

Tartu Ülikool
sotsiaalteaduste valdkond
psühholoogia instituut

Aire Tiirik

**MOTIVEERITUS KÕRGKOO LIS ÕPPIDA, TAJUTUD STRESS JA
TAJUTUD HAKKAMASAAMINE TARTU ÜLIKOOLI ÜLIÕPILASTE
NÄITEL**
Uurimistö

Juhendaja: Karin Täht

Jooksev pealkiri: Motivatsioon ja tajutud stress

Tartu 2019

Kokkuvõte

Antud uurimistöö eesmärgiks oli leida Tartu Ülikooli üliõpilaste motivatsiooni ja tajutud stressi vahelised seosed. Andmete kogumiseks kasutati küsimustike: „tajutud stressi skaala” ja „motivatsioon ja enesetõhusus kõrgkoolis”. Valimisse kuulusid 89 üliõpilast Tartu Ülikoolist. Andmetöötlus meetoditena kasutati faktoranalüüsi ja Pearson’i korrelatsiooni. Uurimistöös leiti, et üliõpilased, kes olid motiveeritumad neil oli ka kõrgem enesetõhusus ja hakkamasaamine oma probleemidega. Enesetõhusatel üliõpilastel olid ka kõrgemad hinded. Samas ei leitud seoseid tajutud stressi ja õppeedukuse ega motivatsiooni ega õppeedukuse vahel.

Märksõnad: üliõpilased, motivatsioon, enesetõhusus, tajutud stress, stressiga toimetulek

MOTIVATION IN HIGHER SCHOOL STUDY, PERCEIVED STRESS AND PERCEIVED COPING AT SHOW OF TARTU UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

This research purpose was to find the connections between the motivation and perceived stress of students at the University of Tartu. The data collected using questionnaires: „perceived stress scale”, „motivation and self-efficacy”. 89 students from the University of Tartu were included in the sample. Factor analysis and Pearson correlation were used as data processing methods. The research found that students who were more motivated had higher self-efficacy and coping with their problems. Self-efficacious students also had higher scores. Links were not found between average grade and motivation. Also links were not found perceived stress and average grade.

Keywords: Students, motivation, self-efficacy, perceived stress, coping with stress

Sissejuhatus

Kuna tänapäeval on populaarseks muutunud elukestev õpe ja õppima asumise vanuse puhul pole piiranguid, siis on üliõpilased väga erineva taustaga. Enamik, kes astuvad ülikooli on just gümnaasiumi lõpetanud ja pole veel oma peret loonud, kuid on ka neid, kes on juba pereinimesed ja kellel on lapsed. On neid, kes käivad õpingute kõrvalt tööl ja on ka neid, keda vanemad toetavad. Palju räägitakse tänapäeval ka motivatsioonist õppida ning õpingute poolt põhjustatud stressist. Stressi teema üldiselt on aktuaalne olnud ka varasemalt, näiteks on Eestis uuritud tajutud stressi mõju õpetajate vaimsele tervisele (Peitel, 2017) ja tööstressi raskeveokijuhtide seas (Tera, 2015). Samuti on uuritud akadeemilist motivatsiooni üliõpilaste seas (Mägi, 2012). Kuidas on seotud aga akadeemiline motivatsioon ja tajutud stress, selle kohta varasemaid uuringuid õpilastöodes ei leitud, kõige sarnasem töö on ehk koolistressi ja motivatsiooni seoste uuring põhikooli õpilaste seas (Valli, 2016). Motivatsioon on inimesi käima panevaks jõuks. Tihti kuuleme inimesi ütlemas, et neil pole tahtmist üht või teist teha, sest neil puudub selleks motivatsioon. Käesoleva uurimistöö eesmärk on uurida, kuidas on seotud tajutud stress, motivatsioon, enesetõhusus ja stressiga hakkama saamine ning edukus Tartu Ülikooli üliõpilaste näitel.

