



Skeema 4

1.1 Tunteet ilmenevät monin tavoin

Ydinsisältö



Tunteet eli emootiot

- Emootio eli tunne on lyhytkestoinen, tietyssä tilanteessa heräävä mekanismi.
- Mieliala on pitkäkestoinen, positiivisesti tai negatiivisesti sävyttynyt tunteenomainen kokemus, esim. alakuloisuus.
- Tunteissa on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus.
- Tunteet auttavat toimimaan eri tilanteissa.

→ Ne luovat valmiuden toimia tarkoituksenmukaisesti.



Psyykkinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu mm.

- itsensä arvostaminen
- tunteiden säätelykyky
- toimivat ihmissuhteet
- mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä
- elämän kokeminen merkitykselliseksi.

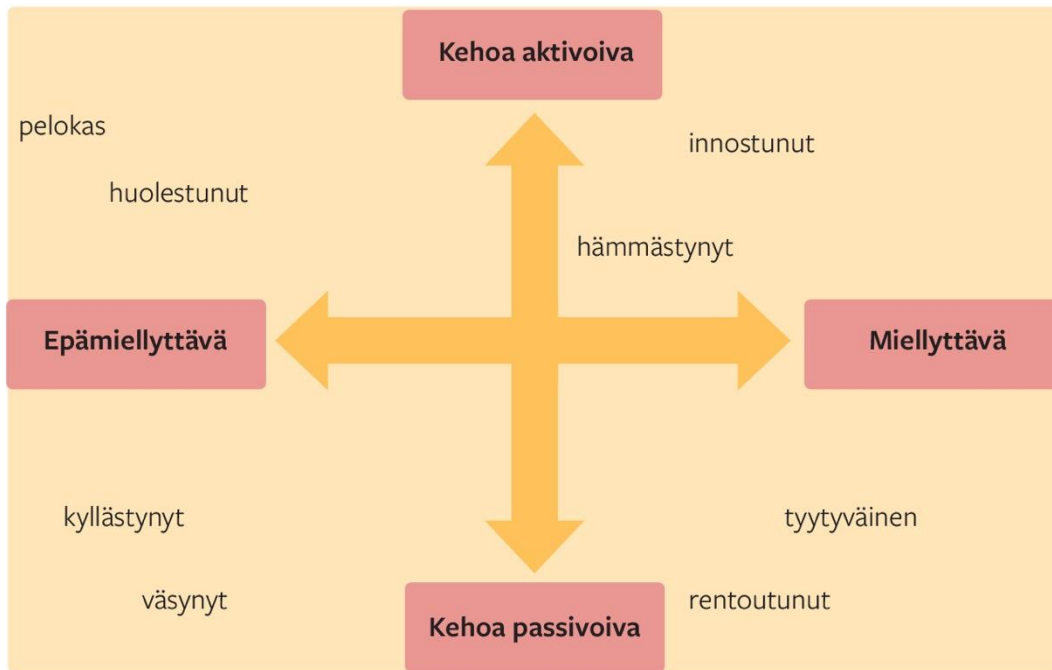
Mielenterveys liittyy psyykkiseen hyvinvointiin:

→ Mielenterveyden häiriöillä viitataan psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemiseen.



Tunteiden ulottuvuudet

TUNTEIDEN ULOTTUVUUDET



Mukailtu lähteestä: Schacter, Gilbert & Wegner (2012): Psychology.



Tunteen osatekijät

TUNTEEN OSATEKIJÄT

Psyykkinen

- tunnekokemus:
”Mitä tunnen”
- kognitiiviset
tulkinnat
tilanteesta

Fyysinen

- fysiologiset
reaktiot
- tunteista vastaa-
vat aivojen osat

Sosiaalinen

- muiden ihmisten
vaikutus tunteisiin

Kulttuurinen

- kulttuurin
vaikutus
tunteisiin ja
niiden ilmaisuun



Skeema 4

1.2 Tunteet ovat universaaleja mutta myös kulttuurisidonnaisia

Ydinsisältö



Perustunteisiin liittyvät ilmeet tunnistetaan maailmanlaajuisesti

- Perustunteet ovat synnynnäisiä ja niitä ilmaistaan universaalisti samankaltaisin ilmein.
- **Paul Ekman** on luokitellut perustunteiksi hämmästyksen, ilon, pelon, surun, inhon ja vihan.





