
[Home](#) / Enesetõhususe kogemused elu üleminekutes

Enesetõhususe kogemused elu üleminekutes

MERIKE RANDMA

Artiklis käsitletava uurimuse eesmärgiks on vaadelda inimeste enesetõhususe kogemusi elu üleminekutes. Enesetõhusust mõistetakse inimese veendumusena tulla toime ette võetud ülesannete ja seatud eesmärkidega. Enesetõhusus mõjutab mõtteid, tundeid, käitumist ja elumuutustega hakkamasaamist. Elu üleminekud on hetked, kui meie elus midagi muutub ja seetõttu on nad võimalusterohked enesetõhususe uurimiseks. Elu üleminekud kujutavad endast ideaalset õppimise- ja arenguvõimalust. Narratiivne intervjuu üle kuuekümnepaariaastase elu koos elanud abielupaariga aitab selgitada, mõista ja leida uusi teadmisi, kuidas inimesed kogevad enesetõhusust eluüleminekutes. Uurimistulemustest selgub, et kogemused enesetõhususest on mõjutatud inimese usust enda toimetulekusse, samuti oli mitmeid viiteid nii ühiskonna kui lähedaste toele.

Võtmesõnad: enesetõhusus, elu üleminekud, kogemusest õppimine, narratiiv

Minu uurimishuvi

Täiskasvanuna, peale paariaastast töölt eemalviibimist teist kõrgharidust püüdlemas tulles, üllatas mind, kui vähe usun ma enda suutlikkusse koolitöödega hakkama saada. Olin eelnevalt ülikooli ühel korral takistusteta lõpetanud, kuid järsku tekitas iga väiksemgi ülesanne tugeva vastuseisu ning tundsin, et koolitööd on üle minu oskuste ja võimete. Raske ülesanne ei tekitanud elevust kui väljakutse, vaid hirmu ebaõnnestumise ees. Ma uskusin, et antud ülesanded ei ole mulle jõukohased. Isegi kaaslaste toetuseks öeldud sõnad „Sa saad hakkama!“ ja „Sul ei ole sellega mingit probleemi.“ ei varjutanud minu kõhklusid. Kummalisel kombel ei tajunud ma abi kunagisest akadeemilise õppe kogemusest. Ainsana aitasid mind edasi töötahe ja visadus pingutada, mis viisid samm-haaval pisikeste saavutuste ja eduelamusteni. Sain aru, et pean varuma iga ülesande jaoks küllaldaselt aega ning vältima kiirustamisega kaasnevat pinget. Esitasin endale ainult ühe

ootuse – liikuda edasi järk-järgult pisikeste võitude kaudu. Vaatamata sellele tundus iga järgnev ülesanne eelnevast keerulisem. Teise kursuse lõpuks on hakanud kujunema selgem ettekujutus enda võimetest. Iga väike edukogemus on sisendanud usku õnnestumisse. Samas on iga väikseimgi tagasilöök seda habrast usku kõigutanud. Läbielatu tekitas minus huvi uurida ka teiste inimeste kogemusi, et mõista, mis toimub inimesega nendel pisut tundlikel hetkedel, kui elus midagi muutub ning harjumuspärasest mustrist tuleb välja astuda. Loodan, et minu lugu äratas tahtmise enesetõhususe kohta rohkem teada saada.

Sissejuhatus

Viimasel kümnendil on Eesti ühiskonnas laiemat tähelepanu pälvinud juba 1977 aastal Bandura välja töötatud enesetõhususe teooria (Bandura, 1977). Järjest kiireneva elutempoga hakkama saamiseks tuleb olla teadlikult elujõuline ja jätkusuutlik, mis lisaks huvitavusele muudab teema ka aktuaalseks.

Enesetõhususe kujundavad isiklikud saavutused, teiste kogemused, sõnaline veenmine ja emotsionaalne seisund ning selles peegeldub inimese hinnang, et teatud käitumine viib tulemuseni (Bandura, 1977, lk 81–82).

Praeguses neoliberalistlikus ühiskonnas on inimestel rohkem individuaalseid valikuid. Materialism, vaba pürgimus tõusta ühiskondlikus hierarhias kõrgemale (Aimre, 2005, lk 149) on tõstnud püünele vajaduse ennast teostada ja soovi saavutada heaolu. Võimalusterikkus sillutab teed sellele, et eelnevaga võrreldes on inimeste elus rohkem valikuid ja nendest tulenevaid muutusi, seega ka (elu)üleminekuid. Näiteks vahetatakse sagedamini elu- ja töökohti. Bell (1999) on öelnud, et teoreetiliselt on saanud selgeks ja praktikas on tunda, et ühiskondade muutumine on jõudnud faasi, kus arengut ja heaolu on üha raskem sobitada (Aimre, 2005, lk 197). Missuguseks kujuneb ühiskond, on määratud oluliselt sellega, kuidas olemasolevad arenguressursid suunatakse edasi uuele põlvkonnale (Kenkmann & Saarniit, 2005, lk 2).

