



Andero Uusberg PhD

8. november 2018, Tallinn

KES JUHIB KUI JUHTI
JUHIB EMOTSIOON?

Anger



Fear



Disgust



KUIDAS EMOTSIOON
INIMEST JUHIB?

KUIDAS INIMENE
EMOTSIOONI JUHIB?

Happiness



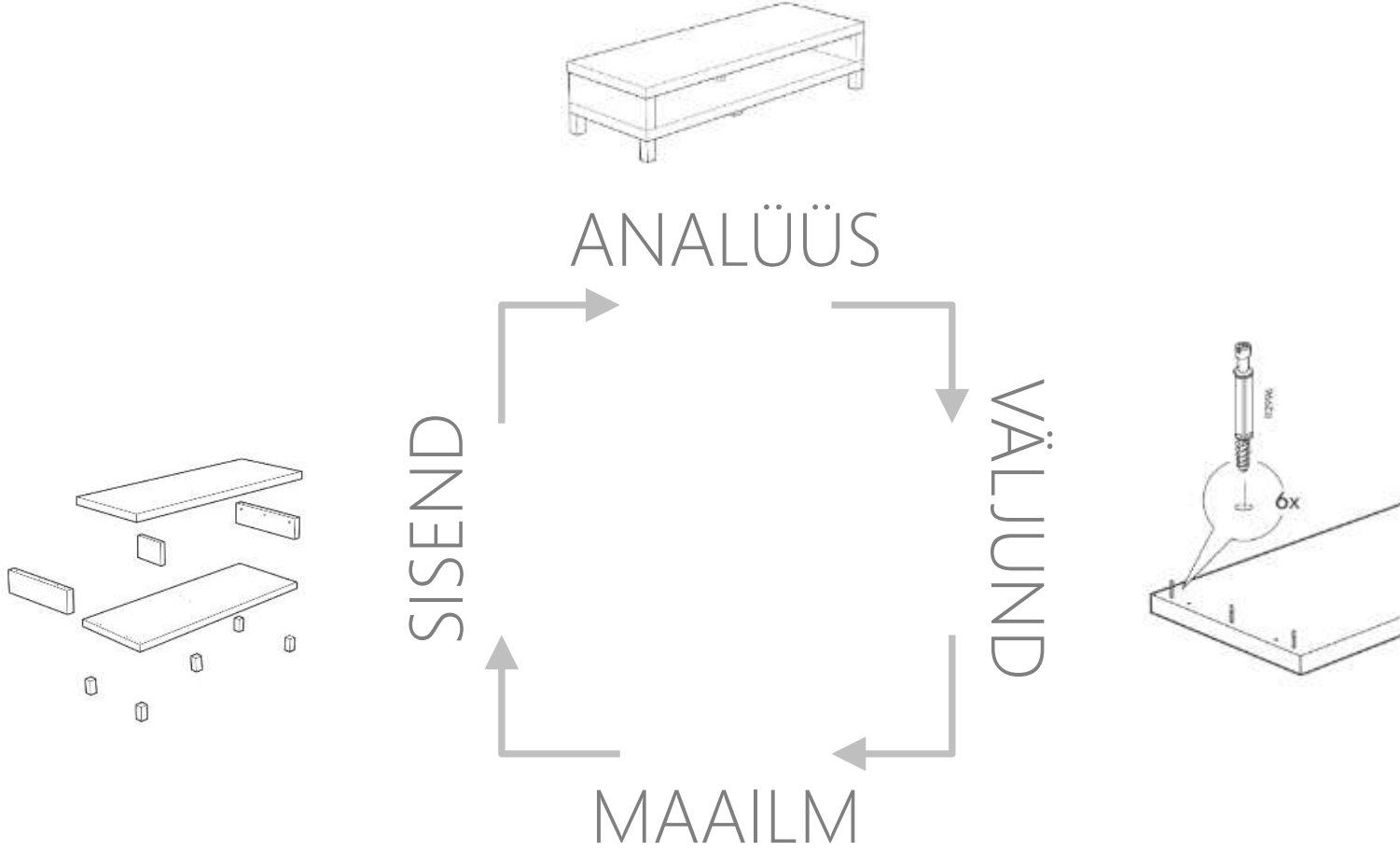
Sadness



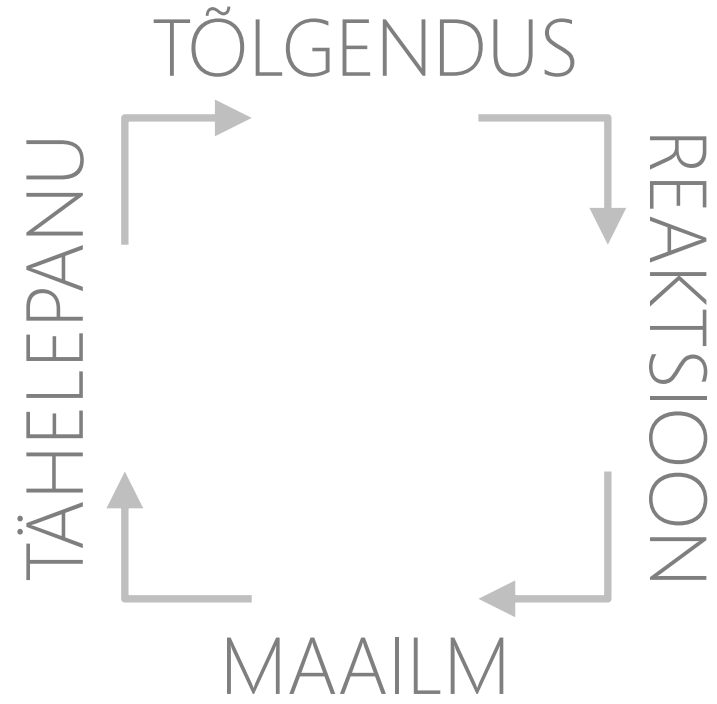
Surprise



EESMÄRGISTATUD TEGEVUS



EMOTSIOON KUI EESMÄRGISTATUD REAKTSIOON

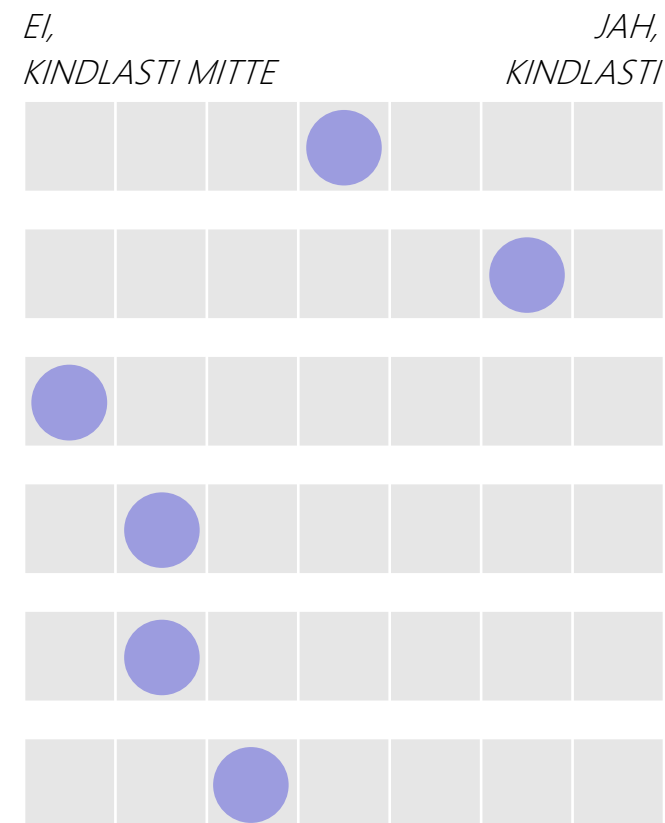


OLUKORRA EMOTSIONAALNE TÕLGENDUS

„Olen vihane“

Selles olukorras tundub mulle, ...

