

TUNTEET ELI EMOOTIOT

- **Tunne eli emotio** tarkoittaa lyhytkestoista kehon ja mielen tilaa, joka tuottaa yleensä jonkinlaisen mielihyvän tai mielihämmästyksen 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 tiettyntyyppisiä tunteita.
 - Mielialaan voivat vaikuttaa monet tunteet ja ajatukset päivien tai viikkojen aikana.
 - Mieliala voi myös voimistaa tai heikentää tunteita.



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)

P E D A N E T

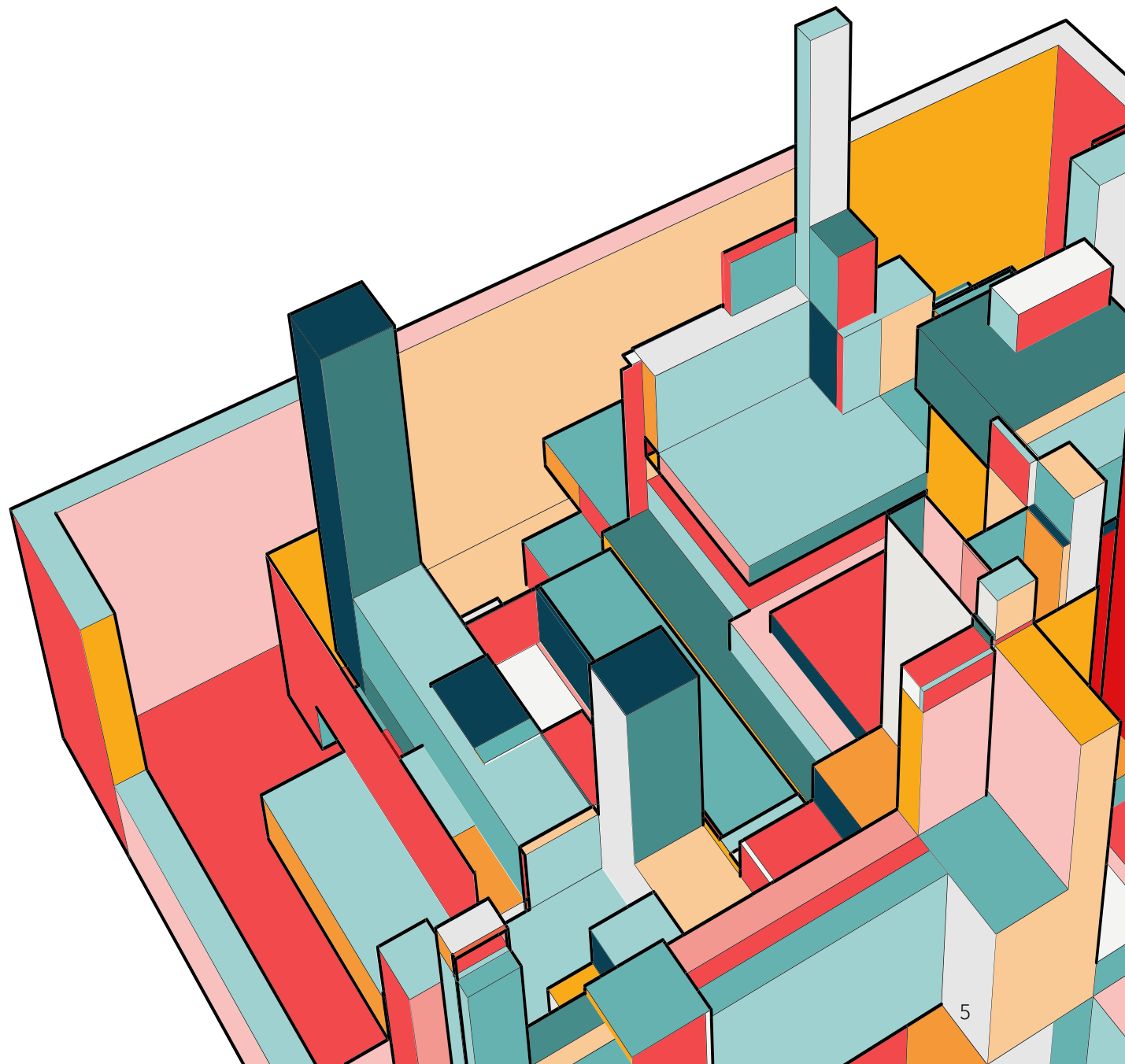
Tehtävät 5 ja 6
(huomaa eri
palautuskansiot!)





