



Skeema 4

1.1 Tunteet ilmenevät monin tavoin

Ydinsisältö



Tunteet eli emootiot

- Emootio eli tunne on lyhytkestoinen, tietyssä tilanteessa heräävä reaktio.
- Mieliala on pitkäkestoinen, positiivisesti tai negatiivisesti sävyttynyt tunteenomainen kokemus, esim. alakuloisuus.
- Tunteissa on eri ulottuvuuksia: fyysinen (kehon ja aivojen reaktiot), psyykkinen (tunnekokemus ja sen tulkinta), sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus (esim. tunteiden ilmaisun tapa).
- Tunteet auttavat toimimaan eri tilanteissa.

→ Ne luovat valmiuden toimia tarkoituksenmukaisesti.



Tunteen osatekijät

TUNTEEN OSATEKIJÄT

Psyykkinen

- tunnekokemus: ”Mitä tunnen”
- kognitiiviset tulkinnat tilanteesta

Fyysinen

- fysiologiset reaktiot
- tunteista vastaavat aivojen osat

Sosiaalinen

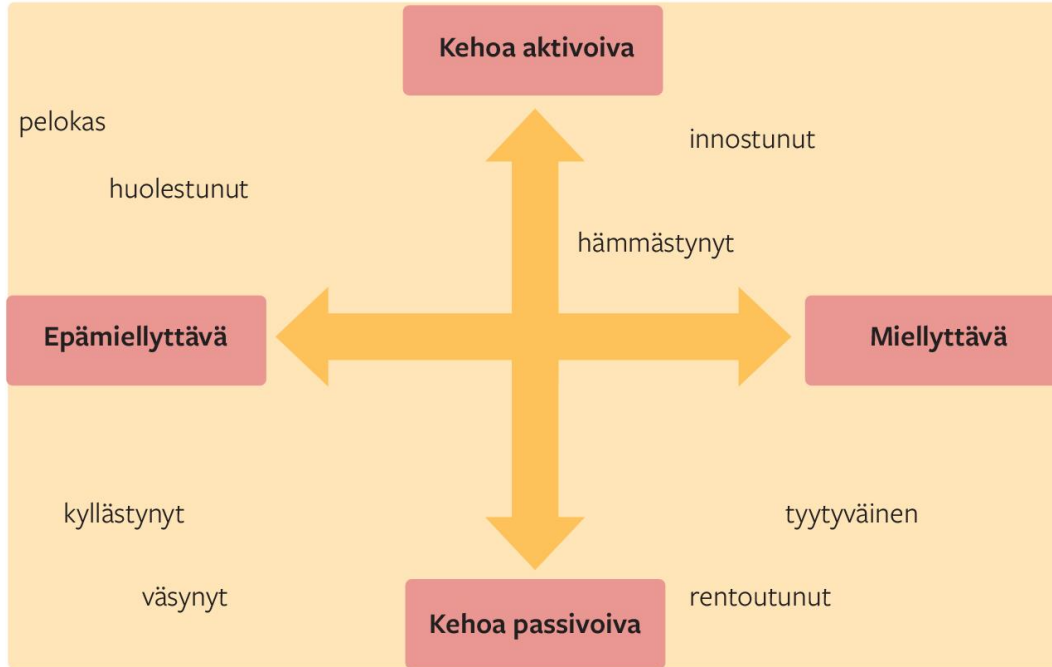
- muiden ihmisten vaikutus tunteisiin

Kulttuurinen

- kulttuurin vaikutus tunteisiin ja niiden ilmaisuun



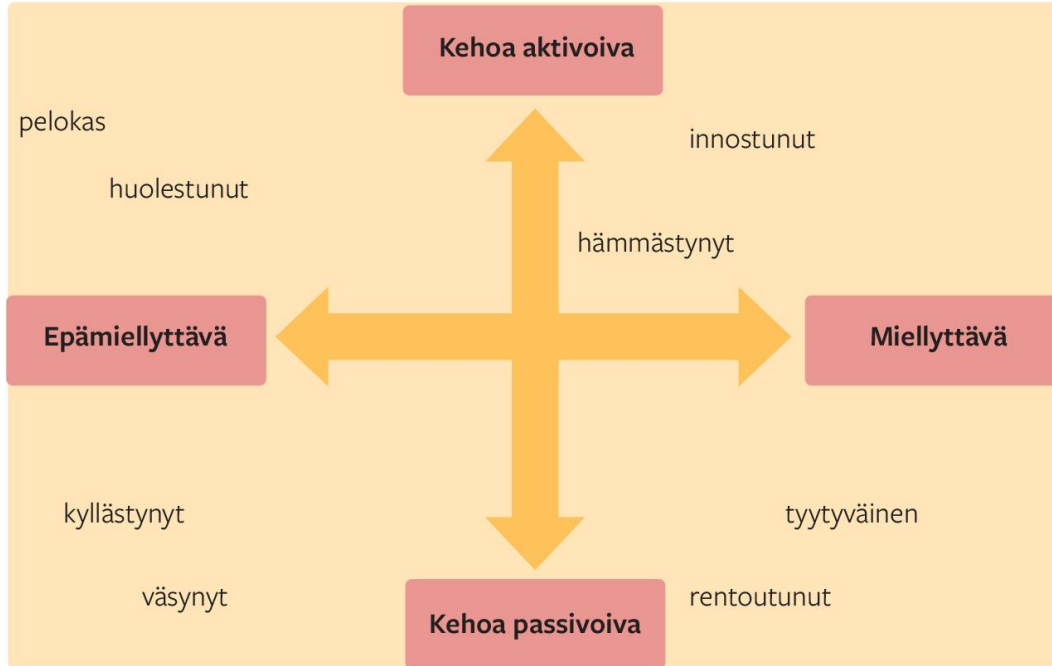
Tunteiden ulottuvuudet



Mukailtu lähteestä: Schacter, Gilbert & Wegner (2012): *Psychology*.



Tunteiden ulottuvuudet



Mukailtu lähteestä: Schacter, Gilbert & Wegner (2012): *Psychology*.

Mihin kohti sijoittaisit seuraavat tunteet:

- Helpottunut
- Raivostunut
- Ahdistunut
- Rauhallinen



Psyykinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu mm.

- itsensä arvostaminen
- tunteiden säätelykyky
- toimivat ihmissuhteet
- mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä
- elämän kokeminen merkitykselliseksi.

Mielenterveys liittyy psyykkiseen hyvinvointiin:

→ Mielenterveyden häiriöissä psyykinen hyvinvointi on yleensä heikentynyt.



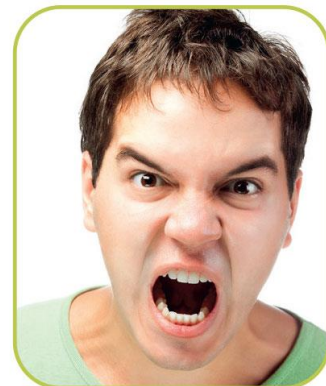
Skeema 4

1.2 Tunteet ovat universaaleja mutta myös kulttuurisidonnaisia

Ydinsisältö



Mitä tunteita tunnistat kuvista?





KIRJOITA
MUISTIIN

Perustunteisiin liittyvät ilmeet tunnistetaan maailmanlaajuisesti

- Perustunteet ovat synnynnäisiä ja niitä ilmaistaan universaalisti samankaltaisin ilmein.
- **Paul Ekman** on luokitellut perustunteiksi hämmästyksen, ilon, pelon, surun, inhon ja vihan.





Kulttuuri vaikuttaa tunteisiin

- Kulttuuri vaikuttaa siihen, millaisia tunteita herää, millaiseen toimintaan ne ohjaavat ja miten tunne vaikuttaa muiden suhtautumiseen.
- Kulttuuriympäristö vaikuttaa sosiaalisten tunteiden, kuten häpeän, syyllisyyden ja ylpeyden ilmaisemiseen.
- Kielelliset ilmaisut vaikuttavat myös tunteiden kokemiseen ja tulkintaan.





Tehtävä 2-3 hengen ryhmässä tai yksin

- Etsi 1-3 kansainvälisen brändin mainosta.
- Pohdi:
 - Millaisia mielikuvia ja tunteita brändit pyrkivät mainonnassaan herättämään?
 - Mitä keinoja ne käyttävät markkinoinnissaan tunteiden herättämiseksi?
 - Millaisia mielikuvia ja tunteita nämä sinussa herättävät?
- Palauttakaa Peda.netiin vastaukset sekä linkit mainoksiin.

