

Häpeä ja syyllisyys

	Häpeä	Syyllisyys
Arvioinnin kohde	oma minuus	tietty teko
Mielipahan voimakkuus	yleensä suurempi kuin syyllisyydessä	yleensä vähäisempi kuin häpeässä
Subjekttiivinen kokemus	minän kutistuminen, arvottomuus	jännittyneisyys, katumus
Suhde toisiin	huolestuminen toisilta saatavasta arvostuksesta	huolestuminen oman toiminnan vaikutuksesta toisiin
Toimintavalmius	pakeneminen, piiloutuminen, hyökkäys	teon tunnustaminen, vahingon korjaaminen, anteeksi pyytäminen

Lähde: Helkama, Myllyniemi, Liebkind. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Edita.

Tehtävä

Vertaa häpeää ja syyllisyyttä toisiinsa.

- Kumpi tunteista on kokonaisvaltaisempi? Miksi?
- Kumpi tunne on haitallisempi kokijalle/muille ihmisille? Miksi?
- Millaiset tilanteet aiheuttavat näitä tunteita?

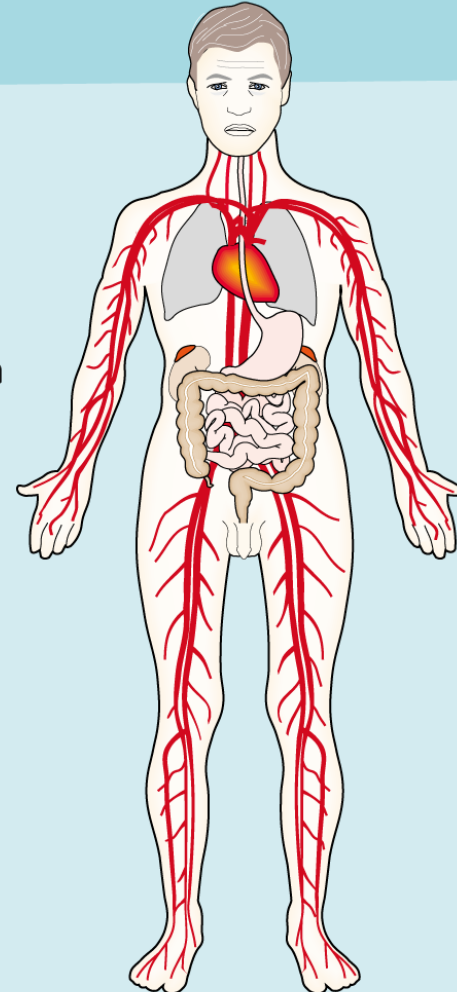
Tunteiden vaikutukset tuntuvat kehossa (s.25-26, 28)

AUTONOMISEN HERMOSTON VAIKUTUKSIA ELIMISTÖSSÄ

- Autonominen hermosto säätelee automaattisia kehon reaktioita, kuten sydämensykettä.
- Autonominen hermosto ja umpieritysjärjestelmä aktivoituvat hiukan eri tavoin eri tunteiden yhteydessä esim. syke nousee sekä vihastuessa että pelästyessä, mutta sormet lämpenevät enemmän vihastuessa (s.28)

Sympaattinen hermosto kiihdyttää

- lisää hapenottokykyä
- nostaa sydämensykettä
- nostaa verenpainetta ja ohjaa verenkiertoa lihaksiin
- hidastaa mahalaukun toimintaa
- lisää adrenaliinin ja kortisolin eritystä lisämunuaisista



Parasympaattinen hermosto rauhoittaa

- supistaa keuhkojen ilmatiehyitä
- laskee sydämensykettä
- ohjaa verenkiertoa sisäelimiin
- kiihdyttää ruuansulatusta
- laskee stressihormonien määrää

TUNTEIDEN NEUROBIOLOGIAA (ei kirjassa!)

