

Toimetulekustrateegiad

ÕPPEJÕUDUDE TOIMETULEKUSTRATEEGIAD EMOTSIOONIDE JUHTIMISEKS AUDITOORSES ÕPPES

MERILYN RANNAT

Õppejõud seisavad täiskasvanute toetajatena ülikoolis auditooriumis õpetades igapäevaselt silmitsi erinevate emotsionaalsete olukordadega, mis mõjutavad nii õppejõudu isiksuslikult, õppijaid kui õpetamisprotsessi. Käesolev artikkel aitab õppejõududel ning koolitajatel mõista ja teadvustada enda emotsioone kui tulemusliku õpetamisprotsessi mõjutajat. Artiklis kajastatud uurimuse probleem on esitatud küsimusena, millised on õppejõudude toimetulekustrateegiad emotsioonide juhtimiseks auditoorses õppes. Uurimuse eesmärk on analüütiline ülevaade õppejõudude toimetulekustrateegiatest emotsioonide juhtimiseks auditoorse õppe kontekstis. Andmete kogumiseks viidi läbi poolstruktureeritud intervjuu Tallinna Ülikooli õppejõududega, kellel oli tööstaaži vähemalt 10 aastat. Põhilise tulemusena võib välja tuua selle, et õppejõud ei teadvusta enda emotsioonidega toimetulekut. Samuti ilmnescid teistepoolsed hinnangud kui õppejõudu ja tema emotsioonide tekkimist mõjutavad tegurid. Kusjuures oluline on mitte hinnang, mis antakse vaid isik, kelle poolt vastav hinnang tuleb. Enamkasutatavad emotsioonidega toimetulekustrateegiad õppejõudude seas on ümberlükkamine ehk allasurumine ja varjamine.

Võtmesõnad: *õppejõud, emotsioonid, toimetulekustrateegiad, auditoorne õpe*



Sissejuhatus

On ilme, et mitte ainult õppijad ei võta õpistuatsiooni kaasa oma varasemaid kogemusi, hirme, probleeme, muresid ja rõõme (Parre, 2009, 29). Juba aastakümneid tagasi mõisteti, et ka täiskasvanute õpetajad toovad lisaks oma oskustele ja teadmistele kaasa oma hirmud, lootused, vajadused ja kahtlused (samas). Täiskasvanute õpetajad ülikoolis ehk õppejõud seisavad samuti igapäevaselt silmitsi emotsionaalsete situatsioonidega ja seejuures tuleb kontrollida emotsioone auditooriumi ees.

Väga oluline on õppejõul selekteerida, millised emotsioonid ja kui palju ta välja näitab. Sellest sõltub mitte ainult õpetamisprotsessi tulemuslikkus, vaid õppejõud mõjutab tervikuna auditooriumis viibivaid õppijaid. Võib juhtuda, et on keeruline enda emotsioonidega toime tulla ning vajalikuks saab õige toimetulekustrateegia kasutamine. Auditoorse õppe puhul on õppejõud vahetus otseses kontaktis õppijatega, mis paneb talle veel suurema vastutuse õpetamisprotsessi tulemuslikuks läbiviimiseks. Me saadame endast välja emotsionaalseid signaale ning need signaalid avaldavad mõju neile, kellega me koos oleme (Goleman, 1997). Õppejõu ja õppija emotsioonid mõjutavad vastastikku teineteist ja seega saab määravaks, kuidas emotsioonidega toime tulla ning neid juhtida suudetakse.

Käesoleva artikli eesmärk on analüütiline ülevaade õppejõudude toimetulekustrateegiatest emotsioonide juhtimiseks auditoorses õppes ja avada uurimuse teema erinevatele teoreetilistele seisukohtadele toetudes. Uurimuse teoreetiline taust toetub Schachter-Singeri kognitiivsele lähenemisele ja Athanasou toimetulekustrateegiatele. Artikkel on eelkõige suunatud ülikooli õppejõududele, lektoritele ja õppejõudude koolitajatele, kelle tööd võivad uurimuse tulemused muuta tulemuslikumaks. Uurimuse perspektiivsus ja uudsus seisneb artiklis aluseks võetud kognitiivses lähenemises, mille kaudu õppejõu emotsioone on varasemalt vähe uuritud.

Kognitiivne käsitus ja emotsioonide roll täiskasvanute õpetamisel ülikoolis

Õppejõu töös on emotsioonid väga olulised. Mida enam nõuab tegevus pingutust, seda rohkem kaasneb olukorraga erinevaid emotsioone. Teoreetikud Stanley Schachter ja Jerome Singer on emotsioonide kognitiivsest käsitlest loonud teooria ning mudeli, mis antud peatükis avatakse. Kognitiivsed vaatenurgad on tunnetuslikud käsitlest, mis toetuvad suuresti hinnangutele. Artiklis avatakse kõnealune käsitus just seetõttu, et kognitiivsed tegurid mängivad olulist rolli uurides õppejõu emotsioone ülikooli ja kitsamalt auditoorse õppe kontekstis, sest nad rõhutavad mitte emotsiooni tekitavat olukorda, vaid juhivad tähelepanu just põhjusele antud hinnangule. Põhjus on stiimul, mis emotsiooni tekitab. Hinnangud, nagu artiklis juba juttu oli, mõjutavad igapäevaselt õppejõudu ja tema tööd auditooriumis.

Stanley Schachter'i ja Jerome Singeri uuringute põhjal loodud teooriast tulenevalt lähtuvad täiskasvanute emotsioonid suuresti stiimulitest (Eensalu, 2011). Stiimul on mõjutaja, mida indiviid hakkab tõlgendama (interpreteerima) ja annab sellele oma tähenduse.

