

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia Instituut

Maria Katariina Kuusing

Varju mõiste kaardistamine kaasaegse psühholoogia käsitluses

Uurimistöö

Juhendaja: Andero Uusberg, PhD

Läbiv pealkiri: Varju mõiste kaardistamine kaasaegse psühholoogia käsitluses

Tartu 2025

Varju mõiste kaardistamine kaasaegse psühholoogia käsitluses**Kokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli analüüsida Carl Gustav Jungi varju mõistet ning selle seostatavust kaasaegse psühholoogia käsitlustega. Jungi teoorias viitab vari negatiivselt hinnatud ja teadvustamata isiksuse aspektidele, mis mõjutavad inimese käitumist ja emotsioonide regulatsiooni. Uurimistöö käsitles, kuidas varju mõistet saab mõtestada tänapäevaste psühholoogiliste konstruktide kaudu ning kuidas käsitleda seda eneseregulatsiooni protsessina. Teoreetilise analüüsi tulemusena pakkus töö autor välja funktsionaalse kaardistuse, mille kaudu saab varju kirjeldada mitme regulatiivse mehhanismi koostoimena, mis muudab selle nähtuse empiiriliselt uuritavaks ning loob aluse edasiseks teaduslikuks käsitluseks.

Märksõnad: vari, eneseregulatsioon, kogemuslik vältimine, eneseintegratsioon, psühholoogiline paindlikkus, implitsiitsed protsessid

A Functional Mapping of Jung's Shadow in Contemporary Psychology**Abstract**

The aim of this study was to analyze Carl Gustav Jung's concept of the shadow and its relation to contemporary psychological approaches. In Jung's theory, the shadow refers to negatively evaluated and unconscious aspects of personality that influence behavior and emotion regulation. This study examined how the shadow concept can be interpreted through contemporary psychological constructs and understood as a self-regulation process. As a result of the theoretical analysis, the author proposed a functional mapping through which the shadow can be described as the interaction of multiple regulatory mechanisms, rendering the phenomenon empirically investigable and providing a foundation for further scientific examination.

Keywords: shadow, self-regulation, experiential avoidance, self-integration, psychological flexibility, implicit processes

Sissejuhatus

Psühholoogiline heaolu ja inimese sisemine terviklikkus on psühholoogiateaduse keskseteks uurimisteedeks, kuna need on tihedalt seotud elukvaliteedi ja vaimse tervisega (Liu et al., 2023; Kashdan & Rottenberg, 2010). Kaasaegsed teooriad rõhutavad, et heaolu ei tähenda üksnes negatiivsete emotsioonide puudumist, vaid pigem võimet integreerida kogu oma sisemist kogemust – nii meeldivat kui ka ebameeldivat (Ryff, 1989; Deci & Ryan, 2000). Mitmed uurimissuunad, sealhulgas psühholoogilise paindlikkuse (Kashdan & Rottenberg, 2010; Hayes et al., 2006) ja emotsioonide regulatsiooni (Gross, 2015; Aldao et al., 2010) teooriad, on näidanud, et inimese vaimne tervis sõltub suuresti tema võimest tulla toime sisemiste vastuolude ja negatiivsete emotsioonidega neid alla surumata või vältimata.

Psühholoogia ajaloos on üks mõjukamaid negatiivsete sisemiste kogemuste käsitlusi olnud Carl Gustav Jungi varju kontseptsioon, mis viitab teadvustamata või eitatavatele isiksuse aspektidele, mida inimene peab enda puhul ebasoovitavaks (Jung, 1959; Whitmont, 1969). Jungi käsitluses kujutab vari psüühika osa, kuhu on tõrjutud need omadused, tunded ja impulsid, mis ei sobi inimese teadvustatud minapildi ega sotsiaalse moraalliga (von Franz, 1995). Sellest hoolimata võivad mõjutada need varjulised osad inimese käitumist, suhteid ja emotsionaalset enesetunnet. Jungi analüütilises psühholoogias on varju integratsioon – nende osade teadlik tunnistamine ja aktsepteerimine – oluline samm isiksuse terviklikkuse ja individuatsiooni protsessis (Jung, 1964; Casement, 2006; Roesler, 2013).

Varju mõiste on kultuuriliselt ja terapeutiliselt mõjukas, ent see ei kuulu tänapäeva psühholoogia teaduse kesksete mõistete hulka, kuna seni pole selle jaoks õnnestunud reliaabset/valiidset mõõdikut luua (Vibhute & Suresh, 2024). Samas tähistavad mitmed kaasaegsed psühholoogilised konstruktid — näiteks kogemuslik vältimine, psühholoogiline paindlikkus, implitsiitsed regulatsiooniprotsessid ja eneseintegratsioon — vähemalt osaliselt sarnaseid lähenemisi, mida Jung kirjeldas kui varju. Sellest tulenevalt võib varju käsitleda mitte kui eraldiseisvat metafüüsilist konstruktsiooni, vaid kui metafoori psüühiliste protsesside komplektile, mida on võimalik vähemalt osaliselt tõlkida ja operatsionaliseerida kaasaegse psühholoogia mõistetes.

Töö autori arvates võib varju käsitleda psühholoogilisest vaatenurgast nähtusena, mis hõlmab negatiivselt hinnatud minapildi aspekte – mõtteid, tundeid, omadusi ja käitumuslikke

tendentse, mida inimene peab enda puhul häbiväärseks, ebasoovitavaks või ohustavaks. Need aspektid võivad jääda väljapoole teadlikku tähelepanu, kuid mõjutavad siiski inimese emotsionaalset ja sotsiaalset toimumist (Mathews & MacLeod, 2005). Mitmed uuringud on näidanud, et negatiivsete kogemuste vältimine võib põhjustada suuremat sisemist pinget ja psühholoogilist distressi (Wegner et al., 1987; Fernández-Rodríguez et al., 2018), samas kui teadlik aktsepteerimine ja integreerimine võivad suurendada psühholoogilist paindlikkust ja heaolu (Gloster et al., 2020; Bishop et al., 2004). Järgnevad peatükid avavad varju psühholoogilise määratluse tausta ning seovad selle kaasaegsete psühholoogiliste regulatsiooniprotsessidega.

Töö uurib võimalust, et varju mõiste on tõlgitav kaasaegse psühholoogia mõistetes – mitte ühe, vaid mitme omavahel seotud konstrukti kaudu. Iga varju põhitunnus (nt eitamine, negatiivne valents, teadvuseväline mõju ja integratsiooni potentsiaal) vastab teatud konstruktile tänapäevases teaduskirjanduses (nt kogemuslik vältimine, valentsi hindamine, automaatne emotsiooniregulatsioon, eneseintegatsioon). Selline lähenemine võimaldab käsitleda varju kui komplekset, mitmetasandilist nähtust, mille mõistmiseks on vaja integreerida teadmisi isiksusepsühholoogia, emotsioonide regulatsiooni, motivatsiooni ja enesejuhtimise uurimissuundadest.