HORMONIT

STRESSIHORMONIT

- lyhytaikainen vaikutus positiivinen
- pitkäaikainen kielteinen
- vaikuttavat hippokampuksen kykyyn hillitä pelkoreaktioita

Adrenaliini

- kehon valmiustilan kohoaminen
- lisää sympaattisen hermoston toimintaa
- esim. syke kohoaa, pupillit suurenevät

Kortisoli

- liittyy välttämiskäyttäytymiseen
- vastahormoni kortikotropiini rentouttaa
- liittyy pelokkuuteen

ONNELLISUUS- JA RAKKAUSHORMONIT

Fenyylialaniini

- erittyy, kun näemme seksuaalisesti viehättävän ihmisen (eroottinen rakkaus)
- Tuotanto laskee muutamassa vuodessa

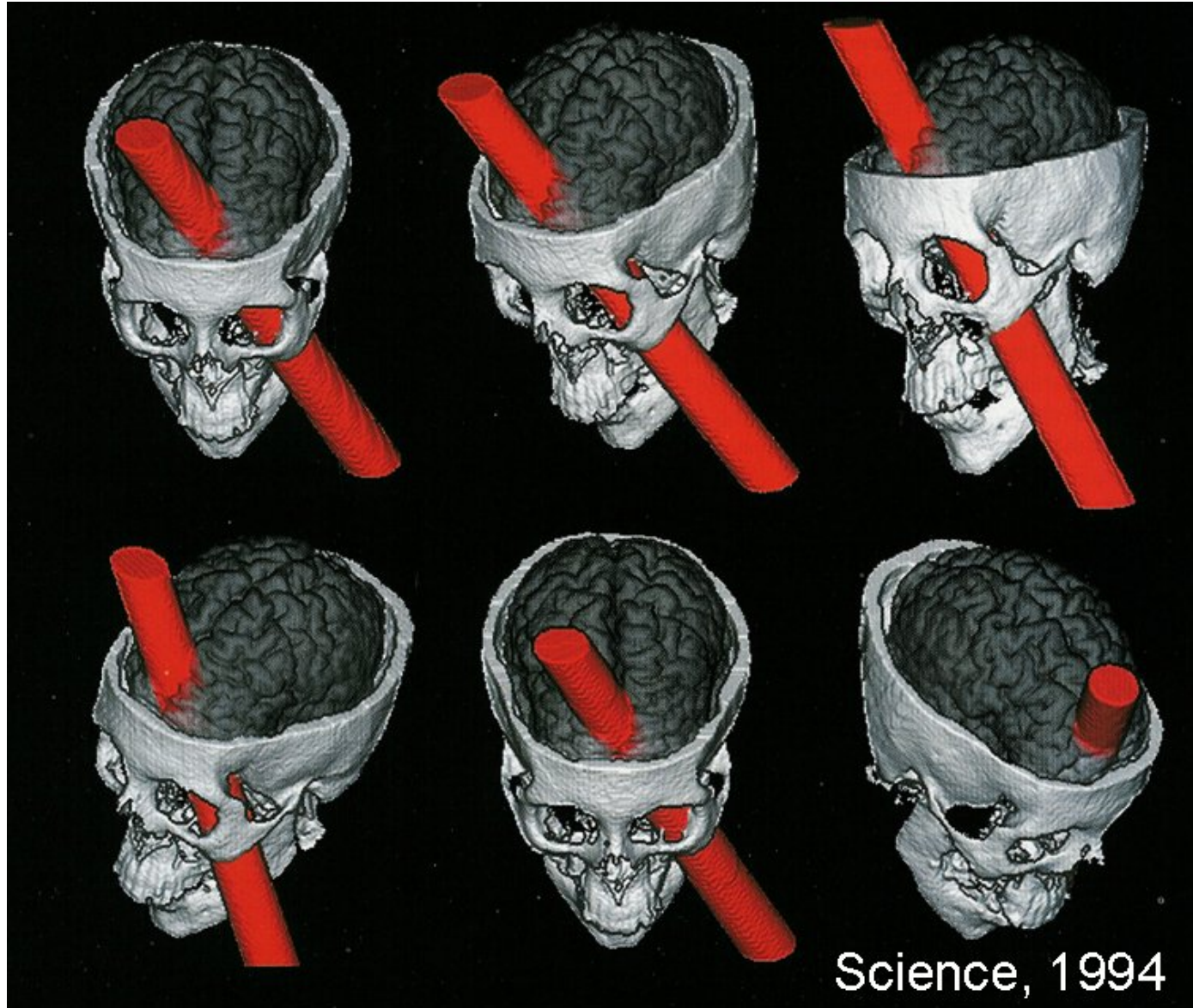
Oksitosiini

- tyytyväisyys, luottamus (esim. suihketestit)
- sitoutuminen, helliminen
- erittyy raskauden aikana ja sen jälkeen
- lievittää ahdistusta, rentouttaa

