

TEEMA 5.
ETTEKUJUTUS ISEENDAST
(kuidas ma iseennast näen ja kuidas mind näevad teised)

Iseloomujooned ja kommunikatsioon. Kuidas iseloom ja temperament kujunevad. Kuidas iseennast mõista ja oma käitumist muuta. Kaaskäitumise meetodid ja uute harjumuste kujundamine. Konstruktivse kommunikatsiooni võtteid.

Õppetöö 1. osa – 1 tund 10 minutit

Eesmärk:

Parandada osavõtjate arusaamist emotsioonidest, iseendast ja teistest, omandada konstruktivse probleemilahendamise tehnikaid ja võimekust ümbritsejatega kontakte luua.

Süvendada omaenda iseloomujoontest ja individuaalsetest eripäradest arusaamist.

Kasutatud terminid:

Iseloomujooned. Enesehinnang, psüühika kaitsemehhanismid, kommunikatsiooni tasandid, emotsioonid.



Harjutus

Tööjuhend grupijuhile:

Esitus. Grupitöö reeglite ülekordamine. Osalejate tunnete kirjeldamine. Seniorid räägivad kordamööda, missuguste tunnetega nad täna õppetööle tulid.

Sissejuhatus uude teemasse

1. Minu elu lugu. Iseenda tutvustus.

Tööjuhend grupijuhile:

Iseendast arusaamine tähendab omaenda tugevate ja nõrkade külgede tundmist ja aktsepteerimist, enda ressursside õiget hindamist, aruaamist, millal on meil vaja teiste abi, et olukorda muuta. Meie iseloom, temperament, eripärad mõjutavad otseselt meie tervist ja funktsionaalsust, seejuures just need omadused hakkavad aastatega üha suuremat kaalu omama (Wettstein et al., 2018).

Meie tugevustest ja nõrkustest, käitumismudelitest sõltub meie eluviis, mis täiesti otseselt mõjutab tervist ja elukvaliteeti (Chen, 2015).

Just seepärast on väga oluline iseennast tundma õppida, ennast aktsepteerida ja panna rõhuasetus oma iseloomu tugevamatele külgedele.

Algatuseks proovime iseendast rääkida, kasutades printsiipi «elukaardid». Valime esitamiseks kõige olulisemad tahud («kaardid»), mis on meie isiksuslikku arengut mõjutanud, ja kujutame neid töölehel. Kasutades saadud joonist, jutustage lühidalt iseendast.



Grupitöö:

Minu elu lugu.

Tööleht 5.1

Tööjuhend grupijuhile:

Kasutage töölehte 5.1 selleks, et välja tuua kõige olulisem, mis on teie isiksuslikku arengut mõjutanud. Jutustage iseendast, kasutades oma «elukaarti».

Meie elu lugu näitab, kuidas me käsitleme oma minevikku kuni tänase päevani.

Tegelikult teeb seda igaüks, lähtuvalt oma tänasest seisust või meeleolust. Aga kui küsitleme oma tuttavaid, abikaasat, lapsi või lapselapsi, naabreid, siis võime oma elust hoopis teistsuguse pildi saada, kuna meie elus toimunut võib vägagi erinevalt intepreteerida, lähtudes jutustaja (vastaja) väärtustest, suhetest teistega või isegi vastamise hetkel valitsevatest emotsioonidest. Just seepärast on oluline lastele ja lastelastele omaenda varianti tutvustada.



Kodutöö

Tööjuhend grupijuhile:

Kirjutage oma perekonna lugu. Võite seda illustreerida fotodega, ajakirjapiltidega või dokumentide koopiatega. Tooge välja olulised faktid, kuupäevad ja kirjutage lõppu oma läkitus järeltulijatele.

2. Iseloomujooned

Iidsetest aegadest peale on inimesed püüdnud ümbritsevat maailma süstematiseerida. Inimiskuste klassifitseerimiseks kasutatakse erinevaid süsteeme. Ilmselt olete kuulnud jaotamisest temperamendi järgi: koleerik, sangviinik, melanhoolik ja flagmaatik – või kehaehituse järgi: asteeniline, atleetlik, pükniline (šedlon); mõtlemistüübi järgi: sensoorne, intuiitivne, ratsionaalne, emotsionaalne (Jung), aga ka sotsiaalkäitumise järgi: retseptiivne, ekspluaatiivne, turuorientatsiooniga ja kumulatiivne (Erich Fromm).

