PSYKOLOGISET PERUSTARPEET



autonomia

Valinnan- ja toiminnanvapaus



kyvykkyys / Pätevyys

Kokemus osaamisesta, pätevyydestä ja aikaansaamisesta

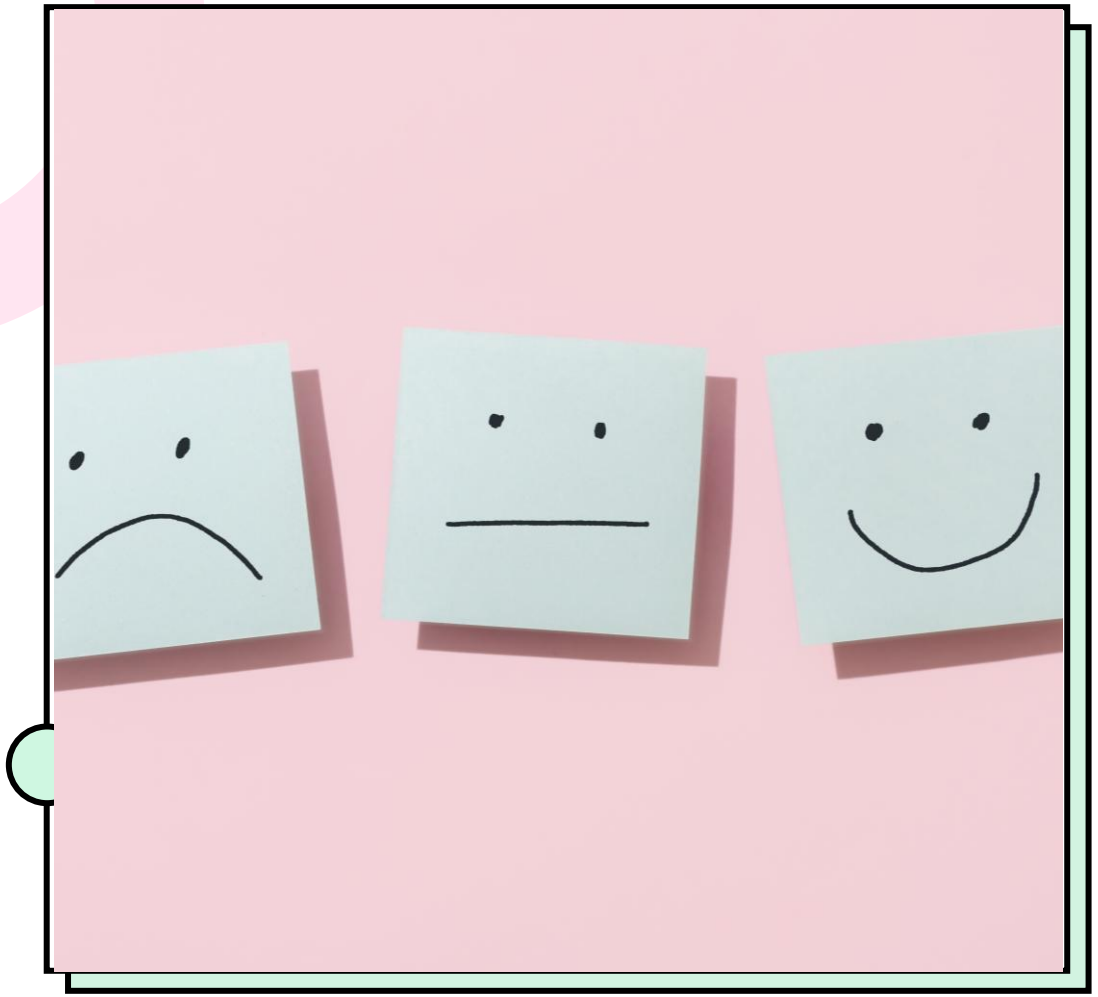


yhteenkuuluvuus

Kokemus osallisuudesta ja yhteydestä johonkin itseä suurempaan

© Studeo

Yhdessä kaikki ovat tärkeitä inhimilliselle kasvulle ja hyvinvoinnille



8.
EMOOTIOT

Mitä tunteita on olemassa?



INSIDE OUT

https://www.youtube.com/watch?v=u6m4TTyoiNc

Inside outin tunteet



Tunteet eli emootiot

- **Tunne eli emootio** tarkoittaa **lyhytkestoista** kehon ja mielen tilaa, joka tuottaa yleensä jonkinlaisen mielihyvän tai mielipahan sävyttämän tuntemuksen.
  - Tunteiden voimakkuus vaihtelee sen mukaan, miten intensiivisesti ne virittävät ihmisen myönteiseen tai kielteiseen tilaan.
- **Tunteiden säätely** on kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunnereaktioitaan ja tunneilmaisuaan.
- Tunteet auttavat virittymään erilaisiin tilanteisiin.
- **Mieliala** taas kuvaa **pitkäkestoisempaa taipumusta** kokea tietyntyyppisiä tunteita.
  - Mielialaan voivat vaikuttaa monet tunteet ja ajatukset päivien tai viikkojen aikana.
  - Mieliala voi myös voimistaa tai heikentää tunteita.



tunteen aiheuttava tapahtuma

Tunnereaktio

- aivotoiminnan muutokset
- kehon toiminnan muutokset
- käyttäytymisen muutokset
- tunneilmaisu

tiedostamattomat ja automaattiset tunneprosessit

Tunnekokemus

- tietoisuus tunnetilasta
- tietoisuus tunteen aiheuttajasta

tietoinen osa tunneprosessia

© Studeo

Testaa tunnistatko omasi ja muiden tunteet

Lue qr-koodi tai käytä Pedanetin etusivulla olevaa linkkiä

Mitä tunteita ilmeet edustavat?



