

Tartu Ülikool
sotsiaalteaduste valdkond
psühholoogia instituut

Liisi Toom

SAAVUTUSEMOTSIOONID MITME EESMÄRGI POOLE PÜÜDLEMISEL

Uurimistöö

Uurimistöö Juhendaja: Andero Uusberg, *PhD*

Jooksev pealkiri: saavutusemotsioonid

Tartu 2019

Saavutusemotsioonid mitme eesmärgi poole püüdlisel

KOKKUVÕTE

Bernard Weiner tõi 1985. aastal välja, et saavutusemotsioonid - rõõm, uhkus, lootus, kergendus, ärevus, häbi, lootusetus, igavus ja viha - tekivad vastavalt sellele, kuidas tajume eesmärgi poole püüdlisel toimuvaid sündmusi. Antud uuringu eesmärk oli eksperimentaalselt kontrollida saavutuseesmärkide teooria ennustusi ning uurida, kas ja kuidas inimeste saavutusemotsioonid muutuvad mitme eesmärgi puhul. Eksperimentaalse ajataju ülesandega veebiuuringu (N=158) tulemusel saame öelda, et soorituse tagajärg (kahe, ühe või mitte kummagi eesmärgi saavutamine) mõjutab kõiki üheksat saavutusemotsiooni. Seejuures ei sõltunud emotsioonid eesmärkide erinevast rahalisest väärtusest. Lisaks avastasime, et vaid ühe eesmärgi saavutamine leevendab lootusetust ja ärevust võrreldavalt kahe eesmärgi saavutamisele. Tulemused tõstatavad huvitava küsimuse eesmärkide väärtuse mõju kohta emotsioonide tekkes ning osutavad reale praktilistele kasutusvõimalustele.

Märksõnad: saavutusemotsioonid, eesmärgid, motivatsioon, emotsioonide ümberhindamine

Achievement emotions in pursuit of multiple goals

ABSTRACT

In 1985, Bernard Weiner stated that achievement emotions (joy, pride, hope, relief, anxiety, shame, hopelessness, boredom and anger) are reflections of how we perceive events during goal pursuit. The aim of the current study is to test predictions of achievement emotions theory in the context of the pursuit of multiple goals. In an online time-perception task (N=158), we found that performance outcomes (achieving one, two or no goals) influence all nine achievement emotions. By contrast, different monetary value of the goals did not influence the emotions. In addition, it was found that achieving at least one goal relieves hopelessness and anxiety similarly to achieving two goals. These results raise interesting questions about the influence of goal values to formation of emotions and points to several practical uses.

Keywords: achievement emotions, goals, motivation, reappraisal of emotions

SISSEJUHATUS

Eesmärgid on kognitiivsed representatsioonid tulevikust, mille saamisele või vältimisele on isik valmis end pühendama (Elliot, & Fryer, 2008). Sageli püüdlevad inimesed mitme eesmärgi poole üheaegselt. Sportlane soovib teha head tulemust ja naudib kaasnevat tähelepanu ning võib end tunda vastutavana ka oma riigi ees. Töötaja võib olla kohusetundlik oma töö suhtes, aga soovib ka kodus perega rohkem olla. Iga päev seisame erinevate suuremate ja väiksemate eesmärkide ees, kus peame hindama saadud valiku, stiimuli või sündmuse väärtust, mis on esimeseks filtriks motivatsiooniprotsessis. Eesmärgi väärtus või tähtsus (*relevance*) näitab ära, kui võrd teatud sündmus või tulemus on inimese hetke eesmärkidele oluline (Kreibig, Gendolla, & Scherer, 2012). Olukordi, mis keerlevad eesmärkide poole püüdlamise ümber, eriti töö, kooli ja spordi kontekstis, nimetatakse saavutusolukordadeks. Saavutusolukord on igasugune situatsioon, kus inimese kompetents pannakse proovile ja ta saab tagasisidet, kas tulemus kattus eesmärgiga ja mil viisil. Sportlasel võib see olla võistluste tulemus, koolis võib see olla edukus eksamil, saavutuseks võib pidada ka häid sõprussuhteid, plaanitud dieedi pidamist või kasvõi oma nädalaplani elluviimist. Eesmärke peetakse saavutusega seotud mõtete, tegevuste reguleerijateks, mis kujundavad tekkivaid emotsioone (Pekrun, Maier, & Elliot, 2006). Eesmärke mõistes võime ennustada emotsioonide teket ning paremini reguleerida emotsioonide regulatsiooni protsessi. Selle protsessi käigus teeb inimene valiku, kuidas reageerida keskkonna nõudmistele, teadlikult ja ka alateadlikult. Olles eelmainitud protsessidest teadlikud ja soovides tõsta oma sooritust või heaolu, saame emotsioonide reguleerimiseks omandada erinevaid strateegiaid (Goubet, & Chrysikou, 2019).

Saavutusolukorrad tekitavad saavutusemotsioone, mis lähtuvad oma tulemuse võrdlemisest oma eesmärgiga (Roseman, 2013). Erinev tulemus mõjutab erinevalt ka emotsioone. Scherer (2009) leiab, et emotsioone võib vaadata kui psühholoogilisi protsesse, mis koosnevad afektiivsetest, kognitiivsetest, motivatsioonilastest ja füsioloogilistest komponentidest. Näiteks ärevus võib koosneda pingelistest tunnetest (afektiivne), muremõtetest (kognitiivne), situatsioonist põgenemise impulssidest (motivatsiooniline) ja perifeersest aktivatsioonist (füsioloogiline). Arvestades eesmärkide ja saavutusemotsioonide protsessist tekkivat mõju üldisele heaolule, toimetulekule, sooritusele, enesehinnangule ja motivatsioonile, on oluline mõista, kuidas saavutusemotsioonid tekivad ja kuidas neid rakendada (Kaplan, & Maehr, 1999; Stäbler, Dumont, Becker, & Baumert, 2017).

Saavutusemotsioonide teooria

Saavutusemotsioone defineeritakse kui emotsioone, mis on otseselt seotud saavutustegevuste või –tulemustega. Motivatsioon on lihtsalt öeldes püüdlus muutuse järele iseendas või oma keskkonnas (Baumeister, 2016). Saavutus omakorda on tegevuste kvaliteet või nende tegevuste tulemused, mida hinnatakse mingi standardi järgi (Pekrun, Frenzel, Goetz, & Perry, 2007). Enamasti tähendab see enda või teiste kompetentsi hindamist vastu seatud standardit. Standardiks võib olla enda poolt seatud tulemus või ka teiste poolt seatud kriteerium, väline ootus (Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., Li, C., & Lee, M. S., 2016). Saavutus võib olla ühe jaoks näiteks eksami läbimine minimaalse tulemusega, teise jaoks alles selle eksami läbimine maksimaalse skooriga. Mõne jaoks võib üldse eksamile pääsemine olla omaette saavutus. Siit ilmnebki, et saavutuse enda ja selle tulemused ning standardid võivad olla väga subjektiivsed ning selle olemus mitmekülgne. Vastavalt sellele tajume ka saavutustegevusega seonduvaid emotsioone erinevalt. Sooritus tulemuse emotsioonideks peetakse näiteks lootust (tuleviku edu korral) ja ärevust (tuleviku läbikukkumise korral), aga ka uhkus ja häbi, mis väljendavad varasemat edu ja läbikukkumist (Weiner, 1985; Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, & Perry, 2011). Eksami läbimine minimaalse tulemusega võib tudengis, kes ootas suuremat edu, tekitada häbi, sest ta ei tajunud oma sooritust endale seatud tasemel olevat. Tudeng, kes tahab kursust lihtsalt lõpetada võib tunda lootust, kui näeb, et eksamiküsimused on lihtsamad, kui ta arvas.

