

1918  
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL  
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



## Enesejuhitud õppijat toetab enesemotivatsioon

Võimalused enesemotivatsiooni kujundamiseks ja tugevdamiseks.

Lina Randmann MA TTÜ  
Tööstuspsühholoogia instituut

---

---

---

---

---

---

---

---

- Elukestva õppe juures on oluline, et meist kujuneksid ennastjuhtivad õppijad, kes suudavad iseseisvalt teha valikuid ja lõpuni viia kavandatud ehk kes suudaksid ise suunata ja juhtida oma õpitegevust.
- Enese juhitud õppimine on isejuhitud muutus, kus inimene on teadlik muutusest ja mõistab muutuse protsessi.

1918  
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL  
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Lina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut 2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Enesejuhitud õppimine

- Enesejuhitud õppimist määratletakse kui proaktiivset tegevust, mida õppija rakendab, et omandada teadmisi.
- Õppijalt eeldatakse, et ta suudab
  - teha arukaid valikuid, mis lähtuvad inimese vajadustest ja võimalustest ,
  - püstitada eesmärkide,
  - valimida ja rakendada strateegiad, mis on tulemuslikud ,
  - jälgida, hinnata ja analüüsida oma tegevust ja tulemuslikkust.
- Nende õppija proaktiivsete omaduste aluseks on soodsad motivatsioonilised seisundid ja kognitiivsed strateegiad (Zimmerman, Schunk, 2007). Ning seejuures on oluline, et õppija ilmutaks initsiatiivi, sihikindlust ja kohanemisvõimet.

1918  
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL  
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Lina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut 3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesemotivatsioon

- Ennastjuhtiva õppija puhul kõneleme me enesemotivatsioonist, mida sellistes olukordades peetakse asendamatuks eduteguriks.
- **Enesemotivatsioon** on inimese võime suunata oma käitumist eesmärgipärases tegevuses välise sunnita ehk see on inimese oskus panna ennast ise püüdlema teatud eesmärkide poole ilma välise surveta.
  - Enesemotivatsiooni tugevus sõltub sellest, mil määral inimesed näevad oma tegevuse tulemusi nende poolt mõjutatavatena ja kontrollitavatena.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Motivatsioon

- Motivatsiooni all mõeldakse üldjuhul protsessi, mille käigus algatatakse, reguleeritakse ja säilitatakse tegevus, mis on vajalik püstitatud eesmärkide saavutamiseks.
  - Motivatsioon on üks põhilisi õppimist käivitavaid jõude
- Motivatsioon tagab sihikindla käitumise, jõupingutused ja püsivuse - mis õppetöö tulemuse tagamisel ületab oluliselt õppija andekusest ja mälust tingitud kognitiivsed faktorid.
  - Samas peab teadma, et motivatsioon ei ole püsiseisund vaid seda peab pidevalt looma ja taaslooma.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sisemine ja väline motivatsioon

- Motivatsiooni juures saame rääkida 2 motivatsiooni tüübist – sisemisest ja välisest motivatsioonist.
  - **Välise motivatsiooni** korral on käitumise regulaatorid ja ajed välised, nendeks on tihti erinevad keskkonna tegurid või teiste poolt pakutavad tasud ja hüved.
    - instrumentaalsed/pragmaatilised tegurid- tasu, hauhind, kiituskaristus jne
    - sotsiaalsed tegurid – prestiiž, liidripositsioon, teiste isikute tunnustus jne
  - **Sisemine motivatsioon** tuleneb aga inimese sisemisest aktiivsusest ja sisemise motivatsiooni allikateks on enamasti:
    - huvi või uudishimu
    - tegevusest saadav rahuldus või nauding
    - tegevuse olulisus inimese jaoks
    - oma võimete realiseerimine
  - Sisemist motivatsiooni peetakse oluliselt tulemuslikumaks ja püsivamaks, see tugineb inimese siseprotsessidele ja ajedele ning on oma olemuselt positiivne ja alati isikupärane

