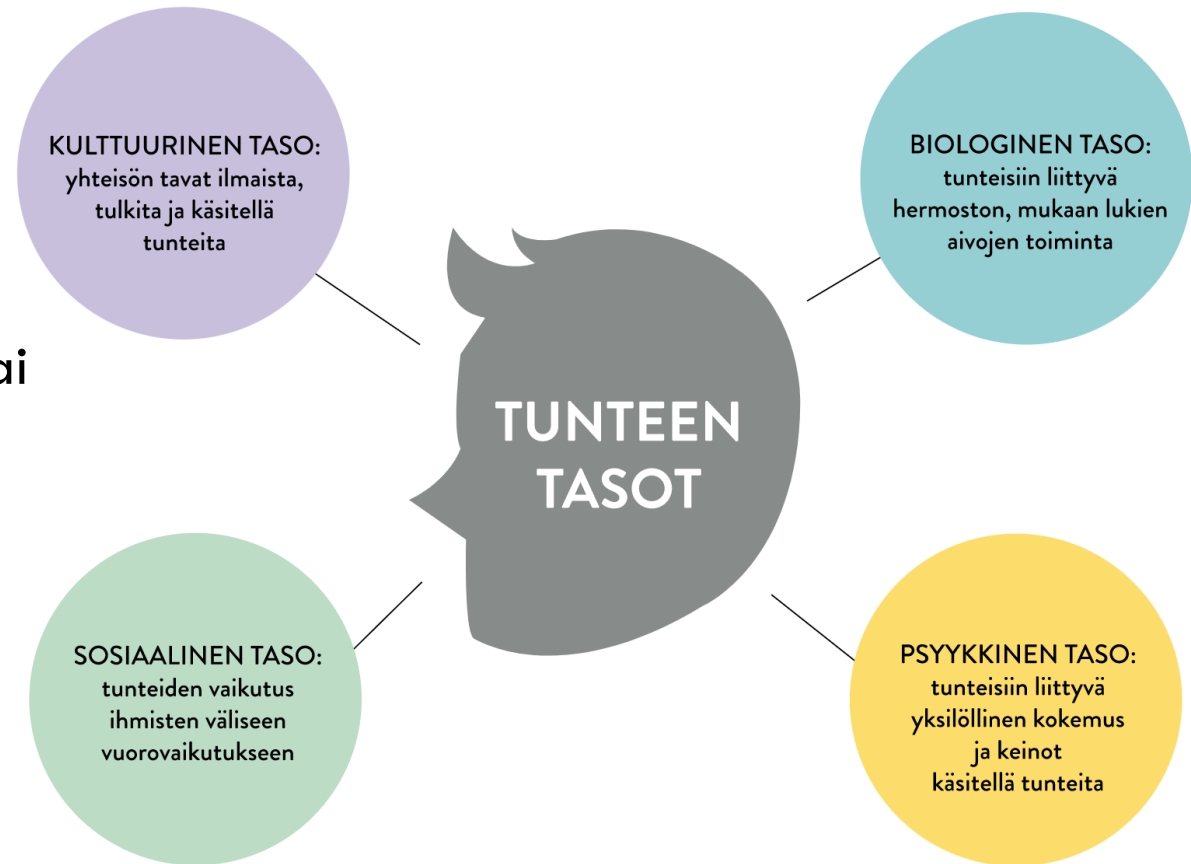


MIELI 4

1. MITÄ TUNTEET OVAT?

TUNTEEN MÄÄRITTELY

- **Tunne eli emootio:**
lyhytkestoinen kehon ja mielen tila, joka tuottaa yleensä jonkinlaisen mielihyvän tai mielihäiriön sävyttämän tuntemuksen
 - tunteilla on **psykkinen, biologinen, sosiaalinen** ja **kulttuurinen taso**
 - **adaptiivinen tunne:**
tunne edistää sopeutumista ja selviytymistä
 - **epäadaptiivinen tunne:**
tunne aiheuttaa tunne-elämän epätasapainoa
- **Mieliala:** tunnetta pitkäkestoisempi taipumus kokea tiettyntyyppisiä tunteita



TUNNE MUODOSTUU TUNNEREAKTIOSTA JA TUNNEKOKEMUKSESTA

TUNTEEN SYNTYMISEN VAIHEET

Tunteen aiheuttava tapahtuma tai asia



Nopea ja automaattinen osa tunneprosessia

TUNNEREAKTIO

- aivotoiminnan muutokset
- kehon toiminnan muutokset
- tunneilmaisut
- toiminnan muutos

Hitaampi ja subjektiivinen osa tunneprosessia

TUNNEKOKEMUS

- tietoisuus tunnetilasta
- tietoisuus tunteen aiheuttajasta

0 s

n. 0,5 s

(Mukailtu lähteestä Nummenmaa 2010)

TUNNEREAKTIO



- **Tunnereaktio:** tunteeseen sisältyvä nopea ja automaattinen reaktio
- Saa ihmisen reagoimaan ympäristön tapahtumiin nopeasti ja ilman tietoista ponnistelua
- Käynnistää autonomisen hermoston → vaikuttaa fysiologisten muutosten syntymiseen
- **Autonominen hermosto:** itsenäisesti toimiva kehon järjestelmä, joka ei edellytä ihmiseltä tietoista kontrollia
 - liittyy kehon moniin säätelytoimintoihin
 - vaikuttaa fysiologisten muutosten syntymiseen (esim. sydämen sykkeen kohoaminen)

TUNNEKOKEMUS

- **Tunnekokemus:** tunteen tiedostamisesta syntyvä kokemus
 - esim. ihminen tulee tietoiseksi siitä, että on vihainen
- Syntyy, kun ihminen arvioi tapahtumia **skeemojensa** perusteella
- Luonteeltaan **subjektivista** eli yksilöllistä
- Tunteisiin liittyvien tilanteiden arviointi on kuitenkin usein nopeaa, eikä siksi aina täysin tietoista



PERUSTUNTEET

- **Perustunteet: mielihyvä, inho, pelko, suru, viha ja hämmästy**
 - evolutiivisesti vanhoja ja kaikilla ihmisillä ilmeneviä tunteita
 - biologinen pohja: kehittyvät samalla tavalla kasvuympäristöstä riippumatta
 - adaptiivisia: edistävät selviytymistä
- **Tunteiden universaalisuus:** tunteet ilmenevät kaikilla ihmisillä yleismaailmallisesti
 - erityisesti perustunteita pidetään universaaleina



PERUSTUNTEITA MONIMUTKAISEMMAT TUNTEET

- **Monimutkaisempien tunteiden** kokemista ja ilmaisua opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa
- **Sosiaaliset tunteet:** riippuvat toisen henkilön ajatuksista, tunteista ja käyttäytymistä
 - esim. syyllisyys, häpeä, kateus, ylpeys ja empatia
- **Tunteiden kulttuurisidonnaisuus:** kulttuuri ja yhteisö vaikuttavat siihen, millaisia tunteita eri tilanteet herättävät



TUNNEILMAISU

- **Tunneilmaisun universalisuus:**
 - etenkin perustunteisiin liittyviä tunnekokemuksia ilmentetään kasvojen ilmeillä samalla tavalla kasvuympäristöstä riippumatta
- **Tunneilmaisun kulttuurisidonnaisuus:**
 - tunneilmaisua ohjaavat niiden esittämiseen liittyvät kulttuurin normit
 - kulttuuri ja yhteisö usein säätelevät myös sitä, miten tunteisiin suhtaudutaan

