



## **Skeema 4**

### **1.3 Tunteet syntyvät automaattisesti ja ajattelun tuloksena**

**Ydinsisältö**

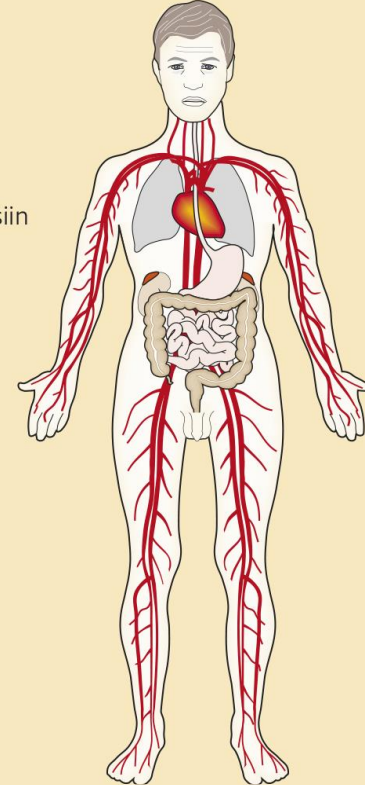


## Tunteiden vaikutukset tuntuvat kehossa

Autonominen hermosto säätelee automaattisia kehon reaktioita, kuten sydämensykyttä.

### Sympaattinen hermosto kiihdyttää

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



### Parasympaattinen hermosto rauhoittaa

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



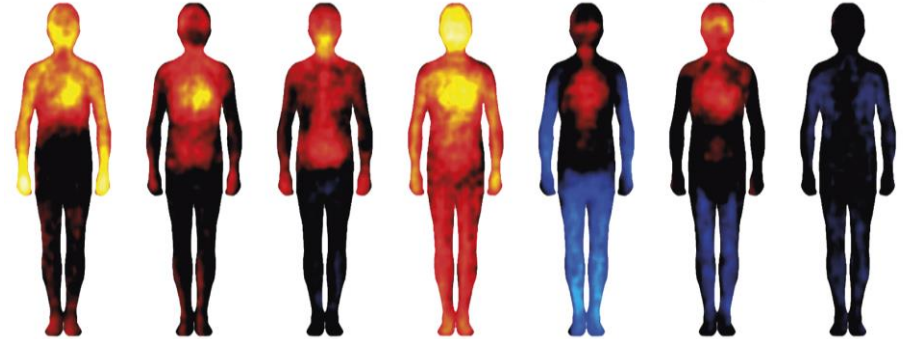
## Tunneteoriat selittävät tunnekokemuksen syntyä eri tavoin

- Eri teorioissa korostetaan eri tavoin sitä, miten kehon toiminnan muutokset liittyvät tunteiden kokemiseen.
  - Esim. **Damasion somaattisten vihjeiden teorian** mukaan merkityksellinen ärsyke laukaisee kehon toiminnassa muutoksia, jotka aivoissa muutetaan tunteeksi.
- Fysiologisten muutosten tulkintaan vaikuttavat yksilön kognitiiviset tulkinat (esim. skeemat ja attribuutiotyyli) sekä kulttuuri.



## Jamesin ja Langen tunneteoria

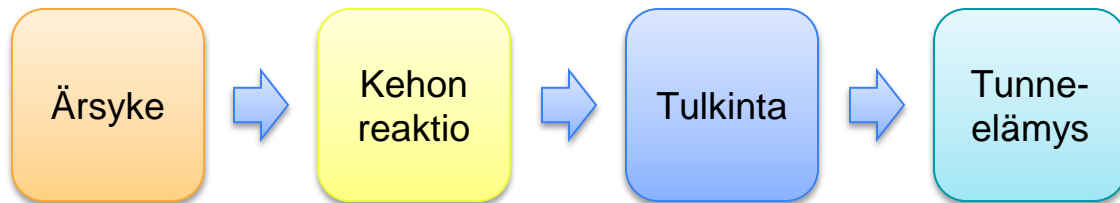
- Kehossa tapahtuu ensin muutoksia ja muutokset tulkitaan tunteina.
  - Esimerkiksi nopeutunut sydämensyke tulkitaan ihastumiseksi.
- Myös tilanne vaikuttaa tunteen tulkintoihin.
- Eri tunteet aktivoivat eri kehon osia.