Stress

Hans Selye järgi saavutab organism stressi abil valmisoleku reageerida erinevatele olukordadele, organism saavutab läbi stressi valmisoleku, kas põgenemiseks või võitlemiseks (*fight or flight*) (Perdrizet, 1997). Selye definitsioon on pigem füsioloogiline ega pole arvestanud emotsionaalsete ja kognitiivsete aspektidega. Richard Lazarus on oma 1966. aasta raamatus „*Psychological Stress and the Coping Process*“ defineerinud stressi inimese ja keskkonna vahelise suhtena, kus inimene hindab olukorda ja võimalusi stressiga toimetulekuks (Folkman, 2013). Võib ka öelda, et stress on eluks hädavajalik. Kuid seda seni kuni sellest kasu on.

Heaks stressiks nimetatakse eustressi, mis on on positiivne nii emotsioonidele kui füüsilisele kehale. Eustress parandab jõudlust (Mills, Reiss & Dombeck, 2008). Seega on eustress vajalik, et me oleksime valmis tegutsema, nt võib üliõpilane tunda stressi enne eksamit, kuid samas teeb ta eksami suurepäraselt.

Halb stress ehk distress on seotud negatiivsete tunnetega ja võib kahjustada inimese immuunsüsteemi (Lazarus, 1993). Negatiivne stress on riski ja kaitsetegurite vaheline tasakaalu puudumine, mis väljendub negatiivsetes mõtetes, tunnetes ja käitumises (Prilleltensky, Neff, & Bessell, 2016). On leitud, et üliõpilastel tekitab enim stressi õpingutega seonduv ja see järel suhted pere ja sõpradega (Ong & Cheong, 2009; Abouserie, 1994). Samas on varasemalt leitud, et mõõduka

stressi tajumine võib suurendada üliõpilaste motivatsiooni (Radcliffe & Lester, 2003). Radcliffe ja Lester (2003) viisid läbi poolstruktureeritud intervjuud meditsiinitudengitega ja paljud neist tõid välja, et mõningane stress tõstab nende motivatsiooni ja enesetõhustust. Samuti uskusid tudengid, et õpingute ajal omandatud stressiga toimetuleku mehhanismid aitavad neil hilisemas elus paremini hakkama saada. Samas on palju töid, kus on näidatud, et kõrgemat stressi tajutakse kui ollakse vähem motiveeritud ja et kõrgema stressi tasemega üliõpilased said madalamaid hindeid (Park, J., Chung, S., Hoyoung, Park, S., Lee, C., Kim, S. Y., Lee, J.-D. & Kim, K.-S., 2012).

Motivatsioon

Motivatsiooni saab käsitleda Edward L. Deci ja Richard M. Ryan'i poolt loodud enesemääratlemise teooria (*Self Determination Theory*) kaudu (Deci & Ryan 1985). Enesemääratlemise teooria jagab motivatsiooni kaheks: sisemine ja välimine motivatsioon. Sisemine motivatsioon on motiveeritus millegi tegemisele, mis on isikule endale huvitav ja naudingut pakkuv ning väline motivatsioon on millegi tegemine, mille stiimul tuleb väljast poolt (Ryan & Deci, 2000). Näiteks tuleb mingi aine eksam sooritada selleks, et lõpetada kool, kuigi aine ise ei paku mingit naudingut ja kui see poleks vajalik õpingute lõpetamiseks, siis seda ainet üldse ei õpitaks. Kuna motivatsioon on lai mõiste ja ühtset definitsiooni sellel pole, siis teine teooria motivatsiooni kohta on McCellandi 1961 aastal loodud saavutamise motivatsiooni teooria, mida kirjeldatakse kolme erineva vajaduse kaudu (Karaman & Watson, 2017). Esimene vajadus on saavutamise vajadus, ülikooli kontekstis oleks see head hinded, kiitus hea õppetöö eest. Teiseks on vajaduseks on osalusvajadus, ehk kuuluda gruppi, kolmandaks on vajadus võimu järele, mille võib saavutada olles näiteks uurimisgrupi juht. Need erinevad vajadused on õpitud ja omandatud aja jooksul ning neid on kujundanud enda elukogemused (Karaman & Watson, 2017). Käesolevad uurimustöös keskendutakse motivatsioonile, mis on suunatud kõrgkoolis õppimisele.

