

# PS4 Tunteet ja mielenterveys

wd2MLG (Edita)

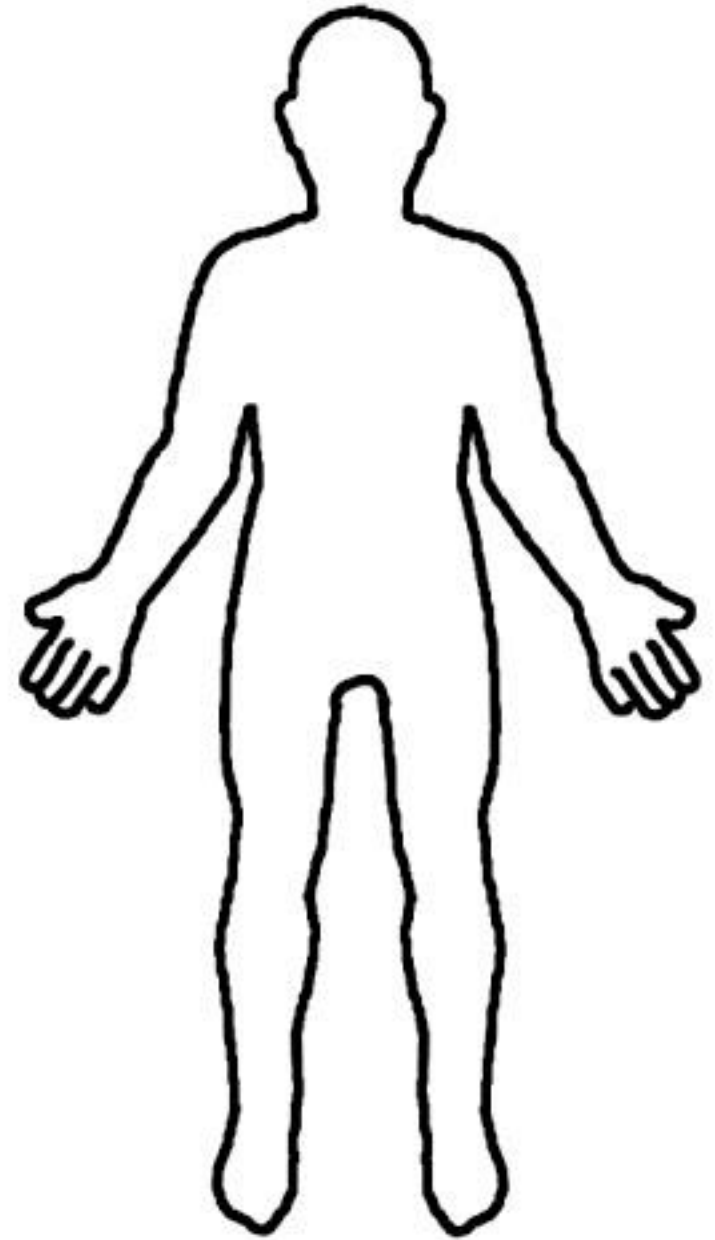


# Piirrä kuva!

Millaisia asioita sinulle tulee mieleen, jos ajattelet jotakuta oikein hyvinvoivaa ihmistä?

Millä kaikilla tavoilla hyvinvointi ja mielenterveys näkyvät hänen elämässään ja toiminnassaan?

Millä keinoilla mielenterveyttä ja hyvinvointia voi ylläpitää?



## PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

### Psyykkinen

- itsemyyötätunto
- psyykkinen itsesäätely
- optimismi
- resilienssi

### Biologinen

- fyysinen terveys ja liikunta
- uni
- ruokavalio

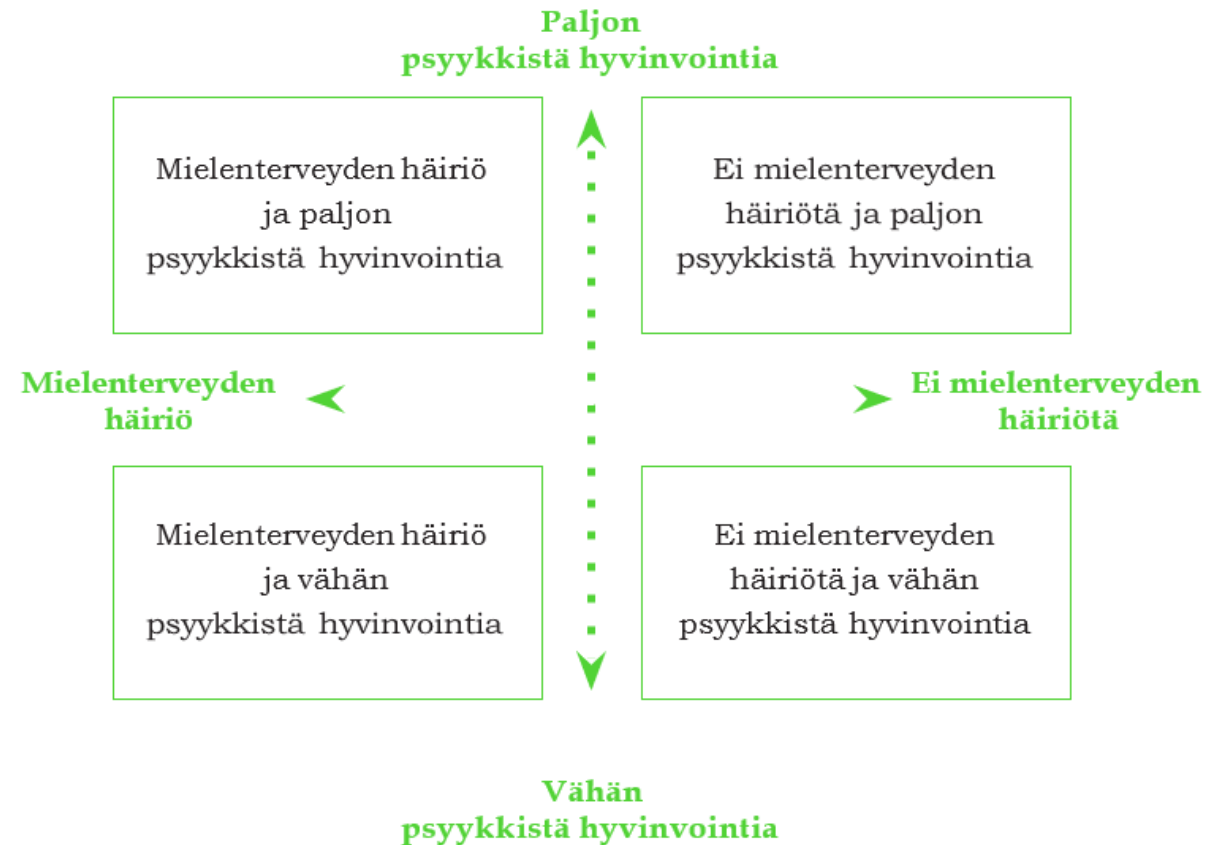
### Sosiaalinen

- ihmissuhteet

### Kulttuurinen

- elinympäristö
- yhteiskunnan tuki

## MIELENTERVEYDEN KAKSI ULOTTUVUUTTA



# Mielen hyvinvointi

Itsearvioitu mielenterveys    Sosiaalinen hyvinvointi

Onnellisuus    Positiivinen mielenterveys

Psykologinen hyvinvointi

Elämäntyytyväisyys

## Globaali ympäristö ja hyvinvointi

### Yhteiskunta

yhteiskunnallinen osallistuminen

### Yhteisö

osallisuus

hyvinvointia tukeva päätöksenteko

sosiaalinen tuki

### Perhe

sosiaaliset verkostot

taloudellinen turva

### Yksilö

positiivinen kasvatus

osallistuminen yhteisön toimintaan

yhdenvertaisuus

terveys

itsetunto

henkisyys

hyvät perhe- ja ystävyys-suhteet

terveelliset elintavat

taloudellinen hyvinvointi

asuinalueen sosiaalinen ja rakennettu ympäristö

syrimättömyys

turvattu asuminen

resilienssi

tunne- ja vuorovaikutustaidot

myönteinen koulu- ja työympäristö

tasa-arvo

lapsuudenaikainen hoiva

turvallisuus

toimivat hyvinvointipalvelut



# Kurssin tavoitteet

osaa selittää tunteiden muodostumista ja niiden kulttuurisidonnaisuutta

ymmärtää tunteiden merkityksen ihmisen kognitiiviseen toimintaan, vuorovaikutukseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä saa valmiuksia soveltaa tätä tietoa itseymmärryksen ja vuorovaikutuksen välineenä

osaa selittää mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä soveltaa tätä tietoa oman ja muiden hyvinvoinnin edistämiseen

tunnistaa yleisimpiä mielenterveyden ongelmia ja mielenterveyshäiriöitä

osaa pohtia mielenterveyden ja sen häiriöiden määrittelyn tulkinnanvaraisuutta ja yhteiskunnallisia ulottuvuuksia

osaa kuvailla biologisia, psyykkisiä, sosiaalisia ja kulttuurisidonnaisia tekijöitä mielenterveyshäiriöiden taustalla ja hoidossa

syventyy yhden mielenterveyshäiriön syihin, oireisiin ja hoitoon.

# Keskeiset sisällöt

- Tunteiden psykologia
  - tunteiden muodostuminen: tunnereaktio ja tunnekokemus
  - perustietoa tunteiden ja niiden säätelyn hermostollisesta perustasta
  - tunteiden universaalisuus ja kulttuurisidonnaisuus
  - tunteiden merkitys kognitiivista toimintaa ja sosiaalista vuorovaikutusta ohjaavina tekijöinä
  - tunteiden säätely hyvinvoinnin osatekijänä
- Psykkinen hyvinvointi ja psyykkisen tasapainon ylläpitäminen
  - hallintakeinojen ja defenssien merkitys
  - resilienssin merkitys hyvinvoinnille
  - nukkumisen ja vuorokausirytmin merkitys psyykkiselle toiminnalle
  - keskeiset unen laatuun vaikuttavat tekijät
  - stressin aiheuttajia, vaikutuksia ja säätelykeinoja
  - kriisit psyykkisen tasapainon uhkana ja niistä selviytyminen
- Mielenterveys
  - mielenterveys käsitteenä
  - yleisimpien mielenterveyshäiriöiden luokittelu ja tietoa niiden tyypillisistä oireista
  - esimerkkejä mielenterveyden ongelmien ja -häiriöiden syntyä selittävästä biologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista sekä kulttuurisista taustatekijöistä
  - esimerkkejä mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden biologisista ja psykososiaalisista hoitomuodoista sekä erilaisista psykoterapian toteutustavoista
  - esimerkkejä ajankohtaisesta mielenterveyshäiriöihin liittyvästä yhteiskunnallisesta keskustelusta
- Psykologinen tutkimus
  - ei-kokeellinen tutkimus: korrelatiivinen ja kuvaileva tutkimus
  - esimerkkejä fysiologisia mittausmenetelmiä hyödyntävistä tutkimuksista

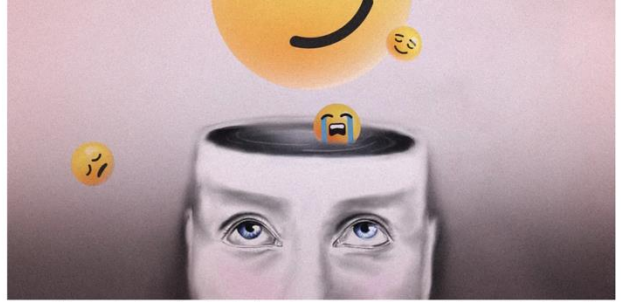
# Kurssin suoritus



- Mitä odotan kurssilta?
  - Millaista arvosanaa tavoittelen?
  - Millaisista työtavoista pidän?
  - Miten haluaisin, että kurssi arvioidaan?
  - Muuta, mitä minusta on hyvä tietää (esim. minulla on lukihäiriö)
- 
- Välikokeet?
  - Koe?
  - Elokuva-analyysi?
  - Essee?
  - Kehittelytehtävä?
  - Tuntitehtävät?

# Alkupohdinta

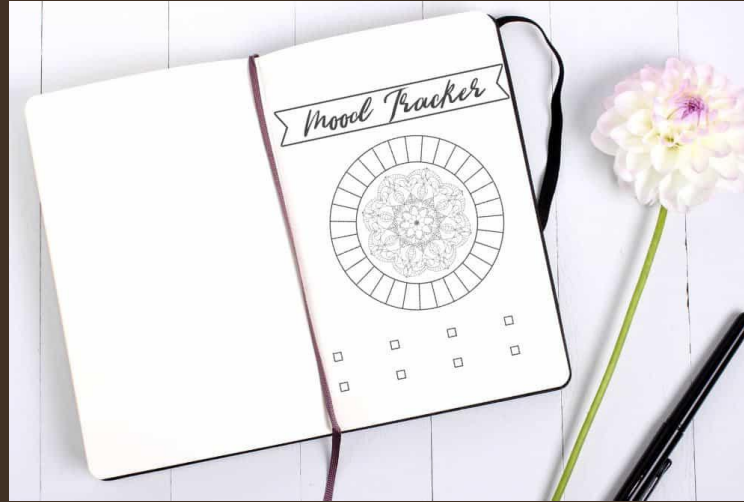
- Mieti ennakkotietojasi tunteista, psyykkisestä hyvinvoinnista ja mielenterveydestä. Mitä asioita oletat kurssilla opiskeltavan? Mitkä asiat sinua kiinnostavat?
- Vilkaise kirjan rakennetta ja osia, joita siellä on. Selaa otsikoita avaamalla kirjan jaksoja ja klikkaa pari kiinnostavaa otsikkoa auki. Mitkä kaksi aihetta vaikuttavat kiinnostavilta? Perustele vastauksesi.
- Millä tavoin aiot opiskella psykologian neljännessä moduulissa? Aiotko kokeilla jotain uutta opiskelu- tai kertaustapaa? Mitä?
- Millaisia työtapoja toivot tunneille?



Osa tunnetaidoista liittyy siis omien tunteiden tunnistamiseen ja osa toisten tunteiden huomaamiseen. Tunnetaitoja voi opetella. Kuva: Soile Saarelainen / HS

## Tunnetko tunteesi?

Erityisen tunnetaidokkaita ihmisiä yhdistää viisi seikkaa, joista moni aktivoituu riidan tullen. Leikkimielinen testi voi paljastaa, kuinka hyvin sinä onnistut käyttämään tunnetaitoja arjen tilanteissa.



Miten  
määritellään  
tunne?



## Sisällöt:

- tunteiden muodostuminen: tunnereaktio ja tunnekokemus
- tunteiden universalisuus ja kulttuurisidonnaisuus
- perustietoa tunteiden ja niiden säätelyn hermostollisesta perustasta
- tunteiden merkitys kognitiivista toimintaa ja sosiaalista vuorovaikutusta ohjaavina tekijöinä
- tunteiden säätely hyvinvoinnin osatekijänä

## Tutkimus: Botox voi vahingoittaa nuorten emotionaalista kehitystä

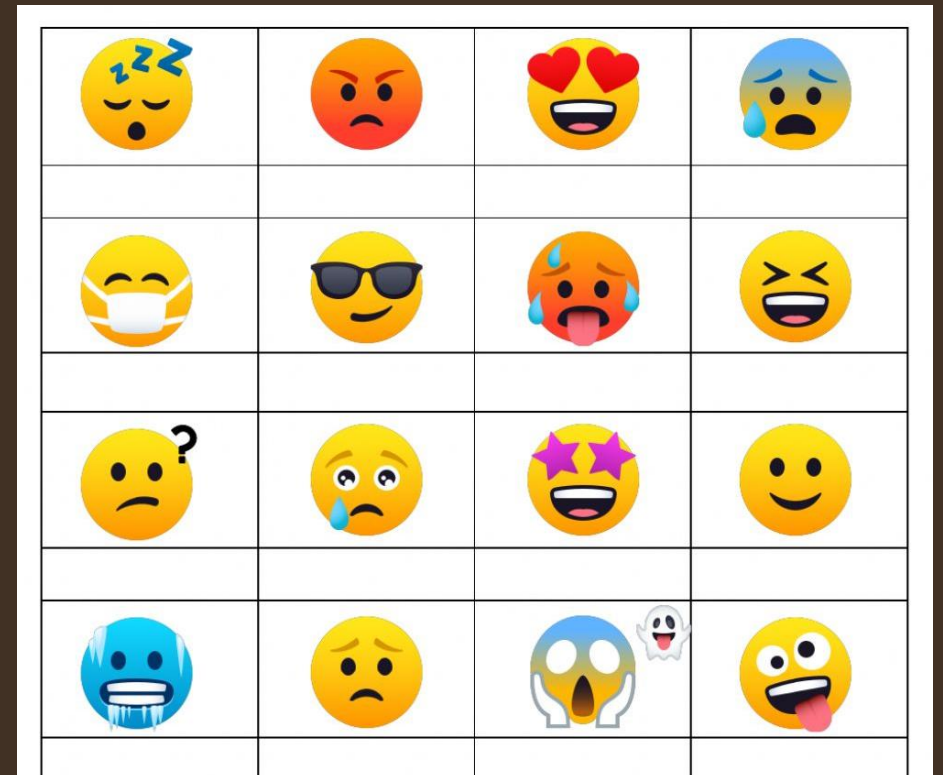
Botox-hoidot supistavat kasvojen ilmeiden kirjoa, mikä voi rajoittaa nuorten emotionaalista kehitystä, kerrotaan uudessa brittiläisessä tutkimuksessa.

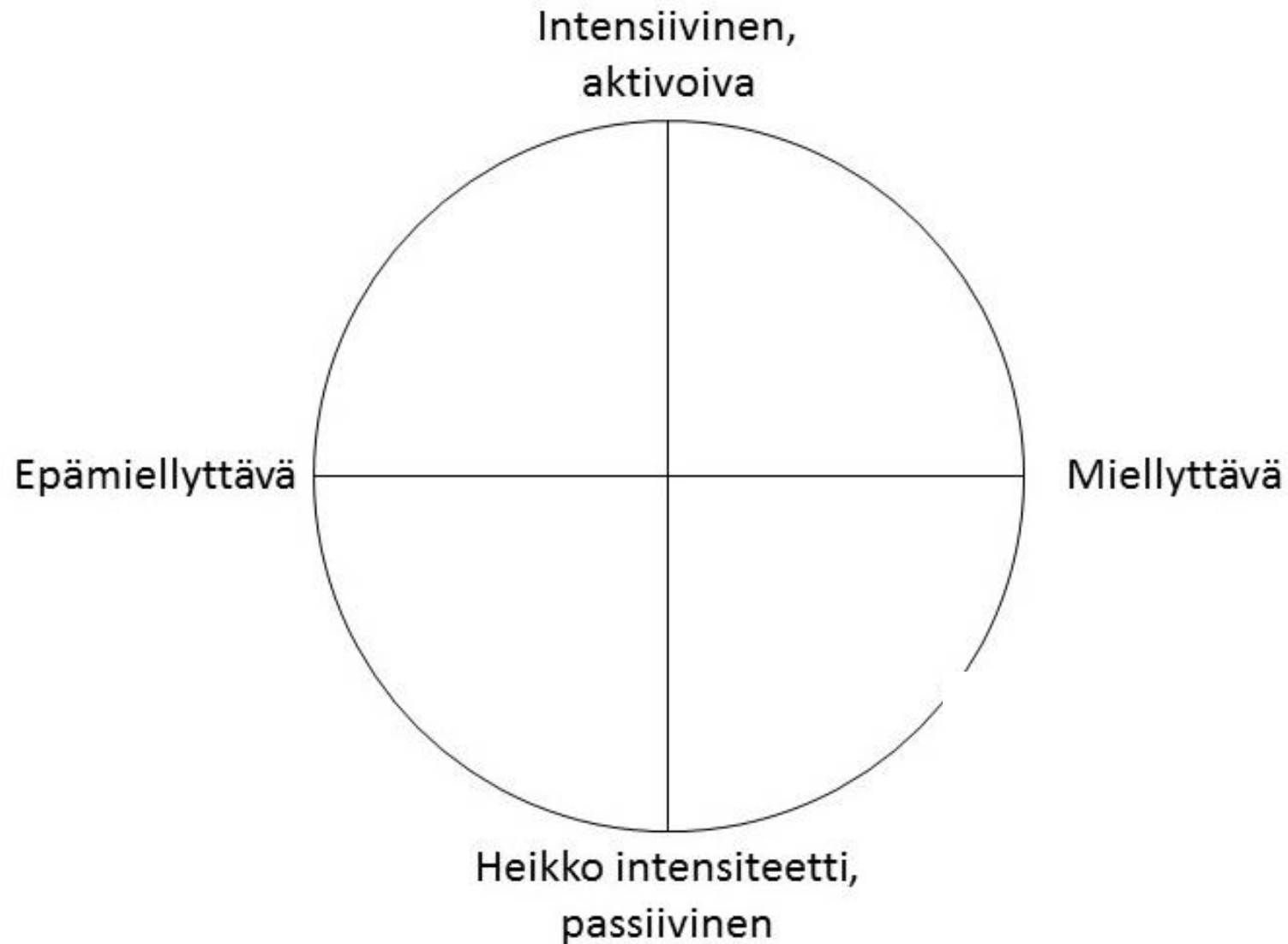
Tilaa jille



Keksi mahdollisimman  
monta tunnesanaa!

Aikaa 3 minuuttia! 😊





**James Russellin malli  
tunteista (s. 14)**

♥ my chest gets tight when  
angry.



■ Happy ■ Scared  
■ Angry ■ Calm  
■ Sad ■ worried

↑ my  
feet start  
to dance

**Emootiot** ovat osa ihmisen tapaa reagoida ympäristöön

-> suuntaavat havainnointia ja tiedon valikoimista

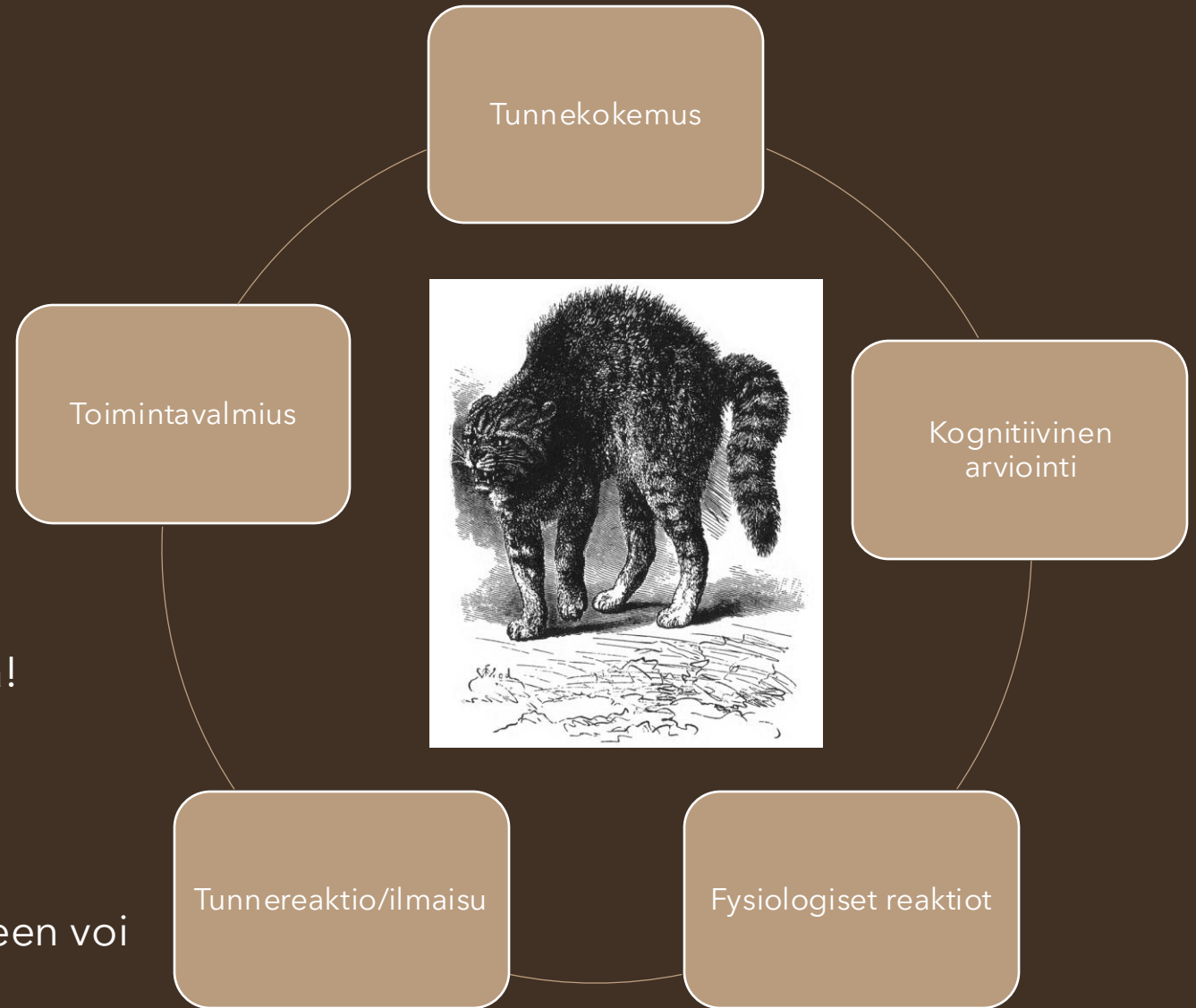
→ **adaptiivista** eli selviytymistä edistävää

→ Damasio: pyrkimyksenä **homeostaasin** eli elimistön tasapainotilan palauttaminen

Voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta:

→ Mieti jotain tunnetta näiden näkökulmien kautta!