Kulttuuri vaikuttaa tunteisiin

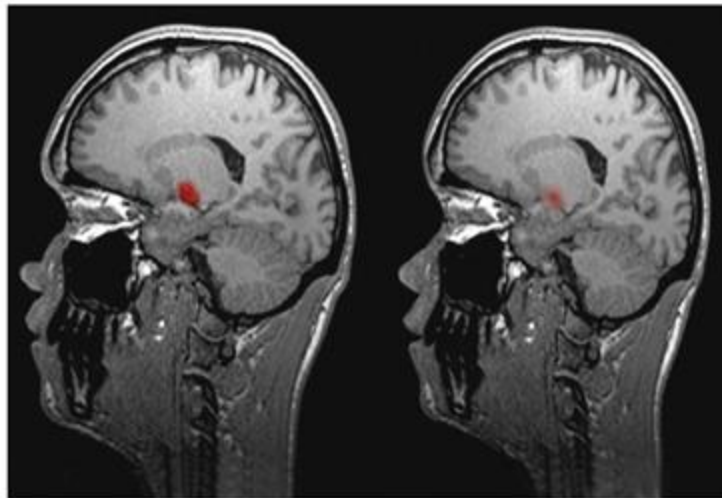
- Kulttuuri vaikuttaa siihen, millaisia tunteita herää, millaiseen toimintaan ne ohjaavat ja miten tunne vaikuttaa muiden suhtautumiseen.
- Kulttuuriympäristö vaikuttaa sosiaalisten tunteiden, kuten häpeän, syyllisyyden ja ylpeyden ilmaisemiseen.
- Kielelliset ilmaisut vaikuttavat myös tunteiden kokemiseen ja tulkintaan.





Tunteiden tutkiminen

- Tunteiden tutkimisessa käytetään monipuolisia tiedonkeruumenetelmiä:
 - itsearviointit
 - projektiiviset testit
 - observointi
 - fysiologiset mittaukset
 - aivotutkimusmenetelmät
 - kokemusotosmenetelmä (ESM)



Funktionaalisen magneettiresonanssikuvauksen (fMRI) perusteella mustasukkaisuus näyttäisi ilmenevän hieman eri lailla miesten (vas.) ja naisten (oik.) aivoissa. Punaisena näkyvä osa on hypothalamus, joka aktivoitui tässä tutkimuksessa mustasukkaisilla naisilla vähemmän kuin miehillä.



Skeema 4

1.3 Tunteet syntyvät automaattisesti ja ajattelun tuloksena

Ydinsisältö



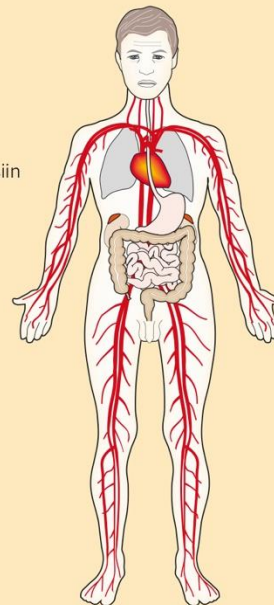
Tunteiden vaikutukset tuntuvat kehossa

- Autonominen hermosto säätelee automaattisia kehon reaktioita, kuten sydämensykettä.

AUTONOMISEN HERMOSTON VAIKUTUKSIA ELIMISTÖSSÄ

Sympaattinen hermosto kiihdyttää

- lisää hapenottokykyä
- nostaa sydämensykettä
- nostaa verenpainetta ja ohjaa verenkiertoa lihaksiin
- hidastaa mahalaukun toimintaa
- lisää adrenaliinin ja kortisolin eritystä lisämunuaisista



Parasympaattinen hermosto rauhoittaa

- supistaa keuhkojen ilmatiehyitä
- laskee sydämensykettä
- ohjaa verenkiertoa sisäelimiin
- kiihdyttää ruuansulatusta
- laskee stressihormonien määrää



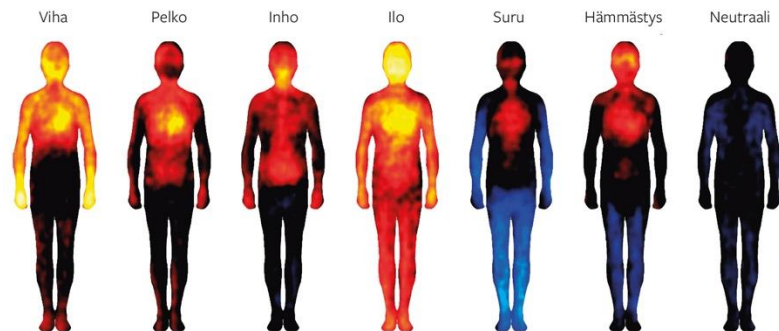
Tunneteoriat selittävät tunnekokemuksen syntyä eri tavoin

- Eri teorioissa korostetaan eri tavoin sitä, miten kehon toiminnan muutokset liittyvät tunteiden kokemiseen.
 - Esimerkiksi **Damasion somaattisten vihjeiden teorian** mukaan jokin merkityksellinen ärsyke tai tilanne laukaisee kehon toiminnassa muutoksia, ja nämä ”somaattiset vihjeet” rekisteröidään ja muutetaan tunteeksi.
- Kognitiiviset tulkinnat vaikuttavat siihen, miten fysiologisia muutoksia tulkitaan.
 - Kognitiiviset tulkinnat ovat yksilöllisiä.
 - Tulkintoihin vaikuttavat skeemat, attribuutiotyyli (yksilöllinen tulkintatapa) ja kulttuuri.



