



5. PSYKKISEN TASAPAINON YLLÄPITÄMINEN

PSYKKINEN TASAPAINO

- **Psyykkinen tasapaino:** mielen tasapaino
- Psyykkiseen tasapainoon kuuluvat mm.
 - kokemus elämän ennustettavuudesta ja jatkuvuudesta
 - riittävät voimavarat selviytyä vastoinkäymisistä ja stressistä
- **Hyvät tunnetaidot** tukevat psyykkistä tasapainoa
- Psyykkistä tasapainoa uhkaavia asioita käsitellään **psykologisten säätelykeinojen** avulla



TUNNETAIDOT JA TUNTEIDEN SÄÄTELY

- **Tunnetaidot:** taitoja tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita itsessä ja toisissa
- Hyvät tunnetaidot suojaavat psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä
 - erityisesti vaikeiden tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen osana omaa elämää edistää hyvinvointia
- Tunnetaitoihin sisältyy tunteiden säätely
- **Tunteiden säätely:** omien tunnereaktioiden ja -ilmausten säätelyä
 - onnistunut tunteiden säätely auttaa reagoimaan tunteisiin **adaptiivisesti**



JAMES GROSSIN TUNTEIDEN SÄÄTELYN MALLI

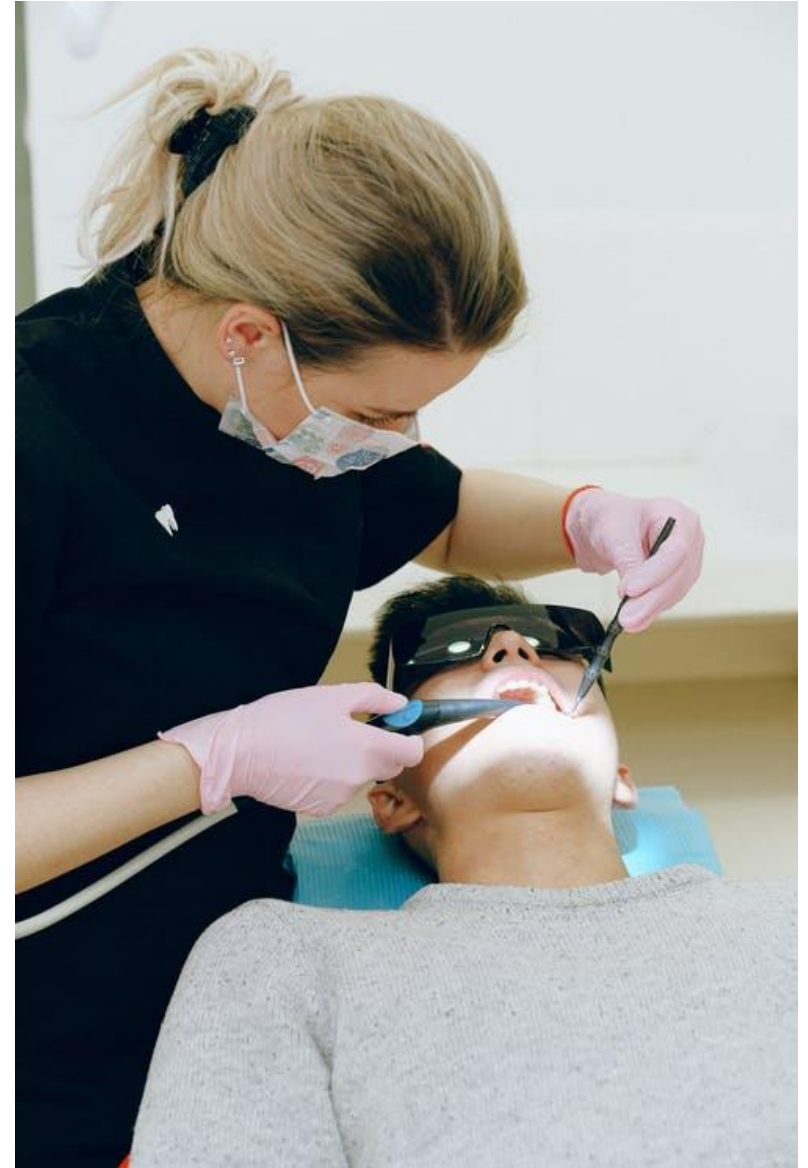
- Teoria kuvaa tunteiden säätelyä ajallisesti kahdella tavalla

1. Ennakoivat säätelykeinot

- pyritään vaikuttamaan tulevassa tilanteessa syntyviin tunteisiin ja niiden voimakkuuteen

2. Reaktiosidonnaiset säätelykeinot

- tunteiden säätelyä, jota käytetään tunnereaktion syntymisen jälkeen



LESLIE GREENBERGIN TUNNETEORIA

- **Ensisijaiset adaptiiviset tunteet:** yksilön perusreaktioita tunteita herättäviin tilanteisiin, auttavat selviytymään ja toimimaan
 - esim. uhka → pelon tunne
- **Ensisijaiset epäadaptiiviset tunteet:** toistuvia, vaikeasti muutettavia ja usein lapsuudessa opittuja
 - esim. pelkoon liittyvä häpeä
- **Toissijaiset tunteet:** syntyvät, kun ensisijaista tunnetta ei tunnisteta tai siltä suojaudutaan
 - esim. kiukku, jonka alla on pelko
- **Välineelliset tunteet:** opittuja tietoisia tai ei-tietoisia tunneilmaisuja, joiden kautta yksilö pyrkii vaikuttamaan toisiin