Saavutusemotsioone mõjutavad mitmed tegurid. Üheks mõjutajaks on saavutuseesmärgid, mis pakuvad inimesele saavutuskontekstis fookuse (Pekrun et al., 2006). Näiteks võib olla tähelepanu tegevuse enda positiivsel olemusel (õppimine kui meeldiv tegevus, sest omandan teadmisi), mis tekitavad ka positiivseid emotsioone nagu nauding ja vähendavad negatiivseid tundeid. Tähelepanu võib suunata ka soorituse enda tulemusele, mis tekitab lootuse ja uhkuse emotsioone (Pekrun et al., 2006). Mitmed uurimused on näidanud, et sellised emotsioonid tekivad vastavalt inimese situatsiooni tõlgendusele ja et neid tajusid saab mõjutada lihtsalt situatsiooni tajumise muutmisega (Roseman & Evdokas, 2004). Inimesed tunnevad teatud saavutusemotsioone kui nad tajuvad end saavutustegevuses või nende tulemuste osas kontrolli või kontrolli puudust ning kui need on inimesele kuidagimoodi väärtuslikud, olulised (Pekrun, Frenzel, Goetz, & Perry, 2007).

SAAVUTUSEMOTSIOONID

Antud töös oleme juhindunud Pekrun ja kolleegid (lk 16, 2007) kolmetasandilisest saavutusemotsioonide teooriast, kus saavutusemotsioone saab paigutada vastavalt 1) valentsi, 2) aktiveerimise ja 3) eesmärgi tüübi järgi. Antud mudeli järgi on saavutusemotsioonide tekkes olulised inimese hinnangud oma saavutusele ja saavutusolukorrale: inimesed hindavad, kuivõrd hea või halb nende sooritus on (milline on selle väärtus) ning kuivõrd nii tegevus kui võimalik tulemus allub nende enda kontrollile (Pekrun et al, 2007). Näiteks kontrollitav ja positiivse väärtusega sooritustegevus suurendab positiivset emotsiooni nagu nauding ja vähendab negatiivseid emotsioone nagu igavus ja viha. Tulemuse kontrollimine ja nende tulemuste positiivse väärtuse tajumine aktiveerib positiivseid emotsioone nagu lootust ja uhkust. Kontrolli puudus ja tulemuste subjektiivne negatiivne tajumine aktiveerib negatiivseid emotsioone nagu ärevus, lootusetus ja häbi (Roseman, 2013). Inimene tajub saavutusemotsioone ka tegevuse käigus. Nii on leitud, et protsessi emotsioonideks võib olla igavus mõnes loengus, kuna teema ei ole huvitav, viha ülesande keerukuse vastu või nauding oma tööst (Pekrun et al., 2011).

Saavutusemotsioonide hindamiseks arendas Pekrun koos kolleegidega (2011) välja saavutusemotsioonide küsimustiku (*The Achievement Emotions Questionnaire*), kus on toodud sarnaselt Weiner (1985) tööga välja üheksa emotsiooni (nauding, lootus, uhkus, kergendus, viha, ärevus, piinlikkus, lootusetus, igavus). Oma uurimustöös kasutame eelmainitud üheksat saavutusemotsiooni ning arvestame oma hinnangutes vastavat saavutusemotsioonide klassifikatsiooni, mille oleme kaardistanud Tabelis 1.

Saavutusemotsioonide klassifikatsiooni dünaamika järgi võib öelda, et saavutusemotsiooni tekkesse panustavad erinevat tüüpi eesmärkide hinnangud. Üheks emotsiooni tekke mõjuteguriks on, kas tulemus on ootuspärane, milline oli ennustus eesmärgi õnnestumisele või ebaõnnestumisele. Inimene hindab seega sooritussituatsioonis ja selle tulemusi analüüsides, milline on tema tegevuse ja tulemuse tõenäosus ja paneb nii enda jaoks paika „ootuse“. Tegevus on selle järgi nauditav, kui ta on ühtaegu tegija enda kontrolli all ja ka väärtuslik (Pekrun et al., 2011). Samas, kui sportlane ei ole saanud piisavalt treenida ning varasemad võistlused on olnud kesiste tulemustega, võib eesolev võistlus tekitada ärevust, nähes aga endast enamasti halvemate tulemustega sportlasi samal võistlusel osalemas, võib tunda lootust.

Soorituseesmärke saab jagada lähenemis- ja vältimiseesmärkideks, millest esimene on suunatud endale soodsate, heade tagajärgede saamisele ja teine ebameeldivate ja halbade tagajärgede saamise vältimisele (Buluşa, 2011). On leitud, et mida kompetentsem on inimene,

SAAVUTUSEMOTSIOONID

seada rohkem valib ta lähenemise tee (Wang et al., 2016), mis on selgitatav tajutud kompetentsist tuleneva kontrolli tajumisega.

Milliste emotsioonide erinevate tegurite koostoimet oleme oma töös arvestanud, ilmnevad all olevas saavutusemotsioonide klassifikatsioonis (Tabel 1):

Tabel 1: Saavutusemotsioonide klassifikatsioon

	Lähenemiseesmärk	Vältimiseesmärk
Ootus	Lootusrikkus	Ärevus
Õnnestumine	Uhkus	Kergendus
Ebaõnnestumine	Piinlikkus	Lootusetus
PROTSESS	Igavus, viha, nauding	

Eesmärkide mõju, hindamine ja emotsioonid

Varasemates uurimustöodes on leitud, et eesmärgid suunavad tähelepanu, mis annavad saavutusemotsioonide aluseks olevaid kontrolli ja väärtuse hinnanguid, mis seega mõjutab emotsioone (Pekrun, 2009). Kui inimene panna uskuma, et ta on pääsenud millestki ebasoovitavast, tunneb ta kergendust; kui ta tunneb, et tal on kindel võimalus saada midagi, mida ta soovib, tunneb ta lootust (Roseman & Evdokas, 2004). Eesmärkide mõju, hindamise ja emotsioonide vahel on tehtud erinevaid uuringuid, kinnitades saavutuseesmärkide ja emotsioonide süstemaatilist seost (Pekrun et al., 2006), soorituse tagasiside mõju eesmärgi soovivatusele (Kreibig et al., 2012). Tagasiside oma sooritusele mõjutab seda, kuidas me oma sooritust tajume (Tolli & Schmidt, 2008). See võimaldab otsustada, kas ja kuidas oma eesmärke muuta. Ilies, & Judge (2005) töid välja, et nende uuringus osalejad kohandasid negatiivset tagasisidet saades oma eesmärke allapoole ja löid positiivseid eesmärke kui said positiivset tagasisidet. Sealjuures modereeris afekt olulise osa tagasiside-eesmärk suhet isikute vahel. Igapäevaselt näeme aga ka seda, kuidas erinevad keskkonnafaktorid mõjutavad otseselt meie emotsioone. Näiteks uuring töökeskkonnas vaatles seda, kuidas mõjutab inimest tööülesande tegemise juures tema segamine (Beck, Scholer, & Hughes, 2017). Leiti, et iga segamine tõstab inimese frustratsioonitaset ja vähendab entusiasmi. Entusiasm on positiivselt seotud eesmärgile pühendumise ja ülesande sooritamisega ja võiks eeldada, et sellest tulenevalt sooritus langeb, kuigi antud uuringus polnud seos statistiliselt oluline. Küll aga võib oluliseks muutuda tajutud kontroll. Keskkonnas, kus segajaid on palju, võib tajutud kontroll olla madal.

SAAVUTUSEMOTSIOONID

Soovides oma tööd hästi teha, kuid tajudes sellel pidevalt takistusi ja konkureerivaid tähelepanu vajavaid eesmärke (töö tegemine, aga ka suhete loomine ja hoidmine) loob hulga võimalusi olukorra ja selle tähendusi enda sooritusele tõlgendada.

