

OIVALLUS

4

4. Emootioiden ja kognition yhteyksiä



Kuumana hellepäivänä sinun pitää leikata pihapiirin suuri nurmikko. Hiki virtaa, mutta ajatus jääkaapissa odottavasta kylmästä juomasta auttaa sinua jaksamaan.

Kun saat homman tehtyä ja pääset jääkaapille, huomaat juoman kadonneen.



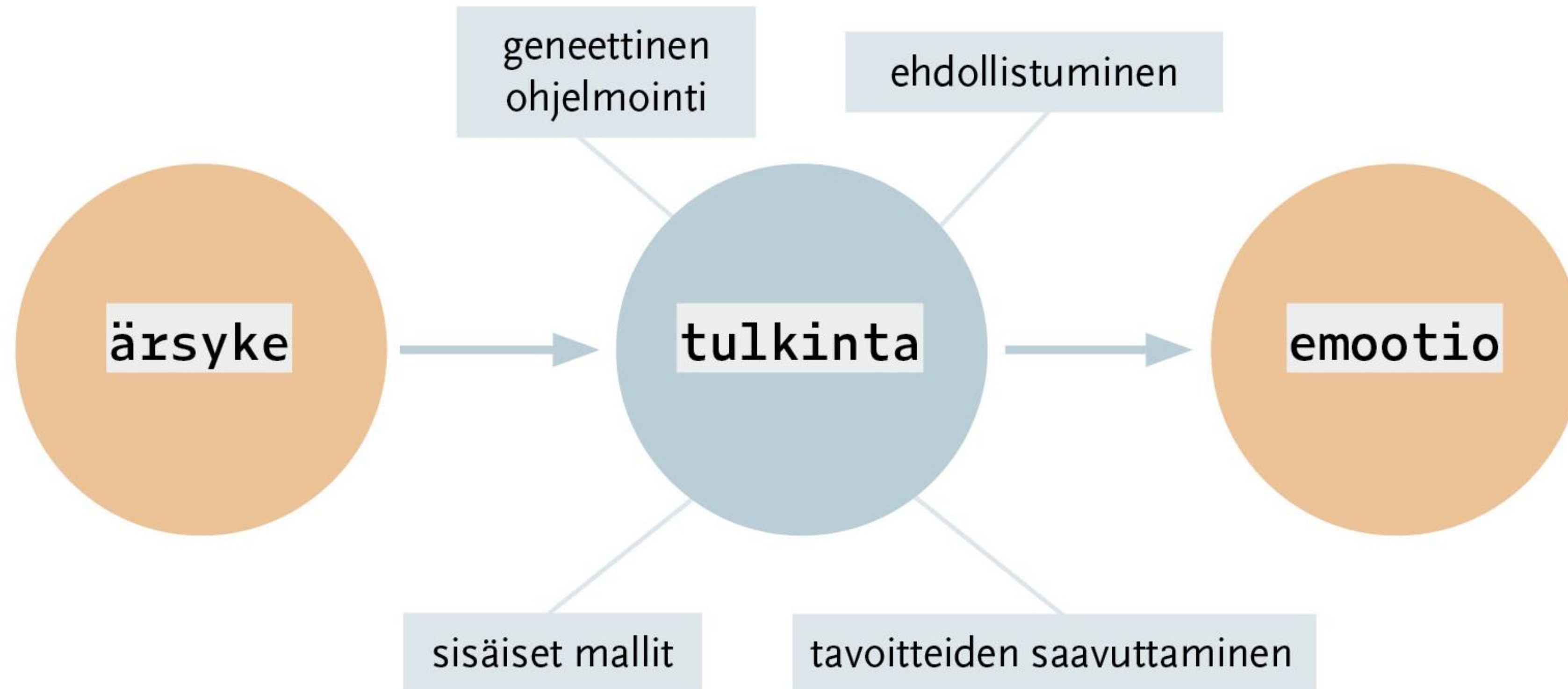
Mitä tunteita tunnet?

Miten tunteen kokemiseen vaikuttaa, jos saat tietää, että juoma ...

- ... on annettu isoäidillesi, joka kärsi lämpöhalvauksesta?
- ... on annettu naapurin pojalle, jota pidät ärsyttävänä hemmoteltuna teininä?

Miten tieto vaikuttaa esimerkiksi siihen, mitä sanot juoman pois antaneelle ihmiselle (esim. äidillesi, kumppanillesi)?

Tunteen viriäminen ja tarkentuminen



Kognitiivinen toiminta ja tunteet toteutuvat väistämättä yhdessä ja toisiinsa kietoutuneina.

Kuvittele seuraava tilanne:

Olet vieraassa kaupungissa ja lähdössä illalla baarista majapaikkaasi.

