
[Home](#) / Autoetnograafiline uuring: minu "mina" kujunemine

Autoetnograafiline uuring: minu "mina" kujunemine

KADRIN KARRO-TAGAPERE

Huvitav paradoks seisneb selles, et kui ma hakkan ennast aktsepteerima sellisena nagu ma olen, algab muutumine (C.R.Rogers)

Andragoogika seisukohad põhinevad humanistlikul lähenemisel, mille järgi subjekti mõistmisel **tunnustatakse inimese potentsiaali** ning uurimise keskmes on inimese enda ainulaadsete **teadvustatud kogemuste olulisus**. (Rogers, 1950) Perttula (2005) järgi on kogemuse objektiks **elusituatsioon**, millega seda tajuv ja tõlgendav **subjekt** asetub **tähendust andvasse** suhtesse. Viisist, kuidas inimene tähendusi annab, tõlgendab ennast ja oma kogemusi ning ümbritseva keskkonna tagasisidet endale, kujuneb tema **minapilt** ning sellest sõltub tema käitumine ühiskonnas. Minapilt on osa inimese mina-käsitlusest (*self-concept*), mis on väljakujunenud nägemus iseendast ja oma mina seotusest keskkonnaga, sisaldades nii inimese reaalselt mina kui ka ideaalmina, mille poole pidevalt püüeldakse. (Kadde, 2002) Milliseid tähendusi olen andnud minu "mina"-le ning kas need toetavad püüdlust potentsiaali ja ideaalmina suunas? Oma privaatsete, ainulaadsete isiklike kogemuste siiras jagamine võib kõnetada ja tekitada äratundmist lugejas väga sügaval üksiolemise tasandil. (Rogers, 1961, 1989)

Võtmesõnad: mina kujunemine, mina-käsitlus, reaamina, tajutav mina, ideaalmina, kooskõla, autoetnograafia.

MINU EELLUGU

Andragoogikas on keskseks uurimisprobleemiks täiskasvanu kui enesearengu subjektiks kujunemine, sarnaselt on minu elu läbiv uurimisküsimus olnud – Kes ma olen? Olen ennast kui subjekti analüüsides tõstatanud küsimuse, kuidas olla rohkem mina ise? Kuidas leida see ehedus, mida osades inimestes imetlen? Miks olen valinud oma autentsuse asemel kaitsvad hoiakud? Olen

märganud, et võetud väljenduslikud hoiakud osutuvad ebatõhusaks, tekitavad rahulolematust ning takistavad konstruktiivsete suhete loomist. Ma soovin minna „fassaadist“ sügavamale. Iseennast uurides olen täna jõudnud vajaduseni kaardistada minu "mina" kujunemislugu. Lähtuvalt vajadusest seane eesmärgiks luua selgust oma mina-käsitluses. **Teadvustada, milliseid tähendusi olen andnud oma reaalminale, tajutavale minale ja ideaalminale ning leida tähendused, mis takistavad kooskõla loomist minu "mina"-de vahel.** "Mina"-de jaotus põhineb Rogersi mina-käsitluse teoorial. Toetun seisukohtadele, et enda kui terviku tunnetamine eeldab teadlikkust subjektiivsest minast ning võimalikest mina-käsitlustest (Knowles, 1998, 2011) ning mina-käsitluse arengu kaudu jõutakse enesetunnetuse mõistmiseni. (Gleitman, 2014) Enesekogemuse uurimiseks kasutan autoetnograafilist **meetodit**, mis eeldab sügavat, tõest ja realistlikku kirjeldust elusituatsioonidest ning lisab sellele analüüsiva tõlgenduse. (Peterson, 2014) Toetun humanist Rogersi (1965) mina-käsitluse (*self-concept*) **teooriale**, mille fookuses on kooskõla (*congruence*) loomine reaalmiina, tajutava mina ning ideaalmiina vahel. Lähtuvalt teooriast ja isiklikest vajadustest olen püstitanud **uurimisküsimused**: Kuidas ma mõtestan oma reaalmiina, tajutavat mina ning ideaalmiina? Kuidas saavutada kooskõla nende vahel?

CARL ROGERS' I MINA-KÄSITLUSE (*self-concept*) TEOORIA

Rogersi mina-käsitlus põhineb kolmel põhikomponendil: reaalmiina ehk kuidas me ise ennast näeme; tajutav mina (enesehinnang) ehk peegeldus sellest, kuidas teised meid näevad; ideaalmiina, see kes me tahaksime olla. Teooria selgitab inimese eneseaktsepteerimise, eneseväärtustamise, positiivse enesehinnangu ning eneseteostamise olulisust suurema kooskõla (*congruence*) loomisel erinevate "mina"-de vahel.

