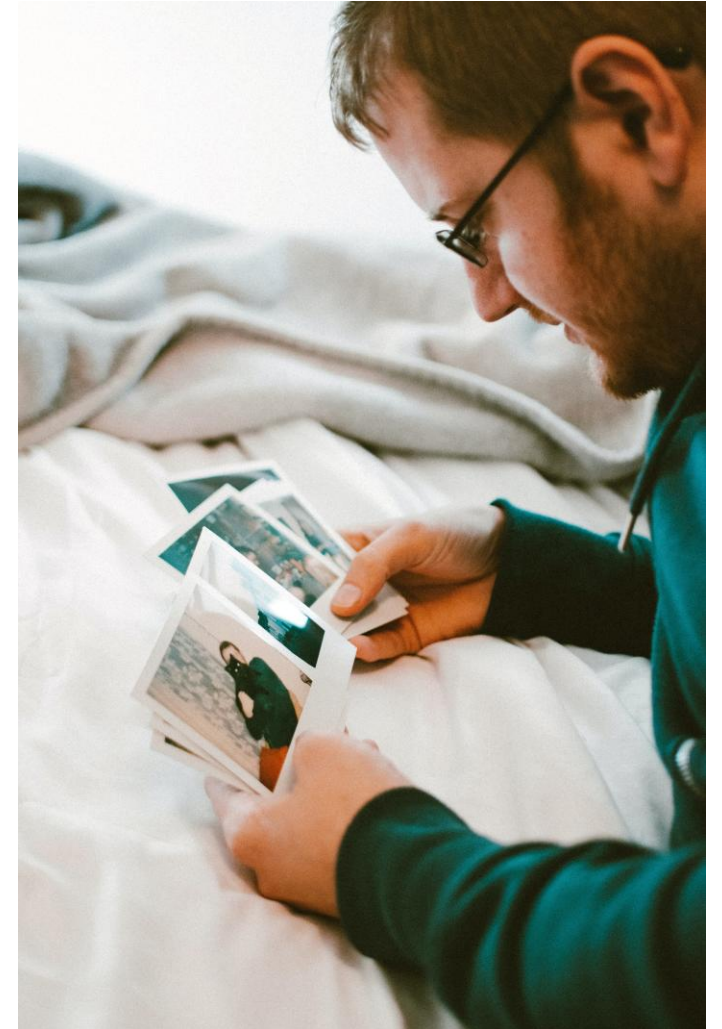




2. TUNTEET VAIKUTTAVAT KOGNITIIVISEEN TOIMINTAAN JA --- SOSIAALISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN

TUNTEET JA TIEDONKÄSITTELY

- **Kognitiivinen arviointi:** tunteiden tietoinen käsittely keskeistä tunnekokemuksen syntymisessä
- **Tarkkaavaisuus:** tunteet ohjaavat kiinnittämään huomiota merkityksellisiin asioihin
 - esim. miellyttävät tai epämiellyttävät asiat
- **Havaitseminen:** tunteet ohjaavat tulkintoja, joita ihminen tekee itsestään, ympäristöstään ja muista ihmisistä
- **Muisti:** tunteilla keskeinen rooli muistin toiminnassa
 - muistoon liittyvä tunnetila tehostaa usein muistamista
 - traumaattisen kokemuksen jälkeen tunnepitoiset muistot voivat aiheuttaa voimakkaita pelon ja ahdistuksen tunteita



TUNTEIDEN VAIKUTUS PÄÄTÖKSENTEKÖÖN

- **Päätöksenteko:** ajattelun muoto, jossa eri toimintavaihtoehtojen joukosta valitaan jollakin kriteerillä paras ja toteutetaan se
- Tunteiden viriämisen ansiosta muodostetaan **automaattisesti** nopeita arvioita havainnon hyödyllisyydestä ja haitallisuudesta, ja toimitaan sen mukaisesti
- **Somaattisten markkereiden hypoteesi:** elimistöstä aivoihin tulevat nopeat ja automaattiset viestit ohjaavat päätöksentekoa, esim.
 - pahoinvointi yhdistetään inhoon tai
 - sydämen sykkeen kiihtyminen tilanteesta riippuen esimerkiksi pelkoon, jännitykseen tai rakastumiseen





TUNTEIDEN SÄÄTELY JA TOIMINNANOHJAUS

- **Tunteiden säätely** on monimutkaista kognitiivista toimintaa; yhteydessä toiminnanohjaukseen liittyviin taitoihin
- **Toiminnanohjaus:** oman toiminnan ohjaamiseen, suunnitteluun, korjaamiseen ja arviointiin liittyvät taidot
- Taitavaan tunteiden säätelyyn kuuluu kyky tiedostaa tunnekokemuksia ja muokata sitä, miten ne vaikuttavat toimintaan

TUNTEET JA SOSIAALINEN VUOROVAIKUTUS

- Tunteet ja tunteiden säätely kehittyvät vuorovaikutuksessa läheisissä ihmissuhteissa
- **Sensitiivisyys** tärkeää:
 - lapsen tunteiden huomaaminen ja tunnistaminen herkästi
 - johdonmukainen reagoiminen lapsen käyttäytymiseen ja tunteisiin
- Emotionaalisesti läheinen ja rakastava ihmissuhde luo pohjan **turvalliselle kiintymyssuhteelle** ja luottamukselle



TUNTEIDEN MERKITYS VUOROVAIKUTUSTA OHJAAVINA TEKIJÖINÄ



- Tunteiden keskeinen merkitys: **vahvistaa sosiaalisia suhteita ja edistää sosiaalista viestintää**
- Tunteet välittyvät vuorovaikutustilanteissa automaattisesti tahattomien tunneilmausten kautta
 - auttaa **ennakoimaan** toisten ihmisten reaktioita ja toimintaa
- Tunteiden ilmaiseminen tapahtuu kasvojen lisäksi **kehon tunneilmaisun** avulla

TUNTEIDEN TARTTUMINEN JA EMPATIA

- **Tunteiden tarttuminen:** ihminen alkaa huomaamattaan mukautua toisen ihmisen tunteeseen / mielialaan
- Toisen tunneilmaisujen havaitseminen esim. kasvonilmeistä saa usein havaitsijassa aikaan vastaavan tunnekokemuksen
- **Empatia:** ihmisen kykyä tunnistaa ja tuntea toisen ihmisen tunne, ja sen avulla asettua samanlaiseen asemaan ja kokemustilaan toisen kanssa
 - emotionaalinen taso: kykyä kokea, mitä muut tuntevat
 - kognitiivinen taso: kykyä tietää toisten ajatuksista, tunteista ja haluista; ei välttämättä liity tunnekokemusta