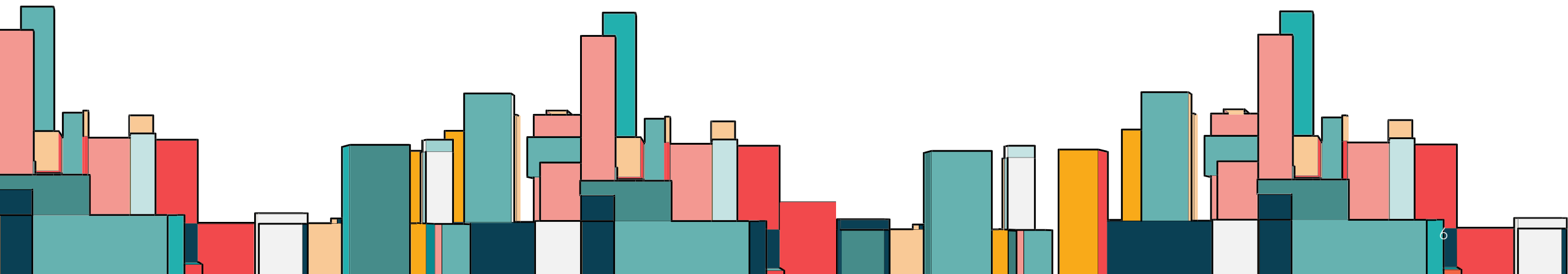
9. PSYKKINEN HYVINVOINTI ON TASAPAINON YLLÄPITÄMISTÄ

**POHDI: MITÄ TEET
TILANTEESSA,
JOSSA OTTAA
PÄÄHÄN?**



PSYKKINEN TASAPAINO

- Psyykkinen hyvinvointi on tasapainoilua, jossa vakautta haetaan erilaisin keinoin.
- **Fyysiset keinot** kohdistuvat kehon tilan säätelymiseen.
 - Niitä ovat esim. urheilu tai syöminen.
- **Sosiaalisilla keinoilla** ylläpidetään tasapainoa hakeutumalla muiden seuraan.





TUNTEIDEN SÄÄTELY

Mitä tunteiden säätely
tarkoittaa?

COPING- ELI HALLINTAKEINOT (PSYKKINEN TYÖ)

- Asioiden työstämistä **mielensisäisesti** kutsutaan psyykkiseksi työksi.
- Psyykkistä työtä voi edistää esimerkiksi kirjoittamalla ajatuksistaan.
- Oman tilanteen vapaa ajattelu on myös yksi tapa tehdä psyykkistä työtä
- Parhaimmillaan psyykkinen työ yhdistää motivaatiota, kognitiivista toimintaa ja tunteita
- Fyysisiä ja sosiaalisia säätelykeinoja sekä psyykkistä työtä pidetään **tietoisina hallintakeinoina eli coping-keinoina.**

DEFENSSIT ELI PUOLUSTUSKEINOT

- Tietoisten keinojen lisäksi ihmiset turvautuvat myös tiedostamattomiin puolustuskeinoihin eli defenseseihin.
- Defensseilla ihminen muuntaa todellisuutta siedettävämpään muotoon.
 - Tätä voi tehdä esim. sivuuttamalla asioita (torjunta) tai vähättelemällä itselle tärkeiden asioiden merkitystä (arvonkieltäminen).



TUNNISTA ONKO KYSEESSÄ COPING-KEINO VAI DEFENSSI

Pirkko kirjoittaa joka päivä päiväkirjaansa, jotta pystyy käsittelemään päivän aikana tapahtuneita asioita.

Oikea vastaus: Coping-keino

Sasu menee järvenrantaan miettimään miksi suhde tyttöystävän kanssa päättyi eroon.

Oikea vastaus: Coping-keino

Toivo syyttää huonosta koearvosanastaan opettajaa.