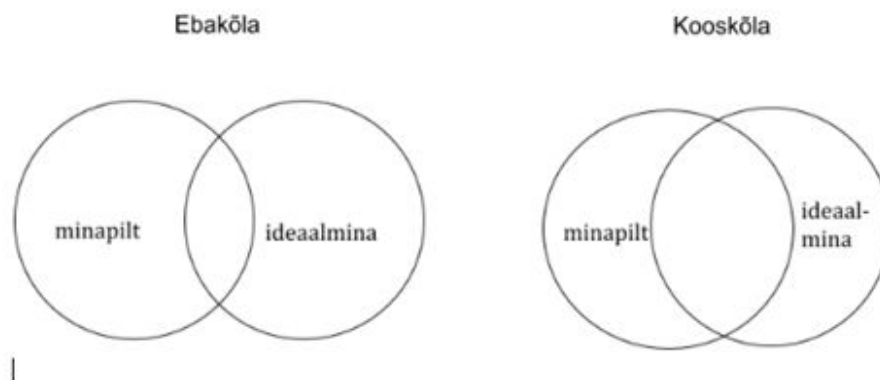
Reaalmiina (*true self; real self*) see osa minast, mida me endast teame. See, mida me sisuliselt oleme. Aus, autentne, ehe mina, mis jätab meid kõige loomulikumaks. See ei pruugi olla täiuslik, kuid see on meie pärisosa. (Grice, 2007) Rogersi käsitluses on siin olulisteks märksõnadeks eneseaktsepteerimine ja eneseväärtustamine (*selfworth*). Et areneks välja autentne reaalmiina tunnetus on Rogersi arvates vaja positiivset kasvukeskkonda. Eneseväärtustamise oskus luuakse lapse kasvades koosmõjust ema ja isaga läbi hoolivuse ja tähelepanu. (McLeod, 2007) Kuigi Rogersräägibpalju kasvukeskkonna mõjust meie minapildi (reaalmiina koos tajutav minaga) arengus, peab ta muutust võimaldavaks teguriks tähenduste andmist oma minapildile PRAEGU. Inimestele on hädavajalik tagada eneseaustuse alammäär ehk lugupidamine oma enda mina vastu (Kidron, 2005, 110-112).

Tajutav mina (*perceivedself*) koosneb meie enesehinnangust (*selfesteem*) – kuidas me ise ennast näeme ja tajume läbi peegelduste teistelt. See on läbinisti hinnanguline ja subjektiivne. Tajutav mina mõjutab otseselt, kuidas inimene tunneb, mõtleb ja tegutseb maailmas. (Rogers, 1954). Ta peab oluliseks hoolitseda oma positiivse enesehinnangu säilimise eest, vastasel juhul, vajaduse krooniliselt rahuldamata jäämisel, ei tunne inimene rahuldust, ei usu oma võimete ja võimaluste realiseeritavusse ja võib raskemal puhkudel kogeda ärevust, hirmu jt neuroosi sümptomeid. (Kidron, 2005) Määrav osa tajutava mina kujunemisel on „olulistel teistel“. Mina-käsitluse arendamisel nägi Rogers olulise tegurina tingimusteta või tingimuslikku keskkonda. Tingimusliku positiivse suhtumise keskkonnas kasvanud inimesed tunnevad end väärt ainult siis, kui nad sobivad tingimustega, mida teised on neile kehtestanud. Et säilitada oma avatus uute suhete ja kogemuste loomisele ärgitab Rogers(2013, 146) inimesi vabanema “peaks olema” sunnist ning kasutama selle asemel “kes ma tahan olla”. Teiste poolt endale pandud ootused ja pidev tahtmine meelega järelle olla orjastavad inimese, mis viib mitte üksnes madala enesehinnanguni, vaid ka originaalsuse-eheduse puudumiseni.

Reaalmina ja tajutav mina moodustavad **minapildi** (*self image*). Rogers on seisukohal, et adekvaatse minapildi arendamiseks ja eneseteostuse saavutamiseks on vaja keskkonda, mis pakub ehedust (avatus, enda avamine), aktsepteerimist (tingimusteta positiivne suhtumine) ja empaatiat (kuulatakse ja mõistetakse). Sellistes tingimustes võib kujuneda välja **täielikult toimiv inimene** (*fullyfunctioningperson*). See on inimene, kelle mina-käsitlus on nii positiivne kui ka reaalsusega kooskõlas ja on suuteline saavutama eneseaktualisatsiooni. Eneseaktualisatsioon on elukestev püüe toimida täielikult funktsioneeriva inimesena. (Kidron, 2005, 110; Petraitis, 2018)

KOOSKÕLA (*congruence*)

Iga inimese eesmärk on otsida kooskõla (tasakaalu) oma kolme mina vahel. Rogersi (1959) teooria ütleb, mida lähemal on inimese minapilt (reaalmina ja tajutav mina) ning ideaalmina teineteisele, seda enam tasakaalus on inimene. Kõrge kongruentsus (kattuvus) ilmneb kui inimene teadvustab, kogeb ja väljendab ühte ja sama. Ta on loomulik. Kui tajutav mina kattub reaalminaga kogeb inimene eneseväärtustamist, on positiivse enesehinnanguga ning on avatud eneseteostusele ideaalse mina suunas. (Rogers, 2013, 344-345)



Joonis. Suurem kooskõla saavutatakse läbi eneseteostuse.

Rogers püstitas hüpoteesi, et inimkäitumist stimuleerib ja reguleerib eneseteostamise püüd. Maslow järgi on eneseteostus inimese annete, võimete, potentsiaalide täielik kasutuselevõtt, mille läbielamine tagab kõrge eneseaustuse, rõõmu ja rahulolu (Kidron, 2005, 110). Oma raamatus „Saada iseendaks“ (2013) kirjeldab Rogers seda nii: „Ükskõik, kas nimetame seda kalduvuseks kasvada, tungiks eneseteostuse poole või edasiliikumise tendentsiks, tegemist on elu ühe põhilise liikumapaneva jõuga. See on kogu orgaanilises ja inimlikus elus ilmnev tung laieneda, paisuda, saada autonoomseks, areneda, küpseda; kalduvus väljendada ja vallandada organismi kõik võimed, niivõrd kui see aitab kaasa mina täiustamisele.“