---

---

---

---


---

---

---

---

- Enesemotivatsiooni kohalt peetakse välist motivatsiooni väheefektiivseks seepärast, et tegevuse kestvuse, kvaliteedi ja süvenemise määravad välised tasud ja nende limiteeritus.
- Ohtu nähakse selles, et saadav tasu võib muutuda olulisemaks kui tegevus ise.
- Inimese enesemotivatsiooni tugevust mõjutavad kaks põhilist motivatsiooniallikat:
  - võime prognoosida oma käitumise tagajärgi – inimene kasutab oma varasemaid kogemusi ja teadmisi
  - tegevuseesmärkide aktiivne püstamine – eesmärkidest kujunevad tegevuse kriteeriumid

  
 Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut 7

---

---

---

---

---


---

---

---

### Sisemine motivatsioon

- On kindlaks tehtud, et sisemine motivatsioon on keskne eneseregulatsiooni tegur saavutuskäitumises. Järelkiit enesemotivatsiooni puhul räägime me eelkõige sisemisest motivatsioonist.
- **Sisemine motivatsioon** tekib vaid soodsates emotsionaalsetes tingimustes ja selle kujunemist toetavad:
  - edu
  - eneseusk ja teadmine oma võimetest
  - oma väärtuse tunnetamine
  - gruppi kuuluvus
  - turvalisuse tunne
  - rahulolu ja rõõm oma tegemistest
  - enesekontroll ja sõltumatus

  
 Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut 8

---

---

---

---

---


---

---

---

### Enesemotivatsioon

- Enesemotivatsiooni jaoks on olulised kaks inimese omadust:
  - enesejuhtimisvõime
  - enesetõhususe ootus
- Kumbki neist omadustest ei ole inimesele kaasasündinud – need on õpitud käitumised ja on arendatavad:
  - enesejuhtimisvõime tagabmeile parema käitumise ja tegevuse regulatsiooni ja
  - enesetõhusus tugevdab inimese eneseusku, eduootust ja kontrolli keskkonna üle.

  
 Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut 9

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesejuhtimisvõime

- Enesejuhtimisvõime abil inimene püüab kontrollida oma käitumist, mõjutades ja juhtides ennast kasutades erinevaid käitumuslikke ja kognitiivseid strateegiaid.
- Järelilikult on tegemist enesemõjutamise protsessiga, mille kaudu saavutatakse vajalik siht ja motivatsioon.
  - Enesejuhtimisvõime abil inimene püüab saavutada enesemotivatsiooni ja käitumise reguleerimist, mis on vajalikud eeldatavate tulemuste saavutamiseks.

TÜT TALLEINNA TEHNIKADUKOOS  
TALIMEN UNIVERSITÄÄPI DE TALENTKOLLEGIUMI

Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesejuhtimisvõime

- Enesejuhtimisvõimet saab suurendada ja tõhustada erinevate strateegiate rakendamise kaudu ja eesmärgiks on suurema isikliku tulemuslikkuse saavutamine.
- Sellised strateegiad on koondatud kolme suuremasse gruppi:
  1. Käitumiskesksete strateegiad,
  2. Loomuliku tasu strateegiad ja
  3. Konstruktivse mõtlemise strateegiad.

TÜT TALLEINNA TEHNIKADUKOOS  
TALIMEN UNIVERSITÄÄPI DE TALENTKOLLEGIUMI

Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Käitumiskesksete strateegiad

- Käitumiskesksete strateegiate eesmärgiks on suurendada inimese eneseteadlikkust, et tõhustada oma käitumise kontrollimise ja juhtimise võimet, eriti just ebameeldivate ülesannete täitmiseks.
- Sellesse gruppi kuuluvad:
  1. **Enesejälgimine** – on suunatud oma käitumise mõistmisele, miks ja kuidas inimene reageerib teatud tingimustes. Selline eneseteadlikkus on oluline, et vältida ebaefektiivseid käitumisvorme.
    - Kui inimene omab adekvaatset informatsiooni oma käitumise osas, siis see võimaldab tal keregmini püstitada eesmäärke oma käitumise muutmiseks või ebaefektiivse käitumise vältimiseks.

