

PSYKOLOGISET PERUSTARPEET



autonomia

Valinnan- ja
toiminnanvapaus



kyvykkyys / Pätevyys

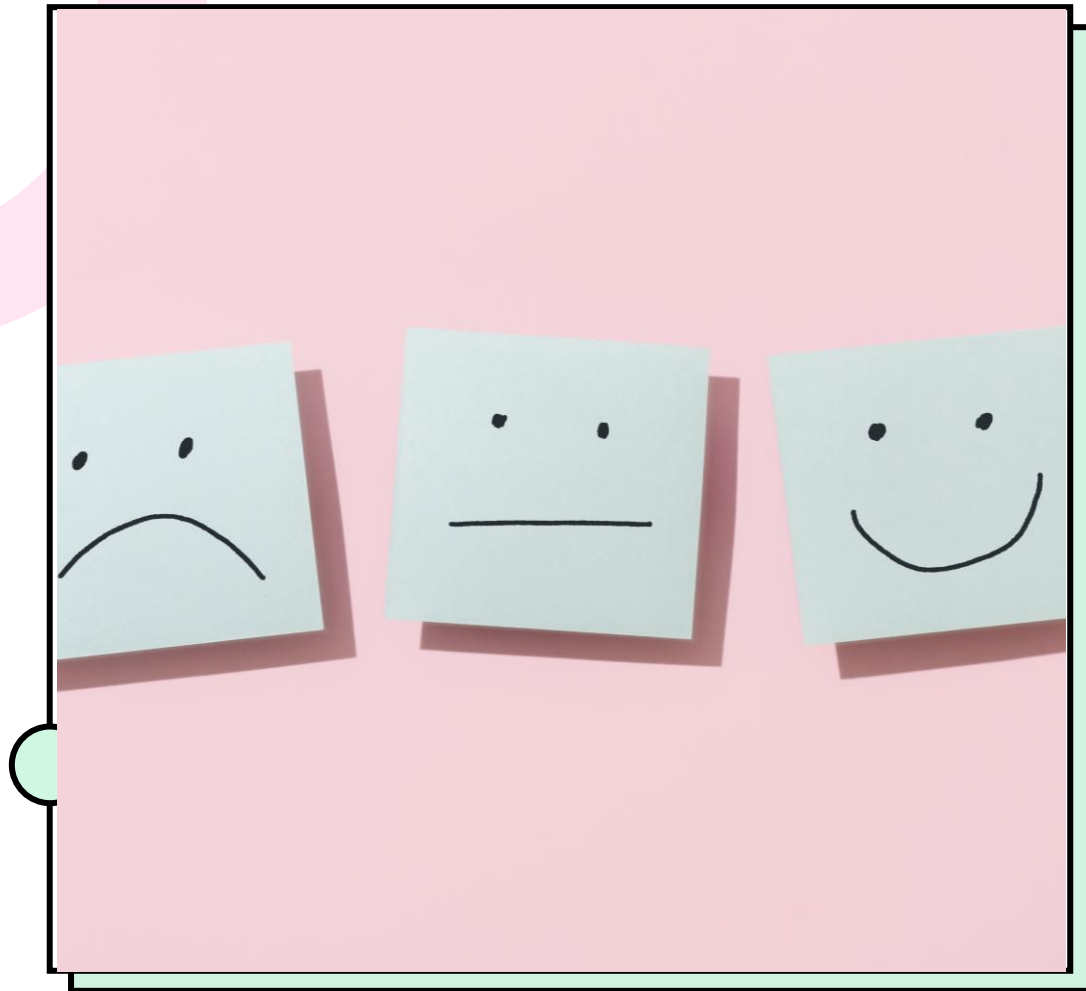
Kokemus osaamisesta,
pätevyydestä ja
aikaansaamisesta



yhteenkuuluvuus

Kokemus osallisuudesta ja
yhteydestä johonkin itseä
suurempaan

Yhdessä kaikki ovat tärkeitä inhimilliselle kasvulle ja hyvinvoinnille



8 .

EMOOTIOT

Mitä tunteita on
olemassa?



