



Õppimisega seotud hoiakud: enesetõhusus ja õpimotivatsioon

Sissejuhatus

Hoiakud on inimese kestva hinnangud sotsiaalse maailma erinevatele aspektidele. Hoiakud mõjutavad nii sotsiaalset mõtlemist kui käitumist. Õpihoiakutena vaadeldakse õpilase hoiakuid õppetöö, õppeainete, kaaslaste, õpetajate, kooli ja iseenda suhtes. Sageli sõna hoiak ei kajastugi otseselt käsitletava nähtuse nimetuses, näiteks enesehinnang ehk hoiak enese suhtes, ent teiste terminite kasutamisele vaatamata on tegemist hoiakulise protsessiga.

Järgnevas vaatleme lähemalt kahte õppimisega seotud hoiakut: enesetõhusus ja õpimotivatsioon. Enesehinnangu kohta loe järgmisest failist.

Enesetõhusus

Enesetõhususe uurimisel on suhteliselt lühike ajalugu alates Bandura (1977) tööst sel teemal. Enesetõhusus on Kanada psühholoogi Albert Bandura sotsiaal-kognitiivse teooria võtmemõiste (Bandura, 1986). Albert Bandura pakkus enesetõhususe kontseptsiooni teoreetilise raamistikuna, mille abil selgitada ja prognoosida psühholoogilisi muutusi. Sotsiaal-kognitiivne teooria keskendub õppimise ning tunnetuslike, sotsiaalsete ja motoorsete soorituste uurimisele. Sotsiaal-kognitiivse teooria põhipostulaate on, et inimese saavutusvõime sõltub tema käitumise, isiklike omaduste (mõtted, uskumused) ning keskkonna tegurite koosmõjust. Selle teooria kohaselt mõjutab inimese enesetõhusus inimese käitumist ja seda keskkonda millega inimene suhtestub, samas mõjutavad ka tegevused ja keskkonna tingimused inimese enesetõhusust.

Definitsioon. Enesetõhusus on defineeritud kui inimese hinnang oma võimetele organiseerida või sooritada teatud tegevusi mis nõuavad kindlat tüüpi suutlikkust (Bandura, 1986). Lähtudes üldisuse astmest eristatakse üldist enesetõhusust (hinnang toimetuleku suutlikkusele kõige erinevates valdkondades) ja spetsiifilisemat enesetõhusust (hinnang oma tegevuse edukusele mingis konkreetses valdkonnas). Enesetõhus on enesekohaste teadmiste aspekt ja viitab indiviidi tajule oma võimete kohta, vajaliku ülesande sooritamiseks või eesmärgile jõudmiseks (Bandura, 1997). Tajutud enesetõhusus pole otseselt seotud reaalseste võimetega, mis inimesel on vaid,

hinnanguga mida ta võiks korda saata või milliseid võimeid omada (Bandura, 1986). Enesetõhususe uskumused on tulevikku suunatud, ülesande ja situatsiooni kohased hinnangud, mingit tüüpi eesmärki silmas pidades (Bandura, 1986). Enesetõhusus on enesekohane teadmine mis põhineb inimese eneseteadlikkusel ja tema teadmistel enesest.

Enesetõhususe mõistet rakendatakse käitumisele erinevates valdkondades nagu õpingud, sport, tervis ja teraapia (Bandura, 1997). Viimase kahekümne aasta jooksul on enesetõhususe uskumused saanud erilise tähelepanu haridusuuringute, eeskätt akadeemilise motivatsiooni vallas.

Akadeemiline enesetõhusus on inimese hinnang oma võimele õppida ning akadeemilise eluga toime tulla. Mitmed uuringud on näidanud, et kõrgem akadeemiline enesetõhusus aitab oluliselt kaasa akadeemilises keskkonnas vajaliku motivatsiooni leidmisele ning soovitud tulemuse saavutamisele (Schunk, 1991; Pajares, 1996). Rahvusvahelise haridusuuringu PISA (*Programme for International Student Assessment*) 2006 Eesti andmetel on näidatud, et akadeemiline enesetõhusus (loodusainete suhtes) on tugevalt seotud võimekuse testide tulemustega (Täht, Must, ilmumas)

Samuti on leitud, et üliõpilastel, kes alustavad akadeemilist teed usaldusega oma võimetusse, läheb tavaliselt paremini neist kellel on madalam usk oma võimetusse (Chemers, Hu ja Garcia, 2001).