Situatsioonis, kus meil on mitu eesmärki, võime me kasutada erinevaid taktikaid selle lahendamiseks. Me võime seada eesmärkidele prioriteete ja lahendada neid järg-järguliselt või võime püüda mitut asja korraga lahendada (Orehek, & Vazeou-Nieuwenhuis, 2013). Näiteks otsustab inimene täita mitu eesmärki sõites rattaga tööle: sellega hoiab ta aega kokku, jõuab tööle, on loodussäästlik ja samas teeb ka trenni. Selline eesmärkide täitmine tõstatab huvitava küsimuse emotsioonide tekkimise kohta mitme eesmärgi samaaegse püüdlamise korral saavutusolukorras. Saavutuse tegevuse käigus saadavat informatsiooni sooritusele võib inimene tõlgendada väga erinevalt sõltuvalt kontekstist. On huvitav, et saades positiivset tagasisidet mitme eesmärgi puhul, deaktiveeritakse peamine eesmärk, et inimene saaks suunata tähelepanu järgmisele eesmärgile (Orehek & Vazeou-Nieuwenhuis, 2013). Ühe eesmärgi puhul tajub positiivse afekti puhul aga inimene suuremat pingutust peamise eesmärgi saavutamiseks, sest seda tõlgendatakse kui kinnitust, et ollakse õigel teel. Mil viisil on nendes tõlgendustes esitatud aga saavutusemotsioonid? Kas ühe eesmärgi saamine tähendab teise ebaõnnestumist või kandub positiivne emotsioon üle ka teisele emotsioonile? Kas emotsioonid reguleerivad kahe erineva eesmärgi tähtsust saavutussituatsioonis? Millised saavutusemotsioonide klassifikatsiooni emotsioonid, kas vältimiseesmärgile või lähenemiseesmärgile suunatud omavad tugevamat mõju? Nendele püüame antud töös vastust leida.

Kokkuvõtteks võib öelda, et saavutusemotsioonid mõjutavad meid oluliselt. Eeltoodud uuringud on vaid mõned huvitavad näited, mis toovad välja sooritussituatsioonis toimivaid erinevaid mehhanisme, mida on uuritud. Emotsioonid mõjutavad meie õppimist, mälu, motivatsiooni ja psühholoogilist tervist (Pekrun et al., 2006). Näiteks koolikontekstis võib emotsioonide tagajärjeks olla näiteks õpilase motivatsioon ja akadeemiline sooritus (Pekrun et al., 2006). Emotsioonide tagajärjel võib aktiveeruda erinevad informatsiooni töötlemise ja probleemilahendamise viisid. Emotsioonide kujunemisel on oluline lähenemise-vältimise idee, mis arvatakse mõjutavat õpilase sisemist motivatsiooni õppida. See baseerub õppimise vastu sisemiselt huvi tundmises (asja enda tõttu) aga ka nende välistel motivatsioonidel, mis on seotud positiivsete tulemuste saavutamise (nt head hinded) või negatiivsete tulemuste vältimises. Seega, kuidas me oma valikuid teeme on seotud sellega, kuidas me hetkel end

SAAVUTUSEMOTSIOONID

tunneme. Kas oleme uhked või ärevad, kas oleme valmis rohkem pingutama või pigem vähendame oma eesmärke?

Käesolev uuring

Soovime uuringuga tuua värsket vaadet saavutusemotsioonide tugevuse ja suuna osas mitme eesmärgiga situatsioonis. Eksperimendi käigus seame osalejatele kaks erinevat eesmärki, loome olukordi, kus katseisikud saavutavad mõlemad (võit-võit), vaid ühe (võit-kaotus) või ei kumbagi (kaotus-kaotus) seatud eesmärkidest, ning mõõdame katseisikute raporteeritud emotsioone. Lähtudes Pekruni ja kolleegide saavutusemotsioonide küsimustikust (2011), mõõdame üheksat emotsiooni: nauding, lootus, uhkus, kergendus, viha, ärevus, häbi, lootusetus ja igavus. Kontrollime eeldust, et osaleja saavutusemotsioon muutub seoses nii tema tulemusega kui algselt seatud eesmärkidega.

Võime eeldada, et positiivses sooritustulemuses (võit-võit) ja negatiivses sooritustingimuses (kaotus-kaotus) tekivad kindlad vastavad emotsioonid. Tulemust tajutakse õnnestumise või ebaõnnestumisena. Soovime aga näha, kas need emotsioonid on kahe eesmärgi korral kaldu ühe valentsiga emotsiooni poole või on näha teistsugust suundumust. See võimaldaks meil panustada saavutusemotsioonide analüüsi saavutamisolukorras, keskendudes just konkreesse etappi selles protsessis. Senised tulemused antud vallas on enamasti korrelatiivsed ning keskendunud ühele eesmärgile, mitte vaadelnud kahte samaaegselt mõjuvat eesmärki. Loodud eksperimendiga soovime kinnitada (või ümber lükata), kas Pekrun et al. (2011) poolt nimetatud saavutusemotsioonid, mille teooriat ta on arendanud lähtuvalt Weineri (1985) poolt avaldatust, käituvad nii, nagu ta on öelnud. Uuring on seega olemasolevat kontseptsiooni kinnitav.

Saavutuste manipuleerimiseks on tarvis saavutusolukorda imiteerivat ülesannet, mis võimaldaks anda inimestele usutavat valetagasisidet. Üks taoline ülesanne on etteantud ajaintervallide produtseerimine. See ülesanne annab võimaluse esitada kontrollitud ja mitte sooritusele vastavat tagasisidet nii, et iga osaleja saaks kõik ülalmainitud tagasiside valikud (kuus tingimust). Ülesanne oli esitatud nii, et katseisikul oli keeruline olla sajaprotsendiliselt kindel oma tulemustes. See omakorda võimaldas hoida usaldust testi tulemuste ja soorituse tagasiside õigsuse vastu. Eksperimendi olulisim osa oli peale sooritust tehtav enesekohane eesmärkide ja saavutusemotsioonide hinnangu andmine vastaval skaalal.

Hüpoteesid

Tulenevalt eelnevast seame antud uuringu eesmärgiks kahe hüpoteesi testimise ja ühele uurimisküsimusele vastuse leidmise.

Eeldame, et antud uurimuses esitatud ajatajuülesanne käivitab enam lähenemiseesmärke kui vältimiseesmärke. Tegemist on ülesandega, mille sooritust ei hinnata nähtavalt (teiste ees) ja mis samas paneb inimese proovile, aktiveerides nii püüdu enda kompetents proovile panna (Janke, & Dickhäuser, 2019). Seega püstitame **hüpoteesi 1**: Erinevate tagajärgede vahelised erinevused on lähenemiseesmärkidest tõukuvates emotsioonides (uhkus, piinlikkus, lootusrikkus) suuremad kui vältimiseesmärkidest tõukuvates emotsioonides (kergendus, lootusetus, ärevus).

Eeldame, et kinkekaardi võitmise eesmärgi panus sooritusemotsioonidesse on suurem kinkekaardi suurema väärtuse korral. Eesmärgid reguleerivad saavutusega seotud mõtteid ja käitumisi, mis omakorda mõjutavad emotsioone (Pekrun et al., 2006). Suurem väärtus peaks mõjutama ka tajutavat eesmärgi väärtust ja läbi selle vastavaid tajutavaid emotsioone. Samas on eesmärgi väärtust uurivad tööd olnud vastandlikud (Kreibig, 2012), mis loob võimaluse antud nüanssi lähemalt uurida. Seega püstitame **hüpoteesi 2**: õnnestumisemotsioonide (uhkus ja kergendus) ja ebaõnnestumisemotsioonide (piinlikkus ja lootusetus) tasemed erinevad sõltuvalt kinkekaardi väärtusest.

Roseman & Evdokas (2004) leidsid oma uuringus, et erinevalt eeldusele ei olnud „rõõmu“ tundmise skoorid suuremad situatsioonis, kus seda tajuti „kindlasti“ ja kui see oli „üsna tõenäoline“. Põhjenduseks pakuti, et katsega tekitati juba piisavalt rõõmutunnet, mistõttu olid katseisiku eesmärgid juba saavutatud ja vastav emotsioon saanud oma sisendi. Saavutusemotsioonid võivad erineda saavutusolukorra tajumise tõttu ning lähtuvalt sellest rohkemal või vähemal määral kalduda õnnestumise või ebaõnnestumise poole. Sellist suunda varasemates uuringutes otseselt uuritud pole, küll on vaadeldud, kas erinev situatsioon (klassiga, õppimisega, testi tegemisega seotud saavutusolukord) omab emotsioonidele erinevat mõju (Pekrun et al., 2011). Tulemus näitas, et positiivsed ehk õnnestumise emotsioonid lootus ja uhkus ning positiivne protsessi emotsioon nauding olid positiivselt seotud kõikidel juhtudel. Sama kehtis ka ebaõnnestumise emotsioonide piinlikkuse ja lootusetusega, ootusemotsiooniga ärevus ja protsessiemotsiooniga igavus. Samas testiga seotud kergendus korreleerus uhkuse ja

SAAVUTUSEMOTSIOONID

ärevusega, mis on vastavalt õnnestumise ja ebaõnnestumise emotsioon. Nii on näha, et teatud tingimustes võib positiivne emotsioon olla ka mitmese värvinguga, mitte ainult selgelt ühe poole kaldu.