- ... et saan hästi aru, mis toimub ja mis edasi saab
- ... et toimuv on minu jaoks oluline
- ... et toimuv on mulle kasulik või meeldiv
- ... et see olukord on tekkinud tänu mulle
- ... et suudan selle olukorra lahendada
- ... et suudan selle olukorraga kohaneda

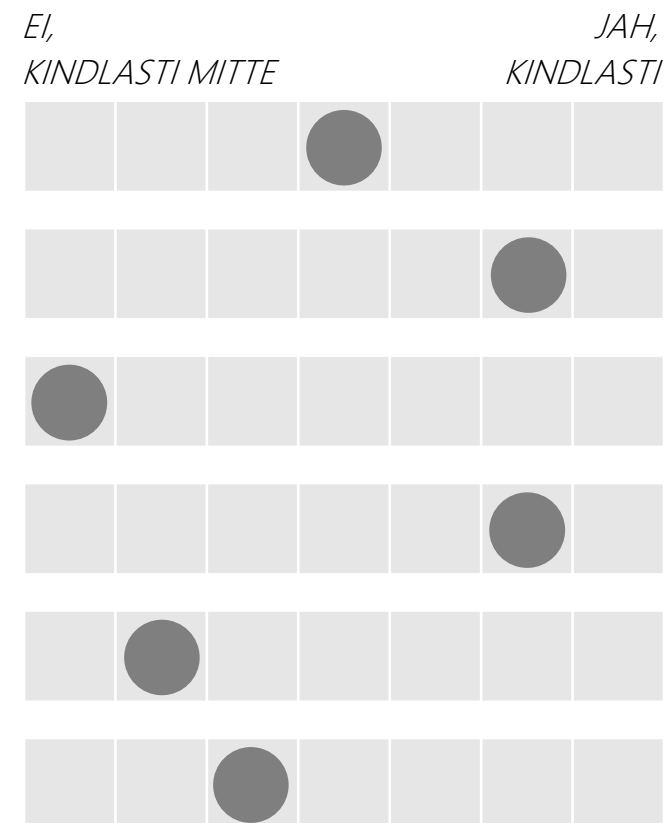


OLUKORRA EMOTSIONAALNE TÕLGENDUS

„Olen süüdi“

Selles olukorras tundub mulle, ...

- ... et saan hästi aru, mis toimub ja mis edasi saab
- ... et toimuv on minu jaoks oluline
- ... et toimuv on mulle kasulik või meeldiv
- ... et see olukord on tekkinud tänu mulle
- ... et suudan selle olukorra lahendada
- ... et suudan selle olukorraga kohaneda

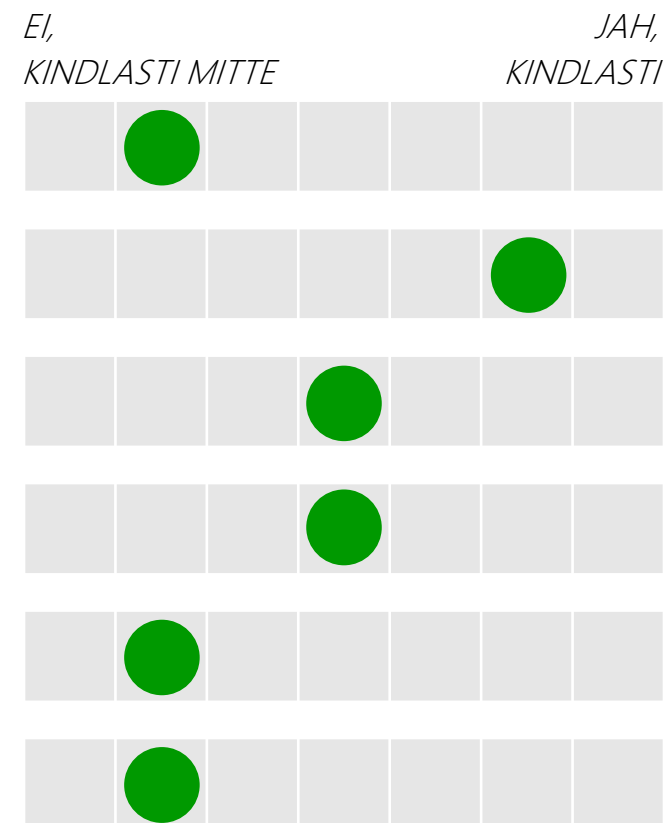


OLUKORRA EMOTSIONAALNE TÕLGENDUS

„Olen ärev“

Selles olukorras tundub mulle, ...

- ... et saan hästi aru, mis toimub ja mis edasi saab
- ... et toimuv on minu jaoks oluline
- ... et toimuv on mulle kasulik või meeldiv
- ... et see olukord on tekkinud tänu mulle
- ... et suudan selle olukorra lahendada
- ... et suudan selle olukorraga kohaneda

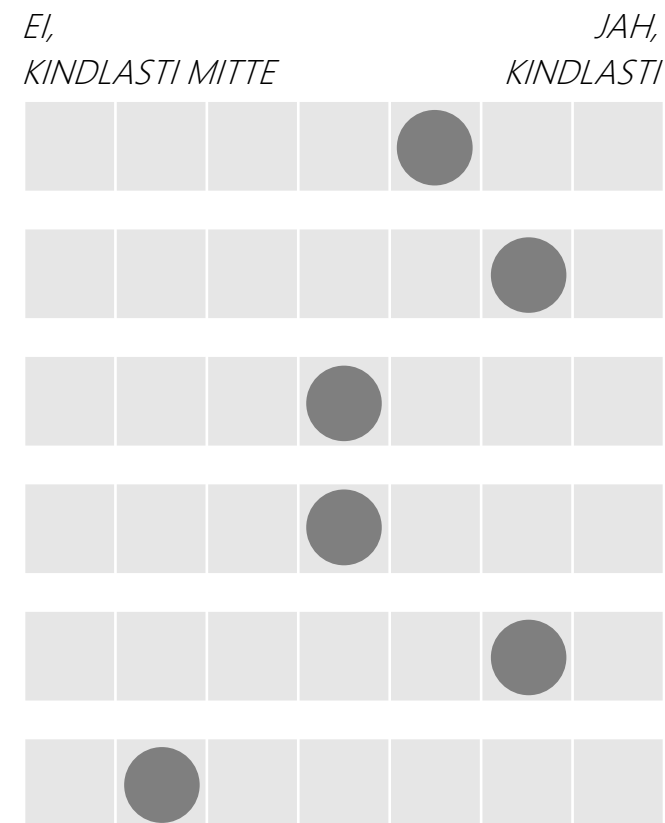


OLUKORRA EMOTSIONAALNE TÕLGENDUS

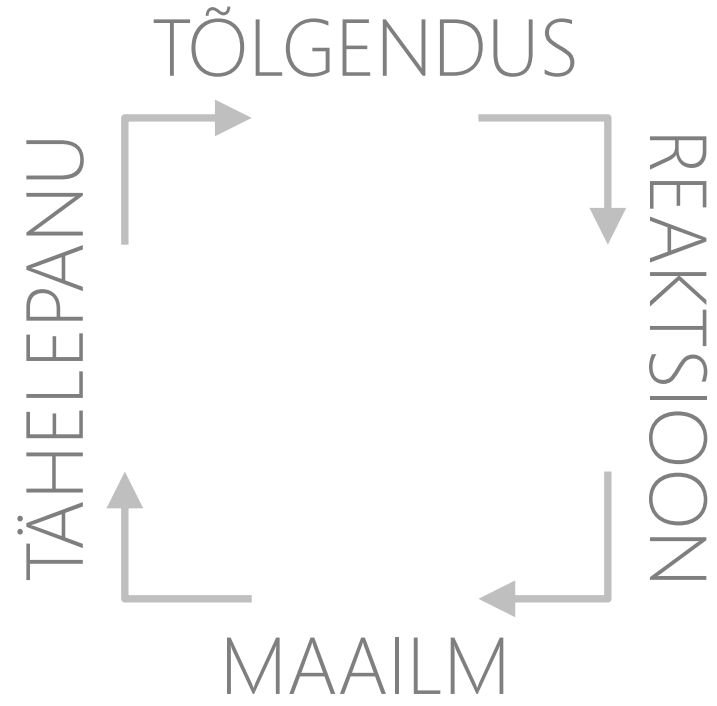
„Olen valmis“

Selles olukorras tundub mulle, ...