Eneseteostamise (*self-realization*) protsess suurendab minapildi ja ideaalmina kattumist ja aitab kaasa inimese rahulolule eluga, kuna tegeleb eneseväärikuse, enesehinnangu ja ideaalse enesega. Eneseteostuse ja eneseaktualiseerimise sisemine energia ja impulsi vallandumine käivitab tähendusliku õppimise protsessi, kus inimene mõistab märkimisväärsed mõjusid enda „mina“ arengule. Sellega kaasneb sageli enda kogemuste ja jäikade arusaamade või aspektide ümber struktureerimine, mis omakorda mõjutab „mina“ mitmel tasandil: toimuvad muutused enda minapildis (*self-image*) ning oma võimetes uskumises (*self-esteem*), mõjutades maailmavaate, hoiakute ja väärtuste muutusi (Rogers, 1959, 234; 2013, 340 – 361). Eneseteostuse soov on kõigis inimestes ürgselt olemas ja see vallandub ka alateadlikult sisemise rahutuse või muul moel, näiteks uusi väljakutseid otsides. (Rogers, 2013, 347–359)

EBAKÕLA (*incongruence*)

Eksistentsiaalsete probleemide tajumine võib avalduda rahulolematusest millegagi oma elus, tekib „mina“-de vaheline ebakõla. Reaal- ja ideaalmina erinevused võivad põhjustada lisaks rahulolematusele ka meelekindluse languse. Et tekiks muutused eneseteostuses on vaja

teadvustada rahulolematuse põhjuseid, tõlgendada ja analüüsida neid. Peale põhjuste leidmist ja arusaamist saab "mina" sisemise impulsi ja energia edasi liikumiseks (Rogers, 2013, 347 – 359). Kui ideaalmina ja reaamina erinevust inimene ei teadvusta, võib see põhjustada enesega rahulolematust. Suur ebakõla minapildi ja ideaalmina vahel, eriti kui selle endas teadvustamine surutakse maha, tekitab sisepingeid, ärevust, neuroose. Rogersi järgi tekib kasvatamisel ja õpetamisel suur oht inimese mina-käsitlusele sellega, et inimesi harjutatakse maast madalast kõrgemalt hindama teistelt tulevat tunnustust kui oma sisemise mina-tunde harmooniat ja terviklikkust. Samas peab Rogerslapseea ja möödaniku käitumist determineerivate tegurite (alateadlikust) toimest märksa tähtsamaks seda, kuidas keegi inimene tõlgendab talle akuutseid sündmusi psühholoogilises olevikus, siin ja praegu (Kidron, 2005, 112). Kui inimene tajub oma eksistentsiaalseid probleeme kui kogemust, olles huvitatud lahendustest, tekib energia vabanemine ja impulss edasi liikumiseks, kuna see aitab mobiliseerida ressursid "mina" konstrueerimisel ja ideaalmina poole liikumisel (Petraitis, 2018).

AUTOETNOGRAAFILINE MEETOD

Olen valinud autoetnograafia kui meetodi, mis aitab uurida ja mõista minu enda kogemusi minu "mina" kujunemisel. Autoetnograafia uurimuse aluseks on uurija sisemine vajadus leida vastus küsimusele või lahendus probleemile, mille algupära tuleneb sotsiaalsest kontekstist ning sotsiaalsest grupist, kus uurija tegutseb või kuhu ta kuulub. Küsimus või probleem, millele vastust otsitakse, ei pruugi alati olla koheselt sõnastatav, vaid pigem on tegu mingit tüüpi asjaoluga, mis tekitab uurijas pidevalt rahutust ja ebakindlust ning viitab asjaolule, et millestki jääb vajaka või midagi vajaks parandamist (Peterson, 2014). Autoetnograafia sobib hästi isiklike tunnete, mõtete ja aistingute jälgimiseks, sest neile on teistel inimestel juurdepääs keeruline. Meetodi kasutus nõuab head enesereflekteerimise oskust ning julgust ja ausust iseendaga tegeleda. Autor on ühtlasi nii uurija kui uurimisobjekt.

Autoetnograafia terminina ei ole kaua kasutusel olnud. Pisut üle 30 aasta, pärinedes Hayano(1979) artiklist ning on kujunenud isikliku loomuga uurimusi kirjeldavaks terminiks. Autoetnograafia kui kvalitatiivse uurimismeetodi eesmärgiks on mõtestada ning analüüsida iseenda kogemust ja sotsiaalset konteksti ning nende vahekorda. (Anderson 2006; Chang2008) Autoetnograafiline uurimus erineb teistest uurimismeetoditest kahel viisil see on enesekeskne ja konteksti-põhine (Chang jt. 2010). Minu töös määrab konteksti Rogersimina-käsitluse teooria.

