

Tunnetartunta

Anna Peltola

Työterveyspsykologi, psykoterapeutti, tietokirjailija



Tunnetartunta -koulutus

25.3.2026

Klo 18 – 18.50 Mitä tunnetartunta tarkoittaa?

- Tunnetartunnan ilmiö ja vastavuoroinen peilaaminen
- Millaisia vaikutuksia tunnetartunnat voivat tukihenkilön roolissa tuottaa?
- Miten tunnetartuntoja voi oppia tunnistamaan ja miten niihin voi itse vaikuttaa?

Klo 18.50 – 19.10 Pienryhmätyöskentelyä

Klo 19.10 – 19.30 Nostoja pienryhmistä,
kysymyksiä ja yhteenvetoa





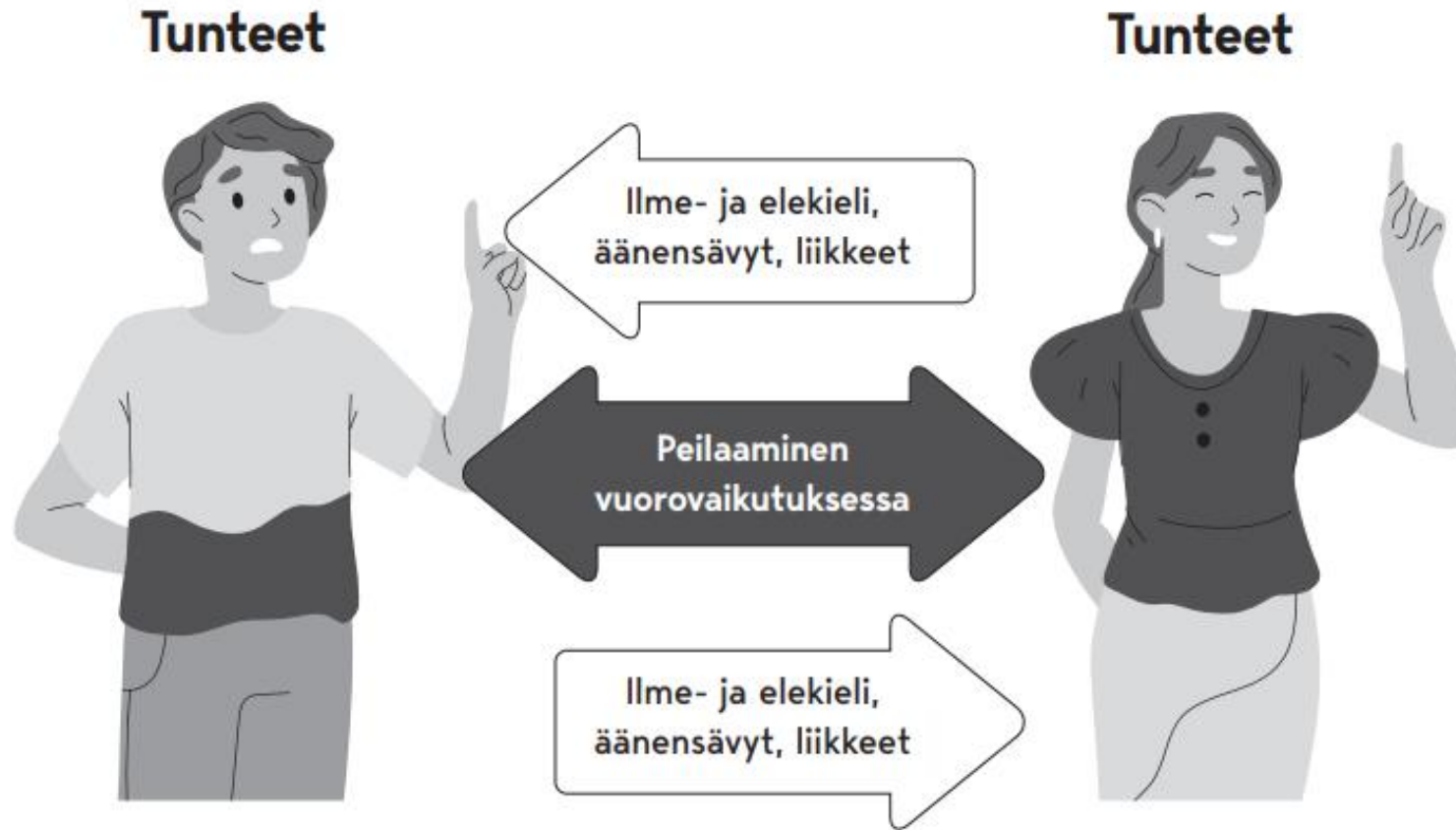
Miksi tunteet tarttuvat?

