

OIVALLUS

4

1. Tunteet ohjaavat toimintaa



Jakson tavoitteet

- Ymmärrät, kuinka tunteet muodostuvat.**
- Osaat pohtia tunteiden biologista perustaa ja toisaalta niiden kulttuurisidonnaisuutta.**
- Hahmotat tunteiden ja tiedonkäsittelyn välisiä yhteyksiä.**
- Tunnistat tunteiden merkityksen sosiaalisissa tilanteissa.**
- Ymmärrät tunteiden ja niiden säätelyn merkityksen hyvinvoinnin kannalta.**

Emootioita

- ILO
- ONNI
- VIHA
- HÄMMÄSTYS
- PELKO
- HIMO
- PETTYMYS
- INNOSTUS
- RAKKAUS

- JÄNNITYS
- SURU
- HÄPEÄ
- SYYLLISYYS
- KATEUS
- ROHKEUS
- TYYNEYS

Valitse yksi tunne, jota pohdit syvemmin.

1. Millaiset tilanteet, ajatukset tai muut ärsykkeet tyypillisesti herättävät kyseisen tunteen?
2. Millaisia kehon tuntemuksia tähän tunteeseen liittyy?
3. Millaiset ilmeet ja muut ilmaisutavat ovat tälle tunteelle tyypillisiä?
4. Miten muut reagoivat tämän tunteen ilmaisemiseen? Millaisia vaikutuksia ja tehtäviä tällä tunteella on ihmissuhteissa? Millaisia vastatunteita tämä tunne voi herättää?
5. Miten tämä tunne saa ihmisen toimimaan?
6. Millä keinoin tätä tunnetta pyritään mahdollisesti säätelemään?
7. Liittyykö tähän tunteeseen ja sen ilmaisuun joitain suomalaiselle kulttuurille tyypillisiä uskomuksia tai normeja?
8. Miten ko. tunnetta voitaisiin tutkia?

Tunne eli emootio

- Tunne eli emootio on lyhytkestoinen kehon ja mielen tila, joka tuottaa yleensä jonkinlaisen mielihyvän tai – pahan kokemuksen. (Onko hyvä määritelmä?)
- emootio > emovere = liikkuminen ulospäin
- Vaikea määritellä lyhyesti ja kattavasti.

Emootiot

- ovat ihmisen tapaa reagoida ympäristöön
- suuntaavat havainnointia ja tiedon valikoimista
- ohjaavat joko lähestymään tai välttämään eri kohteita.
- Emotionaalinen reagointi on **adaptiivista** eli selviytymistä edistävää, vaikka joskus saattaa vaikuttaa siltä, että tunteet vain lisäävät ongelmia.

Emotion osatekijät

E
M
O
T
I
O

tunne-elämys

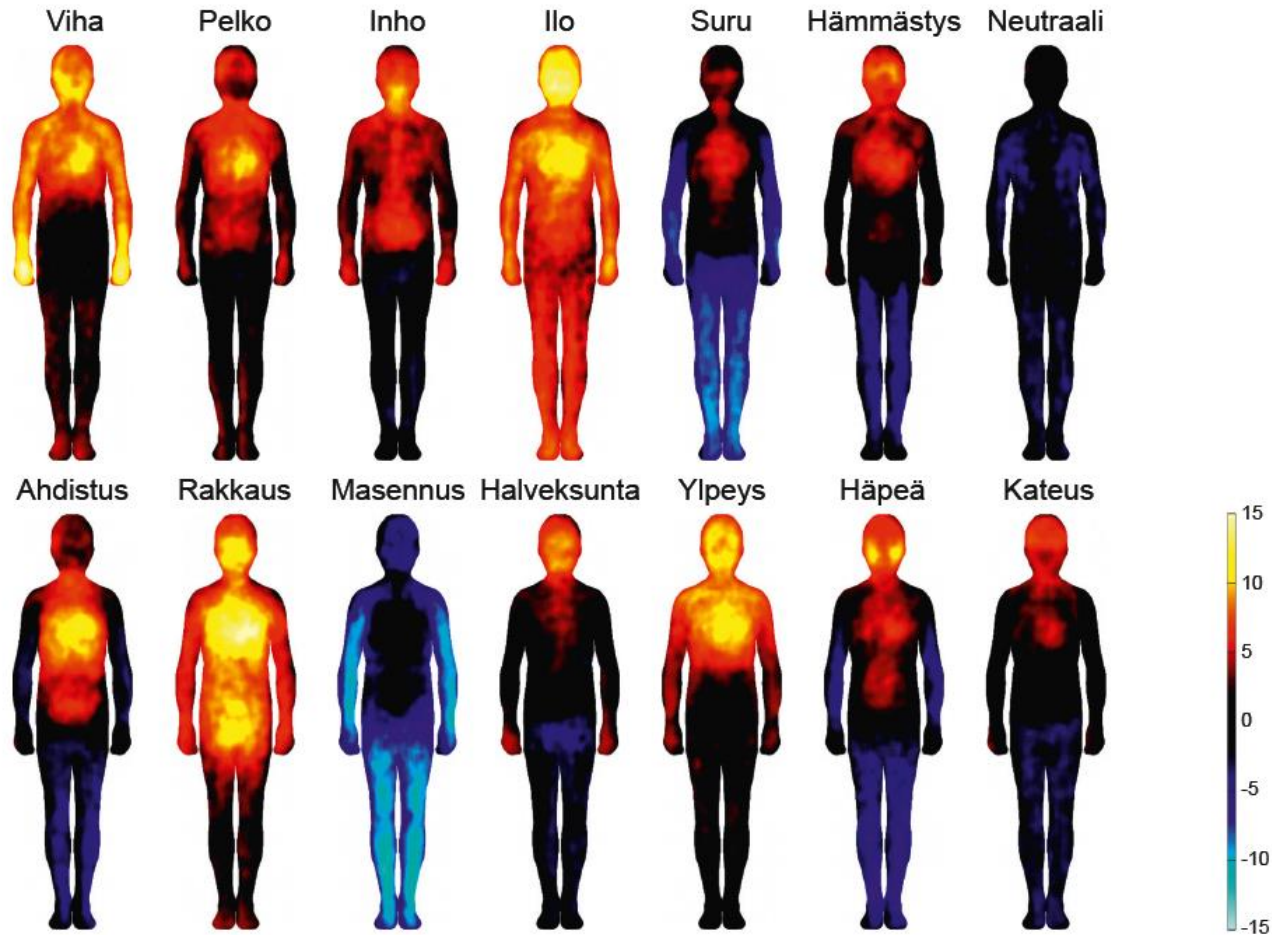
kognitiiviset arviot

neurofysiologiset reaktiot

tunneilmaisu

toiminta

Millä tavoin tunteita voidaan tutkia?



Emootiotutkimuksen menetelmiä

- Itsearviointi
 - kyselylomakkeet
 - tunnepäiväkirjat
 - haastattelu
 - kokemusotantamenetelmä
- Havainnointi
- Fysiologiset mittaukset
 - aivojen kuvantaminen
 - autonomisen hermoston toiminnan muutokset



Palauta mieleen

- Millä tavalla tunne eli emootio on enemmän kuin vain tunne-elämys?
- Kuvaile ihastumista tai jännittämistä tunteen viiden osatekijän avulla.
- Anna esimerkkejä emootioiden tutkimisessa käytetyistä menetelmistä