

## Ilmiön ja kättä metsästä

Kohtaat karhun metsässä ja pingot pakoonteloissasi. Kumpi vaihtoehto kuvaa tilannetta mielestäsi paremmin?

- a) "Juoksen pakoontelo, koska pelkään."
- b) "Koen pelkoa, koska juoksen."



**Tunneteoriat selittävät tunnekokemuksen syntyä eri tavoin (s. 27, 29-31)**

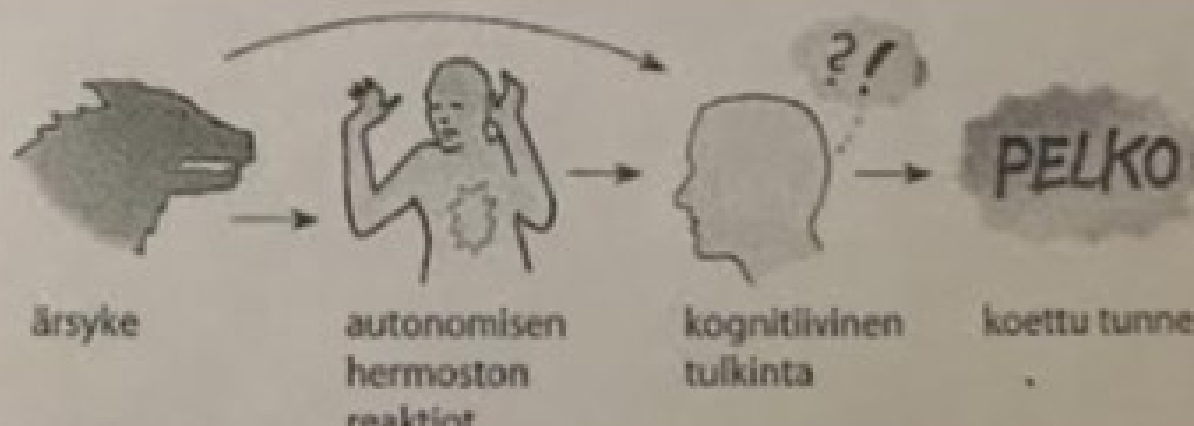
Eri teorioissa korostetaan eri tavoin sitä, miten kehon toiminnan muutokset liittyvät tunteiden kokemiseen

- Esimerkiksi **Damasion somaattisten vihjeiden teorian (s.29)** mukaan jokin merkityksellinen ärsyke tai tilanne laukaisee kehon toiminnassa muutoksia, ja nämä "somaattiset vihjeet" rekisteröidään ja muutetaan tunteeksi.
- **James-Langen teoria:** Autonomisen hermoston aktivoituminen edeltää tunnekokemuksen syntyä (s.27)
- **Schachter-Singerin tunneteoria (s.30)**
- **Lazaruksen tunneteoria (s.31)**

Schachter-Singer

Tulkitsen sydämeni  
lyskytyksen peloksi,  
koska arvioin tilan-  
teen vaaralliseksi.

s. 30



### Adrenaliinikoe:

annettiin adrenaliinia ja joko kerrottiin vaikutuksesta tai ei. Ne, jotka eivät tieneet vaikutuksesta, menivät mukaan tunnekokemukseen tilanteessa, olipa jaettu tunne iloa tai vihaa.