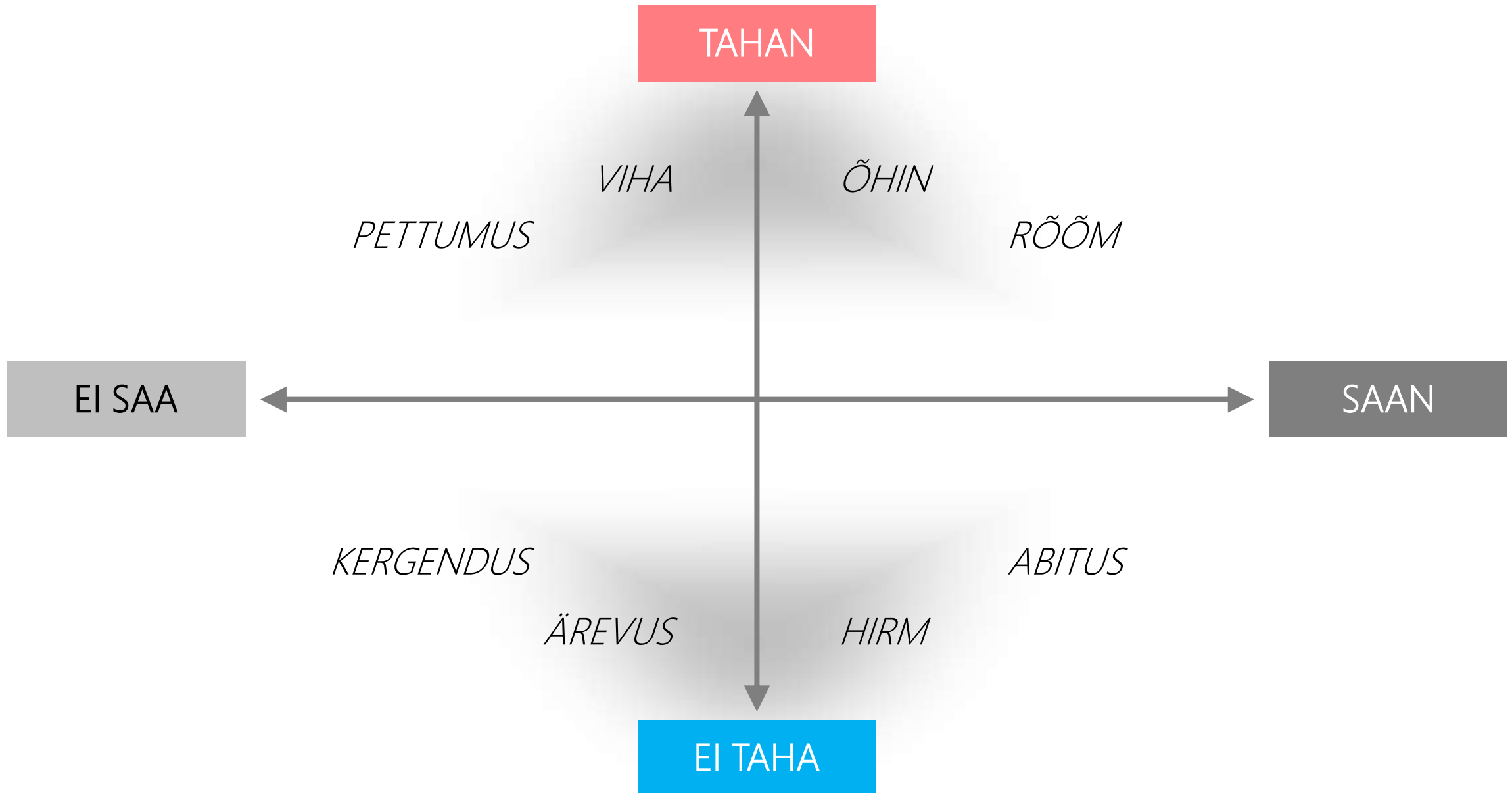
- ... et saan hästi aru, mis toimub ja mis edasi saab
- ... et toimuv on minu jaoks oluline
- ... et toimuv on mulle kasulik või meeldiv
- ... et see olukord on tekkinud tänu mulle
- ... et suudan selle olukorra lahendada
- ... et suudan selle olukorraga kohaneda



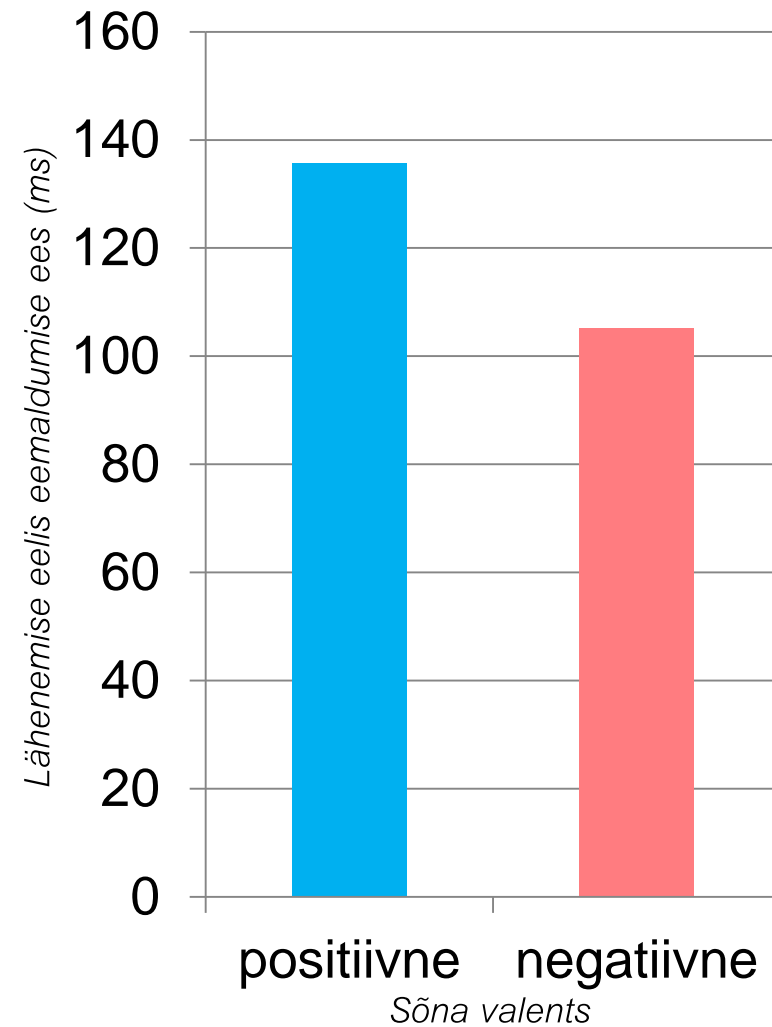
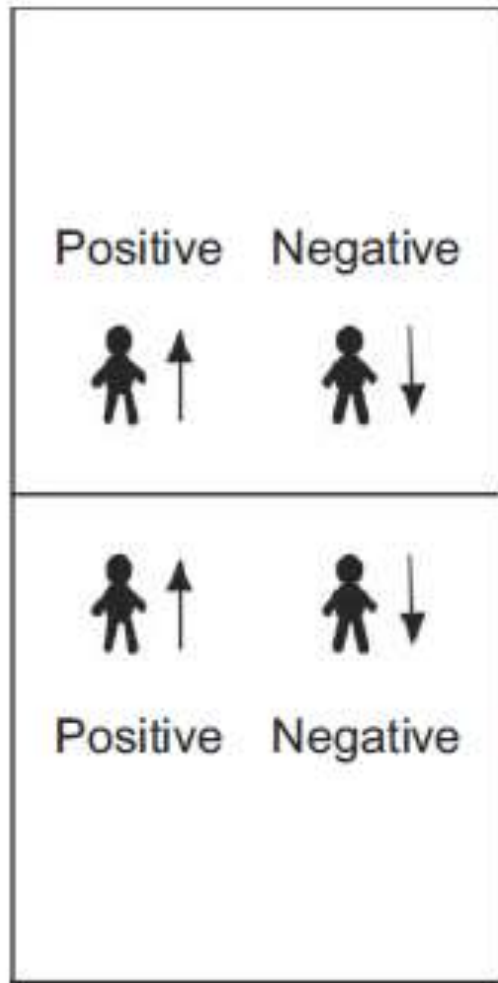
EMOTSIOON KUI EESMÄRGISTATUD REAKTSIOON



EMOTSIOON JUHIB TEGEVUSE JÕUDU



EMOTSIOON JUHIB TEGEVUSE SUUNDA



EMOTSIOON JUHIB TEGEVUSE SUUNDI

- SELGUS
... et saan hästi aru, mis toimub ja mis edasi saab
- OLULISUS
... et toimuv on minu jaoks oluline
- KASULIKKUS
... et toimuv on mulle kasulik või meeldiv
- VASTUTUS
... et see olukord on tekkinud tänu mulle
- LAHENDUS
... et suudan selle olukorra lahendada
... et suudan selle olukorraga kohaneda