Enesetõhusus

Enesetõhususe teooria (*self-efficacy theory*), mille aluseks on 1986 aastal Albert Bandura välja töötatud sotsiaal-kognitiivne teooria. See rõhutab enesekindlust ja näitab, kuidas inimesed tõlgendavad oma tulemusi. Suur roll on ka kogemusel, mille alusel inimene kujundab oma ootusi ja käitumist. (Pajares, 2006). Schunk (1991) viitab Bandura 1977 aasta tööle, kus Bandura väitab, et inimesed, kellel on tugevam enesetõhusus ei anna kergelt alla kui neil peaks tulema ette takistusi, erinevalt neist, kellel on madal enesetõhusus ja kes annavad alla juba kerge takistuse korral. Samuti on kõrgema enesetõhususega õpilastel, kes usuvad oma edusse, parem akadeemiline edukus (Bandura, 1986). Seda toetavad ka uuringud, mis näitavad enesetõhusamatel üliõpilastel kõrgemat

akadeemilist edukust (Hsieh, Sullivan & Guerra, 2007; Cassidy, 2011). Üliõpilaste paremad õppetulemused kõrgema enesetõhususe korral võivad tulla sellest, et üliõpilastel on kõrgema enesetõhususe korral suurem huvi õppimise vastu, mida toetab uuring koolilaste seas, kus enesetõhusamatel õpilastel oli suurem huvi selle vastu, mida nad pidid koolis õppima (Zimmerman & Kitsantas, 1997).

Hüpoteesid:

H1: Motiveeritumad üliõpilased on kõrgema enesetõhususega ja tajuvad suuremat hakkamasaamist oma probleemidega.

H2: Motiveeritumatel ja kõrgema enesetõhususega üliõpilastel on kõrgem keskmine hinne.

H3: Kõrgema enesetõhususega üliõpilased tajuvad vähem stressi ja kõrgemat hakkamasaamist oma probleemidega

H4: Kõrgema tajutud stressi tasemega üliõpilased saavad madalamaid hindeid.

Meetod

Uuring viidi läbi Tartu Ülikooli üliõpilaste seas, kasutades selleks erinevaid küsimustikke, mis esitati TÜ psühholoogia instituudi uuringukeskkonna Kaemus kaudu. Kutset uuringus osaleda levitati sotsiaalmeedia gruppides ja paluti erinevate instituutide õppekordinaatoritel jagada enda instituudi üliõpilastele. Esimeseks kasutasin Tajutud stressi skaalat (*Perceived Stress Scale*) (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) eestikeelset versiooni Tajutud stressi skaala (TSK) (Kallasmaa, 1997). Skaala mõõdab üldist stressi taset ning eestikeelses versioonis on skaalal 18 küsimust (näit „Kui tihti oled Sa viimasel ajal tundnud, et oled jõuetu oma probleeme lahendama?“). Skaala üheksa küsimust viitavad stressile ja üheksa küsimust viitavad stressiga toime tulekule. Kaheksateistkümnele küsimusele antud vastuste summeerimisel saadakse tajutud stressi skoor, suurem skoor näitab suuremat tajutud stressi (Heinrand, 2009). Vastused küsimustele oli võimalik anda 5- pallisel Likerti skaalal (0 - väga harva ... 4 - väga sageli). Teiseks kasutasin skaalat „Motivatsioon ja enesetõhusus kõrgkoolis“, mis koosnes 13 küsimusest (Üpraus, 2009). See küsimustik sisaldab küsimusi üliõpilase kõrgkoolis õppimise motivatsiooni ning enesetõhususe kohta. Vastajad said vastused anda 5- pallisel Likerti skaalal (0 - väga harva ... 4 - väga sageli). Lisaks eelnevatele küsimustikele esitati lisa küsimustik, kus küsiti taustaandmeid ja demograafilisi andmeid osalejate käest.