TÜT TALLEINNA TEHNIKADUKOOS  
TALIMEN UNIVERSITÄÄPI DE TALENTKOLLEGIUMI

Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut

12

---

---

---

---

---

---

---

---

2. **Eesmärkide seadmine ja prioriteetide määramine** – Tundes oma käitumist, tegevuse taset ja tulemusi on võimalik püstitada käitumist muutvaid eesmärke. spetsiifilised, jõupingutusi vajavad, kuid saavutatavad eesmärgid tõstavad inimese tegevuse taset.

3. **Enesetasustamine** – enesele määratud tasud suurendavad ülesannete ja eesmärkide saavutamise väärtust.

- Endale määratud tasud võivad olla nii materiaalsed kui mittemateriaalsed.
- Enesele määratud tasud suurendavad ülesannete ja eesmärkide saavutamise väärtust.

---

---

---

---

---

---

---

---

4. **Enesekaristamine või korrigeeriv tagasiside** – tagasiside ebaõnnestumiste ja ebasoovitavate käitumiste kohta peaks olema konstruktiivne ja positiivselt raamitud, see võimaldab muuta käitumist.

- Enese kritiseerimist ja süütunde tekitamist peaks vältima.

5. **Märkide süsteemi loomine** – on suunatud tegevuse hoidmisele valitud suunal ja sobivate käitumismudelite rakendamisele

- Nimekirjad, loetelud, märkmed, sedelid jne.

---

---

---

---

---

---

---

---

- Eneseanalüüsi kaudu võib inimene jõuda selgusele selles, milline käitumine ja tegevus võimaldaks rakendada tema loomulikke võimeid ja tugevusi, mis omakorda toetab positiivsete ja soovitatavate käitumismudelite rakendamist ning negatiivsete ja destruktiivsete käitumismudelite ning nendega kaasnevate negatiivsete hinnangute ja emotsioonide vältimist.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psühholoogilise voo seisund

- Psühholoogilise voo seisundit kirjeldatakse kui:
  - tugevat keskendumist tegevusele, mis võimaldab olla seotud tegevusega vaatamata kõrvalistele ärritajatele ja segajatele.
  - voo tunne loob kontrolli tunde ning puudub igasugune hirm kaotada kontrolli.
  - voo situatsioonis kaob tihti aja- ja enesetaju
  - Voo seisundi möödudes kogeb inimene end keskmisest võimekamana.
- Psühholoogilise voo seisund saab kujuneda siis kui püstitatud eesmärgid on selged ja tagasiside vahetu ning kui väljakutse raskus vastab inimese võimetele tulla sellega toime.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Loomuliku tasu strateegia

- Loomuliku tasu strateegiad on suunatud situatsioonide loomisele, kus töö või ülesanne ise on motiveerivad, huvi ja rahuldust pakkuvad.
- Siia gruppi kuulub kaks tegevusstrateegiat:
  1. Tegevusse tuuakse sisse meeldivaid ja rahuldust pakkuvaid külg
  2. Tähelepanu pööratakse vaid meeldivatele tegevuse külgedele ja püütakse ignoreerida ebameeldivaid
- Eesmärgiks on tugevdada kompetentsustunnet, otsusekindlust ning eneseteostust ja enesemääramist.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mõttemudelite kujundamise strateegia

- Mõttemudelite kujundamise strateegiate eesmärgiks on kujundada inimesel konstruktiivseid ja positiivseid mõttemodeleid.
  - Inimene saab omada kas positiivset või negatiivset motivatsiooni
  - Inimene saab oma mõtteprotsessides olla suunatud kas võimalustele või takistustele
- Siia gruppi kuulub kolm tegevusstrateegiat:
  1. Irratsionaalsete mõtete kontrollimine ja muutmine
  2. Konstruktiivsete ettekujutuste loomine oma tegevusest või ülesandest
  3. Positiivne sisekõne – on seotud vaimse enesehindamise ja enesekohaste hoiakute kujunemisega.
    - Enesetõhusus