Iseennast saab käsitada kui erinevate karakteristikute kogumist, mis kerkivad esile erinevates olukordades, mis moodustavad meie ressursi ja võimalused arenguks (*Cybulski, et al*, 2017).

Igaüks meist on absoluutselt unikaalne. Temperament on mittemuudetav suurus. Samas, iseennast tunnetades saame kasutada ära selle tugevusi. Meile omaseid karakteristikuid saab iseloomustada kui mõtete, tunnete ja tegutsemiste jada, mis eristavad meid kõikidest teistest inimestest. Vastavalt mudelile (*McCrae & Costa, 1987, kas minēts Laher, 2013*) saab välja tuua viis peamist faktorit:

1. ekstravertsus (kõrge tase – aktiivne, jutukas, usaldusväärne, orienteeritus sotsiaalsele; madal tase – suletus);
2. heatahtlikkus (kõrge tase – enesekindel, kasulik, siiras, kannatlik, tagasihoidlik; madal tase – halb, kade, skeptiline, kriitiline);
3. kohusetundlikkus (kõrge tase – kompetentne, kohusetundlik, enesedistsipliiniga, organiseeritud; madal tase – hooletu, vastutustundetu, laisk, impulsiivne, tahtejõuetu);
4. neurootilisus (kõrge tase – ärev, vaenulik, ebakindel, alandlik; madal tase – emotsionaalselt stabiilne, rahulik, kõrge stressitaluvusega);
5. avatus (kõrge tase – elav kujutlusvõime, tähelepanu tunnetele, armastusväärsus, eelarvamustevaba; madal tase – tavapärane, konservatiivne).



Tööleht 5.2.

Tööjuhend grupijuhile:

Praktiline töö.

Hinnake iseennast töölehel 0 kuni 10 punkti. Seejärel paluge oma tuttavatel samamoodi teid hinnata 10 palli süsteemis. Mõelge, miks teie skaala ja tuttavate skaale vahel on erinevused? Või ei olegi? Kas tahaksite seda olukorda muuta? Kui jah, siis miks? Kuidas seda teha?

Õppetöö 2. osa– 1 tund 10 minutit

3. Psüühika kaitsemehhanismid

Oma eripärasid kasutades, tuginedes oma tugevatele külgedele, proovime hakkama saada erinevate elusituatsioonidega. Mõnedel juhtudel aitavad emotsionaalsed lahendused, näiteks pärast konfliktsituatsiooni tööl vaatame head filmi, et rahuneda. Mõnede situatsioonidega saab toime tulla üksnes rationaalselt, näiteks kustutades võla või pannes ennast kirja arsti juures.

Kuid tuleb tunnistada, et mõnede probleemidega me ei tahagi hakkama saada. Juba ainuüksi mõte sellest, missuguseid jõupingutusi on vaja, tekitab meis halvaolutunde. Eriti, kui lisanduvad emotsioonid ja võtame olukorda väga hinge. Sellisel juhul lülituvad töösse kaitsemehhanismid. Sagedasti nimetatakse neid kirjanduses – tõrjumine/eitamine, vastupanu. Projektsioon, identifikatsioon, regressioon, sublimatsioon, isolatsioon, eitamine (*Karpova, 1998; Renge, 1999*).

Aga on ka teisi meetodeid, kuidas raskuste eest põgeneda.

Intellektualiseerimine – raskest seisust jutustamine, emotsioone välja lülitades. Näiteks teleshow's jutustab naisterahvas ilma igasuguste pisarateta ja täiesti rahulikult õudsetest elamustest, mis ta elus on olnud. Räägib oma murest ja kogetud kurjusest ilma pisarate või emotsioonideta, ta nägu ei väljenda mitte midagi.

Huumor – huumoriga ületatakse traumaatiline või valus kogemus. Näiteks juba kaks korda autoeksamil läbikukkunud naine jutustab, et kolm on kohtu seadus, kolmas kord on õnnekord!

Isolatsioon – teatud mõtete või tegevuste isoleerimine teistest või siis nende täielik eitamine/varjamine. Näiteks brutaalne meisterahvas varjab oma kokandus- või aiandushuvi, ilkudes teiste inimeste niisuguste huvide üle.