Töö eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva töö eesmärk on analüüsida, milliste kaasaegsete psühholoogiliste konstruktide kaudu saab Carl Gustav Jungi varju mõistet teaduslikult mõtestada ning kuidas need konstruktid moodustavad funktsionaalse süsteemi, mis kirjeldab inimese võimet suhestuda oma negatiivsete sisemiste kogemustega. Töö keskne idee on, et varju ei ole vaja käsitleda metafüüsilise kategooriana, vaid seda saab tõlgendada psühholoogiliste regulatsiooniprotsesside kogumina, mis hõlmavad hinnanguid, vältimist, teadvusevälisust ja integratsiooni.

Uurimistöö otsib vastuseid järgmistele küsimustele:

1. Millised on varju mõistet iseloomustavad põhitunnused ja milline on nende psühholoogiline funktsioon Jungi teoorias?
2. Millised kaasaegsed psühholoogilised konstruktid kirjeldavad samalaadseid funktsioone, mida Jung omistas varjule?

3. Kuidas paigutada need konstruktid süsteemi, mis võimaldaks varju mõistet käsitleda teaduslikus ja operatsionaliseeritavas raamistikus?

Töö eesmärk ei ole Jungi teooriat kinnitada ega ümber lükata, vaid kaardistada varju mõiste teaduslikke vasteid ja ehitada metafoorselt silda, analüütilise traditsiooni ja kaasaegse psühholoogia vahel.

Varju mõiste ajalooline kontekst

Varju kontseptsioon on üks olulisemaid ja samas kõige keerukamalt tõlgendatavaid mõisteid Carl Gustav Jungi (1875–1961) analüütilises psühholoogias. Jung kujundas varju mõiste 20. sajandi esimesel poolel oma laiemas teoreetilises süsteemis, mille keskmes oli idee psüühika mitmekihilisest struktuurist, sealhulgas teadvusest, isiklikust alateadvusest ja kollektiivsest alateadvusest (Jung, 1959). Vari tähistab selles raamistikus isiksuse osa, kuhu on salvestunud need mõtted, tunded ja käitumuslikud impulsid, mida inimene ei soovi või ei suuda oma teadvustatud minapildi osaks tunnistada.

Jungi järgi kujuneb vari välja isiksuse arengu käigus, kui indiviid õpib eristama sotsiaalselt ja moraalselt vastuvõetavat käitumist ebasoovitavast (Jung, 1959). Need omadused, mis ei sobitu inimese moraalinormide, ühiskondlike ootuste või teadliku minapildiga, tõrjutakse teadvusest välja ja muutuvad mitteteadlikuks (Whitmont, 1969). Varju sisu ei piirdu ainult destruktiivsete või halvaks peetud omadustega; see hõlmab ka positiivseid, kuid kasutamata jäänud potentsiaale ja spontaansuse allikaid, mida inimene pole endale omaks võtnud (von Franz, 1995; Casement, 2006).

Jung pidas varju teadvustamist ja integratsiooni vältimatuks sammuks individuaatsiooni protsessis – psüühilise terviklikkuse saavutamises, kus inimene ühendab teadlikud ja teadvustamata aspektid ühtseks süsteemiks (Jung, 1959; Samuels, 1985). Individuaatsioon eeldab, et inimene loob teadliku suhte oma varjuga, tunnistab endas peituvaid tõrjutud aspekte ja õpib nendega dialoogi pidama (Jung, 1959). Jungi käsitluses ei ole vari halb, vaid osa inimpsüühika terviklikkusest – potentsiaal nii destruktiivsuseks kui loovuseks (Stein, 1998).

Varju mõiste on aja jooksul laienenud ja tõlgendatud mitmel viisil, olenevalt teoreetilisest ja kultuurilisest kontekstist. Post-jungiaanlikud autorid nagu Marie-Louise von Franz (1995),

Edward Whitmont (1969) ja Andrew Samuels (1985) on rõhutanud varju rolli mitte ainult isikliku psüühika osana, vaid ka kollektiivse nähtusena, mis peegeldab ühiskondlikke ja kultuurilisi varjundeid – näiteks stereotüüpe, hirne ja tõrjutud väärtusi. Sellest vaatenurgast on vari nii individuaalne kui kollektiivne psühholoogiline mehhanism, mille kaudu inimene ja ühiskond projitseerivad endas eitatud omadusi teistele.

Lisaks psühholoogiale on varju kontseptsioon mõjutanud paljusid kultuurilisi ja teraapilisi praktikaid, sealhulgas kaasaegset enesearengu ja psühhoteraapia käsitlust. Mõiste „*shadow work*“ (varjutöö) on saanud kasutatavaks metafooriks eneserefleksiooni ja sisemiste vastuoludega töötamise kirjeldamisel (McLaughlin, 2014). Kuigi need praktikad on sageli metafoorilised ja eklektilised, säilitavad nad Jungi algse idee psüühilise terviklikkuse saavutamisest läbi teadvustamata aspektide integreerimise. See idee on osutunud viljakaks nii humanistlikus kui ka eksistentsiaalses psühholoogias (May, 1983; Hillman, 1975) ning on loonud aluse paljudele tänapäeva eneseregulatsiooni ja eneseaktsepteerimise käsitlustele.

Varju põhitunnused

Jungi käsitluses on vari isiksuse osa, mis sisaldab neid omadusi, impulsse, käitumist ja tundeid, mida inimene ei soovi teadvustada ega tunnista osaks endast (Jung, 1959; Stein, 1998). Varju ei määratle üksik emotsioon ega käitumine, vaid nende suhtes kujunenud psühholoogiline hoiak – tõrjumine, vältimine ja eitamine, tabuks pidamine. Analüütilises psühholoogias on vari seega nähtus, mida saab määratleda mitme teineteist mõjutava tunnuse kaudu.

Negatiivne valents

Varju üheks defineerivaks tunnuseks võib pidada kogemuste ja omaduste negatiivset väärtust inimese hinnangusüsteemis. Need on aspektid, mida inimene tajub basoovitavana, ohtlikuna või sotsiaalselt taunitavana. Negatiivne valents iseenesest ei muuda omadust veel „varjuks“, sest paljud negatiivsed kogemused on teadvustatud ja reguleeritud. Kuid varju kujunemine saab alguse hetkest, mil teatud psühholoogiline sisu omandab tugevalt negatiivse emotsionaalse ja moraalse tähenduse (Whitmont, 1969; Casement, 2006). Sellest hetkest tekib psühholoogiline eeldus selle eitamiseks.

Eitamine ja tõrjumine

Järgmiseks tunnuseks võib pidada aktiivset motivatsioonilist hoiakut varjulise sisu suhtes – soov vältida, eitada või neutraliseerida neid kogemusi, mis ohustavad positiivset minapilti. Jung (1964) kirjeldas seda kui moraalselt konflikti inimese teadvustatud väärtuste ja tema psüühika instinktiivsete tendentside vahel. Tõrjumine ei ole pelgalt teadlik otsus, vaid automatiseerunud psüühiline mehhanism, mille eesmärk on kaitsta minapilti soovimatute seoste eest (von Franz, 1995).