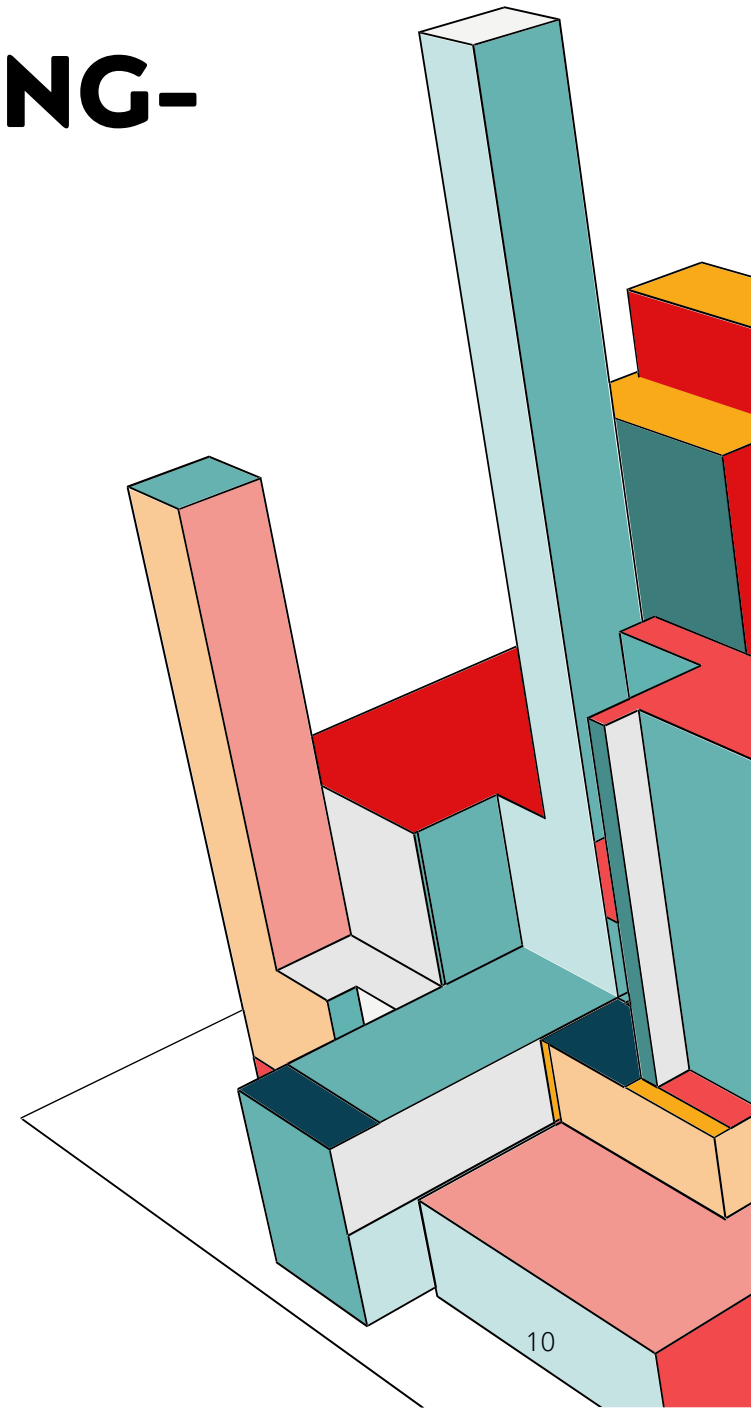
Oikea vastaus: Defenssi

Amanda pyytää ystävältään tukea käsitelläkseen lemmikin äkillistä kuolemaa.