VS

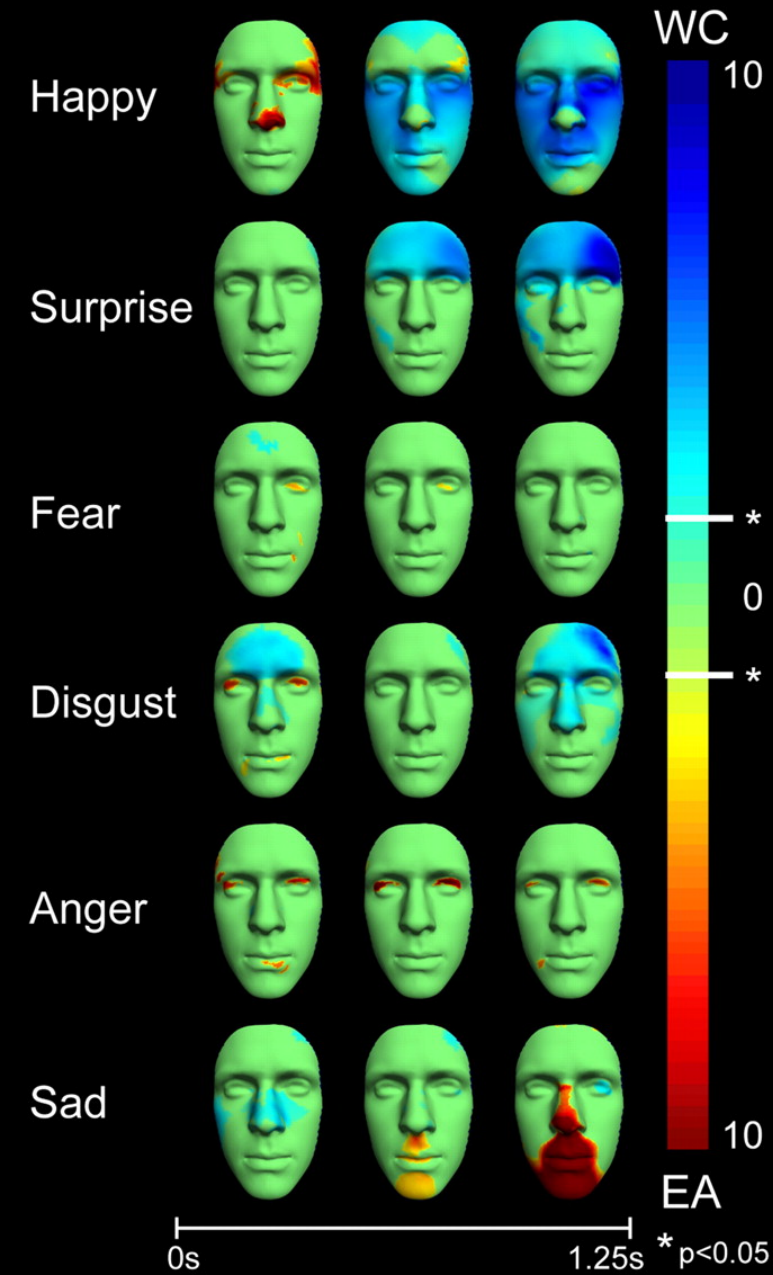
### Lazaruksen tunneteoriassa on kaksi vaihetta



s. 31

# EMOOTIOT JA KOGNITIO

## Temporal Dynamics



- Kognitiiviset tulkinnat vaikuttavat siihen, miten fysiologisia muutoksia tulkitaan (s.35-36)
  - Vertaa esim. Lazaruksen tunneteoria
  - Kognitiiviset tulkinnat ovat yksilöllisiä
  - tulkintoihin vaikuttavat **skeemat, attribuutiotyyli** (yksilöllinen tulkintatapa) ja **kulttuuri**

## Emootiot vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin

- voimakkaat tunteet häiritsevät tarkkaavaisuutta, työmuistin toimintaa
- lievemmat positiiviset tunteet edistävät luovuutta
- hiukan negatiivinen vire voi olla optimaalisin tarkkaavaisuuden ylläpitämistä vaativissa tehtävissä

# TUNNETAIDOT JA TUNTEIDEN SÄÄTELY

Kirja: luku 5 s. 46-55

## **ENSISIJAISET JA TOISSIJAISET TUNTEET**

---

### **Ensisijaisella tunteella**

tarkoitetaan tunnetta, jonka jokin tilanne herättää: se on välitön ja auttaa suhtautumaan tilanteeseen sen vaatimalla tavalla (esimerkiksi suru seurustelusuhteen loputtua).