---

---

---

---

---

---

---

---

## Irratsionaalne mõtlemine

- Irratsionaalse mõtlemise vormid ei võimalda hinnata adekvaatselt kujunenud olukorda ning moonutavad tagasisidega saadud teavet.
  - "Kõik või mitte midagi" mõtlemine
  - Liigüldistamine
  - Vaimsed filtrid
  - Positiivse eiramine
  - Negatiivsete järelduste tegemine
  - Liialdamine või vähendamine
  - Emotsionaalsed otsused
  - "Peaks" seisukohad
  - Sildistamine
  - personaliseerimine

Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut

TALLINNA ÜHIVÄRSITÄAS  
TALINNA TÄHTKADUKOOLI  
TALINNA ÜHIVÄRSITÄAS  
TALINNA TÄHTKADUKOOLI

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesetõhusus ehk efektiivsus- uskumus

- Enesetõhusus on inimese veendumus oma võimesse tulla toime teatud ülesandega ning kontrollida sündmusi, mis mõjutavad nende elusid.
  - Enesetõhusus on sõltumatu inimese tegelikest võimetest.
- Enesetõhusus mõjutab inimese motiveeritust ja tegevust. Enesetõhususe tunne soodustab psühholoogilise heaolu kujunemist ja hõlbustab eneseteostamist. (Bandura, 1997:75).
  - Vähesel enesetõhususega inimesed on seisukohal, et nende ebaõnnestumised tulenevad nende vähesest võimekusest.
  - Kõrge enesetõhususega inimesed on veendunud, et nad saavad mõjutada ja suudavad kontrollida oma

Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut

TALLINNA ÜHIVÄRSITÄAS  
TALINNA TÄHTKADUKOOLI  
TALINNA ÜHIVÄRSITÄAS  
TALINNA TÄHTKADUKOOLI

20

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesetõhususe allikad

- Enesetõhusust saab tugevdada nelja tegevuse kaudu:
- **Positiivsed kogemused ja kompetentsus-** edu on oluline tegur enesetõhususe kujunemises.
  - Püsivam enesetõhusus kujuneb tegevustes, mis vajavad pingutust ja mille kaudu omandatakse uusi teadmisi ja oskusi.
  - Kui enesetõhusus kujuneb kiirete ja kergete tegevuste kaudu, siis on see ka kergesti mõjutatav ebaõnnestumiste poolt.

Liina Randmann MA TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut

TALLINNA ÜHIVÄRSITÄAS  
TALINNA TÄHTKADUKOOLI  
TALINNA ÜHIVÄRSITÄAS  
TALINNA TÄHTKADUKOOLI

21

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesetõhususe allikad

- **Edukad sotsiaalsed eeskujud** – meiega sarnaste inimeste jõupingutused ja edu tugevdavad meie usku oma võimetusse ja toimetuleku edukusse.
  - Eeskujudeks kujunevad inimesed, kellel me näeme omadusi ja oskusi, mida imetleme.
  - Mida sarnasem on eeskuju, seda tugevam on selle mõju.
  - Sarnaste inimeste ebaõnnestumine aga vähendab enesetõhususe tunnet.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesetõhususe allikad

- **Positiivne veenmine** – inimesed, kellele kinnitatakse, et neil on võimeid ja oskusi pingutavad enam ja on tegevuses püsivamad.
  - Kiitmine ja positiivne tagasiside tegevusele toetab enesetõhususe kujunemist.
  - Soodsa tegevuskeskkonna loomine ja ebaõnnestumise võimaluste vähendamine toetab enesetõhususe kujunemist.
  - Edukamad on need, kes hindavad edu enesearengu kaudu ja mitte võrdluses teiste tulemustega.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Enesetõhususe allikad

- Inimesed hindavad oma toimetulekuvõimet **emotsionaalse ja füüsilise seisundi järgi**
  - Enesetõhususe suurendamiseks tuleks vähendada stressi ja negatiivset meeleolu.
  - Meeleolu mõjutab inimese hinnanguid, positiivne meeleolu suurendab tajutud enesetõhususe tunnet ja negatiivne meeleolu vähendab seda.
  - Stress ja väsimus suurendavad haavatavuse ja ebaõnnestumise tõenäosust.

---

---

---

---

---

---

---

---