- Määrittele omin sanoin tunnereaktio ja tunnekokemus
- Mitä fysiologisia muutoksia tunnereaktio aiheuttaa?
- Mitä psyykkisiä muutoksia tunnekokemukseen voi liittyä?
- Mitä kognitiivista arviointia tunnekokemukseen voi liittyä?





## TUNTEEN SYNTYMISEN VAIHEET

Tunteen aiheuttava  
tapahtuma tai asia



+

Nopea ja automaattinen  
osa tunneprosessia

### TUNNEREAKTIO

- aivotoiminnan muutokset
- kehon toiminnan muutokset
- tunneilmaisut
- toiminnan muutos

+

Hitaampi ja subjektiivinen  
osa tunneprosessia

### TUNNEKOKEMUS

- tietoisuus tunnetilasta
- tietoisuus tunteen aiheuttajasta

0 s

n. 0,5 s

(Mukailtu lähteestä Nummenmaa 2010)

# Esimerkkejä eläinten affektiivisista järjestelmistä

|                                                                       | Etsimis- ja palkkiojärjestelmä                                                    | Paniikki ja suru                                                                    | Pelko                                                                               | Viha                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |  |  |  |  |
| <b>Järjestelmän aktivoitumiseen liittyvä käyttäytyminen eläimillä</b> | eteneminen, lähestyminen, tutkiminen, haisteleminen                               | motorinen levottomuus, hätähuudot, sosiaalisen kontaktin etsiminen                  | pakeneminen, piiloutuminen, jähmettyminen                                           | hyökkääminen, pureminen, tappeleminen                                               |
| <b>Käyttäytymisen mielekkyys</b>                                      | motivoi etsimään ruokaa ja muita eloonjäämisen kannalta tärkeitä asioita          | hätäntyminen, kun eläin on vaarassa jäädä yksin<br><br>hoivan varmistaminen         | vaaran ja kivun välttäminen, hengissä säilyminen                                    | reviirin puolustaminen, pelon herättäminen, dominointi                              |



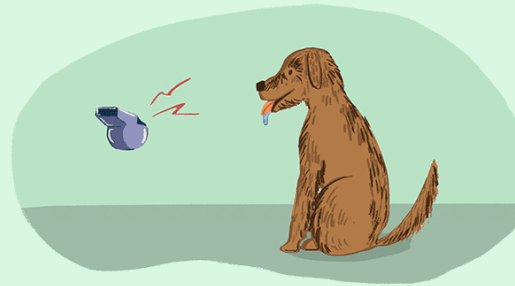
# Tunteiden tehtäviä

- Tunteet edistävät ihmisen sopeutumista ja yhteistoimintaa.
- Kielteiset tunteet suojelevat ja asettavat rajoja.
- Tunteet tarjoavat välitöntä ja ainutlaatuista tietoa itsestä, omista tarpeista ja siitä, mikä on merkityksellistä.
- Tunteiden tehtävä toteutuu, kun ne tiedostetaan ja niitä kuunnellaan.
- Tunteen vastaanottaminen lisää itsetuntemusta.



VARSINKIN PELKO- JA  
INHOEHDOLLISTUMINEN  
ON NOPEAA!

## What to Know: The Little Albert Experiment



Classical conditioning to  
condition an emotional response



9-month-old "Albert" exposed  
to stimuli and observed



White rat paired with loud noise



Albert conditioned to fear white rat

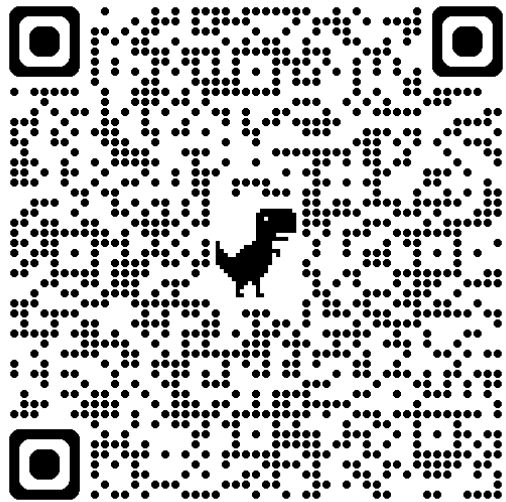
verywell

Tunteita voi kielen lisäksi ilmaista esim. taiteella. Millaiset musiikin piirteet liittyvät surulliseen, iloiseen, vihaiseen tai pelottavaan musiikkiin? Miten musiikin tunnevire tuotetaan eri tunteiden kohdalla?

- ➔ Mieti esimerkkikappale joka perustunteeseen!
- ➔ Voit miettiä myös esimerkkivärin!



# MUSIIKITUNTEET



HUMAN EMOTION SYSTEMS LABORATORY / TURKU PET CENTRE



- Kirjoita tunnetilaasi tällä hetkellä kuvaava lukema asteikolla 0-100 (100 = paras mahdollinen olo, 0 = ikävin mahdollinen olo)
- Kuuntele hetki, esim. yhden kappaleen ajan valitsemaasi musiikkia ja arvioi tunnetilasi uudestaan sen jälkeen.
- Pohdi seuraavia kysymyksiä:
  - 1) Mitä kuuntelit? Oliko kyseessä mielimusiikkisi?
  - 2) Minkälaisia tunteita musiikin kuuntelu sinussa herätti?
  - 3) Saiko musiikki aikaan joitain fyysisiä reaktioita?
  - 4) Oletko joskus kokenut voimakkaita tunteita musiikin ansiosta (itkenyt, nauranut tms.)?

# Tee s. 18 t. 1-4

- Kuuntele Ylen ohjelma: “Aivot sen tietävät - musiikki energisoi, hoivaa ja auttaa” <https://areena.yle.fi/audio/1-50456419>
- Tässä matkalle muutamia pohdintakysymyksiä:
  - Miten musiikki vaikuttaa ihmiseen?
  - Miten musiikin vaikutusta voidaan tutkia?
  - Millainen musiikki auttaa erilaisiin tunnetiloihin tai työskentelyyn?
  - Pitävätkö kaikki musiikista?
  - Miksi nuoret kuuntelevat paljon musiikkia?
  - Miten musikaalisuutta voidaan vahvistaa?
  - Onko musikaalisuus ja soittimen soittaminen sama asia?
  - Miksi lempimusiikki aiheuttaa kuuntelijassa mielihyvää?

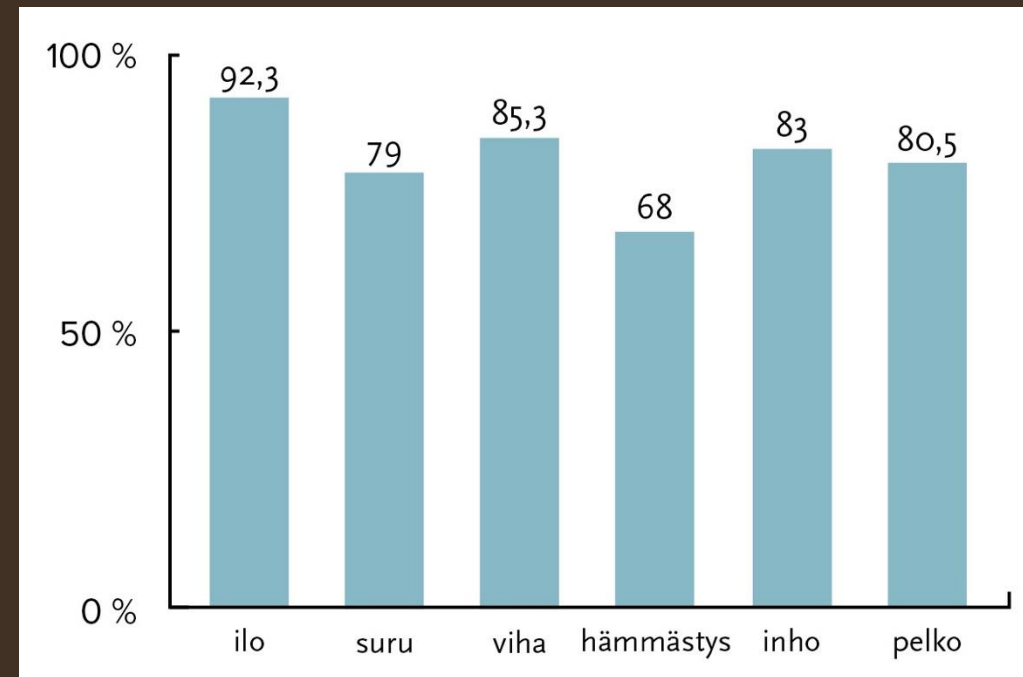


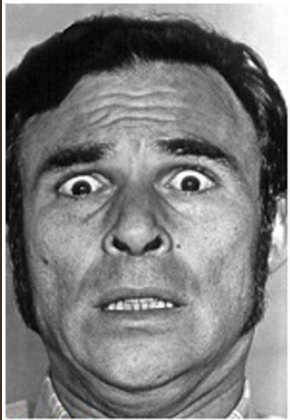
Tunnistatko  
kuvan tunteet?



# Ekmanin ja Friesenin tutkimus

|               |                                                                                                                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ilo           | Hänen ystävänsä ovat tulleet, ja hän on iloinen.                                                                                                                                |
| suru          | Hänen lapsensa on kuollut, ja hän on hyvin surullinen.                                                                                                                          |
| viha          | Hän on vihainen ja aikoo taistella.                                                                                                                                             |
| hämmästy<br>s | Hän katsoo jotakin uutta ja odottamatonta.                                                                                                                                      |
| inho          | Hän katsoo jotakin, mistä ei pidä, tai hän katsoo jotakin, joka haisee pahalta.                                                                                                 |
| pelko         | Hän istuu yksin talossaan. Koko kylässä ei ole muita ihmisiä. Hänellä ei ole veistä, kirvestä eikä nuolta. Villisika seisoo ovella, hän katsoo sitä ja on hyvin peloissaan. - - |





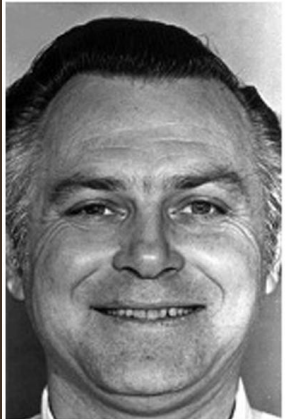
Fearful



Angry



Sad



Happy



Disgusted



Surprised

Kuusi **perustunnetta** ovat **universaaleja**:  
tunnistetaan & ilmaistaan samoin kaikkialla  
maailmassa.

vrt. monimutkaisemmat **sosiaaliset tunteet** (esim.  
häpeä)

→ opittuja?

→ kulttuurisidonnaisia

- tunteiden kulttuurisidonnaisuus: esim.  
mitä tunteita esitelmän pitäminen herättää
- tunne-ilmaisun kulttuurisidonnaisuus:  
yhteisön ja kulttuurin normit säätelevät  
sitä, miten esim. vihaa on sopiva ilmaista

# Don't Tell the Kids, But Reindeer is Delicious

We explore one tasty reindeer game Rudolph doesn't want to be part of

Published: Dec 20, 2022



Mallory Arnold

Follow

## POHJOISKARJALAINEN ORAVAKEITTO

(3 annosta)

2 kuivattua oravaa

1 1/2 rkl. vehnä jauhoja

1 l kuorittuja perunoita

Yksi pieni sipuli

Vettä

Vähän voita

Suolaa

Oravat nyljetään, puhdistetaan, huuhdellaan ja asetetaan valumaan. Sitten ne kuivataan miedossa uuninlämmössä. Kuivatut oravat asetetaan kiehu-  
maan suolalla maustettuun veteen. Kun liha alkaa  
pehmetä, lisätään paloittelut, kuoritut perunat, si-  
puli ja voi. Vehnäjauhot vispataan pieneen vesitilk-  
kaseen ja lisätään keittoon. Saa kiehua kypsäksi.  
Suolaa lisätään maun mukaan. Keitto on hyvin  
pidetty perheruoka.

Tunteet ovat sidoksissa aikaan ja kulttuuriin.

## Metsäsuru on Suomessa kielletty tunne, sanoo psykologi Juni Sinkkonen

Ilmastonmuutos saattaa voimistaa sääilmiöiden lisäksi myös tunteita. Niistä puhutaan vasta vähän.

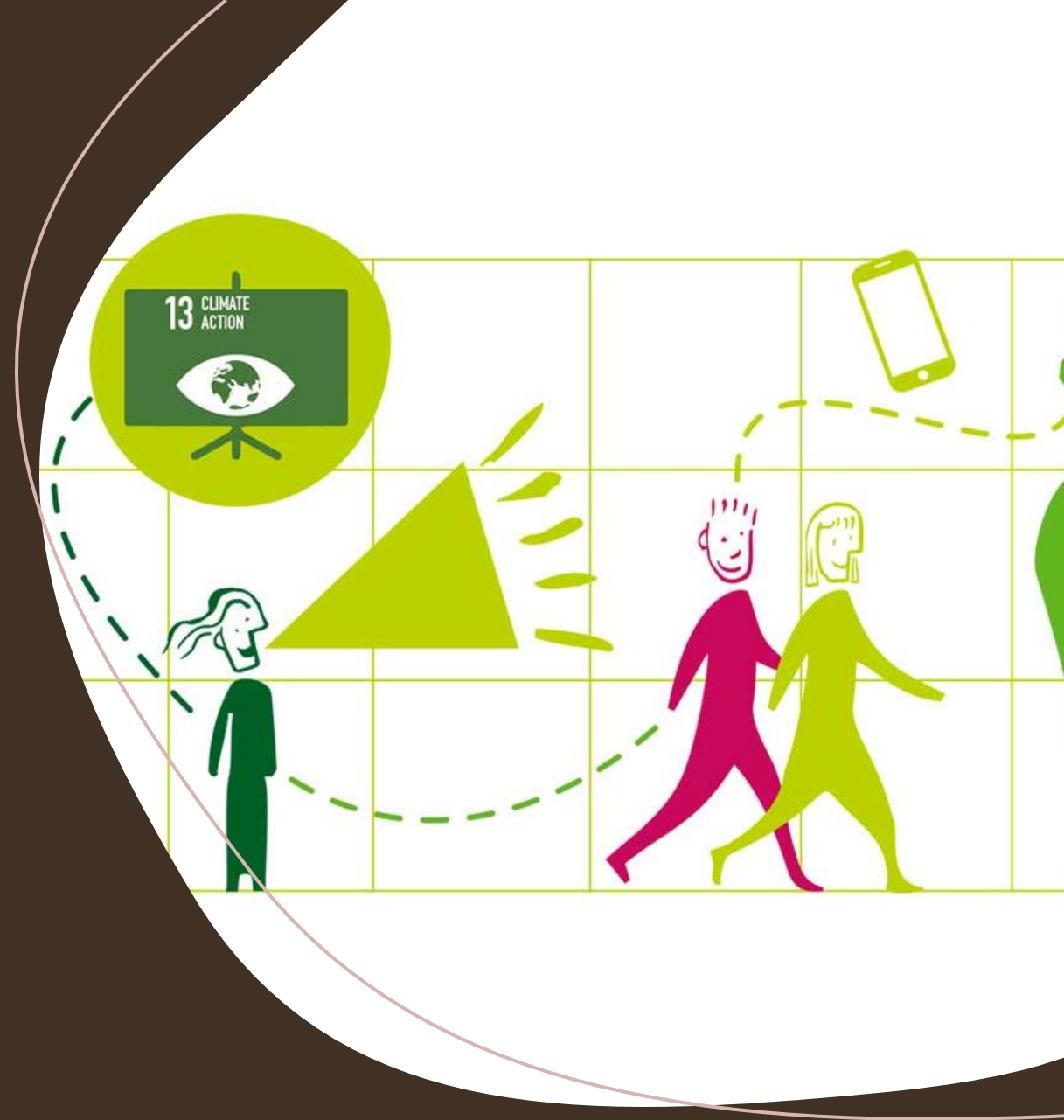


Psykologi Juni Sinkkonen on huomannut, että ihmiset kaipaavat aikaa ja tilaa ympäristötunteiden käsittelyyn. Kuva: Heikki Haapalainen / Yle

- On olemassa tunteita, jotka eivät mahdu sosiaalisiin normeihin. Tutkimuksessa puhutaan esimerkiksi äänioikeudettomasta surusta. Sitä voi olla vaikkapa keskenmenoon liittyvä vaiettu suru.
- Sinkkonen mielestä monet ympäristötunteet ovat äänioikeudettomia. Niitä ei tunnusteta tai niitä mitätöidään. Sinkkonen tunnistaa suomalaisissa esimerkiksi metsäsurua. Iso osa suomalaisista toivoo kestävämpää metsätaloutta. Mutta jos julkisesti suree menetettyä metsää, saa hörhön leiman.
- Sitra kartoitti vuonna 2018 suomalaisten kokemia ilmastotunteita. Voimakkaimpia niistä olivat kiinnostus, into, raivo, toivo, skeptisyys, riittämättömyyden tunne ja suuttumus. Vuoden 2021 Nuorisobarometrissa kolme neljännestä nuorista ilmaisi kokevansa surua luonnon monimuotoisuuden heikentymisestä ja lajien sukupuutosta.
- Silti esimerkiksi nuorten ilmastoahdistukselle saatetaan hymähdellä julkisessa keskustelussa.

# Metsäsuru on Suomessa kielletty tunne

- "Ilmastotuuppaus" on päivänpolttava tutkimusaihe käyttäytymistieteissä. Nudge- eli tuuppausajattelu tarkoittaa mekanismeja, joiden avulla kestävä valinnat tehdään helpoksi tai automaattiseksi. Esimerkiksi lentolippua varatessa ilmastokompensaatiomaksu voisi kuulua automaattisesti lipun hintaan. Jos sitä ei halua maksaa, täytyisi kuluttajan laittaa erikseen rasti ruutuun.
- Sinkkonen muistuttaa, etteivät tunteet ole pelkästään päässä ja kehossa vellovia olotiloja. Ne ohjaavat toimimaan ja elämään omien arvojen mukaista elämää.
- "Toivo on vahva tunne. Minulle se on toimimista yhteisen elonkehän eteen."



# Tunteet voivat olla adaptiivisia tai epäadaptiivisia

- **Adaptiiviset tunteet** edistävät ihmisen sopeutumista ja selviytymistä
  - esim. pelon tunne auttaa välttämään uhkaavia tilanteita ja asioita
  - mutta: adaptiivinenkin tunne voi olla **epäadaptiivinen!**

## Moni sulkeutuu yksin kotiin – nyt kolme nuorta naista kertoo tarinansa

Kolme tamperelaista nuorta naista kertoo, millaista elämä on, kun sosiaalisten tilanteiden pelko saa jumittumaan kotiin ja kaupassa käyntiinkin on pyydettyä äitiä tai siskoja tueksi.

Jaa

Tallenna

Kommentoi

☆ TILAAJILLE



Kun Janina alkoi osallistua Jännittäjät-ryhmään Teams-tapaamisissa, hän ei koskaan avannut kameraa ja kirjoitti chattiinkin ensin vain moi. Tätä juttua tehdessä hän jo keskusteli avoimesti toimittajan kanssa. KUVA: JUKKA RITOLA / AAMULEHTI

<https://www.aamulehti.fi/tampere/art-2000010816276.html>

Tunteiden nimeämisessä käytetään kieltä.

→ **Sapir-Whorf -hypoteesi:** kieli rakentaa maailmaa

Mitä sellaisia tunnesanoja löytyy suomen kielestä, mitä muissa kielissä ei ole?



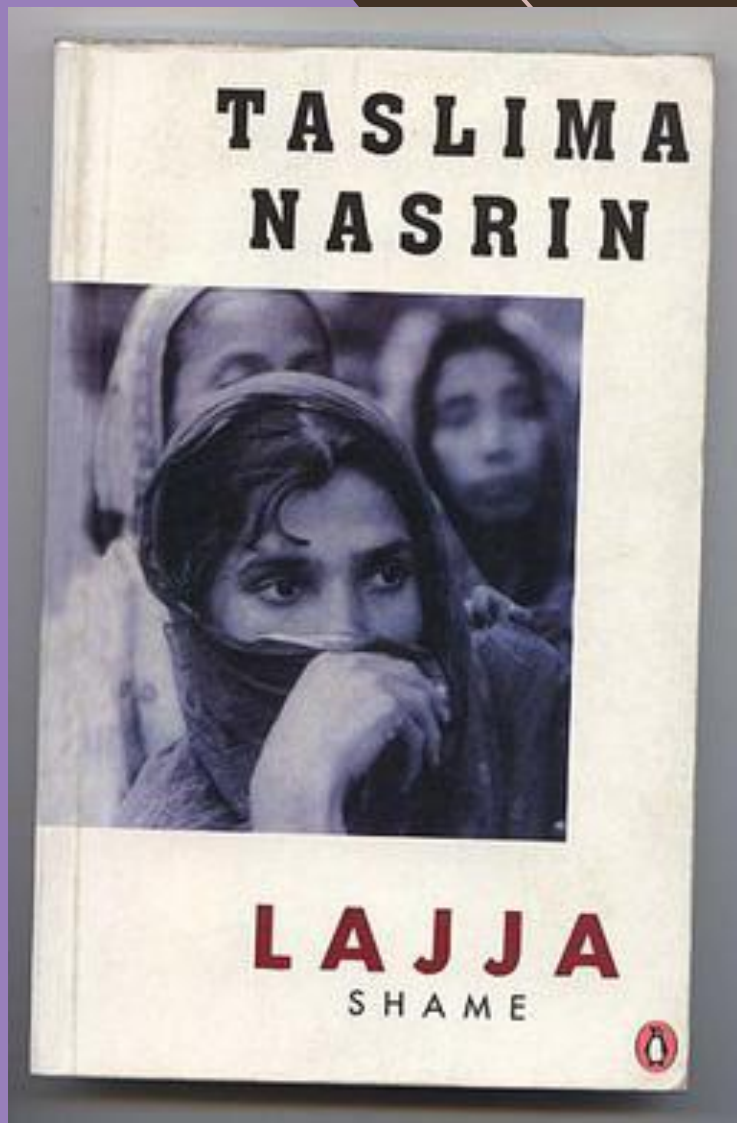
THE SOUNDS OF OBSCURE EMOTIONS

[https://www.ted.com/talks/john\\_koenig\\_beautiful\\_new\\_words\\_to\\_describe\\_obscure\\_emotions?referrer=playlist-life\\_lessons\\_from\\_writers](https://www.ted.com/talks/john_koenig_beautiful_new_words_to_describe_obscure_emotions?referrer=playlist-life_lessons_from_writers)

# Vahingonilo

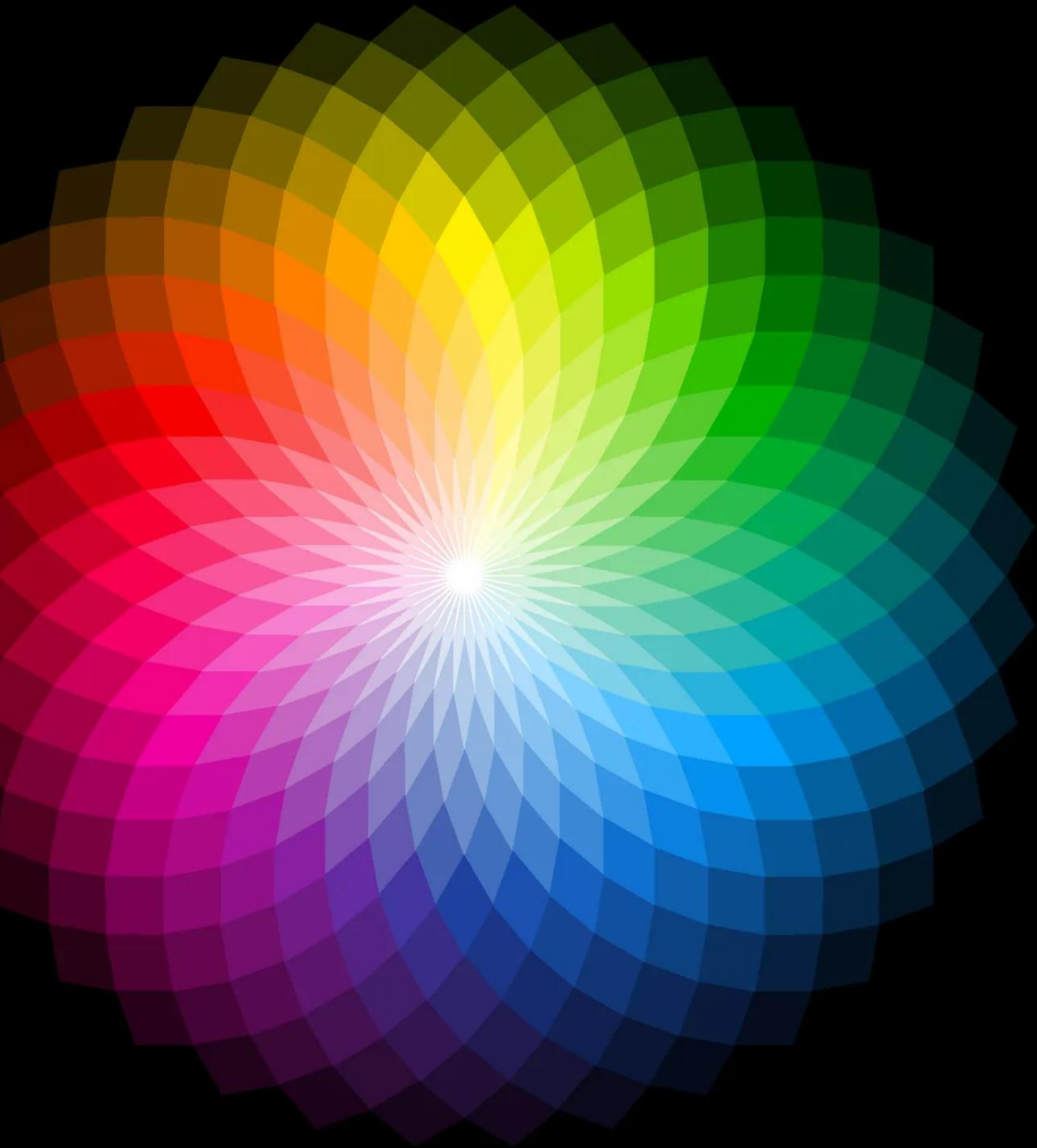
- Kuvassa on vahingoniloa aiheuttava tilanne.
- Suomen ja saksan kielissä on oma sanansa vahingonilolle. Englanninkielessä tällaista sanaa ei ole.
- Tarkoittaako tämä sitä, että suomalaiset ja saksalaiset myös kokevat enemmän iloa toisen epäonnesta?