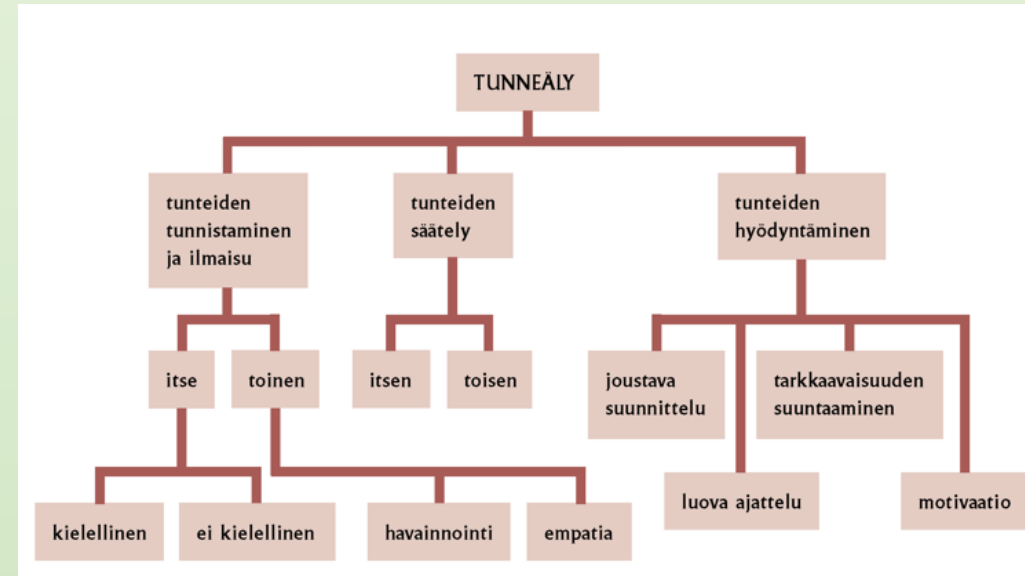
---

### **Toissijaiseen tunteeseen**

vaikuttavat aiemmat kokemukset, ja se syntyy ensisijaisen tunteen pohjalta (esimerkiksi viha seurustelukumppania kohtaan, sillä suru tuntuu nololta).

# Tunnetaidot ovat osa elämänhallintaa

- tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan ja ymmärtää toisten tunteita.
- **Tunnetaitoja eli tunneälyä** voi oppia ja kehittää.
- Hyvät tunnetaidot auttavat psyykkisessä hyvinvoinnissa.
- Kyky säädellä tunteitaan yhteydessä ikään, kasvatukseen, persoonallisuuteen, kulttuuriin, tilanteeseen, maailmankuvaan ja skeemoihin
- Otsalohkojen ja limbisen järjesTunnetaidoilla telmän yhteydet ovat olennaisia tunteiden säätelyn kehittymiselle.



# Mikä selittää ihmisen halua auttaa muita?

- Toisten ihmisten auttamiseen tähtäävää käyttäytymistä, empatiaa ja altruismia voi selittää monella tavalla. Usein selitykset korostavat joko toisten hyväksi toimimista ja empatiaa ihmisen toiminnan taustalla (eli toisen asemaan asettumista) tai auttamista pohjimmiltaan itsekkäistä syistä.
- Yksi osa tunnetaitoja on toisten ihmisten tunteiden ymmärtäminen ja kyky eläytyä toisen ihmisen asemaan. Tämä voi näkyä auttamiskäyttäytymisenä.
- Myös kyky omien tunteiden säätelyyn ja niiden tulkitsemiseen on tärkeää: voi olla olennaista esimerkiksi kohdata omat riittämättömyyden tunteensa auttamistilanteessa tai uskaltaa auttaa muiden arvostelusta huolimatta.