Autoetnograafia uurimuse aluseks on isiklikud mälestused, enesevaatlus, refleksioon ja eneseanalüüs ning need on vahendid, millega kogutakse uurimuse andmeid. Enda kohta kogutud

andmed saavad analüüsi ja tõlgenduse aluseks ning viisiks läbi mille uuritakse ja mõtestatakse sotsiaalset konteksti (Chang jt. 2011). Arutelu autoetnograafia ja enesenarratiivide üle **suurendab uurija teadlikkust** uurimistöö isiklikest aspektidest ja sellest, kuidas mõjutavad meie enda kogemused, huvid ja tundeelu teiste inimeste ning nende käitumise tõlgendamist. (B. Ehn; 2013) Autoetnograafia uurimus on orienteeritud nii tulemuse saavutamisele (mingisugusele uurimisküsimusele vastuse leidmine), kuid samavõrra oluline on ka kirjutamisprotsess. Autoetnograafia ei pea alati olema kirjalikult esitatud, seevõib olla mõni jutustatud lugu, visuaalsetele vahenditele toetuv või ka mõne traditsioonilise tegevuse etendamine. (Armstrong 2008; viidanud Peterson, 2014)

Autoetnograafia annab vabad käed ülestähendamise ja esitlustehnikate osas, kuid levinuim on kirjutamine päevikuvormis ning vormistamine jutustusena. Autoetnograafia koostajad võivad eksperimenteerida erinevate stiilidega ning kasutada kirjeldav-realistlikku, analüütilis-tõlgendavat, ülestunnistav-emotsioone esilekutsuvat ning kujutlusvõimeline-loov stiili (Chang 2008; Anderson 2006). Muncey (2005) soovib autoetnograafias oma tunnete, kogemuste ja käitumise reflekteerimiseks kasutada fotosid, dokumente, metafoore, psühholoogilisi ja kirjalikke teekondi, millest luua indiviidi elu kirjeldav tervik. (Wall, 2006, 151.) Autoetnograafia aluseks on tekst, mis võib olla kirjutatud retrospektiivis, kuid mille eesmärgiks on alati uurija poolseid kogemusi ja minevikku tõlgendada. Behar ütleb, et autoetnograafia, kus uurija „mina“ on osa uurimusest, peab lugejatele avaldama midagi sellist, mida nad muidu ei näeks (Anderson 2006). Richardsoni (2000) järgi vastab autoetnograafia viiele kriteeriumile:

- Panus – kas teos aitab kaasa ühiskondliku elu mõtestamisele?
- Esteetika – kas teos on esteetiliselt plaanis õnnestunud, pakub lugemisnaudingut?
- Refleksiivsus – mis on viinud autori teose loomiseni, mil määral avaldub autori isikupära nii tema isiklike kogemuste kirjeldamisel kui hiljem mõtestamisel teoseks?
- Mõju – kas teos avaldab emotsionaalset/intellektuaalset mõju, tekitab lugejas uusi küsimusi või ajendab tegutsema?
- Ehedus, autentsus – kas teos annab piisava põhjalikkusega edasi läbielatud kogemusi?

Autoetnograafia kirjeldab stseeni, räägib lugu, kirjeldab keerukaid seoseid elu- ja kunsti, kogemuste ja teooria, seoste ja selgituste vahel ... ja seejärel laseb minna, lootes, et lugejad loovad samu tähelepanelikuid oma elu kontekstis. Autoetnograafilise **loo lugeja peaks saama tõuke tegutsemiseks** (Jones, 2005, viidanud Denzin, 2014, 36.). Autoetnograafia eesmärk on **mõjutada sihtgruppe edasi mõtlema ja esitama küsimusi, mis innustavad neid muudatusi tegema kas sotsiaalses või isiklikus keskkonnas** (Bolen, 2017, 73).

ANDMETE KOGUMINE JA ANALÜÜS

Uuringu analüüsi materjaliks on erinevatel ajaperioodidel minu enda poolt kirjutatud: teismelisea päeviku sissekanded, joogaõpetaja enesevaatluse päevik, ülikooliaegsed retrospektiivsed refleksioonid blogis ning andragoogi päevaraamatu sissekanded, milles fookus on minu "mina-dele" (reaalmina, tajutav mina ning ideaalmina) tähenduste andmisel.

Andmete analüüsimiseks kasutan kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit, teoorial põhinevat koodide ja kategooriate loomist (vt Mayring, 2000). Laherand nimetab deduktiivset lähenemist Hsieh' ja Shannoni (2005) eeskujul suunatud sisuanalüüsiks, mille eesmärk on kinnitada või edasi arendada mingit teoreetilist raamistikku või teooriat olles kindla struktuuriga protsess. (Laherand, 2008, lk.292-296). Teooria põhjal püstitatud uurimisprobleemi või sõnastatud uurimisküsimusi töö käigus ei muudeta. Selle uurimistöö analüüsi struktuur põhineb Carl Rogersi mina-käsitluse teoorial.

Märgistasin tekstides lõigud erinevate värvidega ning tähistasin teooria põhjal määratud koodidega: reaalmina, tajutav mina, ideaalmina. Seejärel jagasin koodid kategooriatesse: minapilt, kooskõla ning ebakõla. Järgnevalt esitan uurimistulemused teooriast tulenevalt mina-käsitluse komponentide kaupa: Reaalmina, tajutav mina, ideaalmina, kooskõla ja ebakõla, mis seostuvad samuti kategooriate ja koodidega. Väiteid illustreerin näidetega eneserefleksioonidest.

