

Tutki tunnetta

Jokaisella on tunteita ja myös käsityksiä tunteista. Kokemusten kuunteleminen ja pohtiminen eli reflektio on tärkeä väylä etenkin oman tunnemaailman ymmärtämiseen. Psykologinen tieto puolestaan auttaa ymmärtämään tunteita arkisia kokemuksia syvemmin. Valitse yksi tunne, jota tutkit monipuolisesti ja syvällisesti.

Kysy ja kuuntele

1. Aloita tekemällä lista kysymyksistä, joita sinulle tulee mieleen valitsemastasi tunteesta. Palaa kysymyksiin opiskelun edetessä ja pohdi vastauksia soveltaen oppimaasi tietoa.
2. Kuuntele muiden kokemuksia tunteesta, jota olet tutkimassa. Etsi vastauksia seuraaviin kysymyksiin haastatteleamalla ainakin kolmea ihmistä.

- Millaisissa tilanteissa tunnetta on koettu? Mitkä asiat tyypillisesti herättävät tällaisen tunteen?
- Miten tunne näkyy ilmeissä, asennossa, liikkeissä? Mitä kehossa tapahtuu ja tuntuu?
Millaisia ajatuksia pyörii mielessä, kun kokee tätä tunnetta? Miten tunne vaikuttaa ajatteluun ja havaintoihin? Mitä uskomuksia on tunteen taustalla?
- Mitä tunnetta kokeva henkilö tekee seuraavaksi? Miten tunteeseen suhtaudutaan ja miten sen pohjalta toimitaan? Mitä seurauksia tällä tunteella tyypillisesti on tai mitä voi olla äärimmäisessä tilanteessa?
- Millaisia tunteita, ajatuksia tai muita reaktioita tämän tunteen ilmaiseminen herättää muissa? Miten tunnetta kokevaa henkilöä kohdellaan tai miten häneen suhtaudutaan?
- Voiko tämän tunteen ilmaisemista tai esittämistä käyttää siihen, että pyrkii vaikuttamaan toisten ihmisten toimintaan, tulkintoihin tai muihin reaktioihin?

Sovella ja pohdi

3. Lue oppikirjan tekstejä soveltaen tietoa valitsemasi tunteen ymmärtämiseen. Kirjoita muistiin ajatuksiasi ja havaintojasi. Pohdi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Miten tunteen eri osatekijät ilmenevät tämän tunteen kohdalla?
- Millainen biologinen perusta sillä on?
- Ilmeneekö tämän tunteen kohdalla kulttuurieroja?
- Mitä aivoissa tapahtuu tunteen aikana?
- Miten tämä tunne on yhteydessä kognitiiviseen toimintaan?
- Millaisia tehtäviä tunteen kokemisella ja ilmaisemisella on sosiaalisissa tilanteissa?
- Miten tämä tunne ilmenee ensisijaisena, toissijaisena tai välineellisenä tunteena?
- Millaista tunteiden säätelyä tähän emootioon liittyy?

4. Etsi tieteellinen tutkimus, joka liittyy valitsemaasi tunteeseen. Selvitä ainakin seuraavat asiat:

- Mikä oli tutkimuksen tutkimusongelma?
- Millaisia tutkimusmenetelmiä (otos, tutkimusote, tiedonkeruutavat) käytettiin?
- Mitkä olivat tutkimuksen tulokset?
- Miten tulokset täydentävät aiemmin tiedettyä? Mitä johtopäätöksiä tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan tehdä?
- Arvioi tutkimuksen toteutusta ja tulosten luotettavuutta.

Kokoa ja tiivistä

5. Kokoa valitsemaasi tunnetta koskeva ymmärryksesi aiheesta monipuoliseen ja jäsenneltyyn miellekarttaan. Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa tiivistelmän, johon kokoat löytämäsi näkökulmat ja tiedon.

6. Kirjoita lopuksi uusi lista valitsemaasi tunteeseen liittyvistä kysymyksistä. Vertaa kysymyksiä aiemman listasi kysymyksiin.

- Mihin kysymyksiin sait vastauksia opiskelun aikana?
- Mitkä kysymykset tarkentuivat?
- Mitä uutta osaat nyt kysyä?