Teadvusevälisus

Piisavalt efektiivse tõrjumise korral muutub varju sisu mitteteadvustatuks. See ei kao psüühikast, vaid langeb lihtsalt tähelepanu alt välja ning tegutseb teadvustamata tasandil (Jung, 1959). Nii tekib paradoksaalne olukord: inimene ei pruugi olla oma varjulistest aspektidest teadlik, kuid need võivad mõjutada tema tajusid, hinnanguid ja käitumist. Seda dünaamikat on Jung kirjeldanud projektsiooni kaudu – mehhanismina, mille käigus inimene näeb teistes neid omadusi, mida ta iseendas eitab (Whitmont, 1969; von Franz 1980).

Mõju käitumisele ja suhetele

Varju sisu, kuigi teadvustamata, osaleb aktiivselt inimese sisemistes konfliktides ja sotsiaalsetes suhetes. Jung (1964) rõhutas, et varju mitteteadvustamine suurendab selle mõju: mida vähem inimene oma varjuga tegeleb, seda suurem on oht, et see avaldub impulsiivselt või projitseeritult. See tähendab, et vari ei ole staatiline struktuur, vaid dünaamiline protsess, mis pidevalt mõjutab psüühika eneseregulatsiooni ja sotsiaalset kohanemist (Stein, 1998; Samuels, 1985).

Nende tunnuste koosmõju loob varjust psühholoogilise mehhanismi, mille kaudu inimene püüab kaitsta oma identiteeti, vältides samal ajal sisemisi konflikte ja iseenda terviklikkuse tunnetamist. Vari on seega mitte niivõrd kindel sisu, vaid regulatsioonistrateegia, mis tuleneb väärtustamisest, vältimisest, teadvusevälistest ja automaatsetest protsessidest, millel võib olla oluline roll minapildi ja psühholoogilise paindlikkuse kujunemises.

Varju tagajärjed ja arenguline tähendus

Varjul võivad olla psühholoogilised tagajärjed, mis mõjutavad inimese kogemust, sisemisi konflikte ja suhete dünaamikat. Kui negatiivselt hinnatud minapildi osad tõrjutakse teadvusest kõrvale, võivad need avalduda kaudselt suurenenud sisemise pinge, häbitunde, kaitsemehhanismide aktivatsiooni või projektsioonina teistele inimestele. Need protsessid on Jungi käsitluses vältimatu tagajärg olukorrale, kus teatud aspektid iseendast jäävad teadvustamata, kuid mõjutavad siiski käitumist ja emotsiooniregulatsiooni (Jung, 1964).

Varju olemasolu ei pruugi tähendada ainult sisemist konflikti, vaid ka potentsiaali psühholoogiliseks kasvuks. Jung (1959) rõhutas, et varju integratsioon – selle sisu teadlik tunnistamine ja vastutuse võtmine selle eest – on individuatsiooni vältimatu osa. Varju aktsepteerimine ei tähenda seega selle õigustamist, vaid selle mõistmist osana psüühika terviklikust süsteemist (Jung, 1959).

Sisemised konfliktid ja projektsioonid

Varju omaduste vältimine võib luua pinge minapildi teadvustatud ja teadvustamata aspektide vahel, mis võivad väljenduda kognitiivse dissonantsi, häbitunde või süüna (Oh, Lee, & Cho, 2023). Kuna varjulised omadused on Jungi käsitluses teadvusest välja tõrjutud, avalduvad need sageli projektsiooni kujul – kalduvusena omistada teistele neid omadusi, mida inimene enda juures eitab (Whitmont, 1969; von Franz 1980). Projektsioon on varju mõju üks nähtavamaid vorme ja selle teadvustamine on Jungi käsitluses psühholoogilise arengu eeltingimus.

Kaitsemehhanismid ja eneseregulatsioon

Jungi järgi hoiab varju teadvusest eemal terve rida psüühilisi kaitsemehhanisme – valu ja negatiivsete kogemuste vältimine, ratsionaliseerimine, kompensatsioon ja repressioon (Bailey & Pico 2023; McLeod, 2025). Need mehhanismid aitavad säilitada psüühilist tasakaalu, kuid kui nad toimuvad automaatselt ja ilma teadliku analüüsita, siis võib tulemuseks olla ennast välistav minapilt, mille tulemusel väheneb psühholoogiline paindlikkus ja emotsionaalne kohanemisvõime (Di Giuseppe & Perry, 2021). Varju idee kaudu on seega püütud selgitada, kuidas inimene loob teatud psühholoogilise tasakaalu hinnaga autentsuse ja eneseaktsepteerimise vähenemist.

Arenguline potentsiaal

Jung käsitles varju teadvustamist kui arengulist ülesannet, mis laiendab inimese identiteeti ja suurendab tema psüühilist terviklikkust (Jung, 1959; von Franz, 1995). Kui inimene õpib oma varjulisi aspekte aktsepteerima ja nendega suhestuma, tekib võimalus integreerida seni välistatud emotsioonid, vajadused, soovid ja väärtused. Selline protsess suurendab enesetunnetust, empaatiat ja eneseregulatsiooni võimet (Pals, 2006). Seega võib varju näha mitte ainult häiriva tasakaalutust põhjustava aspektina, vaid ka potentsiaalina enesearenguks, sisemiseks tasakaaluks, heaoluks ja sisemiseks integratsiooniks.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et varju defineerivad tunnused – negatiivne valents, eitamine, teadvusevälisus ja mõju käitumisele – moodustavad psühholoogilise mustri, mis teenib nii kaitse- kui ka arengulisi eesmäärke. See muster võimaldab inimesel kohaneda sotsiaalsete normidega, kuid samas võib varju eitamine viia sisemise killustumiseni. Varju mõiste arenguline tähendus seisneb seega potentsiaalis taastada psüühiline terviklikkus läbi teadliku dialoogi nende osadega, mida inimene seni on pidanud vastuvõetamatuks.

Varju tunnused kaasaegses psühholoogias

Eelmises peatükis tuvastati varju kui psühholoogilise konstrukti neli põhitunnust: negatiivne valents, eitamine, teadvusevälisus ja mõju käitumisele. Järgnevalt seostatakse need tunnused konstruktidega, mis võimaldavad varju mõistet tõlgendada teaduslikus raamistikus. Nii püütakse luua sild analüütilise psühholoogia ja empiiriliselt orienteeritud tänapäeva psühholoogia vahel.