ANALÜÜSI TULEMUSED

Reaalmina

Uurimisküsimus: Kuidas ma mõtestan oma reaalmina? Analüüsitud materjalidest tuleneb, et minu reaalmina koosneb kindlatest faktidest: *"Ma identifitseerin ennast nimega Kadrin. Ma olen keskealine naine. Abielus, kahe täiskasvanud tüdruku ema. Ma olen elu jooksul mitmeid kordi oma eriala vahetanud – ümber õppinud, kuna algsest valitud elukutsed on oma olulisuse minetanud ning olen tundnud vajadust elus edasi liikumiseks. Alustanud sisseastumiseksamitega 90ndate alguses siinsamas Tallinna Ülikoolis, joonistamises puuduliku tulemuse tõttu mitte vastuvõetuks osutununa, „juhuslikult“ valitud ETKVL Kaubanduskool, 10-ne aasta pärast Viljandi Kultuuriakadeemia, raamatukogunduse eriala, siis 2006 MI Massaažikool ja joogaõpetaja koolitused ning nüüd taas tagasi Tallinna Ülikoolis, andragoogika õpe."* See on kindel osa minu minast, keegi ei saa seda teavet ümber lükata või mind ennast selles kahtlema panna. See on reaalmina osa. *"Kõige huvitavam teema läbi elu on olnud minu jaoks – Inimene! On tekkinud huvitav sümbioos elu jooksul omandatud professionidest: massöör, kui füüsilise keha mõjutaja, krija jooga õpetaja, kui*

teadliku tegevuse praktikate juhendaja ning andragoog, kui täiskasvanud inimese uurija ja suunaja oma (elu)kogemuste mõistmisel ning mõtestamisel. Mõjutaja, juhendaja, uurija, suunaja...

Analüüsitud materjalidest tuvastan mitmeid kohti, kus kirjeldan oma "mina", mis erinevatel aegadel on olnud erinev, mõnikord isegi vasturääkiv. Teismeliseea päevikust leian viited minapildile: „...*ma olen keskmist kasvu, sportlikult-atleetliku kehakujuga, ujujale sarnaselt laiade õlgadega...*“ Minapilt 15 aasta tagusest ajast, olles kurnatud, depressioonis: „...*ma olen ülekaaluline, väsinud, mul ei ole kedagi vaja ...ma tahan olla üksi, jätke mind rahule...*“ Kirjeldus lähiminevikust: „...*ma olen heas füüsilises vormis, enesega rahulolev, eneseteostusele pürgiv naisterahvas... mulle meeldib õppida...*“ Uurimismaterjalides tuleb esile rohkelt erinevaid minapilte, mis on mõjutatud hetkel olemasolevast elukogemusest. Ma väidan, et minu "mina" on pidevalt elu jooksul muutuv, kujunev ning see on seotud minu elusituatsioonide, minu teadmiste, oskuste, tegevuste ja kogemustega.

Mida enam ma olen tõstatanud küsimusi minu "mina" kohta ja vastanud neile, seda selgem pilt mul "minast" kujuneb. Mida selgem on minapilt, seda enesekindlamalt ma julgen langetada otsuseid, teha valikuid, midagi väita ja võtta vastutust. See annab võimaluse aktiivselt osaleda oma ainulaadse "mina" teadvustamise ja loomise protsessis. Andragoogipäevaraamatust leian Talvi Märja loengu lõpusõnumi: „*Ise tuleb ennast luua! Oma koht tuleb leida ja oma seisukohtade eest seista! Jääge selleks, kes te olete. Lähtuge oma printsiipidest ehk väärtustest elus!*“ (kohtumiselt aprillis, 2018) Oma "mina" võib teadlikult uurida, väljendada, luua, aga see võib olla ka teadvustamata. „...*Hämmastav kui paljud inimesed isegi ei küsi endalt – mida ma tahan, mida ma oskan, mida ma vajan, kuidas selleni jõuda?...ning kui neilt küsida, siis kehitavad lihtsalt õlgu...*“ (blogist, nov. 2017)

Tajutav mina

Refleksiooni tulemusel selgus, et see, kuidas teised mind näevad, ei ole sama, mis mina arvan neid nägevat, ega ka see, kuidas ma ennast tajun. „...*Inimene on üks kummaline olevus, sa võid talle 100 korda öelda kui hästi ta sai hakkama, kui hea ta on ja tal on ikka raske sind uskuda. Samas ütle ühe korra midagi solvavat, inetut, ja ta usub sind kohe...*“ (Enesevaatlus päevikust, 2018) Analüüsitud materjalidest selgub, kuidas mingil ajahetkel alal hoitud minapilt määrab väga jõuliselt, mida ma saan ja ei saa teha. Võiks isegi öelda, et kontrollib minu elu! Näited kinnitavad, kuidas minu tegevused, tunded, käitumine, isegi võimed on alati kooskõlas minu minapildiga. Minapilt depressiivsest, kurnatud, ülekaalulisest noorest emast, kes väidab, et ei vaja kedagi – määrab ära minu võimalused ja tegevused. Minapilt tugevast, aktiivsest, oma kehaga rahulolevast noorest emast paneb mind hoopis teisel moel aktiivselt tegutsema.

Tuletan seose, et see, milline on hetkel hinnang minu enda kohta määrab selle hetke minapildi – hea või halb, ilus või kole, tahan ei taha. See on alati hinnanguline. Hinnang on subjektiivne. Reflekteerides kirja pandud andmestikku, olles ise vaatleja, hämmastab mind, kuivõrd tõsiselt ja infos kahtlemata ma võtan omaks nii väljast- kui seestpoolt antavaid hinnanguid. Miks see nii on, toon leiud välja "ebakõlade" teema all.