Sellest lähtuvalt seame **uurimisküsimuse**: Soovime uurida, kas võit-kaotus tingimuses tekkivad saavutusemotsioonid sarnanevad enam ebaõnnestumise või õnnestumise emotsioonidele? Kui me teame, et kolme tingimuse puhul (võit-võit, võit-kaotus, kaotus-kaotus), kus kaks tekitavad selgelt õnnestumise-ebaõnnestumise emotsioone, siis kas kolmas tingimus (võit-kaotus) jääb mõlemast võrdsele kaugusele (lineaarne tulemus) või on ühele või teisele lähemal (mittelineaarne).

MEETOD

Eksperimendi ülesehitus

Tegemist oli ajatajukatsel põhineva sõltuvate katsegruppidega (3x2 katseplaani) veebipõhise eksperimendiga. Sõltumatuks muutujaks oli tagajärg ehk katseisikule antud tagasiside peale sooritust (üks kolmest võimalikust tulemusest: võit-võit, võit-kaotus, kaotus-kaotus) ning eesmärgi kaal (väiksema ja suurema väärtusega kinkekaart). Sõltumatute muutujate kuus kombinatsiooni esitati osalejatele juhuslikus järjekorras. Sõltuvaks muutujaks oli saavutusemotsioonid, mida mõõdeti peale igat katseploki enesekohase hindamise kaudu.

Valim

Veebiuuringu tegi lõpuni 173 osalejat, kellest 158 (Naisi=122) jäid lõplikku valimisse. Valimist eemaldati 15 inimest, kes olid andnud identseid vastuseid kas kõikidele emotsioonidele teatud küsimusteplokis või eesmärgi küsimustele. See viitab, et nad tegid katse läbi ilma sisuliselt kaasa mõtlemata.

Katseisikutele seati vaid alumine vanusepiirang (18). Tegemist oli mugavusvalimiga. Osalejad leiti läbi sotsiaalmeedia (Facebook, LinkedIn) töö autori isiklikus voos üleskutsena, Facebooki psühholoogiatudengitega seotud gruppides ning psühholoogiatudengite meililistidesse kirja saatmise kaudu. Lumepalliefektina hakati uuringu üleskutset jagama, tänu millele saadi ka rohkem vastajaid. Üleskutses toodi välja võimalus võita kuni 50 eurone Kaubamaja kinkekaart, mis loositakse välja uuringu lõpus. Tuleb märkida, et kuigi kinkekaart

SAAVUTUSEMOTSIOONID

oli osa osalejate ergutamisest, oli see ka sisend eksperimendi enda sõltumatu muutujale (eesmärgi kaalule) tähelepanu toomiseks.

Protseduur

Osalejad said üleskutse osaleda ajataju uuringus, mida esitati kui püüet selgitada eesmärkide seotust emotsioonidega. Peale uuringus osalemise sobivust (vähemalt 18. aastane) ja informeeritud nõusoleku kinnitust (Google Forms kaudu) viidi osaleja Pavlovia keskkonda ajataju uuringu juurde, kus osalejad said järgneva juhendi:

Tere tulemast ajataju katsesse!
Selles katses palume sul võimalikult täpselt taasluua lühikesi ajaintervalle. Igal katsekorral ilmub ekraanile teatud ajaks sinine ruut. Pane tähele, kui pikalt see ruut nähtav on. Seejärel on sinu ülesandeks jätta täpselt sama pikk aeg kahe hiirevajutuse või ekraanipuute vahele. Proovi olla sulle esitatud ajaintervalli kordamisel võimalikult täpne!

Katses on kokku 6 ploki. Iga ploki lõpus saad teada, kui täpne sa selles plokis olid.

Samuti saad tagasiside-ekraanilt teada, kui täpselt on vastanud 10 parimat meie katses osalejat. Proovi jõuda nende tasemele!

Täpne vastamine annab sulle ka võimaluse võita Kaubamaja kinkekaarte, mis loositakse välja uuringu lõpus.

Iga ploki alguses näed täpsuse taset, mille ületamisel suureneb kinkekaardi võitmise võimalus. Näiteks kui oled täpne kahes plokis, on su võiduvõimalus kaks korda suurem kui ühes plokis täpne olles.

Pane tähele, et mõnes plokis on mängus 3€ väärtusega kinkekaart ja mõnes 50€ väärtusega kinkekaart. Mängus oleva kinkekaardi väärtust näed iga ploki alguses.

Enne katseploki algust küsiti osalejalt tema eesmärke, mida oli kolm: Mil määral sa tahad algavas blokis: saada hea tulemus / ennast ületada / olla teistest parem? Vastused sai anda hiirega tõmmataval skaalal, kus puudusid numbrid, kuid mille otstes oli vastavalt kas „Ei taha üldse“ või „Tahan väga“.

SAAVUTUSEMOTSIOONID

Peale eesmärgi märkimist algas ajataju katse. Ekraani keskele ilmus peale osaleja hiireklikki kastike, mille kestus oli juhuslikult valitud intervall vahemikus 0.5 – 1.5 sekundit.



Joonis 1. Katses ilmus ekraanile kastike, mille nähtaval oleku aja intervalli tuli korrata

Peale igat plokki anti tagasiside (uuringu teine sõltumatu muutuja „tagajärg“) sooritusele. Tagasisidet võis olla kolme tüüpi ja esitati katseisikutele juhuslikus järjekorras. Iga osaleja sai 3 erinevat tagasisidet (kaotus-kaotus ehk ei täitnud sooritustaset, võit-kaotus: täitis vajaliku sooritustaseme kinkekaardi saamiseks, kuid ei ületanud top 10 sooritust, võit-võit ehk ületas ka top 10 sooritustaseme) mõlema eesmärgi (kinkekaardi väärtus 3 EUR või 50 EUR) tingimuses. Tagasiside tulba kõrgus varieerus ettemääratud taseme suhtes juhuslikult 12,5% tulba pikkuse ulatuses. Joonistel 2 ja 3 näha vastavalt katseploki eel esitatud kaal suhtes teise eesmärgiga ning tagajärje esitamine katse läbimisel.



Joonis 2. Iga ploki alguses näidatud eesmärgi kaal

SAAVUTUSEMOTSIOONID



Joonis 3. Sõltumatud muutujad tagasisidena: 50 euro kui „kaal“, tagasiside sooritusele roheliselt - sooritus ei olnud piisav (kaotus-kaotus situatsioon)

Peale tagasiside saamist, korraldati eesmärgi küsimust: Mil määral sa tahtsid algavas blokis saada hea tulemus? Mil määral sa tahtsid algavas blokis ennast ületada? Mil määral sa tahtsid algavas blokis olla teistest parem?

Saavutusemotsioonide mõõtmine

Kõigi üheksa saavutusemotsiooni kohta küsiti: „Kui tugevalt tunned sa praegu naudingut / rõõmu? Kui tugevalt tunned sa praegu lootusrikkust / optimismi?“ Ja nii iga emotsiooni kohta (Uhkust / rahulolu? Kergendust / muretust? Viha / ärritust? Ärevust / kõhklust? Piinlikkust / pettumust? Lootusetust / abitust? Igavust / tüdimust?).

Saavutusemotsioonide hinnanguid andsid katseisikud hiirega visuaal-analoog skaalal, mis varieerus nähtamatult 0-ist 100-ni otspunktide „Üldse mitte“ ja „Väga tugevalt“ vahel. Kuue ploki lõpus küsiti osalejate vanust ja sugu ning kuivõrd katses antud tagasisidet (sooritustulemust) usaldati.