Interpretatsioon on Schachter-Singeri mudeli kõige tähtsam etapp. Sellest, millise tähenduse täiskasvanu stiimulile loob, sõltub edasine tegevus: kas stiimul tekitab erutuse ja annab impulsi emotsiooni tekkeks või hakkab rolli mängima kontekst. Teisel puhul tekitab kontekst koheselt emotsiooni, mis tuleneb konkreetsest olukorrast. Esimese variandi korral on kogu protsess pikem ning emotsioon tekib mitut etappi läbides pikema aja vältel. Siinkohal jääb stiimul ka pärast interpretatsiooni kas osaliselt või täielikult muutumatuks ja annab tõuke, millest omakorda tekib emotsioon. Konteksti mõju korral suudab täiskasvanu palju kiiremini reageerida ning ei vaja pikemat analüüsimisaega, mida esimene variant nõuab. Kogu tagasiside emotsioonist mõjutab taas tõlgenduse etappi. See, kumba variandi kohaselt emotsioon konkreetsetes situatsioonides tekib, on väga individuaalne. Oluline on mudel, mille vahendusel maailma tajutakse, inimese hinnang stiimulile või tähendus, mida ta stiimulile omistab (Praks, 2009). Allolev mudel (joonis 1) aitab mõista, et emotsioone võivad mõjutada nii algselt tõuke andnud stiimul kui ka kontekst, milles viibitakse.



Joonis 1. Schachter-Singeri teooria põhjal loodud mudel emotsioonide tekkest. Kognitiivne käsitus emotsioonidest.

Mitmed autorid (Parre, 2009; Kalas, 2005) on uurinud emotsioonide olemust ja nende tekkimise põhjuseid ning leidnud, et oluliste teguritena on erinevates uurimustes välja toodud välised mõjutajad. Õppejõudude positiivsete kui ka negatiivsete emotsioonide tekke põhjustajana ilmneb erinevates uurimustes ennekõike õpituatsioonis toimuv ja õppijate käitumine, tegevus ja areng (Parre, 2009, 23-24). Veel ühtede välise mõjutajatena ilmnevad **hinnangud**, mis võivad esile kutsuda nii negatiivseid kui positiivseid emotsioone (Kalas, 2005). Tunnustus ja kiitus individile või tema tegevusele kutsuvad esile positiivseid tundeid, mis avaldavad sellist mõju ka õppejõu tööprotsessile. Uuringud näitavad, et negatiivsed emotsioonid ja probleemne käitumine pole põhjustatud mitte reaalsetest olukordadest, vaid nende olukordadele, iseendale, teistele inimestele jne. antavatest hinnangutest (kognitsioonidest) (Kalas, 2005). Kognitsioonid on ka üheks põhjuseks, miks individid käituvad probleemsetes olukordades nii, nagu antud hetkel õigeks peetakse.

Emotsioonide seos õppejõu eneseregulatsiooniga

Mitmed autorid (Goleman, 1997; Lazarus, 1991; Timperley, 2011; Schutz & Pekrun, 2007) on rõhutanud emotsioonide mõju indiviidi eneseregulatsioonile. Eneseregulatsioonioskused on vajalikud kõigile õppijatele, olgu nad õpilased või õpetajad; see on protsess, mille käigus otsitakse tagasisidet oma pingutustele õppida (Timperley, 2011). Väga tähtis on saada kinnitus või vastuväide oma tegevusele. Õppejõud saavad põhilise tagasiside õppijatelt, mis annab neile aimu ka töö tulemuslikkusest.

Eneseregulatsioon aitab reguleerida emotsioone. Mis on üldse emotsioonide reguleerimine kui protsess? Mõned uurijad on seda kirjeldanud kui individuaalseid erinevusi emotsioonide intensiivsuses, sageduses ja kestvuses (Oatley, Keltner, Jenkins, 2006). Emotsioonide reguleerimist ja juhtimist kasutatakse ka viitamaks protsessidele, mis on seotud muutustega emotsionaalsetes reaktsioonides: toimetulekuprotsessides, mis vähendavad või suurendavad kogemuse intensiivsust (samas). Iga emotsionaalne kogemus mõjutab samuti õppejõu edasist toimimist. Õppejõudude puhul ülikooli kontekstis on eneseregulatsioon vastastikuses sõltuvuses emotsioonidega. See tähendab, et eneseregulatsiooni oskused mõjutavad emotsioonidega toimetulekut ja vastupidi, sest suutlikkus emotsioone juhtida arendab eneseregulatsioonivõimet.

Õppejõu emotsioonid sõltuvad mitmetest teguritest, mis neid vähemal või rohkemal määral mõjutavad. Enda emotsioonidega peab aga õppejõud iseseisvalt toime tulema. Siinkohal tõuseb esile mõiste „toimetulek“, mis on auditoorses õppes väga oluline. Ülikooli kontekst nõuab õppejõult head eneseregulatsiooni ja suutlikkust emotsioone juhtida, sest vastutus õppijate ning õpetamisprotsessi tulemusliku läbiviimise ees on suur. Õppejõu emotsioonid sõltuvad tema eneseregulatsioonist, mis omakorda mõjutab toimetulekut hetkeolukorras. Allolev skeem (joonis 2) illustreerib seda seost emotsioonide, neid mõjutava eneseregulatsiooni ja toimetuleku, millest tuleb juba järgnevalt juttu, vahel.



Joonis 2. Seos emotsioonide, eneseregulatsiooni ja toimetuleku vahel.

Toimetulek ja toimetulekustrateegiad

Lazarus ja Folkman (1984) defineerivad toimetulekut kui pidevalt muutuvat kognitiivset ja käitumuslikku jõupingutust, et väljaspoolt seatud ootuste või nõuetega toime tulla (Lazarus & Folkman, 1984). Toimetulek on ühekorraga nii meelelaad või tuju kui ka protsess (samas). Emotsioonidega toimetulek võib olla nii teadvustatud kui ka teadvustamata ning see sõltub sellest, kui palju inimene on võimeline end iseseisvalt juhtima ja oma hetkeemotsioone ning nende intensiivsust kontrollima (Lazarus, 1991; Scutz & Pekrun, 2007). Taaskord ilmneb seos eneseregulatsiooniga. Emotsioonidega toimetulek on õppejõudude puhul sageli teadvustamata protsess ja sõltub suuresti sellest, kui kõrge on õppejõu enesereguleerimisvõime ning oskus enda hetkeemotsioone juhtida.

