

## SISUKORD

- Mida tähendab sõna enesehinnang?
- Kas enesehinnangu mõõtmiseks on olemas mingi usaldusväärne meetoodika?
- Millest tuleneb enese alahindamine, mis meid segab elu täuslikult nautimast?
- Mis ja kes kujundavad isiksuse enesehinnangu?
- Kas lapsevanemad saavad panustada lapse enesehinnangu kujundamisse?
- Miks liiga madal enesehinnang pole hea?
- Miks liiga kõrge enesehinnang pole hea?
- Küsige endalt, missugune lapsevanem te olete
- Miks mõned inimesed on kergesti haavatavad?
- Miks muutuvad nii paljud naised kohmetuks, kui neile kompliment tehakse?
- Miks naised hoiavad ennast madaldavat suunda?
- Kas enesehinnangut on võimalik muuta?
- Kuidas alustada enesehinnangu muutmist?

## ENESEHINNANGUST

Enesehinnang on üldine enesetunne,  
mida igäüks meist endaga kaasas kannab ja mis ei  
sõltu objektiivsetest põhjustest,  
mis meis rahulolu või rahulolematust  
võivad mõjutada.

William James,  
The principles of psychology, 1890

- Mida tähendab sõna enesehinnang?

Süsteemaatilise minakäsitluse alguseks peetakse psühholoog William Jamesi uurimusi 1890 aastail, kus ta tõdes, et inimesele on loomuomane pidev püüdlemine võimalikult positiivse enesesse suhtumise ja seesmise rahulolu saavutamise poole.

**Enesehinnang** (inglise keeles **self-esteem**) on teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak, mis on omane igale inimesele. Enesehinnanguga tegelevad küll enesehinnangu kujunemise, enesehinnangu individuaalseid erinevusi, populatsioonide enesehinnangu rolli kohanemisvõime ja toimetuleku kujunemise uurijad, samuti ka käitumise ja enesehinnangu säilitamise põhjuste uurijad. Kõikvõimalikele uurimustele vaatamata ei ole siiani täpselt mõistetav enesehinnangu kujunemine, määratlemine ja mõõtmine. Selge on see, et kui inimene kirjeldab iseennast, siis ei tee ta seda kunagi neutraalselt ja kiretult – enesekirjeldus on alati hinnanguline. Siiani ostavad inimesed üle maailma raamatuid, mis õpetavad, kuidas tõsta eneseväärikust, osalevad treeningutel, kus lubatakse õpetada enesekindlust, mis väidetavalt lubab edu töös ja õnne isiklikus elus.

- Kas enesehinnangu mõõtmiseks on olemas mingi usaldusväärne meetodika?

Kui vadelda inimese minakonseptsiooni, mis on inimes enda poolt antud hinnangute kogum, kus kõik komponendid (liidetavad) ei oma ühesugust kaalu, siis selle hierarhilise

(alluvussuhete) käsitlemise kohaselt kõrgeimaks tasandiks on inimese üldine enesehinnang. Üldise enesehinnangu võib jagada kaheks: akadeemiline ja mitteakadeemiline, mis omakorda jagunevad veel alamkomponentideks. Näiteks mitteakadeemiline enesehinnang koosneb sotsiaalsest, füüsilisest ja emotsionaalsest hinnangust.

### Üldine enesehinnang

Akadeemiline	Sotsiaalne	Emotsionaalne	Füüsiline
enesehinnang			

Emakeel	Kaaslased	Emotsionaalsed seisundid	Füüsiline võimekus
Ajalugu	Olulised teised		Füüsiline välimus
Matemaatika			
Võõrkeel			

Metoodikaid on mitmesuguseid, aga andmete tõlgendamisel on suuri lahkavusi erinevate teadlaste vahel, ühtset seisukohta ei ole.

- Millest tuleneb enese alahindamine, mis meid segab elu täuslikult nautimast?

