

# PSYKOLOGIAN KÄSITTEITÄ – IK



## **Alitajunta**

Kaikki toimintamme ei ole tietoisia. Alitajunta tai piilotajunta ohjaa silloin toimintaamme. Kun teemme jotakin tiedostamatta, teemme sitä alitajuisesti.

## **Ambivalenssi**

Sama asia tuntuu yhtä aikaa sekä hyvältä että huonolta, väärältä tai oikealta. Joudumme ambivalenssiin tilanteeseen, kun asiaan tai ihmiseen liittyy vastakkaisia tunteita.

## **Asenne**

Meillä on käsityksiä eri asioista. Käsitysten ja kokemusten pohjalle syntyy pysyvämpi tapa tarkastella asioita ja ilmiöitä. Silloin on kysymys asenteesta.

## **Attribuutio**

Attribuutio liittyy tilanteisiin, kun mietimme, miksi joku tekee tai käyttäytyy tietyllä tavalla. Johtuuko esimerkiksi kenialaisen juoksijan hyvä menestys siitä, että hänellä on tietynlainen ruumiinrakenne tai siitä, että hän juoksi lapsuutensa koulumatkat vai siitä, että hänellä on ollut valtava motivaatio harjoitella ja kilpailla. **Attribuutiovirhe** syntyy silloin, kun tulkitsemme tietyn käyttäytymisen johtuvan jostakin sisäisestä syystä emmekä huomaa, että käyttäytymiseen on yhtä aikaa useita eri syitä.

## **Autonomia**

Autonomia tarkoittaa sisäistä itsenäisyyttä. Autonominen hermosto on tahdosta riippumaton hermosto. Historiassa autonomian aika merkitsi Suomelle sitä, että täällä oli itsehallinto, vaikka Suomi kuului Venäjään. Autonominen ihminen on sisäisesti vapaa ja voi määritellä omaa elämäänsä. Hänen pitää kuitenkin ottaa muut ihmiset huomioon.

## **Defenssi**

Defenssi on minä keino puolustautua silloin, kun edessämme on jokin vaikea asia. Silloin voimme torjua asian, kieltää sen tai taantua (mennä taaksepäin kehityksessä). Joku voi esimerkiksi torjua ajatuksissaan läheisen ihmisen kuoleman ja puhua ihmisestä kuin tämä olisi edelleen elossa.

## **Elämänkaari**

Ihminen syntyy, kasvaa, kehittyy ja kuolee. Tästä muodostuu ihmisen elämänkaari. Joskus puhutaan elämänkaaripsykologiasta, kun tarkoitetaan psykologiaa, joka tutkii ihmisen elämää kokonaisuutena.

## **Emootio**

Emootio on tunne. Emotionaalinen tarkoittaa tunteisiin liittyvää. Jos sanotaan, että joku suhtautuu asiaan emotionaalisesti, tunne ohjaa hänen suhtautumistaan.

## **Ennakkoluulo**

Ennakkoluulosta on kysymys silloin, kun asiasta tai ihmisestä ei ole vielä kokemusta/kokemusperäistä tietoa. Ennakkoluulolla on kielessä yleensä se merkitys, että se on paikkansa pitämätön ja kokemus osoittaa sen vääräksi. Ennakkoluuloja on kuitenkin monenlaisia.

## **Fobia**

Fobia on pelkotila. Foobinen henkilö pelkää jotakin valtavasti.

## **Havainto**

Havaitsemme aistien avulla. Kun aistien hankkima tieto välittyy aivoihin, siellä syntyy mielle, havainto.

## **Identiteetti**

Identiteetillä tarkoitetaan minuutta, joka syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Identiteettiin vaikuttavat ihmissuhteet, lähipiiri, kulttuuri ja sen ilmiöt. Identiteetti on sekä pysyvä että muuttuva.

## **Ihmiskäsitys**

Meillä jokaisella on käsitys siitä, millainen ihminen on perusolemukseltaan.

## **Itsetunto**

Itsetunto liittyy minäkäsitykseen. Itsetunto tarkoittaa tietoisuutta omasta arvosta ihmisenä. Itsetunto on yleensä hyvä, jos minäkäsitys on myönteinen. Itsetunto on melko pysyvä käsitys, mutta kokemukset vaikuttavat siihen. Siksi itsetunto voi myös muuttua.

## **Kognitiivinen**

Kognitiivisia toimintoja ovat mm. havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti, oppiminen. Kognitiivinen on tiedollista toimintaa. Kognitiivisilla rakenteilla tarkoitetaan tiedollisia rakenteita, joilla käsittelemme ja järjestämme havaintojen kautta saamaamme tietoa.

## **Kognitiivinen psykologia**

Kognitiivinen psykologia on tärkeä psykologian alue. Kognitiivinen psykologia tutkii sitä, miten vastaanotamme tietoa, miten erilaiset tietorakenteet syntyvät, miten käytämme tietoa.