Peale katse tegemist suunati katseisikud Pavloviast taas Google Form-i, kus paluti jätta kinkekaardi loosis osalemise soovi korral ja ka uuringu tagasiside saamise soovi korral oma e-mail. Selline lahendus valiti, et e-mailid ehk konkreetseid isikuid ei saaks seostada uuringu andmetega.

SAAVUTUSEMOTSIOONID

Antud töös on põhiliseks eetiliseks küsimuseks ajataju ülesannete tulemuste manipuleerimine. Antud eksperimendi käigus anti osalejatele tagasisidena vale info nende sooritustulemuste kohta ning loodi fiktiivne sooritustase ja „TOP 10“, mille suhtes sooritust hinnati. See oli vajalik kontrollimaks olulisi tingimusi, mis võimaldaksid teha selgeid järeldusi eesmärkide ja emotsioonide vahel. Sealhulgas näiteks seda, et kõik katseisikud saaksid kõik tingimused. On üsna ebatõenäoline, et katseisik saab oma sooritusega kõik need neli tingimust loomulikul viisil. Kuna ajataju testi puhul on üldiselt keeruline saada 100% täpsust ning tagasiside oli individuaalne ja ainult osalejale nähtav, siis usume, et see ei lähe eetikaga vastuollu. Igale osalejale saadetakse peale uuringu teostamist ja kaitsmist ka sellekohane teavitust ja selgitust.

Statistiline analüüs

Tulemusi analüüsiti SPSS-is, kasutades 2x3 korduvmõõtmiste ANOVA-t. Analüüsitavateks faktoriteks oli kaal (eesmärgi väärtuse suurus ehk kinkekaardi summa suurus, kaks taset) ja tagajärg (saadud tagasiside sooritusele, kolm taset). Need faktorid analüüsiti kõigis üheksa saavutusemotsiooni raames. Eelnevalt vaadeldi Mauchly's Test of Sphericity, et näha, kas sfäärilisuse eeldus on rikutud. Kui eeldused olid rikutud, kasutasime Huyng-Feldt meetodiga korrigeeritud p-väärtusi.

TULEMUSED

Analüüs näitas, et tagasiside ehk sooritustulemus mõjutas kõiki saavutusemotsioone statistiliselt oluliselt (faktori „Tagajärg“ $p < 0.05$) (vaata Tabel 2). Eesmärgi kaal ja ka interaktsioon kaal*tagajärg ei olnud aga statistiliselt oluline ühegi emotsiooni korral.

Efekti suurusi osaliste eta ruutude näol tõlgendades lähtusime konventsioonist, et alates 0.02 on väike mõju, 0.13 on keskmine mõju, ja 0.26 on suur mõju. Selle järgi on tagajärje mõju keskmine „kergenduse“, „lootusrikkuse“ ja „viha“ puhul (vastavalt $\eta^2 = 0.159$, $\eta^2 = 0.234$ ja $\eta^2 = 0.133$), suur „nauding“ ja „uhkus“ puhul (vastavalt, $\eta^2 = 0.277$, $\eta^2 = 0.366$). Väike mõju on „ärevus“ ja „igavus“ puhul, kus vastavalt ja $\eta^2 = 0.060$, $\eta^2 = 0.043$ ja „lootusetus“ ja $\eta^2 = 0.094$.

SAAVUTUSEMOTSIOONID

Tabel 2: Faktorite mõju saavutusemotsioonidele

Emotsioon	Sõltumatu muutuja	Vabadusastmed	F	p	η^2
Igavus	KAAL	1, 157	0.210	0.647	0.001
	TAGAJÄRG	2, 157	7.084	0.001	0.043
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	1.004	0.369	0.006
Kergendus	KAAL	1, 157	0.329	0.567	0.002
	TAGAJÄRG	2, 157	29.701	<0.001	0.159
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	0.815	0.444	0.005
Lootusetus	KAAL	1, 157	0.378	0.539	0.002
	TAGAJÄRG	2, 157	16.211	<0.001	0.094
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	1.015	0.398	0.006
Lootusrikkus	KAAL	1, 157	0.025	0.876	0.000
	TAGAJÄRG	2, 157	47.98	<0.001	0.234
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	2.858	0.059	0.018
Nauding	KAAL	1, 157	1.082	0.300	0.007
	TAGAJÄRG	2, 157	58.57	<0.001	0.272
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	2.001	1.858	0.012
Piinlikkus	KAAL	1, 157	0.478	0.491	0.003
	TAGAJÄRG	2, 157	42.870	<0.001	0.214
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	1.506	0.255	0.009
Uhkus	KAAL	1, 157	1.115	0.293	0.007
	TAGAJÄRG	2, 157	89.176	<0.001	0.362
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	1.177	0.310	0.007
Viha	KAAL	1, 157	0.980	0.324	0.006
	TAGAJÄRG	2, 157	24.180	<0.001	0.133
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	0.085	0.902	0.000
Ärevus	KAAL	1, 157	1.150	0.285	0.007
	TAGAJÄRG	2, 157	10.083	<0.001	0.060
	KAAL*TAGAJÄRG	2, 157	1.015	0.364	0.006

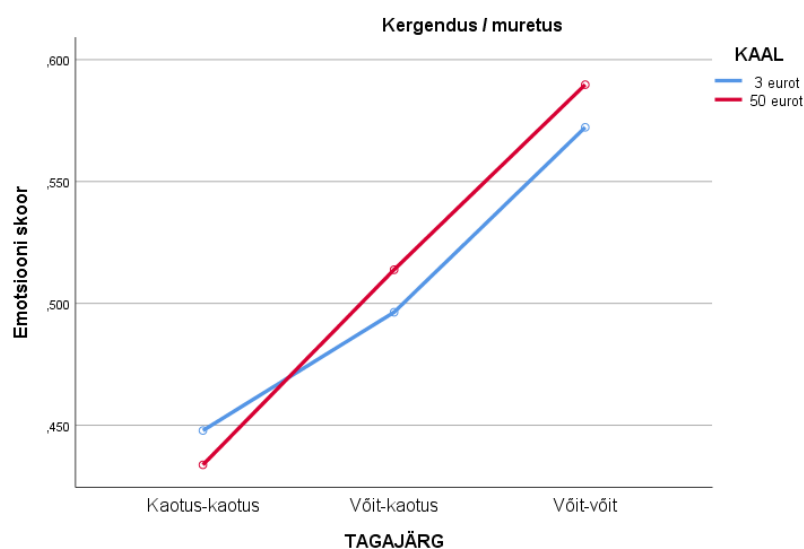
Mõistmaks, millised tagajärje faktori tasemed teineteisest erinesid, võrdlesime post hoc analüüsi käigus kõikide emotsioonide keskmiseid tasemeid kolmes tagajärje tingimuses t-testide abil. Jooniseid vaadates võime eeldada, et enamasti on seos lineaarne, ehk mida halvem tagajärg, seda rohkem negatiivset emotsiooni katseisik tunneb ja vastupidi, mida parem tagajärg, seda rohkem positiivset emotsiooni tunneb. Meid huvitas lisaks, kas keskmine tingimus (võit-kaotus) kaldub emotsiooni tugevuses ühele või teisele poole. Selleks kontrollisime, kas võit-kaotus tagajärg tekitas mõne emotsiooni puhul seisundi, mis ei erinevad statistiliselt oluliselt võit-võit tagajärjest või kaotus-kaotus tagajärjest. Leidsime, et seitsmel

SAAVUTUSEMOTSIOONID

emotsioonil üheksast oli statistiline olulisus kõikide tagajärgede paaride vahel. Vastav seos puudus vaid „ärevuse“ ja „igavuse“ puhul. Järgnevalt toome välja tagajärgede vahelised olulisemad skoorid.