Negatiivne valents ja kogemuse hinnanguline struktuur

Varju üheks esimeseks eelduseks on, et teatud sisemised kogemused või omadused omandavad indiviidi väärtussüsteemis tugevalt negatiivse tähenduse. Kaasaegses psühholoogias kirjeldab seda üldisemalt emotsionaalse valentsi mõiste – dimensioon, mis eristab meeldivaid ja ebameeldivaid kogemusi (Russell, 2003). Valents on psüühika üks keskseid mehhanisme, mille kaudu inimene otsustab, milliseid sisemisi ja väliseid stiimuleid vältida ning milliste poole püüelda (Cacioppo & Berntson, 1994). Siiski ei iseloomusta varju mitte pelgalt kogemuste valents, vaid see, et minapildi osi hinnatakse negatiivse valentsiga. Sellest vaatenurgast võib varju mõista kui enesehinnangulist protsessi: teatud omadused, impulsid või tunded

märgistatakse negatiivselt ja nende omaksvõtmine ohustab inimese koherentset ja soovitud minapilti. Enesehinnang kui kaasaegne psühholoogiline konstrukt kirjeldab hästi seda mehhanismi, mille kaudu minapildi eri osad omandavad erineva väärtuse ning kujundavad inimese valmisolekut neid teadvustada või tunnistada (Leary & Baumeister, 2000).

Kui inimene omistab mõnele oma omadusele või tundele püsivalt negatiivse väärtuse („viha on halb“, „haavatavus on nõrkus“), tekib sisemine eraldatus positiivselt hinnatud minapildi ja negatiivselt hinnatud kogemuse vahel (Lamb, 2003). Uuringud on näidanud, et selline hinnanguline killustumine on seotud madalama psühholoogilise heaolu ja kõrgema depressiivse sümptomaatikaga (Schlechter et al., 2022).

Varju kontekstis on negatiivne valents seega psühholoogiline algpunkt, mis käivitab tõrjumise ja vältimise mehhanismid. Kaasaegses psühholoogias saab seda mõista kui hinnangulist töötlemist, mille kaudu inimene omistab oma sisemistele kogemustele väärtuse ning kujundab valmisoleku neid kogeda või teadvustada (LeJeune et al., 2023). Negatiivse hinnangu saanud omadused loovad eelduse nende eitamiseks või teadvusest kõrvale heitmiseks.

Negatiivselt hinnatud minapildi aspektide sisu ei ole juhuslik, vaid seda saab mõista ka kaasaegsete isiksusuuringute valguses. Tume triaad (nartsissism, makjavellism, psühhopaatia) kirjeldab isiksuse aspekte, mida sageli püütakse eitada, kuna need on seotud sotsiaalselt taunitavate ja varjatud käitumistendentsidega nagu enesepromo, emotsionaalne külmus, kahepalgelisus ja agressiivsus (Paulhus & Williams, 2002). Lisaks on tumeda tetraadi (nartsissism, makjavellism, psühhopaatia, sadism) uuring (Međedović & Petrović, 2015) näidanud, et nende omaduste ühine joon on seotud madala aususe ja alandlikkusega, madala emotsionaalsuse ja empaatiaga, mis tähendab, et nad on väga tugevalt seotud psüühiliste mehhanismidega, mida inimesed tihti peidavad. Seega pakuvad tume triaad ja tetraad olulist teoreetilist alust, miks negatiivsete minapildi osade teadvustamine võiks aidata suurendada psühholoogilist paindlikkust ja vähendada nende omaduste automaatset ja teadvustamata avaldumist.

Eitamine ja tõrjumine kui kogemuslik vältimine

Jungi teoorias oli varju kujunemise keskne mehhanism teatud omaduste või impulsside eitamine. Kaasaegne psühholoogia kirjeldab sarnast protsessi mõistega kogemuslik vältimine (*experiential avoidance*), mis viitab katsele vältida või kontrollida soovimatuid sisemisi kogemusi – mõtteid, tundeid, kehalisi aistinguid (Hayes et al., 1996).

Kogemuslik vältimine täidab sama funktsiooni, mida Jung kirjeldas varju tõrjumisena: see aitab säilitada psüühilist tasakaalu ja vältida ebamugavust, kuid pikemas perspektiivis võib kaasa tuua psühholoogilise jäikuse ja enese killustumise (Kashdan & Rottenberg, 2010; Aldao et al., 2010). Empiirilised uuringud näitavad, et vältimisstrateegiate sage kasutamine on seotud kõrgema ärevuse, stressi ja depressiivsuse tasemega (Fernández-Rodríguez et al., 2018).

Varju kontekstis võib vältimist käsitleda mitte moraalse puudusena, vaid regulatsioonistrateegiana, mis lühiajaliselt vähendab ebamugavust, kuid samas pikaajaliselt vähendab kohanemisvõimet. Selline tõlgendus võimaldab varju mõistet tuua lähemale tänapäeva psühholoogilise paindlikkuse teooriale, mille kohaselt sisemiste kogemuste aktsepteerimine ja nendega kooskõlas tegutsemine on tervisliku eneseregulatsiooni eeltingimus (Hayes et al., 2006; Gloster et al., 2020).

Teadvusevälisus ja implitsiitsed regulatsiooniprotsessid

Jungi järgi on vari määratletud mitte ainult selle sisu, vaid ka teadvustamatuse astme kaudu: need psüühilised elemendid, mida inimene on endas eitanud, võivad toimida väljaspool teadlikku kontrolli, kuid siiski mõjutada tema käitumist ja suhteid (Jung, 1959; Whitmont, 1969). Kaasaegses psühholoogias vastavad sellele nähtusele implitsiitsed ehk automaatsed protsessid, mis toimivad ilma teadliku kavatsuse või tähelepanuta (Bargh & Morsella, 2008).

Implitsiitsed emotsioonide regulatsiooni mehhanismid (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011) ja automaatsed hinnangulised protsessid (Greenwald & Banaji, 1995) selgitavad, kuidas varju-sarnane mõju võib ilmnedä ilma inimese teadliku osaluseta. Näiteks võivad mitteteadlikud hoiakud ja uskumused suunata käitumist viisil, mida inimene ei suuda endale seletada, tekitades seeläbi sisemist vastuolu või sotsiaalset konflikti (Dasgupta, 2013).

Varju teadvustamatus ei tähenda seega „müstilist alateadvust“, vaid viitab psühholoogilistele protsessidele, mis on automaatse infotöötluse osa. Selline tõlgendus toob varju mõiste kooskõlla tänapäevaste kognitiivse ja afektiivse neuroteaduse lähenemistega, mis rõhutavad, et suur osa emotsioonide ja eneseregulatsiooni mehhanismidest toimib teadvuseväliselt (Pessoa, 2008; Etkin et al., 2015).

