

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

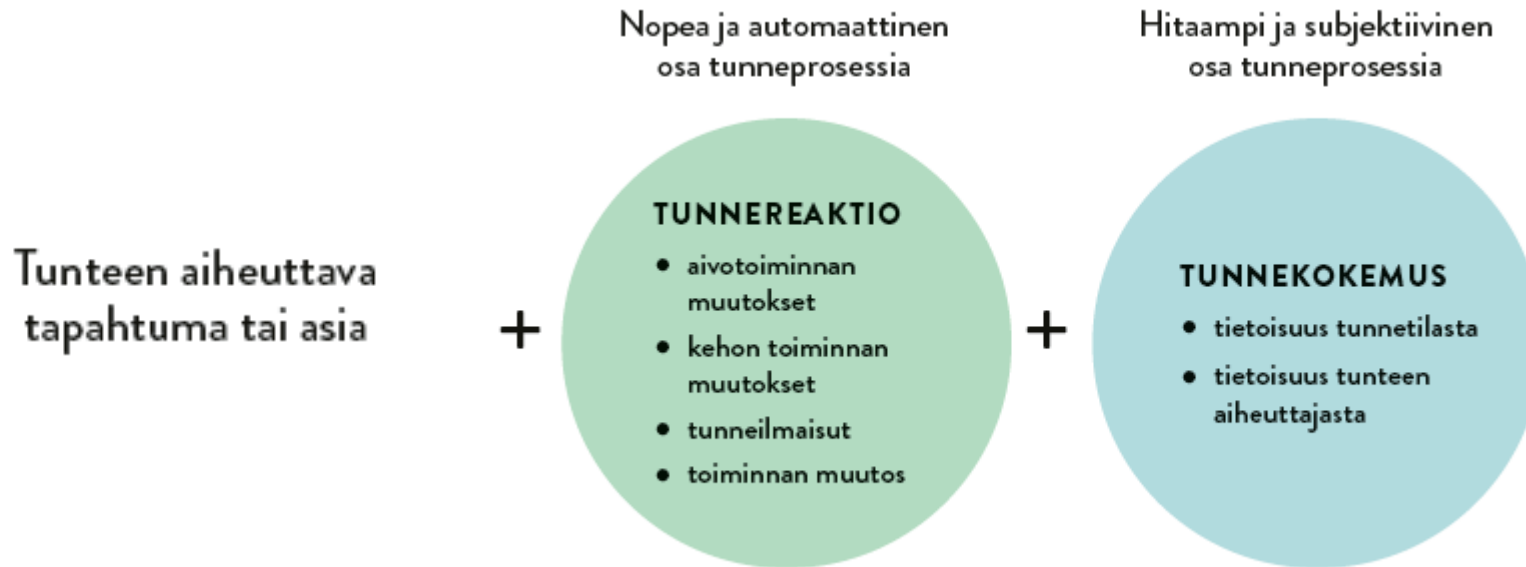
## 1. tunnereaktio

- 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



(Mukaiitu lähteestä Nummenmaa 2010)

# PERUSTUNTEET

- evolutiivisesti vanhoja
- kaikilla ihmisillä
- mielihyvä, inho, pelko, suru, viha ja hämmästys
- 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