PERUSTUNTEET JA NIIDEN TEHTÄVÄT

HUOM.! Käytämme opintojaksolla mielihyvä –termiä, ei oppikirjassa olevaa ilo-termiä!

Tunne	Laukaiseva tekijä	Tehtävä
mielihyvä	sosiaalisuus, ruoka, seksi	ympäristön tutkiminen
inho	tartunta- tai myrkytysvaara	vetäytyminen
pelko	fyysinen tai psyykkinen uhka	suojautuminen, pakeneminen
suru	menetys	energian säästäminen, kontaktien hakeminen
viha	fyysinen tai psyykkinen uhka	hyökkääminen, aggressio
hämmästys	odottamaton tilanne	valmistautuminen

(Lähde: Nummenmaa 2019)

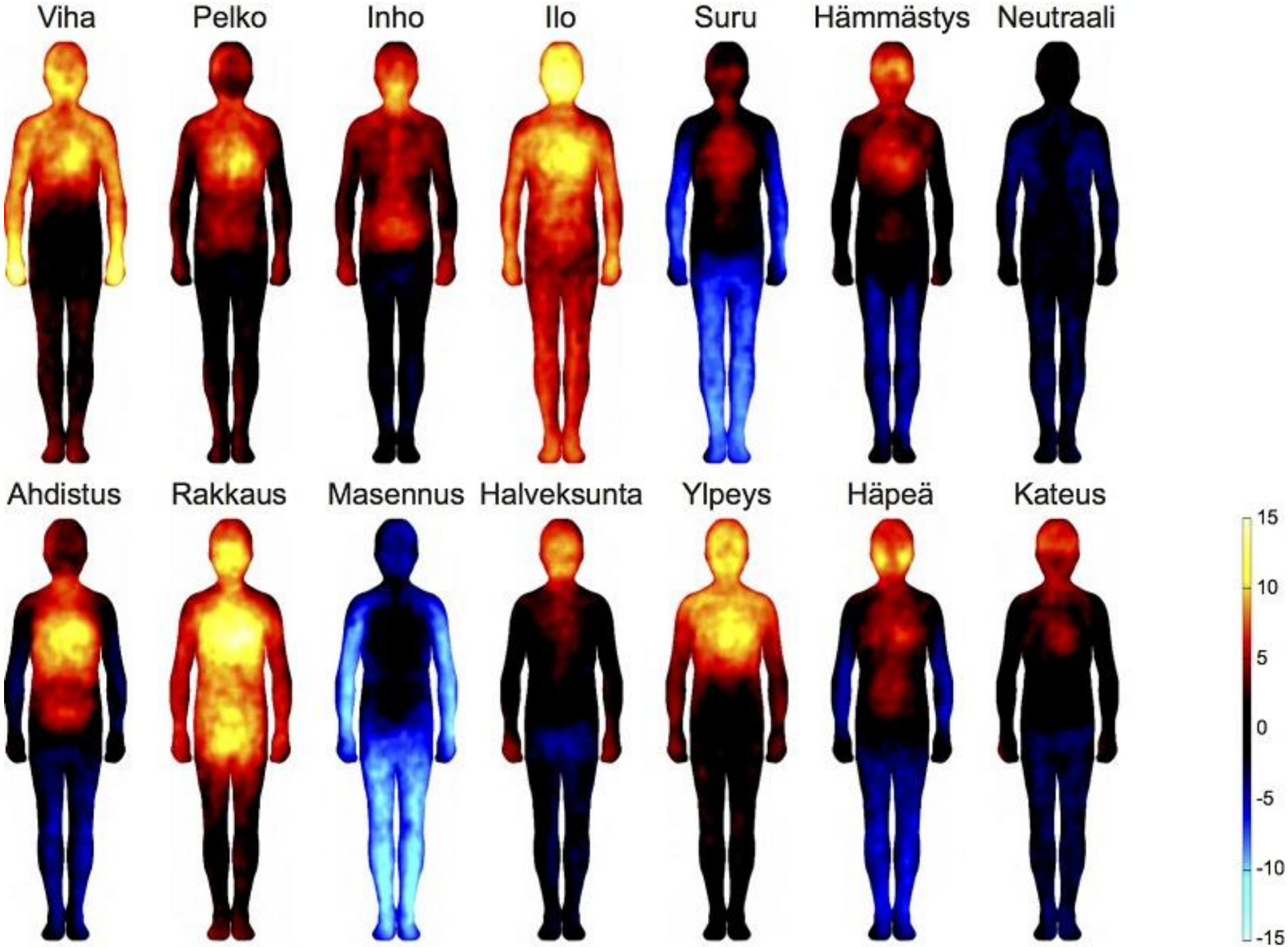
SOSIAALISET TUNTEET

PERUSTUNTEET

MIELIALAT

KÄYTTÄYTYMISTILAT




Viha
Pelko
Inho
Ilo
Suru
Hämmästys
Neutraali
Ahdistus
Rakkaus
Masennus
Halveksunta
Ylpeys
Häpeä
Kateus
15
10
5
0
-5
-10
-15

pedanet

Tehtävät 7 ja 8 (huomaa eri palautuskansiot!)