

Tunteiden säätely tyydytystä tuottavan toiminnan palveluksessa

Esitelmäni käsittelee niitä kognitiivisia tunteiden säätelykeinoja, joilla ihmisen toimintakyky ja tyydytys elämässä pysyvät yllä. Tunteiden säateleminen on tärkeä taito, joka johtaa tyydytykseen toiminnassa ja elämässä. Nykyisin sitä häiritsee mm. internet-surffailun ja pelaamisen tuottama välitön tyydytys, joka johtaa usein netti- tai peliriippuvuuteen. Silloin ihmisen motivaatio ja kyky asettaa tavoitteita omassa elämässä heikkenevät. Peliriippuvaisen toimintakyky todellisessa maailmassa voi olla kokonaankin kadonnut. Siksi on tarpeen tutkia entistä syvällisemmin emotionaalisen älykkyyden (”tunneälyn”) *secondness*-ulottuvuutta eli tunteen (*feeling*) kognitiivista arviointia, jota tunneprosessissa esiintyy kahdenlaista: välitöntä ja toissijaista. Tarkastelen niitä kognitiivisia strategioita, joilla näiden tiedostamista voidaan lisätä toimintakyvyn palauttamiseksi.