



bristol

Bristol & Partnerid

ÄREVUS JA SUITSUANDURITE VALEHÄIRED

Piret Bristol

24.08.2023

bristol.ee



Kuhu suunname pilgu

✓ Evolutsiooniline lähenemine emotsioonidele

Milleks meile emotsioonid

Diagonaalne psühholoogia

Kuidas aju teab, milline emotsioon sisse lülitada?

Emotsionaalsed häired

Ärevus on kasulik?

Kui sisemine suitsuandur on liiga tundlik

✓ Milline roll on selle kõige juures supervisioonil?



RANDOLPH M. NESSE

**HEA PÕHJUS
END HALVASTI
TUNDA**

**Pilk evolutsioonilise
psühhiaatria eesliinile**

Milleks meile emotsioonid

Emotsioonid on erilised olekud, mis kohandavad inimese füsioloogiat, kognitsiooni, kogemust, näoilmeid ja käitumist viisil, mis parandab võimekust täita väljakutseid erinevates olukordades.

Nesse, R.M. *Evolutionary explanations of emotions.*



Emotsioonid
tekitavad
hämmeldust
samal põhjusel,
kui kirsikivide
eemaldaja.



DIAGONAALNE PSÜHHOLOOGIA

	Negatiivsed emotsioonid	Positiivsed emotsioonid
LIIALDUSED	Ülemäärased negatiivsed emotsioonid	Ülemäärased positiivsed emotsioonid
PUUDUJÄÄGID	Ebapiisavad negatiivsed emotsioonid	Ebapiisavad positiivsed emotsioonid



EMOTSIOONIDEL
ON TÄHENDUS

Diagonaalse psühholoogia uuringud

- 62 Andrews, P. W., Thompson, J. A. The bright side of being blue: depression as an adaptation for analyzing complex problems. *Psychological Review*, 2009, 116(3):620–654. Bank, C., Ewing, G. B., Ferrer-Admetlla, A., Foll, M., Jensen, J. D. Thinking too positive?: revisiting current methods of population genetic selection inference. *Trends in Genetics*, detsember 2014, 30(12):540–546. Bastian, B., Jetten, J., Hornsey, M. J., Leknes, S. The positive consequences of pain: a biopsychosocial approach. *Personality and Social Psychology Review*, august 2014, 18(3):256–79. Keller, P. A., Lipkus, I. M., Rimer, B. K. Depressive realism and health risk accuracy: the negative consequences of positive mood. *Journal of Consumer Research*, 1. juuni 2002, 29(1):57–69. Stein, D. J. Positive mental health: a note of caution. *World Psychiatry*, 2012, 11(2):107–109.
- 63 Keltner, D., Gross, J. J. Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 1999, 13(5):467–480. Frijda, N. H. *The emotions*. Haselton, M. G., Ketelaar, T. *Irrational emotions or emotional wisdom?* Izard, C. E., Ackerman, B. *Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions*. Gibbard, A. *Wise choices, apt feelings*. Scherer, K. R. When and why are emotions disturbed?: suggestions based on theory and data from emotion research. *Emotion Review*, 1. juuli 2015, 7(3):238–249.

Kuidas aju teab, milline
emotsioon sisse lülitada?





MIKS ÄREVUS ÜLDSE EKSISTEERIB

KES ON SEEKA ÕPPINUD ÕIGESTI
KARTMA, ON ÕPPINUD
KÕRGEIMAT.