GREENBERGIN TUNNETEORIA: TUNTEIDEN TUNNISTAMISEN MERKITYS

- **Ensisijaiset epädaptiiviset tunteet**
 - liittyy kielteisiä tuntemuksia itsestä; voivat saada ihmisen tuntemaan itsensä epävarmaksi, vialliseksi ja arvottomaksi
 - ensisijaisten epädaptiivisten tunteiden tunnistaminen auttaa vähentämään ahdistusta ja kielteisiä tuntemuksia
- **Toissijaiset tunteet**
 - niiden mukaan toimiminen on usein epätarkoituksenmukaista tilanteeseen nähden
 - tunnistaminen mahdollistaa rakentavan käyttäytymisen läheisissä ihmissuhteissa ja edistää psyykkistä hyvinvointia

PSYKOLOGISET SÄÄTELYKEINOT

- Psyykkistä tasapainoa uhkaavia asioita käsitellään **psykologisten säätelykeinojen** avulla
- Säätelykeinoissa voidaan erottaa:
 - melko tietoiset **selviytymiskeinot** (= hallintakeinot)
 - automaattiset ja ei-tietoiset **defenssit** (= psyykkiset suojaus- tai puolustuskeinot)



DEFENSSIT

- **Psyykkisiä suojautumiskeinoja** (psyykkisiä puolustuskeinoja), joiden avulla ohitetaan tai piilotetaan psyykkistä tasapainoa uhkaavat asiat
- Ovat osa automaattista ja ei-tietoista tunteiden säätelyä
- Melko **tilannesidonnaisia**: viriävät tilanteessa syntyvien tunteiden ja tulkintojen pohjalta
- Suojaavat automaattisesti omaa minäkokemusta ja häivyttävät epämiellyttävää tunnetta, ahdistusta tai stressiä
 - tavoitteena mielen tasapainon ylläpitäminen
 - esim. torjunta, kieltäminen, välttely



SOPEUTUMISTA HAITTAAVAT JA EDISTÄVÄT DEFENSSIT



- **Sopeutumista haittaavat defenssit:** epäkypsiä suojautumiskeinoja
 - eivät edistä psyykkistä hyvinvointia
 - voivat vääristää todellisuutta
 - esim. toisten syyttely, tosiasioiden kieltäminen
- **Sopeutumista edistävät defenssit:** kypsiä suojautumiskeinoja
 - eivät ole itselle tai toisille kovinkaan haitallisia
 - eivät vääristä todellisuutta
 - esim. huumori, jalostaminen
- Toisaalta kypsän defenssin käyttäminen pitkittyneesti voi muodostua sopeutumista haittaavaksi
 - vaikeaa tunnetta tai stressin juurisyytä ei käsitellä

ESIMERKKEJÄ DEFENSSEISTÄ

- **Torjunta:** vaikeiden tunteiden ja asioiden tukahduttaminen
- **Kieltäminen:** ilmeisen tosiasian kiistäminen
- **Apua hylkivä valittaminen:** tyytymättömyyden ilmaiseminen ilman, että tarjottua tukea hyväksytään
- **Kohteensiirto:** sijaiskohteen etsiminen kielteisille tunteille
- **Dramatisointi:** tarpeettoman tunteikkaalla tyylillä viestiminen tai sosiaalisissa tilanteissa teatraalisesti näyttäytyminen
- **Jalostaminen (sublimaatio):** epämiellyttävän ja tukalan olon helpottaminen rakentavalla toiminnalla
- **Huumori:** vaikeiden tai stressaavien asioiden kääntäminen vitsiksi



SELVIYTYMISKEINOT

- **Selviytymiskeinot** (hallintakeinot, coping): melko tietoisia ja harkittuja keinoja säädellä stressiä ja ahdistusta
- Kaikki keinot eivät yhtä tehokkaita hyvinvoinnin kannalta
 - esim. stressistä pyritään selviytymään päihteiden avulla vs. vähentämällä työmäärää ja ylläpitämään mielekkäitä harrastuksia
- Selviytymiskeinoista esitetty eri teorioita (esim. Lazarus)
- Osa psykologeista kritisoi selviytymiskeinojen ja defenssien erottelemista:
 - selviytymispyrkimyksissä aina mukana myös ei-tietoisia prosesseja
 - selviytymis- ja suojautumiskeinot voidaan nähdä kokonaisuutena



RICHARD LAZARUKSEN TEORIA SELVIITYMISKEINOISTA



- **Tunnekeskeiset selviytymiskeinot:** keinoja, joiden avulla keskitytään helpottamaan epämiellyttäviä tunteita
 - suunnataan tarkkaavaisuus myönteisiä tunteita synnyttäviin asioihin
- **Ongelmakeskeiset selviytymiskeinot:** keinoja, joiden avulla yritetään aktiivisesti käsitellä ja muuttaa asioita
 - suunnataan tarkkaavaisuus ongelman ratkaisemiseen
- Käytännössä usein yhdistellään ongelma- ja tunnekeskeisiä selviytymiskeinoja
- Selviytymiskeinot yksilöllisiä, mutta eivät pysyviä persoonallisuuden ominaisuuksia
 - voivat kehittyä ja muuttua elämänsä aikana

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS

- **Psykologinen joustavuus:**
 - taitoa toimia stressaavissa ja muuttuvissa tilanteissa tietoisesti, tarkoituksenmukaisesti ja arvojensa ohjaamana
 - taitoa muuttaa toimintaansa tarvittaessa
- Riittävä psykologinen joustavuus auttaa ihmistä toimimaan hyvinvointiaan edistävillä tavoilla
- Psykologisen joustavuuden puuttuessa automaattiset ajatukset, tunnereaktiot ja pinttyneet toimintatavat ohjaavat stressaavissa tilanteissa käyttäytymistä