REAKTIIVSELT

PROAKTIIVSELT

VÕIMALUSEL

VIIVITAMATULT

EEMALE

LÄHEMALE

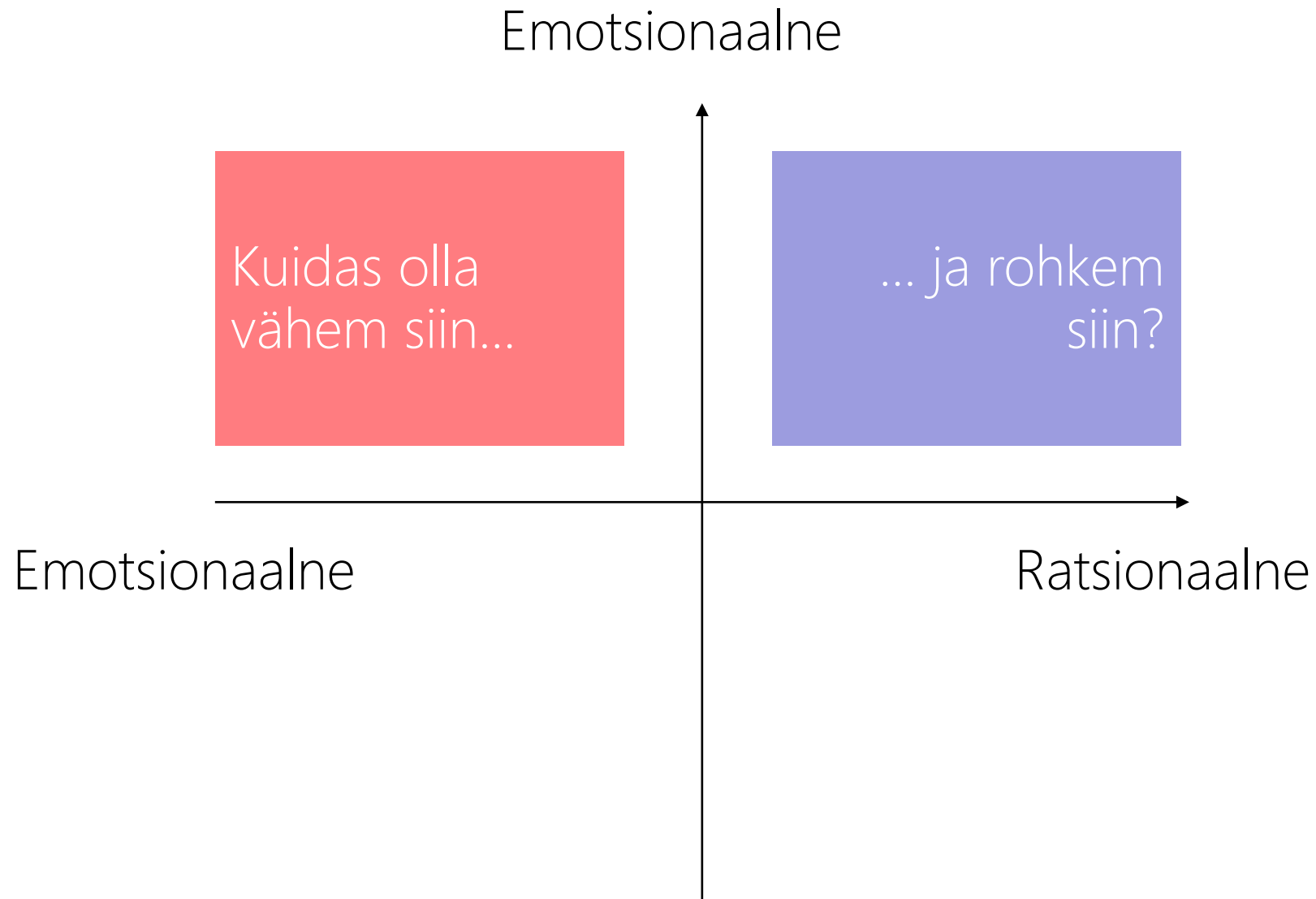
VÄLJAPOOLE

SISSEPOOLE

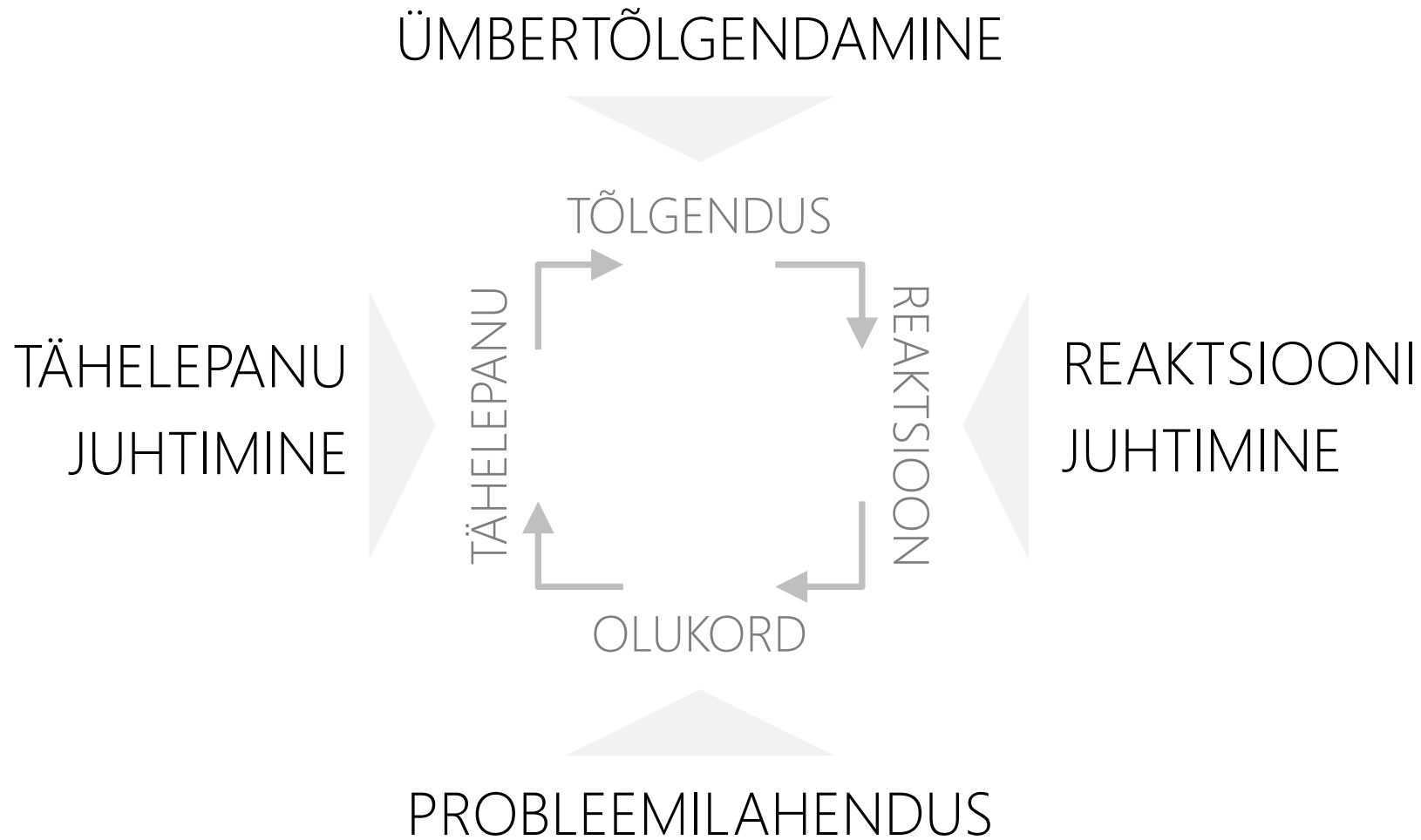
KOHANE

LAHENDA

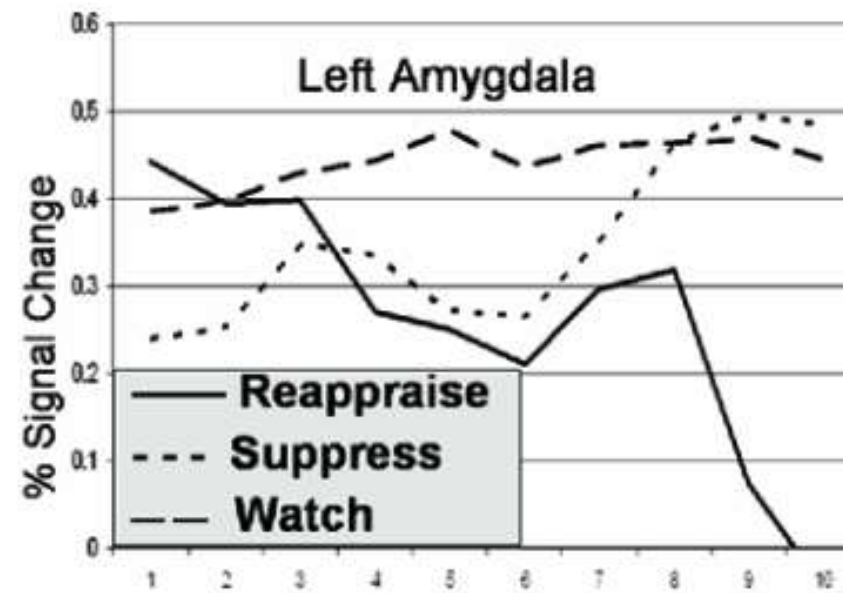