”Kyky tuottaa ja ylläpitää kulttuurissa arvostettuja emootioita on yhteydessä yksilön hyvinvointiin.”

esim. lajja hindukulttuurissa  
arvostettua häpeää



# Lisa Feldman Barrett: Kulttuurisesti rakentuneet tunteet

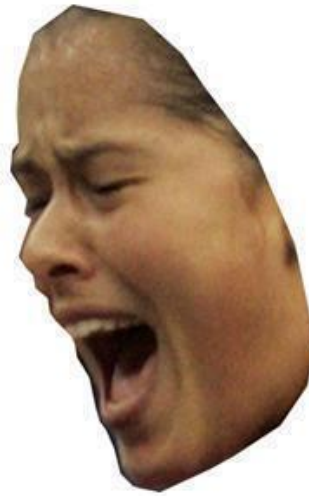
- [https://www.ted.com/talks/lisa\\_feldman\\_barrett\\_you\\_aren\\_t\\_at\\_the\\_mercy\\_of\\_your\\_emotions\\_your\\_brain\\_creates\\_them](https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them)
- "Jokaisena hereillä olon hetkenä aivosi käyttävät menneitä kokemuksiasi, käsitteiksi järjestettyinä, ohjatakseen tekojasi ja antaakseen aistimuksillesi merkityksen. Kun kyseessä olevat käsitteet ovat emotiokäsitteitä, aivosi rakentavat emotion ilmentymän."



1



2



3

<- Urheilijat ovat  
tuskipaan/  
juhlivat voittoaan?

Ilmeiden lisäksi  
myös kehon liikkeit  
ja asento tärkeä osa  
tunteiden tulkintaa!



4

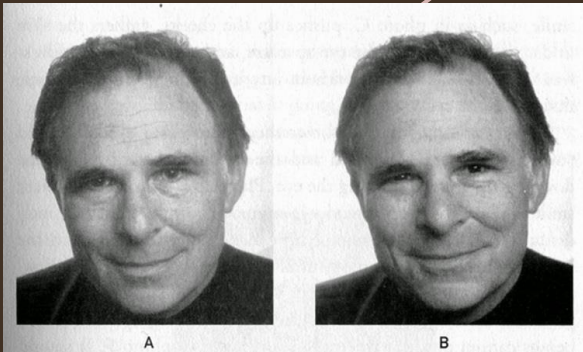


5



6

<https://www.npr.org/2012/11/30/166184008/victory-or-defeat-emotions-arent-all-in-the-face?t=1618390782522>



## Tunne näkyy erityisesti silmistä!

- Silmien tarkkailu helpottaa tunteiden ymmärtämistä ja tunneviestintää.
  - Esim. autismin kirjon häiriöstä kärsivät keskittyvät usein suun ilmeisiin
- ns. **Duschennen hymy**, "feikkihymy" tai sosiaalinen hymy erottuu nimenomaan silmistä

## Tee t. 3 ja 4 (kpl 2).

*3 Miten kulttuuri voi vaikuttaa a) häpeän ja b) innostuneisuuden tunteisiin? Anna esimerkkejä.*

a) + b) Lapsi oppii mallia seuraamalla, mistä asioista kokea ylpeyttä ja mistä häpeää. Yksilö myös huomaa, kuinka muut reagoivat häneen, kun hän ilmaisee tiettyä tunnetta tietyllä tavalla. Jotta monimutkaiset tunteet viriävät, edellytetään yksilöltä enemmän tietoista tilanteen arviointia kuin perustunteiden kohdalla. Erityisen selvästi kulttuuri vaikuttaa tunteiden ilmaisuherkkyyteen.

*4 Miten kieli voi vaikuttaa tunteiden kokemiseen?*

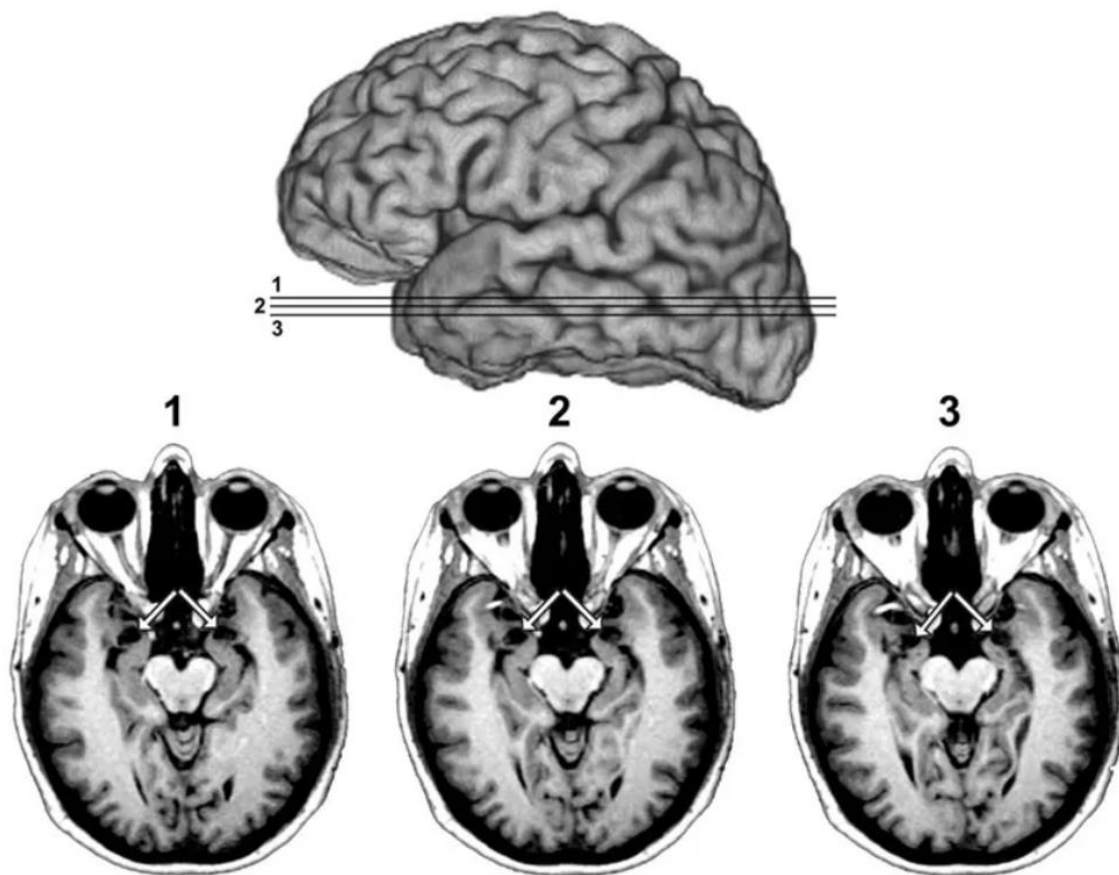
Jotkut tutkijat ovat esittäneet, että ihmisen kokemiin tunteisiin vaikuttavat hänen kulttuurilleen ominaiset kielelliset ilmaisut ja niiden yhteydet ihmisten sosiaaliseen elämään.

Jos omasta äidinkielestä puuttuu käsite, joka kuvaa jossakin toisessa kulttuurissa keskeistä tunnetta, voi olla vaikea ymmärtää kyseistä tunnetta.



# Nainen ei tunne lainkaan pelkoa

SM on nainen, joka ei pelkää mitään. Käärmeet ja hyönteiset, kauhuelokuvat ja kummitustalot eivät saa häntä pelkäämään – ei edes tuntemattoman miehen hänen kurkulleen painama veitsi.



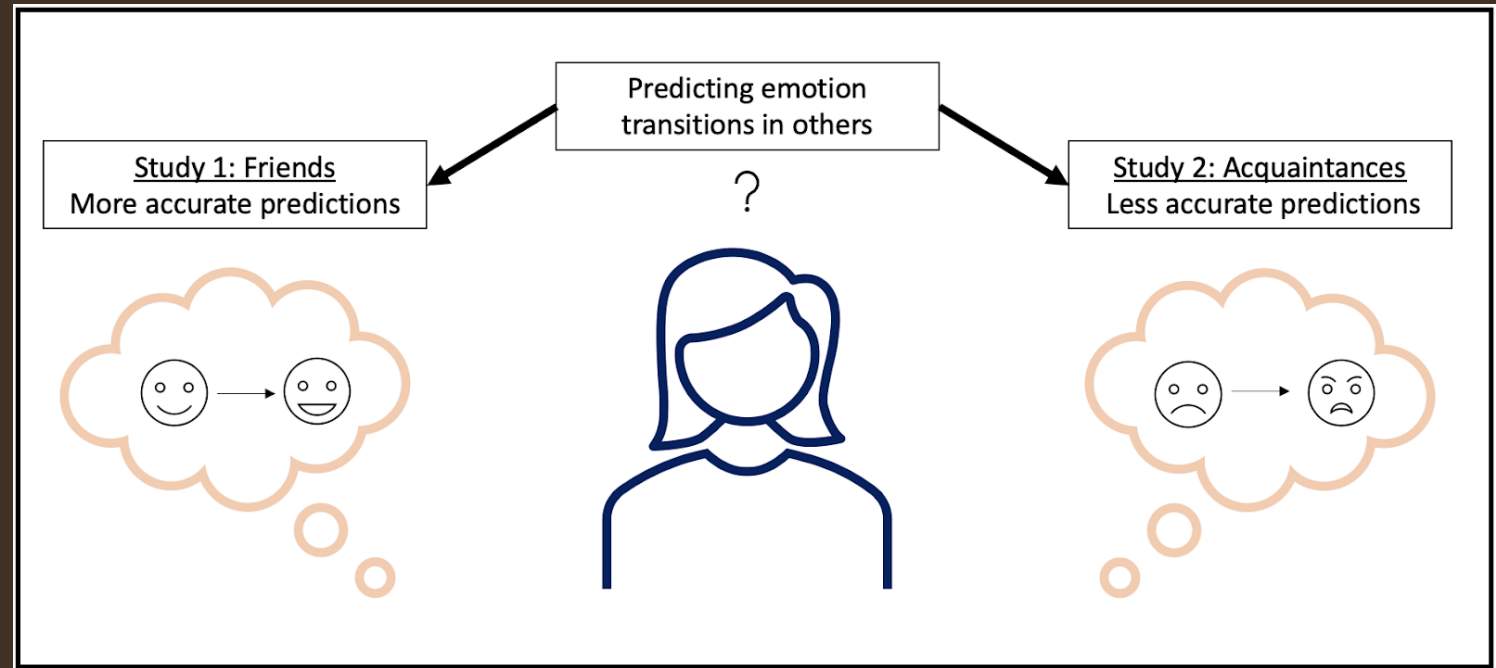
Kuva SM:n aivoista. Nuolet osoittavat vaurioitunutta mantelitumaketta. AP/LEHTIKUVA

<https://yle.fi/aihe/a/20-10006441>

# MITEN TUNTEITA TUTKITAAN?

Operationalisointi eli mitattavaan muotoon  
muuntaminen haastavaa

Tiedonkeruumenetelmiä: haastattelu,  
kyselylomake, fysiologiset mittaukset...



Lue s. 24-25 ja tee t. 2 s. 25

# Mikä menetelmässä on hyvää? Mikä voi aiheuttaa vaikeuksia?

- a.) Tutkija mittaa kehossa tapahtuvia fysiologisia muutoksia, kuten sydämen sykettä tai ihon sähkönjohtokykyä.
- b.) Tutkija havainnoi koehenkilöiden kasvojen ilmeitä.
- c.) Tutkija pyytää koehenkilöitä täyttämään itsearviointikaavakkeen.
- d.) Tutkija pyytää koehenkilöitä kuvaamaan tunteitaan vapaasti.

Tutkittaville aiheutetaan kokeellisessa tutkimuksessa jokin voimakas tunnekokemus, esimerkiksi hylkäämisen tai pelon kokemus, ja katsotaan, miten hylätyksi tuleminen tai pelko vaikuttaa vaikkapa yksilön asenteisiin. Tutkimuksen jälkeen tutkittavien kanssa ei käydä läpi tutkimuksen tarkoitusta.

Tutkittaville nuorille opiskelijoille näytetään pelottava lyhytfilmi, kun halutaan tutkia vakavan trauman vaikutuksia sotilaisiin.

---

Tutkittavia pyydetään aluksi kuuntelemaan joko iloista nykymusiikkia tai surullista klassista musiikkia ja sen perusteella heidät jaetaan tutkimusryhmiin. Tutkittavien omaa musiikkimakua tai mielentilaa ei muulla tavoin kartoiteta.

---

Pelkoreaktioita tutkitaan vaikuttamalla hiiren manteliumakkeen toimintaan noradrenaliinin toimintaa salpaavalla lääkkeellä.

---

Kolmen autistin aivoja kuvannetaan samalla, kun heidän empatiajärjestelmäänsä aktivoidaan näyttämällä tunnepitoisia kuvia kärsivistä eläimistä.

---

Univajeen vaikutuksia nuorten aikuisten tunteiden säätelyyn tutkitaan armeijan harjoitusleirillä.

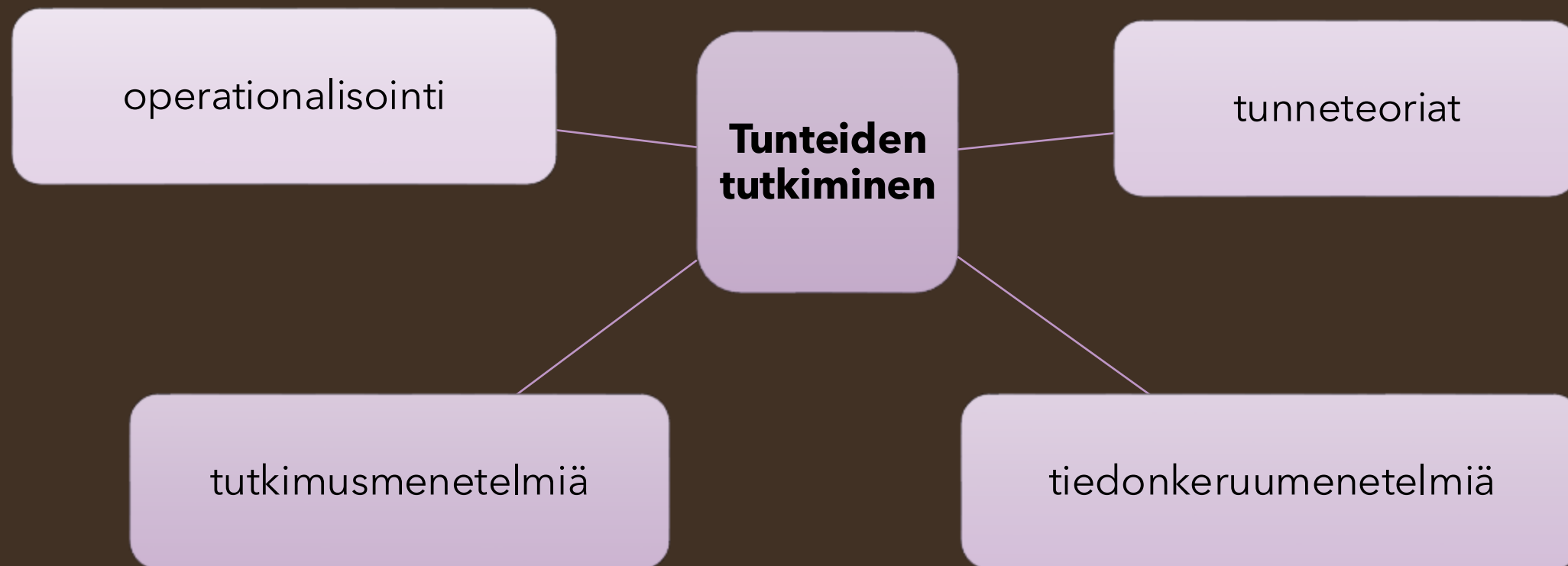
---



## Tutustu tutkimukseen s. 26

- Miten fysiologisen mittauksen käyttäminen menetelmänä lisäsi tutkimustietoa kyselyn ja videoinnin rinnalla?

# Laadi tunteiden tutkimisesta käsitekartta (oppikirjan luku 2 ja 3)

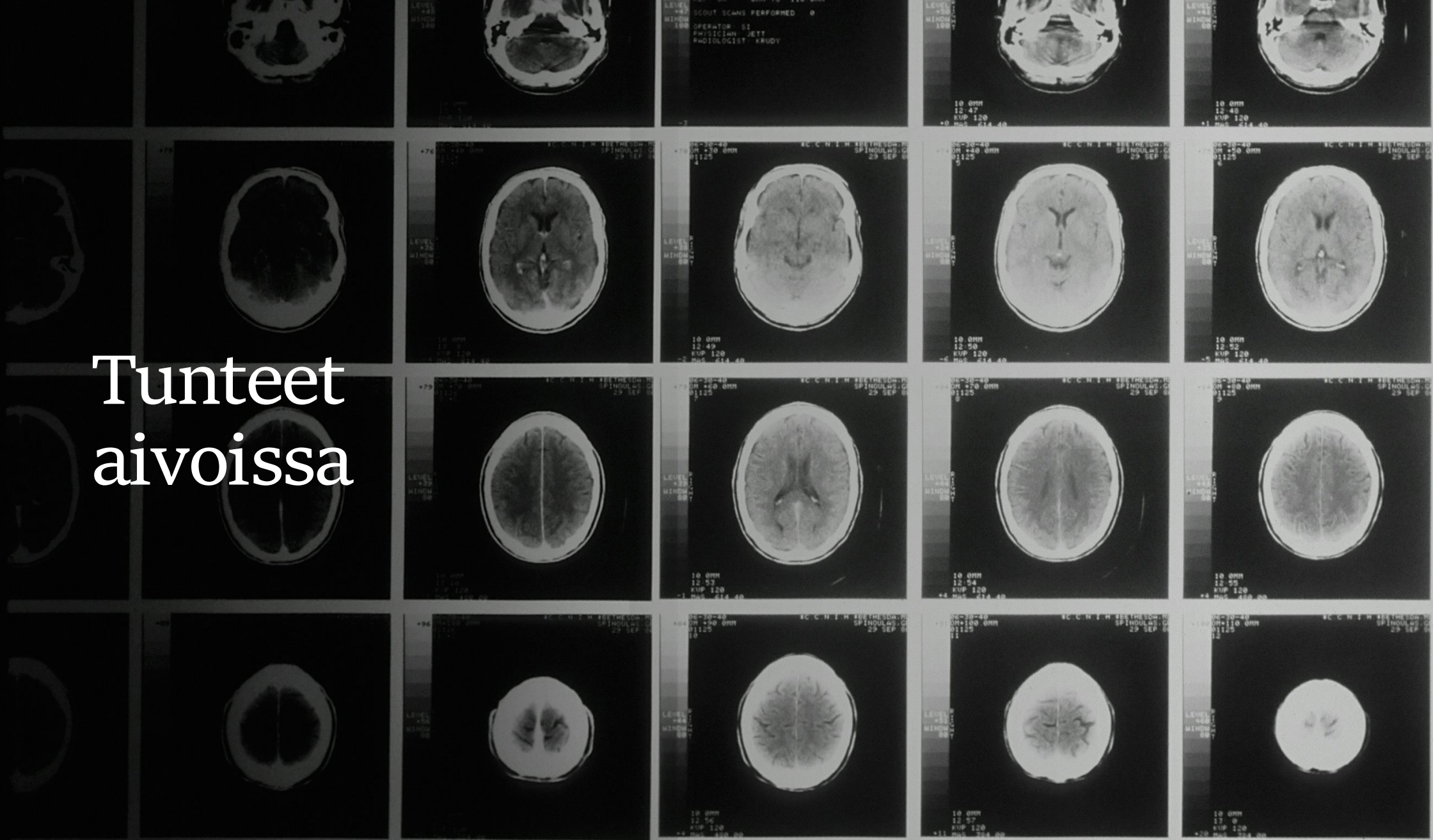


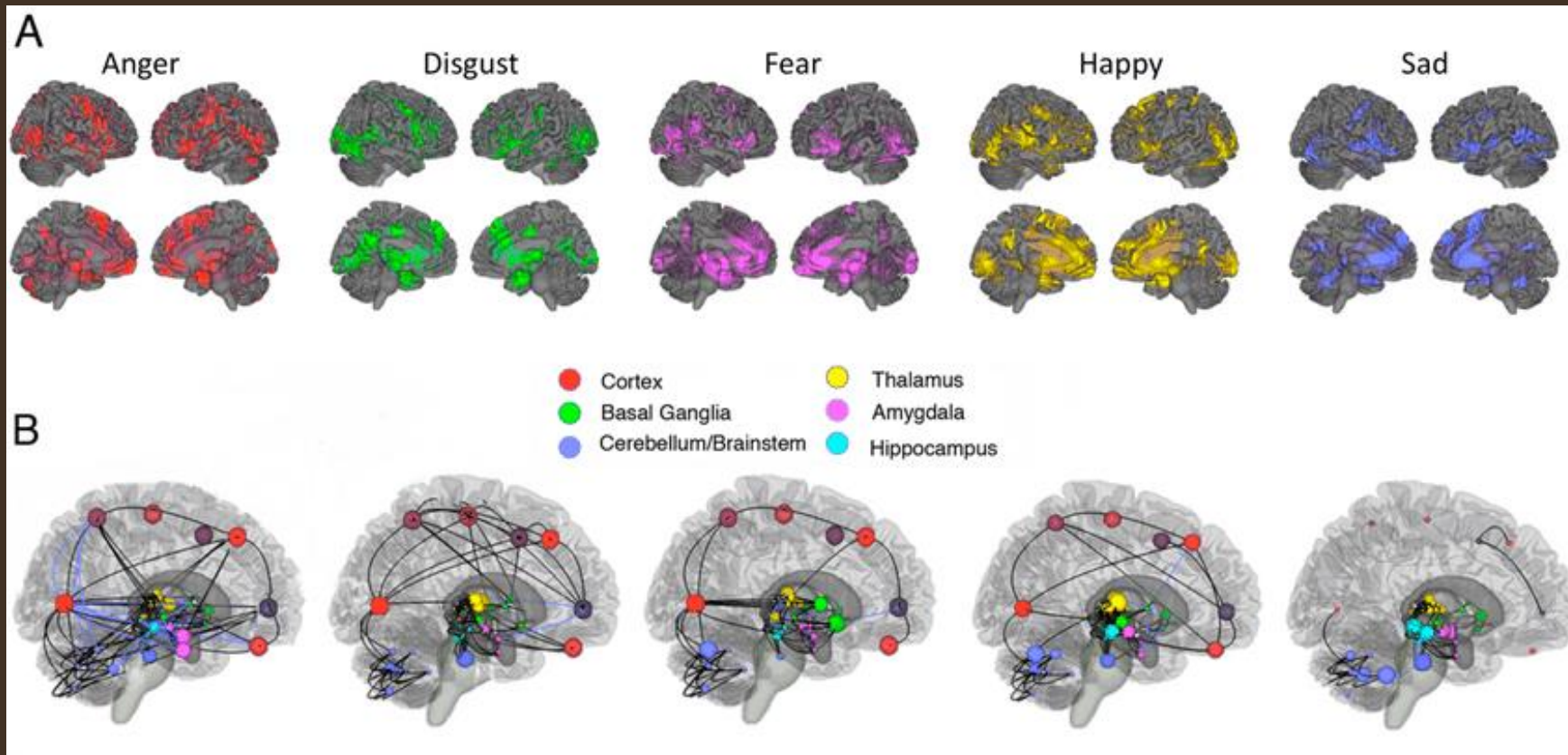
# TUNNETUTKIMUS KÄYTÄNNÖSSÄ?