Varju mõju käitumisele ja projektsioon

Vari ei eksisteeri ainult sisemise psüühilise struktuurina, vaid avaldub sageli välises käitumises ja sotsiaalsetes suhetes. Jungi järgi on projektsioon mehhanism, mille kaudu inimene omistab teistele neid omadusi, mida ta enda juures eitab (Jung, 1964). Kaasaegsed uuringud toetavad seda nähtust mitmel viisil. Sotsiaal-kognitiivsed uuringud on näidanud, et inimesed kalduvad omistama teistele neid hoiakuid, motiive ja käitumisjooni, mis on kooskõlas nende endi dispositsioonidega, sageli automaatsete hinnangutega. Näiteks on leitud, et kõrge agressiivsuse või vaenulikkuse tasemega inimesed tajuvad teisi sagedamini vaenulikena ka siis, kui objektiivselt selleks alus puudub (Dodge, 1993). Dodge'i töö osutab muuhulgas ka automaatsetele informatsiooni töötamise mustritele, mis mõjutavad hinnanguid teiste kohta. Samuti näitavad implitsiitsete hoiakute uuringud, et varasemad kogemused ja hoiakud võivad mõjutada inimese hinnanguid teiste kohta viisil, millest ta ise teadlik ei ole. Greenwald ja Banaji (1995) kirjeldavad, et implitsiitseid hoiakuid uuritakse kaudsete meetoditega, kus hinnangud ühele objektile peegeldavad varjatult hoiakuid teise sihtmärgi suhtes. Näiteks halo-efekti ja hoiakute eksliku omistamise uuringud näitavad, et automaatselt aktiveerunud hoiak kandub üle uutele isikutele või olukordadele ning kujundab hinnanguid nende omaduste, kavatsuste või iseloomu kohta, kuigi hindaja ei tunnista ega suuda tuvastada selle mõju allikat (Greenwald & Banaji, 1995). Seega toetavad kaasaegsed leiud projektsiooni ideed, näidates, et hinnangud teistele peegeldavad sageli indiviidi enda teadlikke ja/või mitteteadlikke minapildi aspekte.

Varju mõju käitumisele ei väljendu üksnes projektsiooni kaudu. Üks levinud mehhanism, mille kaudu teadvustamata psühholoogiline sisu mõjutab inimese suhteid ja käitumist, on emotsioonide allasurumine. Allasurumist võib vaadelda kui regulatsioonistrateegiat, mille eesmärk on vähendada või edasi lükata ebameeldiva emotsionaalse kogemuse teadlikku töötlemist. Kuigi see võib lühiajaliselt vähendada ebamugavust, on uuringud näidanud, et allasurutud emotsioonid avalduvad hiljem kaudselt, suurendades nii füsioloogilist reaktiivsust kui ka interpersonaalseid pingeid (Gross & John, 2003). Sellest vaatenurgast kujutab allasurumine mehhanismi, mille kaudu negatiivseks hinnatud sisemised kogemused võivad osaliselt jääda teadvustamata, kuid avaldavad ometi märgatavat mõju inimese emotsionaalsele ja sotsiaalsele käitumisele. Kaasaegses käsitluses võib seda näha ka kui automaatse emotsiooniregulatsiooni kõrvalnähtust, mis toimub ilma refleksiivse teadlikkuseta (Koole et

al., 2015). Selline nähtus on kooskõlas varju teooriaga, mille järgi teadvustamata aspektid „leiavad tee“ väljapoole, kui neid ei integreerita teadlikku enesekuvandisse.

Eneseintegratsioon ja psühholoogiline paindlikkus

Jungi teooria arenguline eesmärk – varju integreerimine – leiab tuge kaasaegsetes eneseregulatsiooni ja eneseintegratsiooni käsitlustes. Eneseintegratsioon tähistab protsessi, mille käigus inimene ühendab oma erinevad minapildi aspektid, sealhulgas vastuolulised või häbiväärseks peetud osad, ühtseks ja sidusaks enesekogemuseks (Pals, 2006; Sheldon et al., 1997).

Psühholoogiline paindlikkus – üks Acceptance and Commitment Therapy (ACT) keskseid mõisteid – viitab võimele olla avatud oma sisemistele kogemustele ja tegutseda kooskõlas väärtustega ka siis, kui kogemused on ebameeldivad (Hayes et al., 2006). Empiirilised uuringud on näidanud, et psühholoogiline paindlikkus on tugevalt seotud vaimse tervise ja subjektiivse heaoluga (Kashdan & Rottenberg, 2010; Gloster et al., 2020).

Need kaks mõistet – eneseintegratsioon ja psühholoogiline paindlikkus – kirjeldavad funktsionaalselt sama protsessi, mida Jung nimetas varju teadvustamiseks ja omaks võtmiseks. Kui inimene suudab oma varjulisi aspekte aktsepteerida ja nende eest vastutuse võtta, võib suurened tema suutlikkus reageerida olukordadele autentselt ja kohanemisvõimeliselt (Hayes et al., 2013). Seetõttu võib öelda, et Jungi individuatsiooni idee ja tänapäevane psühholoogilise paindlikkuse teooria kirjeldavad sama nähtuse eri tasandeid.

Kaasaegse psühholoogia mõisted võimaldavad Jungi varju kontseptsiooni tõlgendada funktsionaalses ja operatsionaliseeritavas raamistikus. Negatiivne valents seostub hinnanguprotsesside ja motivatsioonilise valentsi süsteemidega; eitamine ja tõrjumine vastavad kogemuslikule vältimisele; teadvusevälisus kajastub implitsiitsetes ja automaatsetes mehhanismides; ning integratsiooni potentsiaal väljendub psühholoogilises paindlikkuses ja eneseintegratsioonis.

Selline tõlgendus toetab seisukohta, et varju mõiste on tõlgitav kaasaegse psühholoogia mõistetes – mitte ühe, vaid mitme omavahel seotud konstrukti kaudu. See loob aluse järgmisele peatükile, kus need seosed sünteesitakse ühtseks funktsionaalseks kaardiks, mis näitab, kuidas varju nähtust saab teaduslikult käsitleda psüühika eneseregulatsiooni mehhanismina.

Süntees: Varju mõiste funktsionaalne kaardistus

Varju mõiste tõlgendamine kaasaegse psühholoogia kategooriates näitab, et tegemist ei ole ühe protsessi, vaid komplekse protsesside süsteemiga, mis hõlmab hinnangulisi, motivatsioonilisi, kognitiivseid ja regulatiivseid tasandeid. Käesolevas töös kasutatakse mõistet funktsionaalne kaardistus selleks, et kirjeldada varju viisil, mis võimaldab seda nähtust süstemaatiliselt ja teaduslikult uurida, seostada see konkreetsete psühholoogiliste protsesside ja toimemehhanismidega ning luua alus teaduspõhiste sekkumiste ja terapeutiliste tööviiside kavandamiseks. Töö autor pakub välja funktsionaalse kaardistuse, mis kirjeldab varju nelja omavahel seotud dimensiooni kaudu (vt tabel 1), mitte pelgalt sümboolse metafoorina.