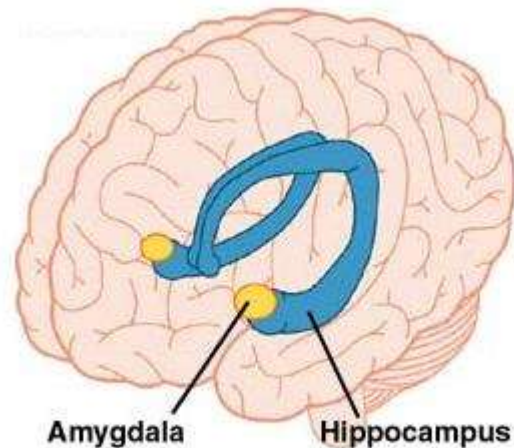
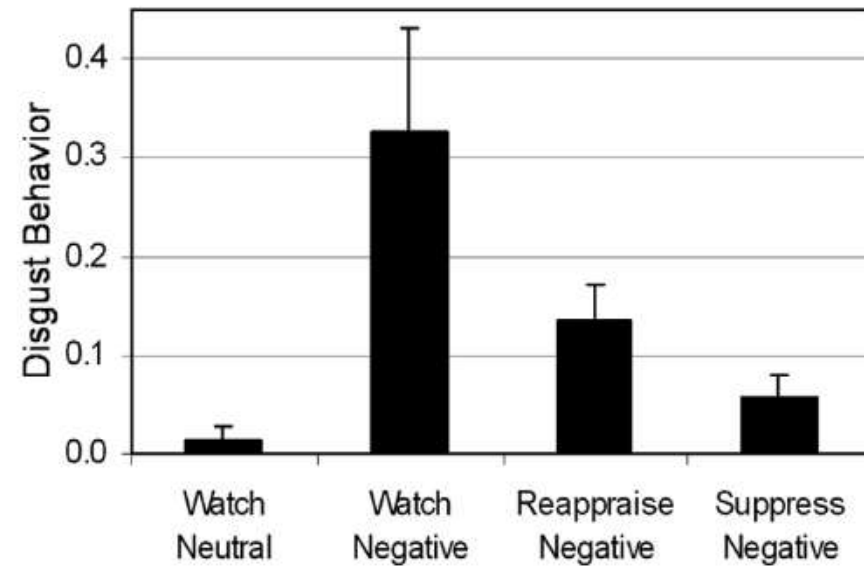
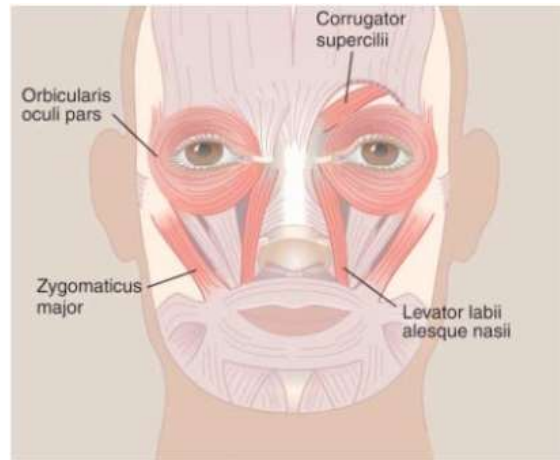
KAS EMOTSIONAALNE ON RATSIONAALNE?



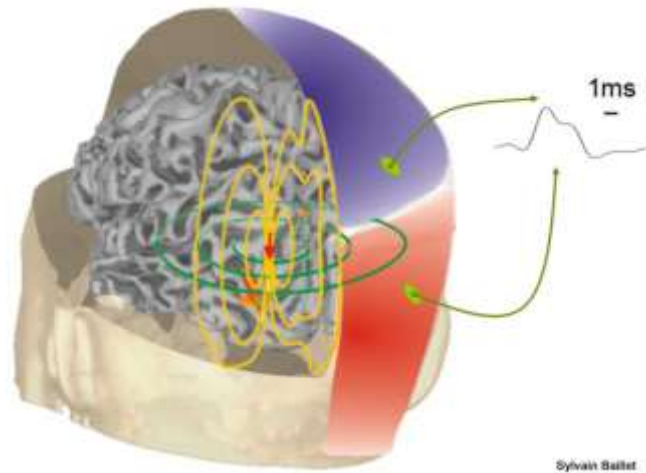
KUIDAS EMOTSIOONE REGULEERIDA?



