

OIVALLUS

4

6. Harmia vai hyötyä tunteista?



Tunteet ja mielenterveysongelmat

Eräs opiskelija kirjoitti kokeessa seuraavasti: ”Tunteista olisi hyvä päästä eroon, sillä ne ovat monien mielenterveysongelmien syy.”
Mitä mieltä olet väitteestä?



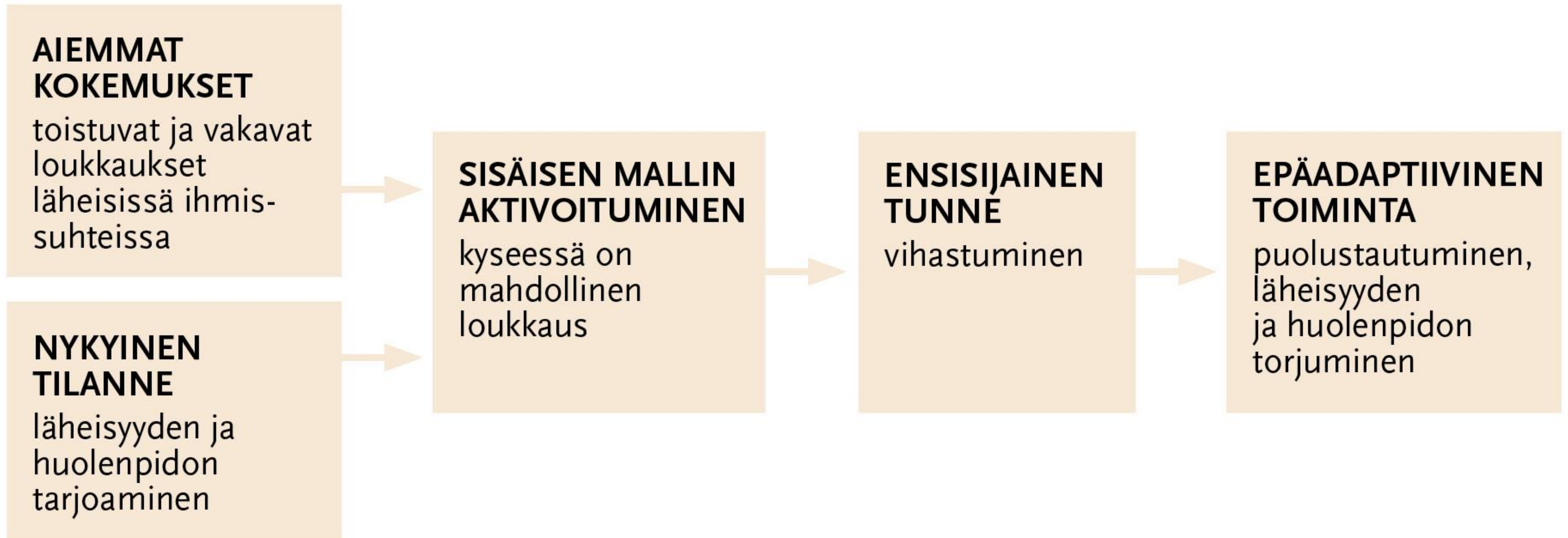
Greenbergin neljä ryhmää

- Greenberg jakaa tunteet neljään ryhmään sen perusteella, miten tunne on syntynyt:
 - ensisijaiset adaptiiviset tunnereaktiot
 - ensisijaiset epäadaptiiviset tunnereaktiot
 - toissijaiset reaktiiviset tunnereaktiot
 - välineelliset tunteet