Abraham Maslow (Maslow, 1968) viitab, et areng ja muudatused isiklikus elus ei pruugi alati olla meeldivad (Boniwell, 2014, lk 67), kuid muutuste perioodid sisaldavad siiski rohkelt võimalusi õppimiseks (Merriam, 2005).

Eestis on enesetõhusust käsitletud OESCD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu raames (TALIS 2008, 2013) vaadeldes õpetajate rahulolu ja enesetõhusust (Loogma, Ruus, Talts, & Poom-Valickis, 2009) ning loodusainete õpetajate uskumusi, õpetamispraktikat ja enesetõhususe hinnanguid (Henno, Kollo, & Mikser, 2017).

Enesetõhususe uurimise ja mõõtmisega on tegelenud mitmed Tartu Ülikooli Sotsiaal- ja Haridusteaduskonna üliõpilased, keskendudes teemale eelkõige õpetajate ja akadeemilise enesetõhususe vaatenurgast. Enesetõhususe vastu on huvi tundnud ka Tallinna Ülikooli üliõpilased. Näiteks andragoogika erialal on teemat eelnevalt vaadeldud õppejõudude enesetõhususe toetamise (Ermel, 2015) ning loova enesetõhususe kontekstis (Org, 2014).

Enesetõhusust elu üleminekutes on eelnevalt vähe uuritud, seetõttu keskendun enda töös just sellele. Uurimismeetodina kasutan narratiivset intervjuud. Narratiiv on üks paljudest kvalitatiivsetest uurimismeetoditest, mille abil saab koguda ja analüüsida andmeid ning esitada uurimistulemusi (McAlpine, 2016). Termin narratiiv tähendab lugu, mingite sündmuste jada sõnalist kirjeldust, seega on narratiivid kirjeldused tegelikult toimunud sündmustest või väga usutavatest juhtumistest, mis oleksid võinud sel moel aset leida (Ehala, 2018, lk 167).

Uurimistöö eesmärgiks on selgitada narratiivse meetodi abil, kas, kuidas või mil määral kogevad täiskasvanud enesetõhusust elu üleminekutes.

Töö teoreetilises osas tuginen eelkõige Bandura enesetõhususe teooriale ning Merriam'i elu üleminekutele.

Teoreetilised lähtekohad

Enesetõhusus elu üleminekutes

Enesetõhusus (ingl *self-efficacy*) tähendab inimese veendumust, et ta suudab ülesandega hakkama saada (Cambridge English Dictionary, 2017). Haridussõnastikmääratleb enesetõhusust/ eneseefektiivsust usuna oma suutlikkusse tulla toime teatud ülesandega ja saavutada konkreetseid eesmärke („Haridussõnastik“, s.a.).

Enesetõhususe teooria (ingl *self-efficacy theory*) aluseks on Albert Bandura poolt välja töötatud sotsiaal-kognitiivne teooria (1977). Bandura (1986) defineerib enesetõhusust kui inimese hinnangut oma võimetele organiseerida või sooritada teatud tegevusi, mis nõuavad kindlat tüüpi suutlikkust (Täht, 2009). Oma hilisemas töös kirjeldab Bandura (1999) enesetõhusust kui inimese tegevuse keskset alust (Pielberg, 2017, lk 9).

Bandura toob välja neli enesetõhususe allikat (Bandura, 1977, lk 81–82):

1. Isiklikud saavutused ja eduelamused (ingl *performance accomplishment*)

2. Teiste kogemuste järgimine(ingl *vicarious experience*)
3. Sõnaline veenmine (ingl *verbal persuasion*)
4. Emotsionaalne seisund (ingl *emotional arousal*)

Enesetõhususe termineid on eesti keelde tõlgitud erinevalt, näiteks Kõivumägi (Kõivumägi, 2012) kasutab enda töös käitumise tulemuslikkust (ingl *mastery experiences*), asenduskogemusi (ingl *vicarious experiences*), verbaalset veenmist (ingl *social persuasion*) ning psühholoogilist ja emotsionaalset seisundit (ingl *psychological and emotional states*).