Nii nagu armastus, häbi- ja süütunne, moraal jt. nähtused on ka enesehinnang seotud inimühiskonnas elamisega. Kui inimesel on kaaslasi, kellega ennast võrrelda, siis saab ta kujunda enesehinnangu, mõtiskledes iseennese olemuse, väärtuse ja vajalikkuse üle. Hinnang antakse alati kellegi või millegi suhtes. Kui meil mingi üksiktoiming ei õnnestu, nimetame ennast saamatuks, kobakäpaks, äpuks jne., aga see ei ole enesehinnang. Tähtis on end võrrelda teistega, kas neil läheb paremini, kas teised on edukamad.

**Enesehinnang, nii nagu seda sõna mõistetakse, on eelkõige sotsiaalse olemusega – tegu on enesele hinnangu andmisega, mis seisneb enda võrdlemises teiste inimestega.** Kellega võrrelda, see on juba teine küsimus.

- Mis ja kes kujundavad isiksuse enesehinnangu?

Sotsiaalteadustes toonitatakse alati lapsepõlvkogemuste ja lähisuhete tähtsust hilisemale sotsiaalsele ja emotsionaalsele toimetulekule. Raamistiku enesehinnangule annavad suhted

esimeste eluaastate kestel oma vanematega. Maimik ei võrdle veel ennast teistega, vaid saab oma vanemate kaudu tagasisidet, millega loob enese äratundmise - "Milline ma olen? Kas olen oodatud ja armastatud? Millised on minu oskused?" Suheldes vanematega, mõjutatuna vanemate hoiakutest ja tunnetest, mida nad oma lapsele väljendavad, tekibki lapsel tasapisi mingi suhe enda isiksusse. Eelkooliealine laps ei oska veel sõnadesse panna kui madal või kõrge tema enesehinnang on. Endast selge arusaam tuleb alles puberteediga, kui lõpmatud arutelud iseenda üle ja tundemõll on läbi saamas.

- Kas lapsevanemad saavad panustada lapse enesehinnangu kujundamisse?

Vanematepoolse käitumise ja suhtumise põhjal arenevad lapsel teatud mudelid ja ettekujutused selle kohta, mida võib oodata suhetest, inimestest, maailmast ja iseendast.

Võib välja tuua neli vanemlikku stiili.

1. Kui vanemad väljendavad lapse suhtes hoolivust, armastust ja tähelepanu ja jätavad lapsele ka iseseisvat otsustamisruumi, kujuneb tõenäoliselt sellisest lapsest tasakaaluka hingeeluga ja normaalse enesehinnanguga isiksus.
2. Kui peres valitseb suur emotsionaalne ja hingeline lähedus ja vanemaarmastust võib väljendada sõnadga vabakasvatus, kõikelukubavus, vähene kontroll ja piiride puudumine, võib küll tekkida kõrge enesehinnang, aga mitteadekvaatne, sest maailm ei ole tingimusteta armastav, nagu on vanemad.
3. Kui lapse ja vanema suhteid ei saa emotsionaalselt lähedaseks hinnata, puudub soojus, aga vanemad siiski juhivad lapse elurada ja valikuid kindlakäeliselt ja kontrollivad kindlakäeliselt mida, kuna ja kellega, siis niisugune autoritaarne kasvatus tingib lapses madala enesehinnangu. Meie turumajandus aga eeldab just, et inimene oleks iseseisev, julge ja loov. Turvaline lapsepõlv, aga iseotsustusvõime puudumine ei eelda iseseisvalt toimetuleva inimese kujunemist.
4. Kui perekonna ainsaks tunnuseks on kooseksisteerimine, ei enam, siis on laps praktiliselt hüljatu staatuses. Vanemapoolset suhtumist võib siin puudu olla hoolivusest, armastusest, toetusest, huvist ja mõistmisest, puudub ka kontroll lapse tegevuste vastu. Varajase lähisuhte puudumine hakkab kindlasti tulevikus tekitama mitmesuguseid probleeme suhtlemises, kohanemises ja enda negatiivsete emotsioonidega toimetulekul.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kuna elusündmustele lähenetakse ikka isiklikest kogemustest lähtudes, siis edasise käitumisstrateegia valikul mängib olulist osa see, milline on inimese enesehinnang.