Oikea vastaus: Coping-keino

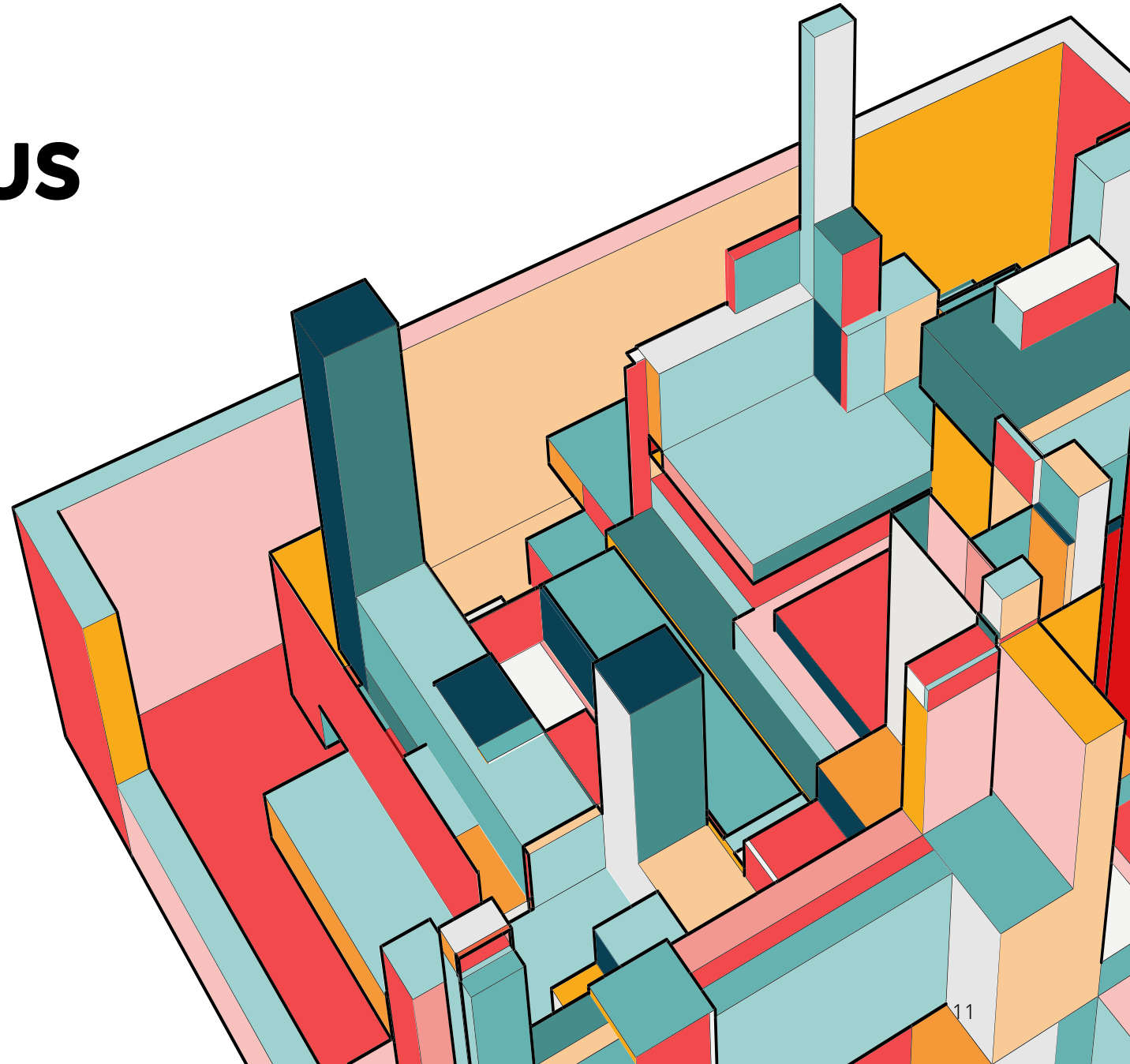
Susanna paiskoo tavaroita kun ei saakaan haluamaansa opiskelupaikkaa.

