102)



- Tarkkaavaisuus “portinvartijana” valikoi, mitkä havainnoista ja muistoista pääsevät tietoisuuteen.
- → Eri tilanteissa huomio kiinnittyy eri asioihin.
- **Tietoisuuden ulkopuolelle jäävä asia on tiedostamaton.**
- Myös tiedostamattomat asiat voivat vaikuttaa käyttäytymiseen.
- Tiedostamaton vaikuttaa kaikkeen psyykkiseen toimintaan: kognitiivisiin toimintoihin, motivaatioon ja tunteisiin.

TIETOISUUDEN TASOT s.100

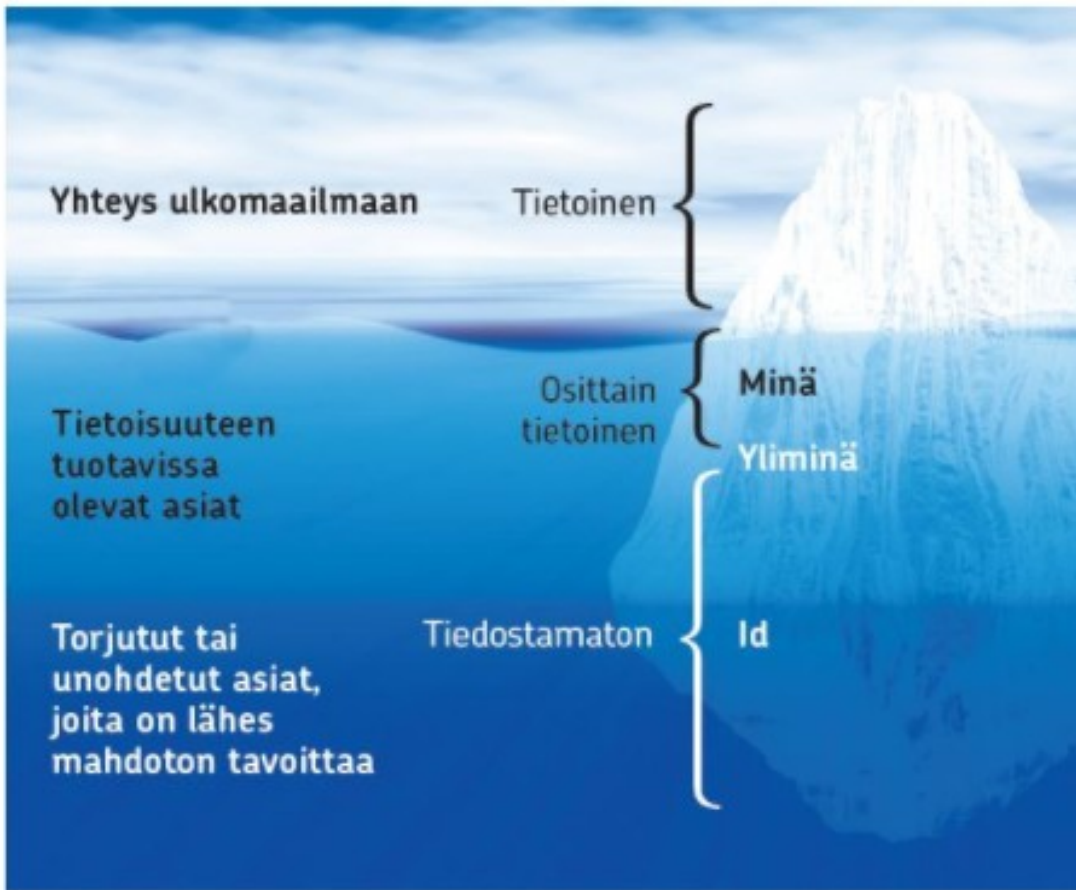


- **tietoisuus:** tietyllä hetkellä koettujen psyykkisten elämysten kokonaisuus
- tietoisuuden tasoja:
 - **tajunta:** esim. kivun tai nälän kokeminen
 - **Itsetajunta= itsetietoisuus:** kyky ajatella itseään tajunnallisena olentona; tietoisuuden kehittynein muoto

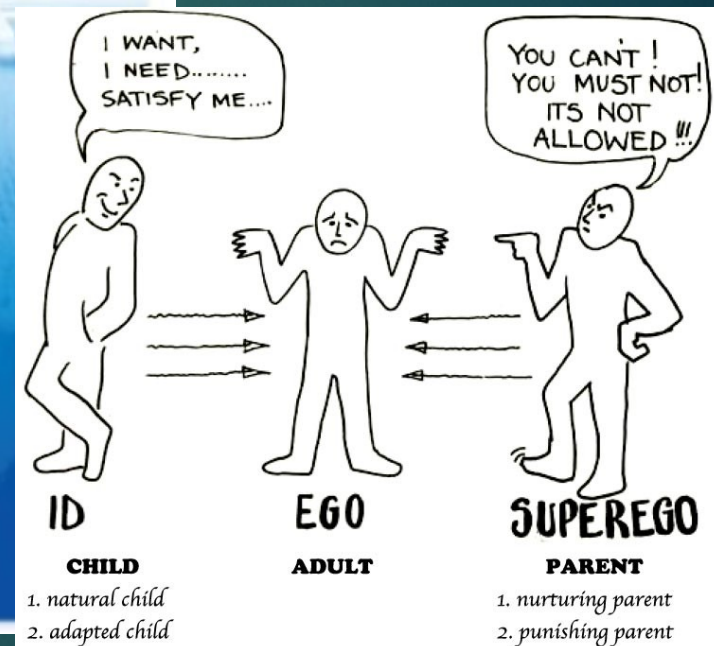
Psyken rakenne psykodynaamisen teorian mukaan (Freud) S. 103-106

PSYYKEN ELI MIELEN RAKENNE

KUVA S. 103



**Toiminta
dynaamista:**
vuorovaikutteista ja
tasapainoilevaa



Psyykkinen ulottuvuus

**PSYKKINEN
ITSESÄÄTELY**

-Mielenterveyden ylläpitäminen
s. 117-129

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ?