Toimetulek võib olla probleemile suunatud, emotsioonidele orienteeritud ja kognitiivne (Perrewé & Ganster, 2004). Käesoleva töö teemast lähtudes keskendutakse antud töös emotsioonidega toimetulekule. Emotsioonidega toimetulek jaguneb omakorda kolmeks viisiks: sotsiaalse toetuse otsimine, emotsionaalse toetuse otsimine, situatsiooni hindamine (Laane, 2009). Sotsiaalset toetust võib õppejõud otsida teda ümbritsevast sotsiaalsest keskkonnast – auditooriumist. Võimalik, et õppijad annavad talle teatava kinnituse, mida ta hetkel vajab või otsib. Emotsionaalse toetuse otsimine tähendab juba konkreetset abi kas lähedastelt või teistelt indiviididelt ja see on ülikooli kontekstis pingutust nõudvam. Situatsiooni hindamine on neutraalne protsess, mis võimaldab saada kõige parema ülevaate olukorrast.

Akadeemilises kontekstis on üheks põhiliseks märksõnaks õpetamise ja juhendamise puhul „suhtlemine“, sest just see mängib ülikoolides kesket rolli (Gizir & Simsek, 2005). Samal ajal tuleb teadvustada, et emotsioonid on suhtel põhinevad ja sotsiaalselt konstrueeritud tunded (Schutz & Zembylas, 2009), mis ongi tavaliselt põhjustatud omavahelisest interaktsioonist. Sageli hakatakse probleemide põhjuseid otsima mujalt, kuid suhtlus õppejõu ja auditooriumi vahel võib anda tõuke erinevate emotsioonide tekkimiseks mõlemale poolele. Vahe on aga selles, et õppejõud juhib õppeprotsessi ja kuigi suures osas võivad olla tema emotsioonide mõjutajaks õppijad, kellega ta suhtluses on, siis peab ta enda emotsioone välja näitama vastavalt õpituatsioonile.

Toimetuleku üheks oluliseks eelduseks on tõhusate toimetulekustrateegiate kasutamine (Laar, 2005, 4) ja erinevad toimetulekustrateegiad kujunevad inimestel kogemuste käigus just selleks, et probleemidega toime tulla (Kallasmaa, 2003). Toimetulekustrateegiate all mõeldakse Lazaruse järgi indiviidi-poolset kognitiivset, emotsionaalset ja käitumuslikku pingutust, et toime tulla sisemiste ja väliste nõuetega, ning mis koormab või ületab tema käsutuses olevaid ressursse (Lazarus, 1991). Need seatud nõuded annavad stiimuli hakata tegutsema ja suunavad leidma uusi ressursse, et toime tulla.

Õppejõudude seas on emotsioonide käsitlemise tähtsus vahel ka sooti erinev. Läbiviidud uuringud on näidanud, et eriti negatiivsete emotsioonidega peavad ülikoolis toime tulema eelkõige naissoost õppejõud ja paljud kasutavad ka juba kogetud positiivseid emotsioone toimetulekustrateegiatena (Schutz & Zembylas, 2009). Lazarus (1991) on ühe olulisema toimetulekustrateegiana välja toonud juba eelpool kõne all olnud hinnangud (viidanud Schutz & Pekrun, 2007). Hinnangute andmine võib erinevate autorite (Kalaus, 2005; Praks, 2009; Athanasou, 2008) nägemuse kohaselt küll olla takistav ja liigseid muutusi esile kutsuv tegur emotsioonide tekke puhul, kuid toimetulekustrateegiana on hinnangutel isegi väga suur osatähtsus. Õppejõudu mõjutavad hinnangud vähemal või rohkemal määral igapäevaselt, kuid oluline on see, kui palju neist hinnangutest end mõjutada lasta.

Õppejõuna peab indiviid arvestama grupiga ja kuna ta on osa grupist auditooriumis, siis mõjutab strateegia valik ka õppijaid. Järgnevalt (Joonis 3) on välja toodud tüüpilised toimetulekustrateegiad, mida täiskasvanud kasutavad grupisisestes protsessides. Need toimetulekuvõtted jagunevad kaheksaks järgnevaks strateegiaks: kaardistamine, vältimine, abi otsimine, minimaliseerimine, ümberlükkamine, süüdistamine, asendamine, puudujääkide vähendamine.



Joonis 3. Toimetulekustrateegiade liigitus Athanasou teooria põhjal (Athanasou, 2008; TLÜ andragoogika 2.kursuse tudengid, 2010).

Õppejõul on võimalik kasutada kõiki neid strateegiaid, kuid väga tähtis on eristada, milline strateegia on tulemuslik. Kaardistamine on neist kõige üldisem ja tähendab probleemiga

toimetuleku viisi, mille käigus püütakse probleemi kohta rohkem informatsiooni hankida (Athanasou, 2008). Õppejõul ei ole enamasti aega kasutada kaardistamist, sest see raiskaks liigselt nii tema kui ka auditooriumis viibijate ressursse. Vahel võib aga osutuda kasulikuks negatiivse alatooniga strateegia – vältimine. Mõned täiskasvanud püüavad probleemi lahendada, eraldades end situatsioonist, kus on oht probleemi tekkeks (samas). Õppejõuna vältimist kasutada on suur riskimine, kuid mõnikord võib see olla ainuõigena tunduv väljapääs. Minimaliseerimine ja ümberlükkamine nõuavad head tõlgendamis- ja seosteloomisioskust. Minimaliseerimine tähendab võimalust ümberhinnata probleemide tähtsust või elusündmuste tõsidust (Athanasou, 2008) ja ümberlükkamine on justkui minimaliseerimine koos probleemi vältimisega. Peaaegu iga täiskasvanu kasutab seda viimast toimetulekustrateegiat suuremal või vähesemal määral (samas) ja ka õppejõul on kiiret tegutsemist nõudvas situatsioonis mugavam kasutada ümberlükkamist, sest vahel peab avalikus kohas enda emotsioonidega toimetulekuks neid varjama.