Ideaalmina

Analüüsitud materjalidest ilmneb veel üks mina aspekt – see on minu enda ideaal versioon. Selles sisalduvad minu püüdlused ja ideaalid, minu potentsiaal ja suundumus. Ideaal, mille suunas ma tahaksin liikuda, areneda. Selgub, et ka see on olnud ajas muutuv. Olen oma ideaalmina kuvandit otsinud vanemate hulgast, kirikust, usunditest, õpetajates, raamatutest, terapeutides, kogukonnas, joogaõpetuses...ja lõpuks iseendas. Kõigis neis ilmneb üks püsiv läbiv väärtus – heatahtlikkus. Ma saan väita, et **minu ideaalmina on loodud minu elukogemustest, ühiskonna nõudmistest (moraalist) ja minu imetletud eeskujudest.** "...Kõigist oma professionidest esitlen end enim joogaõpetajana. Ideaal kuvand – rahulik, tasakaalukas, teadvel iseendast, hea füüsilise keha ja tervisega, meeldivalt-sugereeriv hää. Puhtale elustiilile (sattvalik) orienteeritud – puhas toit, puhas keskkond, puhas sisemaailm. Mõistev, tolerante, heatahtlik..." (Blogi, 2017)

Kooskõla

"...Ma olen õppinud joogaõpetajaks. Ma olen praktiseerinud joogalikke tehnikaid juba üle 10 aasta, mistõttu tunnen ennast neid tehnikaid edasi õpetades päris kindlalt. Mul on olnud aja jooksul rohkelt eduelamusi, mis on suunanud ja julgustanud mind järjest enam katsetama ja proovima uut. Tunnustav tagasiside õpilastelt on andnud mulle emotsionaalset enesekindlust. Aja jooksul on kujunenud minu joogaõpilaste ringis toetav kogukonnatunne. Turvaline ja mõistev keskkond on loonud avanemiseks ja arenemiseks sobilikud tingimused. Mul on hea meel, et ka minu ideelised väärtused on läbi joogaõpetuse esindatud, need kattuvad..." (Blogi, 2017). Tajudes ennast enesekindlalt, austatuna, usaldusväärseks on ka minapilt vastav.

Uurimus kinnitab, et kui minu tajutav mina kattub reaalmiina tunnen end ennastväärtustavana, olen positiivse enesehinnanguga, tean selgelt oma vajadusi, ning olen avatud eneseteostusele ideaalse mina suunas.

Ebakõla reaalmiina ja tajutava mina vahel

"...Ühel õhtul tundi sõites, ilm ja teeolud olid väga kehvad. Jäidet sadas, tee oli libe, pidin sõitma 30 km, et anda joogatundi. Kohale jõudes ootab mind vaid üks inimene. Ma olen häiritud, solvunud, ka süüdistav.... ma oleks võinud samuti sooja ahju ees istuda selle tuisuga.... Keegi isegi ei teatanud oma mitte tulemisest..." (Õpetaja päevikust, 2015) Siin näites tajutav mina, mis on alati hinnanguline, oli negatiivsete emotsioonide poolt mõjutatud ning võttis kohe omaks kuvandi – "mind ei austata," "ma pole väärt," lõplik üldistus – "ma ei ole mitte keegi." Vaatamata sellele, et minu reaalmiina faktides polnud midagi muutunud: minu õpetatus, teadmised olid ikka samad, jätab tajutav mina oma negatiivse hinnanguga mulje, justkui ma ei oleks nüüd enam mitte keegi, väärtusetu. Reaalmiina koos tajutava minaga moodustavad minu minapildi.

Analüüsist selgub, et subjektiivne tajutav mina omab liidri rolli minapildi mõjutamisel. Tõstatan küsimuse miks? Ja kas seda on võimalik muuta? Uurin oma väärtusetuse tunnet. *"...Vaadates tagasi oma lapsepõlve jääb domineerima tunne, et ma ei ole väärt. Ma pidin selle väärt või tubli olemise ära teenima. Oma hinnetega, oma huvitegevustega, korralikult toa koristamisega, rohimisega, hea olemisega. Ma pidin selleks midagi tegema, et olla väärt. Mul on suur karbitäis tunnustavaid diplomeid, au-ja kiituskirju, ma sain rohkelt tunnustust. Sel ajal ma tundsin end üsna uhkena oma saavutuste üle..." (Blogi, 2017).* Aga mul ei olnud seda kogemust, et mina ise iseenesest olen väärtus.

Eneseanalüüsist selgub, et minu väärt olemise hindamiskese asub väljaspool mind ennast, on tingimuslik ning suures sõltuvuses "olulistest teistest." See on ehmatav äratundmine, et veel praegu täiskasvanuna avaldub see kompleks nii tugeva jõuga. Sellise hoiaku domineerimisel ei saa ma olla ennastjuhtiv ning elu kulgeb justkui paratamatute sündmuste jadana, kus mina olen "ohver" ja teised on otsustajad. Vaatamata minu reaalmiina kinnitusele, et ma olen ennastjuhtiv ja ise otsustaja kogeb tajutav mina vastupidist olukorda. Minu enesehinnang on korrelatsioonis tajutava minaga.