Tabel 1

Varju mõiste funktsionaalne kaardistus kaasaegsetes psühholoogilistes konstruktes

	Jungi varju aspekt	Kaasaegne psühholoogiline vaste	Funktsionaalne roll
Hinnanguline	Negatiivne valents	Emotsionaalse valentsi hindamine, väärtussüsteemid	Määrab, millised kogemused on subjektiivselt ohustavad või soovimatud
Motivatsiooniline	Eitamine ja tõrjumine	Kogemuslik vältimine, vältivad regulatsioonistrateegiad	Kaitseb minapilti ja vähendab lühiajalist ebamugavust
Kognitiivne	Teadvusevälisus	Implitsiitsed protsessid, automaatne regulatsioon	Suunab käitumist väljaspool teadlikku kontrolli
Arenguline	Integratsiooni potentsiaal	Eneseintegratsioon, eneseaktsepteerimine, psühholoogiline paindlikkus	Võimaldab psüühilise terviklikkuse ja autentsuse arengut

Esitatud funktsionaalse kaardistuse põhjal võib varju käsitleda kui eneseregulatsiooni konstruktsiooni, mis koondab mitut psüühilist protsessi, mille kaudu inimene suhestub oma negatiivselt hinnatud sisemiste kogemustega. Varju teatud aspektid kajastuvad käitumises vältimise ja aktsepteerimise muustritena (Hayes et al., 2006), teised aga minapildi hinnangulises ülesehituses ja selles, kuidas inimene väärtustab oma erinevaid omadusi (Sheldon et al., 1997; Pals, 2006). Varju toimimist toetavad ka teadvustamata ja automaatsed regulatsiooniprotsessid, mis kujundavad emotsioonide ja hoiakute töötlemist ilma otsese teadliku kontrollita (Koole et al., 2015; Pessoa, 2008). Lisaks on varju integratsioon tihedalt seotud enesesidususe ja psühholoogilise paindlikkusega, mis on olulised isiksusliku arengu ja heaolu seisukohalt (Gloster et al., 2020).

Selline lähenemine toob esile, et Jungi varju kontseptsioon ja kaasaegsed psühholoogilised teooriad ei kirjelda eri nähtusi, vaid sama psühholoogiliste nähtuste erinevaid väljendusi – kuidas inimene tegeleb oma ebamugavate, häbiväärsete või ohtlikuna tajutud sisemiste kogemustega. Varju võib seega mõista kui mitme regulatsiooniprotsessi koosmõjul kujunevat nähtust, mida saab uurida nii subjektiivsete kogemuste kui käitumuslike ja kognitiivsete näitajate kaudu.

Arengusuunad ja teoreetilised implikatsioonid

Vari kui eneseregulatsiooni süsteem

Varju funktsionaalse mudeli valguses tekib küsimus, kas nähtust on mõistlik käsitleda üksnes selle komponentide ehk kaasaegsete regulatsiooni-, hinnangu- ja infotöötlusprotsesside tasandil või pakub varju mõiste tervikuna kasutamine täiendavat väärtust. Komponentide tasandil tegutsemine võimaldab nähtust analüüsida suure täpsusega, mis tähendab, et vältimine, negatiivne enesehinnang, automaatne regulatsioon ja eneseintegratsioon on kõik empiiriliselt uuritavad konstruktsioonid, millele on olemas selged mõõdikud ja toimiv teoreetiline raamistik. Varju kui tervikliku kontseptsiooni kasutamine võib olla põhjendatud olukordades, kus on vaja kirjeldada nende protsesside koosmõju või mõista nende ühist funktsionaalset tuuma.

Vari toimib sellisel juhul katusmõistena, mis koondab mitut mehhanismi üheks dünaamiliseks süsteemiks ning võimaldab kirjeldada, kuidas negatiivselt hinnatud minapildi osi integreerida. Taoline lähenemine võib olla kasulik näiteks isiksusliku arengu, identiteedi kujunemise või sisemiste konfliktide psühholoogiliste mudelite sõnastamisel – olukordades, kus üksikute komponentide analüüs ei püüa kinni nende protsesside terviklikku mõju inimese eneseregulatsioonile. Seega sõltub varju mõiste lisaväärtus sellest, kas uurimis- või rakenduskontekstis on vaja selgitada üksikuid regulatsioonimehhanisme eraldi või mõtestada neid kui vastastikku seotud süsteemi, mille terviklik toimimine on osa inimese psühholoogilisest kohanemisest.

See vaatenurk võimaldab siduda Jungi analüütilise psühholoogia kaasaegsete eneseregulatsiooni ja motivatsiooniteooriatega. Varju võib käsitleda kui enesehinnangu ja

eneseregulatsiooni ristumiskohta – mehhanismi, mis näitab, kuidas väärtussüsteemid kujundavad enesekogemust ja käitumist.

Empiiriline uurimispotentsiaal

Kuigi Jungi varju mõistet pole traditsiooniliselt mõõdetud, loob selle funktsionaalne tõlgendus võimaluse empiiriliseks uurimiseks. Näiteks saab varju käsitleda kogemusliku vältimise, automaatse emotsiooniregulatsiooni ja eneseintegratsiooni konstruktsioonide kaudu, millel on olemas valideeritud mõõdikud (nt Acceptance and Action Questionnaire; Bond et al., 2011; Self-Integration Scale; Meza & Fahome, 2008). See tähendab, et varju nähtus on empiiriliselt ligipääsetav läbi nende osaprotsesside uurimise, ilma et oleks vaja metafüüsilist raamistikku.

Selline uurimissuund toetab ideed, et psühholoogilisi nähtusi tuleks käsitleda väärtussüsteemide ja regulatiivsete protsesside koostoimena. Varju kui väärtustatud ja samas välditud kogemuse analüüs võiks seega avada uusi viise, kuidas mõista sisemist konfliktipõhist regulatsiooni psühholoogilises tervises ja heaolus.

Varju teooria falsifitseeritavad hüpoteesid

Käesoleva töö üks olulisemaid teoreetilisi järeldusi on, et varju funktsionaalne tõlgendus võimaldab sõnastada mitu Jungi teooria keskset eeldust viisil, mis on empiiriliselt testitav ja seega potentsiaalselt falsifitseeritav. Varju ei pea käsitlema metafüüsilise üksusena; selle saab jagada psühholoogilisteks protsessideks, mille kohta saab esitada kontrollitavaid hüpoteese.

Esiteks ennustab nii Jungi teooria kui ka kaasaegne regulatsioonipsühholoogia, et negatiivselt hinnatud minapildi osad mõjutavad käitumist ka siis, kui neid teadvustatakse vähe või üldse mitte. Kui Jungi käsitluses ilmneb see varjatud minapildi aspektide autonoomse mõjuna, siis tänapäevased mudelid tõlgendavad seda vältimise, automaatse emotsiooniregulatsiooni ja implitsiitse infotöötluse koosmõjuna. Seda väidet on võimalik kontrollida, uurides, kas negatiivse valentsiga eneseaspektid ennustavad käitumuslikke reaktsioone olukordades, kus inimene ei ole oma hoiakutest teadlik. Näiteks implitsiitsete hoiakute testide, automaatse regulatsiooni ülesannete või käitumise mõõtmise kaudu. Kui negatiivselt hinnatud minapildi osad ei avaldaks sellistes olukordades käitumuslikku mõju, oleks Jungi üks põhieeldusi empiiriliselt ümberlükatav.