Joonisel (Joonis 3) on välja toodud kaks strateegiat, mida õppejõud auditoorse õppe kontekstis ei tohiks kindlasti kasutada. Nendeks on süüdistamine ja asendamine. Mõned täiskasvanud püüavad probleeme lahendada teisi süüdistades (Athanasou, 2004, viidanud TLÜ andragoogika 2.kursuse tudengid, 2010). Asendamise puhul leiab indiviid teise ja meelepärasema tegevuse. Õppejõud ei saa neid viise kasutada, sest õpetamissituatsioon ei võimalda tal seda teha.

Täiskasvanu tegevus võiks olla eesmärgistatud, valides sobivamat toimetulekustrateegiat. Psühholoogid Robert ja Anita Plutchik (1990) soovitasid kahte tavalisemat põhisuunda selekteerides enda jaoks õiget toimetulekustrateegiat:

- valida selline toimetuleku viis, mis toob endale oma huvidest lähtuvalt parimaid ja pikaajalisemaid tulemusi;
- valida toimetuleku viis, mis ei tee olukorda veel hullemaks. (Athanasou, 2008)

Toimetulekustrateegiad on väga isikliku tähendusega ja sügavalt integreeritud isiksuse ning olemasolevate kogemustega (samas). Õppejõuna on täiskasvanul enamasti mitmeid eelteadmisi ja eelnevaid kogemusi, mis muudavad aja jooksul sobiva toimetulekustrateegia leidmise keerulisemaks. Teisalt võivad väljakujunenud mustrid aidata hõlpsamini „õiget strateegiat“ valida, sest teades, et varem on konkreetne viis tulemuslikult toiminud, valitakse tihti eelnevatest kogemustest lähtuvalt sama strateegia.

Meetodid ja valim

Andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuu kaudu. Poolstruktureeritud intervjuud juhivad suhteliselt avatud raamistikust, mis võimaldab sihipärast, vestluslaadset ja kahepoolset suhtlust (Hoskins, 1990). Samuti andis poolstruktureeritud intervjuu nii intervjuueeritavale kui uurijale vabaduse saada täiendavat lisainformatsiooni, mis andmete analüüsimisel kasulikuks osutus. Intervjuu eesmärk oli panna õppejõud arutlema ja mõtlema enda emotsioonide ning nendega toimetuleku üle.

Valimisse kuulusid Tallinna Ülikooli õppejõud kasvatusteaduste ja psühholoogia instituudist. Ainsaks kriteeriumiks, mille põhjal otsustati, oli fakt, et õppejõul peab olema vähemalt 10 aastat tööstaaži, kuna sel juhul on tal juba teatavad kogemused ning võimalik, et välja kujunenud omad viisid emotsioonide juhtimiseks. Valim koosnes neljast intervjuueeritavast õppejõust, kellest kõigil oli erinev staaž. Uurimistulemuste esitamisel kasutati konfidentsiaalsuse säilitamiseks pseudonüüme. Alljärgnevas tabelis (Tabel 1) on toodud valimi kirjeldusena õppejõudude profiilid.

Tabel 1. Valimisse kuulunud õppejõudude profiilid.

Nimi	Tööstaaž õppejõuna
Mari	20 aastat
Liis	15 aastat
Mati	üle 30 aasta
Krista	25 aastat

Empiiriliste andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi. Kvalitatiivse sisuanalüüsi käigus püütakse saada ülevaade uuritavast tekstist kui tervikust, näha terviklikku mustrit või struktuuri, mida sageli ei ole võimalik üksikuteks osadeks lammutada ja kategoriseerida ning kokku lugeda (Saabas, Veller, Krusement, Treiberg, Kollom, 2004, viidanud Maasing, 2009). Andmeid analüüsiti kodeerides tulemusi intervjuudest esile tõusnud kategooriate kaupa. Tulemused esitatakse kahe suurema kategooriana, milleks on õppejõu emotsioonid auditooriumis ja toimetulek emotsioonidega. Mõlemal on omakorda kaks alakategooriat: emotsioone mõjutavad tegurid, teistepoolsed hinnangud, emotsioonide kontrollimine ja juhtimine ning nende varjamine ja allasurumine. Kategooriad on loodud empiirilistest tulemustest lähtuvalt.

Tulemused

Õppejõu emotsioonid auditooriumis

Seda, milliseid emotsioone auditooriumis õpetades kogetakse ja mis enda isiklike emotsioone mõjutab, rääkisid valimisse kuulunud õppejõud. Mainiti, et varem ei olnud selle peale mõeldudki, kuidas erinevad mõjutajad võivad omakorda palju enam mõjutada nii enda töö tulemuslikkust kui ka õppijaid.

Emotsioone mõjutavad tegurid on esmalt pigem välised stiimulid. Intervjueeritavad tõid välja, et ülekaalus igapäevaselt auditooriumis õpetamisel on siiski positiivsed emotsioonid. Nimetati rõõmu ja rõhutati positiivset enesetunnet. Äärmiselt oluliseks peetakse õppejõu enesetunnetust, mis annab talle suuna, kuidas toimida. Enesetunnetus ja eneseregulatsioon on tugevas seoses sellega, kuidas õppejõud suudab enda emotsioonidega toime tulla. Põhjendati, et suutlikkus enda tegevust või sellega kaasnevaid emotsioone reflekteerida mõjutab tugevalt õppejõudu sisemiselt kui õpetamisprotsessi üldisemalt.

Jaa, mina kogen positiivseid. Ma arvan niimoodi, et see on vähekene inimeses kinni, tema selles maailmavaates ja tegelikult see on ka natukene selles, et kuidas sa ise häälestud õppetööks. Et minul on hästi tähtis see, et ma visualiseerin, ma kujutan seda situatsiooni ette, siis ma hakkan materjale koostama, aga ma olen koguaeg selle protsessi sees ja loomulikult on vaja see siis positiivses võtmes. Ma ei kujusta ette, et oi kui õudne auditoorium mind ees ootamas on eksole. Ikkagi see positiivsus kannab ja auditooriumis ma häälestan ennast positiivsusele vedama seda protsessi. (Mari)

See on nagu näitleja ka, et võid olla terve elu ja ikka pabistad. Ja samamoodi on õppejõul või koolitajal. Aga sest kui see väike, noh niimoodi paanika ära kaob, see on ka negatiivne. Aga see kaob nagu ära, selle unustad. Noh et ikkagi emotsioonina jääb põhiliselt minu jaoks positiivne. Ükskõik, mis ei juhtu, pinnale jääb positiivne. (Liis)

Oli õppejõud, kes tõi välja huvitava aspekti, et väsimus võib samuti muutuda negatiivseks emotsiooniks.