SØREN KIERKEGAARD
“ÄNGI MÕISTE”, 1844





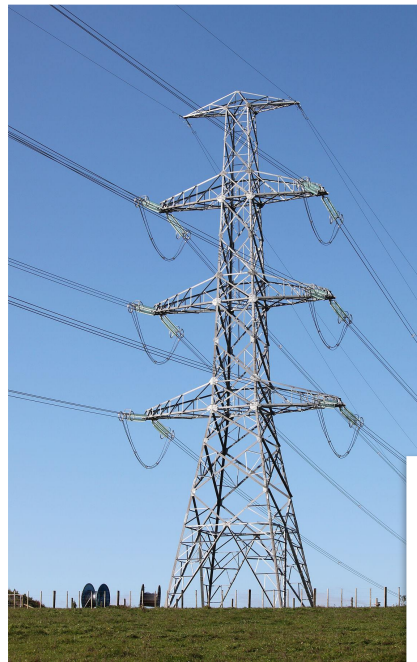
SUITSUANDUR PÄÄSTAB ELUSID, AGA
TEMA LIIGNE TUNDLIKKUS VÕIB OLLA
TÜÜTU



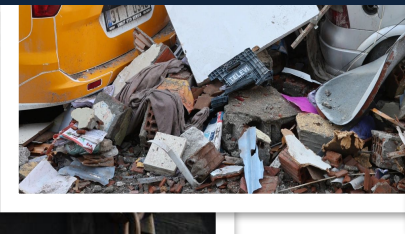
VAIMSE TERVERISE IME



MILLINE ROLL ON SELLE KÕIGE
JUURES SUPERVISIOONIL?



MAAILM MEIE ÜMBER JA
SEES ON KOMPLEKSNE ...





Peame silmas pidama, et superviisori loodud ruum peaks võimaldama muutumist ja üleminekut ühelt eluetapilt teisele.

Selles peaksid inimesed end tundma vabalt, et õppida, mõtiskleda oma seisukohtade ja käitumisviiside üle, vahel ajada selg sirgu ja vahel minna läbi muutumise valu.

Sellised ruumid on inimkonnal olnud templid, kirikud, kultus- või mõtiskluspaigad.

Sellisena on nad – või peaksid olema – ühtaegu nii "avatud ja kutsuvad" kui ka "suletud ja intiimsed".





LEIA SUPERVIISOR/COACH

SUPERVISIOON

COACHING

ÜHINGUST

LIIKMED JA TEGEVUS

RAAMATUKOGU



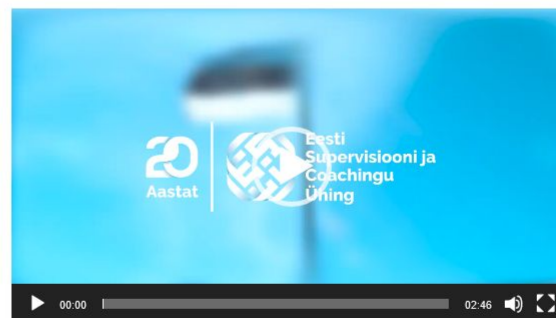
Home

Professionaalne supervisioon Eestis aastast 1997!

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing **ühendab** professionaale, **hoiab** kvaliteeti, **esindab** valdkonda.

Meie eesmärk on olla ühiskonnas nähtav ja tunnustatud professionaalide ühendus ning hinnatud partner inimestega töötavate valdkondade esindajatele.

- 1 Eesti Supervisiooni Ühing asutati 1997. aastal.
- 2 Ühing võeti Association for National Supervision Organisations in Europe (ANSE) täisliikmeks 2003. aastal.
- 3 Ühing tegutseb Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingu (ESCÜ) nime all alates 2009. aastast.
- 4 ESCÜ väljastab supervisiooni ja coachingu väljaõppekavade alates 2015. aastast **kvaliteedimärgist**, mis vastab riiklikule (ESCÜ) ja rahvusvahelistele (ANSE) standarditele.
- 5 Ühingu liikmetel on võimalik alates 2017. aastast taodelda supervisor ja/või coach **kvaliteeditaset**.
- 6 Eetikajuhised kinnitati 2018. aastal.



Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing kuulub Euroopa rahvuslike supervisiooni organisatsioonide assotsiatsiooni ANSE ([Association of National Organisations for Supervision](#))



Ühingu eesmärk on toetada rahvusvaheliste professionaalsete huvidega

bristol.ee



bristol

Tänan!

bristol.ee