- Miks liiga madal enesehinnang pole hea?

Enesehinnang mängib olulist osa elusündmustele hinnangute andmisel ja käitumismallide valikul. Madal enesehinnang võib põhjustada inimese nn. “vegeteerima jäämises”, kus ta ei julge midagi teha ega ise otsustada, sest enese meelest ei ole tal ühtegi positiivset omadust, mis annaks talle õiguse midagi soovida ja julguse midagi teha. Madalale enesehinangu tunnusjoonteks on läbikukkumise puhul enesesüüdistustega reageerimine, kõigi varasemate ebaõnnestumiste üha korduv valuline läbielamine, mille tulemusena madal enesehinnang alaneb veelgi, kuni inimene ei julgegi midagi uuesti üritada, kartes, et kõik lõpep tingimata kehvasti. Tekib surnud ring. Sellistel inimestel kujunevad välja moonutatud seletusviisid ja negatiivsed hinnangud nagu “Ma olen saamatu, kasutu...”, “Ma pole kunagi millegagi silmapaistnud, teised on minust andekamad, ma pole veel ikka kuhugi jõudnud...” “Kindlasti ka tulevikus pole mul midagi head loota...” Inimese usk neisse viivadki ta tegevusetuseni ja olukorrani mitmesuguste nõudmistega kohaneda, mitte tegutseda.

- Miks liiga kõrge enesehinnang pole hea?

Kõrge enesehinnang annab inimesele julguse isolemiseks, tegutsemiseks ja otsustamiskindluse, et raskete või ka ebameeldivate olukordadega edukalt toime tulla. Kõrge enesehinnang ei ole kaitse kõige halva eest, mis elus võib ette tulla, vaid ressurss, mis aitab inimesel enda väärtustamise ja austamise tõttu übritsevaga edukalt toime tulla. Liigkõrge enesehinnang aga võib muutuda pigem probleemiks, kui heaks omaduseks. Ebaadekvaatselt kõrge enesehinnanguga inimese jaoks kipuvad teised inimesed olema ainult vahendid, et kinnitada järjest rohkem enda väärtust ja neist saavad eneseimetlejad, kellel pole kübetki hoolivust. Ühepoolsed suhted aga ei kesta kaua, sest keegi ei taha olla ainult ärakasutatav.

- Küsige endalt, missugune lapsevanem te olete

Paljud lapsevanemad käituvad nagu autopiloot. Kui vanem on stressis ja elevil, kui tal ei ole küllaldaselt energiat, et mõelda ja teadlikult valida oma sõnu ja teha ainult selliseid tegusid,

mida õigeks pidada, siis käitub ta nagu autopiloot. Kui tegutseda lihtsalt spontaanselt, võib see olla oma lapsepõlvkogemuse ja üldlevinud tavade kohane, mitte aga puhta ja voorusliku emainstinkti vili. Seepärast on ennast kasulik uurida, et teie pilootlapsevanem, kui see on sisse lülitatud, teeb ikka seda tööd, mida teie tahate. Ärge unustage, et isegi kui teid kasvatati korralikult, ei pruugi samasugune kasvatus sobida tei lapse enesekindluse suurendamiseks. Ka paljud kasvatusviisid, nagu vitsaga kasvatus, ei sobi tänapäeva. Järgnevalt Gael Lindenfield' raamatust "Enesekindel laps", kus lk.41- 42 on toodud küsimused endale esitamiseks, et teada saada, missugune lapsevanem ma olen ja mida ma tahan enda juures muuta. Vaadake ja arutage, mis teie enda kasvatuses tõstis või pidurdas enesekindluse kasvu. Lugege ka läbi laste õigused! Lõppude lõpuks võib ju juhtuda, et mõned teie vanemate veendumused ei sobi lihtsalt tänapäevaste veendumustega.

- Miks mõned inimesed on kergesti haavatavad?