Ütleme, et kui ma olen nagu pigem negatiivselt enne meelestatud, et siis ma pigem muutun selliseks flegmaatiliseks ja aeglaseks auditooriumis ja see negatiivsus võib olla ka lihtsalt

väsimusest. See ei pruugi olla nagu isegi niivõrd emotsioon, et selle võib näiteks tuua, et väsimus muutub negatiivseks emotsiooniks mingil hetkel. (Liis)

Teisalt ei saa kõik õppejõud öelda, et nad vaid positiivseid emotsioone kogevad. Antud valimi põhjal tuli välja, et naisõppejõud teadvustavad oma emotsioone ja nende olulisust rohkem ning seetõttu suudavad nad oma tundeid paremini juhtida või nendega toime tulla.

Negatiivsed emotsioonid auditooriumis toodi välja just meesõppejõu poolt.

Neid on mitmeid erinevaid ja need varieeruvad vahel väga kiiresti. Rahuolu, põnevus, pahameel, süütunne, piinlikkus, igavus ja neid võib veel loetleda nii mõndagi. (Mati)

Õppejõu emotsioonide mõjutajatena ilmnevad **teistepoolsed hinnangud nii isikule kui tema tööalasele tegevusele**. Ka intervjuueeritavad tõid välja, et hinnangud mõjutavad vähemal või rohkemal määral õpetamisprotsessi.

Palju rohkem mõjutab see, kelle poolt hinnang tuleb, kui hinnang ise. See oli põnev ja kõige uudsem tulemus, kui rõhutati, kuivõrd tähtis on isik, kelle poolt hinnang tuleb. Hinnang ja selle määr nii palju mõju ei avalda.

Kõik oleneb muidugi ka sellest, kes seda ütleb. Et kui seda ütleb ikkagi kolleeg, kellest sa väga pead, siis on see palju raskem kui see, kes lihtsalt on kolleeg. Mitte ma ei taha öelda, et ühtegi kolleegi ei saa niimoodi suhtuda, et sa ei pea temast, ikkagi sa teed seda ja lugu pead ikka, aga lihtsalt noh ikka on nii, et üks on rohkem ja teine on vähem. Ühe arvamus loeb rohkem, teise vähem. Aga kindlasti me jõuame sinna samasse, et tuleb ikkagi küsida, miks ta nii ütles. (Liis)

Hinnangutest ei peaks õppejõud end kohe mõjutada laskma, vaid tuleks reflekteerida, miks hinnang anti. Õppejõud peab ise enda jaoks välja selgitama, kas hinnang tulenes tema enda veast või on see teises indiviidis kinni.

Ikka hinnangud mõjutavad loomulikult. Aga see on esmane niisugune hetk, kus ta nagu laeb. Paratamatult kui keegi sulle annab mingi negatiivse hinnangu, siis see puudutab sind. Aga nüüd on järgmine etapp. Järgmine etapp on see, et sa mõtled selle läbi, analüüsid läbi. Ja mõtledki iseenda poole pealt, kas see oli õigustatud märkus, kommentaar. Ja vaadata teist inimest selles, et kuidas ta sulle seda ütles ja kui on võimalik teada ja näha, ma olen koguaeg koos kolleegiga, mis on tema seisundid. (Mari)

Üldiselt kogevad õppejõud siiski positiivseid emotsioone. Negatiivsed emotsioonid võivad tekkida mitmete tegurite mõjul, milleks on tihti teised inimesed. Enamasti jäävad peale positiivsed emotsioonid, mis aitavad ka probleemsetes situatsioonides toime tulla.

Toimetulek emotsioonidega

Järgnevalt keskendutakse õppejõu emotsioonidega toimetulekule ja põhilistele strateegiatele, mida sagedamini kasutatakse. Intervjuudest ilmnes, et õppejõud peavad emotsioonidega toimetulekut vajalikuks, kuid märgiti nii endast kui ka kolleegidest rääkides asjaolu, et toimetulekuvajadust ei teadvustata.

Emotsioonide juhtimine ja kontrollimine on toimetulekuks esmane vajalik oskus, mida õppejõud peaks suutma. Auditoorium võib samuti tekitada erinevaid tundeid lähtuvalt kontekstist või situatsioonist, aga tähtsaks peetakse oskust mitte seda üleliigset endale ligi lasta.

Vahest on auditooriumis inimesi, kes tahavad ise tähelepanu ja nad võivad ükskõik millega seda nagu niimoodi nuruda. Mõni ongi selline, kes on pahur, hakkab jaurama seal, hakkab diskuteerima. Iseenesest on hea kui inimesed diskuteerivad, aga kui näed, et see on siuke provotseeriv, et siis tuleb väga kehtestav ikkagi olla vastu ja kui jääda kinni sellesse, et hakata temaga, et oo, et tal on halb jne, siis ma jään ühe inimesega suhtlema, siis ma jäängi tegelema sellega. Ma ei saa seda ligi endale lasta, sellepärast, et ma kahjustan kogu seda keskkonda siis. (Mari)

Osa õppejõude tajub, et kannab oma emotsioone üle õppijatele auditooriumis. Teised leiavad, et seda ei tohiks teha ja nad püüavad igati hoiduda oma isiklike tunnete ülekandmisest.

No kindlasti mingil määral. Sest noh, kõik, ka õppejõud ja koolitaja on ainult inimene. Noh väga klišee, aga paraku nii on. (Liis)

Toime on vaja tulla enamasti vaid negatiivsete emotsioonidega. Positiivsetel emotsioonidel tuleks lasta välja paista ja neid ei tohiks oluliselt piirata või kontrollida.