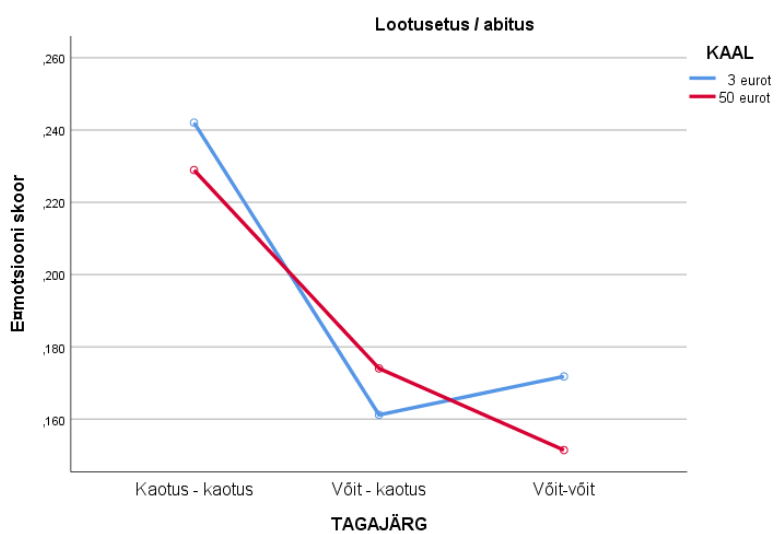
Igavuse puhul oli kõige kõrgem skoor kaotus-kaotus puhul. See erines statistiliselt võit-võit tagajärjest ($p=0.002$) ja nende erinevus (*mean difference*, MD) oli MD=0.053, mis oli ka suurim erinevus. Võit-võit ja võit-kaotuse erinevus polnud statistiliselt oluline. Kergenduse puhul oli kõrgeim skoor võit-võit puhul, statistiline olulisus oli kõikide erinevuste puhul $p=0.00$, erinevus oli tugevaim võit-võit ja kaotus-kaotus puhul (MD= -0.140). Lootusetuse puhul oli kõrgeim skoor kaotus-kaotuse korral, suurim erinevus võit-võit ja kaotus-kaotus vahel (MD=0.074). Statistiline olulisus puudus võit-kaotus ja võit-võit puhul. Lootusrikkuse puhul on kõrgeim skoor võit-võit tagajärje korral ja suurim vahe võit-võit ja kaotus-kaotus olukordades (MD=0.159). Naudingu puhul oli kõrgeim skoor võit-võit puhul, suurim erinevus skoorides võit-võit ja kaotus-kaotus vahel (MD=0.175). Piinlikkuse puhul on suurim skoor kaotus-kaotus puhul ja suurim vahe kaotus-kaotus ja võit-võit puhul (MD=0.137). Uhkuse puhul on kõrgeim skoor võit-võit puhul ja erinevus suurim võit-võit ja kaotus-kaotus vahel (MD= -0.242). Viha puhul on kõrgeim skoor kaotus-kaotus tagajärjel ning suurim erinevus võit-võit ja kaotus-kaotus vahel (MD=0.079). Ärevuse puhul on kõrgeim skoor kaotus-kaotus puhul ja suurim erinevus võit-võit ja kaotus-kaotus puhul (MD=0.058). Ärevuse puhul võit-võit ja võit-kaotuse puhul statistilist olulisust ei olnud ($p=0.189$).

Järgnevatel Joonistel 4 - 7 on näha õnnestumine /ebaõnnestumine lähenemis- ja vältimiseesmärgi emotsioonide skooore kaalu ja tagajärje kõikide tingimuste mõjul.

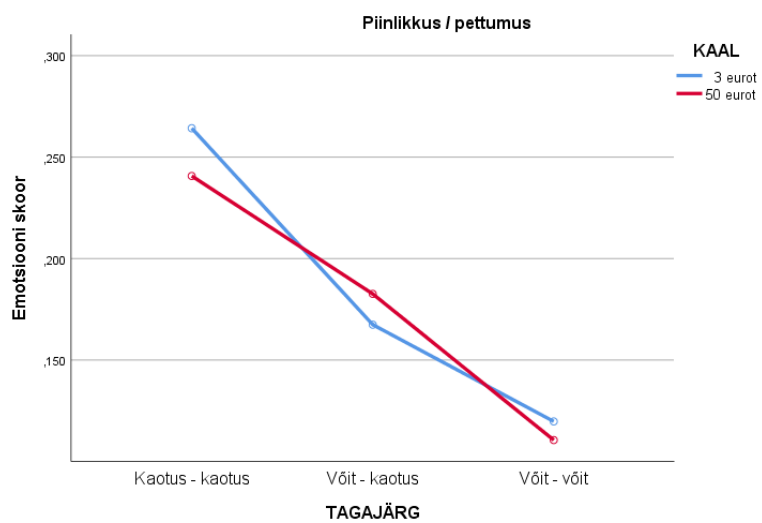


Joonis 4. Kergendus / muretus

SAAVUTUSEMOTSIOONID

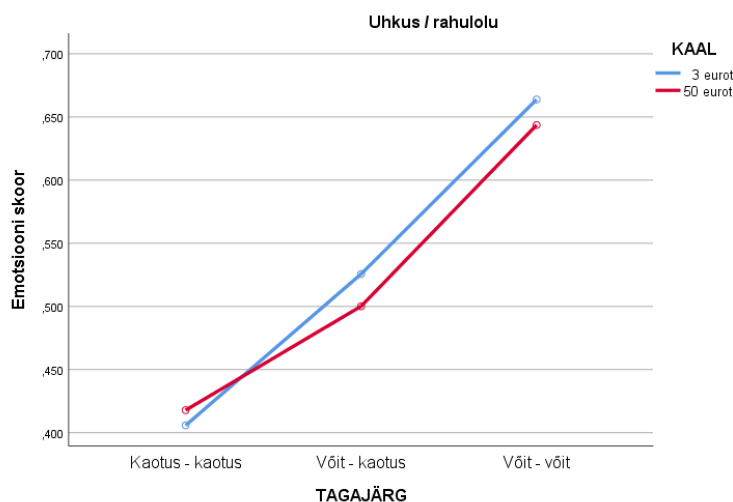


Joonis 5. Lootusetus / abitus



Joonis 6. Piinlikkus / pettumus

SAAVUTUSEMOTSIOONID



Joonis 7. Uhkus / rahulolu

Tagajärgede tasemete vahesid selgitab Tabel 3, kus on toodud välja keskmised erinevused kõikide emotsioonide puhul kõikide tagajärgede lõikes. Kaks negatiivset emotsiooni – „lootusetus“ (ebaõnnestumine-vältimiseesmärk) ja „ärevus“ (ootus-vältimiseesmärk) puhul on võit-kaotus emotsioon mõlemal juhul võit-võit emotsioonile nii lähedal, et need ei erine statistiliselt oluliselt (vastavalt $p=0.938$ ja $p=0.189$), samal ajal kui võit-kaotus ja kaotus-kaotus erinevad, olles nii ainsana ühele poole kaldu. Igavus, mis on protsessiga seotud emotsioon ei omanud statistilist olulisust kummastki tagajärjest, mistõttu ei saa me järeldada, et võit-kaotus oleks ühele või teisele poole kaldu. Ülejäänud saavutusemotsioonide puhul ei saa eristuse olulisust välja tuua.

Tabel 3: Võit-kaotus emotsioonide paiknemine võit-võit ja kaotus-kaotus emotsioonide suhtes (mean difference, MD).

Saavutusemotsioon	kaotus- kaotus/võit- kaotus (MD)	võit-kaotus/võit- võit (MD)	Kalle õnnestumise/ebaõnnestumise emotsiooni poole
Igavus	0.026*	0.027	
Kergendus	0.064	0.076	
Lootusetus	0.068	0.006	Õnnestumise poole kaldu
Lootusrikkus	0.078	0.08	
Nauding	0.056	0.119	
Piinlikkus	0.077	0.06	
Uhkus	0.101	0.141	
Viha	0.048	0.031	
Ärevus	0.035	0.023	Õnnestumise poole kaldu

*Kalkkirjas on raporteeritud erinevused, mis ei olnud statistiliselt olulised.