Andmete töötlemiseks kasutati andmetöötlus programmi IBM SPSS *Statistics* 20. Kirjedavate statistikutena kasutati keskvaärtust ja moodi. Andmetöötlus meetoditena kasutati faktoranalüüsi. Selleks, et leida seoseid muutujate vahel kasutati Pearson'i korrelatsiooni.

Valim

Valimi puhul oli tegemist mugavusvalimiga, kuhu kuulusid Tartu Ülikooli üliõpilased. Küsimustiku täitmist alustas 186 üliõpilast, paraku jätsid paljud üliõpilased vastamise pooleli juba üsna alguses. Suure väljalangemise põhjusena võib välja tuua asjaolu, et leivasime eestikeelset küsimustikku ka üliõpilaste hulgas, kelle emakeel on vene keel, ilmselt nad siiski ei soovinud eestikeelsele küsimustikule vastata. Lõpliku valimisse jäi neist 89 (neist 73 naised). Valimisse jäänute vanus oli vahemikus 19-59 eluaastat (üks vastanu ei avaldanud oma vanust), keskmine vanus oli 27.6 ($SD=9.75$) aastat ning enim vastanutest oli 22 aastased. Vastanute seast 61.8% õppis bakalaureuse, 23.6% magistri ja 14.6% integreeritud õppes. 61.4% ($N=54$, üks vastanu ei avaldanud töötamise kohta andmeid) üliõpilastest töötab õppimise kõrvalt.

Tulemused

Enne hüpoteeside kontrollimist viisin läbi faktoranalüüsi küsimustikule „Motivatsioon ja enesetõhusus kõrgkoolis”. Kasutasin faktorite eraldamiseks *Maximum Likelihood* meetodit ja faktorite pööramiseks kaldnurkset pööramismeetodit (*Direct Oblimin*). Analüüsi tulemused näitasid, et kahedimensiooniline mudel kirjeldab andmeid hästi (tabel 1). Kahel väitel olid madalad kommunaliteedid, seega nad hästi mudelisse ei sobitunud ning ma jätsin nad edasisest analüüsist välja (need väited olid „ma naudin erinevatele probleemidele lahenduste leidmist” ja „ma olen väga rahul oma valikuga omandada enne tööle asumist kõrgharidus”). Kui need kaks väidet olid välja jäetud, siis küsimustiku esimese faktori: „enesetõhusus õppimisel” Cronbach'i alfa oli $\alpha = .83$ ja teise faktori: „motivatsioon kõrgkoolis õppida” Cronbach'i alfa $\alpha = .76$, mis näitab, et küsimustiku sisereleiaablus on hea.

Tabel 1. „Motivatsioon ja enesetõhusus kõrgkoolis“ küsimustiku faktorite faktorlaadungid

	Enesetõhusus õppimisel	Motivatsioon kõrgkoolis õppida
Arvan, et saan kõrgkoolis edukalt hakkama	.921	
Ma olen hea üliõpilane	.767	
Tavaliselt saan ma õpiülesannetega hästi hakkama	.757	
Tean et kui pingutan rohkem on minu õppimistulemused paremad	.578	
Mul pole raskusi loengus küsitletavast arusaamisega	.527	
Kui vaja kulutan rohkem aega õppimisele aga tahan asjadest aru saada	.436	
Kõrgkoolist lahkudes on mul palju võimalusi oma teadmisi kasutada		.747
Õppimine võimaldab mul paremini tundma õppida maailma enda ümber		.745
Teadmised võimaldavad mul elus rohkem saavutada		.725
Õpitu võimaldab mul paremini aru saada ka oma suhetest teiste inimestega.		.515
Mind huvitavad paljud ained mida kõrgkoolis õpetatakse		.360

Märkus: $N=89$, faktorlaadungite minimaalseks väärtuseks on määratud 0.3. Mudel kirjeldab 43 % vaadeldud muutujate variatiivsusest.