- Ihminen on laumaeläin ja siten syvimmiltään suuntautunut yksilökeskeisyyden sijaan toisiin ihmisiin
- Tunteiden tarttuminen ihmisten välillä liittyy luontaiseen pyrkimykseemme päästä empaattiseen yhteyteen muiden kanssa. Tunneyhteyden saaminen muihin on keskeistä ihmislajin selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta
- Ihminen on rakentunut solutasoa myöten niin, että yhteyden saaminen muihin ihmisiin mahdollistuu: Aivojen peilisolujen kautta olemme kaiken aikaa virittyneinä ympärillämme oleviin ihmisiin ja pyrimme ymmärtämään muiden mielenliikkeitä
- Jaetut tunteet ja tunneyhteydet toimivat ihmisten välillä sosiaalisena liimana vahvistaen yhteisöllisyyttä ja tunnetta joukkoon kuulumisesta

Mitä tunnetartunnan ilmiö tarkoittaa?

- Tunnetartunta tarkoittaa **jaettujen tunteiden olotilaa**
- Tunnetartunta liittyy läheisesti **empatiaan**. Empatian avulla voimme asettua toisen ihmisen asemaan sekä ymmärtää ja jakaa toisen tunteita, kokemuksia ja ajatuksia
- Empatia sisältää kaksi erilaista, toisiaan täydentävää ulottuvuutta:
 - **Affektiivinen**, ”kuuma”, empatia
 - **Kognitiivinen**, ”kylmä” empatia
- Tunnetartunta tarkoittaa affektiivista empatiaa, joka on toimintona nopea, automaattinen ja jää usein tietoisuuden ulkopuolelle
- Tunnetartuntaa tukevat aivojen **peilautumisjärjestelmät**