Ma mõtlesin ikka ainult negatiivseid. Nende üle tuleb lihtsalt rõõmu tunda. Ja näidata ka seda, miks mitte ka seda rõõmu, et sa tõesti tunned sellest positiivsest emotsioonist rõõmu. (Liis)

Kui inimesed tahavad välja elada seda rõõmu, see tulebki välja lasta. See on super, kui tekib selline olukord, kus on palju häid emotsioone. Seda ma väärtustan, et lasta sel kanda, sest noh, kui see saab välja elatud, siis tekib rahunemine. Alati, ükskõik mis emotsiooniga, on ikka see, et tuleb välja lasta eksju. (Mari)

Teine õppejõudude seas kasutusel olev strateegia on **emotsioonide varjamine ja allasurumine**. Õppejõud peavad oluliseks ja kohati vajalikuks oskuseks jätta enda emotsioonid auditooriumist välja. Emotsioonide varjamine on enamkasutatud toimetulekustrateegia õppejõudude töös auditooriumis, mida tõstsid esile ka valimisse kuulunud intervjueeritavad. Kuigi emotsioonide varjamist või allasurumist peetakse sageli kahjulikuks viisiks toimetuleku puhul, on tähtis jätta enda isiklikud emotsioonid kõrvale auditooriumiga suheldes.

Ma arvan, et iseenda isiklikud emotsioonid suudan ikka jätta ukse taha. Mis iganes see ei ole, see jääb ukse taha. Et noh, kui tekib negatiivseid, siis ikkagi pigem seotud on see konkreetse hetkeolukorraga auditooriumis, aga noh ma olen suutnud endale ka selgeks teha, et see ei tulene, ükski emotsioon ei tulene ainult teistest. Et alati on seal taust on ikkagi sinu enda, kas sa oled teinud mingid valed valikud auditooriumi jaoks enne või noh alati tuleb kõigepealt endale otsa vaadata enne kui sa hakkad kedagi nagu milleski noh niiöelda süüdistama. (Liis)

Muidugi, auditooriumis raudselt. See on võibolla ka tulnud kaasa kogemustega, et sel hetkel, kui sa lähed oma rolli, situatsiooni, sel hetkel jätad need maha. Lihtsalt astud välja. Sa lihtsalt astud kõrvale. Sa tead, et pärast sa tegeled edasi, see tuleb kõik, aga sel hetkel see ongi see rollis olemise oskus. Nagu näitleja läheb lavale, tal võivad olla ka väga suured probleemid, aga ta peab oma rolli kandma ja see protsess ei saa kahjustada teisi. Niiet see kohaloleku võime on ikka ülitähtis. Selle nimel mina olen väga palju tööd teinud. Ma lihtsalt väärtustan seda. See on ülitähtis. (Mari)

Hiljem tuleb just negatiivsete emotsioonidega siiski tegeleda. Varjamine ei tähenda enda emotsioonide ja probleemide täielikult kõrvale viskamist, vaid tuleb leida õige aeg ning koht väljaspool tööd.

Mina esimesel hetkel surun alla. Ja siis kui on võimalik, järgmine samm on see, et nad tuleb lihtsalt läbi mõelda, miks see nii on. Et nagu läbi analüüsida. Et siis see on...noh mina kirjeldaksin seda, et ma selle pärast analüüsin, et see on niisugune isekuse moment ka, et niimoodi ma nagu vabanen sellest negatiivsest emotsioonist. Et kui ma jätan selle kuskile endasse või noh kunagi ei tohi seda teiste peal välja mängida. Seda ma taunin. (Liis)

Ei tohi lasta välja paista kindlasti mitte. Loomulikult tuleb enda isiklikud negatiivsed emotsioonid jätta auditooriumist välja. (Krista)

Kui tekivad mingid teatavad negatiivsed emotsioonid auditooriumi ees viibides, siis tuleb toime tulla olukorraga, mitte konkreetselt niivõrd enda emotsioonidega.

Tuleb toime tulla situatsiooniga. See tähendabki seda, et mitte selles hetkes lasta neid ligi ja kui jääb midagi niimoodi õhku, et tunnedki, et äkki...siis tuleb analüüsida, mis oli, kas see oli minust tingitud või oligi auditooriumist tingitud, et see on nagu selle protsessi järeltöö. Aga selles hetkes ei saa sellesse kinni jääda. Tuleb oma poweriga edasi töötada. (Mari)

Sõltumata sellest, et antud tulemuste põhjal ilmneb emotsioonide varjamise ja allasurumise kasutamine toimetulekustrateegiana, peavad õppejõud väga tähtsaks need emotsioonid hiljem läbi analüüsida. Kolm õppejõudu neljast mainisid, kui vajalik on hilisem reflekteerimine ja analüüsimine olukorra üle. Õppesituatsiooni aga ei saa tuua oma negatiivseid või takistavaid emotsioone kaasa, kuna need mõjutavad kõiki auditooriumis viibijaid.

Arutelu

Õppejõudude arusaamad ja tunnetus enda emotsionaalsest seisundist tööprotsessis auditooriumis on individuaalne, mistõttu teadvustavad ja tunnetavad nad ka emotsioone erinevalt. Näiteks ilmes erinevus selles, kas õppejõud peab üldse vajalikuks tegeleda enda isiklike emotsioonidega. Valdavalt peeti väga oluliseks, kuidas õppejõud enda emotsioone juhib, kuid oli ka õppejõud, kes ei pidanud nii väga tähtsaks spetsiaalselt ja sügavamalt oma emotsioonidele tähelepanu pöörata. Seda oli tunda ka intervjuudest, kuidas antud teemasse suhtutakse või sellele lähenetakse.

Teoreetilises osas avatud Schachter-Singeri teooria kohaselt on täiskasvanu emotsioonid suuresti tingitud stiimulitest. Uurimuse tulemused ei kajasta stiimulit kui mõistet, kuid intervjuueeritavad vihjasid stiimulitele emotsioonide tekitajatena teiste sõnadega. Eranditult igaüks ütles, et emotsiooni tekitab mingi tegur, mis annab tõe nõrgema või tugevama emotsiooni tekkimiseks. Schachter-Singeri teooria nimetaks neid tegureid stiimuliteks.