Mõned inimesed ei lase enast heidutada pidevatest ebaõnnestumistest vaid katsetavad aina uusi võimalusi ja variante, teised langevad aga masendusse ja põevad selle tõttu mitmesuguseid psüühosomaatilisi haigusi, nagu stress ja masendus. Aleksander Pulver annab oma raamatus "Toimetulek iseendaga" (Tartu, 1991; lk22-23) lühiülevaate haavatuvust põhjustavatest teguritest järgmiselt: "Isiksuse omadused ja sotsiaalsed tegurid on kaks suurt rühma, mis määravad toimetuleku ebaedu ehk muudavad inimese haavatavaks".

**Isksusega seotud tegurid** on: madal enesehinnang, fataalne seletusviis, madal intelligentsus, ülikõrge saavutusvajadus ja täiuslikkuse hoiak.

1. Madal enesehinnang ei luba probleemiga tegelda, vaid inimene püüab selle asemel hoopis olukorraga kohaneda ja vaikselt ära kannatada (vaikne kannataja). Seega on siin tegemist ainult oma emotsionaalse seisundiga toimetulekuga, aga ei keskendu reaalsele tegevusele ja probleemi lahendamisele.
2. Fataalne seletusviis aitab põhjustena näha kõike muud peale iseenda, nagu saatust, ettemääratust, üleloomulikke jõude jne. Inimene ootab väljaspolt tulevat lahendust, ise ei tee midagi peale otamise.
3. Madal intelligentsus ei võimalda analüüsida sündmusi ja nende arengut, inimesel puudub oskus kirjeldada ennast ja teisi. Neil inimestel valitseb pidev vastuolu sündmudte ja hinnangute vahel, tavalised on konfliktid inimsuhetes.

4. Ülikõrge saavutusvajadus tingib selle, et inimene keskendub mingi kaugema suure ja erakordse ja võib-olla ka kättesaamatu esmärgini jõudmiseks. Tee selleni on pikk ja inimene kogeb paratamatult ka takistusi, mis aga pidevalt suurendavad tema läbikukkumise hirmu. Nii on tegemist pidevalt hirmul oleva inimesega, kes ei tunne mingit rõõmu väikestest kordaminekutest.
5. Täiuslikkuse hoiak tähendab lähtumist ainult ideaalsest ja parimast. Tulemuseks on, et kõik saavutused paistavad tühised ja inimene ei näe milleski edu ja tal on pidevalt madal enesehinnang

**Sotsiaalsed põhjused** on: puuduvad lähisuhted, sotsiaalne ebastabiilsus, totaalne ühiskond.

1. Lähisuhted on nisugused suhted, kus inimene võib olla avatud, ärakuulatud ja mõistetud. Lähisuhted saavad olla perekonnas, sõprade ja armastavate inimeste vahel. Olla kellegi jaoks oluline – see on enesehinnangu jaoks väga vajalik. Inimesel peab olema keegi, kelle võib rääkida oma hirmudest ja kõhklustest selleks, et hoida enesehinnangut.
2. Sotsiaalne ebastabiilsus leiab aset küi ühiskonnas toimuvad kiired muutused majanduses ja poliitikas. Sel ajal muutub inimesel edasine elutee edukus raskesti ennustatavaks ja võib asendada hirmuga ebaõnnestumiste ja ebakohanemiskeskuste ees.
3. Totalitaarne ühiskond ei jäta inimesele endale võimalust ühiskonnas midagi muuta. Kõik jäetakse juhtide otsustada.

Eelnevast nägime, et kõik sõltub hinnagute andmisest nii endale, kui ka sotsiaalsetele sündmustele. Siit regel: **kui ei saa muuta olukordi, tuleb muuta hinnanguid, sealjuures ka enesehinnangut.**

- Miks muutuvad nii paljud naised kohmetuks, kui neile kompliment tehakse?