Peilaaminen vuorovaikutuksessa

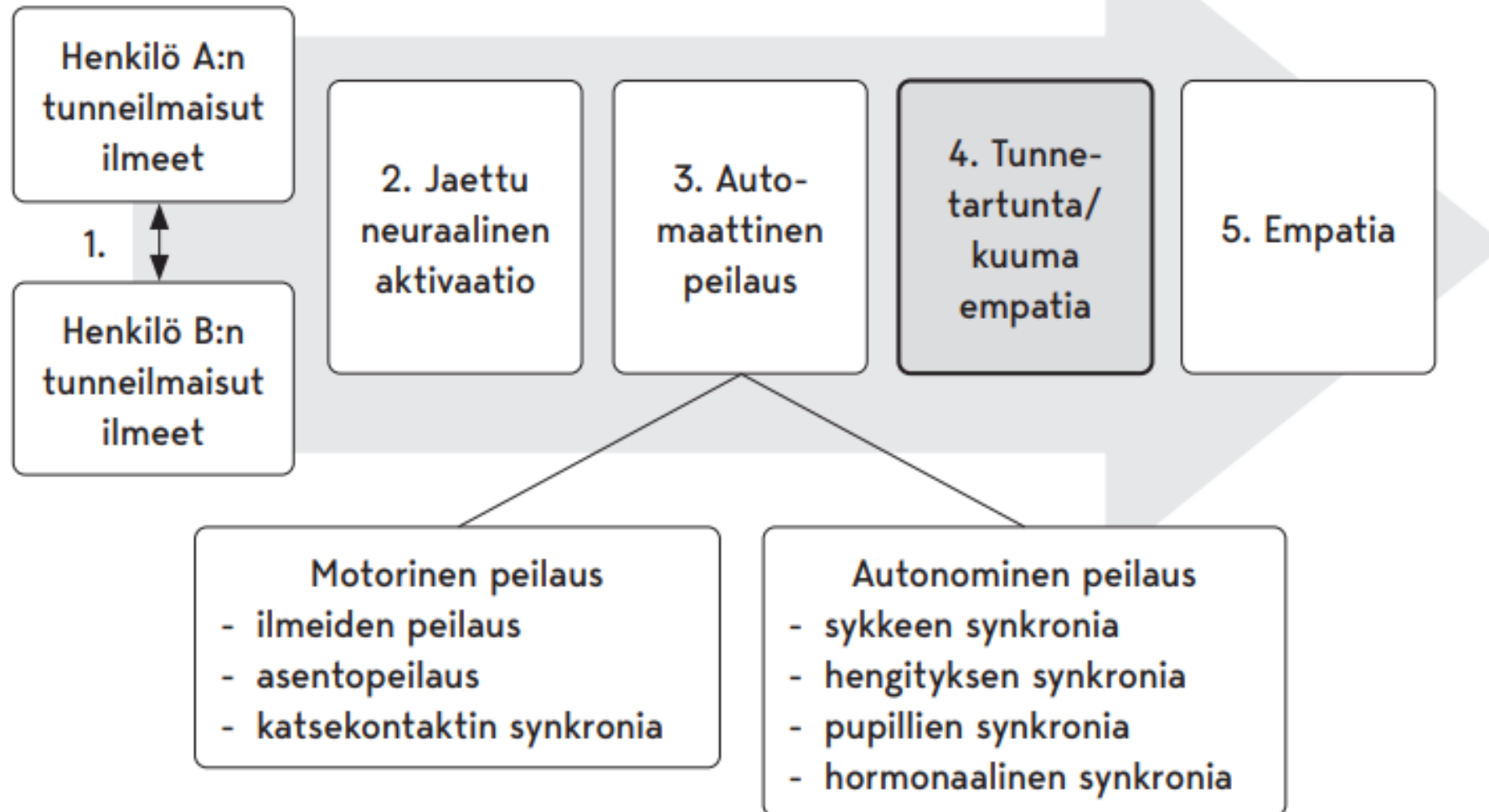


Peilaamisesta turvaa

”En ole ikinä erityisemmin pitänyt lentämisestä. Työni puolesta joudun kuitenkin melko paljon lentämään työmatkoja. Lentomatkojen aikana koen oloni yleensä epämukavaksi ja vähintäänkin lievästi ahdistuneeksi. Olen jatkuvasti varuillani ja kuuntelen koneen erilaisia ääniä ja liikkeitä. Kehoni on jännittynyt, ja syke pomppaa kurkkuun pienestäkin ilmatöyssystä. Valmistaudun ajatuksissani pahimpaan.

Tiedostan seuraavani lentokoneessa alituisen lentohenkilöstön ilmeitä ja eleitä ja teen niistä johtopäätöksiä, toimivatko lennolla asiat normaalisti. Mieltäni rauhoittaa aina, kun henkilökunta toimii levollisesti ja hymyilee ja juttelee tavallisia asioita meidän asiakkaiden kanssa.”

Miten tunnetartunta tapahtuu?



Yksilöllisyys tunnetartunnoissa

- Erilaisuutemme näkyy siinä, miten voimakkaasti koemme tunteita ja miten herkästi saamme tunnetartuntoja ympäristöstämme
- Ihmisistä empaattisimmat ovat tunnetartunnoille erityisen alttiita



Miten empaattinen olen itse?