Kehon toiminnot vaikuttavat tunteiden kokemiseen

- **James-Langen tunneteorian** mukaan kehossa tapahtuu ensin muutoksia ja muutokset tulkitaan tunteina.
 - Esimerkiksi nopeutunut sydämensyke tulkitaan ihastumiseksi.
- Myös tilanne vaikuttaa tunteen tulkintoihin.
- Eri tunteet aktivoivat eri kehon osia.



(Lähde: PNAS 111 no 2, Bodily maps of emotions, 14.1.2014)



Lazaruksen tunneteoriassa on kaksi vaihetta:

LAZARUKSEN TUNNETEORIA





Kognitiiviset tulkinnat selittävät tunteiden kokemista

- **Schachterin–Singerin tunneteorian** mukaan ihminen käyttää tunteiden tulkitsemiseen tietoa sekä ympäristöstä että kehostaan.
- Tunne ei synny pelkästään ärsykkeen pohjalta, vaan se tulkitaan jollakin tasolla.
 - tulkinta voi usein olla ei-tietoista



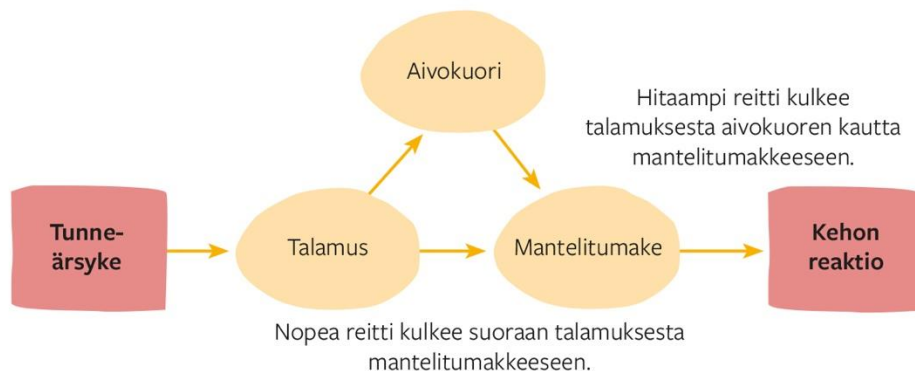
Tunnetiedon käsittely aivoissa

- Aivoissa ei ole yhtä yksittäistä tunnejärjestelmää.
- Keskeinen rakenne tunteiden säätelyn kannalta on aivojen sisäosissa sijaitseva **limbinen järjestelmä**, johon kuuluu motivaatiota, muistitoimintoja ja mielihyvää sääteleviä aivorakenteita: **manteliumake**, **hippokampus**, **hypotalamus** ja **pihtipoimu**.
- Limbisen järjestelmän aivoalueista on yhteyksiä esimerkiksi **otsalohkoihin** ja **aivorunkoon**.
- Aivotutkija **Joseph LeDoux** on tutkinut sitä, miten aivot käsittelevät tunnepitoista informaatiota.

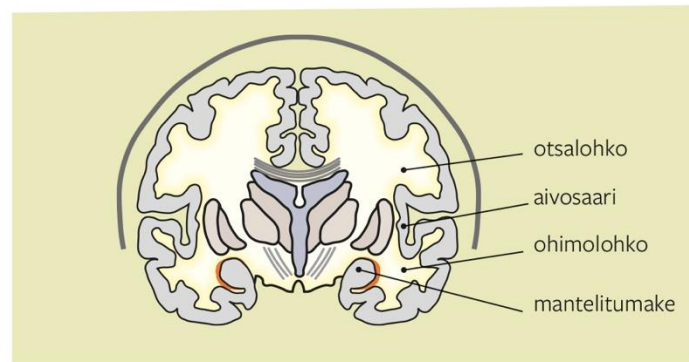


Aivoissa on kaksi reittiä tunnepitoisen tiedon käsittelylle: hitaampi ja nopeampi

KAKSI REITTIÄ TUNNEPITOISEN TIEDON KÄSITTELYLLE



MANTELITUMAKE JA AIVOSAARI





Skeema 4

1.4 Tunteiden tunnistaminen ja sääntely johtaa hyvinvointiin

Ydinsisältö



Tunnetaidot ovat osa elämänhallintaa

- Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan ja ymmärtää toisten tunteita.
- Tunnetaitoja eli tunneälyä voi oppia ja kehittää.
- Hyvät tunnetaidot auttavat psyykkisessä hyvinvoinnissa.