Ka kaasaegsetel Eesti naistel on ikka see komme, et nad ruttavad otsekui vabandust paludes kiituse tasakaalustamiseks enda kohta midagi negatiivset esile tooma. On nad liiga tagasihoidlikud, või on neil madal enesehinnang? Kui naisele tehakse kompliment kena riituse või hea väljanägemise puhul, kipuvad meie naised komplimente tõrjuma “Oh, mis sa nüüd mina... No see pole midagi erilist.... Oh, ole nüüd...” Miks ta nii teeb? Mõni naine kohe peab ennast alati maha tegema, kuid meeste juures pole seda sugugi märgata, miks see nii on? Mõnele naisele ajab hirmu peale lihtsalt see olukord, kus ta tähelepanu keskmesse tõused, isegi

nelja silma all öeldud komplimendid tema kena välimuse, hea rühi, hoolitsetud küünthe, kaunite juuste jm. kohta öeldu ajab seda tüüpi naistele otsekoi hirmu peale. Ta punastab või kahvatab ja teeb omalt poolt kõik, et komplimendi autorile selgeks teha, kui sügavalt too eksib. Kas ollakse ka südamesopis enda vastu nii kriitiline või meie naised ei oska komplimente vastu võtta või püütakse veelgi suuremat tunnustust saada? On ka neid noori naisi, kes enda välimuse juba noors eas unarusse jätavad öeldes, mul ükskõik, mis teised arvavad. Kas see on enda teistest paremaks pidamine või tuleneb see hoopis madalast enesehinnangust, et selle tõstmise nimel näib iga pingutus lootusetu? Tuleb ju tuttav ette. Küllap oleme kõik kuulnud mõnd naisterahvast oma sööke, oma kodu, oma lapsi, oma meest kirumas. See võis küll möödunud sajandi keskel viisakaski olla, aga mitte enam nüüd, kus niisugune endale tuhka päheraputav hoiak on ajast ja arust.

- Miks naised hoiavad ennast madaldavat suunda?

Enesekiitmine on paljudele eestlannadele veel täiesti olematu nähtus. Stagnaajal oli see üldine, aga praegu ei oska seda ka paljud noored, aga kes tunneb siis ennast paremini kui mitte ise? Kas tõesti eeldame, et me kõrvalseisjatele nii sügavalt korda läheme, et meie ilu, tarkus, osavus ja muud väärtused neile ka siis selged on, kui me ise sellele kõigest hingest vastu vaidleme? Mõnel üksikul juhul küll, enamasti aga mitte, sest praeguse süveneva pinnapealsuse ajastul pole sel puhul süvenevat tähelepanu loota.

Paljud naised hoiavad ennast madaldavat suunda ka töises liinis, ja on siis veel ise üllatunud, kui teised, keda nad ise endast vähem võimekamaks peavad, karjääriredelit mööda üles rühivad. Selle asemel, et ülemusele ja kolleegidele rõhutada neid asju, mis enam-vähem käpas on, teevad nad igal võimalikul puhul maha. Sama ka töölevõtu intervjuudes, selle asemel, et öelda, et teadmised on piisavad selle tööga hakkama saamiseks, kipuvad nad kahtlema, kas on piisavalt selge, kompetentne, oskused küllaldased, ja vähemate oskustega enesekindlad naised napsavadki paremad kohad endale. Ka abielus olles unustavad naised koduses elus eneseväarikuse ses mõttes, et ei hoolita enam oma kodusest väljanägemiset. Ajakirjanik Aita Kivi kirjutab 2000 aasta "annes" nr. 4 nii: "Pidev rahulolematuse kasvab üldiseks rahulolematuseks, kus naine ei ole rahul ei oma töö, laste, abikaasa ega loominguga ja see paneb märkama, et teised elavad paremini, käivad pikematel reisidel, sõidavad uuemate autodega, saavad samasuguse töö eest suuremat palka jne. Samal ajal ei vaevuta olukorra



muutmiseks midagi ette võtma, vaid usuvad ja loodavad, et ümbruskond ükskord ise märkab, kui ülekohtuselt maailm inimestega ümber käib”. Miks meie naistel on madal enesehinnang? Kas seda tingib kasvatus, ebausk, karmid vanemad?

- Kas enesehinnangut on võimalik muuta?