Asteikko: ei koskaan...aina

- Kun toinen ihminen on innostunut, minulla on taipumusta innostua myös
- Muiden vastoinkäymiset vaivaavat minua
- Minulle tulee paha mieli, jos toista kohdellaan huonosti
- Aistin sen, kun toiset ovat surullisia, vaikka he eivät sanoisi mitään
- Tunnen, että olen usein samalla taajuudella muiden ihmisten tunteiden kanssa
- Tunnen vahvaa tarvetta auttaa, kun näen, että toinen on allapäin

The Toronto Empathy Questionnaire





**Tunteet ovat aina mukana –
tunnetartuntoja tapahtuu
vastavuoroisesti, kun ihmiset
kohtaavat.**

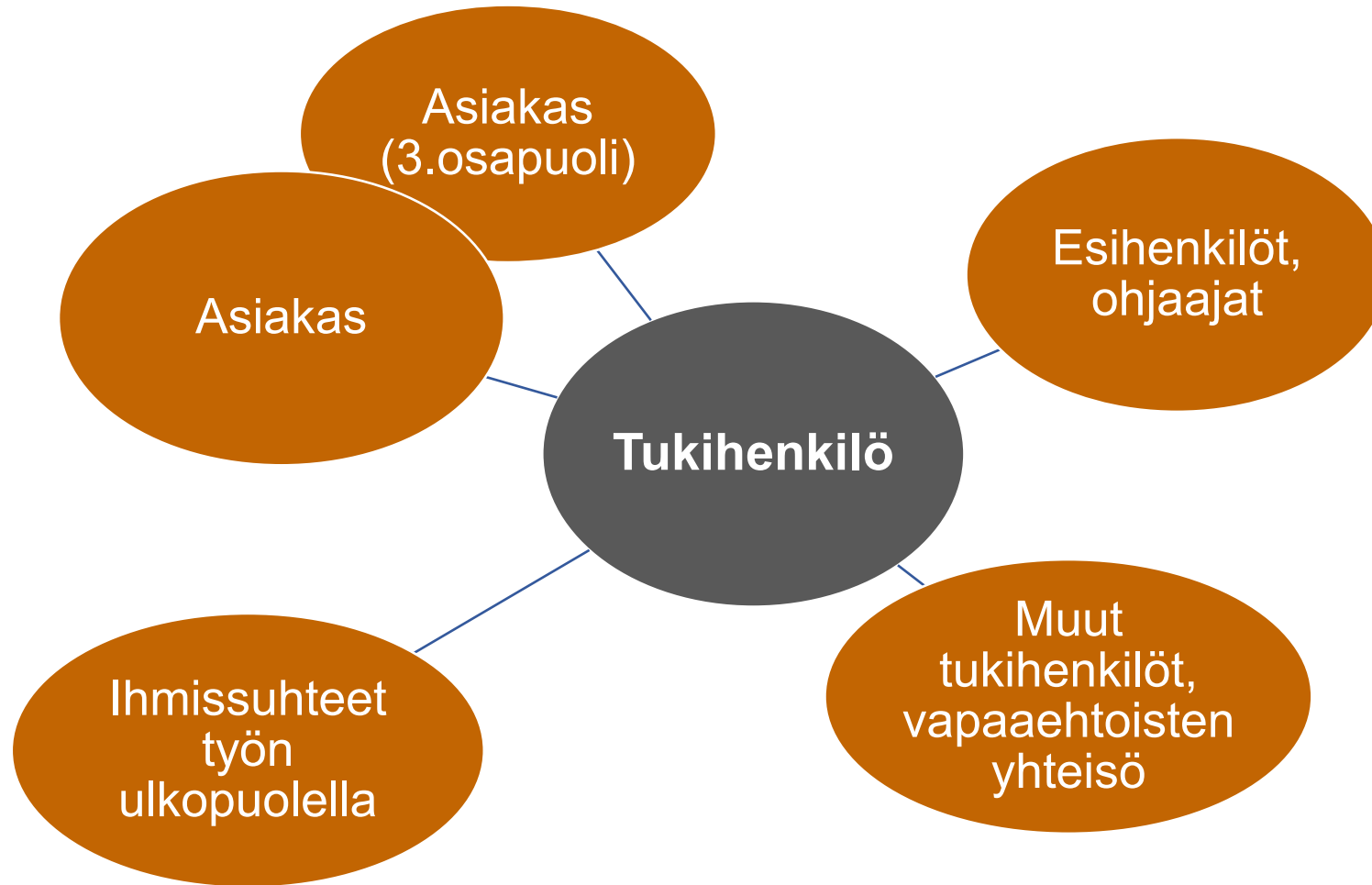
Tunnetartunnoista on meille
valtavasti hyötyä, mutta mielen
hyvinvoinnin kannalta myös
kuormittavia tunnetartuntoja
tapahtuu.