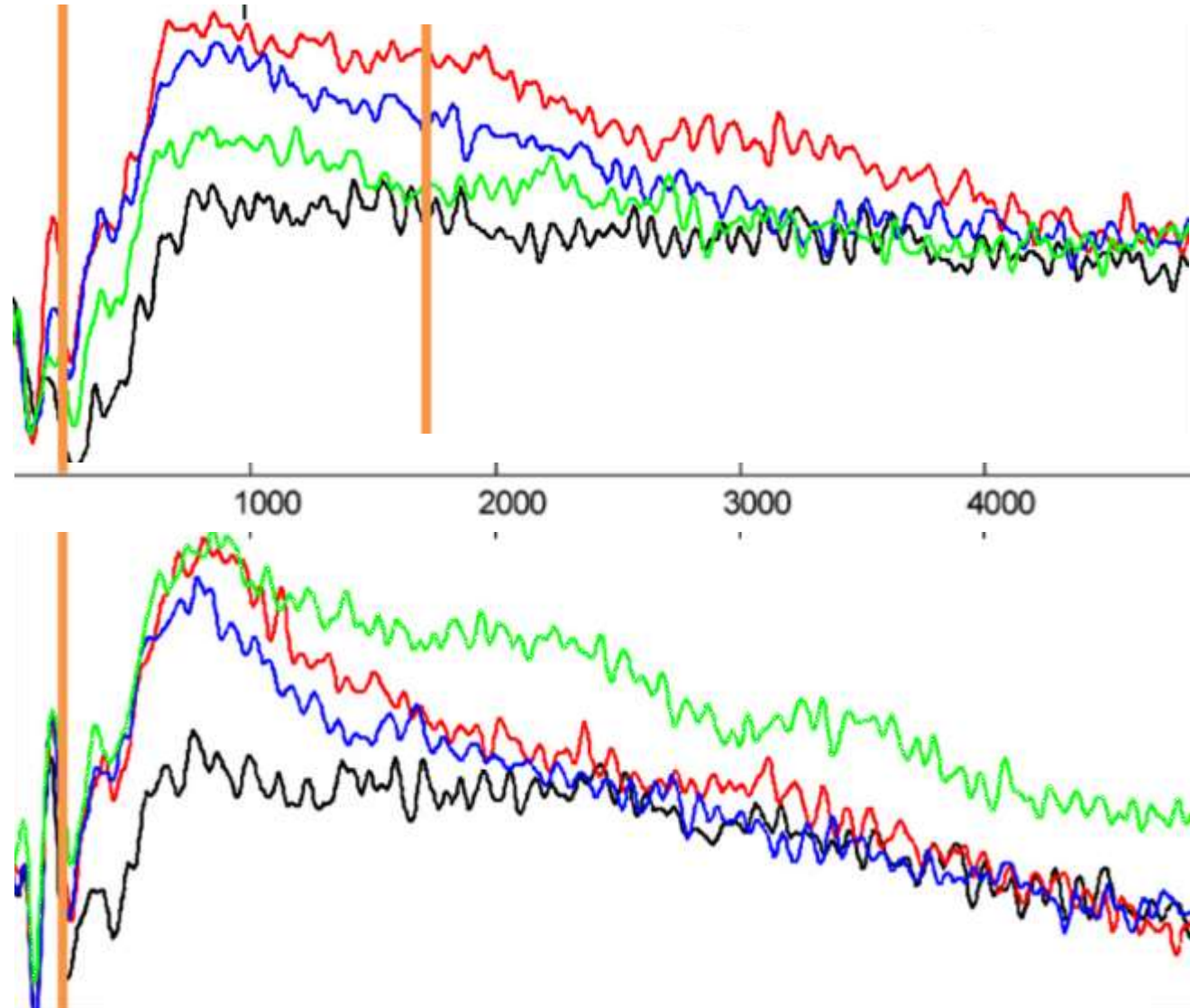
ÜMBERTÖLGENDAMINE JA REAKTSIOONI JUHTIMINE



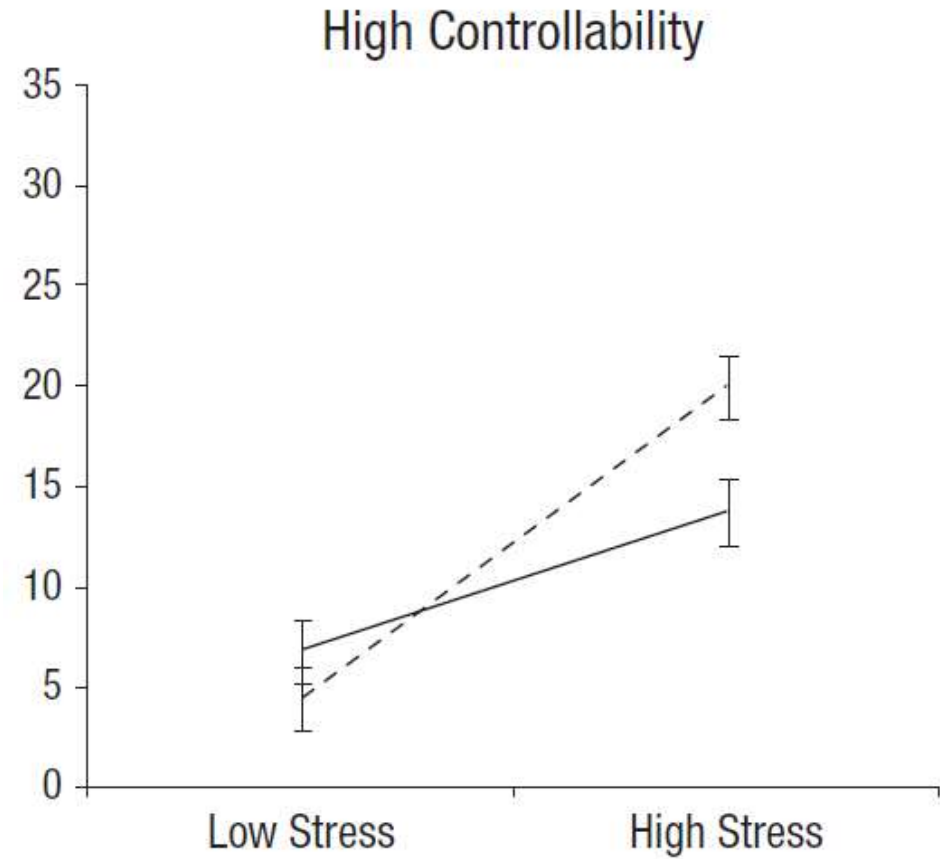
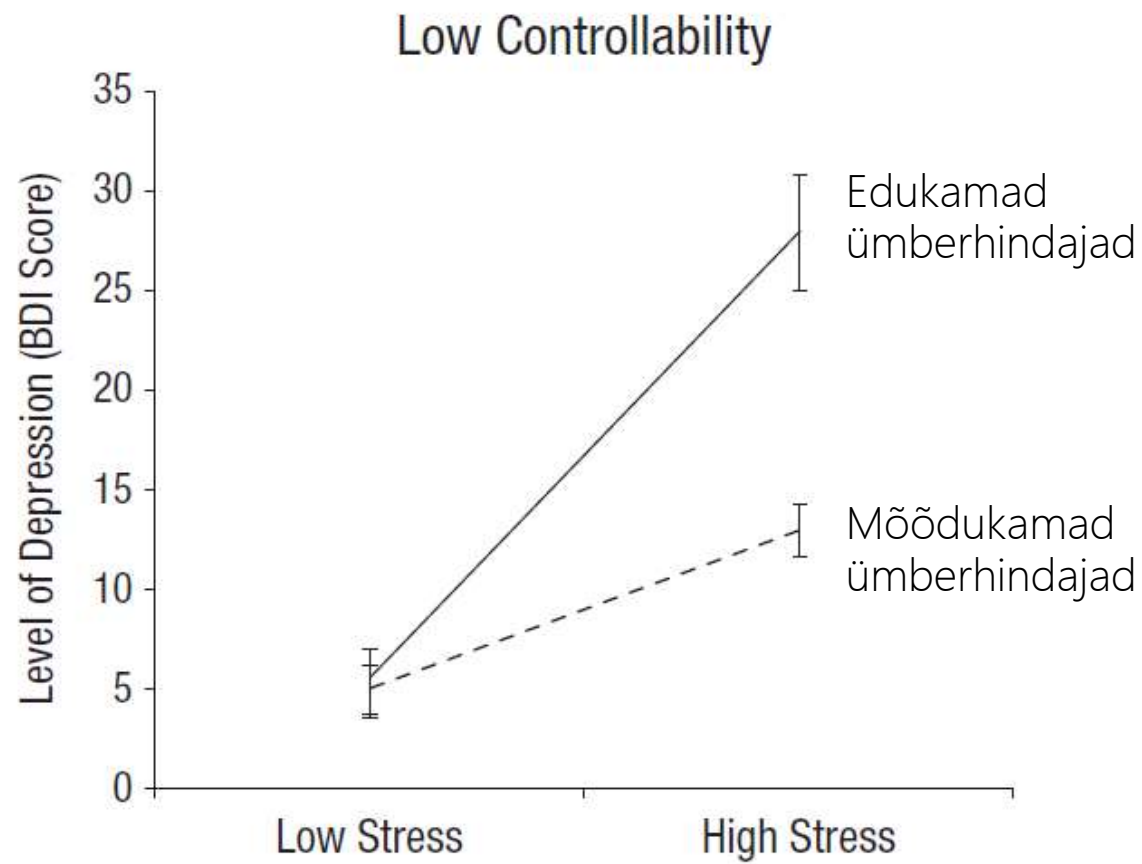
ÜMBERTÖLGENDAMINE JA TÄHELEPANU JUHTIMINE



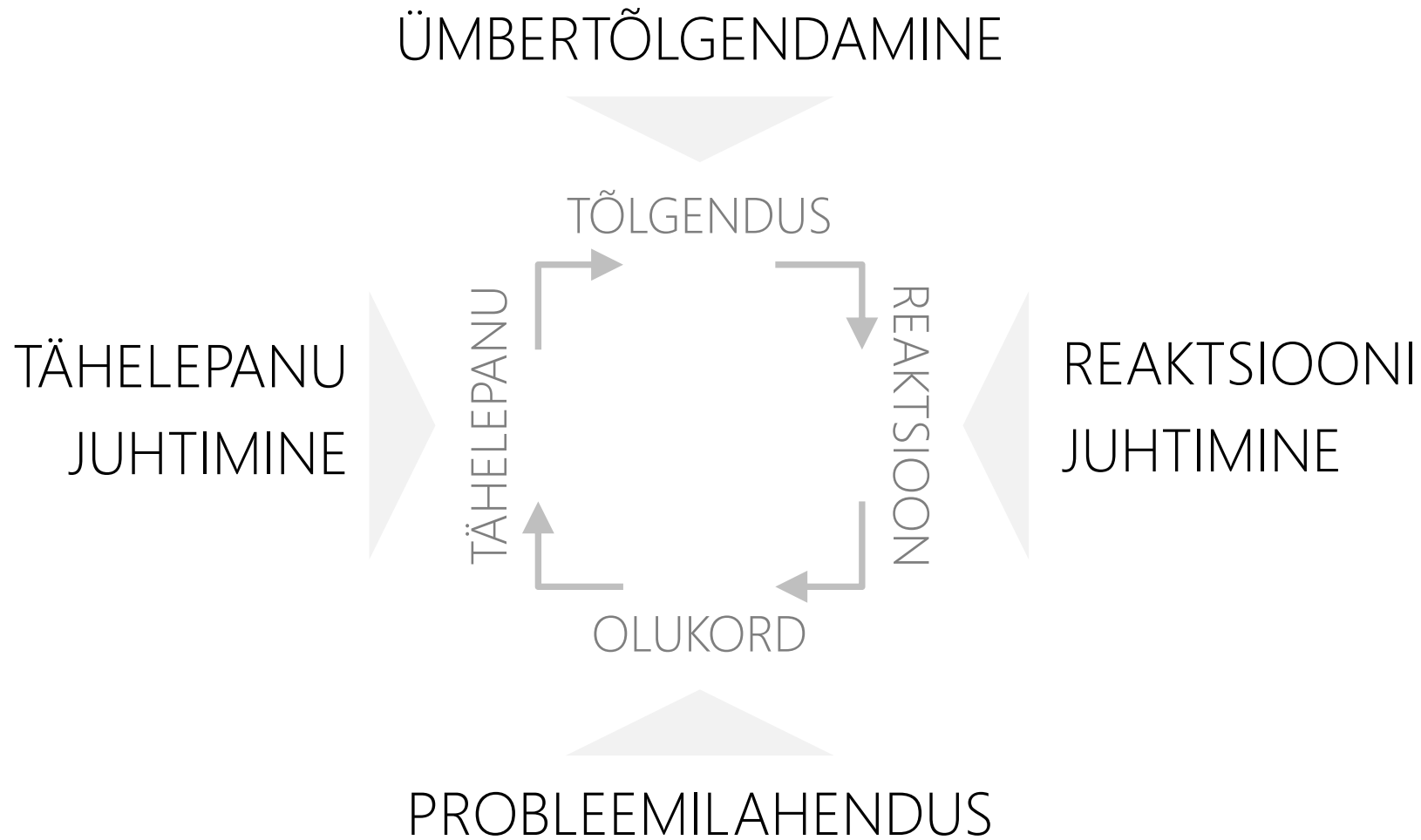
- Reguleerimata neutraalne
- Reguleerimata negatiivne
- Ignoreeritud negatiivne
- Ümbertõlgendatud negatiivne