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_zTJYPwQ\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=3_zTJYPwQ_0)

## **Millaisesta henkilöstä tunteet herkästi tarttuvat?**

- tuntee tai näyttää tuntevan voimakkaita tunteita
- ilmaisee tunteitaan vahvasti
- ei poimi toisten vastakkaisia tunteita herkästi omikseen
- Karismaattinen, 'johtohahmo', roolimalli, korkea status ryhmässä

## **Millaiseen henkilöön tunteet herkästi tarttuvat?**

- kohdistaa huomionsa toisiin ihmisiin
- kokee vuorovaikutuksen ja ihmissuhteet tärkeinä
- tunnistaa helposti toisten tunneilmaisuja
- matkii herkästi ilmeitä, eleitä ja asentoja
- on tietoinen omista tunnereaktioistaan
- on herkästi tunteella reagoiva



# TUNTEIDEN SÄÄTELY TUNNETILAN ERI VAIHEISSA

## Tunteiden synty

- tietoinen pohdinta
- tulkinnat, muistot ja mielikuvat
- miten tunteet tarttuvat, empatiakyky
- voidaan tuottaa tietoisesti
- tilanteisiin hakeutuminen

## Jo olemassa oleva tunnetila

- kognitio, ajattelu
- keskustelu, itsesäätelykeinot
- hermoston rauhoittaminen esim. meditaatio, rentoutus, liikunta
- itsetuntemus

## Ilmaisun säätely

- alikontrollointi: spontaanisuus, tunteen voimakas näkyminen myös toiminnassa
- ylikontrollointi: hillitty käytös, tunteiden tunteminen varovaista

## PSYKKINEN ITSESÄÄTELY (s.50-54)

= Kaikki keinot, joilla ihminen ylläpitää hallinnan tunnetta tai yrittää palauttaa mielen tasapainon

- Toimivassa itsesäätelyssä yksilö kokee positiivisia tunteita ja pystyy hallitsemaan jossain määrin ajatuksiaan ja tunteitaan
- Käyttää tilanteeseen sopivia hallinta- ja puolustuskeinoja esim. oman toiminnan muuntaminen, totuudessa/realiteeteissa pysyminen
- Tunteiden säätely osa psyykkistä itsesäätelyä

### Coping-keinot

Useimmiten tietoisia  
hallintakeinoja

### Defenssit

Useimmiten  
tiedostamattomia  
psyken  
puolustuskeinoja

## Hallintakeinot (eli coping-keinot)

- Esim. lenkkeily, jutteleminen, kognitiivinen uudelleenmuotoilu
- jaotellaan usein sosiaalisiin, fyysisiin ja psyykkisiin (kognitiiviset oma alaryhmänsä)
- Tietoisia, ongelman ratkaisuun pyrkiviä

### COPING-KEINOJEN KÄYTTÖ STRESSITILANTEESSA

#### Hallintakeinot

Voisinko saada apua työkaveriltani?

Työn pitää olla valmis huomenna kello 8:00!

Teen olennaisimmat ensin, mutta jätän loput myöhemmäksi.

Käyn toimistoajan jälkeen lenkillä, niin jaksan jatkaa töitä vielä illalla.



## Puolustuskeinot (eli defenssit)

- Selitetty esim. psykodynaamisessa teoriassa
- Esim. torjunta, regressio, arvon kieltäminen ja lohkominen
- Usein tiedostamattomia
- Usein toistuvana voi olla haitallista mielenterveydelle



<https://www.youtube.com/watch?v=RIw83gZXjc8>

# Cute aggression eli ”suloisuusaggressio”

• <https://www.youtube.com/watch?v=ApoYwEeDNrc&t=2s>

- Oletko kohdannut jotain niin suloista, että se herättää aggressiota, kuten halua kahmaista pieni suloinen koirapentu karhunhalaukseen?
  1. Mitkä olivat tutkimuksen
    - a) tavoite
    - b) menetelmä
    - c) tutkimustulokset?
  2. Mikä voisi selittää tutkimustuloksia?
  3. Mikä merkitys positiivisilla tunteilla on yksilön elämänhallinnan kannalta?