Enesetõhususe allikad. Enesetõhususe uskumused põhinevad neljal peamisel informatsiooni allikal. *Meisterlikkuse kogemused* mõjutavad inimese tõhususe uskumusi enim kuna nad tagavad kõige autentsema tõestuse inimesele tema võimetest. Edukogemused tõstavad enesetõhususe hinnanguid ja korduvad läbikukkumised alandavad neid. Enesetõhususe uskumused on osaliselt mõjutatud ka *kujuteldavate kogemuste* poolt, vahendatuna teiste inimeste edust antud ülesande sooritamisel. (Bandura, 1997). Kui inimestel pole informatsiooni oma võimetest, siis nad usaldavad rohkem kujutlusi. Sõnaline veenmine on samuti üks võimalus inimese enesetõhususe uskumusi tugevdada. Inimestel on lihtsam oma enesetõhususe uskumusi hoida kui neile olulised inimesed väljendavad usku nende võimetusse. Oma võimete hindamisel inimesi mõjutavad ka *psühholoogilised ja afektiivsed seisundid*. Ärevus, stress ja ärritus võivad mõjutada inimese enesetõhususe uskumusi negatiivses suunas (Bandura, 1997).

Tulemuse ootused on teine motivatsioonilise käitumise ja afektiga seotud mõiste enesetõhususe teoorias. Tulemuste ootused on hinnangud mingi kindla tegevuse tõenäolistele tulemustele (Bandura, 1997). Näiteks akadeemilises valdkonnas on

õpilastel hinnangud oma võimetele, teadmistele ja oskustele mingi tegevuse sooritamiseks, samas on neil ka mingid ootused hinnetele, mida nad nende tegevuste sooritamise eest saavad (Pintrich ja Schunk, 1996). Tulemuste ootused on seotud enesetõhususe uskumustega, kuna tulemused, mida inimesed ootavad mingilt ülesandelt ootavad sõltuvad suuresti nende hinnangust enesele, kui hästi nad selle ülesandega hakkama saavad (Bandura, 1997).

Enesetõhususe mõõtmisest. Enesetõhususe uskumused on mitmemõõtelised nii nagu õpilastel on erinevad ettekujutused oma võimetest erinevate valdkondade või ülesannete korral. Enesetõhususe tajupilt pole mitte ainult valdkonnaspetsiifiline (sport, matemaatika)vaid ka konteksti ja tegevuse spetsiifiline (Bandura, 1998; Bandura ja Locke, 2003). Näiteks võib õpilane arvata, et ta suudab tõhusalt lahendada arvutuslikke ülesandeid, aga ülesannetega, mis nõuavad geomeetrilist taipu, ei pruugi ta nii hästi toime tulla. Nii moodustub enesetõhususe uskumuste hierarhiline struktuur üldistest enesetõhususe uskumustest väga spetsiifiliste uskumusteni mingi konkreetse tegevusega toimetuleku suhtes. Need uskumused on teatud määral hierarhilised, kuna enesetõhusus üldisemates valdkondades ei pruugi piisavalt mõjutada erilisema kontekstiga uskumusi spetsiifiliste ülesannetega hakkama saamiseks. (Bong ja Skaalvik, 2003). Kultuuride vahelised enesetõhususe uuringud on näidanud, et enesetõhususel on funktsionaalne väärtus kultuurierinevustest sõltumata (Lent, Brown, Nota ja Soresi, 2003)

Eesti keelde on adapteeritud üldise enesetõhususe küsimustik (Rimm, 1999) ja bakalaureuse töö raames adapteeris akadeemilise enesetõhususe küsimustikku (Bandura erinevate küsimustike põhjal) Reili Üpraus.

Motivatsioon

on üldiselt defineeritud kui mingi käitumise tõukejõududeks olev asjaolude kogum. Need asjaolud võivad olla seotud inimese põhivajadustega nagu toit või konkreetne eesmärk. Käitumise põhjusteks võivad olla ka ideaalid, olemise seisundid (rahulolu, õnn). Inimest tegutsema panevaks asjaoluks võib olla ka eetika või altruism.

Kaasaegne psühholoogia tunneb väga erinevaid motivatsiooniteooriad. Käesolev kirjutis põhineb peaaesjalikult R. Ryani ja E. Deci poolt pakutud lähenemisele.

Inimest, kes ei tunne tõuget või inspiratsiooni tegutsemiseks iseloomustatakse kui mittemotiveeritud inimest ja vastupidi, energilise ja aktiivse inimese kohta, ütleme, et ta on motiveeritud inimene. Kõik, kes puutuvad teiste inimestega kokku tööalaselt, õppimises või mõnes mängus, leiavad end mingil hetkel küsimas, kui palju keegi või ta ise on motiveeritud tegema tegevust mida parajasti tehakse. Inimene võib olla kas väga

motiveeritud või vähe motiveeritud (motivatsiooni tase) ja motivatsioon võib olla erinev ka oma orientatsiooni poolest.