Tajutav mina saab toimimise mudeli lapsepõlvest. *"...kasvatuses oli rõhk kuulekusel, viisakusel, tubli olemisel, vanemate austamisel, otsused põhinesid autoritaarsusel, teistele pidi jääma hea mulje, muidugi sai selle eest ka premeeritud... Kas ma siis tolles ajastus olin õnnetu? Muidugi mitte. Nn „õnnetu olemine” tuli siis kui oli vaja oma elu hakata ehitama. Hakata tegema otsuseid, hakata vastutama. Kogu isikliku elu ja väärt olemise vundament baseerus tingimustel ja teisel(tel) inimesel(tel)... (Blogis, nov. 2017).* Vanemate hoiakud, sõnad ja käitumine on see, mille põhjal tekib lapsel ettekujutus enda minast. *"...Ma ei suuda meenutada oma lapsepõlvest selliseid ütlemissi nagu: ma usun sinusse; lase käia, mis sul kaotada on; proovi kindlasti, me toetame sind; sa saad hakkama. Tegelikult ei meenu mulle ka vastupidist olukorda, et oleks edastatud kas*

sõnade või eneseväljendusega, et ma olen saamatu, ei tea, ei saa hakkama, ei ole piisav. Küll aga mäletan ma üsna ranget reeglistikku ja kontrolli..." Lapsena me ei sea oma vanemate "tõdesid" kunagi kahtluse alla ja loome öeldu põhjal oma minapildi: „...*ma isegi ei kahelnud selles, et midagi võiks olla ka teistmoodi. Rõhk oli kuulekusel – mitu põlvkonda sõjaväelasi ju...*“ (Blogis, nov. 2017).

Minu kogemus ütleb, et olles midagi sügavalt läbi teadvustanud, kaotab alateadvuse käitumismuster oma jõu ning mul tekib võimalus olukorra muutmiseks. Olles teadlik saan ma endalt küsida – millise valiku ma teen praegu? Kas järgnen lapsepõlvest kaasa võetud harjumuspärasele mitte väärt olemise tundele või otsustan eneseväärtustamise kasuks, mis loob kooskõla tajutava- ja reaalmi vahel.

Ebakõla minapildi ja ideaalmi vahel

Toetun siin samale näitele, millega alustasin eelmist teemat, kus tajutav mina, tundis ennast mitte väärt olevana. Sisediaalooги ilmub veel üks mina-aspekt ideaalmi kuvand: See on see, kes alati mõistab, teab, on õiglane, tolereerib, on heatahtlik, väärtustab ideaale. “...*mulle ei ole ometi sellised tunded nagu pettumine, solvumine, süüdistamine kohased...*” (Enesevaatlus päevikust, 2015). Reaalmi ja tajutava mina ebakõlale lisandub veel ideaalmi dilemma. **Dilemmat tekitab ideaalmi surve minapildile, mis ma justkui „peaksin“ olema.** Paraku on minu minapilt hetkel kogemas madalat enesehinnangut ning distants selle vahel, mida ma kogen ja mis ma tahaksin olla, on väga suur. Oma analüüsivast materjalidest leian kõige enam näiteid ebakõlade kohta ideaalmi ja minapildi (reaalmi ja tajutav mina) vahel. Küündimatusest tekkiv pidev rahulolematust.

Korraga valdab mind kõikehaarav siiras tänutunne. Aeg justkui peatub, silmad valguvad vett täis... sa tead seda tunnet, kui oled ootamatult midagi väga sügavalt muutvat taibanud. Pilditükid asetuvad iseenesest oma õigele kohale ning moodustub tervik. Ma saan aru, et loobudes hoiakust “peaksin olema” ideaalne, tekib loomulik reaalmi aktsepteerimine. Ma saan aru, et ideaalmi on see kuvand, mille suunas ma olen oma arengu seadnud, aga ma ei pea olema täiuslik kohe praegu. Viimase näite enesevaatlus päevikust “...*vaatamata ideaalmi kuvandi üleval hoidmisele, kogen sageli sisemist rahulolematust...*”saan nüüd peale taipamist muuta “...*just ideaalmi kuvandi kramplikust kinni hoidmise tõttu, kogen sageli rahulolematust...*”

ARUTELU JA KOKKUVÕTE

Minu uurimistöö eesmärk oli luua selgust oma mina-käsitluses. Teadvustada, milliseid tähendusi olen andnud oma reaalmi, tajutavale miinale ja ideaalmi ning leida tähendused, mis

takistavad kooskõla loomist minu "mina"-de vahel. Kaardistasin enese jaoks reaalmiina, tajutava miina ning ideaalmiina tähendused. Reaalmiina käsitles on Rogersi teooria järgi olulisteks märksõnadeks eneseaktsepteerimine ja eneseväärtustamine (selfworth).

Uurimistööst selgus:

- Minu uurimistöö kinnitas, kui minu tajutav miina kattub reaalmiina tunnen end ennastväärtustavana, olen positiivse enesehinnanguga, tean oma vajadusi, ning olen avatud eneseteostusele ideaalse miina suunas.
- Minu väärt olemise hindamiskese asub väljaspool mind ennast ja on tingimuslik. Teooria järgi tekib kasvatamisel ja õpetamisel suur oht inimese minakontseptsioonile sellega, et inimesi harjutatakse maast madalast kõrgemalt hindama teistelt tulevat tunnustust kui oma sisemise miina-tunde harmooniat ja terviklikkust. Rogers täiendab, et tingimusliku positiivse suhtumise keskkonnas kasvanud inimesed tunnevad end väärt ainult siis, kui nad sobivad tingimustega, mida teised on neile kehtestanud.
- Miks olen valinud oma autentsuse asemel kaitsvad hoiakud? Teiste poolt endale pandud ootused ja pidev tahtmine meele järele olla orjastavad inimese, mis viib mitte üksnes madala enesehinnanguni, vaid ka originaalsuse-eheduse puudumiseni. (Rogers 2013) Loobudes "peaksin olema ideaalne" kuvandist, tekib loomulik reaalmiina aktsepteerimine. Et säilitada avatus uute suhete ja kogemuste loomisele ärgitab Rogers (2013, 146) inimesi vabanema "peaks olema" sunnist ning kasutama selle asemel "kes ma tahan olla".
- Suur ebakõla minade vahel tekitab rahulolematust. Et tekiks muutused eneseteostuses on vaja teadvustada rahulolematuse põhjuseid, tõlgendada ja analüüsida neid.
- Et arendada välja autentne reaalmiina tunnetus on vajalik positiivset-aktsepteerivat keskkonda ning teadvustada milliseid tähendusi ma annan oma minapildile praegu. Kuigi Rogers räägib palju keskkonna ja vanemate mõjust minapildi kujunemisel, väidab ta, et miina alateadlik tõlgendamine pole teaduslikule lähenemisele kättesaadav ja järelikult pole selle probleemiga mõtet tegeleda. (Kidron, 2005, 114)
- Reaalmiina ja tajutava miina vahelist kooskõla puudumist saab muuta läbi eneseväärtustamise ning positiivse enesehinnangu. Inimestele on hädavajalik tagada lugupidamine omaenda miina vastu. (Kidron, 2005)