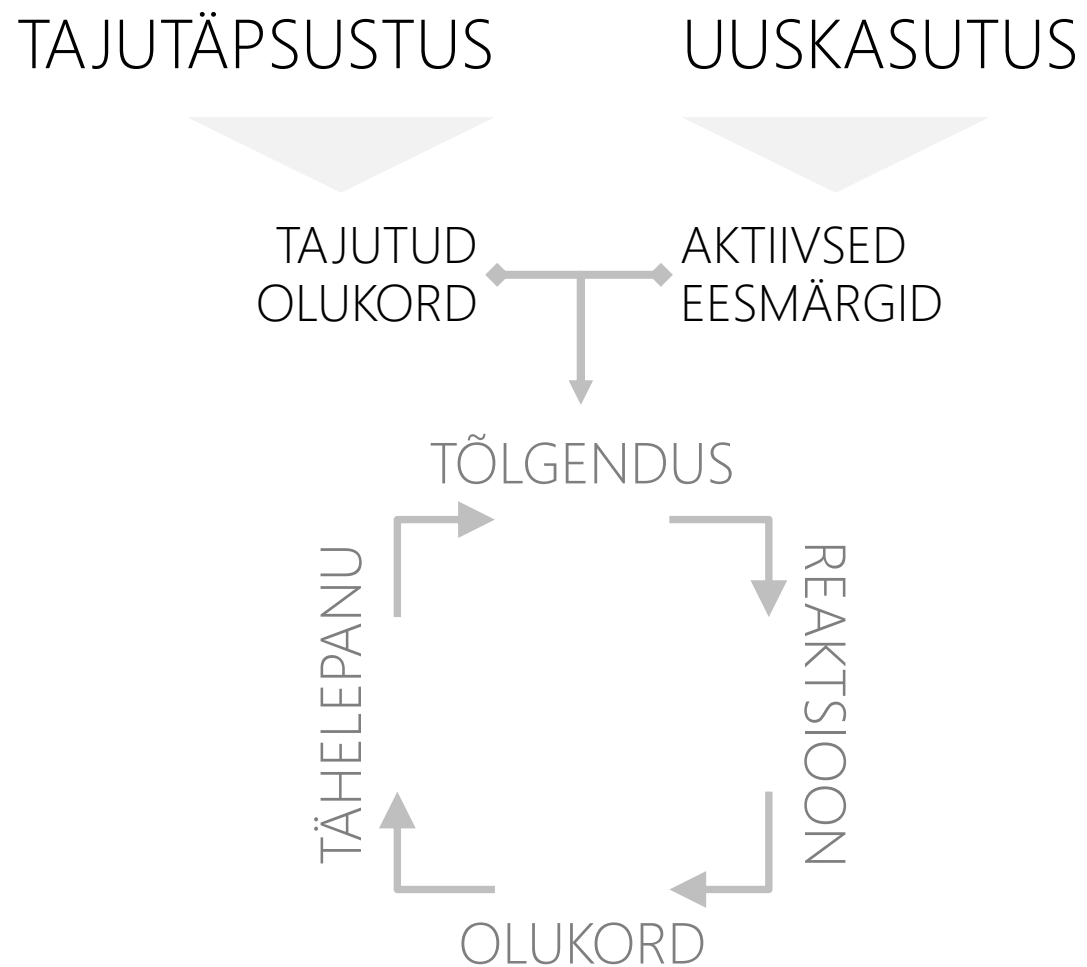
ÜMBERTÖLGENDAMINE JA PROBLEEMILAHENDUS



KUIDAS EMOTSIOONE REGULEERIDA?



ÜMBERTÕLGENDAMISE STRATEEGIAD



TAJUTÄPSUSTUS JA UUSKASUTUS

TAJUTÄPSUSTUS

- See polegi nii halb
- See pole minu süü
- Ma saan sellega hakkama

„Ega hädä ei ole härja suuru“

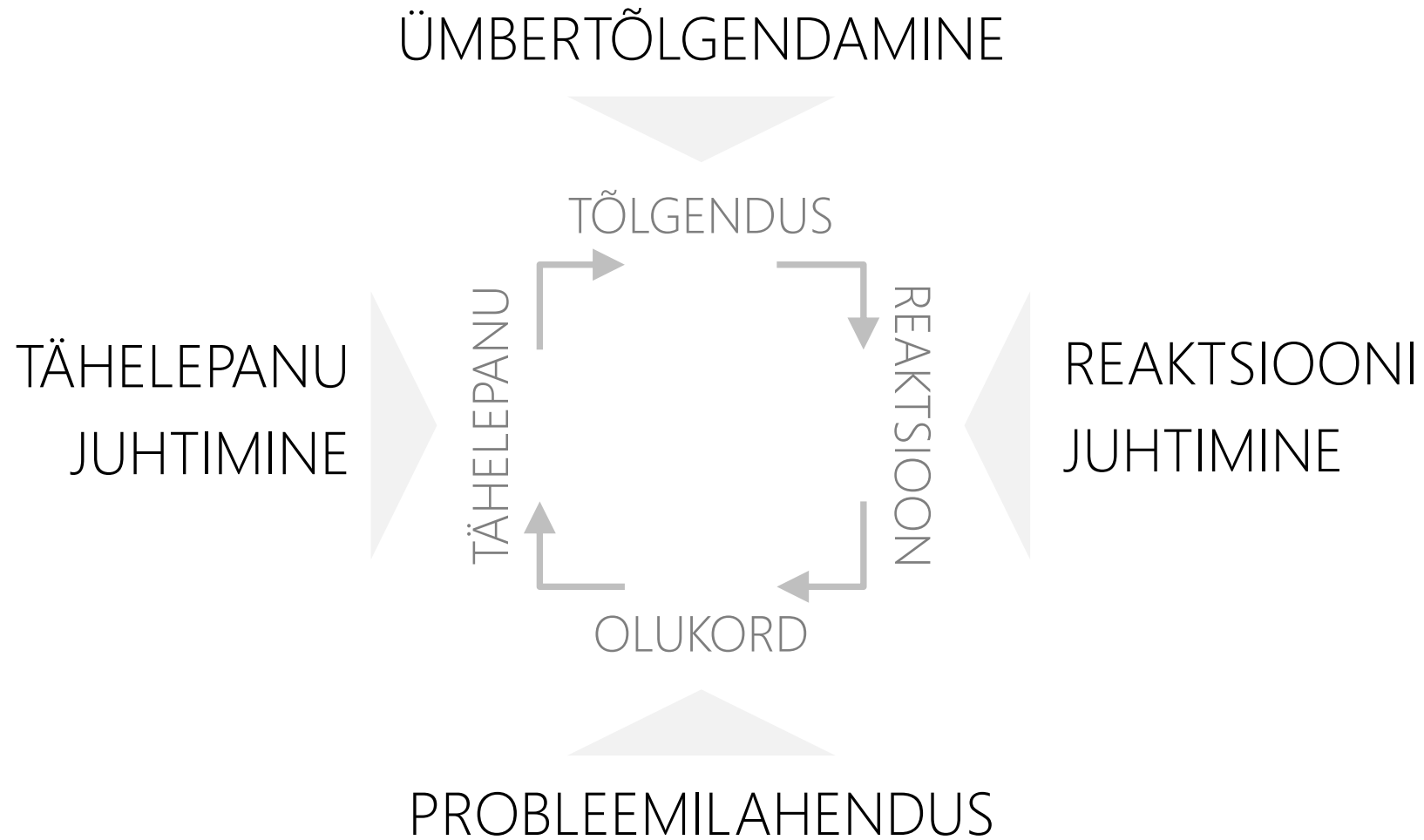


UUSKASUTUS

- See on millekski kasulik
- Ma ei pea olema täiuslik
- See kogemus kasvatab mind

