

# Ole oma elu peremees!

Sissejuhatus: käitumist mõjutavate  
aspektide hierarhiline mudel

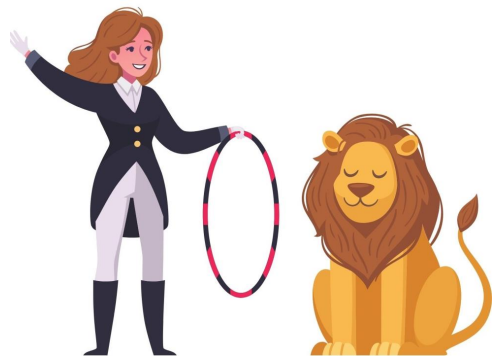
# Käitumise tasandid (Katila jt 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused



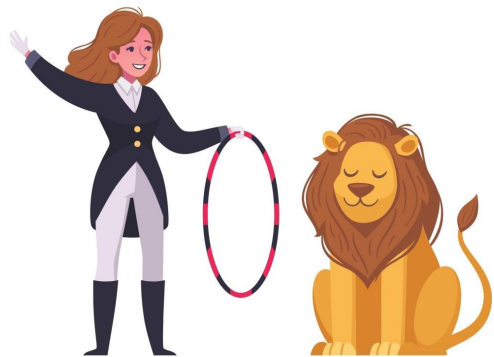
# Käitumise tasandid (Katila jt 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused



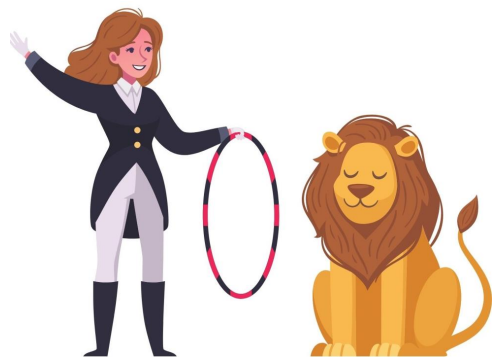
# Käitumise tasandid (Katila jt 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused



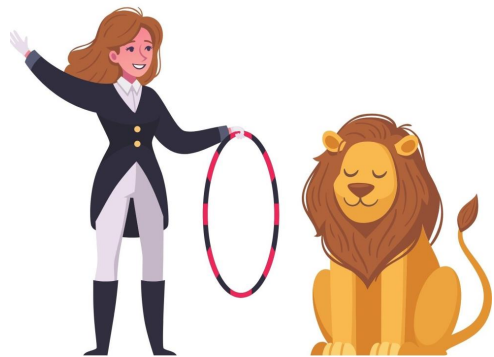
# Käitumise tasandid (Katila jt 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused



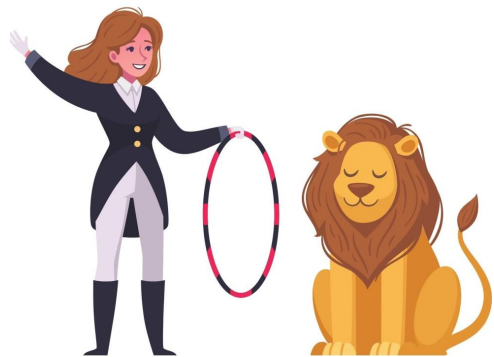
# Käitumise tasandid (Katila jt 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused



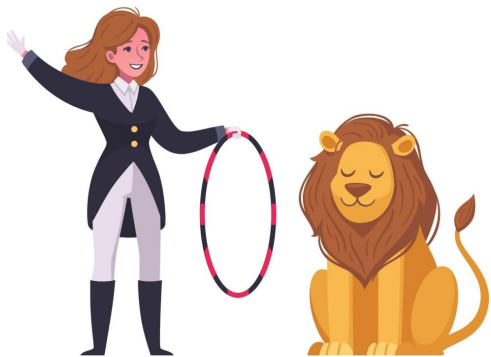
# Käitumise tasandid (Keskinen *jt* 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused



# Käitumise tasandid (Katila jt 1996 järgi)

**Isiku omadused** - elustiil, väärtused, hoiakud, isiksus (nt impulsiivsus, ärrituvus), bioloogiline eelsoodumus, üldine enesekontroll ja toimetulek

**Konkreetne olukord**- kus, kellega, mis eesmärgil ja millises seisundis

**Otsuse tegemine** – olukorra analüüs, hinnang ja mõistmine

**Tehnilised oskused** – otsuse ellu viimiseks vajalikud teadmised ja oskused





# Järgmistes osades

- Impulsiivsus – mis see on ja kuidas see minu käitumist võib mõjutada?
- Kuidas saan korraldada oma elu selliselt, et käitumisega kaasnevad tagajärjed oleksid mulle kasulikud?
- Kuidas teha nii, et “Lõvi” saab, mis tahab ja teeb seda, mida “Lõvitaltsutaja” tal teha palub?