Teine testitav väide puudutab projektsiooni. Jung eeldas, et inimene omistab teistele neid omadusi, mida ta enda juures eitab või ei soovi teadvustada. Funktsionaalses mudelis väljendub see negatiivse enesehinnangu ja vältiva regulatsiooni koosmõjuna, mis võib kujundada sotsiaalseid hinnanguid ja tõlgendusi. Selle hüpoteesi kontrollimiseks saab uurida, kas negatiivselt hinnatud minapildi osade eitamine suurendab tendentsi näha samu omadusi teistes. Näiteks projektsiooni kirjeldavate hinnangute ülesannete, implitsiitsete isiksusetestide või emotsioonide allasurumise küsimustike kaudu. Kui negatiivselt hinnatud eneseaspektid ei seostuks projektsiooni suurenemisega, oleks võimalik varju projektsioonimehhanism falsifitseerida.

Kolmandaks on võimalik kontrollida Jungi väidet, et varjuga seotud kogemuste teadvustamine ja aktsepteerimine vähendavad nende mõju inimese käitumisele ja suhetele. Kaasaegsete regulatsioonimudelite järgi peaks aktsepteerimine ja eneseintegratsioon vähendama vältimist ja suurendama psühholoogilist paindlikkust, mis annab võimaluse uurida, kas varjuga seotud enesereflektiivsed või integratiivsed sekkumised toovad kaasa muutusi vältimises, projektsioonis või emotsionaalses reaktiivsuses. Seda saab testida nii eksperimentaalsete manipulatsioonidega (nt lühiajaline teadvustamist soodustav sekkumine) kui ka longituuduuringutega, mis hindavad regulatsioonimustrite muutumist ajas. Kui integratsioon ei vähenda vältimist ega projektsiooni, oleks taas võimalik Jungi eeldus ümber lükata.

Selline lähenemine näitab, et varju teooria ei pea jääma kirjeldavaks ega metafoorseks raamistikuks, vaid võimaldab sõnastada selgeid, mõõdetavaid ja falsifitseeritavaid hüpoteese. Varju saab seega käsitleda konstruktsioonina, mis on teaduslikult ligipääsetav läbi oma osaprotsesside uurimise ning mille keskseid eeldusi on võimalik empiiriliselt kinnitada või ümber lükata.

Rakenduslik perspektiiv

Varju käsitlemine funktsionaalse psühholoogilise protsessina loob võimaluse siduda Jungi algsed ideed kaasaegsete, empiiriliselt uuritud regulatsioonimudelitega. Praktikas võib seda rakendada terapeutilistes ja arengulistes kontekstides, kus eesmärk on suurendada inimese teadlikkust ja aktsepteerimist oma vastuoluliste sisemiste kogemuste suhtes (McLaughlin, 2014; Gloster et al., 2020).

Varju mõiste võib seega toimida meta-teoreetilise sillana psühholoogiliste koolkondade vahel – ühendada analüütilise, humanistliku ja kognitiiv-käitumusliku lähenemise, näidates, et nende

keskne eesmärk on sama: toetada inimese võimet integreerida oma sisemised vastuolud ja kujundada sidus enesetunnetus.

Sünteesi põhjal võib järeldada, et varju ei saa tõlgendada ühegi üksiku kaasaegse psühholoogilise mõiste kaudu, kuid selle funktsionaalne tähendus kattub mitmete empiiriliselt uuritud konstruktidega. Seega ei ole vari pelgalt poeetiline sümbol ega metafüüsiline idee, vaid operatsionaliseeritav psühholoogiline metakontseptsioon, mis võimaldab mõista sisemiste vastuolude rolli eneseregulatsioonis ja isiksuse arengus. Selle kaudu saab varju mõistet näha mitte teadusliku psühholoogia vastandina, vaid selle täiendava tõlgendusraamina – sillana klassikalise ja kaasaegse psühholoogilise mõtlemise vahel.

Kokkuvõte

Käesolev uurimistöö käsitles Carl Gustav Jungi varju mõistet ning selle seostatavust kaasaegse psühholoogia empiiriliselt uuritud konstruktidega. Jungi analüütilises psühholoogias viitab vari teadvustamata ja eitavatele isiksuse aspektidele, mida inimene peab enda puhul ebasoovitavaks, kuid mis mõjutavad siiski käitumist, emotsiooniregulatsiooni ja sotsiaalseid suhteid. Kuigi varju mõiste on kultuuriliselt ja terapeutiliselt mõjukas, ei kuulu see tänapäeva psühholoogia teaduse kesksete mõistete hulka, sest selle jaoks pole õnnestunud reliaabset/valiidset mõõdikut luua.

Töö eesmärk oli analüüsida, milliste kaasaegsete psühholoogiliste konstruktide kaudu on võimalik varju mõistet teaduslikult mõtestada ning kuidas need konstruktid moodustavad funktsionaalse süsteemi, mis kirjeldab inimese suhet negatiivselt hinnatud sisemiste kogemustega. Teoreetilise analüüsi käigus toodi esile neli varju defineerivat tunnust: negatiivne valents, eitamine ja tõrjumine, teadvuseväline toimimine ning mõju käitumisele ja suhetele. Neid tunnuseid seostatakse kaasaegsete mõistetega nagu emotsionaalne valents ja enesehinnang, kogemuslik vältimine, implitsiitsed regulatsiooniprotsessid, projektsioon, eneseintegratsioon ja psühholoogiline paindlikkus.

Uurimistöö autor pakkus funktsionaalse kaardistuse, mille kohaselt ei ole vari üksik psühholoogiline konstrukt, vaid mitme regulatiivse protsessi koostoimes tekkiv metakonstruktsioon. Selline lähenemine võimaldab käsitleda varju mitte metafüüsilise või sümboolse nähtusena, vaid psühholoogilise eneseregulatsiooni mehhanismina, mis on

empiirilisel uuritav selle osaprotsesside kaudu. Lisaks toodi välja mitmed varju teooriast tulenevad hüpoteesid, mis on kaasaegsete mõõdikute abil testitavad ja seega potentsiaalselt falsifitseeritavad.

Käesoleva töö piiranguks on selle teoreetiline iseloom. Tegu on esmase kontseptuaalse analüüsiga, mille eesmärk oli seostada Jungi varju mõiste kaasaegsete psühholoogiliste konstruktidega, mitte pakkuda ammendavat ülevaadet kõigist võimalikest seostest ega empiirilist kinnitust esitatud mudelile. Kuigi töös kasutatud kirjandus hõlmab mitmeid keskseid ja mõjukaid allikaid eneseregulatsiooni, emotsioonide regulatsiooni, implitsiitsete protsesside ja psühholoogilise paindlikkuse valdkonnast, on võimalik, et edasised uurimused võiksid kaasata täiendavaid teoreetilisi raamistikke ja empiirilisi lähenemisi, mis võimaldaksid varju mõistet veelgi mitmekülgselt käsitleda. Samuti eeldab esitatud funktsionaalne kaardistus edasist empiirilist testimist, et hinnata selle rakendatavust.