Nagu mitmed autorid (Parre, 2009; Kalas, 2005) on emotsioonide mõjutajatena esile tõstnud eelkõige välised tegurid, kinnitasid ka intervjuude tulemused seda aspekti. Õppejõudude positiivsete kui ka negatiivsete emotsioonide tekke põhjustajana ilmneb erinevates uurimustes ennekõike õpituatsioonis toimuv ja õppijate käitumine, tegevus ja areng (Parre, 2009, 23-24).

Väga palju toodi väliste mõjutajatena välja õppijate käitumist, mis võib tekitada kas äärmiselt positiivseid või negatiivseid emotsioone.

Paljude ülikoolide õppejõud on avaldanud arvamust, et negatiivseid emotsioone ei tohiks tööl väljendada, samal ajal kui positiivsed emotsioonid on rohkem sobilikud välja näitamiseks (Trigwell, 2011). Põhjus, miks sageli nii arvatakse, on kindlasti seotud õppejõu enesetunnetusega ja positsiooni või staatusega. Tajutakse end olevat õppijatest kõrgemal positsioonil ja tuntakse selle rolliga kaasnevat vastutust. Kuigi intervjueeritavatest kolm toonitasid emotsioonide teadliku varjamise olulisust, toodi kohe välja, et hiljem tuleb nende emotsioonidega tegeleda. Reflekteerimiseks peab õppejõud leidma aja väljaspool auditooriumit. Eriti negatiivseid emotsioone ei tohi jätta päris varju, vaid nendega tuleb tegeleda siis, kui on selleks õige aeg ja koht.

Athanasou kaheksast toimetulekustrateegiast, milleks olid kaardistamine, vältimine, abi otsimine, minimaliseerimine, ümberlükkamine, süüdistamine, asendamine, puudujääkide vähendamine, kasutavad valimisse kuulunud õppejõud kõige enam ümberlükkamist. Peaaegu iga täiskasvanu kasutab seda toimetulekustrateegiat suuremal või vähesemal määral (Athanasou, 2008). Ümberlükkamine on enda emotsioonide allasurumine, mida uurimuse tulemusena peeti õppejõu töö puhul lausa vajalikuks. Intervjueeritavad kinnitasid üheselt, et oma isiklikud emotsioonid tuleb jätta auditooriumist välja. Samas, nagu artiklis eelnevalt mitmel korral juttu on olnud, võib sageli õppesituatsioon tekitada emotsioone ja toimetulekuvajadust. Siinkohal rõhutati siiski suutlikkust enda emotsioone varjata, kuid see kehtib vaid negatiivsete emotsioonide puhul. Aktsepteeritav sotsiaalne käitumine eeldab, et täiskasvanud ei näita välja oma ärritatust või muret, vaid käituvad nii, nagu neil oleks kõik hästi (samas). Kaks intervjueeritud õppejõudu tõid välja, et põhjus seisneb indiviidi professionaalsuses. Võime astuda rolli, milles ei näita enda negatiivseid emotsioone välja õppijatele, räägib õppejõu professionaalsusest.

Toimetulek on kontseptualiseeritud kui protsess, mis sõltub peamiselt situatsioonilisest kontekstist (Heszen-Niejodek, 1997) ja toimetulekustrateegiat kasutades peaks olema teadlik hetkesituatsiooni eripäradest või nõuetest. Nagu üks intervjueeritav ka välja tõi, tuleb auditoorses õppes esmalt toime tulla situatsiooniga.

Strateegia valik on tavaliselt määratud sõltuvalt isiksuslikest iseloomujoontest ja sotsiaalsetest ning personaalsetest kogemustest (Bogunović, Stanković, Stanišić, 2009; Heinrand, 2009; Schutz & Zembylas, 2009). Üks intervjueeritav juhtis tähelepanu kogemuste tähtsusele. Nimelt muutub eneseregulatsioonivõime ja samuti oskus toime tulla või enda emotsioone juhtida tema sõnade

kohaselt paremaks ajaga. Kogemused on need, mis annavad juurde enesekindluse ja õpetavad ennast rohkem tundma.

Lazaruse välja toodud hinnangud tõhusate toimetulekustrateegiatena kõnetasid ka intervjueeritavaid, kuid pigem käsitleti hinnanguid kui emotsioonide tekke mõjutajaid või algse tõuke andva tegurina. Hinnangud mõjutavad õppejõudu juba eelnevalt, kui ta enda emotsioone peab hakkama juhtima. Õppejõud olid ühel meelel, et teadlikult ei tohiks end hinnangutest mõjutada lasta, ent sageli need siiski vähem või rohkem mõjutavad. Loeb mitte niivõrd hinnangu määr, vaid isik, kelle poolt hinnang tuleb, kuna autoriteetsema kolleegi või inimese, keda austatakse, arvamus mõjutab rohkem.

Kokkuvõte

Õppejõu töös mõjutavad tema emotsioonid mitmeid erinevaid osapooli. Seepärast on väga oluline, et õppejõud tuleks enda emotsioonidega iseseisvalt toime ja õpetamisprotsess ei kannataks selle all. Emotsioonid on tugevalt seotud ja vastastikuses interaktsioonis eneseregulatsiooniga, mis mõjutab suurel määral ka õppejõu toimetulekut ning vajaliku strateegia valimist. Strateegia valik sõltub ka sellest, kui kontrollitavad on hetkeolukord ja emotsioonid.