Teiseks viisin läbi TSK faktoranalüüsi. Selleks kasutasin faktorite eraldamiseks *Maximum Likelihood* meetodit ja pööramiseks kasutasin kaldnurkset pööramismeetodit (*Direct Oblimin*). Tulemuseks oli kahedimensiooniline mudel, mis kirjeldab andmeid hästi (tabel 2). Ühel küsimusel oli madal kommunaliteet, seega see hästi mudelisse ei sobitunud ning ma jätsin selle edasisest analüüsist välja (see küsimus oli: „Kas sa oled viimase kuu aja jooksul tundnud, et raskemad ajad on sinu jaoks juba möödas?“). Selleks, et leida, milline on faktorid sisemine kooskõla, leidsin mõlema faktori kohta Cronbach`i alfa. Faktori „Tajutud stress“ Cronbach`i alfa $\alpha = 85$ ja teise faktori: „Tajutud hakkama saaamine“ Cronbach`i alfa $\alpha = 84$. Seega on küsimustiku faktorite sisereliaablus hea.

Tabel 2. Tajutud stressi faktorlaadungid

Kas sa oled viimase kuu aja jooksul...	Tajutud stress	Tajutud hakkama saaamine
...tundnud, et sa ei saa enam hakkama kõigi nende asjadega, mis sa oled ette võtnud?	.80	
... tundnud, et sa ei suuda enam üle pea kasvavate raskustega toime tulla?	.79	
... tundnud, et oled jõuetu oma probleeme lahendama?	.69	
... tundnud, et sa ei ole enam ise oma saatuse peremees?	.67	
... tundnud, et sa oled närviline ja pinges?	.66	
... läinud endast välja asjade pärast, mis sinust ei sõltunud?	.65	
... tundnud, et võitluses oma probleemidega oled sa täiesti ükski?	.60	
... endast välja läinud mõne ootamatu sündmuse tõttu?	.39	
... leidnud end mõtlemast asjadele, mida sa pead tegema?	.38	
... olnud kindel, et suudad oma isiklike probleemidega toime tulla?		.79
... tundnud, et su elu läheb nii, nagu sa tahad?		.77
... tundnud, et tuled edukalt toime igasuguste ebaseeldivustega, mis võivad su elus tekkida?		.72
... tundnud, et sa saad oma asjadega hästi hakkama?		.69
... tundnud, et oled oma aja peremees?		.50
... tundnud, et sa suudad üle olla asjadest, mis sind ärritavad?		.50
... tundnud, et see, milliseks kujuneb sinu elu, sõltub ainult sinust enesest?		.47
... suutnud üle olla igapäevastest pisitülidest ja -näaklustest?		.38

Märkus: Faktorlaadungite minimaalseks väärtuseks on määratud 0.3. Mudel kirjeldab 43% vaadeldud muutujate variatiivsusest.

Seejärel kasutasin andmete edasiseks analüüsimiseks Pearson'i korrelatsiooni meetodit (tabel 3). Leidsin korrelatsioonid üliõpilaste keskmisehinde, vanuse, lastearvu, enesetõhususe, motivatsiooni, tajutud stressi ja stressiga toimetuleku vahel.

Tabel 3. Korrelatsiooni tabel

	Keskmine-hinne	Vanus	Laste arv	Enesetõhusus	Motivatsioon	Tajutud stress
Vanus	.28*					
Lastearv	-.06	.57*				
Enesetõhusus	.49*	-.02	-.04			
Motivatsioon	.10	-.08	.13	.56*		
Tajutud stress	.02	.02	.03	-.14	.11	
Stressiga toimetulek	.16	.16	.09	.50*	.43*	-.33

*Märkus: * korrelatsioon on oluline nivool $p < .01$*

Antud uurimistöös esitasin kolm hüpoteesi, esimene neist „motiveeritumad üliõpilased on kõrgema enesetõhususega ning tajuvad suuremat hakkamasaamist oma probleemidega leidis kinnitust.