Tunnetartunnat työelämässä

- Vaikutukset työyhteisön ilmapiiriin, työhyvinvointiin ja työn tuloksiin
- Työelämässä tapahtuu paljon toisten mallista oppimista, mikä mahdollistuu toisten peilaamisen ja jäljittelyn kautta
- Vuorovaikutus livenä vs. välineiden kautta
- Esihenkilöiden tärkeä rooli tunneilmaston johtamisessa
- Korostuvat ihmissuhdetyössä ja työelämän erilaisissa muutostilanteissa



Tunnetartuntoja tukihenkilön roolissa



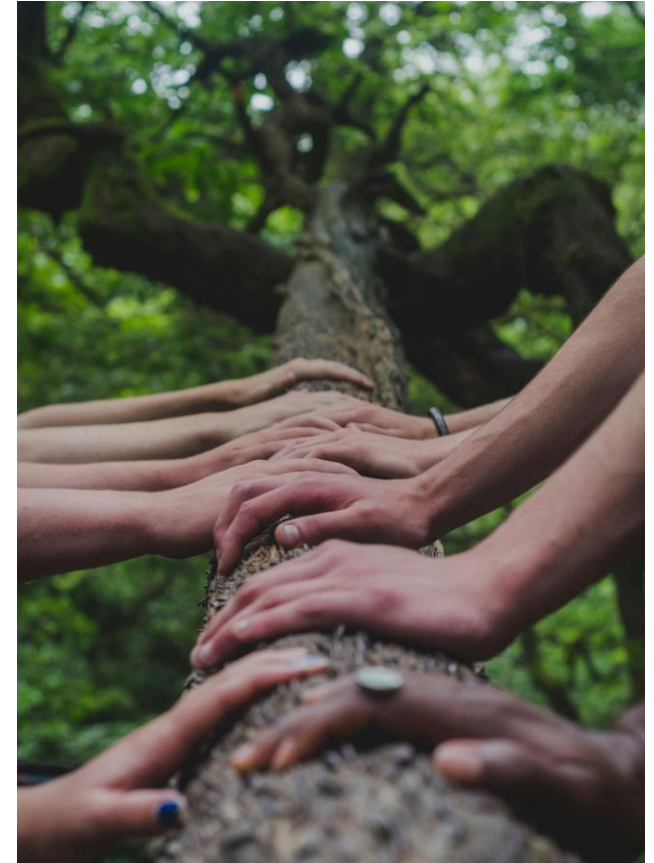
Millaisia tunnetartuntoja itse jätän? Miten siihen voi vaikuttaa?

- Perusedellytyksenä tietoisuus tunnetartunnan ilmiöstä
- Oman vaikuttavuuden ymmärtäminen eri rooleissa
- Hyväksyvä suhtautuminen omiin ja toisten tunteisiin, vahvat tunnetaidot
- Omien tunteiden sanoittaminen ja tietoisuus sanattomasta viestinnästä
- Validoinnin taito



Käänteentekevä validointi

- Validointi - kykyä oikeuttaa ja osoittaa arvokkaaksi toisen ihmisen tunteet ja kokemukset
- Validointi on sen esiin tuomista, että toisen tunteet ovat hyväksyttäviä ja kuka tahansa samassa tilanteessa voisi tuntea samoin
 - > Käänteentekevä vaikutus raskaiden tunteiden käsittelyssä
- Validoinnin vastakohtia ovat toisen tunteiden mitätöinti, ohittaminen, tuomitseminen tai kilpailu olla oikeassa
- Ei tarkoita sitä, että pitäisi olla samaa mieltä kuin toinen, vaan toiseen suhtaudutaan eri näkemyksistä huolimatta arvostavasti
- Kyky validoida omia tunteita on tärkeä tunnetaito. Itsevalidoinnin taito auttaa hyväksymään ja säätelemään tunteita, ja siten se vaikuttaa keskeisesti muihin jättämiimme tunnetartuntoihin