## Schachterin ja Singerin tunneteoria

- Tunne ei synny pelkästään ärsykkeen pohjalta, vaan se tulkitaan tietoisesti tai ei-tietoisesti.
- Ihminen käyttää tunteiden tulkitsemiseen tietoa sekä ympäristöstä että kehostaan.





## Lazaruksen tunneteoriassa on kaksi vaihetta:

- Ärskyke → 1. Nopea ja tiedostamaton primaariarvio → tunnekokemus  
→ 2. Hidas ja tietoinen sekundaariarvio → tunnekokemus





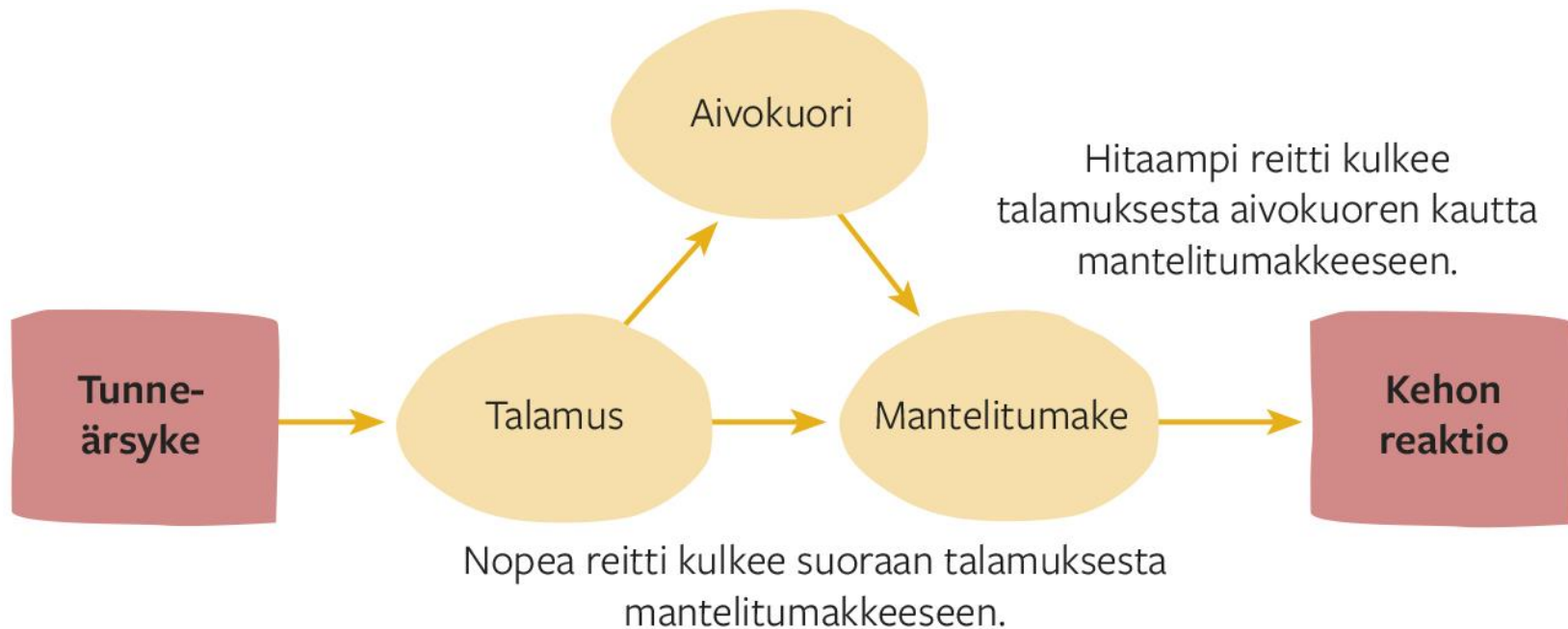
## Tunnetiedon käsittely aivoissa

- Keskeinen rakenne tunteiden säätelyn kannalta on aivojen sisäosissa sijaitseva **limbinen järjestelmä**. Siihen kuuluu motivaatiota, muistitoimintoja ja mielihyvää sääteleviä aivorakenteita: **manteliumake**, **hippokampus**, **hypotalamus** ja **pihtipoimu**.
- Limbisen järjestelmän aivoalueista on yhteyksiä esimerkiksi **otsalohkoihin** ja **aivorunkoon**.