Asendustegevus– selle abil väldib inimene mõtlemist asjadest, mis temas tugevaid negatiivseid emotsioone tekitavad: hirm, solvumine, mure. Näiteks eakas naisterahvas kahtlustab endal tõsist terviseprobleemi ja püüab end kirja panna eriala-arsti juurde, kuid talle meenub see üksnes pühapäeviti või õhtuti, kui registratuur enam ei tööta. Või, kui lõpuks saab ennast kirja, unustab määratud aja ja see meenub talle alles palju hiljem.

Põgenemine – inimene ei võta vastu mitte mingeid otsuseid ja pidevalt tõestab, et kõik edasised sammud on rumalad, mitteolulised või ei vääri tähelepanu. Näiteks inimesed, kes istuvad televiisori ees ja sõimavad valitsust, õpetajaid, arste, ühiskonnatöötajaid, aga ise ei tee mitte midagi, valima ei lähe, ei käi isegi elamuühistu koosolekul, kus tema hääle oleks tõepoolest oluline, et mingi otsus langetataks... Igale ettepanekule reageerivad negatiivselt ja otsivad põhjusi, miks antud probleemi lahendamine on võimatu.

Elu jooksul meie kaitsemehhanismid võivad muutuda nii väljendusviisi kui intensiivsuse poolest. Lapsena me demonstreerime kõige primitiivsemaid kaitsemehhanisme, kuid hariduse ja

kogemuse, aga ka eneseteavuse kasvades, tase tõuseb. Või siis, vastupidi, vananedes, kognitiivsete funktsioonide langedes, võivad need muutuda primitiivseks (Ettxeberria, 2016).



Töö paarides

Tööjuhend grupijuhile:

Kuidas arvate, missugused kaitsemehhanismid on teile omased? Mida teete, kui te ei soovi tegelikult olukorda lahendada? Kas tahaksite seda muuta?

Õppetöö 4. Osa – 1 tund 10 minutit

4. Emotsioonid

Emotsioonidega peab arvestama ja toime tulema. Emotsioonid ehk inimese tunded on reaktsioon välistele või seestmistele ärritajatele.

Emotsioonid on seotud inimese vajadustega. Nende psühholoogiliseks aluseks on eneseregulatsiooni mehhanismid ja kesknärvisüsteemi omapära. Stereotüüpselt väljendavad need indiviidi ja probleemsete situatsioonide suhet. Kui nooruses on kerge ümber lülituda ühelt emotsioonilt teisele, siis küpsemas eas kasvab tendents kinnistumisele, eriti kui emotsioon on negatiivne (Gould *et al.*, 2018).

Emotsioonid stimuleerivad või takistavad närvisüsteemi, aga kogu organismi reserve funktsionaalset kasutamist, aga ka individuaalsete vajaduste rahuldamist. Just emotsioonid omavad suurt tähtsust inimeste-vahelistes suhetes. Inimene, võtnud vastu mingi otsuse, kõigub ratsionaalsuse ja emtsioonide vahel. Mõnikord võidab ratsionaalsus, mõnikord teeme oma «südame hääle» järgi. Emotsioonid peegeldavad inimese vajadusi, rahulolu korral saame positiivseid emotsioone, rahulolu puudumisel negatiivseid. Peame suutma oma emotsioone hinnata. Vastasel korral on raske õigesti otsustada, kuidas peaksime käituma.



Grupimäng

Tööjuhend grupijuhile:

Grupijuht jagab laiali kaardid emotsioonide nimetustega. Osalejad ei näita oma kaarte teistele, kuid kordamööda proovivad näidata, missugune emotsioon kaardil kirjas oli. Teised püüavad ära

arvata. Pärast arutatakse, kas emotsiooni näidata oli raske, kas teiste inimeste emotsioonidest oli raske aru saada. Missugused emotsioonid võib segi ajada ja mispärast?

Emotsioonid kutsuvad organismis esile nii subjektiivseid kui objektiivseid muutusi (Ceide & Kennedy, 2014). Subjektiivne komponent on meie emotsionaalsed üleelamised, mida on raske objektiivselt hinnata või mõõta. Nii näiteks mõnel inimesel on raske leppida vananemisega, aga teisele ei lähe see üldse korda. Samamoodi mõjuvad meile täiesti erinevalt stressisituatsioonid. Objektiivselt saab komponendid jagada organismi vegetatiivseteks või somaatilisteks protsessideks. Esimesed ilmnevad kesknärvisüsteemi töös ja inimese tahtele ei allu. Vegetatiivsete protsesside reaktsioonid on:

- 1) pupillide laienemine, eriti hirmu korral;
- 2) nahavärvuse muutumine – häbist punastame, hirmust kahvatame;
- 3) suurenenud higistamine (eriti peopesad ja kaenlaalused);
- 4) südamepekslemine ja vererõhu tõus;
- 5) võivad esineda häired suus – suu kuivamine või süljeerituse kasv;
- 6) emotsioonid mõjutavad hormonaalset tööd – kasvab kortisooli, adrenaliini, noradrenaliini tase, või siis vastupidi – dofamiini, serotoniini, oksidotriini tase;
- 7) ainevahetuse intensiivsus võib muutuda.