Uurimistöö teoreetiline panus seisneb Jungi varju mõiste funktsionaalses tõlgendamises kaasaegse psühholoogia raamistikus ning integreeriva mudeli pakkumises, mis ühendab analüütilise psühholoogia kontseptuaalse pärandi ja empiirilise teaduse. Töö loob aluse edasisteks uurimusteks, mis käsitlevad negatiivselt hinnatud minapildi osade rolli eneseregulatsioonis, psühholoogilises heaolus ja isiksuse arengus.

Autori panus

Käesoleva uurimistöö autori panus seisneb Jungi varju mõiste funktsionaalses tõlgendamises kaasaegse psühholoogia raamistikus ning uue funktsionaalse mudeli väljatöötamises, mis tõlgendab varju kui psühholoogilist eneseregulatsiooni protsessi. Autor on kavandanud töö teoreetilise struktuuri, määratlenud varju mõistet iseloomustavad põhitunnused (negatiivne valents, vältimine, teadvusevälisus, mõju käitumisele ja integratsiooni potentsiaal) ning analüüsinud nende vastavust kaasaegsetele psühholoogilistele konstruktidele nagu kogemuslik vältimine, implitsiitsed regulatsiooniprotsessid, psühholoogiline paindlikkus ja eneseintegratsioon.

Töö teoreetiline uudsus seisneb varju mõiste funktsionaalses ja süsteemses tõlgendamises, mille tulemusel on loodud integreeriv raamistik, mis ühendab Jungi analüütilise psühholoogia kontseptuaalse pärandi ja tänapäevased empiirilised teooriad. Autor on loonud varju käsitleva

funktsionaalse kaardistuse, mis seob neli psühholoogilist dimensiooni – hinnangulise, motivatsioonilise, kognitiivse ja arengulise – ühtseks regulatsiooniprotsessiks, selgitades, kuidas inimene suhestub oma negatiivselt hinnatud sisemiste kogemustega.

Töö uudsus väljendub ka selle metateoreetilises väärtuses: see loob silla klassikalise sümboolse ja kaasaegse teaduspõhise psühholoogia vahel, pakkudes teoreetilise lähtekoha, mille abil saab varju mõistet edasi arendada ja operatsionaliseerida empiiriliste uurimuste kaudu. Autor vastutas kogu töö kontseptuaalse ülesehituse, teaduskirjanduse analüüsi, argumentatsiooni ja käsikirja koostamise eest.

Kasutatud kirjandus

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Bailey, R., Pico, J. (2023). Defense mechanisms. StatPearls. *StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/>
- Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 73–79. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00064.x>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1093/clipsy.bph077>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, 115(3), 401–423. <https://doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/0033-2909.115.3.401>
- Casement, A. (2006). The shadow. Papadopoulos, R. K. *The handbook of Jungian psychology* (lk 95–111). Routledge.
- Dasgupta, N. (2013). Implicit attitudes and beliefs adapt to situations: A decade of research on the malleability of implicit prejudice, stereotypes, and the self-concept. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 233–287. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00005-X>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Di Giuseppe, M., & Perry, J. C. (2021). The hierarchy of defense mechanisms: Assessing defensive functioning with the Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort. *Frontiers in Psychology*, 12, 718440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718440>

- Dodge, K. A. (1993). Social-cognitive mechanisms in the development of conduct disorder and depression. *Annual Review of Psychology*, 44, 559–584. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1146/annurev.ps.44.020193.003015>
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- Fernández-Rodríguez, C., Paz-Caballero, D., González-Fernández, S., & Pérez-Álvarez, M. (2018). Activation vs. experiential avoidance as a transdiagnostic condition of emotional distress: An empirical study. *Frontiers in Psychology*, 9, 1618. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01618>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181–192. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/02699931.2010.544160>
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4–27. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/0033-295X.102.1.4>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hillman, J. (1975). *Re-Visioning Psychology*. Harper & Row.

- Jung, C. G. (1959). *The archetypes and the collective unconscious*. In *Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1959). *Aion: Researches into the phenomenology of the self*. In *The collected works of C. G. Jung* (Vol. 9, Part II). Princeton University Press / Bollingen Foundation.
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Anchor Press Doubleday.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. (2015). Implicit emotion regulation: Feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology*, 3, 6–10.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027>
- Lamb, S. (2003). The Psychology of Condemnation: Underlying Emotions and Self-Judgment. *Brooklyn Law Review*. <https://brooklynworks.brooklaw.edu/blr/vol68/iss4/2>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- LeJeune, J., & Luoma, J. (2023). Values in acceptance and commitment therapy. In *The Oxford handbook of acceptance and commitment therapy*. (pp. 271–294).
- Liu H, Gan Q, Tan J, Sun X, Liu Y and Wan C (2023) The association between quality of life and subjective wellbeing among older adults based on canonical correlation analysis. *Front. Public Health* 11. doi: 10.3389/fpubh.2023.1235276
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167–195.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton.
- McLaughlin, R. G. (2014). Shadow work in support of the adult developmental journey. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 76, Issue 4–B(E)).
- McLeod, S. (2025). Rationalization as a defense mechanism. *Simply Psychology*.
<https://www.simplypsychology.org/rationalization-as-a-defense-mechanism.html>
- Mededović, J., & Petrović, B. (2015). The Dark Tetrad: Structural properties and location in the personality space. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 228–236. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000179>

- Meza, J. P., & Fahoom, G. F. (2008). The development of an instrument for measuring healing. *The Annals of Family Medicine*, 6(4), 355–360. <https://doi.org/10.1370/afm.869>
- Oh, H., Lee, D.-g., & Cho, H. (2023). The differential roles of shame and guilt in the relationship between self-discrepancy and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1215177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215177>
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079–1110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- Roesler, C. (2019). Evidence for the effectiveness of Jungian psychotherapy: A review of empirical studies. In *Contemporary influences of C. G. Jung's thought*. (pp. 304–317). https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1163/9789004336636_017
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Samuels, A. (1985). *Jung and the post-Jungians*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203359297>
- Schlechter, P., Hellmann, J. H., & Morina, N. (2022). Self-discrepancy, Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: The Role of Affective Style and Self-Efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 46(6), 1075–1086. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10314-z>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Stein, M. (1998). *Jung's map of the soul: An introduction*. Open Court.
- Vibhute, S. J., & Suresh, K. B. (2024). Unraveling the depths of the psyche: A review of Carl Jung's analytical psychology. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 628–642. 10.25215/1201.059
- von Franz, M.-L. (1995). *Shadow and evil in fairy tales: Revised edition*. Shambhala.

von Franz, M.-L. (1980). *Projection and re-collection in Jungian psychology: Reflections of the soul*. Open Court.

Whitmont, E.C. (1969). *The symbolic quest: Basic concepts of analytical psychology*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele. Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.

/Maria Katariina Kuusing/