

## 104 TUNNETTA

(Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2007). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus, Helsinki)

Ahdistus	Katumus	Suuttumus
Alakuloisuus	Kauhu	Syyllisyys
Alemmuus	Kiihtymys	Säikähdys
Anteeksiantamisen ja anteeksisaamisen tunteet	Kiinnostus	Sääli
Arkuus	Kiintymys	Toiveikkuus
Arvokkuus	Kiitollisuus	Toivottomuus
Avuttomuus	Kostonhalu	Turhautuneisuus
Empatia ks. myötäelämisen tunne	Kunnioitus	Turvallisuus
Epäoikeudenmukaisuus ks. oikeudenmukaisuus	Kyllästyneisyys	Turvattomuus
Epätoivo	Kyynisyys	Tuskastuneisuus
Epävarmuus	Kärsimys	Tyytymättömyys
Haaveellisuus	Leikkisyys	Tyytyväisyys
Haikeus	Levottomuus	Ujous
Harmi ks. mielipaha ja pettymys	Loukkaantuneisuus	Uteliaisuus
Hellyys	Luottamus	Uupumus
Helpottuneisuus	Masentuneisuus	Vaivaantuneisuus
Hengellisyys	Mielihyvä ks. hyvä olo	Vapaus
Hermostuneisuus	Mielipaha ks. paha olo	Varmuus
Huolestuneisuus	Murhe ks. suru	Vastuuntunto
Huvittuneisuus	Mustasukkaisuus	Velvollisuuden tunne
Hylätyksi tulemisen tunne	Myötäelämisen tunne, empatia	Viha
Hyväksyntä	Nolous	Voitonriemu
Hyväntuulisuus	Nöyryys	Välinpitämättömyys
Hyvä olo	Oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus	Väsytys
Hämmennys	Onni	Yksinäisyys
Hämmästys	Paha olo	Ylpeys
Häpeä	Pelko	Ystävällisyys
Hätäntyneisyys	Pettymys	Ärtynisyys
Ihmeissään olo	Pitkästyneisyys, ikävyestyminen	
Ikävä	Pätevyys	
Ikävystyneisyys ks. pitkästyneisyys	Rakkaus	
Ilo	Rasittuneisuus	
Inho	Rauhallisuus	
Innostuneisuus	Rentous	
Intohimo	Riehakkuus	
Ivallisuus	Riemu	
Jännitys	Riittämättömyys	
Järkytys	Rohkeus	
Kaipaus	Sisukkuus, sinnikkyys	
Kateus	Stressaantuneisuus	
Katkeruus	Sukupuolisuuden eli seksuaalisuuden tunne	
	Suru	

### **Päivittäinen tunteiden mittaamisasteikko (Fredrickson 2010)**

Ohjeet: mitä olet tuntenut kuluneen päivän aikana? Tarkastele kulunutta päivääsi (so. eilen samasta kellonajasta tähän hetkeen). Käytä tunteitasi arvioinnin apuna esimerkiksi kalenteria, jotta voit tarkemmin muistella kuluneen päivän yksittäisiä tapahtumia ja niihin liittyviä tunteita.

Käyttämällä alla oleva asteikkoa 0–4, valitse vastausvalikosta se voimakkain tunnekokemuksesi aste, jota olet kokenut viimeisen 24 tunnin aikana kunkin luettelossa olevan tunteen suhteen. Kirjoita arviosi sivun oikeaan reunaan.

0=*ei lainkaan*

1=*vähän*

2=*jonkin verran*

3=*melko paljon*

4=*äärimmäisen paljon*

1. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut huvittuneisuutta, hauskuutta tai riemua?
2. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut suuttumusta, ärsyyntyneisyyttä tai harmitusta?
3. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut häpeää, nöyryytystä tai väheksyntää?
4. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut hämmennystä, ihmetystä tai hämmästyttä?
5. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut ylimielisyyttä, pilkallisuutta tai ylenkatsetta?
6. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut kuvotusta, vastenmielisyyttä tai inhoa?
7. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut vaivaantuneisuutta, hämällisyyttä tai punastuneisuutta?
8. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut kiitollisuutta tai arvostusta?
9. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut syyllisyyttä, katumusta tai itsemoitteen tunnetta?
10. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut vihaa, epäluuloa tai epäilystä?

0=ei lainkaan

1=vähän

2=jonkin verran

3=melko paljon

4=äärimmäisen paljon

11. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut toiveikkuutta, optimistisuutta tai rohkaistuneisuutta?
12. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut inspiraatiota, innoitusta tai nostetta?
13. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut kiinnostusta, valppautta tai uteliaisuutta?
14. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut hyväntuulisuutta, iloa tai onnellisuutta?
15. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut rakkautta, läheisyyttä tai luottamusta?
16. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut luottavaisuutta, itsevarmuutta tai ylpeyttä?
17. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut surua, alakuloa tai onnettomuuden tunnetta?
18. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut pelästystä, pelokkuutta tai pelkoa?
19. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut tyyneyttä, seesteisyyttä tai rauhallisuutta?
20. Miten voimakkaasti olet enimmillään tuntenut stressiä, hermostuneisuutta tai musertuneisuutta?

Tunnetation muodostaminen: laske yhteen pisteesi kysymyksistä A) 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ja 19 ja B) 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 ja 20. Jaa A:n summa B:llä ja sijoita saamasi luku tunnetationiin. Nyt sinulla on suhdeluku positiivisista ja negatiivisista tunteistasi viimeisen 24 tunnin aikana. Luotettavamman tuloksen saamiseksi toista mittaus kahden viikon ajan päivittäin.

Summa A: \_\_\_\_\_ Summa B: \_\_\_\_\_ Tunnetationiosi: \_\_\_\_\_ : 1