Valedektori tööpõhimõtte ongi vegetatiivse närvisüsteemi muutuste jälgimisel.

Somaatilised muutused ilmnevad seoses muudatustega musklite toimimises. Need võivad ilmneda värinatega, nõrkuse, miimika või poosi muudatustena. Just need muutused on tähtsad emotsionaalse kontakti saavutamisel. Kõige kergem on emotsioone jälgida inimese näol. Igale emotsioonile on omane miimika, keha asendi muutus, kõne. Nende põhjal saame aru, kas inimene elab midagi üle, saame väljendada kaastunnet, otsime või väldime kontakti.

Negatiivsed emotsioonid, eriti kui need on pikema aja jooksul, võivad põhjustada erinevaid raskeid ja kroonilisi haigusi. Need võivad kahjustada immuunsüsteemi, südame-veresoonkonda, und, tuua kroonilisi valusid. Just sellepärast on tähtis analüüsida oma emotsioone, osata teha vahet emotsioonil ja reaalsel situatsioonil.



Kodutöö.

Tööleht 5.3

Tööjuhend grupijuhile:

Proovige kodus ühe nädala jooksul pidada päevikut oma emotsioonide üle, kirjutada iga päev, kas tulp või lihtsalt lehele, mida te päeva jooksul tundsite. Kõige parem oleks, kui suudaksite meenutada kõige emotsionaalsemaid või pingelisemaid hetki ja juurde kirjutada oma mõtted ja

tunded sel ajal, aga ka enda reaktsioone. Mõelge, kuidas see mõjutab olukorrast väljatulekut? Aga kui teil oleksid samas situatsioonis olnud teistsugused tunded, kuidas oleksite siis käitunud?

PAUS 10 MINUTIT

Õppetöö 3. Osa – 1 tund 10 minutit

Perekonna ja ümbritseva keskkonna mõju isiksusele

Mitte ainult meie iseloom ja tunded pole olulised, vaid ka see, missuguseid suhte ehitamise harjumusi me omame. Siinkohal on oluline mitte ainult nn suhte juhtimine, oma isiksuse tugevaid külgi kasutades, aga ka oma tunnete valitsemise oskus. Oleme õnnelikud, kui meil õnnestub luua soojad sidemed ümbritseva maailmaga, oleme kellelegi vajalikud ja iseendaga rahu.

Harvardi Ülikooli õppejõud Robert Waldinger alustas longituud-uurimusega, mis kestab 75 aastat, selles osaleb 750 uuritavat ja 2000 nende pereliiget või sõpra. Projektis osaleb mitu põlvkonda teadlasi. Selle ajaga on vahetunud neli direktorit. Pooled uuritavatest olid valitud Harvardi üliõpilaste seast, teine pool Bostoni kõige vaesematest ringkondadest. Neid jälgiti kogu elu, kuni surmani. Uuringu tulemusena jõuti järeldusele, et sotsiaalselt aktiivsed inimesed on õnnelikumad ja tervemad, võrreldes nendega, kes on suletud ja isoleeritud, seejuures ei ole sõprade hulk oluline, oluline on suhte kvaliteet ja sügavus.

Materjal on leitav:

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=ru).



Töö paarides

Tööjuhend grupijuhile:

Missugused 25 inimest on minu seltskond? Missuguseid inimesi ma sooviksin enda ümber näha ja kuulda? Mida ma saan teha, et need inimesed hakkaksid minu ümbruskonda moodustama? Mida arvate, kuidas mõjutavad teid sugulased, sõbrad ja tuttavad? Kuidas mõjute teie neile? Mida teie teistele annate? Missuguseid tundeid? Tegevusi? Mõtteid? Mida pakute maailmale?