MINU JÄRELLUGU

See oli minu lugu, minu uurimus, minu "mina." Paljut, mis sai nähtavaks minule, ei saanud seda veel lugejale. Igat mõttekäiku, seoste tabamist ning taipamist ei mahu siia kirjutama. Aga suurim eesmärk sai täidetud – muutus toimus. Paradoksaalsel moel nagu ütleb ka Rogers, "kui sa oled ennast aktsepteerinud, saab alata muutumine." Ma julgustan sind ette võtma oma "mina" uurimise ja muutumise lugu.

Mul sai selgemaks, et iga inimene on VÄÄRTUS ning vajab aktsepteerimist sellisena, nagu ta on, ning kinkides talle tähelepanu ja empaatia, julgustame teda end kordumatu indiviidina väärtustama iseennast.

Tänusõnad Aitäh, Katrin, et suunasid mind lahendama minu elu suurimat dilemmat minu ideaalmina ja minapildi vahel.

ALLIKAD

- Ahmad, N., Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's Self Theory and Personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2015, Vol 4, No 3.
- Allik, J., Realo, A. ja Konstabel, K. (2003). *Isiksusepsühholoogia*. TÜ Kirjastus
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as Method*. Walnut Creek: Left Coast Press.
- Ehn, B. (31.10.2013). Keha, vaimu ja isiksuse osa teadmiste loomisel. Jõesalu, K., Siim, P. – Sirp. <http://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/keha-vaimu-ja-isiksuse-osa-teadmiste-loomisel/>
- Ellis, C., Adams, T., Bochner, A. (2011). Autoethnography: an Overview. – Forum: *Qualitative Social Research*, Vol 12, No 1, Art 10. [www]
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography*. Walnut Creek: Alta Mira Press. <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3095>
- Kidron, A. (2005). *Isiksus. Isiksuse käsitus läänes ja Idas*. Tallinn: Mondo
- Kon, I. (1981). "Mina" avastamine. Tallinn: Eesti Raamat.
- Kuurme, T. (1999). *Õppija kogemus kui kooli humaniseerimise keskne probleem*. Monograafia. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool.
- Maslow, A. (2007). *Motivatsioon ja isiksus*. Tallinn: Mantra kirjastus.
- McLeod, S. A. (2007). Carl Rogers – Simply Psychology. Retrieved, 8th October 2013. <http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
- Mets, K. (2015). *Mina diskursuste variatiivsus ja mitmekesisus andragoogika valdkonna tekstides*. [Magistritöö]. Tallinn: Tallinna Ülikooli andragoogika osakond.
- Peterson, K. (2014). *Mina koolitajana*. [Magistritöö]. Tallinn.: Tallinna Ülikooli andragoogika

osakond.

Peträitis, M. (2018). Täiskasvanud õppija "mina" konstrueerimise kogemused. [Magistritöö]. Tallinn, Tallinna Ülikooli andragoogika osakond.

Richardson, L. (2000). Evaluating Ethnography. – Qualitative Inquiry. Vol. 6, No. 2. Pp 253-255

Rogers, C.R. (1990). Loominguteooria poole. Akadeemia. 7, 1441-1457.

Rogers, C. (2013). Saada Iseendaks. Terapeudi vaade psühhoteraapiale. Tartu: Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon. Greif.

Teiverlaur, M. (2003). Ego kaitsemehhanismid. Tallinn: Külim.

Trell, E. (1999). Enesejuhitava õppimise probleeme täiskasvanuõppes. [Magistritöö]. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikooli andragoogika õppetool.

Valk, A. (2003). Identiteet. Rmt. Allik, J.; Reabo, A.; Konstabel, K., Isikusepsühholoogia. 225-251.

[ARTIKLID 2011](#)

[ARTIKLID 2012](#)

[ARTIKLID 2013](#)

[ARTIKLID 2014](#)

[ARTIKLID 2015](#)

[ARTIKLID 2016](#)

[ARTIKLID 2017](#)

[ARTIKLID 2018](#)

[ARTIKLID 2019](#)

[ARTIKLID 2020](#)

[ARTIKLID 2021](#)

[ARTIKLID 2022](#)

[ARTIKLID 2023](#)

Otsi

[Privaatsusreeglid](#)

© 2025 Tallinna Ülikool | Haridusteaduste instituut | Andragoogika | CC BY-NC-ND 4.0