Oikea vastaus: Defenssi



MOTIVAATIOKERTTAUS

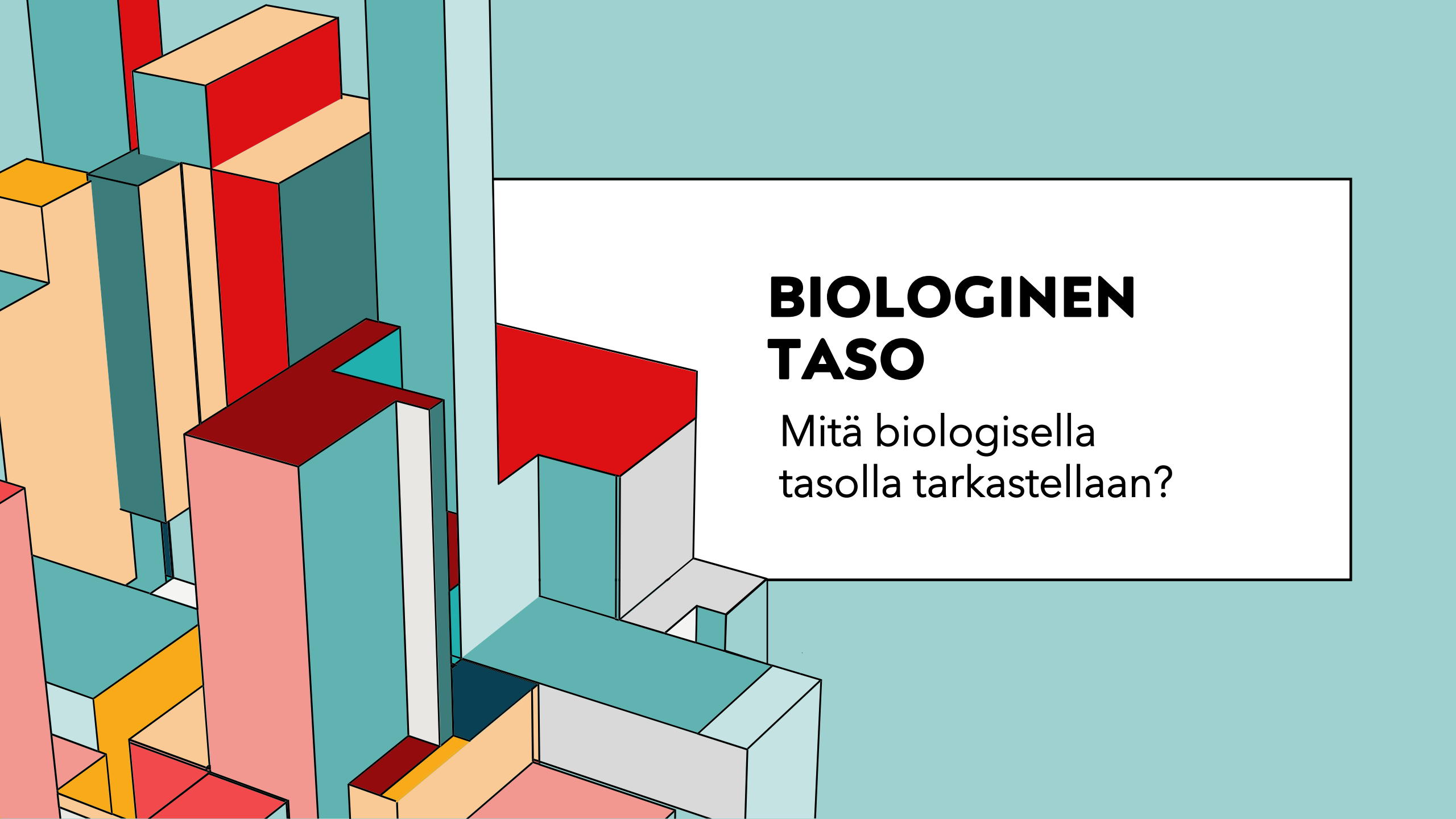
- Mitä tarkoitetaan sisäisellä motivaatiolla?
- Mitä tarkoitetaan ulkoisella motivaatiolla?
- Miksi ulkoinen motivaatio on joskus hyvä asia?



Nimeä asia, jonka tekemiseen et ole motivoitunut.

Arvioi tilannetta alla olevalla asteikolla. (Valinnat pisteystetään automaattisesti asteikolla 1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä.)

	Täysin eri mieltä	Hieman eri mieltä	En osaa sanoa	Hieman samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Voin vaikuttaa siihen, mitä teen ja miten teen asioita.	☐	☐	☐	☐	☐
Voin olla täysin oma itseni.	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että omilla ajatuksillani ja teoillani on merkitystä.	☐	☐	☐	☐	☐
Minusta tuntuu mahdolliselta, että onnistun siinä, mitä olen tekemässä.	☐	☐	☐	☐	☐
Koen itseni taitavaksi tai lahjakkaaksi tällä alueella.	☐	☐	☐	☐	☐
Voin kehittää taitojani ja huomata edistymiseni.	☐	☐	☐	☐	☐
Koen kuuluvani ryhmään tai yhteisöön.	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että se, mitä teen, on merkityksellistä jonkun toisen ihmisen mielestä.	☐	☐	☐	☐	☐



BIOLOGINEN TASO

Mitä biologisella
tasolla tarkastellaan?