- <https://emotion.utu.fi/osallistu/>



# Tunteet aivoissa





Perustunteiden kohdalla iso kysymys, onko tunteilla oma hermostollinen perustansa?



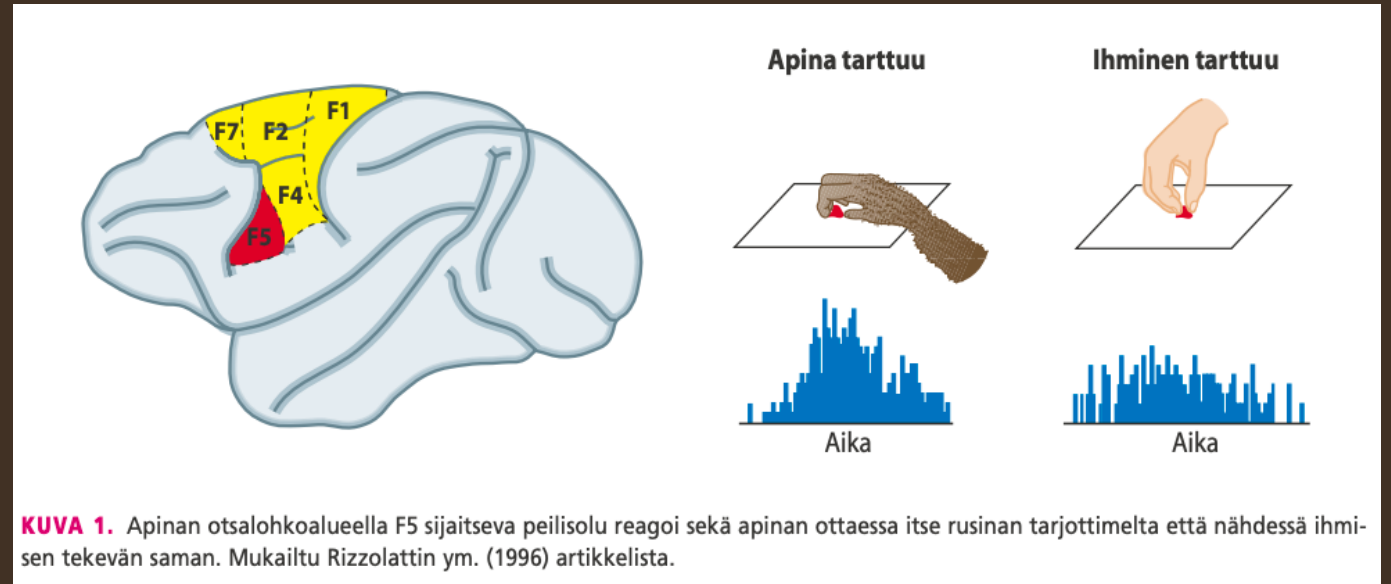
# Tunteiden biologinen perusta

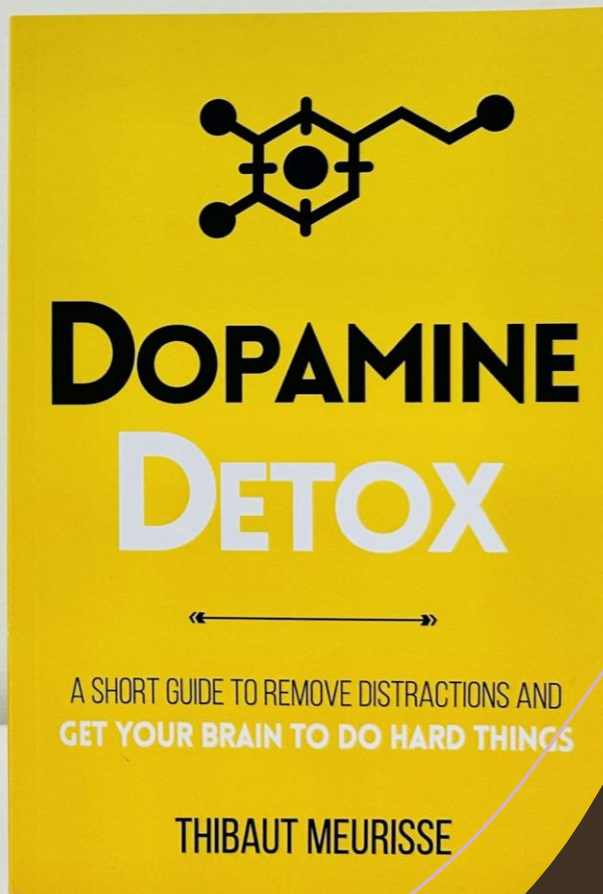
**affekti** = tunteen biologinen, kehollinen puoli

paljon samaa ihmisillä ja eläimillä! (mm. Panksepp tutkinut)

# Peilisolut reagoivat toisen ihmisen tunteisiin

- Peilisolut aktivoituvat havainnoidessa toisen liikkeitä.
- Tehtävänä liikkeen jäljittely ja oppiminen, mutta myös ennakointi ja toisen ymmärtäminen
- Tunneilmauksissa katsojan kasvojen lihakset toistavat saman tunteen pienimuotoisesti.





## Tunteet aivoissa

- Tunteiden kehollisiin reaktioihin liittyvät erityisesti **autonomisen hermoston sympaattinen hermosto** ja **parasympaattinen hermosto**.
  - **taistele tai pakene -reaktio** vs. lepotila
- **Välittäjäaineet** ja **hormonit** vaikuttavat monin tavoin tunteisiin.
  - esim. stressihormonit **adrenaliini** (nopea reaktio) ja **kortisoli** (pitkittynyt stressi)
  - mielihyvähormoni **dopamiini** (nopea mielihyvä) ja **endorfiinit** (kokonaisvaltaisempi hyvänolon tunne)
  - mielialaan vaikuttava hormoni **serotoniini**
- **Aivokuori** keskeinen tunnetiedon sisällön sekä siihen liittyvän arvioinnin käsittelyssä.
  - otsalohkojen etuosat tärkeitä tunnekokemusten syntymiselle sekä tunteiden tietoiselle käsittelylle ja säätelylle.

Autonominen hermosto  
säätelee monia  
tunnekanismeja  
-> hypothalamus  
tiiviissä yhteydessä

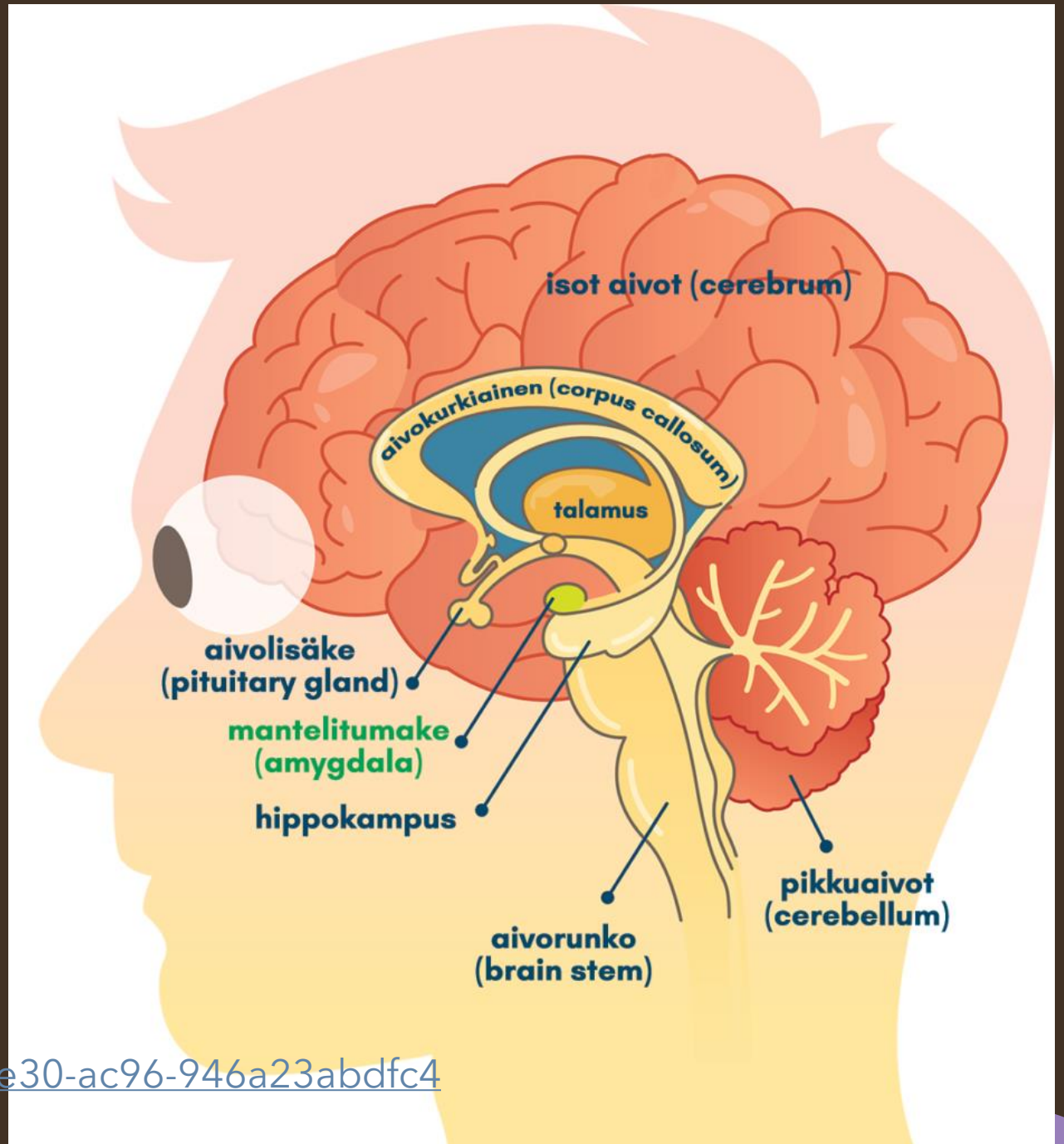




## Välittäjäaineet ja hormonit

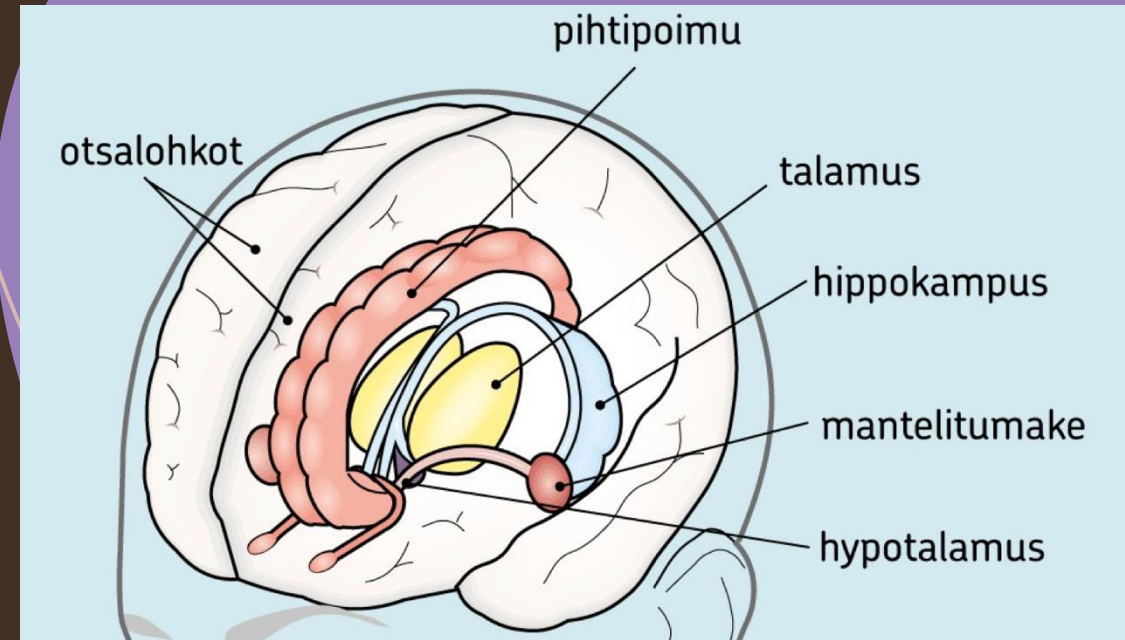
- Videolla [2.A](#) nuori mies pohtii, miksi parisuhteesta eroaminen on vaikeaa. Farmakologian professori kertoo hänelle stressimekanismeista, palkitsemisjärjestelmistä sekä transmittereista eli välittäjäaineista, jotka ovat yhteydessä rakastumiseen ja eroon liittyviin tunteisiin. Valitse yksi videolla mainittu välittäjäaine ja selitä, miten se voisi olla yhteydessä rakastumiseen tai eroon liittyviin tunteisiin. Vastauksen enimmäispituus on 2 000 merkkiä.
- Vastaa tehtävään kirjan (s. 38 ->) ja Tiede-lehden artikkelin avulla.
- <https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/rakkaus-raju-aivomyrsky>

Etsi kpl 4 (s. 40-46)  
aivoalueet, jotka  
liittyvät tunteisiin &  
merkitse ne ja niiden  
tehtävät monisteeseen!

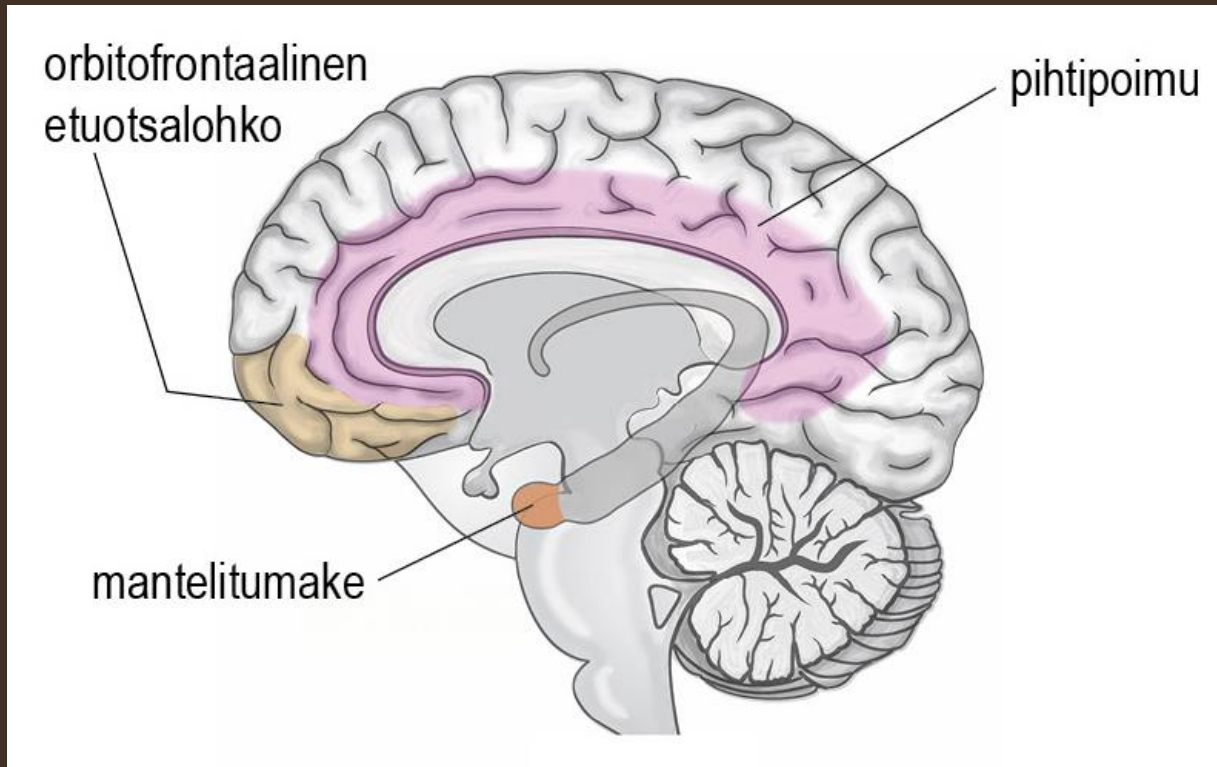


# Limbinen järjestelmä

- aivokuoren alapuolisia osia
  - mm. hypothalamus, thalamus, manteliumake, hippokampus...
- erityisesti nopeiden ja automaattisten tunteenreaktioiden syntyminen



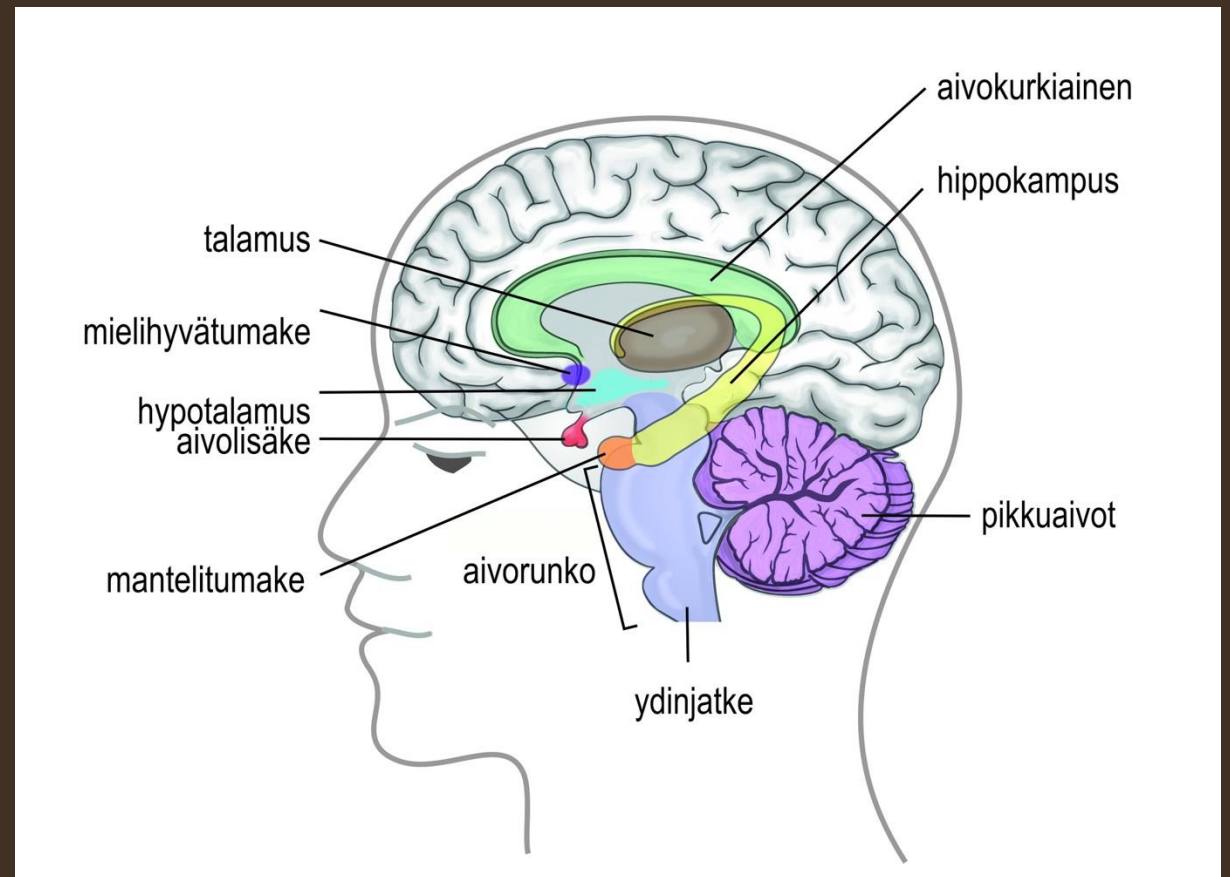
# Tunteita säädellään tietoisesti etuotsalohkossa



- **Orbitofrontaalinen etuotsalohko (OFC)** aktivoituu, kun tunteita herättäviä ärsykeitä arvioidaan tietoisesti.
- Sillä on tiiviitä yhteyksiä mantelitulakkeeseen ja se on osa selviytymisjärjestelmää.
- Jos orbitofrontaalinen otsalohko vaurioituu, päätöksenteko ja selviytyminen vaikeutuvat. Sekä potilas Elliot että Phineas Gage ovat esimerkkejä otsalohkovaurion seurauksista.

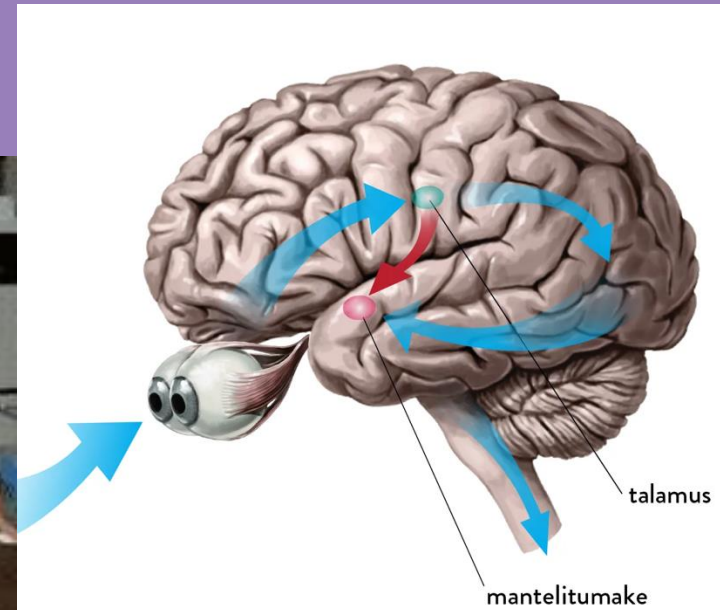
# Muita tunteisiin liittyviä aivojen osia

- **Aivorunko** on välttämätön tunteiden synnylle.
- **Aivosaaari** (insula) vaikuttaa kehon sisäisten tuntemusten tarkkailuun ja aktivoituu erityisesti inhoa koettaessa.
- **Tuntoaivokuori** osallistuu tunteiden säätelyyn.
- Myös **pihtipoimu** prosessoi tunteita ja aktivoituu erityisesti kipua tai esim. sosiaalista syrjintää koettaessa.