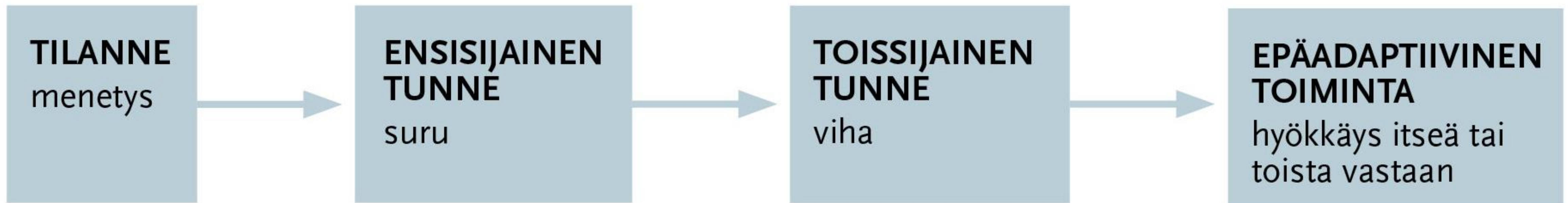
Ensisijaiset adaptiiviset tunnereaktiot



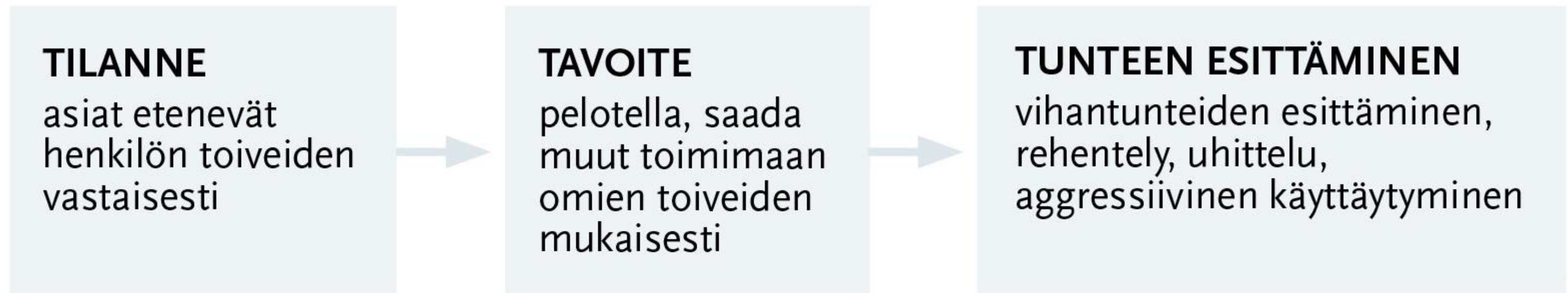
Ensisijaiset epäadaptiiviset tunnereaktiot



Toissijaiset reaktiiviset tunnereaktiot



Välineelliset tunteet



Tapausesimerkkejä tunnereaktioista

Selitä seuraavat tilanteet Greenbergin teorian pohjalta. Millainen tunnereaktio on kyseessä?

a) Seurustelusuhteesi päättyy äkillisesti ja tahtomattasi. Olet raivoissasi. Haukut ex-kumppaniasi kaikille, jotka viitsivät kuunnella, levittelet hänestä tökeröitä huhuja ja lähettelet hänelle ikäviä viestejä.

(toissijainen reaktiivinen tunnereaktio)

b) Vanhempasi kommentoivat opintojesi etenemistä vähättelevään ja ikävään sävyyn. Tunnet suuttuvasi ja puolustaudut verbaalisesti.

(ensisijainen adaptiivinen tunnereaktio)

Tapausesimerkkejä tunnereaktioista

Selitä seuraavat tilanteet Greenbergin teorian pohjalta. Millainen tunnereaktio on kyseessä?

c) Itket tekoitkua riideltyäsi vanhempiesi kanssa, vaikka et oikeasti ole kovin loukkaantunut.

(välineellinen tunnereaktio)

d) Sinua on petetty aikaisemmassa seurustelusuhteessa. Nyt sinulla olisi kehittymässä uusi parisuhde, mutta huomaat välillä olevasi etäinen ja torjuva. Olet itsekin hämmentynyt tilanteesta ja omasta käytöksestäsi.

(ensisijainen epäadaptiivinen tunnereaktio)

Tunnetaidot

- Tunnetaitoja ovat esimerkiksi ihmisen kyky tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan.
- Tunnetaitoihin kuuluu myös ymmärrys tunteiden syistä ja merkityksistä.
- Hyvillä tunnetaidoilla pystyy myös ennakoimaan, havaitsemaan ja huomioimaan toisten ihmisten tunteita.

Millaisia tunteita sinulla olisi kyseisessä tilanteessa?

Tuttavapiirissä on henkilö, joka toimii lähes aina niin, että olet tapaamisen jälkeen harmistunut, ahdistunut ja jopa vihainen.

- Millaisia tunteiden säätelyn keinoja käyttäisit...
 - emotion viriämisen vaiheessa
 - emotion tiedostamisen vaiheessa
 - emotion tietoisena käsittelynä
 - toiminnanohjauksen vaiheessa (toimintavalmiuden hyödyntäminen)



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.

Palauta mieleen

- Mitä tunnetaidot ovat?
- Millaisissa tilanteissa pelko, suru ja viha ovat ensisijaisia adaptiivisia tunteita?
- Miten ensisijaiset epäadaptiiviset tunteet opitaan?
- Miksi meillä on toissijaisia tunteita?
- Anna esimerkki tilanteesta, jossa tunteita ilmaistaan välineellisesti.