Motiveeritumad üliõpilased on kõrgema enesetõhususega ($r = .56, p = .00$) ja motiveeritumatel on suurem hakkama saamine oma probleemidega ($r = .43, p = .00$).

Teine hüpotees, milleks oli „motiveeritumatel ja kõrgema enesetõhususega üliõpilastel on kõrgem keskmine hinne”. Esmalt leidsin korrelatsiooni motivatsiooni ja keskmise hinde vahel ($r = .1, p = .36$), mis pole statistiliselt oluline. Seejärel leidsin korrelatsiooni keskmisehinde ja enesetõhususe vahel ($r = .49, p = .00$), tulemus on statistiliselt oluline seega leidis teine hüpotees osaliselt kinnitust.

Kolmas hüpotees, milleks oli: „kõrgema enesetõhususega üliõpilased tajuvad vähem stressi ja kõrgemat hakkamasaamist oma probleemidega”. Hüpoteesi kontrollimiseks leidsin esmalt kõrgema enesetõhususe ja tajutud stressi vahelise korrelatsiooni $r = -.14, p = .21$, mis näitab, et kõrgema enesetõhususe ja tajutud stressi vahel seos puudub. Teiseks leidsin kõrgema enesetõhususega üliõpilaste ja nende probleemidega hakkamasaamise vahelise korrelatsiooni $r = .50, p = .00$, seega on kõrgema enesetõhususega üliõpilastel parem hakkamasaamine oma probleemidega. Kolmas hüpotees leidis kinnitust vaid osaliselt.

Neljandaks hüpoteesiks, mille püstitasin oli: „kõrgema tajutud stressi tasemega üliõpilased saavad madalamaid hindeid. Selleks, et seda hüpoteesi kontrollida leidsin korrelatsiooni tajutud stressi taseme ja keskmise hinde vahel ($r = .02, p = .86$), mis näitab, et seos puudub. Seega ei leidnud neljas hüpotees kinnitust.

Korrelatsiooni analüüsist leidsin veel, et üliõpilased, kes olid vanemad oli ka parem õppeedukus ($r = .28, p = .00$) ja samuti olid neil tõenäolisemalt lapsed ($r = .57, p = .00$)

Arutelu ja järeldused

Esimeseks hüpoteesiks, mille ma püstitasin oli, „motiveeritumad üliõpilased on kõrgema enesetõhususega ja tajuvad suuremat hakkamasaamist oma probleemidega”. See hüpotees leidis kinnitust. Ka Bandura oma 1977 aasta töös tõi välja, et kõrgema enesetõhususega inimesed ei anna ettetulevate takistuste korral lihtsalt alla. Nad on leidnud endale viisi kuidas tulla toime ette tulevate probleemidega, mis viitab sellele, et üliõpilased on õppinud oma kogemustest (Pajares, 2006). Kui üliõpilane näeb, et ta pingutab ja teeb oma eksimused (nt kehvasti läinud eksami) uuesti ja paremini tõstab see nende enesekindlust. Nagu on leitud varasematest uuringutest (Hsieh, Sullivan & Guerra,

2007; Cassidy, 2011) on kõrgema enesetõhususega inimestel ka kõrgem akadeemiline edukus, mida kinnitas ka minu läbiviidud uuring.