# Nopea ja hidas tunteiden käsittely

- Tunteita käsitellään tarvittaessa nopeasti ja automaattisesti
  - manteliumakkeessa arvio siitä, uhkaako vaara
    - hypotalamuksen kautta sympaattisen hermoston virittäminen
  - tarkempi tunteiden käsittely tapahtuu ajallisesti hitaammin: tiedon arviointi aivokuorella
    - voi sisältää myös tietoista tunteiden säätelyä
    - parasympaattinen hermosto aktivoituu
- "Emootio on pikemminkin kuin hälytys, joka pakottaa kiinnittämään huomiota tilanteeseen. Emootiot ikään kuin valikoivat ongelmia, joita kognitio sitten ratkaisee."



## Mielihyvä- palkkiojärjestelmä & pelkojärjestelmä

- - Pelkojärjestelmä tarkkailee ympäristöä uhkien varalta. Pelko valmistaa suojautumaan fyysiseltä ja psyykkiseltä vahingoittumiselta.
- Mielihyvä- eli palkkiojärjestelmä säätelee motivaatiota ([PS1](#)) sekä ympäristön tapahtumien miellyttävyyden arvioimista. Tämän vuoksi se on tärkeä oppimista ja motivaatiota säätelevä mekanismi.

Minua pelottaa ylipäänsä: hämähäkit, käärmeet, isot koirat, korkeus, kutitus, humalaiset, hullut, kuolema, minut murhataan, maailmanloppu, minua lyödään, tulipalo, isä ja äiti suuttuu minulle. Tässä oli minun pelot. Mitä sinä pelkää?



*Sofja Kurina 5 M*

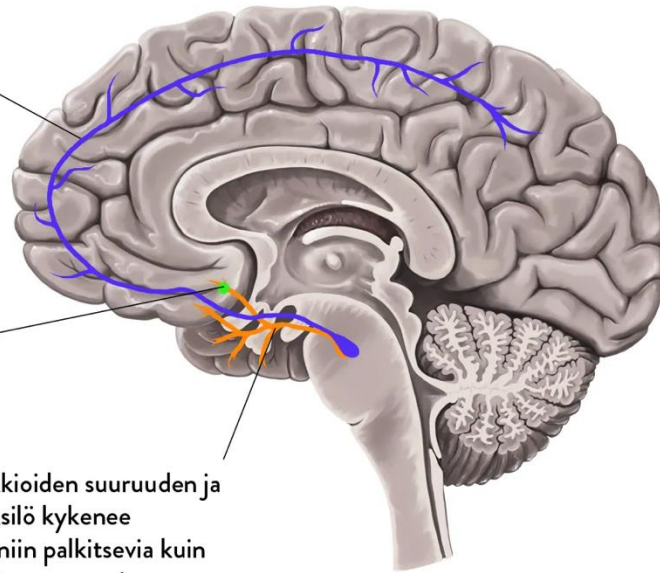
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14049>

# Mielihyväjärjestelmä

**Aivokuoren mielihyväradasto** on yhteydessä otsalohkojen etuosiin, jotka liittyvät erityisesti mielihyvän tietoisien kokemusten muodostamiseen. Lisäksi radasto on erityisen keskeinen palkkioihin liittyvän oppimisen kannalta, sillä sen avulla ihminen oppii, mitkä asiat ovat miellyttäviä ja palkitsevia. Eri ihmiset voivatkin pitää hyvin erilaisia asioita miellyttävinä ja palkitsevinä juuri yksilöllisistä oppimiskokemuksista johtuen.

**Nucleus accumbens -tumake** on keskeinen tyvitumake, joka tuottaa mielihyvään ja myönteisiin tunteisiin liittyvää välittäjäainetta dopamiinia. Nucleus accumbens -tumakkeesta on yhteyksiä otsalohkon etuosiin, joissa tapahtuu mielihyvään liittyvien tunteiden jatkokäsittely.

**Limbinen mielihyväradasto** on yhteydessä palkkioiden suuruuden ja esiintyvyyden arvioimiseen. Radaston avulla yksilö kykenee arvioimaan, ovatko hänen kokemansa palkkiot niin palkitsevia kuin hän odotti niiden olevan. Jos palkkio on odotusta suurempi, dopamiinin erityis nucleus accumbens -tumakkeessa lisääntyy. Jos taas palkkio on odotettua pienempi, dopamiinin erityis vähenee.



## Mielihyvä saattaa orjuuttaa, ja pakko kehittyä vähitellen: Ihminen voi jäädä koukkuun mihin tahansa nautintoa tuottavaan aineeseen tai toimintaan

Riippuvuus panee meidät haluamaan elintärkeitä asioita, kuten ruokaa ja seksiä. Mutta pysyykö se aisoissa?

♦ Tilaaajille



. Kuva: Kimmo Taskinen / HS

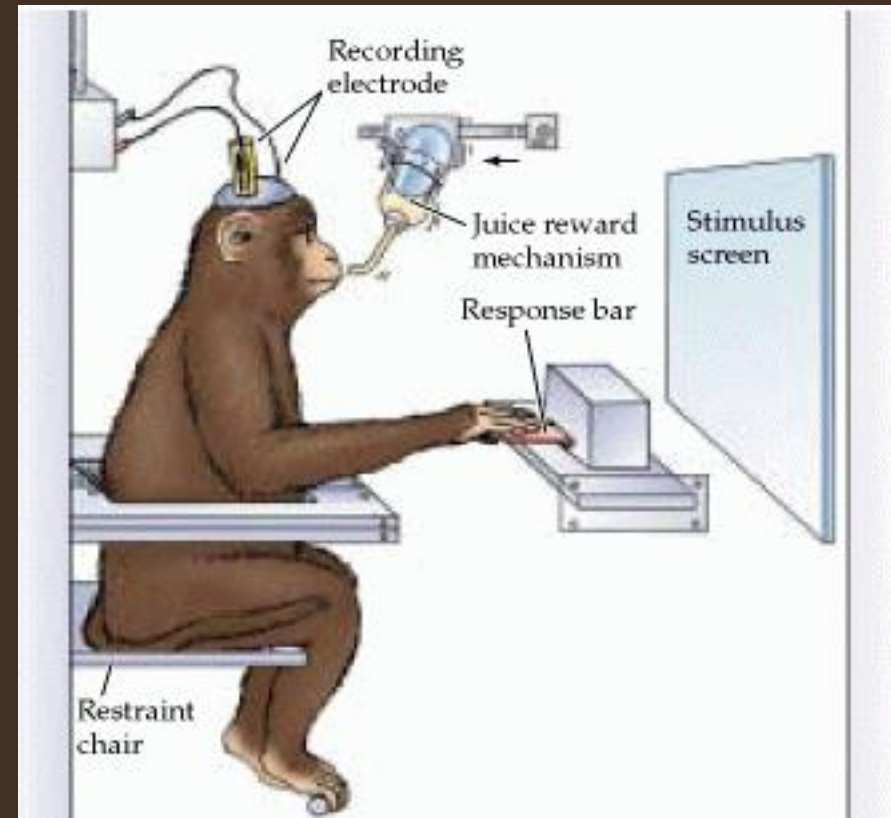
**Mari Heikkilä**

31.5.2019 2:00 | Päivitetty 31.5.2019 7:13

<https://www.hs.fi/tiede/art-2000006125683.html>

# Wolfram-Schultz (1998): Pelkkä palkkion odotus saa dopamiinitason nousemaan!

Valomerkki syttyy ennen  
mehupalkintoa.



- > Dopamiini auttaa muistamaan, mikä edelsi palkkiota!
- > Erityisesti dopamiinia erittyy, kun palkinnon saanti epävarmaa.

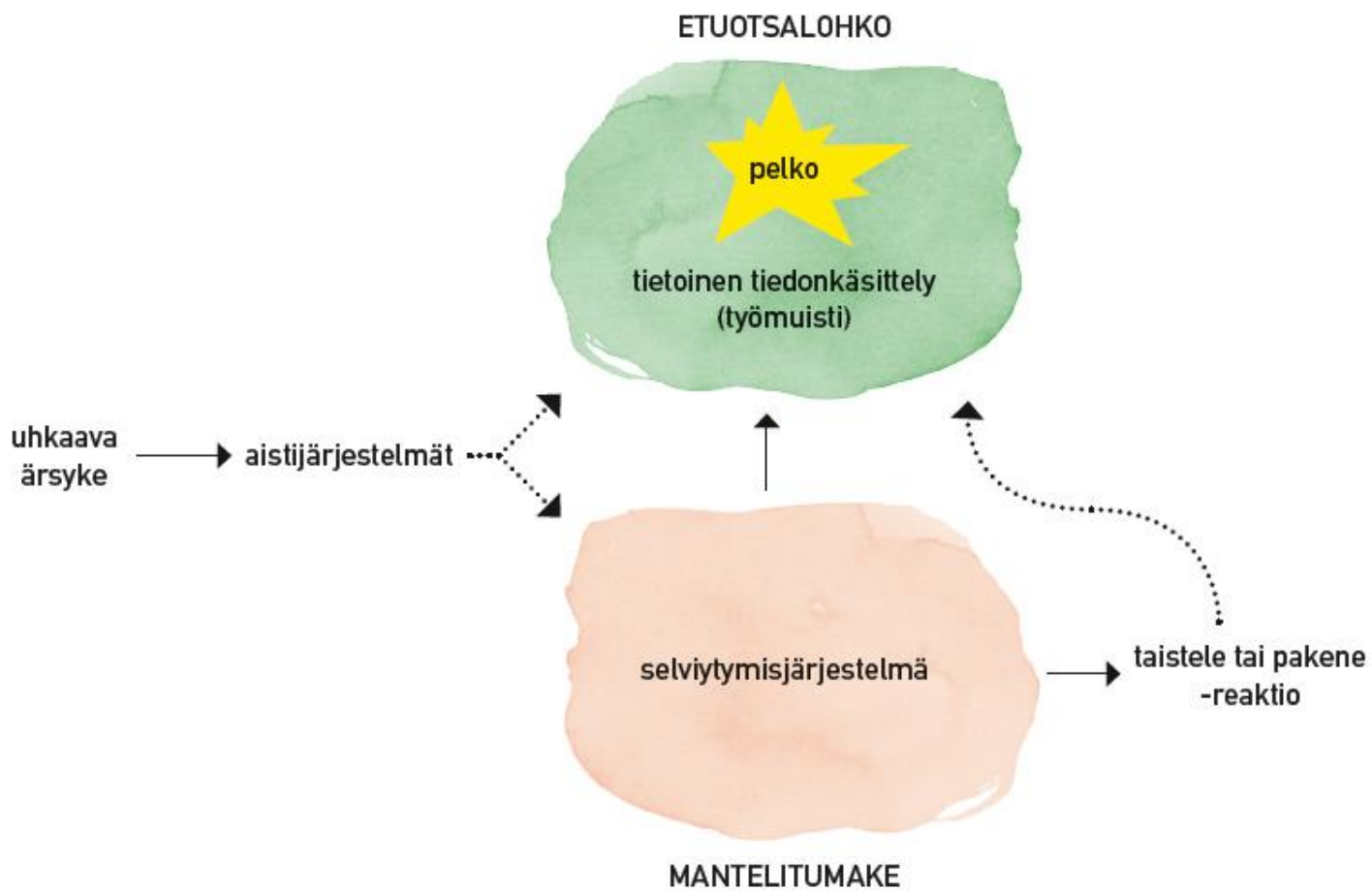
Dopamiini ei liity suoraan mielihyvän tunteeseen: vrt. endorfiinit



# Pelko

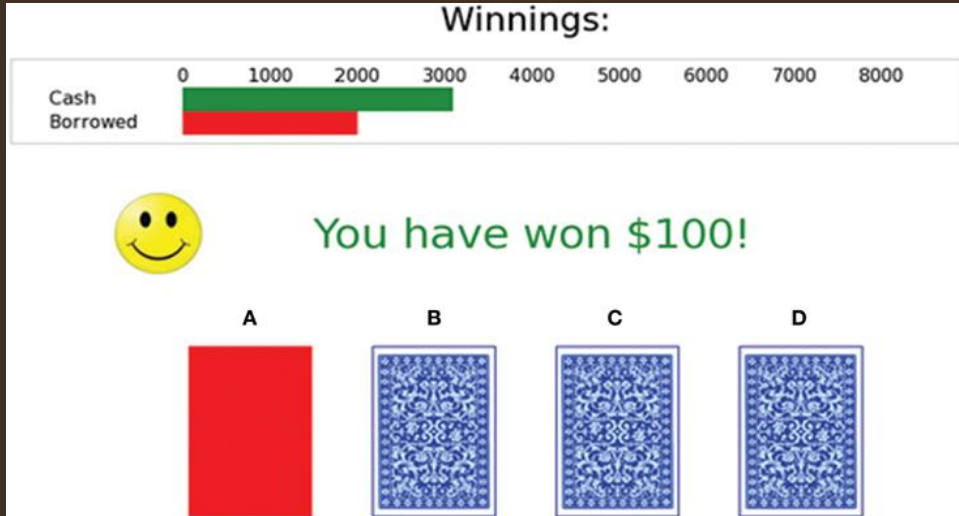


- Kumpaa pelkää enemmän? Miksi?



# PELON TUNTEEN SYNTYMINEN AIVOISSA

# Tunnetutkimus käytännössä?



- Bechera *et al.* ja Iowa Gambling Task (uhkapelikoe): [https://www.psychtoolkit.org/experiment-library/experiment\\_igt.html](https://www.psychtoolkit.org/experiment-library/experiment_igt.html)
- Koe tehtiin alun perin niin, että osa koehenkilöistä oli terveitä aikuisia, osa otsalohkovauriopotilaita. Kaikille annettiin 2000 dollaria pelirahaa ja käskettiin nostamaan kortteja neljästä eri pakasta.
- Epäsuotuisat pakat A ja B herättivät negatiivisia tunteita jo ennen kuin koehenkilöt keksivät pelin logiikan!
- Otsalohkopotilailla ei syntynyt tunnereaktiota pakkoihin. 50 % keksi pelin idean, mutta teki silti huonoja valintoja.



## Antonio Damasio: Somaattisten merkitsijöiden teoria

- tehnyt tutkimusta mm. lowan uhkapelitehtävää käyttämällä
- **somaattisten merkitsijöiden teoria** = tunteisiin liittyvät keholliset muutokset ohjaavat päätöksentekoa erityisesti epävarmoissa tilanteissa ja usein kognitiosta riippumatta
  - tapaus Elliott: päätöksenteosta tulee hankalaa, jos kyky tunnistaa ja kokea tunteita heikkenee
  - toisaalta kritiikki: kehon kokemukset ovat keskeisiä tunteille, mutta ei ole varmaa ovatko ne keskeinen päätöksentekoon vaikuttava mekanismi

# INTEROSEPTIO

= kehollisten tuntemusten aistimista

aivorunko & aivosaaari (insula) tärkeitä, mahd.

myös pihtipoimu

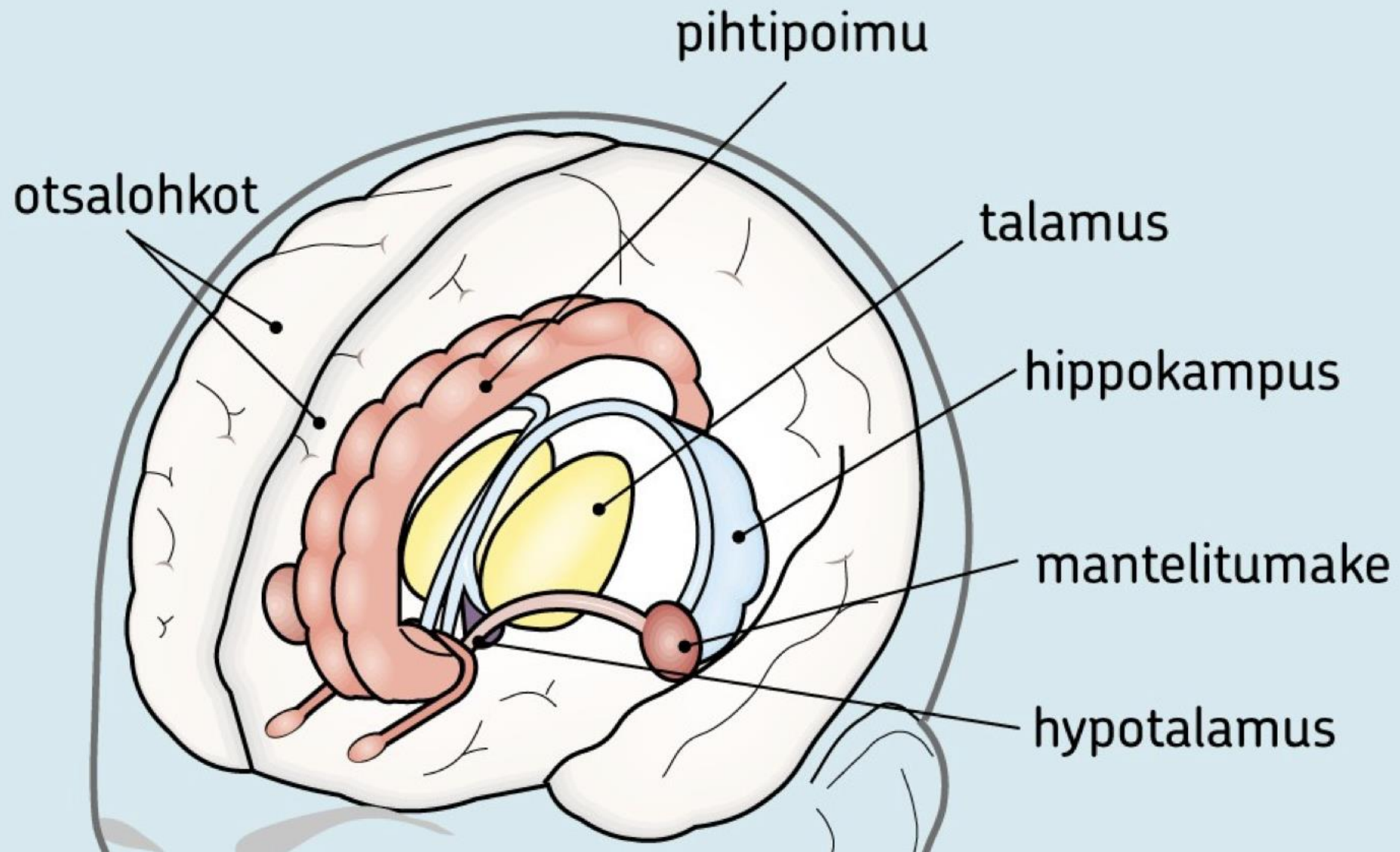
## **Kehoaistia eli interoseptiota ei kutsuta kuudenneksi aistiksi turhaan: Näin sydän, suolisto ja maksa voivat vaikuttaa mielialaan**

Kehosta aivoihin välittyvät viestit ovat iso osa minuutta ja itsetuntoa. Sydän, suolisto ja jopa maksa voivat vaikuttaa mielialaan.

 TILAAJILLE



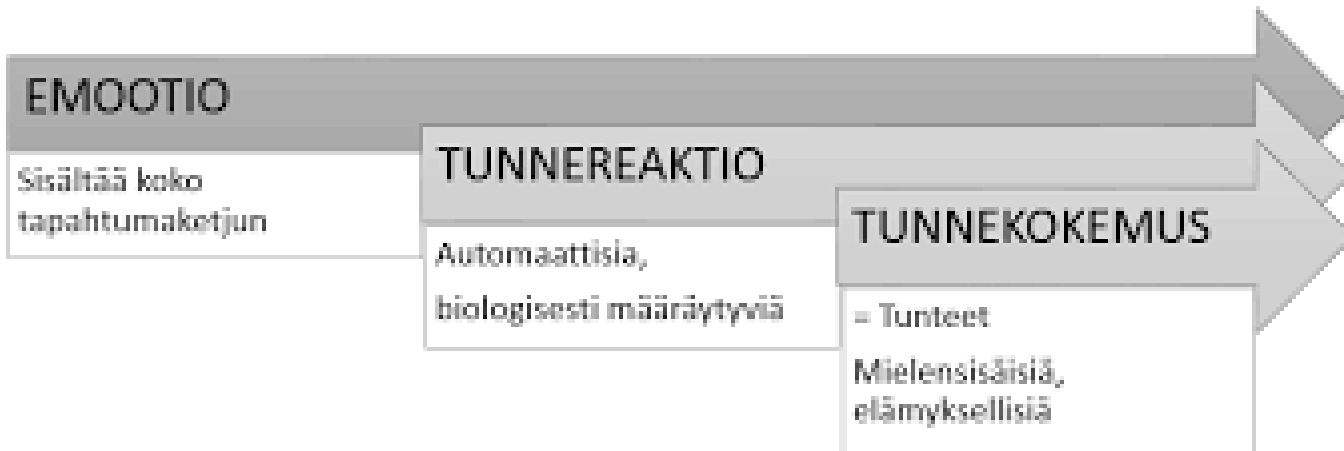
Kehoaisti on suhteellisen uusi tutkimuksen kohde. KUVA: KIMMO TASKINEN / HS



# Kertaus: Miten täydentäisit lauseet?

- Tiedetään, että tuntoaistimukset ja interoseptio ovat tärkeitä tunteiden kannalta, koska...
- Yksikään tunne ei synny vain yhdessä kohdassa aivoja, vaan esimerkiksi...
- Otsalohkot ovat tunteiden säätelyn kannalta tärkeitä alueita. Tämän osoittaa esimerkiksi...
- Manteliumakkeiden poistaminen peloista kärsivältä on huono idea, koska...
- Aivojen ja hermoston toiminnan tunteminen voi auttaa tunteiden säätelyssä, esimerkiksi...

# TUNTEEN SYNTYMISEN OSATEKIJÄT

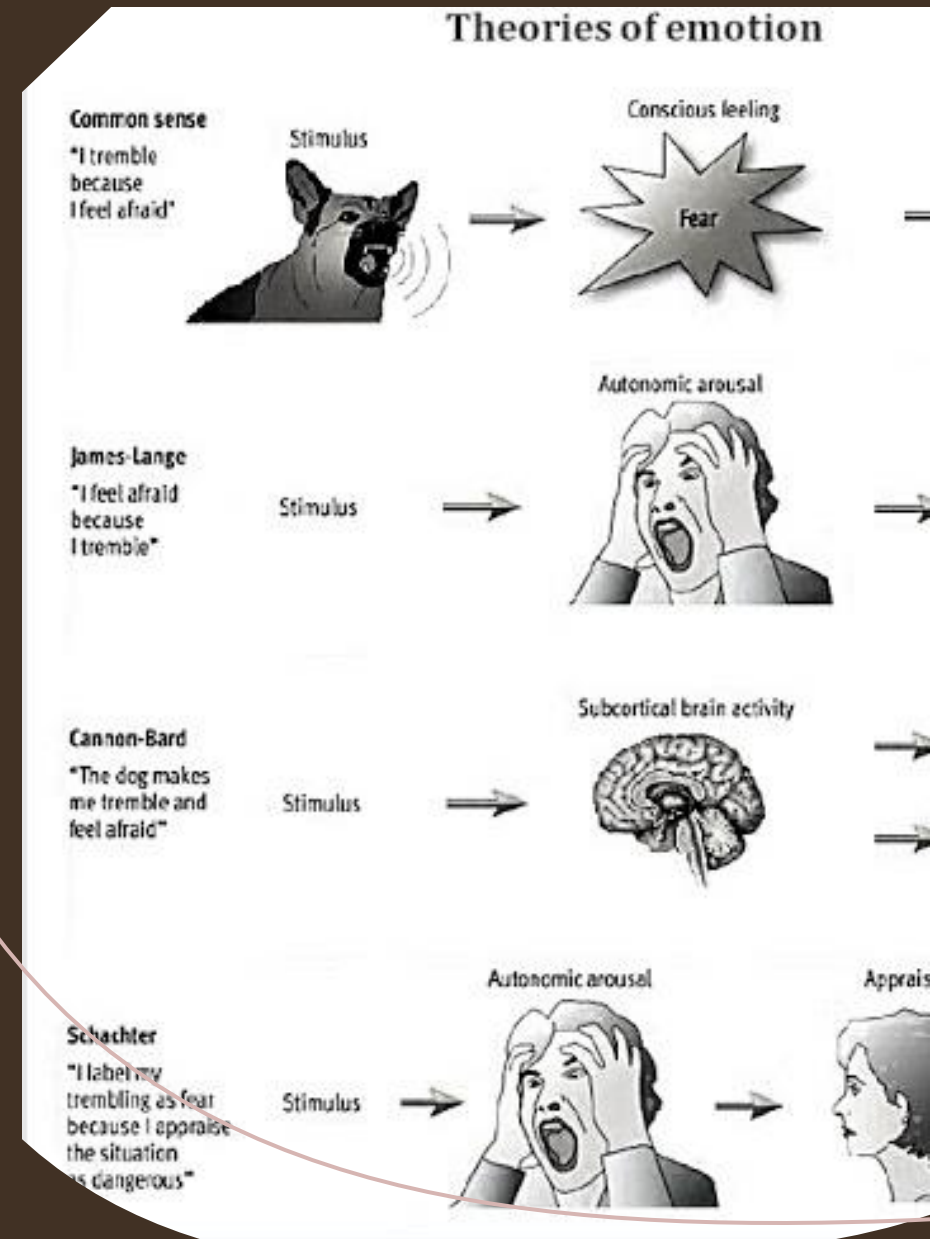


kesto n. 0,5 sekuntia



# Tunneteoriat

- Luvussa 3 on esitelty useita erilaisia tunneteorioita.
- Mieti seuraavaksi, millaiset muistiinpanot auttavat sinua muistamaan ja oppimaan parhaiten.
  - käsitekartta
  - taulukko
  - sähköiset vai paperiset muistiinpanot
- Lue kirjan luku 3, ja laadi kattavat muistiinpanot koko luvusta. Voit etsiä lisätietoa myös netistä tai muista lähteistä.
- Lopuksi esitele omat muistiinpanosi toiselle opiskelijalle:
  - Kerro, millä perusteella teit ratkaisut muistiinpanojen muodosta ja sisällöstä.
  - Täydennä tarvittaessa omia muistiinpanojasi.