## **Kriisi**

Kriisi syntyy, kun emme pysty hallitsemaan uutta tilannetta. Ihminen voi joutua kriisiin esimerkiksi onnettomuustilanteessa, jossa hän ei osaa toimia, koska tilanne on uusi. Kriisi voi syntyä myös jonkun äkillisen järkytyksen jälkeen, kun ihminen ei osaa hallita omia tunteitaan.

## **Mielenterveys**

Mielenterveys on mielen hyvinvointia, psyykkistä hyvinvointia. Se tarkoittaa, että ihminen pystyy solmimaan ihmissuhteita, asettamaan tavoitteita elämälleen ja toimimaan. Mielenterveys ei ole välttämättä pysyvä olotila, vaan siihen vaikuttavat koko ajan monet tekijät. Fyysinen hyvinvointi on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Elämänolosuhteet vaikuttavat siihen, voiko ihminen mieleltään hyvin.

## **Minä**

Minuuden perusta luodaan ensimmäisinä elinvuosina sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sigmund Freud (1856-1939) esitti teorian, jonka mukaan ihmisen psyyke jakautuu kolmeen tasoon: sisimmässä on id, joka toimii viettien varassa, superego, joka tietää, mikä on oikein ja mikä väärin, välissä on minä, ego, joka pyrkii saamaan tasapainon idin ja superegon välissä.

## **Minäkuva**

Minäkuvalle tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta itsestään. Tähän kuuluu esimerkiksi käsitys siitä, miltä näyttää, millainen oma ruumis on, millainen sisäisesti on.

## **Minäkäsitys**

Minäkäsityksellä tarkoitetaan yksilön tiedollista ja elämyksellistä käsitystä itsestään. Minäkäsitys on subjektiivinen. Minäkäsitys muuttuu kokemusten myötä, mutta haluamme usein vahvistaa omaa minäkäsitystämme, vaikka se olisi kielteinenkin.

## **Persoonallisuus**

Ihmisen persoonallisuus on laaja kokonaisuus. Siihen kuuluvat minäkäsitys, itsetunto, identiteetti, arvot ja asenteet ja temperamentti. Persoonallisuus on aikuisena melko pysyvä kokonaisuus.

## **Piilotajunta**

Piilotajunnalla tai alitajunnalla tarkoitetaan tiedostamatonta psyyken osa-aluetta.

## **Psykologia**

Psykologia on tiede, joka tutkii ja selittää ihmisen toimintaa. Psykologia kehittyi itsenäiseksi tieteeksi 1800-luvun lopulla. Se tutkii erilaisia psyykkisiä prosesseja (prosessi on sarja toimintoja), esimerkiksi kognitiivisia toimintoja, persoonallisuuden kehittymistä, temperamentin vaikutusta käyttäytymiseen jne.

## **Psykologiset testit**

Psykologisten testien avulla hankitaan tietoa ihmisten toiminnasta. Psykologisia testejä ovat (1) älykkyyss- ja kykytestit, (2) persoonallisuustestit ja (3) neuropsykologiset testit. Testien lisäksi tutkimustietoa voidaan hankkia kyselyillä, haastatteluilla, tarkkailemalla ja fysiologisilla mittauksilla.

## **Psyyke**

Psyykellä tarkoitetaan ihmisen mieltä.

## **Psyykinen**

Psyykkisiä toimintoja ovat kaikki mielen toiminnot, esimerkiksi tiedonhankinta ja kaikki muut kognitiiviset toiminnot, tunteet, motiivit jne.

## **Ruumiinkuva**

Ruumiinkuvalla tarkoitetaan yksilön kuvaa omasta ruumiistaan ja sen toiminnoista; body-image.

## **Sosiaalinen**

Sana sosiaalinen liittyy aina muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Sosiaalinen ihminen luo kontakteja muihin ihmisiin ja toimii heidän kanssaan.

## **Temperamentti**

Temperamentilla tarkoitetaan ihmiselle tyypillistä tapaa reagoida tai käyttäytyä. Tuo tapa on osa ihmisen persoonallisuutta. Temperamentti on pysyvä ominaisuus. Temperamentilla on biologinen pohja. Temperamentti on sidoksissa aivorakenteisiin ja fysiologiaan. Temperamentilla on siis geneettinen pohja. Temperamenttipiirteet ilmenevät eri iässä eri tavoin, mutta ne pysyvät. Joku voi olla esimerkiksi äkkipikainen (suuttua nopeasti). Lapsena äkkipikainen voi polkea jalkaa ja huutaa, aikuisena hän suuttuu yhtä nopeasti, mutta ei polje jalkaa, vaan paiskaa oven kiinni kovasti.