

MIELI 1

5. TUNTEET JA MOTIVAATIO VIRITTÄVÄT TOIMINTAA

MITÄ TUNTEET OVAT?

- **tunne** eli **emootio** = lyhytkestoinen kehon ja mielen tilaa, tuottaa usein mielihyvän tai mielihäiriön sävyttämän tuntemuksen
- tunteiden voimakkuus vaihtelee
- tunteen voi aiheuttaa
 - ulkoinen kohde
 - ajatukset ja muistot
- **mieliala** = pitkäkestoisempi taipumus kokea tiettyntyyppisiä tunteita
 - tunteet ja ajatukset voivat vaikuttaa
 - voi voimistaa tai heikentää tunteita

TUNTEEN SYNTYMINEN

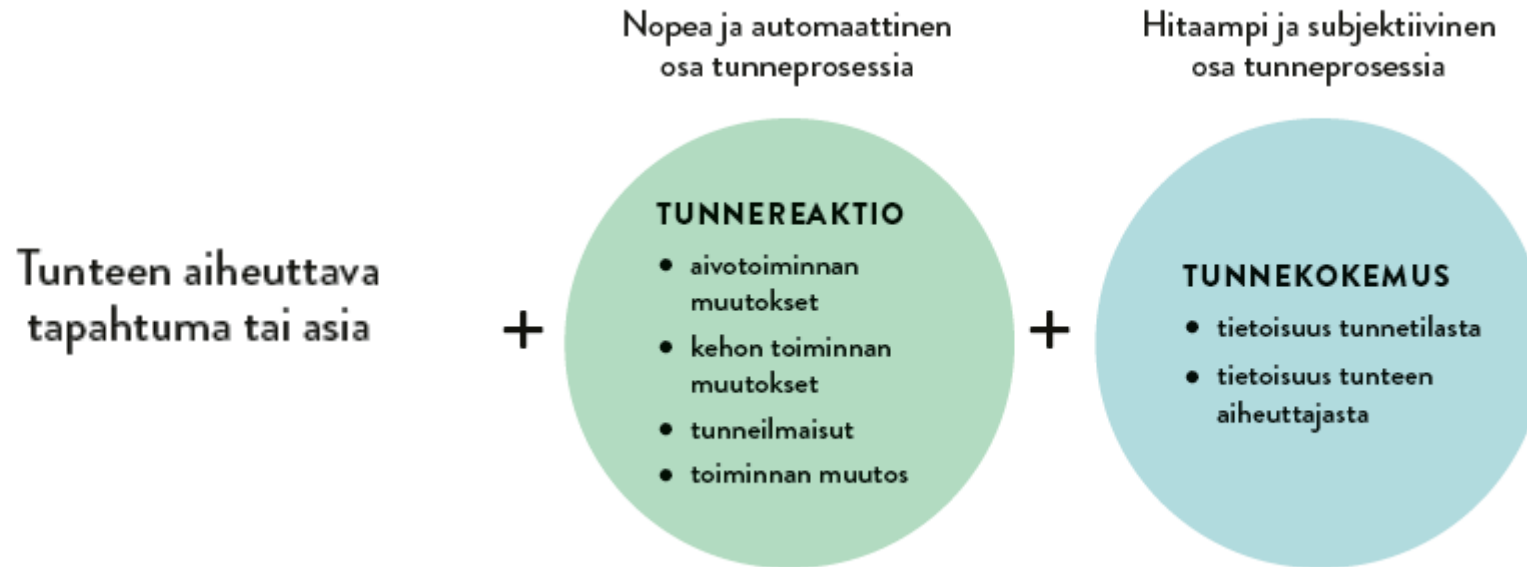
1. tunnereaktio

- nopea ja automaattinen
- aivoalueiden aktivoituminen, kehon toiminnan muutokset
- esim. säpsähtäminen

2. tunnekokemus

- subjektiivinen eli yksilöllinen kokemus
- tietoinen tulkinta tunnereaktiosta
- ajallisesti hieman hitaampi

TUNTEET SYNTYMISEN VAIHEET



(Mukaiutu lähteestä Nummenmaa 2010)

PERUSTUNTEET

- evolutiivisesti vanhoja
- kaikilla ihmisillä
- mielihyvä, inho, pelko, suru, viha ja hämmästyminen
- perustunteiden ilmaisu hyvin samanlaista kulttuurista riippumatta
- **universaaleja** eli yleismaailmallisia
- **adaptiivisia** eli sopeutumista ja selviytymistä edistäviä

PERUSTUNTEET JA NIIDEN TEHTÄVÄT

PERUSTUNTEET JA NIIDEN TEHTÄVÄT

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

(Lähde: Nummenmaa 2019)

TUNTEITA VOI SÄÄDELLÄ

- **tunteiden tunnistaminen** = kykyä tunnistaa ja huomioida omia sekä muiden tunteita
 - **tunteiden säätely** = omien tunnereaktioiden ja tunneilmausten muokkaaminen tilanteeseen sopivalla tavalla
1. **ennakoivat säätelykeinot:** tunteisiin vaikuttamista ennen tunteen syntymistä
 2. **reaktiosidonnaiset säätelykeinot:** tunteita säädellään vaikuttamalla jo syntyneisiin tunteisiin

MOTIIVI

- toiminnan syy
- käynnistää ja ohjaa ihmisen toimintaa johonkin suuntaan

1. biologinen motiivi

- fysiologiset perustarpeet
- esim. ravinnon saaminen

2. psyykkinen motiivi

- ajatukset ja tunteet
- esim. itsensä toteuttamisen tarve

3. sosiaalinen motiivi

- toiset ihmiset ja sosiaaliset tilanteet
- esim. ryhmään kuulumisen tarpeet

MOTIVAATIO

- saa yksilön toimimaan ja suuntamaan pyrkimyksiään sekä käyttäytymistään
- 1. **ulkoinen motivaatio:** toimintaa säätelevät ympäristön vaatimukset ja ulkoiset palkinnot, eikä tekeminen itsessään
- 2. **sisäinen motivaatio:** toiminta itsessään on ihmiselle palkitsevaa, toiminta perustuu omaan mielenkiintoon sekä tarpeisiin toteuttaa itseään ja kokea tekemisestään mielihyvää
- taustalla monenlaisia **motiiveja**
- **motiivikonflikti** = motivaation taustalla oleva erilaisten motiivien välistä ristiriita

MOTIIVIT JA MOTIVAATIO