# Ohjeet työskentelyyn

- Tutustukaa ryhmänne tunneteorian **Skeema 4** -oppikirjan ja muiden lähteiden avulla.
- Kuvatkaa tunneteorian keskeisistä väitteistä tai teorian väitteitä tukevista tutkimuksista video (vrt. YouTube -video/Vimeo), josta teorian keskeinen sisältö tulee esille. Voitte näytellä tutkimuksen kulun tai esitellä muulla tavoin tunneteorian keskeisen ajatuksen. Halutessanne voitte nostaa esille myös kritiikin, jota teoriaa kohtaan on esitetty.
- Hyödyntäkää ääntä, kuvia, tekstiä tai vaikka näytelkää asiantuntijahaastatteluja!
- Ladatkaa videot kurssin yhteiselle alustalle ja käykää tutustumassa muiden videoihin.

# Tuntikertaustehtävä:

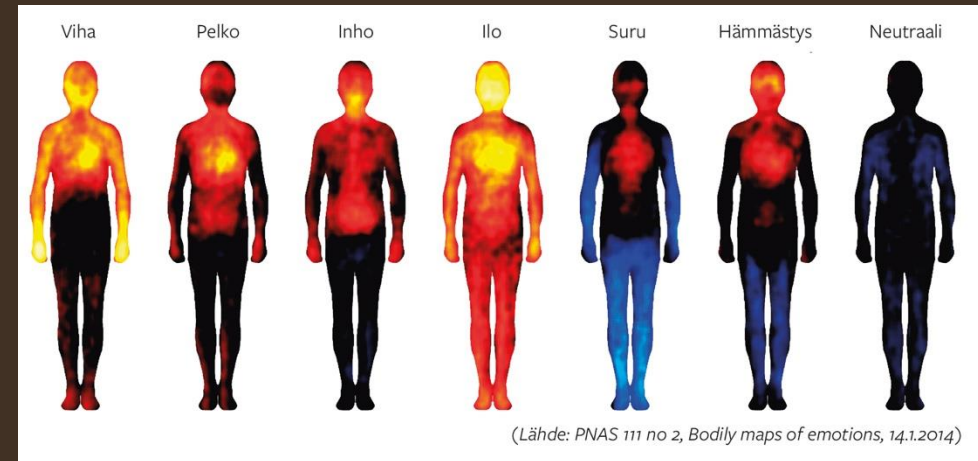
Valitse kaksi tunneteoriaa ja selitä, miten ne selittävät pelon syntymisen seuraavassa tilanteessa:

*Olet kävelyllä metsässä,  
ja vastaasi tulee karhu...*



# Tunneteorioita kappaleesta 3

- **James-Langen tunneteorian** mukaan kehossa tapahtuu ensin muutoksia ja muutokset tulkitaan tunteina.
  - Esimerkiksi nopeutunut sydämensyke tulkitaan ihastumiseksi.
- Eri tunteet aktivoivat eri kehon osia.
- **Damasion somaattisten vihjeiden teorian** mukaan keholliset muutokset tulkitaan tunteina, ja tiedonkäsittelyä ohjataan niiden pohjalta.
- **Schachterin-Singerin tunneteorian** mukaan tunne ei synny pelkästään ärsykkeen pohjalta, vaan se tulkitaan jollakin tasolla.
  - esimerkiksi nopeutunut sydämensyke tulkitaan ihastumiseksi tai peloksi tilanteesta riippuen
- Tulkinta voi usein olla ei-tietoista.



# You can smile yourself a little happier, scientists suggest

After decades of argument, psychologists finally seem to agree on the 'facial feedback hypothesis'



📷 Making a happy face can improve a person's mood, researchers say. Photograph: Morsa Images/Getty Images

- <https://youtu.be/MtV5kfH4lXs>

# Famous psychology study ‘killed by replication’: does a pencil in your mouth make you feel happy?

Replication is very important in science, but sometimes the results can hurt. Hurt a lot. Yesterday I found this new replication meta-study on a very famous insight in psychology via this tweet by Stuart Ritchie:



Not found

Remember the study where you force a smile by holding a pencil in your mouth and you feel happy? Well, about that... <https://t.co/Zb5Y3LXkQ0>

— Stuart Ritchie (@StuartJRitchie) August 19, 2016

The study he discusses is the 1988 study by **Strack, Martin & Strepper**:

- <https://youtu.be/MtV5kfH4lXs>

# Pohdi parin kanssa:

- Mitä hyötyä on nopeasta, automaattisesta tunnereaktiosta?
- Entä miksi myös tietoinen arvio tilanteesta on usein tärkeä?
- Kumpi on mielestäsi ensin: tunne vai tilanteen tulkinta?

## LAZARUKSEN TUNNETEORIA



# Tunteiden vaikutus tarkkaavaisuuteen ja muistiin

- Parit voivat aluksi pohtia yhdessä ja ilman materiaaleja, miten tunteet voivat vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja muistiin. He kirjaavat ajatuksensa ylös.
- Sen jälkeen toinen pareista keskittyy tarkemmin tarkkaavaisuuteen ja toinen muistiin.
- Opiskelijat etsivät lisätietoa tunteiden vaikutuksesta tarkkaavaisuuteen ja muistiin, ja kokoavat löydöksiään muistiinpanoiksi.
- Lopuksi parit esittelevät toinen toisilleen löytämiään keskeisiä löytöjä ja esimerkkejä.

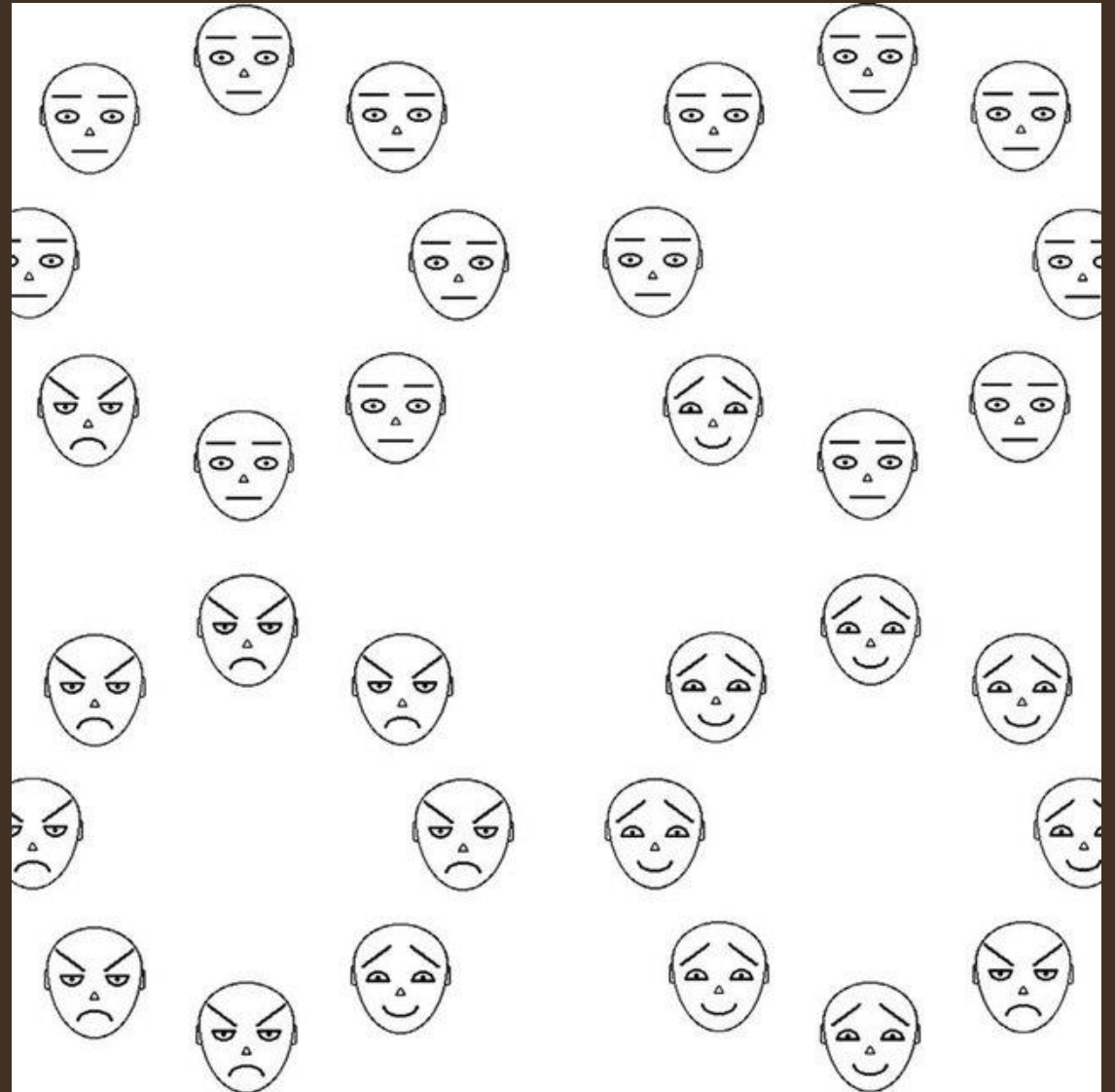


# Tunteet ja kognitiivinen toiminta

- Ihmisen perustason kognitiivisia toimintoja kolme:
  - havaitseminen
  - tarkkaavaisuus
  - muisti
- Lisäksi korkeamman tason kognitiiviset toiminnot (esim. ajattelu, ongelmanratkaisu)
- Emootiot suuntaavat kognitiivisia toimintoja henkilökohtaisesti merkityksellisiin asioihin!



Emootiot suuntaavat  
kognitiivista  
toimintaa



# Emotionaalisten ärsykkeiden havaitseminen

- Emotionaalisten ärsykkeiden havaitseminen tarkoittaa havaintoja ulkoisesta ympäristöstä, mielen sisäisestä tapahtumasta tai kehon tilasta.
- Ihmiset ja eläimet ovat geneettisesti ohjelmoituja reagoimaan emotionaalisiin 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.



# Muistatko Stroop-testin (PS3)?

Name: \_\_\_\_\_

| <b>Stroop Test</b><br><small>Say the names of the colors you see, not the colors you read.<br/>Go down the list as fast as you can.</small> |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| blue                                                                                                                                        | green  | blue   |
| red                                                                                                                                         | red    | green  |
| green                                                                                                                                       | orange | blue   |
| orange                                                                                                                                      | green  | red    |
| blue                                                                                                                                        | red    | orange |
|                                                                                                                                             | yellow | yellow |
|                                                                                                                                             | blue   | green  |
|                                                                                                                                             | orange | blue   |
|                                                                                                                                             |        | green  |

glue  glue 

Super Teacher Worksheets - [www.superteacherworksheets.com](http://www.superteacherworksheets.com)

Näet joukon sanoja. Kerro, millä värillä sana on kirjoitettu.



TALO



LENTÄÄ



KOKOUS



KIRJA



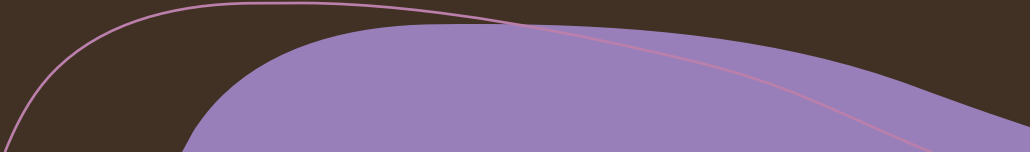
LEIPÄ



KONTATA



MURHA

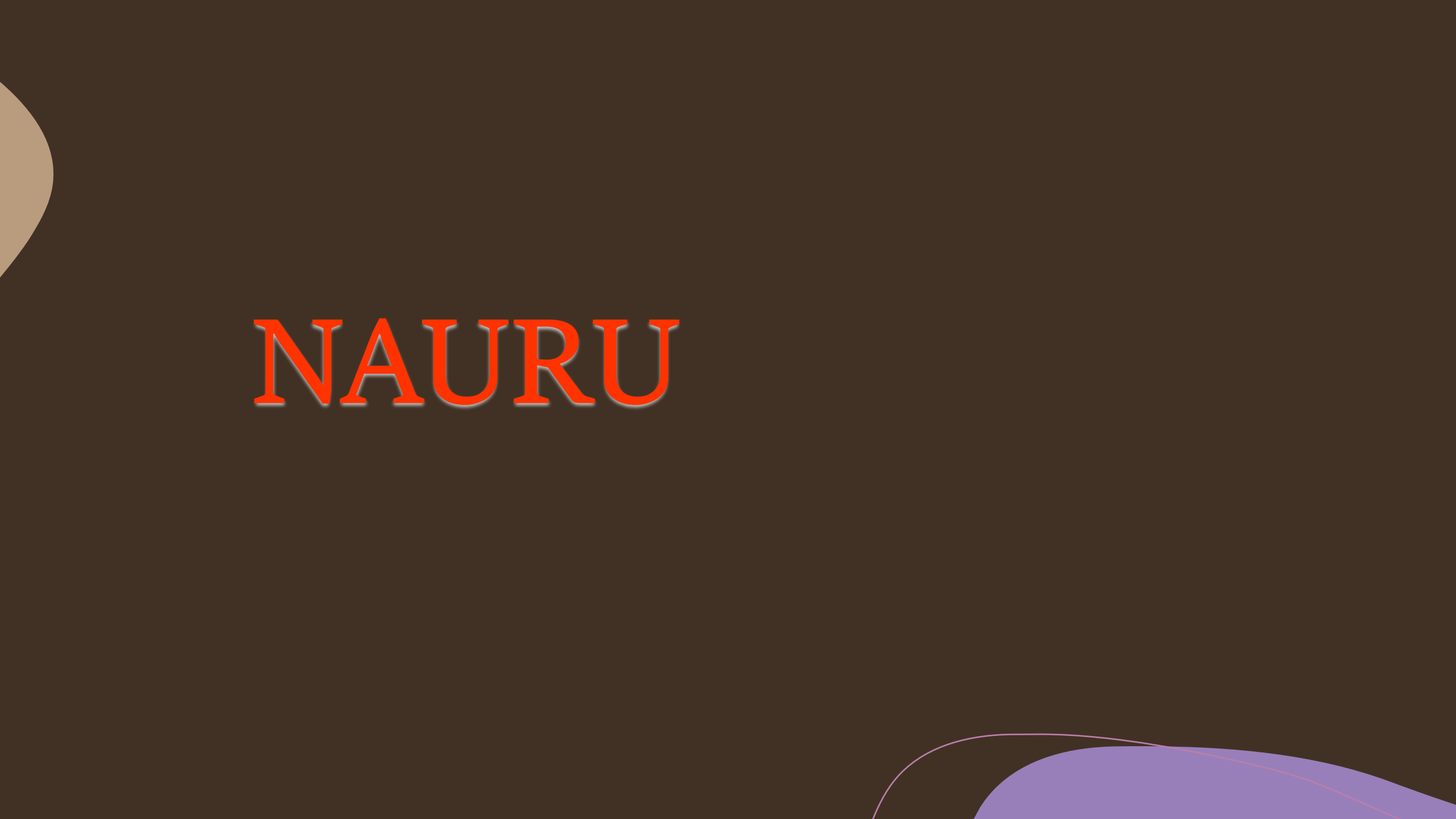




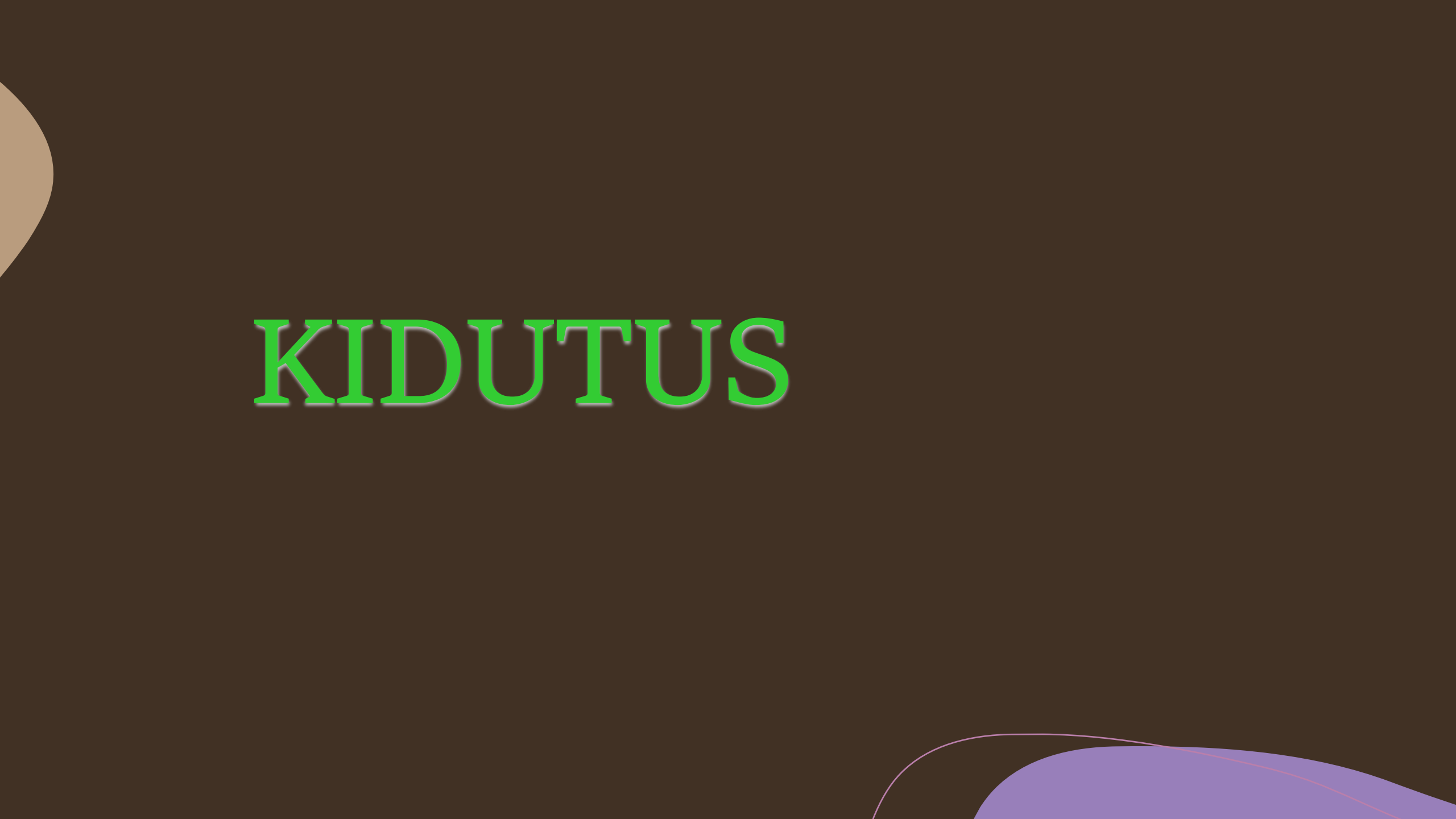
TUOLI



KUKKA



NAURU



KIDUTUS



RAKKAUS



PULLO



PESTÄ



KOUKKU



HUORA



KESÄ



AUTO

# Video Stroop-testistä

- <https://www.youtube.com/watch?v=nLA3lsXzbZA>



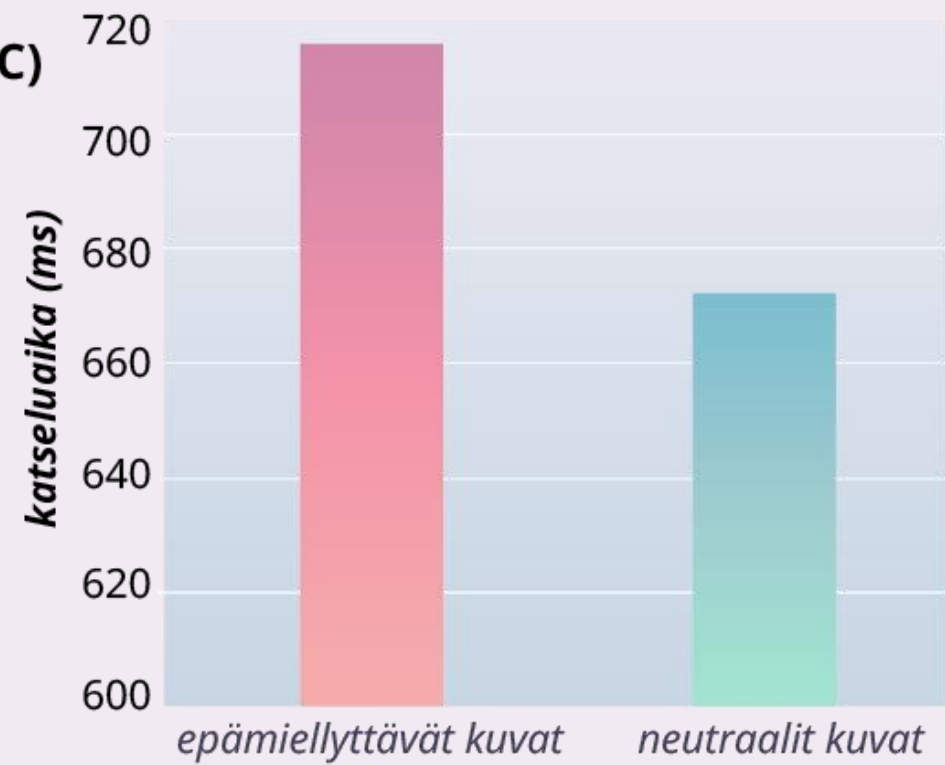
A)



B)



C)



Tunnetilan kanssa  
yhteensopivia  
asioita muistetaan  
tunnetilaan  
sopivalla tavalla!



# Tunteet toimivat muistojen viitekehyksenä mutta toimivat myös palautusvihjeenä

## OPETTELUVAIHEEN JA OPITTAVAN MATERIAALIN TUNNESISÄLLÖN KONGRUENSSI

| <i>tunnetila<br/>opettelu-<br/>vaiheessa</i> | <i>opittavan<br/>materiaalin<br/>tunnesisältö</i> | <i>mieleen-<br/>palautus-<br/>prosentti</i> |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <i>ilo</i>                                   | <i>ilo</i>                                        | <i>korkea</i>                               |
| <i>ilo</i>                                   | <i>suru</i>                                       | <i>matala</i>                               |
| <i>suru</i>                                  | <i>ilo</i>                                        | <i>matala</i>                               |
| <i>suru</i>                                  | <i>suru</i>                                       | <i>korkea</i>                               |

## OPETTELU- JA MIELEENPALAUTTAMISVAIHEEN KONGRUENSSI

| <i>tunnetila<br/>opettelu-<br/>vaiheessa</i> | <i>tunnetila<br/>mieleen-<br/>palautus-<br/>vaiheessa</i> | <i>mieleen-<br/>palautus-<br/>prosentti</i> |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <i>ilo</i>                                   | <i>ilo</i>                                                | <i>korkea</i>                               |
| <i>ilo</i>                                   | <i>suru</i>                                               | <i>matala</i>                               |
| <i>suru</i>                                  | <i>ilo</i>                                                | <i>matala</i>                               |
| <i>suru</i>                                  | <i>suru</i>                                               | <i>korkea</i>                               |

# 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.



niiniijoojoo

ja 4 annosta? ootko tosissasi? hädin tuskin kahta. jos aiot tehdä reseptin jota sadattuhannet ihmiset lukevat ja käyttävät TEE SE KUNNOLLA JA KÄYTÄ JÄRKEÄ



joppe

25.09.2004 02:15

...

kato, kyllä nyt paskaa puhut. ei tehillä koskaa ole noin kovaa tuullut. paskaa puhut ammekippari!