„Pole halba ilma heata“

EMOTSIOONIDE REGULEERIMINE

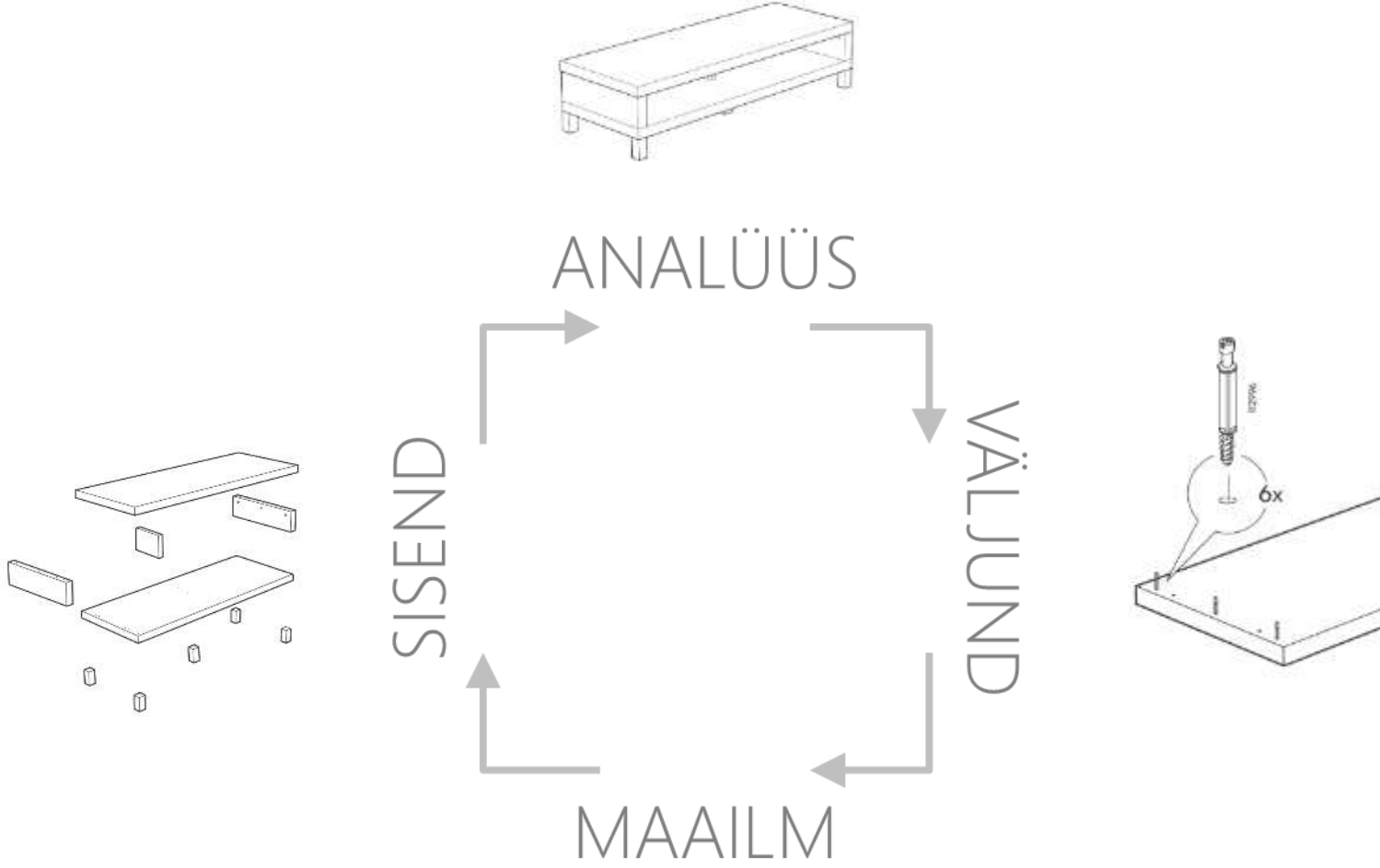


AGA KUMB SIIS JUHIB?

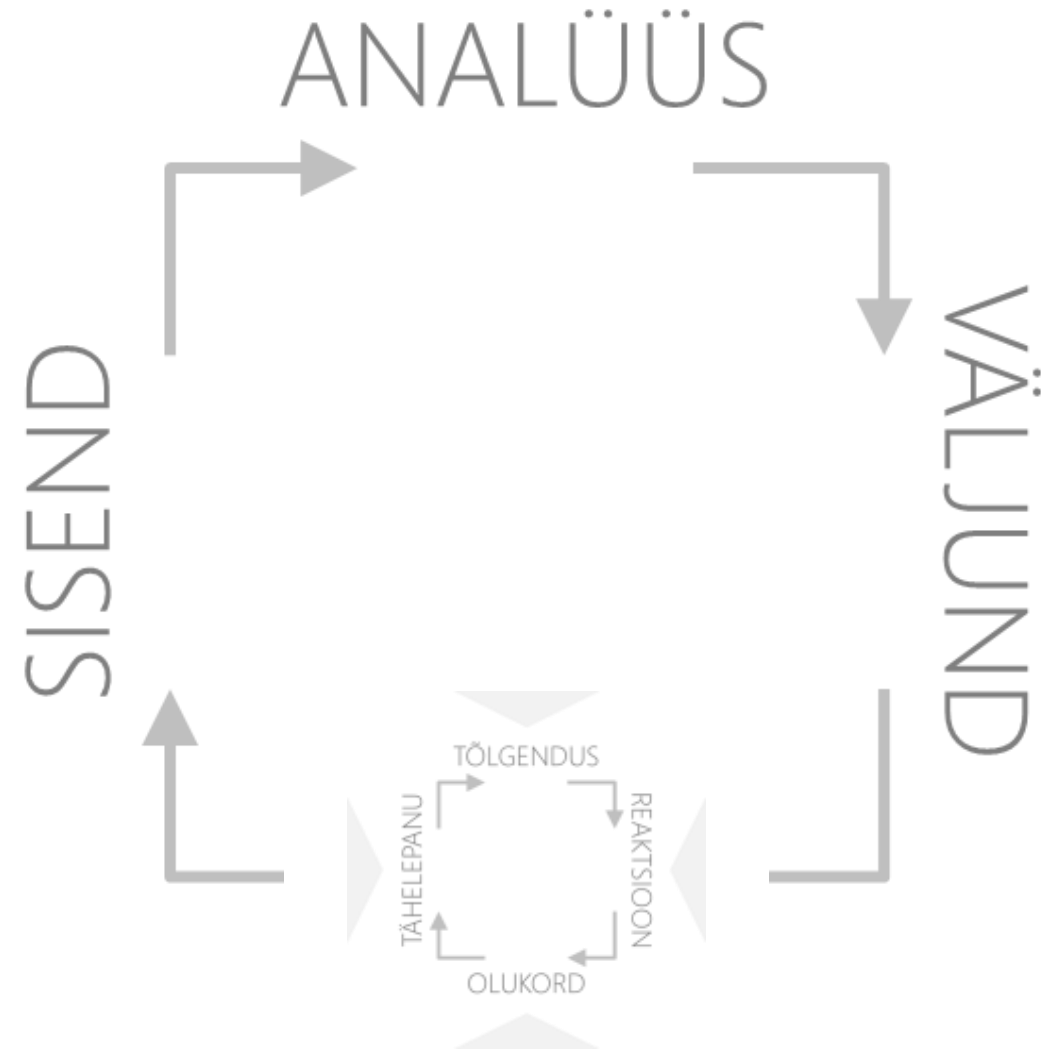
KUIDAS EMOTSIOON
INIMEST JUHIB?

KUIDAS INIMENE
EMOTSIOONI JUHIB?

EMOTSIOON JUHIB INIMEST JA INIMENE EMOTSIOONI



EMOTSIOON JUHIB INIMEST JA INIMENE EMOTSIOONI



andero.uusberg@ut.ee

AITÄH!