INSIDE OUT

<https://www.youtube.com/watch?v=u6m4TTyoiNc>

Inside outin
tunteet



**T e s t a a
t u n n i s t a t k o
o m a s i j a
m u i d e n
t u n t e e t**

Lue qr-koodi tai käytä
Pedanetin kalenterissa
(3.9) olevaa linkkiä



Tunteet eli emootiot



- **Tunne eli emootio** tarkoittaa lyhytkestoista kehon ja mielen tilaa, joka tuottaa yleensä jonkinlaisen mielihyvän tai mielihyvän sävyttämän tuntemuksen.
 - Tunteiden voimakkuus vaihtelee sen mukaan, miten intensiivisesti ne virittävät ihmisen myönteiseen tai kielteiseen tilaan.
- **Tunteiden säätely** on kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunnereaktioitaan ja tunneilmaisuaan.
- Tunteet auttavat virittymään erilaisiin tilanteisiin.
- **Mieliala** taas kuvaa pitkäkestoisempaa taipumusta kokea tietyntyyppisiä tunteita.
 - Mielialaan voivat vaikuttaa monet tunteet ja ajatukset päivien tai viikkojen aikana.
 - Mieliala voi myös voimistaa tai heikentää tunteita.





tunteen aiheuttava
tapahtuma

Tunnereaktio

- aivotoiminnan muutokset
- kehon toiminnan muutokset
- käyttäytymisen muutokset
- tunneilmaisu

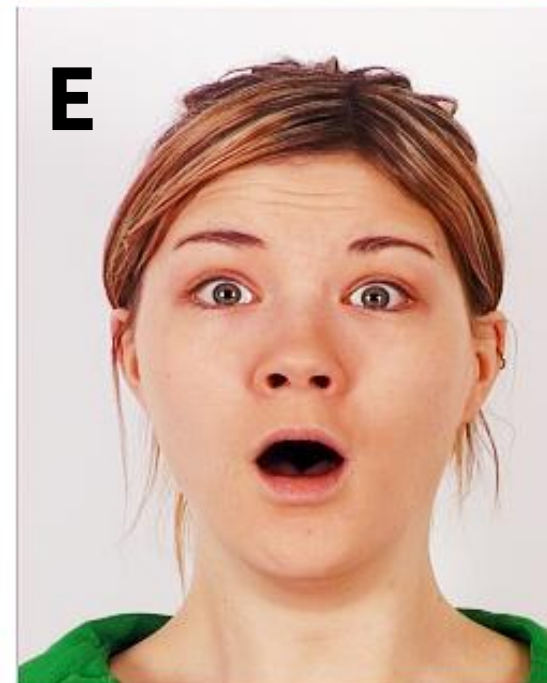
tiedostamattomat
ja automaattiset
tunneprosessit

Tunnekokemus

- tietoisuus tunnetilasta
- tietoisuus tunteen aiheuttajasta

tietoinen osa
tunneprosessia

Mitä tunteita
ilmeet
edustavat?



PERUSTUNTEET JA NIIDEN TEHTÄVÄT

HUOM.! Käytämme opintojaksolla mielihyvä – termiä, ei oppikirjassa olevaa ilo-termiä!

Tunne	Laukaiseva tekijä	Tehtävä
mielihyvä	sosiaalisuus, ruoka, seksi	ympäristön tutkiminen
inho	tartunta- tai myrkytysvaara	vetäytyminen
pelko	fyysinen tai psyykkinen uhka	suojauduminen, pakeneminen
suru	menetys	energian säästäminen, kontaktien hakeminen
viha	fyysinen tai psyykkinen uhka	hyökkääminen, aggressio
hämmästy	odottamaton tilanne	valmistautuminen

(Lähde: Nummenmaa 2019)