Toetudes Bandura'le on tõhususootuste parandamise parim allikas isiklikud saavutused ja eduelamused – mida rohkem edu on kogetud, seda väiksem mõju on lühiajalistel läbikukkumistel(Bandura, 1977, lk 81). Ka Schwarzer (1999) osutab varasemate kogemuste olulisusele enesetõhususe kontekstis(Ermits, 2012).

Arvamust sellest, et olukord on ületatav, suurendab teiste inimeste edu korduv nägemine potentsiaalselt keerulises olukorras. Kui inimestele näidata, et edukas on võimalikolla väga erinevate omadustega, suurenevad ka nende enda tõhususootused. Sõnalise veenmise kasutamine tõhususootuse parandamiseks on lihtne viis, kuid kui veenmisele ei järgne kinnitavat edukogemust, on tulemus lühiajaline. Oluliselt mõjutab tõhususootusi ka emotsionaalne seisund – edu on tõenäolisem, kui inimesed on rahulikud ja pingevabad. (Bandura, 1977, lk 82)

Enda enesetõhusust tajuvad inimesed erinevalt. Erinevates uurimustes on leitud (Woodruff & Cashman 1993), et enesetõhusus on situatsioonispetsiifiline ja ei ole üldistatav teistele valdkondadele – ühes ülesandes ilmnenud edu ei ilmne tõenäoliselt teistes ülesannetes (Raestu, 2015).

Uuringus „*Distance education: the role of self-efficacy and locus of control in lifelong learning*“ uuriti enesetõhusust täiskasvanuhariduses kaugõppe kontekstis. Esile tõstetakse enesetõhususe roll elukestvas õppes, kus täiskasvanud peavad olema suutelised omandama tööturul jätkusuutlikkuse säilitamiseks pidevalt uusi teadmisi.(Severino, Aiello, Cascio, Ficarra, & Messina, 2011)

Samas, akadeemilist enesetõhusust uurides, seatakse enesetõhususe „kõikvõimsus“ kahtluse alla. Talsma, Schütz ja Norris (2019) tõid oma uurimuses välja, et mittetõhusad õpilased said hakkama ülekaalukalt paremini. Selgus, et õppijad, kes usuvad, et nad suudavad, tegelikult ei suuda ja vastupidi. (Talsma, Schüz, & Norris, 2019)

Muutused ja areng on inimese elu loomulik osa. Täiskasvanute elu perioodideks liigitamine on olnud huvitav väljakutse paljudele arengupsühholoogidele ja teoreetikutele/teadlastele. Näitena võib tuua suured arenguteooriad (Erikson, Freud jt), samuti Levinson'i siirde teooria (*Seasons of Life Theory*). Elukäiguteooriatest (*Life History Theory*) võib märkida Glen H. Elder'i välja töötatud teooriat.

Antikainen (1998) ja Marin (2001) alusel mõeldakse elukäigu all indiviidi või rühma elutaeva tähendusrikaste elujuhtumite, nagu sünni, koolimineku, abiellumise, tööle hakkamise, lastesaamise, pensionilemineku ja surma ketti (Antikainen, Koski, & Rinne, 2009, lk 260).

Elujärgude liigitus sõltub vaatenurgast ja analüüsi eesmärgist. Võib eristada liigitusi, kus suhteliselt stabiilsele perioodile järgneb tormiline üleminek (ingl *transition*) või kus elujärk vastab inimorganismi bioloogilisele arengujärgule. Baltes jt kohaselt (1980) mõjutavad elukäiku normatiivsed ajaloolised tegurid (kultuuri mõju), normatiivsed vanusega seotud tegurid (näiteks koolis käimise alustamine) ja mittenormatiivsed tegurid (näiteks abielulahutus, haigestumine), samuti on elukäik erinev erinevates sotsiaalsetes rühmades. (Antikainen et al., 2009, lk 262)

Kuigi elukaare jooksul toimub inimese elus muutusi igal juhul, siis elu üleminekuks peetakse pigem järske muutusi, mis muudavad inimese sotsiaalset identiteeti, rolle ja/ või staatust. Seetõttu erinevate elukaartega inimestel võib sama elu üleminek põhjustada teistsuguseid reaktsioone. (Jumpanyarach, 2011)

Töös tuginen Sharan B. Merriam'i (2005) elu üleminekute (ingl *life transitions*) liigitusele, kus üleminekuks võib olla iga sündmus, mis muudab suhteid, rutiine, suhtumisi. Merriam toob välja inimese elu mustri: stabiilsete perioodide vaheldumise muutustega, ning kogemustes peituvat potentsiaali – võimaluse õppida midagi, mis aitab eluga edaspidi paremini toime tulla. Oluline on ka see, et õppimise toimumiseks peab kogemus olema piisavalt ebamugav, murettekitav või mõistatuslik. (Merriam, 2005)

Üleminekuid täiskasvanud inimese elus võib liigitada (Merriam, 2005):

- oodatud üleminekud – sündmused, mis eeldatavasti toimuvad enamuse täiskasvanute elus. Näiteks abiellumine, kooli lõpetamine, tööle minemine.
- ootamatud üleminekud – sündmused mis on ootamatud ja ennustamatud ning mille juhtumist ei ole võimalik ette teada. Näiteks lotovõit, terviseprobleem, sattumine kuriteo ohvriks.