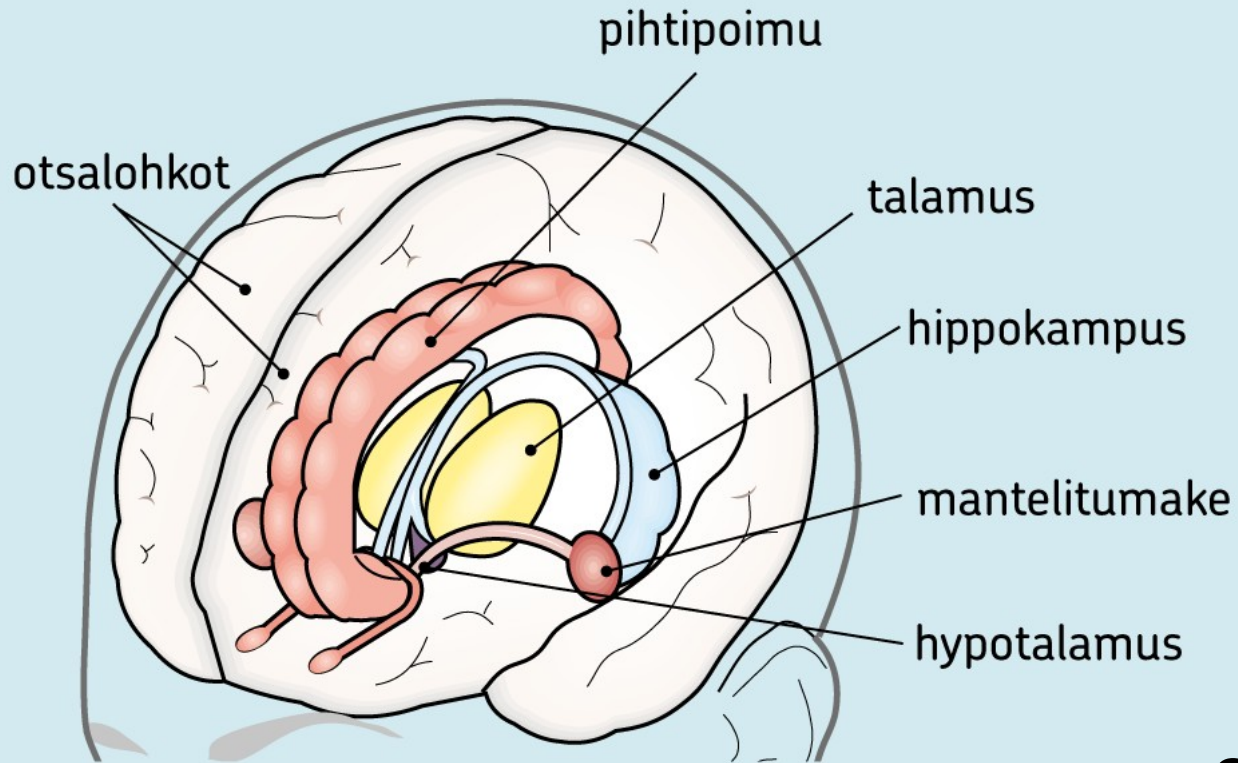
Endorfiini (huom! Sekä hormoni että välittäjäaine)

- lisääntyy alkuihastuksen jälkeen, sitoutuminen
- lievittää kipua, hyvänolon tunne
- erittyy nauraessa, itkiessä, mielimusiikkia kuunneltaessa, urheilusuorituksen yhteydessä, unen aikana, seksin aikana; myös esim. voimakkaat mausteet, auringonvalo ja kaakao lisäävät endorfiinin eritystä

Tapaustutkimus: Phineas Gage



- tapaturman
aiheuttamat
vammat
todistavat, että
emootiot ja
tunteiden säätely
ovat yhteydessä
aivojen
toimintaan,
otsalohkojen
merkitys tunne-
elämän säätelyssä



s. 32

Tunnetiedon käsittely aivoissa (s.32-34)