Teiseks hüpoteesiks, mille püstitasin oli: „ motiveeritumatel ja kõrgema enesetõhususega üliõpilastel on kõrgem keskmine hinne” leidis kinnitust vaid osaliselt. See võib tuleneda sellest, et üliõpilased võivad küll olla motiveeritud aga ei pruugi siiski veel saada häid hindeid. Samas kui oleme motiveeritud, oleme ilmselt ka enesetõhusad, kuna leiame viisi kuidas saavutada enda soovitu. McClland lõi 1961 aastal saavutamise motivatsiooni, mille üks osa on saavutamise vajadus, kuid samas ei ütle see teooria, et saavutamise tulemus peab olema just hea õppeedukus. Võib-olla on üliõpilastele olulisem lihtsalt läbida kõrgkooli õpingud ja parimad õppetulemused pole nende jaoks niiväga olulised. Ka edasises tööelus on oluline pigem diplomi olemasolu, mitte see, millised hinded on hinnetelehel. Seega tundub siin olevat välise motivatsiooniga, mis ütleb, et me oleme motiveeritud niipalju kui seda vaja on. Kui pole vaja tuleviku töö jaoks parimaid hindeid, siis nende nimel ka ei pingutata. Samas ei saa välistada, et osade üliõpilaste jaoks on hästi õppimine sisemine motivatsioon. Võimalik, et üliõpilased õpivad, sest see meeldib neile ja pakub samas ka rahuldust, head hinded on lihtsalt kõrval saaduseks. See kas üliõpilased õpivad sisemise või välise motivatsiooni alusel vajaks edasist uurimist.

Kolmanda hüpoteesi üks osa oli, et „ kõrgema enesetõhususega üliõpilased tajuvad vähem stressi”, see osa ei leidnud kinnitust. Radcliffe & Lester (2003) on oma uurimistöös välja toonud, et vähene stress võib tõsta enesetõhusust ja motivatsiooni. Nende uuringus avaldasid üliõpilased ise arvamust, et kerge stressi tase aitab neil leida viisid kuidas tulla toime oma erinevate probleemidega. Samas võib tugevalt tajutud stress motivatsiooni alla tuua (Park jt, 2012). Kolmanda hüpoteesi teine osa oli, et:”kõrgema enesetõhususega üliõpilased tajuvad paremat hakkama saamist oma probleemidega”. See leidis kinnitust, mis on ka loogiline kuna enesetõhusad üliõpilased leiavad viisid kuidas oma probleemidega toime tulla. Samas pole ilmselt antud uurimistöös valimis üliõpilasi, kellele oleks väga tugev stress, mis alandaks motivatsiooni, nagu leidsid Park jt (2012). Mis omakorda võib tulla sellest, et tegemist oli mugavus valimiga ja osalejad olid kõik vabatahtlikult nõus, seega ilmselt alamotiveeritud ja tugeva stressi tajumisega üliõpilased ei hakanud üldse küsimustikule vastamagi.

Minu neljandaks püstitatud hüpotees oli: „kõrgema tajutud stressi tasemega üliõpilased saavad madalamaid hindeid”. See hüpotees ei leidnud kinnitust. Mis võib tuleneda sellest, et kõrgemaid hindeid saavatel üliõpilastel oli ka parem stressiga toimetulek. Nende kõrgemad hinded võivad tähendada, et nad pingutavad rohkem ja seega on neil ka kõrgem tajutud stress, samas nad suudavad stressiga ka toime tulla. Kuna stressi allikaid võib olla väga erinevaid (nt õpingutega seonduvad, isikliku eluga või majandusliku eluga seotud) võib minu hüpotees: „kõrgema tajutud stressi

tasemega üliõpilased saavad madalamaid hindeid” olla mõjutatud sellest, millise stressi tegurid mõjutasid vastajate stressi taset. Varasemalt on leitud, et üliõpilaste seas tekitavad enim stressi õpingutega seonduvad ja vähem tekitavad isikliku elu probleemid stressi (Ong & Cheong, 2009; Saipanish'i 2009; Abouserie, 1994). Võimalik, et erinevad stressi allikad mõjutavad erinevalt üliõpilaste õppeedukust, seda võiks edaspidi lähemalt uurida.

Antud uurimistöö piiranguks on väike valim ja kindlasti ei tohiks selle uurimistöö põhjal teha mingeid kindlaid järeldusi. Selleks, et saada tõeseid tulemusi tuleks seda uuringut korrata juba suurema valimiga.