- ära jäänud üleminekud – oodatud, kuid juhtumata jäänud sündmused. Näiteks toimumata jäänud edutamine tööl.
- märkamatu toimunud – järkjärgult arenevad, kuid muutusega kulmineeruvad. Näiteks ennastjuhtivaks õppijaks arenemine.

Elu üleminekutest õppimine

John Dewey ütleb, et me oleme ärkvel (ja õpime) ainult siis, kui otsustame tagasi tulla selle juurde, mida me just läbi elasime, et anda sellele kuju, vorm ja tähendus. Tähendus ja arusaamine saavad tekkida ainult reflekteerides. (Ferrarello, 2017) Mõtlemine ja tähenduse andmine nõuavad aktiivset pingutust, kuid võimaldavad ka avastada ja õppida. Meelde jääb see, mida oleme mõistnud ja mõtestanud. Mehhaaniliselt õpitu ununeb kergesti, eriti kui ei näe sellel otstarvet ega kasutust.

Dewey võrdleb õppimist matkaga oma kogemusmaastiku uurimiseks. Samas võivad varasemad kogemused meie õppimist ja tegutsemist takistada. Takistada võib ka see, et midagi olulist on jäänud kogemata. Me seletame ja mõistame uut, lähtudes sellest, mida oleme varem ära tundnud ja mõistnud – nii toimub õppimine. (Gustavsson, 2000, lk 13)

Antikainen (Antikainen et al., 2009, lk 266) räägib tähelepanuväärsetest õppimiskogemustest määratledes neid vahekorras elukäigu ja identiteediga: tähelepanuväärseteks õppimiskogemusteks on niisugused õppimiskogemused, mis elulugude põhjal paistavad olevat suunanud elukäiku ja muutnud või tugevdanud identiteeti.

Eelkõige on märkimisväärseteks õppimiskogemusteks erinevad elujuhtumid (Antikainen et al., 2009, lk 267). Olulised õppimiskogemused on õppimiseluloo pöördepunktideks ning toovad välja teadmised ja oskused, mille abil on elus hakkama saadud. Samas ei pruugi inimesed rääkida rutiinsetest ja endastmõistetavatest kogemustest või neist, mis on liialt valusad ja alles läbi töötamata. (Antikainen et al., 2009, lk 267–269)

Jarvis väidab, et õppimine on eluloo aluseks ja et igasugune õpisündmus on biograafiline (Jarvis, 2004, lk 81). Tõlgendamine, arusaamine ja teadmiste olemus on suhe tuntu ja tundmatu vahel, tõlgendamise kaudu saab inimene täielikumalt iseendaks. Millegi kogemine ei tähenda vaid seda, et ollakse kogenum – see tähendab ka seda, et avatus uuele kogemusele on suurem neil, kes saavutanud vilumuse. (Gustavsson, 2000, lk 21)

Õppimine toimub kõigil elujärkudel ning väga paljudes sotsiaalsetes keskkondades ja elusfäärides, olles seega tõepoolest elukestev ja eluhõlmav (Antikainen et al., 2009, lk 270). Elujuhtumitega

toimetulek (nagu vanema haigus, töökohtade muutmine, kooli tagasipöördumine, vanemate vanemad, pensionile jäämine) on paljude täiskasvanute jaoks suur väljakutse (Caffarella & Ratcliff Daffron, 2013, lk 4), samas tulenevadki kogemused sotsiaalsest kontekstist ning vastavalt oma eluloole ja olemasolevale teadmistepagasile kogemusi tõlgendades, arenevad uued teadmised, oskused, seisukohad ja suhtumised (Jarvis, 1992, lk 14).

Metoodika ja valim

Uurimistöös on kasutatud kvalitatiivset andmekogumismeetodit. Empiiriliste andmete kogumine toimus narratiivse intervjuu vormis, paarisintervjuuna.