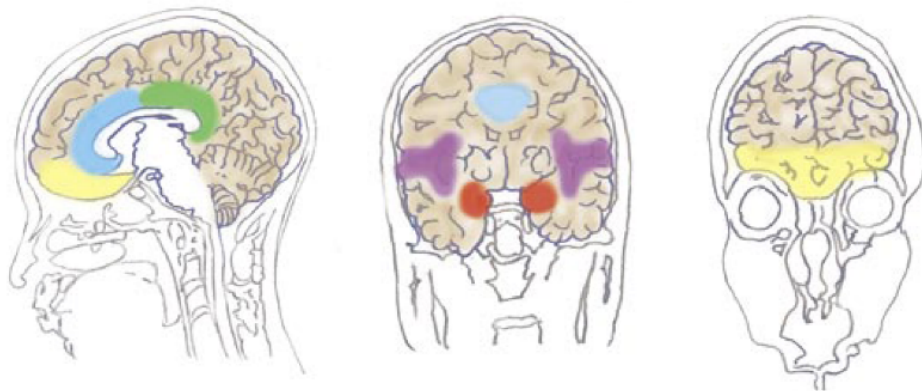
- Aivoissa ei ole yhtä, yksittäistä tunnejärjestelmää.
- Keskeinen rakenne tunteiden säätelyn kannalta on aivojen sisäosissa sijaitseva limbinen järjestelmä, johon kuuluu motivaatiota, muistitoimintoja ja mielihyvää sääteleviä aivorakenteita: manteliumake, hippokampus, hypotalamus ja pihtipoimu.

- Limbisen järjestelmän aivoalueista on yhteyksiä esimerkiksi otsalohkoihin ja aivorunkoon.
- Aivotutkija Joseph LeDoux on tutkinut sitä, miten aivot käsittelevät tunnepitoista informaatiota.

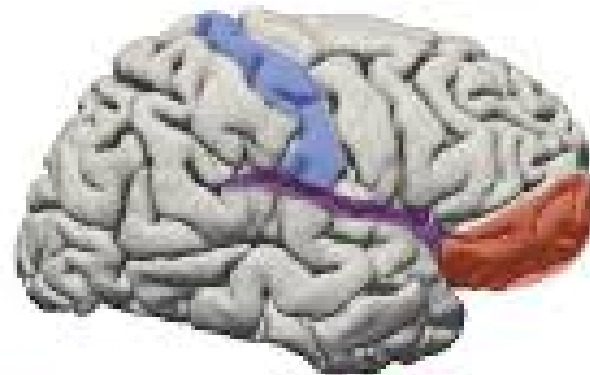
KALVOPUUTTA







46 • EMOOTIOT

EMOOTIOIDEN KANNALTA KESKEISIÄ AIVOALUEITA



ILO JA SURU: **Ventromediaalinen otsalohko**
Pihti-poimun etuosa **Pihti-poimun takaosa** **Aivosaaari**
PELKO JA VIHA: **Mantelitumake**



 Tuntoaivokuori Kehon somatosensorisen tilan seuranta	 Otsalohkon etuosa Tietoisuus tunnekokemuksista Tunteiden säätely	 Tyvitumakkeet Palkkoiden ja miellyttävän käsittelemisen
 Insula Interoseptio, homeostaasi ja autonominen säätely	 Cingulum-poimun etuosa Tunteiden säätely	 Amygdala Interoseptio, homeostaattinen ja autonominen säätely

Tunteet saavat aivot tikittämään samaan tahtiin

Erityisesti kielteisten tunteiden kokeminen saa eri henkilöiden aivojen otsalohkon ja keskiosien tunteita käsittelevät verkostot synkronoitumaan.

Turun yliopiston PET-keskuksen ja Aalto-yliopiston tutkijat ovat paljastaneet, että voimakkaiden tunteiden kokeminen muuttaa eri ihmisten aivotoiminnot samantahtisiksi. Tunteet tarttuvat helposti ihmisestä toiseen. Iloisesti hymyilevät kasvot virittävät meissä itsessämme usein automaattisesti vastaavan tunnereaktion. Tämä helpottaa ihmisten välistä kanssakäymistä. Kun kaikille ryhmän jäsenille tarttuu samanlainen tunnetila, heidän aivonsa ja kehonsa käsittelevät ympäristöä keskenään samalla tavalla. Tutkimuksessa havaittiin, että erityisesti voimakkaiden kielteisten tunteiden kokeminen eri henkilöiden aivojen otsalohkon ja keskiosien tunteita käsittelevät verkostot synkronoitumaan eli muuttumaan samantahtisiksi. Toisaalta mitä kiihdyttävämpiä tunteita ihmiset kokivat sitä samantahtisempaa oli heidän aivojensa näkemistä, tarkkaavaisuutta ja tuntoaistia ohjaavien verkostojen toiminta.