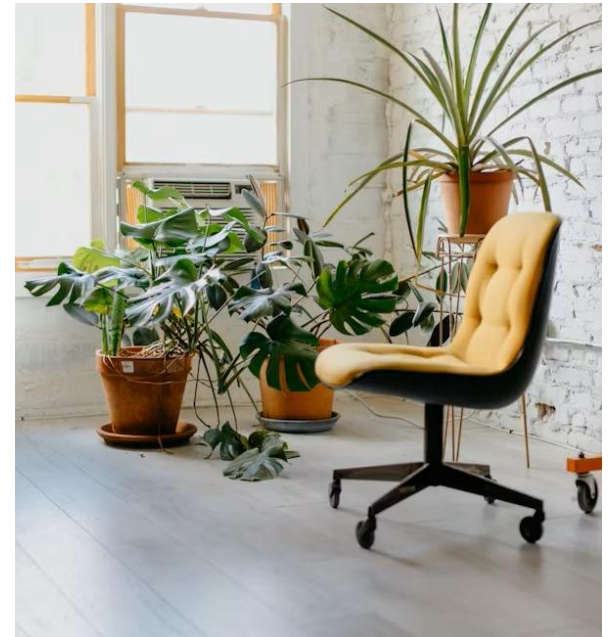
Miten voi vaikuttaa muilta tuleviin kuormittaviin tunnetartuntoihin?

- **Tiedosta: kenen tunne?**
- Kehotietoisuus – opettele tunnistamaan muutokset kehon tuntemuksissa
- Katsekontaktin ja peilauksen säätely vuorovaikutuksessa
 - Liike, erityisesti kasvon lihasten rentoutus
 - Kehon ravistelut
- Oman vireystilan säätely hengityksen avulla
- Tärkeitä keinoja myös: tilanteiden reflektointi jälkikäteen, etäisyyden säätely sekä oman palautumisen huomiointi



Pienryhmätyöskentely: Tunnetartunnat tukihenkilönä (20 min)

- Miten tunnetartunnat näkyvät tukihenkilön työssäsi? Millaisia myönteisiä ja toisaalta kuormittavia vaikutuksia tunnistat tunnetartunnoilla olleen?
- Miten arvioit omaa herkkyyttäsi saada tartuntoja muiden tunteista?
- Oletko jo löytänyt toimivia keinoja tunnetartuntojen purkamiseen? Millaisia?



Häiriöitä tunteiden tarttumisessa

Aleksitymia, ”ei sanoja tunteille”

Aleksityymisille ihmisille on ominaista vaikeudet tunnistaa ja ilmaista omia tunteitaan. Kun omia tunteita ei tunnista, myös muiden ihmisten tunneilmaisujen ja sanattoman viestinnän peilaaminen ja tunteiden tarttuminen häiriöityvät

Psykopatia

Vakavimmat häiriöt tunteiden peilautumisessa ja tarttumisessa yhdistyvät psykopatiapiirteisiin. Psykopatiassa affektiivisen empatian mekanismi ei toimi - muiden ihmisten tunteet eivät tartu heihin. Tällöin ei voi kokea myöskään aitoa tunneyhteyttä toisiin ihmisiin. Sen sijaan psykopatiaan liitetään kehittyneet kyky päätellä toisten mielenliikkeitä (kognitiivinen empatia). Kyky mahdollistaa psykopaateille tyypillisen tunnekylmän muiden manipuloinnin.



Kiitokset ja mukavaa kevättä kaikille!

Lisää tunnetartunnasta löydät mm. täältä:

- [Ilona Rauhala podcast tunnetartunta](#)
- <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/tunnetartunta>
- <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/turvaa-tunnetartunnasta>
- <https://hidastaelamaa.fi/2024/03/aistitko-herkasti-toisten-tunteet-nain-voit-suojautua-raskaiden-tunteiden-tarttumiselta/>
- [Miksi ihminen tarvitsee toisia? - Niina Juntila - Emil Salovuori \(toim.\) 2025. Santalahti](#)