(kuva s. 35)



## Aivoissa on kaksi reittiä tunnepitoisen tiedon käsittelylle (Joseph LeDoux)







## **Skeema 4**

# **1.4 Tunteiden tunnistaminen ja sääntely johtaa hyvinvointiin**

### **Ydinsisältö**



## Tunnetaidot ovat osa elämänhallintaa

- Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan ja ymmärtää toisten tunteita.
- Tunnetaitoja voi oppia ja kehittää.
- Hyvät tunnetaidot auttavat psyykkisessä hyvinvoinnissa.



## Tunteiden säätely

- **Ensisijainen tunne** tarkoittaa tilanteen herättämää välitöntä tunnetta
  - esimerkiksi suru seurustelusuhteen loputtua
- **Toissijaiseen tunteeseen** vaikuttavat aiemmat kokemukset, ja se syntyy ensisijaisen tunteen pohjalta
  - esimerkiksi viha seurustelukumppania kohtaan, sillä suru tuntuu nololta
- Tunteiden säätelyyn liittyy myös niiden voimakkuuden hallintaa ja tilanteeseen vaikuttamista omalla toiminnalla.
- Otsalohkojen ja limbisen järjestelmän yhteydet ovat olennaisia tunteiden säätelyn kehittymiselle.



## Psyykkinen itsesäätely

- Kun ihminen kokee stressiä tai kielteisiä tunteita, hän pyrkii säilyttämään psyykkisen tasapainonsa.
- Puolustuskeinot (eli **defenssit**): usein tiedostamattomia
  - Esim. torjunta, regressio, arvon kieltäminen ja lohkominen
  - Usein toistuvana voi olla haitallista mielenterveydelle
- Hallintakeinot (eli **coping-keinot**): tietoisia, ongelman ratkaisuun pyrkiviä
  - Jaotellaan usein sosiaaliin, kulttuurisiin, fyysisiin ja kognitiivisiin
  - Esim. lenkkeily, jutteleminen, kognitiivinen uudelleenmuotoilu
- Usein puolustuskeinojen ja hallintakeinojen raja on liukuva.



## Defensiivinen suhtautuminen stressitilanteessa

### Defenssit





## Coping-keinojen käyttö stressitilanteessa

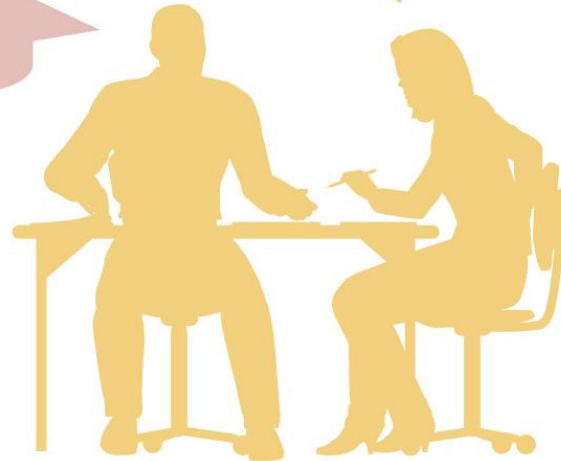
### Hallintakeinot

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.





## Eri tilanteisiin sopivat erilaiset hallintakeinot

- Hallintakeinot voidaan jakaa kolmeen luokkaan:
  - ongelmasuuntautuneet: ongelma tai stressin lähde kohdataan suoraan
    - esim. tehdään jotain konkreettista ongelman poistamiseksi
  - tunnesuuntautuneet: pyritään pääsemään eroon negatiivisista tunteista
    - esim. loitonnetaan itseä varsinaisesta ongelmasta
  - merkityssuuntautuneet: tukeudutaan omiin tavoitteisiin, arvoihin ja uskomuksiin
    - esim. tulkitaan vaikea tilanne itselle merkitykselliseksi



## Hallintakeinoja on monenlaisia