ARUTELU JA JÄRELDUSED

Vaadeldes Tabel 2 andmeid, võib öelda, et hüpotees 1 sai kinnitatud. Lähene- ja vältimiseesmärgid kannavad endast positiivset või negatiivset valentsi. Lähenedes millelegi, initsieerib käitumise soovitud situatsioon (soovitud tulemus, olukord) samas kui vältimine tuleneb soovist negatiivsest sündmusest või võimalusest eemalduda (Elliot, 1999). Sellest tulenevalt on viimasega seotud ka madalam pingutus eesmärgi saavutamiseks ja võib eeldada, et ka madalam emotsiooniskoor. Tagasiside sooritusele on indikaatoriks, kas sooritus on õnnestunud.

Erinevad tagajärje tingimused ehk tagasiside katseisikute sooritustegevusele mõjutasid kõiki emotsioone. Seega võib öelda, et uuring kinnitas Pekruni ja kolleegide (2011) saavutusemotsioonide teooriat ning kinnitas ka meie hüpoteesi 1. Lähene- ja vältimiseesmärgid (uhkus $\eta^2=0.362$, nauding $\eta^2=0.272$, piinlikkus $\eta^2=0.214$, lootusrikkus $\eta^2=0.234$) on selged erinevused vältimisega seotud emotsioonidest (kergendus $\eta^2=0.159$, lootusetus $\eta^2=0.094$, ärevus $\eta^2=0.060$). Ärevuse puhul, mis on vältimisega seotud emotsioon, näeme kõikidest emotsioonidest suuremat muutust. Ka varasemates uuringutes on leitud, et lähene- ja vältimiseesmärgid ennustavad ülaltoodud emotsioone, mõningaste erinevustega. Näiteks „lootusrikkus“ ja lähene- ja vältimiseesmärkide vahel ei leitud Pekrun ja kolleegide (2006) uuringus kinnitust.

Soovisime vastust ka oma uurimusküsimusele, kas võit-kaotus tingimuses kalduvad emotsioonid selgelt sarnaselt ebaõnnestumise/õnnestumise poole või on selgelt eraldiseisvad? Teades, et kolme tingimuse puhul (võit-võit, võit-kaotus, kaotus-kaotus), kus kaks tekitab selgelt õnnestumise-ebaõnnestumise emotsioone, siis kas kolmas tingimus (võit-kaotus) jääb selgelt nende kahe vahele (lineaarne tulemus) või on ühele või teisele lähemal (mittelineaarne). Lisades statistilise olulisuse kriteeriumi näeme, et selliseid olukordi on kaks. Kaks negatiivset emotsiooni – „lootusetus“ ja „ärevus“ puhul on võit-kaotus emotsioon mõlemal juhul võit-võit emotsioonile nii lähedal, et need ei erine statistiliselt oluliselt, samal ajal kui võit-kaotus ja kaotus-kaotus erinevad, olles nii ainsana ühele poole kaldu. Näeme, et võit-kaotus tagajärg leevendab neid negatiivseid emotsioone samamoodi kui võit-võit tagajärg. Arvestades meie uuringu sisu, võib öelda, et kahe eesmärgi olemasolu võib leevendada neid negatiivseid emotsioone, sest inimesel on ka ühe eesmärgi kättesaamisel vähem ärevust ja lootusetust. Tulenedes Weineri arutlust (1985), on võit igal juhul võit ja tekitab pigem positiivseid emotsioone, vaatamata sellele, mis võib selgitada ärevuse kaldumist õnnestumise poole.

SAAVUTUSEMOTSIOONID

Tulemusi vaadates võime uurida ka teiste emotsioonide keskmiste erinevusi, millest lähtuvalt võib näha erinevusi „ebaõnnestumise“ või „õnnestumise“ tunde poolele. Antud hinnang aga ei võimalda nende konkreetsete tulemuste kohta olulisi järeldusi teha. Hetkel puudub meil ka teadmine, millise saavutuseesmärgi katseisik ise seadis. Kuna saavutuseesmärk mõjutab tajutud emotsioone (Pekrun et al., 2006) ning pidevalt toimub emotsioonide reguleerimine ja enda soorituse tõlgendamine (Goubet & Chrysikou., 2019; Stäbler et al., 2017) võiks see olla huvitav küsimus, millega uuringut edasi arendada.

Kinnitust ei leidnud hüpotees 2, et eesmärgi kaal ehk antud uuringus kinkekaardi rahaline väärtus panustab emotsioonide muutumisele oluliselt. Statistiline analüüs ei näidanud ei peamõjus ega selle interaktsioonides, et kaal oleks statistiliselt oluline saavutuseemotsioonide mõjutaja. See tulemus toetab varasemate tööde tulemusi (Weiner, 1985; Kreibig et al., 2012). Selleks võis olla mitmeid põhjuseid nii eksperimendi praktilistest kuni sisuliste teemadeni, mida järgnevalt avada püüame.

Esmalt võib küsida, kuivõrd panid osalejad tähele, kinkekaarti kui väljakutset ning kuivõrd nad reaalselt pidasid seda eesmärgiks omaette. Eksperimendi käigus pöörasime sellele küll kolmel korral tähelepanu (üleskutses, vormis ja uuringu alguse juhendis). Võib küsida, kas tegelikkuses osaleja pööras tähelepanu ja nägi üldse, et kinkekaardil on väiksem või suurem väärtus või tegi soorituse läbi ilma kindlat eesmärki seadmata (püüdes olla endast, teistest parem või teha võimalikult hästi). Samuti on küsitav, kas uuringu täitjad üldse keskendusid kinkekaardi saamisele kui eesmärgile või olid haaratud ajataju testist endast. Kuna osaleja ei saanud ise valida ega määrata eesmärgi kaalu, siis võis ka tema motivatsioon selles valguses olla väiksem. Seega oleks soovitus järgmine kord mõelda, kuidas seada eksperimendis eesmärk olulisemale kohale.

Teiseks võib kaalu vähene tähtsus olla tingitud ka katseisikute motivatsiooniorientatsioonist. Sisemise motivatsiooniga inimesed tegutsevad tasu suurust arvestamata, keskendudes iseenda oskuste parendamisele ja endast paremaks olemisele (Tolli & Schmidt, 2008). Võimalik, et valimis olnud isikud ei olnud suunatud välistele motivatsioonidele, mistõttu ka kinkekaardi suurus neid ei mõjutanud.

Kolmas võimalus on, et vastajad tabasid ära vale-tagasiside, ehk siis ei uskunud, et nende sooritusest kinkekaardi saamiseks midagi sõltub. Kui katseisik tabab, et mäng tegelikult ei hinda tema tegelikku sooritust, siis oleks põhjendatud ka kaalu ignoreerimine. Sellisel juhul peaks täheldama ka üldise soorituse langust, mida antud hetkel ei saa andmete puudusel

SAAVUTUSEMOTSIOONID

kinnitada, kuid mida edasises uurimuses võiks analüüsida. Kui usaldamatus oleks olnud oluline tegur, siis ei oleks me näinud tagajärjel mõju emotsioonidele. Kuna aga tagajärje mõju oli statistiliselt oluline, võime selle argumendi ümber lükata.

Uuringu tulemuste edukaks tõlgendamiseks oli oluline, et osalejad usaldaksid uuringus esitatud ajataju testi tagasisidet. Just seetõttu sai valitud ka ajataju test, kus on keeruline olla täielikult kindel oma tulemuses. Lisaks küsisime uuringu lõpus „Kui täpselt mõõtis see katse sinu tegelikku sooritust?“, millele sai vastata liigutades hiirega skaalal märgistust endale sobivas suunas, kas „Üldse mitte“ või „Väga täpselt“. 25% vastanutest jäi 0.23 skoori sisse, mis on (skoor 0-1ni, SD=0.31). See näitab, et vähemalt 75% vastanutest pidasid uuringus tehtavat ajataju katset enda jaoks vähemalt teatud määral usaldusväärseks. Soorituskontekstis on oluline, et katseisikul on vähemalt minimaalne usk, et tegemist on soorituse mõõtmisega, et tagada mõju mõõdetavatele faktoritele.