↑ Äänestä

 Kommentoi

- - Pohdi, millä tavoin esimerkiksi nettikeskusteluissa näkyy vahvojen tunteiden voimakas vaikutus ajatteluun.
- - Esitä joitain näkökulmia siihen, miten ihminen voi mediaa selatessaan säädellä tunteitaan siten, että tunteiden lietsominen ei estä hänen kriittistä ja analyyttistä ajattelukykyään.
- - Mieti myös keinoja, joilla vahvasti tunteilla reagoivia ihmisiä voi lähestyä, jos haluaa heidän omaksuvan vaihtoehtoisia tarkastelutapoja johonkin vaikeaan kysymykseen.



Sinulle annetaan viikko aikaa opetella yhtä maailman puhutuimmista kielistä, kiinaa, tai viikko aikaa opetella suomen sukukieltä viroa. Kumpaa opiskelet, jos tiedät, että tulossa on testi osaamisestasi?

## ESTONIAN COLOURS

**roheline**

**sinine**

**lilla**

**roosa**

**punane**

**pruun**

**oranž**

**kollane**

**valge**

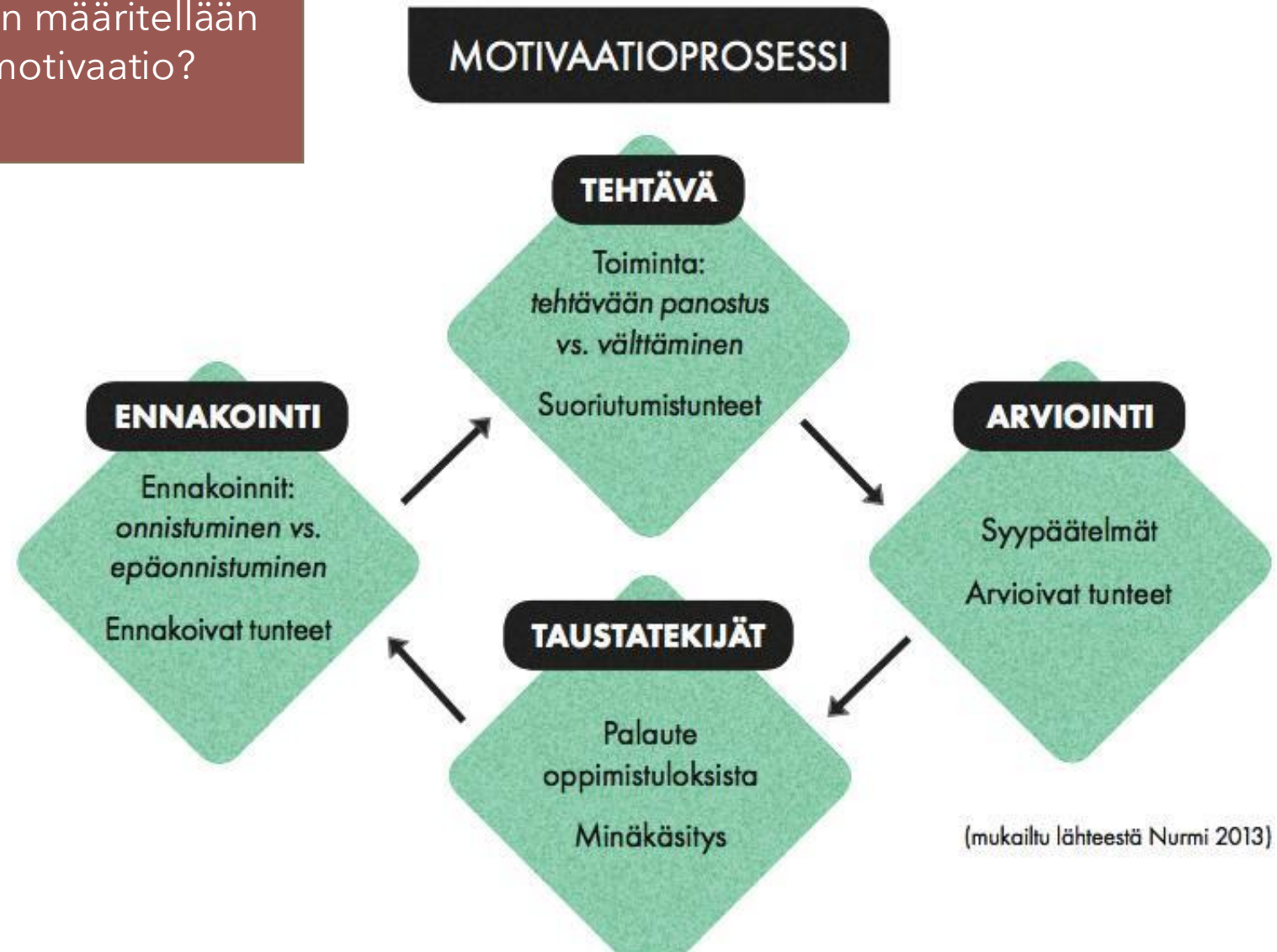
**hall**

**must**

Miten määritellään  
motivaatio?

## Tunteiden merkitys motivaatiossa

- Tunteista ja tiedonkäsittelystä syntyy laajempia ajattelun ja toiminnan kokonaisuuksia: esimerkkinä motivaatio
- Motivoitumiseen liittyy tilanteen ennakointi: mm. millaisia tunteita syntyy.



# MILTÄ TUNTUU? - TAIDE TUNNEKASVATUKSEN TUKENA

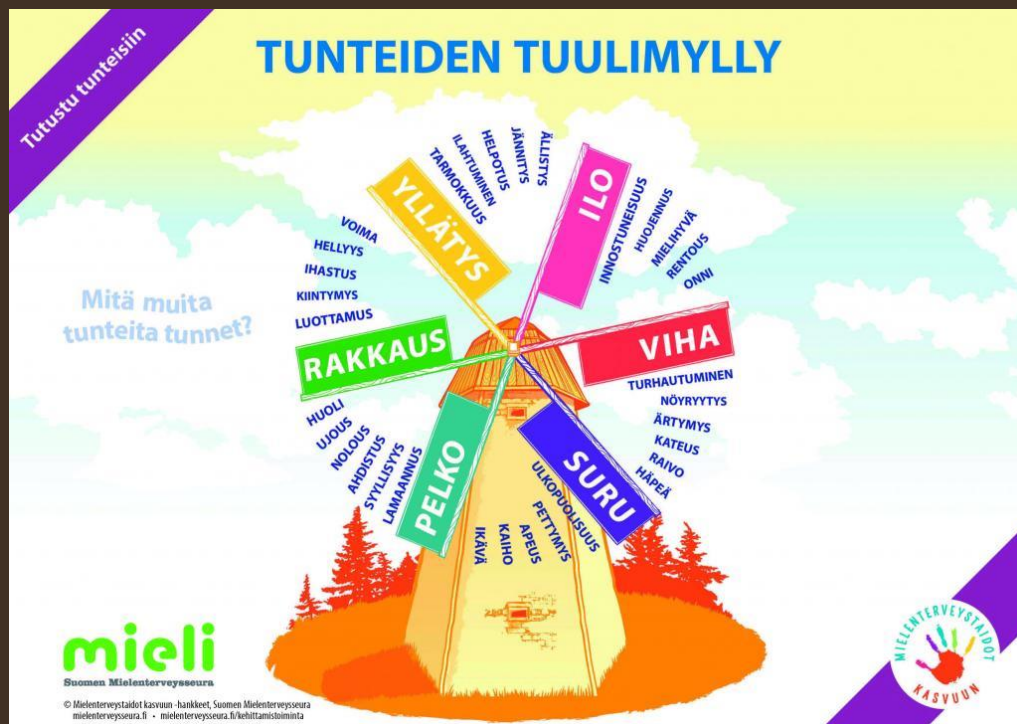


Kuvaaja: Heta Kuchka, työ: Huominen, taiteilija: Johanna Lecklin

# Taiteillaan!



- -> Keskity hetkeksi pohtimaan omaa elämääsi ja tämänhetkisiä tunteitasi. Valitse yksi myönteinen ja yksi kielteinen tunne, joita koet tällä hetkellä. Pohdi itseksesi tunteen voimakkuutta eli intensiteettiä sekä sitä, onko kyseessä tunne vai mieliala.



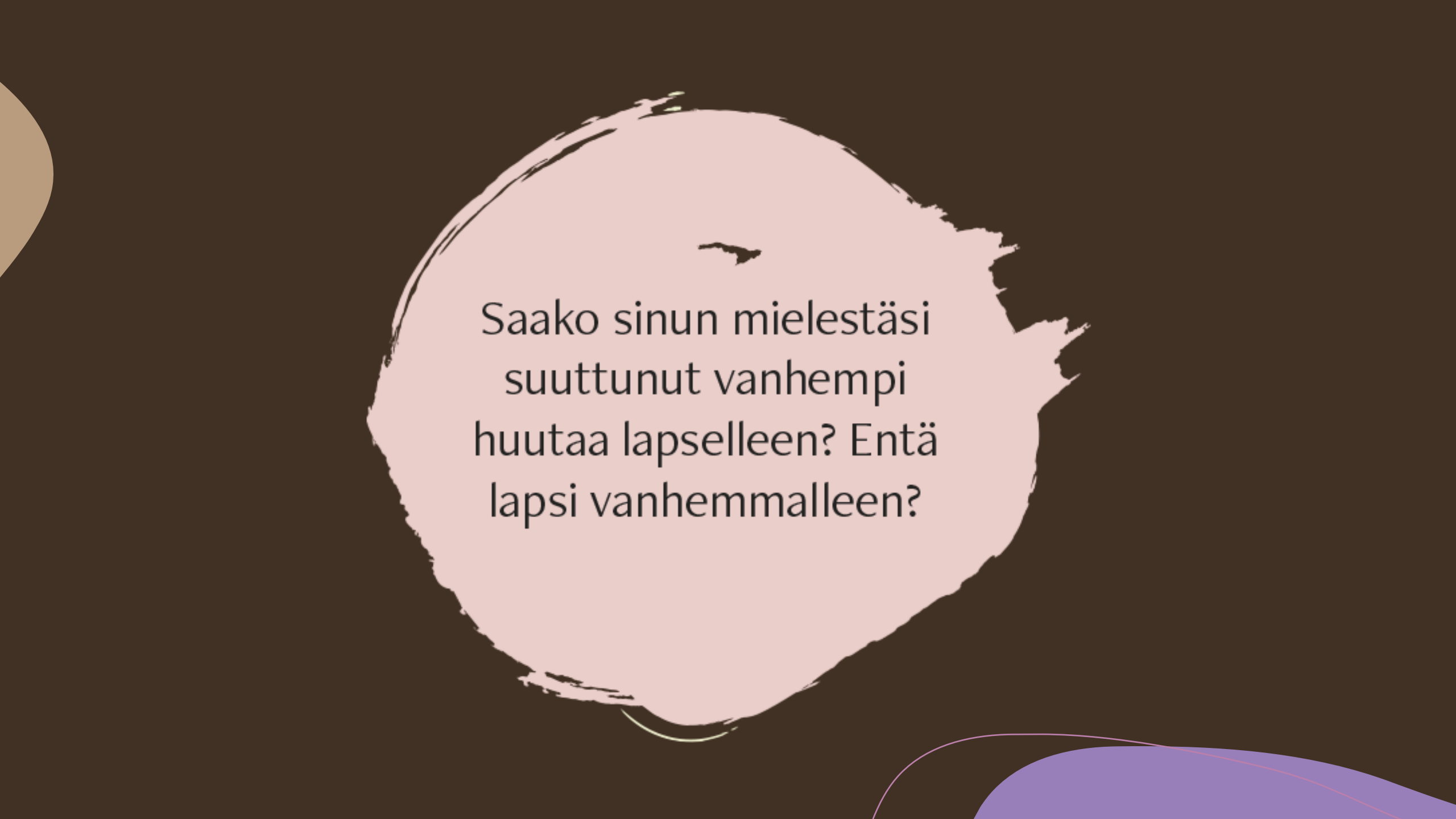
- -> Maalaa / piirrä / valokuvaa molemmat valitsemasi tunteet. Tarkoitus on kuvata omia tunteitaan kuvallisen ilmaisun kautta.

# **”Nyt sinua kiukuttaa, koska olet väsynyt” – Sanoittaminen opettaa lapselle tunteiden hallintaa, mutta varo ylitulkitsevista, muistuttaa asiantuntija**

Sanoittaessa vanhempi olettaa, että lapsen harmit johtuvat tietystä syystä. Joskus on kuitenkin parempi kysyä kuin arvailla.



Vanhemman tehtävä on kertoa lapselle, mikä tätä harmittaa. Sitä kutsutaan tunteiden sanoittamiseksi. (KUVA: KIMMO TASKINEN)



Saako sinun mielestäsi  
suuttunut vanhempi  
huutaa lapselleen? Entä  
lapsi vanhemmalleen?

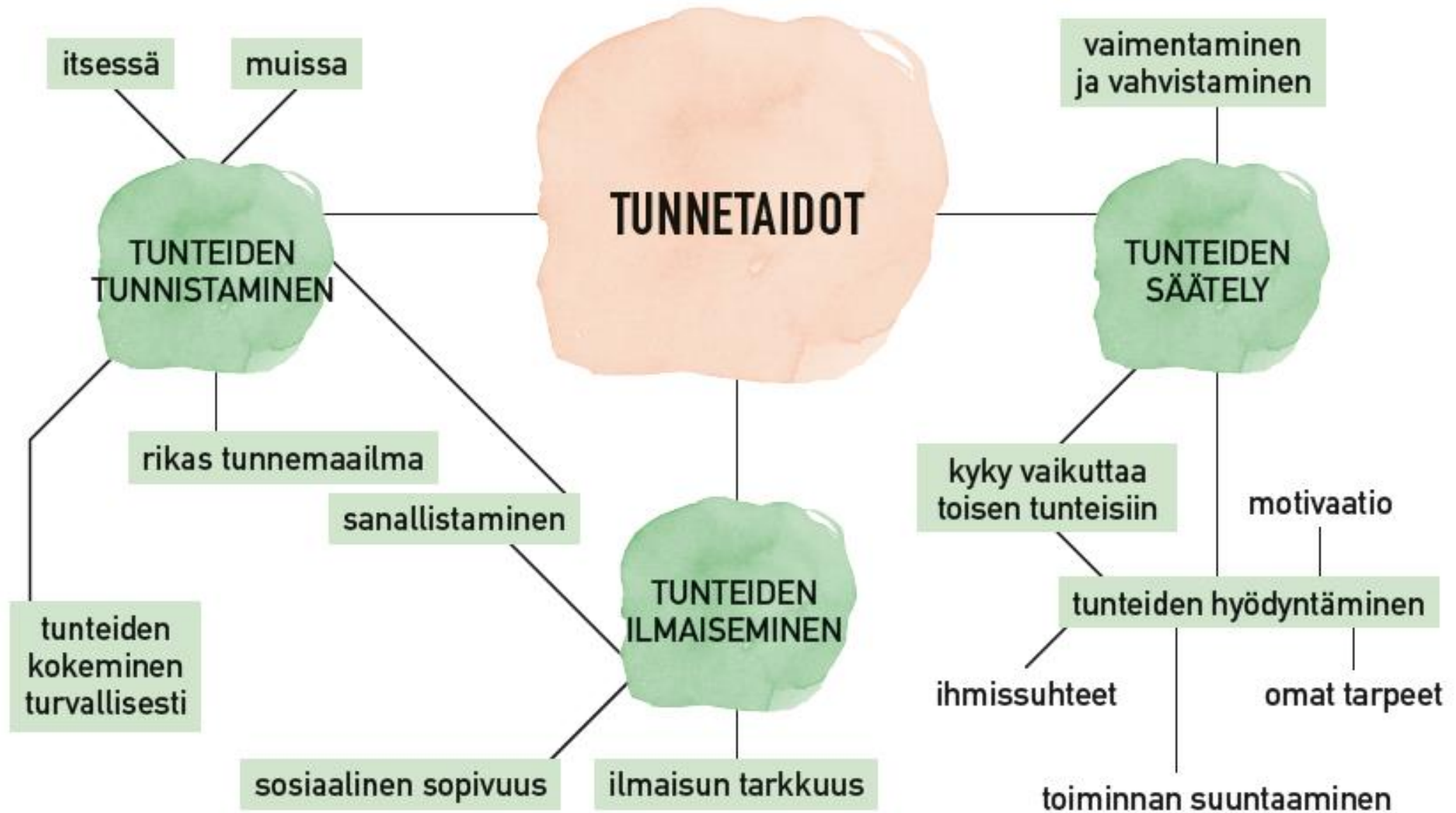
Mitä keinoja ihmisellä on  
säädellä tunteitaan?



# Pohdi:

- Minkälaisia tunteiden säätelyn taitoja voi odottaa
  - vauvalta?
  - kolmivuotiaalta?
  - 6-luokkalaiselta?
  - lukiolaiselta?
  - 40-vuotiaalta?
- Miten tunteiden säätelyä voisi opetella?





# Tunnetaidot

- Tunnetaitoihin kuuluu kyky säädellä itsessä virinneitä tunteita ikätasolle tyypillisellä tavalla.
  - esim. lapsen voi olla vaikea sietää pettymyksiä, mutta siihen oppii
  - mallioppiminen = lapsi seuraa, miten aikuinen reagoi ja toimii itse samalla tavalla
- Psyykkinen itsesäätely: coping-keinot + defenssit
  - hallintakeinot aktiivisempia ja ratkaisukeskeisempiä, defenssit lähinnä pyrkivät suojaamaan kielteisiltä tunteilta
    - -> hallintakeinot yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin

# Kahvilassa

- Odotat kaveriasi kahvilassa, mutta hän on reilusti myöhässä. Et saa häneen yhteyttä puhelimella. Mitä ajatuksia mieleesi tulee?

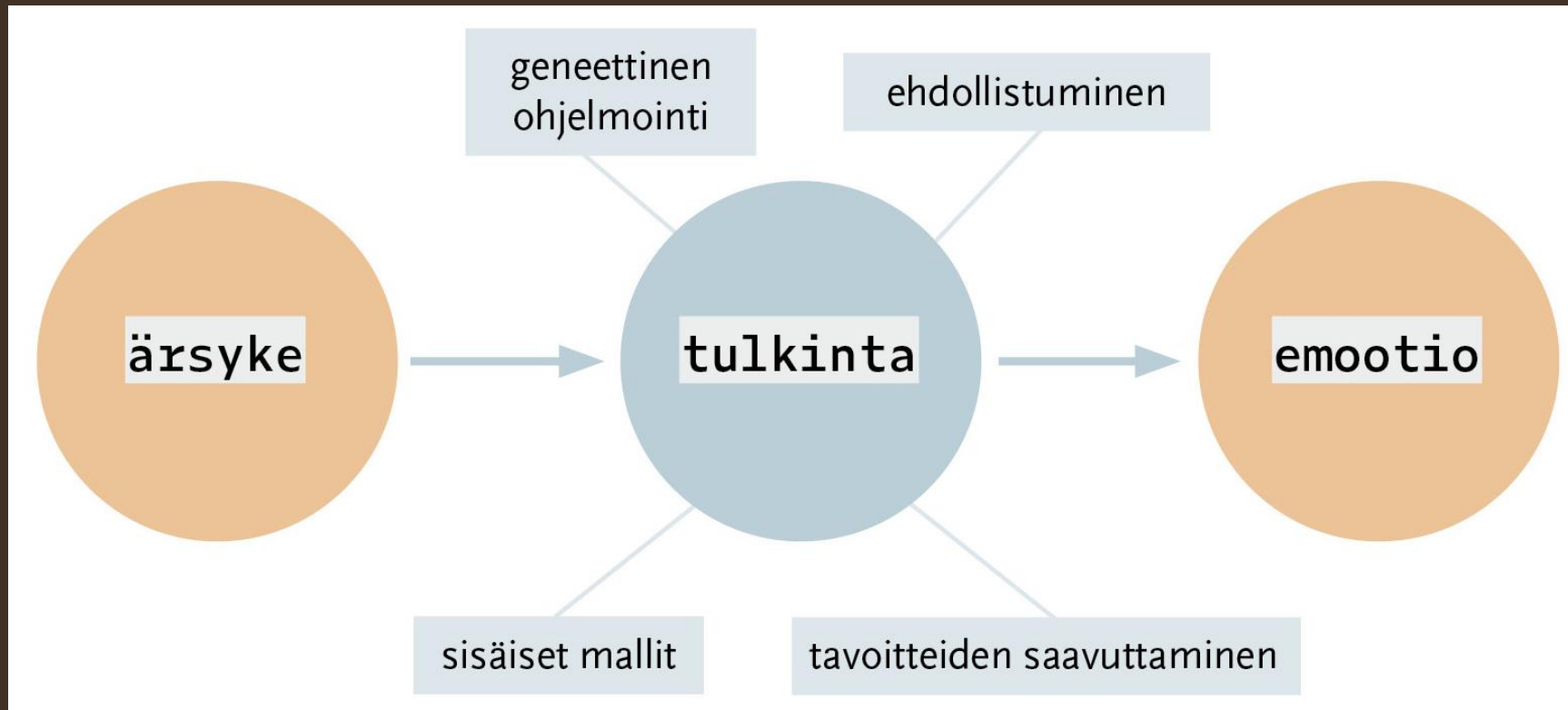


# Esimerkkejä heräävistä ajatuksista

- a) *Hänelle on varmaan tullut jokin viivästys. Puhelimesta on ehkä loppunut akku. Hän tulee varmaan varmaan pian.*
- b) *Hän on varmasti joutunut onnettomuuteen, tai jotakin muuta kamalaa on tapahtunut.*
- c) *Hän ei ehkä haluakaan tavata minua. Hän on suostunut tulemaan kahville pelkästä säälistä.*

- Miten nämä ajatukset vaikuttavat toimintaasi?
- Mitä teet odottaessasi?
- Miten toimit ja mitä sanot, kun kaverisi viimein saapuu kahvilaan?

# Tunteen viriäminen ja tarkentuminen



Kognitiivinen toiminta ja tunteet toteutuvat väistämättä yhdessä ja toisiinsa kietoutuneina.

# Psyykkinen itsesääteily

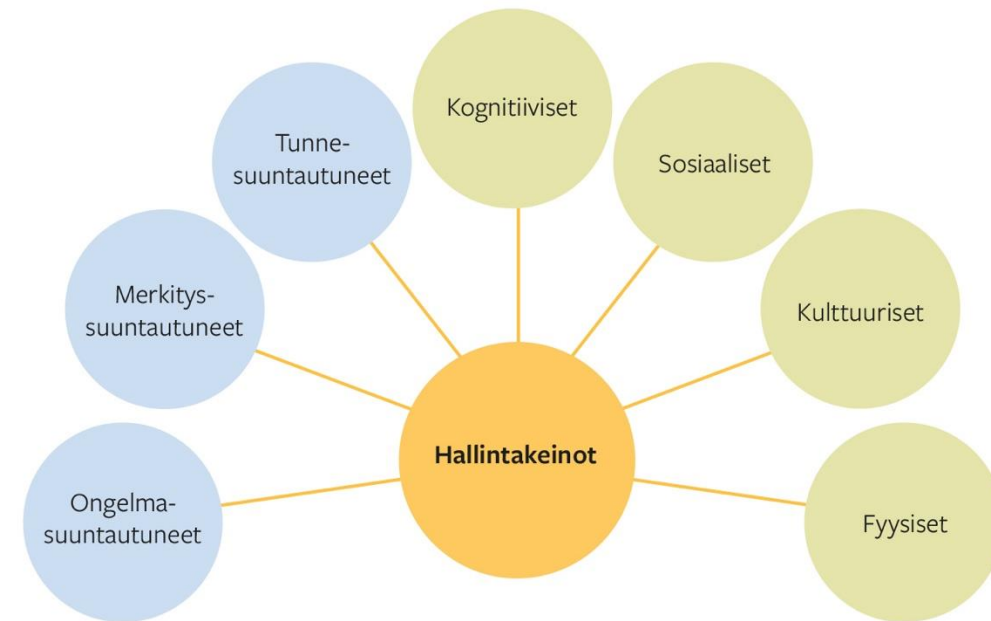
Mitä hallintakeinoja ja defensesjä voisi käyttää seuraavissa uusissa ja haastavissa tilanteissa?