Auditoorses õppes on õppejõul suurem vastutus õppijate ees ning seda vajalikum on valida sobiv toimetulekustrateegia. Ühed mõjuvõimsad toimetulekustrateegiad on hinnangud, mis tulevad väljastpoolt, kuid tähtsad on ka indiviidi enda antud hinnangud. Teiste hinnangud õppejõu tegevusele võivad osutada tulemuslikuks strateegiaks emotsioonidega toimetulekul, kuna nad annavad stiimuli või impulsi emotsioonide tekkeks. Samuti aitavad hinnangud sageli olukorda kaardistada ja annavad sellest ülevaate või tekitavad uusi toimetulekuvõimalusi. Hinnangud mõjutavad õppejõudu igapäevatoos tihti temast endast sõltumata. Oluline on see, kes hinnangu annab. Emotsiooni tekitab pigem see, kui tähtis on individ, kelle poolt hinnang antud oli.

Kõige olulisema järeldusena võib välja tuua, et toimetulekustrateegiaid hakatakse kasutama rohkem siiski negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks. Loomulikult peab õppejõud toime tulema ka positiivsete emotsioonidega, kuid erinevate autorite (Lazarus, 1991, Parre, 2009 jt) käsitlustes tuuakse välja just fakt, et strateegiad võetakse kasutusele negatiivsete emotsioonide või probleemide puhul. Seda kinnitasid ka uurimuse tulemused, et positiivsetel emotsioonidel tuleks lasta lihtsalt välja paista ja nendega eraldi toime tulla ei ole enamasti vaja. Toimetulekustrateegia

kasutuselevõtt eeldab juba keerulisemat olukorda, kus indiviid käsitleb strateegiat abivahendina olukorrast väljumiseks ja emotsioonide kontrollimiseks.

Ükski toimetulekustrateegia ei ole ei „hea“ ega „halb“, vaid rohkem või vähem adekvaatne või hoopis kõlbmatu konkreetsetes situatsioonides, konkreetse probleemi lahendamisel (Teichmann, 2010). Toimetulekustrateegiad aitavad kaasa ülikoolis õpetamise tulemuslikumaks muutmisele.

Allikad

Athanasou, J. A. (2008). *Adult Educational Psychology*. The Netherlands: Sense Publishers.

Bogunović, B., Stanković, I., Stanišić, J. (2009). Coping styles of music teachers. *Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM 2009) Jyväskylä, Finland*. [2012, veebruar 2].

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/21889>

Eensalu, A. (2011). *Emotsioonid*. [2011, detsember 3].

<http://lemill.net/content/webpages/emotsioonid/view>

Gizir, S., Simsek, H. (2005). Communication in an Academic Context. *Higher Education*, vol. 50, no. 2, 197-221. [2012, veebruar 2].

<http://www.jstor.org/stable/25068096>

Goleman, D. (1997). *Emotsionaalne intelligentsus*. Rmt. Tallinn: OÜ Väike Vanker.

Heinrand, M. (2009). *Toimetulekustiilide ja psühholoogilise kapitali seosed stressi, läbipõlemise ja rahuloluga*. [Magistritöö]. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Hoskins, M. (1990). *Semi-structured interviews*. [2012, mai 4].

<http://www.fao.org/docrep/x5307e/x5307e08.htm>

Kalaus, K. – E. (2005). *Tea põhjuseid, muuda tagajärgi: probleemolukordade kognitiiv-käitumuslik analüüs*. [2011, oktoober 21]. http://tallinnakonverentsid.ee/index.php?group_id=&id=84&pg=3&page=88&action=show_details&

Kallasmaa, T. (2003). Isiksus ja kohanemine. *Isiksusepsühholoogia*. (koost. Allik, J., Realo, A., Konstabel, K.). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Laar, J. (2005). *18-24-aastaste toimetulek ja toimetulekustrateegiad õpingutes, strateegiate seos varasema koolikogemuse ja edulootustega*. [Bakalaureusetöö]. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Laane, R. (2009). *Vaimse tervise hoidmine*. [2011, detsember 3].

http://kesa.edu.ee/pdf/vaimse_tervise_hoidmine.pdf

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. [2011, detsember 3].

<http://books.google.com/books?id=i-ySQQUpr8C&printsec=frontcover#v=onepage&q=coping&f=false>

Maasing, M. (2009). *Kogemusest õppimise peegeldus täiskasvanukoolitaja õpetamislugudes*. [Magistritöö]. Tartu: Tartu Ülikool.

Oatley, K., Keltner, D., Jenkins, J. M. (2006). *Understanding Emotions*. Second edition. Blackwell Publishing.

Parre, L. (2009). *Emotsioonid täiskasvanukoolitaja töös*. [Magistritöö]. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Perrewe' P. L., Ganster, D. C. (2004). *Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies*. [2011, detsember 1].

<http://tinyurl.com/7k7ue9n>

Schutz, P. A., Pekrun, R. (2007). *Emotion in education*. USA: Academic Press.

Schutz, P. A., Zembylas, M. (2009). *Advances in Teacher Emotion Research: The Impact on Teachers' Lives*. [2011, detsember 2].

<http://tinyurl.com/7ghknwr>

Tallinna Ülikooli andragoogika 2. kursuse tudengid. (2010). *Grupina gruppidest*. [2011, oktoober 20].

http://www.mitteformaalne.ee/grupina-gruppidest.html?searched=grupina+gruppidest&advsearch=oneword&highlight=ajaxSearch_highlight+ajaxSearch_highlight1+

[ajaxSearch_highlight2](#)

Teichmann, M. (2010). Tööstress – kiviaja reaktsioonid kaasaegses organisatsioonis. [2011, detsember 3].

<http://www.pekonsult.ee/uudis.htm>

Timperley, H. (2011). Õpetaja ametialane õppimine ja areng. *Haridusalaste Praktikate Sari*.

Trigwell, K. (2011). Relations between teachers' emotions in teaching and their approaches to teaching in higher education. *Springer*.

ARTIKLID 2011

ARTIKLID 2012

ARTIKLID 2013

ARTIKLID 2014

ARTIKLID 2015

ARTIKLID 2016

ARTIKLID 2017

ARTIKLID 2018

ARTIKLID 2019

ARTIKLID 2020

ARTIKLID 2021

ARTIKLID 2022

ARTIKLID 2023

Otsi

Privaatsusreeglid

© 2025 Tallinna Ülikool | Haridusteaduste instituut | Andragoogika | CC BY-NC-ND 4.0