Sooritusele keskenduva eksperimendi võis osaleja teha oma kodus ning inimest ja tulemusi ei saa mitte kuidagi seostada, siis ei saa olla tegu kartliku katseisikuga, kes kardaks oma tulemusi teistele näidata või püüaks seetõttu oma sooritust ja hinnanguid soovitava kujul näidata. Sellised ohud on maandatud ka eksperimendi anonüümsusega. Küll aga on eksperimendi skaalad enesekohased, mistõttu võib neljandaks põhjuseks olla see, et katseisikud mõtlesid ühtmoodi, aga tegelikkuses tegid katses teisiti. Seda eriti, kui osalejad ei näinud ülesandes enda jaoks tähtsust ja hindavad oma eesmärgi ja ka emotsioone vastavalt. Selle riski vähendamiseks olid osalejatele motivatsiooniks pakutud rahalise väärtusega kinkekaartide loos.

Välisvaliidsuse osas võib vaielda, et antud testis ei ole keskendutud ei konkreetsele ja kitsamale grupile ja saadud valim ei pruugi olla esinduslik. Eksperimendis osalenud valim on siiski piisavalt suur, et kogutud andmestikust teha esmased järeldused ning saada vastused seatud hüpoteesidele.

Praktilised väljundid

Antud eksperimendiga on kinnitatud emotsioonide vahendav mõju sooritussituatsioonis siis, kui on mitu eesmärki, mille poole pöördutakse. Saades oma sooritusele tagasisidet, mõjutab see meie emotsioone ja vajadust senised eesmärgid uues valguses ümber hinnata ja aidata otsustada, kuidas kohaselt reageerida (Roseman, 2013). Oma uuringus nägime, et kahe samaaegse eesmärgi puhul ei pruugi eesmärgi kaal olla nii oluline kui tagajärg. Antud uuringu

SAAVUTUSEMOTSIOONID

tulemused osutavad võimalusele, et sooritusolukorras on esmajärjekorras oluline sooritus ise ja alles seejärel sooritust ajendanud eesmärgi väärtus. Igal inimesel on eesmärkides oma hierarhia ja antud tulemustest võib eeldada, et vastanutel on sisemised motivaatorid tähtsamal kohal (püüdlus autonoomsuse, kompetentsi ja teistega seotuse poole) ja välised motivaatorid nagu rikkus, kuulsus ja tunnustus teisesel kohal (Janke & Dickhäuser, 2019)

Väärtus ise aga võib omandada erinevat tähendust ja ka erineva emotsionaalse värvingu vastavalt situatsioonile ja sellele, kuidas me teda hindame oma eesmärkide süsteemis (Kreibig et al., 2012). Ühe euro väärtus on üks euro, ükskõik, kas me saame selle tööd tehes või leides, kuid subjektiivselt vaadates eelistame eurot sentidele, kuna me usume, et see teeb meid õnnelikumaks või annab meile suurema rahulolutunde, nagu ilmestab Weiner väärtuse tajumist oma artiklis (1985). Euro saamine läbi õnneliku juhuse võib tekitada üllatust, läbi raske töö võib see meis tekitada uhkust ja kui saame euro oma sõbralt, võib see tähendada tänulikkust. Soovides parandada enda tunnet võimegi ümber hinnata saadud tulemust ja selle väärtust või püüda reguleerida oma emotsioone, et toetada tulemusteni jõudmiseks vajalikku tegevust (Roseman & Evdokas 2004; Goubet & Chrysiou, 2019). Eriti olukorras, kus on selgelt kahe või rohkema eesmärgi konflikt.

Oma sooritusele saame nii otsest tagasisidet (tulemuse mõõdik, võit-kaotus) kui ka tajume ise pidevalt oma õnnestumisi-ebaõnnestumisi. Mõistes, kuidas tagasiside tõlgendamine kujuneb ja panustab meie emotsioonidesse, saame luua ka sobivaid tagasiside andmise süsteeme ning osata ka ise tagasisidet vastu võtta. See teadmine võimaldab meil paremini kontrollida oma emotsioone ja läbi selle ka suurendada heaolu ja sooritust.

Seades saavutuseesmärgi või olles saavutusolukorras, on meil juba olemas või seame endale nägemuse, milline on edukas tulemus meie jaoks. Sellest algab oluline protsess, mille tagasiside endalt või teistelt, käivituvad saavutusemotsioonid ning hakkame lõputus protsessis tõlgendama oma edukust seatud eesmärgi suhtes. Nii panustavad saavutusemotsioonid uute eesmärkide kujundamisse ja edu tajumisse. Edu oma olemuselt on piiratud nähtus ja konkurents (ka erinevate eesmärkide vahel) vaid mõni saab võita (Kaplan & Maehr, 1999). Nii on oluline mõista saavutusemotsioonide kujunemise protsessi ja seda enda oma heaoluks, enda võimete rakendamiseks, käitumise kujundamiseks, toimetulekuks ja motivatsiooniks ära kasutada. Emotsioonid, sealhulgas ka saavutusemotsioonid on „paindlikud“ ja nende reguleerimise strateegiaid on õpitavad (Goubet & Chrysiou, 2019), mistõttu on see hea tööriist kõikide valdkondade saavutussituatsioonides.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Baumeister, R.F. (2016). Toward a general theory of motivation: Problems, challenges, opportunities, and the big picture. *Motivation and Emotion*, 40, 1-10.
- Beck, J.W., Scholer, A.A., & Hughes, J. (2017). Divergent Effects of Distance Versus Velocity Disturbances on Emotional Experiences During Goal Pursuit. *Journal of Applied Psychology*, 102(7), 1109-1123.
- Buluşa, M. (2011). Goal Orientations, Locus of Control and Academic Achievement in Prospective Teachers: An Individual Differences Perspective. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 540-546.
- Elliot, A.J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals, *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J., Fryer, J. W. (2008). The goal construct in psychology. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 235-250). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Goubet, K.E., Chryssikou, E.G. (2019). Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10
- Ilieș, R., & Judge, T.A., (2005). Goal Regulation Across Time: The Effects of Feedback and Affect. *Journal of Applied Psychology*, 90(3), 453-467.
- Janke, S, & Dickhäuser, O. (2019). A neglected tenet of achievement goal theory: Associations between life aspirations and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*, 142, 90-99.
- Kaplan, A., & Maehr, M.L. (1999). Achievement Goals and Student Well-Being. *Contemporary Educational Psychology*, 24, 330–358.
- Kreibig, S. D., Gendolla, G. H. E., & Scherer, K. R. (2012). Goal relevance and goal conduciveness appraisals lead to differential autonomic reactivity in emotional responding to performance feedback. *Biological Psychology*, 91(3), 365–375.
- Orehek, E., & Vazeou-Nieuwenhuis, A., (2013). Sequential and Concurrent Strategies of Multiple Goal Pursuit. *Review of General Psychology*, 17(3), 339–349.

- Pekrun, R., Frenzel, A.C., Goetz, T., & Perry, R.P. (2007). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: An Integrative Approach to Emotions in Education. *Emotion in Education*, Academic Press, Chapter 2, 13-33.
- Pekrun, R., Maier, M.A., Elliot, A.J. (2006). Achievement Goals and Discrete Achievement Emotions: A Theoretical Model and Prospective Test. *Journal of Educational Psychology*. 98(3), 583-597.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A.C., Barchfeld, P., & Perry, R.P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1):36-48.
- Roseman, I., & Evdokas, A. (2004). Appraisals cause experienced emotions: Experimental evidence. *Cognition and Emotion*, 18(1), 1–28.
- Roseman, I.J. (2013). Appraisal in the Emotion System: Coherence in Strategies for Coping. *Emotion Review*, 5(2), 141-149.
- Scherer, K. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1307-1351.
- Stäbler, F., Dumont, H., Becker, M., & Baumert, J. (2017). What happens to the fish's achievement in a little pond? A simultaneous analysis of class-average achievement effects on achievement and academic self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), 191-207.
- Tolli, A.P., & Schmidt, A.M. (2008). The Role of Feedback, Causal Attributions, and Self-Efficacy in Goal Revision. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 692-701.
- Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., Li, C., & Lee, M. S. (2016). Talent development environment and achievement goal adoption among Korean and Singaporean athletes: Does perceived competence matter? *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(4), 496-504.
- Weiner, B. (1985) An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.

SAAVUTUSEMOTSIOONID

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.

/Liisi Toom/