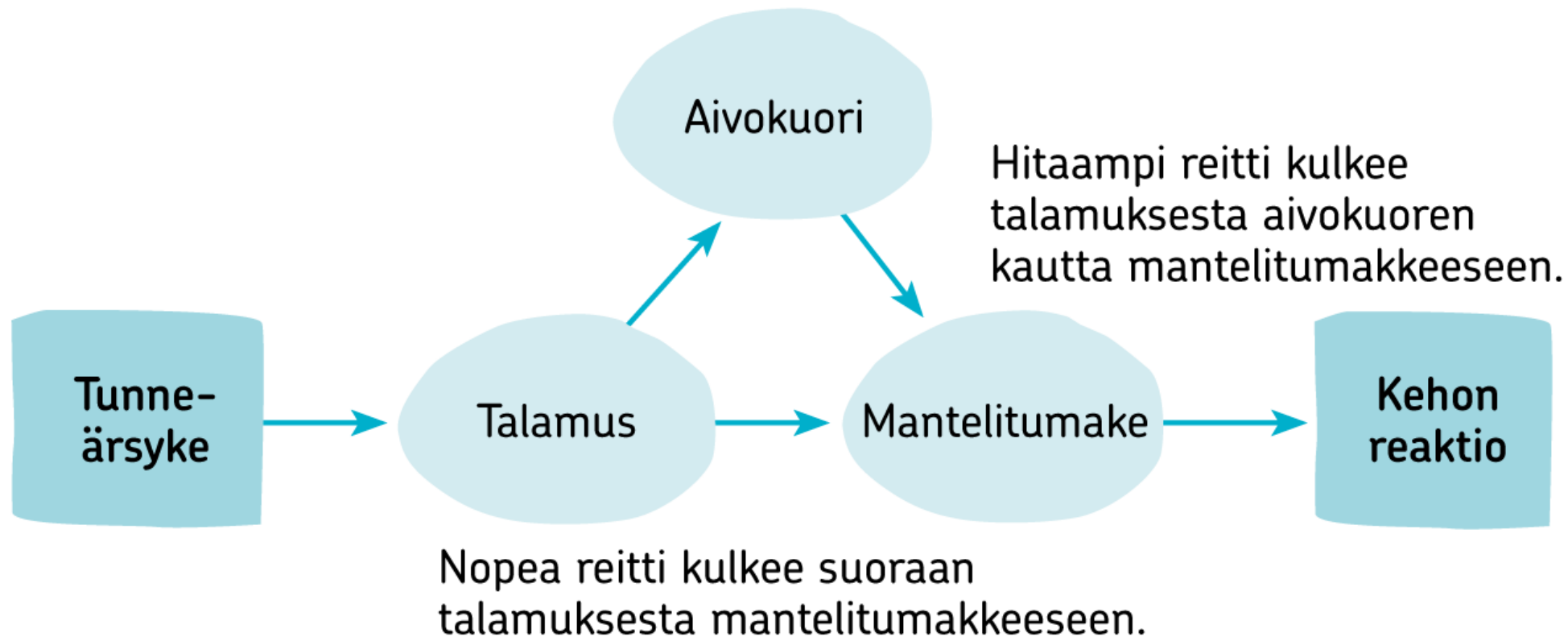
– Tunteiden tarttumisen johdosta meille syntyy automaattisesti aivoihin ja kehoon viitekehys, jonka avulla voimme melko vaivattomasti tulkita toisten ihmisten aikomuksia ja tavoitteita. Synkronoimalla ihmisten aivotoimintoja tunteet edistävät siis ihmisten välistä viestintää ja kanssakäymistä, dosentti **Lauri Nummenmaa** kertoo.

– Tuloksilla on laajaa merkitystä tunteiden ja ihmisten ryhmäkäyttäytymistä ohjaavien aivomekanismien ymmärtämiselle, mutta toisaalta myös tunne-elämän ja sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöiden tunnistamiselle. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden aivojen toimintaa mitattiin toiminnallisen magneettikuvauksen avulla samalla kun he katselivat neutraaleita tai voimakkaita tunteita aiheuttavia elokuvia.

Yhdysvaltain tiedeakatemia julkaisi tulokset [Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America](#) -tiedejulkaisussaan.