Päätät mennä matkan taksilla, mutta kännykästä on virta lopussa, joten et voi tilata taksia sovelluksella. Kävelet siis kohti ”taksitolppaa”, kun huomaat siellä olevan myös jonkun toisen ihmisen.

Seuraavalla dialla on kasvokuvat kuudesta henkilöstä.

Kenen seurassa mieluiten odottaisit illalla taksia? Kuka saisi sinut kääntymään ympäri ja palaamaan takaisin baariin?



Tarkkaavaisuus kohdistuu emotionaalisesti merkityksellisiin kohteisiin. Esimerkiksi vihaiset kasvot tunnistetaan nopeammin kuin ilmeettömät.



Pahantuuliset kasvot löydetään hymyilevien joukosta nopeammin kuin hyväntuuliset kasvot surunaamojen keskeltä.

Emotionaalisten ärsykkeiden havaitseminen

- Emotionaalisten ärsykkeiden havaitseminen tarkoittaa havaintoja ulkoisesta ympäristöstä, mielen sisäisestä tapahtumasta tai kehon tilasta.
- Ihmiset ja eläimet ovat geneettisesti ohjelmoituja reagoimaan emootiopitoisiin ärsykkeisiin. Emootioiden tehtävänä on siis elimistön tasapainotilan eli **homeostaasin** säilyttäminen.
- Yhteys ärsykkeen ja emotion välillä on voinut syntyä oppimisen seurauksena tai ehdollistumalla, esim. inho tai pelko.

Sisäiset mallit

- **Sisäiset mallit** selittävät emotionaalisten ärsykkeiden havaitsemista. Ympäristön ärsykkeiden merkityksellisyyttä arvioidaan jatkuvasti aiempien kokemusten ja kulttuuriin sosiaalistumisen pohjalta.
- Sisäiset mallit vaikuttavat myös tunteiden tarkentumiseen tunnereaktion edetessä. Ihmiset eivät vain koe tunteita, vaan myös selittävät niitä itselleen.
- Emootiot auttavat toimimaan tavoitteiden mukaisesti ja arvioimaan tavoitteiden saavuttamista.



Damasion pelitilanne



Emootiot suuntaavat kognitiivista toimintaa

Emootiot suuntaavat tarkkaavaisuutta, havainnointia ja ajattelua siihen, mikä on henkilökohtaisesti merkityksellistä.



Emootiot opiskelussa

- Tutustu kirjan väliotsikon ”Emootio suuntaa kognitiivista toimintaa” alla olevaan listaukseen, jossa on lueteltu emootioiden ja kognitiivisten toimintojen välisiä yhteyksiä.
- Miten emootiot voivat vaikuttaa abiturientilla ylioppilaskokeisiin valmistautumiseen tai lukiolaisella opiskeluun?

Ajattelun ja tunteiden yhteys

- a) Tee harjoitus, jossa pyritään tukahduttamaan sinnikästä ajatusta. Linkki: <http://oivamieli.fi/hillomunkit.php>
- b) Pohdi, kuinka käy, kun mieli pukee ajatuksiksi ja tuntemuksiksi epämiellyttäviä asioita, joiden ajattelemista yrittää vastustaa kaikin voimin.

Näkökulman muuttaminen

1. Muistele lähiajoilta tilannetta, jossa koit voimakkaasti jotain kielteistä tunnetta.
2. Kerro tilanteesta parillesi tai kirjoita se ylös. Selitä omin sanoin, minkä takia tilanne herätti sinussa niin voimakkaan emotion. Pari kirjaa tämän alkuperäisen syyn ylös.
3. Pari pyytää sinua keksimään kolme muuta syytä tapahtuneelle. On tärkeää, että keksit syyt itse ilman parin avustusta. Pari kirjaa syyt paperille. Pari voi tarkentaa, mutta on tärkeää, ettei hän tulkitse syitä, ehdottele omia tulkintojaan tai sano mielipiteitään.
4. Pari saa keksiä vielä yhden mahdollisen syyn tapahtuneelle. Hän kertoo sen ja kirjaa ylös.
5. Pisteytä kaikki viisi syytä (alkuperäinen, kolme keksimääsi syytä ja parin keksimä syy) asteikolla 1–5, jossa 1 on todennäköisin ja 5 vähiten todennäköinen.
6. Muuttuiko alkuperäinen syy? Pohtikaa yhdessä, mitä ajatuksia harjoitus herätti.

Palauta mieleen

- Miten a) ehdollistuminen ja b) sisäiset mallit vaikuttavat tunteisiin?
- Anna esimerkkejä siitä, miten emotionit ja kognitiivinen toiminta vaikuttavat toisiinsa.
- Miksi kognitiivisten kykyjen tehokas käyttö vaatii myös tunteiden huomioon ottamista?