- 1) Hyvä kirja
- 2) Teatteriesitys
- 3) Lempimusiin kuuntelu
- 4) Ystävän kanssa jutustelu
- 5) Kännykkäpelit
- 6) Some
- 7) Valokuvien jakaminen Instagramissa
- 8) Löhöloma auringossa
- 9) Alkoholi
- 10) Hyvä ateria
- 11) Suklaa
- 12) Luonnossa käveleminen
- 13) Kiire
- 14) Säännöllinen liikunta
- 15) Mietiskely (meditaatio)
- 16) Hyvät yöunet
- 17) Kahvi
- 18) Käsityöt
- 19) Matkustelu
- 20) Elokuvailta
- 21) Yksin mökillä viikko
- 22) 'nettiloma' tai 'somepaasto' eli ilman nettiä yms. Viikko, pari

MIELENTERVEYDEN YLLÄPITÄMINEN

(s.117) Mielenterveyden tasapainoa uhkaavat monet tekijät: stressi, itselle asetetut tavoitteet, fyysinen sairastuminen/loukkaantuminen, ongelmat ihmissuhteissa, vastoinkäymiset ja epäonnistumiset...

- Mielenterveyden taustalla vaikuttavat mm. temperamentti ja henkilökohtainen identiteetti

HENKILÖKOHTAINEN IDENTITEETTI (s.119-121)

MINÄKÄSITYS

- millainen olen
- millaisena itseäni pidän
- ihanneminä: millainen haluaisin olla

ITSETUNTO

- Minkä arvoinen olen
- Miltä tuntuu olla minä
- Olen hyvä/kelvollinen vs. huono

HUOM! Eri asia kuin omatunto – 'olen tehnyt väärin'



Miten reagoit/toimit seuraavissa tilanteissa?

- A) Olet myöhästynyt töistä useamman kerran. Saat potkut.
- B) Seurustelukumppanisi jättää sinut yllättäen
- C) Olet lähdössä festareille ja myöhästyt junasta. Kaverisi ovat hypänneet junaan ilman sinua.
- D) Olet matkalla työhaastatteluun, kun ohikulkija kaataa kahvin päällesi.

Hyvän itsetunnon tunnusmerkit

Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään, antaa tunteen oman elämän hallinnasta, lisää joustavuutta ja suvaitsevaisuutta.

Sinulla on hyvä itsetunto, jos

- omaat totuudenmukaisen minäkuvan
- tunnistat ja tiedät myös heikkoutesi luotat itseesi ja arvostat itseäsi ihmisenä - et esimerkiksi anna loukata itseäsi ja uskallat ottaa vastaan haastavia tehtäviä
- pidät elämäsi arvokkaana ja ainutkertaisena
- olet itsenäinen oman elämäsi ratkaisuihin ja riippumaton muiden mielipiteistä
- et koe tarvetta loukata muita, mutta elät omaa elämäsi niin kuin haluat - et sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa
- siedät pettymyksiä ja epäonnistumisia.

Hyvä itsetunto ei ole

- samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen
- pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa
- sosiaalista rohkeutta, sillä myös ujolla tai syrjäänvetäytyvällä voi olla hyvä itsetunto ja vastaavasti äänekkäs ja sosiaalinenkin ihminen voi kärsiä huonosta itsetunnosta
- itsekkyyttä tai itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.

POHTIKAA PAREITTAIN

**1) Mikä merkitys itsetunnolla on yleensä päätöksenteossa?
Entä tilanteessa, jossa nuorelle tarjotaan alkoholia?**

2) Kulttuurimme on visuaalisuutta korostava ja se tarjoaa ihannekuvia, millaisia meidän tulisi olla. Samalla viestitään itsekontrollin tärkeydestä. Jos kokee, ettei hallitse esim. omaa vartaloaan tai täytä annettuja normeja, voi tuntea itseinhoa ja häpeää. Miten tämä saattaa heijastua esim. alkoholinkäyttöön tai syömiskäyttäytymiseen?

Tee monisteilta Minkälainen olen ja Onko sinulla alemmuuskompleksi-testit!

PSYYKKINEN ITSESÄÄTELY (kirja s. 122-126)



→ Psyykkinen tasapaino/hyvä mielenterveys

- keinoja, joilla yksilö ylläpitää psyyken tasapainoa
- Tarvitaan erityisesti, kun tasapaino järkkymässä esim. kriisien yhteydessä (esim. ero, reputtaminen, työttömyys)

1. Fyysiset keinot: lepo, nukkuminen, liikunta, lohtusyöminen

2. Sosiaaliset suhteet: avun pyytäminen, kokemusten jakaminen

3. Psyykkinen työ: mielen sisäistä asian työstämistä

- Kun ulkoiset uhat/sisäiset tekijät (esim. huonot muistot) vaarantavat tasapainon
- **Coping-keinot:** tietoisia hallintakeinoja esim. lähtee lenkille vihaisena
- **Defenssit:** pääosin tiedostamattomia mielen puolustuskeinoja, laukeavat automaattisesti kts. moniste

**Katso listaa defensesseistä s. 123. Mihin näistä olet itse
'sortunut'?**

s. 129 tehtävät 1,2,4,5