SOSIAALISET TUNTEET

häpeä YLPEYS
KATEUS UJOUS
HALVEKSUNTA
NOLOSTUMINEN

PERUSTUNTEET

mielihyvä PELKO
VIHA inho SURU

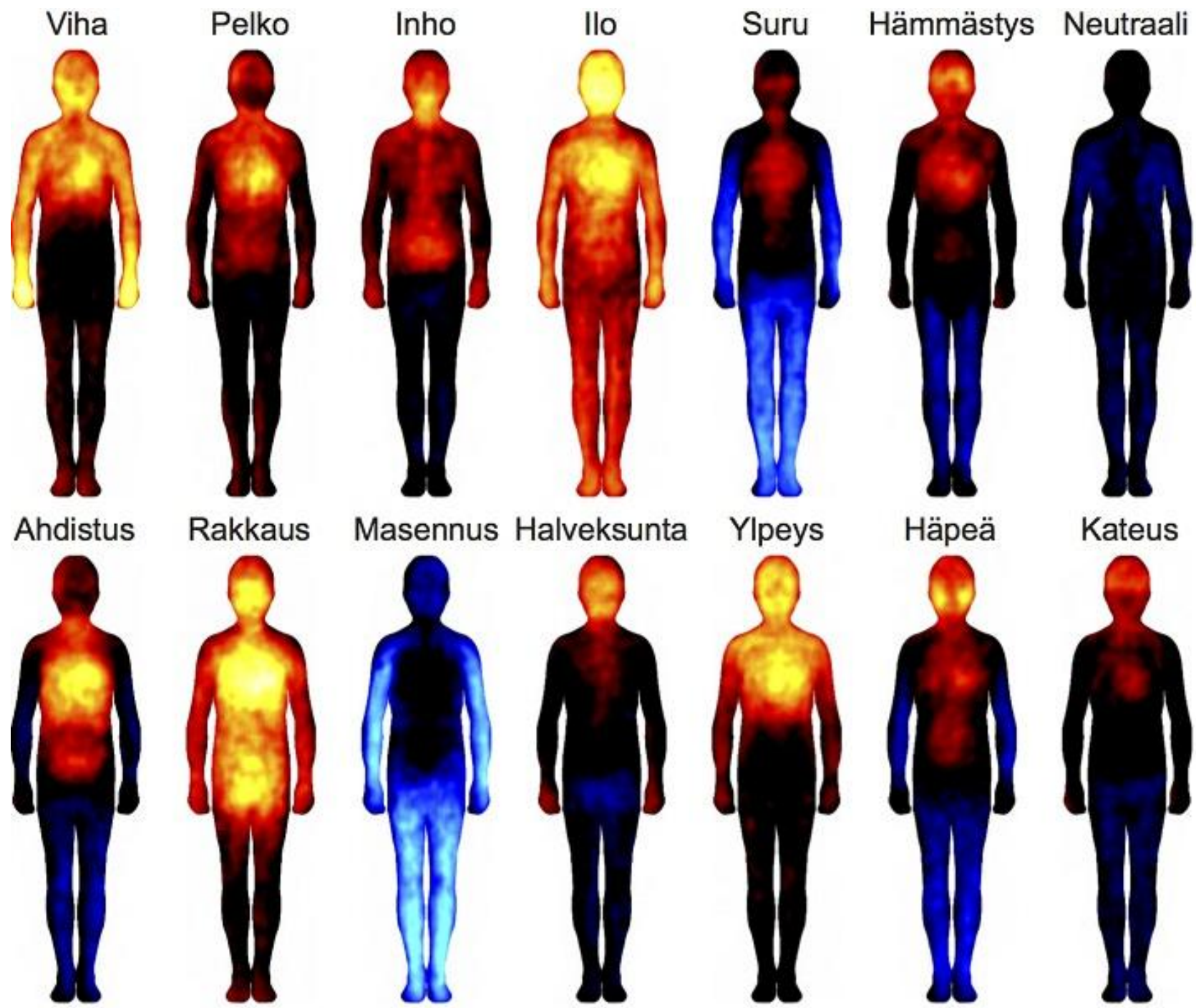
MIELIALAT

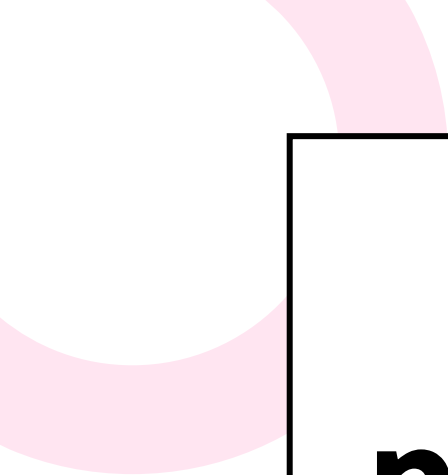
masentuneisuus
mania HUOLI
AHDISTUNEISUUS
tyytyväisyys

KÄYTTÄYTYMISTILAT

LÄHESTYMINEN
VÄLITÄMINEN

YKSINKERTAINEN
MONIMUTKAINEN





p e d a n e t

**Tehtävät 5 ja 6 (huomaa
eri palautuskansiot!)**