- seurustelun aloittaminen
- seurustelun päättymisen
- uuden opiskelupaikan tai työpaikan saaminen
- uudelle paikkakunnalle muutto
- vaihto-opiskelijaksi lähteminen
- ase- tai siviilipalveluksen aloittaminen
- uuden puhelimen hajottaminen huolimattomuuden vuoksi
- kokeessa reuttaminen
- työttömäksi jääminen
- luottamuksen menettäminen ystävään
- läheisen menettäminen



- Jaotelkaa toimintatavat kaavion (s. 51) mukaan:
  - Mitä huomioita teet?
  - Jäikö joku puuttumaan?
  - Mikä on itsellesi tyypillistä?
- Voiko omaa reagoititapaansa ja tunteitaan muuttaa tai säädellä?

#### HALLINTAKEINOJA ON MONENLAISIA



## Hallintakeinot voidaan jakaa:

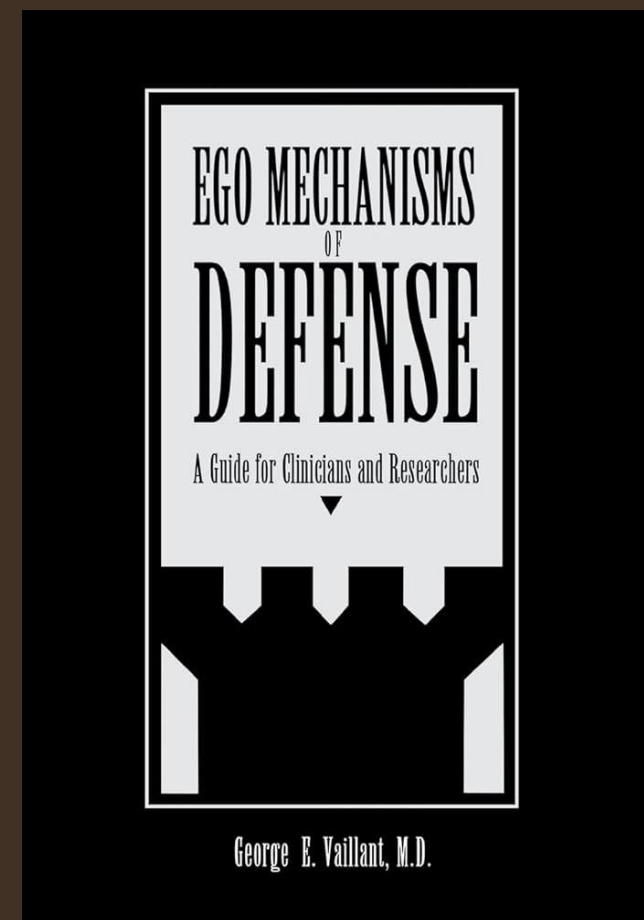
- tunnesuuntautuneet
  - pyritään pääsemään eroon negatiivisista tunteista
  - esim. loitennetaan itseä varsinaisesta ongelmasta
- ongelmasuuntautuneet
  - ongelma tai stressin lähde kohdataan suoraan
  - esim. tehdään jotain konkreettista ongelman poistamiseksi
- merkityssuuntautuneet
  - tukeudutaan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

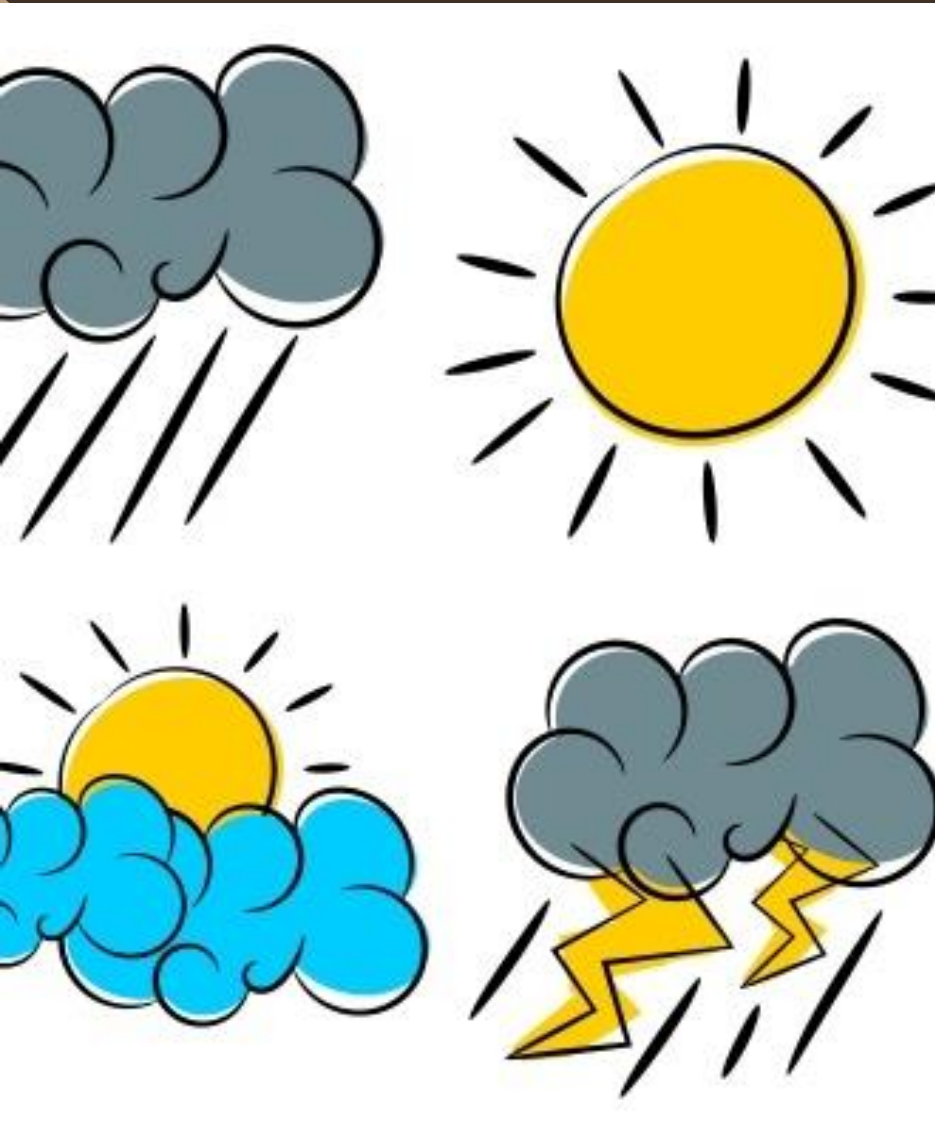
## Eri tilanteisiin sopivat erilaiset hallintakeinot



# Defenssit eivät aina ole haitallisia!

- Eronteko defenssin ja hallintakeinon välillä ei aina ole helppoa: esim. huumorin käyttö voi olla molempia!
- Vaillant on jaotellut defensessejä niiden haitallisuuden mukaan
  - kypsät eli adaptiiviset defenssit mahdollistavat psyykkisen tasapainon saavuttamisen
    - esim. sublimaatio eli tunteiden kanavointi, arvon kieltäminen eli tavoitteen arvon vähättely
  - neuroottiset defenssit muuntavat yksilön omaa kokemusta tilanteesta
    - esim. reaktionmuodostus eli käyttäytyminen päinvastaisella tavalla kuin tuntee, älyllistäminen eli tosiasioihin keskittyminen
  - kehittymättömät eli epäadaptiiviset defenssit vääristävät itsen ja toisen ihmisen välistä rajaa
    - esim. projektio eli oman ominaisuuden siirtäminen toiseen ihmiseen, acting out
  - psykoottiset defenssit vääristävät laajemmin ympäröivää todellisuutta
    - esim. toisen henkilön tai vakavan sairauden olemassaolon kieltäminen





# Tunteiden säätely

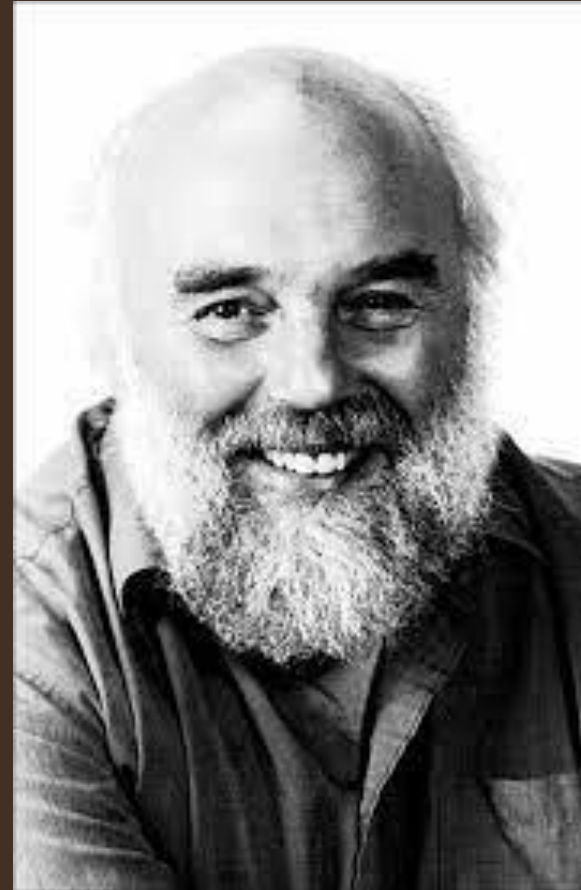
- Tunteiden säätely tarkoittaa omien tunnereaktioiden ja tunneilmausten säätelyä.
- Taustalla kyky tunnistaa ja ymmärtää tunteita itsessä ja muissa.
- -> Ihminen sosiaalinen eläin, jonka on tunnistettava muiden tunteita ja reagoitava sopivalla tavalla: tunne - **vastatunne**.
- Temperamentti ja ihmisen sosioemotionaalinen kehitys (PS2) vaikuttavat säätelyn onnistumiseen.

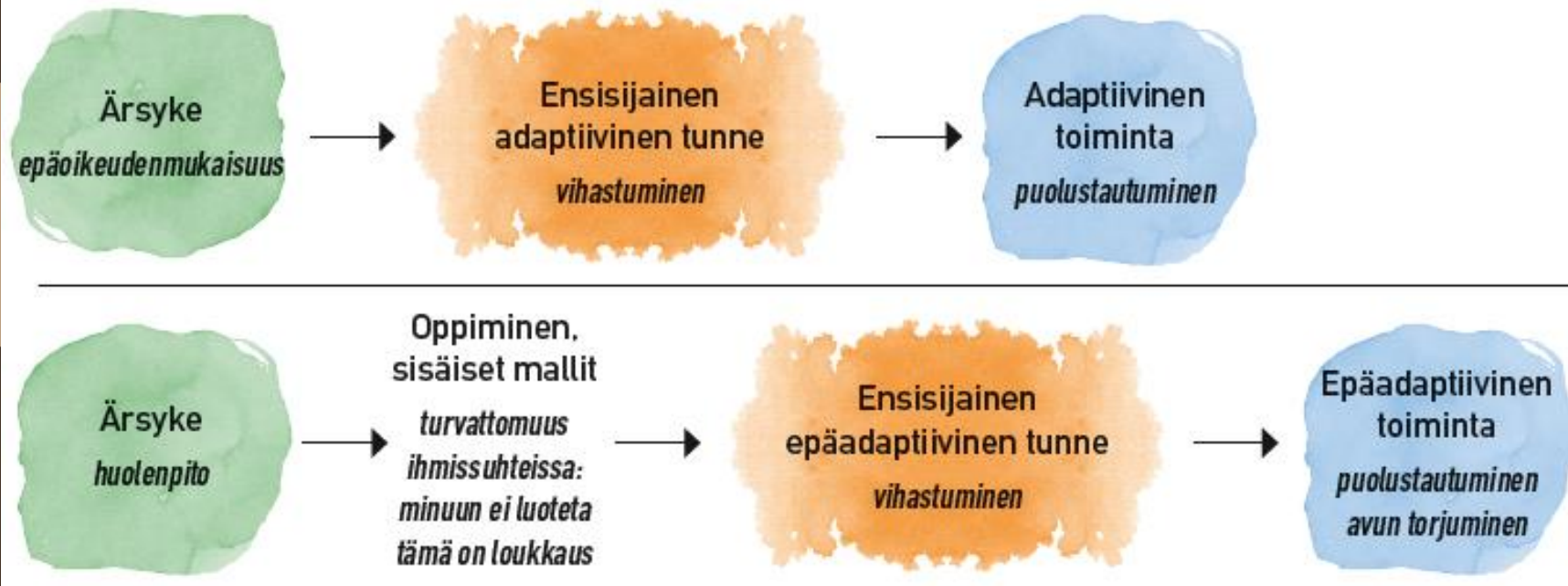


# James Gross:

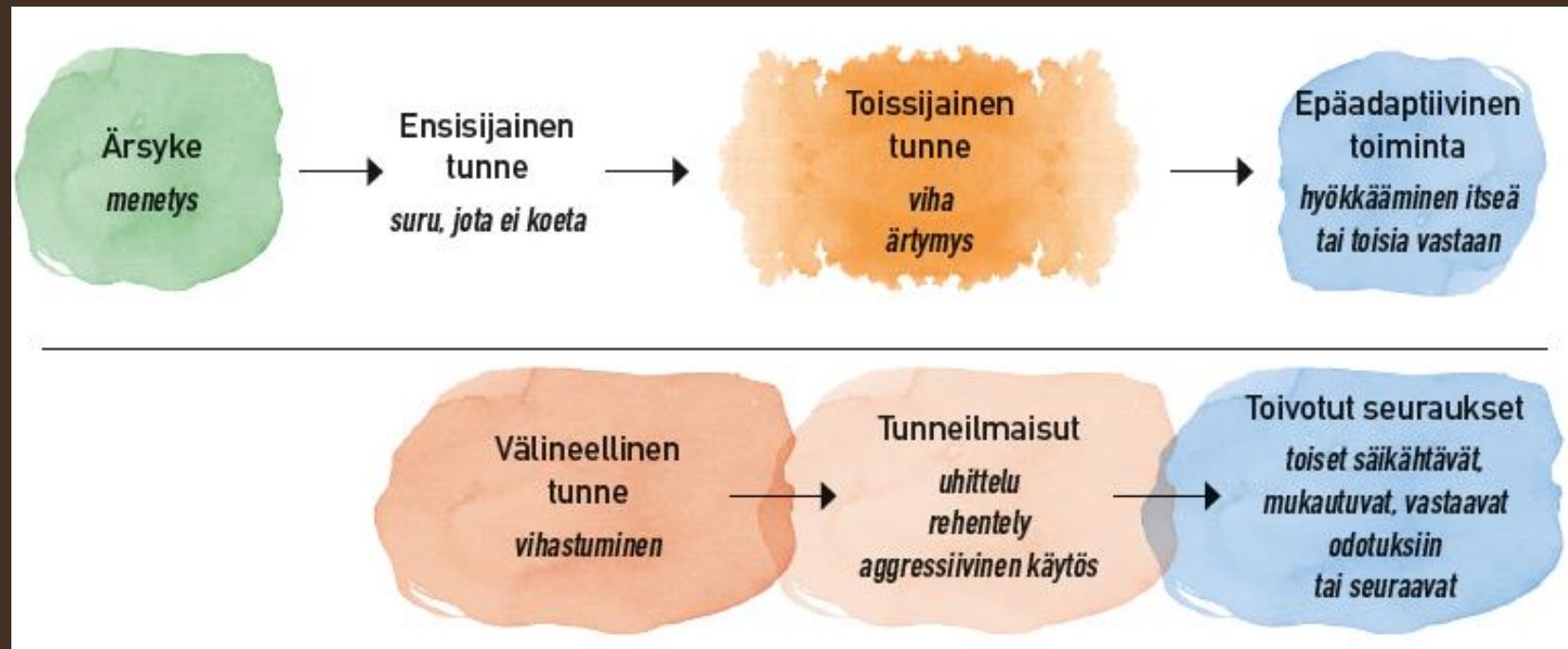
- Tunteita voi säädellä...
  - ennakoivasti: ihminen pyrkii vaikuttamaan tulevan tilanteen aiheuttamiin tunteisiin etukäteen
  - tunteen jo virittyä: reaktiosidonnaiset säätelykeinot pyrkivät vahvistamaan, heikentämään tai muuttamaan koettavaa tunnetta
- Kumpiakin tarvitaan ja kummatkin voivat olla adaptiivisia tai epäadaptiivisia!

**3.** Greenbergin tunneteorian mukaan vaikeat tunteet voivat usein liittyä aiempiin tunteisiin, muistoihin ja ajatuksiin tavoilla, joita ihminen ei itse kunnolla tiedosta tai hallitse. Keksi esimerkki tilanteesta, jossa ihminen ei tunnista jotakin ensisijaista tunnettaan, vaan kokee sen sijaan toissijaisia tunteita ja käyttäytyy epäadaptiivisesti.





Greenberg:  
Ensisijaiset ja  
toissijaiset  
tunteet  
(s. 41)



# Selitä Greenbergin teorian pohjalta...

- a) Seurustelusuhteesi päättyy äkillisesti ja tahtomattasi. Olet raivoissasi. Haukut ex-kumppaniasi kaikille, jotka viitsivät kuunnella. Levittelet hänestä tökeröitä huhuja ja lähettelet hänelle ikäviä viestejä.
- b) Olet aikaisemmassa seurustelusuhteessasi tullut petetyksi. Nyt sinulla olisi kehittymässä uusi ihmissuhde, mutta huomaat välillä olevasi etäinen ja torjuva. Olet itsekkin hämmentynyt tilanteesta ja omasta käytöksestäsi.
- c) Itket tekoitkua riideltyäsi vanhempiesi kanssa, vaikka et ole kovin loukkaantunut.
- d.) Vanhempasi kommentoi opintojesi etenemistä vähättelevään ja ikävään sävyyn. Tunnet vihastuvasi ja puolustaudut verbaalisesti.

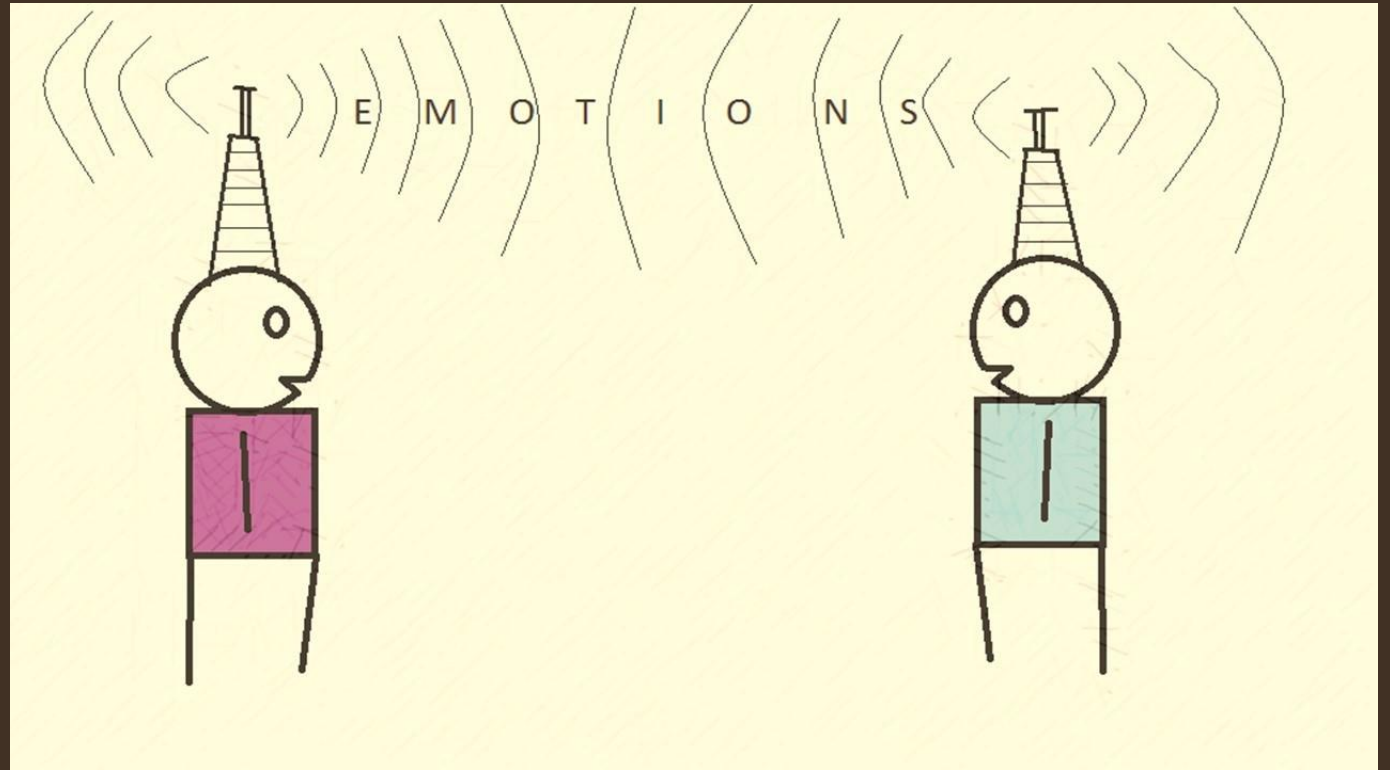
# Tunteet ihmissuhteissa



- Millaisia merkityksiä tunteilla on ihmissuhteissa?
- Tarttuvatko tunteet?

# Tunteiden tarttuminen

- Missä tilanteissa olet huomannut tunteiden tarttumista?
- Entä tahatonta kaverin matkimista (esim. eleet, puhetapa jne.)?
- [YLE: Matkiminen – osa oppimista ja myötäelämistä](#)



# ns. Duschennen hymy

<https://youtu.be/7SqlilB1w3g>



Sosiaalinen hymy



Aito hymy

-> Silloinkin kun ihminen ei osaa selittää, millä tavalla kuvat poikkeavat, suosii aitoa hymyä: empatia herää.

# Emootioiden tehtäviä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa



## YKSILÖN TOIMINTA

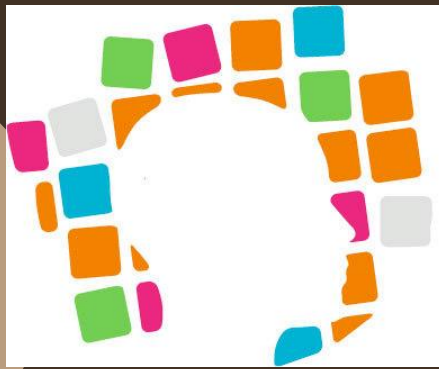
- tunteiden ja tavoitteiden arviointi
- sosiaalisen tilanteen arviointi
- toiminnan suuntaaminen
- lähestyminen tai välttäminen

## VUORO- VAIKUTUS

- tietoa toisen aikomuksista
- yhteistoiminnan säätely
- vastatunteet ja tunteiden tarttuminen
- jaetut kokemukset

## RYHMÄN TOIMINTA

- sosiaalisen aseman osoittaminen
- rooliodotukset
- ryhmän rajojen ja normien määrittelemine
- palkitseminen ja rankaiseminen



# AUTISMI- JA ASPERGERLIITTO

- <https://youtu.be/NbEJ0cqDwoM?t=441>
- Millaisiin diagnooseihin liittyy tunne-elämän erilaisuutta tai erikoisuutta tai tunne-elämän puutetta?
- Miten tämä vaikuttaa oirekuvaa kantavien ihmisten sosiaaliseen elämään?
- -> Etsi tietoa!

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/14/kun-homma-lahtee-lapasesta-missa-menee-raja-normaalin-ailahtelun-ja-vakavan>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/13/psykopaatin-resepti>

# I Tunne-osion projektitehtävä

- Valitse jokin tunne ja suunnittele tutkimus siihen liittyen. Laadi tutkimussuunnitelma:
- Johdanto
  - Mikä on tutkimuksen motivoinut taustateoria, tutkimus tai käytännön havainto?
  - Mikä on tutkimusongelma?
  - Mikä on tutkimuksen hypoteesi?
- Tutkimuksen toteutus
  - Mitä ovat tutkimuksen muuttujat?
  - Millainen otos on (esim. tutkittavien määrä, ikä, sukupuoli, miten hankitaan)?
  - Miten tutkimusaineisto kerätään?