Õpimotivatsiooni moodustavad need asjaolud, mis panevad õpilase õppima.

Enesemääratlemise teoorias (SDT (*Self Determination Theory*)) eristavad Deci ja Ryan (1985) kahte põhimõtteliselt erinevat tüüpi motivatsiooni: välimist ja sisemist. **Välimise motivatsiooni** all mõistetakse enamasti võimalikke hüvesid, mida teatud käitumise korral võimaldavad teised inimesed, väline maailm. Välimiselt motiveeritud tegude all võib silmas pidada selliseid tegevusi, mida õpilane teeb vastumeelselt ja vähese huviga. Aga väliselt motiveeritud on ka tegevused, mida õpilane teeb hoiakuga, et ta aktsepteerib ülesande vajalikkust ja väärtust enese jaoks.

Sisemine motivatsioon tuleneb inimesest enesest. Sisemine motivatsioon viitab millegi tegemisele seepärast, et see on loomupäraselt huvitav ja nauditav (Ryan ja Deci, 2000). Uurimused on näidanud, et kogemuse kvaliteet ja tulemus võivad olla väga erinevad sõltuvalt sisemise või vastupidi välimise motivatsiooni rakendumisest. On leitud, et sisemise motivatsiooni ajal tegutsedes on õpingutel ja toimingutel kõrge kvaliteet ja loovus. Välist motivatsiooni on seevastu iseloomustatud kui kahvatut ja vaest. Sisemise motivatsiooni terminit kasutas White (1959) hoopis loomade käitumise uurimisel. Nimelt pani ta tähele, et paljud organismid lülituvad tegevustesse lihtsalt uudishimust, vajadusest uurida ja mängida, tehes seda ilma igasuguse agitatsiooni või tasuta. Neil spontaansetel käitumistel polnud mingisuguseid muid põhjusi peale harjutamise ja oma võimete arendamise. Nii on ka terve laps sünnist alates aktiivne ja uudishimulik olles alati valmis õppima ja uurima. See loomulik motivatsiooniline tendents on vaimse, sotsiaalse ja füüsilise arengu üks olulisemaid elemente. Skinneri (1953) operantse tingimise teooria kohaselt iga käitumise toimumise motivatsiooniks on tasu. On arvatud, et seesmiselt motiveeritud tegutsemise korral on tasuks tegutsemine ise.

Sisemise ja välimise motivatsiooni mõõtmisest. Sisemine motivatsioon on operatsioonalselt (mõõtmis-tehnilisest seisukohast) defineeritud ka kui „vaba valik“. Eksperimentides, mis kasutavad sellist definitsiooni jäetakse osalejad tavaliselt eksperimendiruumi üksinda mingite tähelepanu kõrvale juhtivate tegevuste võimalustega. Ja tahetakse teada saada, kas katsealune valib vabalt, hoolimata teiste võimalike tegevuste olemasolust mingi kindla uurijaid huvitava tegevuse.

Teine tavaline lähenemine on enesekohaste küsimustike kasutamine. Osalejatelt oodatakse vastuseid küsimustele huvi ja rõõmu kohta, mida üks või teine tegevus ise osalejale pakub.

Teksti koostamisel kasutatud kirjandus:

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*. Engelwood Cliffs, N. J.: Prentice –Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1998). Exploration of fortuitous determinants of life paths. *Psychological Inquiry*, 9, 95-99.
- Bandura, A., & Locke, E. W. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1, 87-99.
- Chemers, M. M., Hu, L., Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 1, 55-64.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Nota, L., & Soresi, S. (2003). Testing social cognitive interest and choice hypotheses across Holland types in Italian high school students. *Journal of Vocational Behavior*, 62(1), 101–118.
- Multon, D. K., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counselling Psychology*, 38, 30–38.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578.
- Rimm, H., Jerusalem, M. (1999) Adaptation and Validation of an Estonian Version of the General Self-Efficacy Scale. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 329 – 345.
- Pintrich, P. R., Schunk D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill/Prentice Hall.
- Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., & Langley, R. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 130(2), 261–288.
- Täht, K & Must. O (In press). Relationship Between the Educational Performance and Attitudes. of Estonian Students. In: J. Mikk, M. Veisson, P. Luik (Eds.), *Estonian Studies in Education, Vol. 1: Teenagers in Estonia: Values and Behaviour*, (pp. 27 – 45). Frankfurt am Main etc.: Peter Lang GmbH Internationaler Verlag der

Wissenschaften.

Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3 & 4), 207–231.

Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence and modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 159–172.

Üpraus, R (2009). *Akadeemiline edukus: akadeemilise enesetõhususe mõõtmine*.
Bakalaureuse töö. Tartu Ülikool. Psühholoogia Instituut.