Iga inimese enesehinnangu raamid on küll pärit lapsepõlvest, aga pole mõtet pikemalt peatuda lapsepõlve analüüsimisse või vanemate süüdistamisse, vaid tuleb tegutsema hakata. Uute käitumismallide omandamine on õpitav tegevus. Uute positiivsete kogemuste, mõtlemisviiside ja käitumisviiside omandamine aitab muuta ka enesehinnangut.

Näiteks, kas te oskate vastu võtta komplimente? Loomulikult on hea, kui suudate komplimendile vastata komplimendiga. Näiteks öeldakse teile, et teil on kena uus kostüüm, mis tegelikult ei pruugi uus olla, aga vale on teatada, et see on ostetud second hand'ist või laenatud. Selle asemel tuleks kiita komplimendi tegija head maitset või öelda lihtsalt, et see meldib mulle endale ka väga, või see on ehtne ???????? firma toode. Kasulik on silmas pidada, et ilu on vaataja silmades ja te ei pruugi kõigi öelduga nõus olla, aga ärge kahtlustage komplimendi tegijat ebasuuruses või tagamõttes. Komplimendi vastuvõtmine ei sunni ju teid teise inimese tagamõttega nõustuma. Psühhoterapeut Endel Talvik soovib: “Oma enesehinnangu, keha ning koha aktsepteerimise nimel soovitan teadlikku tööd teha: sobib psühhoteraapia või kehatreening. Näiteks kõhutants võib anda kindlustunde. Julgustage ja toetage ka oma lähedasi keha aktsepteerima ja ilus olema – kiitus on alati asja eest. Keegi ei hakka tunnustamaseda, mida ta ise ei hinda”.

- Kuidas alustada enesehinnangu muutmist?

Tuleb leida koht ja toetajad, et omandada uusi käitumis- ja mõtlemisviise. Toetajaks peab olema usaldusväärne isik, kes suudaks anda turvalist tuge uutes ettevõtmistes. Kui niisugune tuttav puudub, tuleb pöörduda psühholoogi poole, kellega koos saab oma mureküsimused läbi arutada, võib osa võtta grupiteraapiast ja rühmanõustamisest, kust võib omakorda leida nii toetajaid kui ka saada tagasisidet oma enesehinnangu muutumise või mittemuutumise kohta. Viimasel ajal on ilmunud ka vastavasisulist kirjandust nii raamatutena kui ka artiklitena näiteks ajakirjas “anne”. Iseseisvaks lugemiseks võib soovitada raamatuid: Aleksander Pulver “Toimetulek iseendaga”(Tartu, 1991); Anti Kidron “Oska olla enda psühholoog”

(Valgus,1997); Isiksuse psühholoogia. Enesehinnang lk195 – 223. Tartu Ülikooli Kirjastus 2003;

Tuleb leida ka mõistlikkuse piirides võrdlusobjektid, mitte võrrelda mingi ideaaliga, kellegi erakordsega, vaid ikka inimestega meie kõrvalt. Kasulik on valida võrdluseks isegi endast kehvem, see aitab algul kenasti enesehinnangu tõusule kaasa. Niisugune võrdlemine rõõmustab inimest ja mõtlemise muutumine aitab omakorda kaasa enesehinnangu muutumisele positiivses suunas.

Kui aga inimene ei suuda iseendas enam midagi positiivset nimetada ja annab negatiivseid hinnanguid nii enda, mineviku ja ka tuleviku kohta, siis on paras aeg pöörduda psühhaatri poole medikamentide saamiseks, sest tegu võib olla depressiooniga, millega kaasneb alati enesehinnangu langus ja negatiivsed mõtted.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Ajakiri Anne 2000 nr.4; lk20-21.
2. Isiksuse psühholoogia. Enesehinnang lk195 – 223. Tartu Ülikooli Kirjastus 2003;
3. Gael Lindenfield. Enesekindel laps. Aidake lapsel endaga rahul olla. Tallinn, 2003
4. Anti Kidron “Oska olla enda psühholoog” (Valgus,1997);
5. Aleksander Pulver. Toimetulek iseendaga Tartu, 1991; lk22-23