Tunteiden säateleminen on tärkeää hyvinvoinnille

- **Ensisijaisella tunteella** tarkoitetaan tunnetta, jonka jokin tilanne herättää: se on välitön ja auttaa suhtautumaan tilanteeseen sen vaatimalla tavalla (esimerkiksi suru seurustelusuhteen loputtua).
- **Toissijaiseen tunteeseen** vaikuttavat aiemmat kokemukset, ja se syntyy ensisijaisen tunteen pohjalta (esimerkiksi viha seurustelukumppania kohtaan, sillä suru tuntuu nololta).
- Tunteiden säätelyyn liittyy myös niiden voimakkuuden hallintaa ja tilanteeseen vaikuttamista omalla toiminnalla.
- Otsalohkojen ja limbisen järjestelmän yhteydet ovat olennaisia tunteiden säätelyn kehittymiselle.



Psyykkinen itsesäätely

- Kun ihminen kokee stressiä tai kielteisiä tunteita, hänellä on pyrkimys psyykkisen tasapainon säilyttämiseen.
- Puolustuskeinot (eli defenssit)
 - Esim. torjunta, regressio, arvon kieltäminen ja lohkominen
 - Usein tiedostamattomia
 - Usein toistuvana voi olla haitallista mielenterveydelle
- Hallintakeinot (eli coping-keinot)
 - Esim. lenkkeily, jutteleminen, kognitiivinen uudelleenmuotoilu
 - Jaotellaan usein sosiaaliin, kulttuuriin, fyysisiin ja kognitiivisiin
 - Tietoisia, ongelman ratkaisuun pyrkiviä
- Usein puolustuskeinojen ja hallintakeinojen raja on liukuva.



Defensiivinen suhtautuminen stressitilanteessa

DEFENSIIVINEN SUHTAUTUMINEN STRESSITILANTEESSA

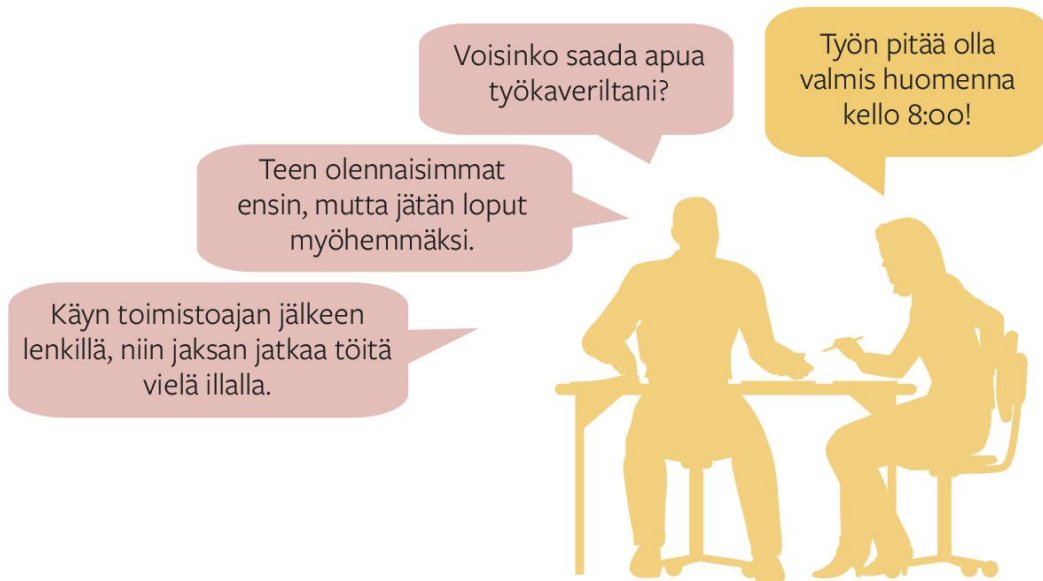




Coping-keinojen käyttö stressitilanteessa

COPING-KEINOJEN KÄYTTÖ STRESSITILANTEESSA

Hallintakeinot





Eri tilanteisiin sopivat erilaiset hallintakeinot

- Hallintakeinot voidaan jakaa:
 - tunnesuuntautuneet
 - pyritään pääsemään eroon negatiivisista tunteista
 - esim. loitennetaan itseä varsinaisesta ongelmasta
 - ongelmasuuntautuneet
 - ongelma tai stressin lähde kohdataan suoraan
 - esim. tehdään jotain konkreettista ongelman poistamiseksi
 - merkityssuuntautuneet
 - tukeudutaan omiin tavoitteisiin, arvoihin ja uskomuksiin
 - esim. tulkitaan vaikea tilanne itselle merkitykselliseksi
- Ihmiset käyttävät erilaisia hallintakeinoja tilanteesta riippuen.



Hallintakeinoja on monenlaisia

HALLINTAKEINOJA ON MONENLAISIA