Aivoissa on kaksi reittiä tunnepitoisen tiedon käsittelylle: hitaampi ja nopeampi

KAKSI REITTIÄ TUNNEPITOISEN TIEDON KÄSITTELYLLE s. 33



PELON SELITYSMALLEJA

Evoluutiopsykologia:

eloonjäämisen kannalta mielekäs tunne, geneettinen alttius oppia pelkäämään

Oppiminen

- epämiellyttävät kokemukset (vrt. pikku Albert); alkuperäistä kokemusta ei aina muisteta
- ehdollistuminen
- mallioppiminen

Psykodynaaminen malli

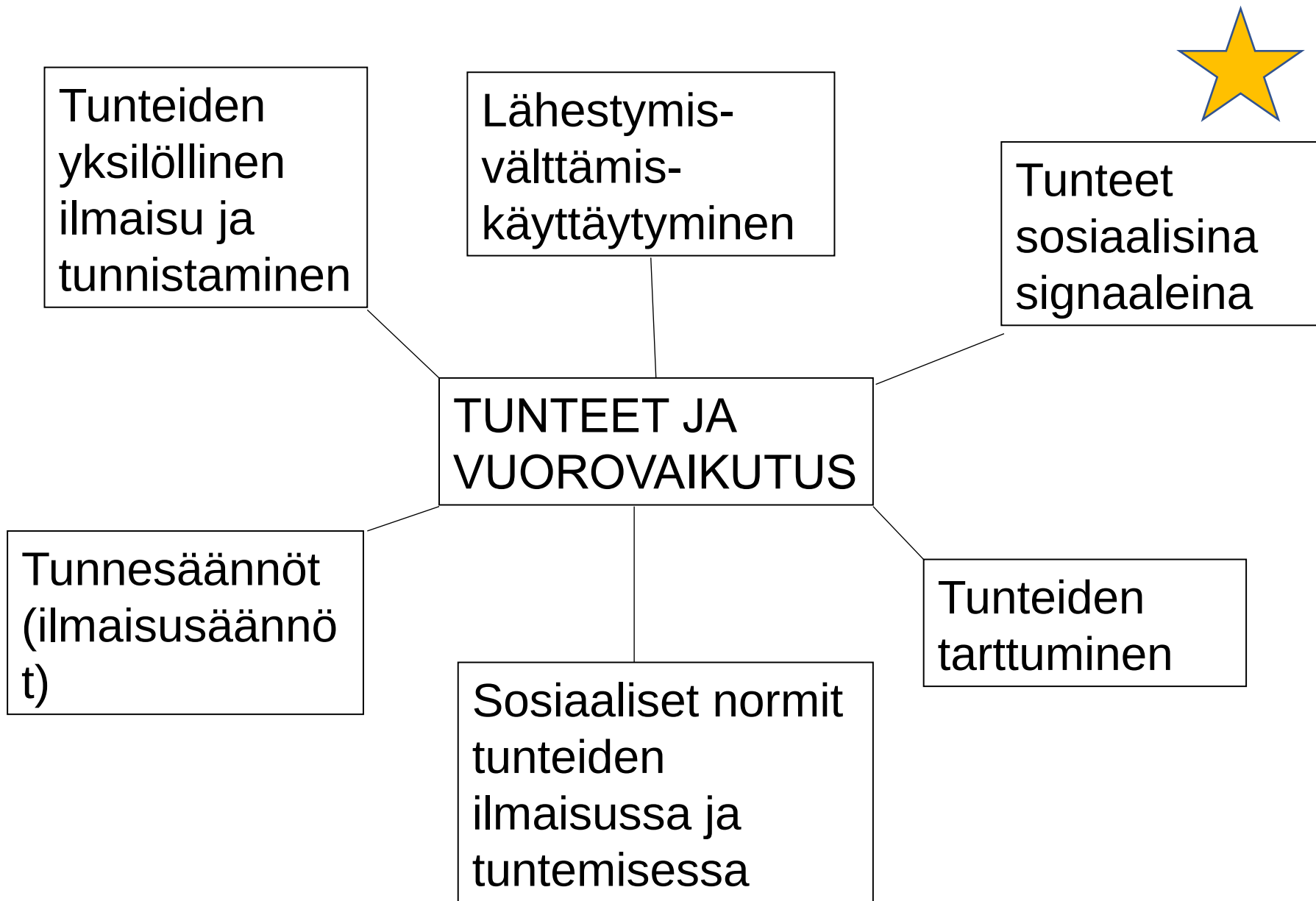
- pelot yhteydessä sisäisiin ristiriitoihin
- Pelon kohde saattaa symboloida torjuttua muistoa/tunnetta

Kognitiiviset tekijät vaikuttavat!

- esim. kehon reaktioiden tulkinta
- Tulkinnat tilanteesta (vrt. Lazaruksen teoria)
- tulkintatyylit esim. maailma nähdään vaarallisen paikkana (maailmankuva)

https://issuu.com/lottahaglund/docs/pelon_anatomia/1 -





TUNTEIDEN SOSIAALISIA TEHTÄVIÄ

