

# ENESEJUHTIMINE, EMOTSIOONIDE JA STRESSIGA TOIMETULEK

## 1. ENESETEADLIKKUS

Üks inimesele omaseid jooni on võime tajuda ennast ja ümbritsevaid inimesi. See, kuidas inimene ennast ja teisi näeb, mõjutab oluliselt tema käitumist, tundeid ja suhteid. Enesehinnang ehk teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak on omane igale inimesele, välja arvatud ehk sellele, kes elab üksikul saarel. Enesehinnangul on eelkõige sotsiaalne olemus – enesele hinnangu andmine tähendab sisuliselt enese võrdlemist teiste inimestega.

Enesehinnangut käsitletakse enamasti minakäsitluse raamistikus. Minakäsitlust ehk minakontseptsiooni võib mõista kui tervikut, mis sisaldab inimese tundeid, hoiakuid, hinnanguid ning kirjeldavaid tunnuseid enda kohta. Väliselt väljendub inimese minakäsitlus käitumises ja iseloomujoontes ning seesmiselt selles, mida ta enda ja maailma suhtes tunneb. Minakäsitluses võib eristada kirjeldavat ja hinnangulist aspekti.

**Kirjeldav** ehk kognitiivne komponent koosneb objektiivsetest teadmistest ja uskumustest enda omaduste kohta („Tean, milline ma olen“).

**Hinnangulist** ehk afektiivset aspekti käsitletakse traditsiooniliselt enesehinnanguna, mis väljendab inimese enesekohast suhtumist („Suhtun endasse hästi“). Inimeste enesehinnang kujuneb suhete kaudu teiste inimestega, end teistega võrreldes. Teismeliste enesehinnang sõltub paljuski eakaaslaste heakskiidust.

On oluline, et inimene austaks nii iseennast kui ka teisi inimesi. Et inimene saaks end hästi tunda, peab tal olema **kõrge enesehinnang** ehk positiivne suhtumine endasse. Kõrge enesehinnang annab inimesele julgust ise olla ja tegutseda ning jõudu raskete või ebameeldivate olukordadega toime tulla. Kõrge enesehinnanguga inimene suudab endast positiivselt mõelda ega lase end häirida oma nõrkadel külgedel. Tal on ka vähem põhjust kasutada uimasteid, et parandada negatiivsete tunnete tekkides meeleolu. Kõrge enesehinnang on tugev kaitse uimastitarvitamise kui riskantse käitumise vastu. Kui noorukil on kõrge enesehinnang, suudab ta paremini vastu seista ka eakaaslaste survele uimasteid tarvitada. Ennast hindaval noorel ei ole vajadust iga hinna eest endale sõpru hankida sellise tegevusega, mis võib olla kahjulik.

**Madala enesehinnangu** tunnuste hulka kuuluvad enesesüüdistamine läbikukkumise puhul ja varasemate ebaõnnestumiste korduv valulik läbielamine, mis omakorda tekitab suletud ringi. Madala enesehinnangu puhul kujunevad välja moonutatud hinnangud enese, mineviku ja tuleviku kohta. Madal enesehinnang on sagedasti seotud ebasoovitava käitumisega ühiskonnas, madala enehinnanguga inimesed on kergesti haavatavad ja neid on lihtsam mõjutada.

Ka äärmused ei ole head. Liiga kõrge enesehinnanguga inimene võib olla enesekeskne ja teiste suhtes hoolimatu. Samuti võib liiga kõrge enesehinnang soodustada riskikäitumist, kuna ollakse väga kindel, et suudetakse riske kontrollida.



### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.