Perekonna olulisem funktsioon on suhtlemine, toetus, vastastikune abi, traditsioonid ja kommunikatsioon. Oluline, et kõik ei põhineks ainult ühel inimesel, vaid roll oleks kõikidel pereliikmetel. Et igaühel oleks kohustus kutsuda sugulased kord kuus kokku saama, iga nädal helistada, et teada, kuidas kellelgi läheb, kuidas teineteisele kasulik olla. Näiteks, pühade puhul jutustada lapselastele, kuidas oli kombeks midagi teha teie peres.

Perekonna tähendus on kultuuriti erinev. Aga pereväärtused on ka iga perede lõikes erinevad. Mõnikord võtavad kõige lähemate inimeste koha üle naabrid või tuttavad. Nii või teisiti on meile kõigile vaja osutada abi või seda vastu võtta. Seejuures ei ole niivõrd oluline, kui sageli me teistega suhtleme, vaid kuidas me seda teema. Kas sugulastele jagub head tuju ja toetust? Ega iga suhtlemine meiega suubu kurblikku kurtmisse teiste kõvasüdamelisuse üle?

Suhtlemine võib olla täitsa otsekohene: «Palun aidake mul kapp teise tuppa viia! Näiteks laupäeval, aga mina teen teile pirukat.» Või ümber nurga: «Mitte keegi ei helista juba teine nädal, mind pole selles peres kellelegi vaja...»

Kuidas siis tunnevad ennast teie vestluskaaslased? Mida paremini me oma tundeid ja vajadusi tajume, seda kergem on meil otse rääkida ja soovitud saavutada.



Töö paarides

Tööjuhend grupijuhile:

Paluge väljendada oma mõtteid nelja tavalise lausega, ilma et kasutaksite asesõnu "sina" või «teie»:

1. Ma tunnen
2. Millal.....(mis toimub, kirjeldage situatsiooni).
3. Sest minu jaoks tähendab see.....(kuidas ma situatsiooni tajun).
1. Ja sellepärast ma palun(otsene pöördumine, palve, soov).

Näiteks. Ma tunnen ennast üksildasena (tunne) + kui kogu nädala jooksul mulle mitte keegi ei helista (see on fakt, mis minu emotsiooni esile kutsus) + sest minu kodus valitseb nii täielik vaikus, et mulle tundub, nagu kogu mu elus ei oleks enam mitte ühtegi inimest (kuidas ma situatsiooni tajun) + ja sellepärast ma palun, et mulle helistataks vähemalt üks kord nädalas (otsene pöördumine, palve, soov).



Kodutöö.

Tööleht 5.4.

Tööjuhend grupijuhile:

Mõelge, kuidas teie oleksite vastanud nendele neljale küsimusele. Miks see oluline on? Kuidas see iseloomustab teid ennast? Proovige nädala jooksul oma tegevused viia vastavusse sellega, mis sellel lehel kirjas on. Kuivõrd teie igapäevased tegevused on vastavuses teie enesekuvandiga?

KIRJANDUSE LOETELU

- Ceïde, M., & Kennedy, G. (2014). Addressing Psychosomatic Illness in the Elderly: Integrated Care. *Psychiatric Times*, 31(11), 1-4
- Chen, 2015. Health Status and Factors related to Health Behaviors of Older Adults Using a Senior Center. *Korean Journal Of Adult Nursing*, 27(4), 428-437.
- Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E. & Cwalina, U. (2017). The level of emotion control, anxiety, and self-efficacy in the elderly in Bialystok, Poland. *Clinical Interventions In Aging*, 12305-314.
- Ettxeberria, I., Ettxebarria, I., Urdaneta, E. & Yanguas, J. J. (2016). Age differences among older adults in the use of emotion regulation strategies. What happens among over 85s and centenarians? *Aging & Mental Health*, 20(9), 974-980.
- Gould, C. E., Gerolimatos, L. A., Beaudreau, S. A., Mashal, N. & Edelstein, B. A. (2018). Older adults report more sadness and less jealousy than young adults in response to worry induction. *Aging & Mental Health*, 22(4), 512-518. doi:10.1080/13607863.2016.1277975
- Laher, S. (2013). Understanding the Five-Factor Model and Five-Factor Theory through a South African cultural lens. *South African Journal Of Psychology*, 43(2), 208-221.
- Wettstein, M., Wahl, H. & Heyl, V. (2018). Four-year reciprocal relationships between personality and functional ability in older adults with and without sensory impairment: focus on neuroticism and agreeableness. *Aging & Mental Health*, 22(6), 834-843.