Kasutatud kirjandus

- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. *Educational Psychology*, 14(3), 323-330.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory. Engelwood Cliffs, N. J.: Prentice –Hall
- Cassidy, S. (2011). Exploring individual differences as determining factors in student academic achievement in higher education, *Studies in Higher Education*, 1-18.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum
- Folkman S. (2013) Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY
- Heinrand, M. (2009). Toimetulekustiilide ja psühholoogilise kapitali seosed stressi, läbipõlemise ja rahuloluga. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Hsieh, P., Sullivan, J. R. & Guerra, N.S. (2007). A Closer Look at College Students: Self-Efficacy and Goal Orientation. *Journal of Advanced Academics* 18(3), 454-476.
- Kallasmaa, T. (1997). Toimetuleku struktuur ja seosed isiksusega. Magistritöö. Tartu Ülikool
- Karaman, M. A., & Watson, J. C. (2017). Examining associations among achievement motivation, locus of control, academic stress, and life satisfaction: A comparison of U.S. and international undergraduate students. *Personality and Individual Differences*(111), 106-110.
- Lazarus, R. S., (1993). FROM PSYCHOLOGICAL STRESS TO THE EMOTIONS: A History of Changing Outlooks. *Annual Reviews Psychology* 44, 1-21. Kasutatud 3.05.2019, https://www.uzh.ch/keyinst/KEY_web2/members/martha/Ref-6_Lazarus_1993_AnnRevPsychol_717KB.pdf
- Mills, H., Reiss, N., & Dombeck, M. (2018). Types of Stressors (Eustress vs. Distress). Kasutatud 8.05.2019 <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>
- Mägi, M.-L. (2012). Tartu Ülikooli bakalaureuseastme üliõpilaste akadeemilise motivatsiooni võrdlus kahe teaduskonna näitel. Seminaritöö. Tartu Ülikool
- Ong, Bessie & Cheong, K. C. (2009). Sources of stress among college students - the case of a credit transfer programme. *College Student Journal*, 43(4). Kasutatud 28.04.2019 <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=ff4781b6-0706-4544-819a->

[0d4251796b29%40pdc-v-sessmgr02&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=48318650&db=a9h](https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.143)

Park, J., Chung, S., Hoyoung, Park, S., Lee, C., Kim, S. Y., Lee, J.-D. & Kim, K.-S. (2012). A structural model of stress, motivation, and academic performance in medical students.

Psychiatry investigation, 9(2), 143–149. doi:10.4306/pi.2012.9.2.143

Pajares, F. (2006). Self-efficacy During Childhood and Adolence. Self-Efficacy Beliefs of

Adolescents. Gopryright. Information Age Publishing, pp. 339-367. Kasutatud 8.05.2019

<https://pdfs.semanticscholar.org/bb2f/53f4ba6dd197ce64673f880869286eb4ebed.pdf>

Peitel, T (2017). Õpetajate vaimse tervise ennustamine tajutud stressi ja sellega toimetuleju ning konvisioonis osalemise kaudu. Magistritöö. Tartu Ülikool

Prillelensky, I., Neff, M., & Bessell, A. (2016). Teacher Stress: What It Is, Why It's Important, How It Can be Alleviated. *Theory Into Practice*, 55(2), 104-111.

Perdrizet, G. (1997). Hans Selye and beyond: Responses to Stress. *Cell Stress & Chaperones*, 2(4), 214-219. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/1601735>

Radcliffe, C., Lester, H. (2003). Perceived stress during undergraduate medical training: a qualitative study. *Medical Education* 37(1), 32-38.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.

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

Saipanish, R. (2009) Stress among medical students in a Thai medical school. *Medical Teacher*, 25(5), 502-506.

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, 89, 29–36.

Tera, I. (2015). Tööstress raskeveokijuhtide seas. Üliõpilastöö. Tartu Ülikool.

Valli, K. Koolistress ja õpimotivatsioon Pärnu Rääma Põhikooli 5.-9. klasside näitel. Lõputöö.

Pärnuž. [http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/53299/Valli_Katlin.pdf?](http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/53299/Valli_Katlin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[sequence=1&isAllowed=y](http://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/53299/Valli_Katlin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis Dspace.

Aire Tiirik