Narratiiv hõlmab lugude jutustamist ning kirjeldust (jutustust) sellest, kuidas üksikisikud kui enda tegevust juhtivad inimesed mõtestavad oma elusündmusi ja tegevusi (McAlpine, 2016).

Sõltumata sellest, kas lugu räägitakse vaid iseendale või ka teistele, pakub iga jutustus lihtsat viisi muuta minevikus saadud kogemused mõtestatud õppimisvõimalusteks, teha kindlaks enda ja teiste koht jutustuses ning lasta aimata tulevikku (McAlpine, 2016). Märt Väljataga on öelnud, et kui me mõistame, mis on lugu, millised on lugude liigid, ülesehitus ja võimalikkuse tingimused, siis me olemeastunud suure sammu lähemale ka maailma mõistmisele (Väljataga, 2008).

Narratiivse intervjuu viisin läbi järgides Meri-Liis Laherand'i kirjeldatud Fritz Schütze meetodi juhiseid (Laherand, 2008, lk 211–214), kus intervjuu algab generatiivse küsimusega, mille järel on uurija aktiivne kuulaja, kuid ei katkesta ega takista rääkijaid enne jutustuse loomulikku lõppu, esitades seejärel vajadusel täpsustavaid küsimusi.

Valimiks oli abielupaar, mees 87-aastane ja naine 86-aastane, kes on elanud koos üle kuuekümne aasta ja tundnud teineteist üle seitsmekümne aasta. Tänu kõrgele vanusele on nende elus toimunud palju elu üleminekuid, seega oli tegemist eesmärgipärase valimiga.

Andmete kogumine

Narratiivse intervjuu läbi viimiseks, salvestamiseks ning anonümiseeritud andmete kasutamiseks uurimistöös sõlmisinsuulised kokkulepped paar nädalat enne intervjuu toimumist.

Kahetunnine intervjuutoimus paarisintervjuuna ja leidis aset 13. märtsil 2019. aastal intervjuueeritavate kodus. Paarisintervjuu valiku eesmärgiks oli võimaldada abikaasadel parandada faktiteavet ja teineteisele sündmusi meelde tuletada (Lagerspetz, 2017, lk 155). Eelnevalt oli

intervjueeritavatele teada, et soovin kuulda nende kogemusi. Vahetult enne intervjuu algust sissejuhatava vestluse käigus andsin ülevaate uuringu teemast ja eesmärgist. Intervjueeritavatele esitasin küsimuse: „Palun jutustage mulle, milliseid elumuutvaid sündmusi olete täiskasvanueas kogenud ja kuidas nendega toime tulite?“

Lähtusin intervjueerides eeldusest, et narratiivne meetod võimaldab intervjueeritaval rääkida oma lugu ilma uurija sekkumiseta (Laherand, 2008, lk 213).

Andmete analüüs

Andmete kogumisele järgnes transkribeerimine ja analüüs. Intervjuu on transkribeeritud tervenisti sõna-sõnalt, tähistatud on ka olulisem mitteverbaalne kommunikatsioon (Lagerspetz, 2017, lk 149–150). Transkriptsiooni pikkus on kakskümmend viis lehekülge.

Andmeanalüüsi aluseks on narratiivne analüüs (Laherand, 2008, lk 337). Analüüsis tuginen naturalistlikule käsitusviisile, mis keskendub olulisi teemasid käsitlevate lugude sisu üksikasjalikule kirjeldamisele, kus kogutud andmete põhjal esitatakse järgmised küsimused: millised on selle isiku kogemused, mida need kogemused tema jaoks tähendavad ja milliseid komplitseerivaid tegevusi ja hinnangulisi aspekte on rõhutatud (McAlpine, 2016)?

Analüüsi alustasin intervjueeritavatest lühipiltide loomisega (McAlpine, 2016), vajadusest enda kui uurija jaoks saada elukäigust selgem struktuurne ülevaade, mis hõlbustaks tervikliku narratiivi kirjutamist. Lühipildid sisaldavad abielupaari kohta lisateavet ja detaile, mille lisamist narratiivi ei pidanud ma uurimistöös vajalikuks.

Narratiivi koostamiseks lugesin transkriptsiooni pikema aja vältel korduvalt ning täiendasin ja korrigeerisin tekkivat lugu uute detailide märkamiste põhjal. Intervjueeritavate hoiakute ja emotsionaalsete varjundite paremaks tabamiseks kuulasin üle ka intervjuu helisalvestuse.

Koostatud narratiivis kasutan näidetena väljavõtteid intervjuust, mis on mõeldud näitlikustama intervjueeritavate intentsionaalseid hoiakuid (soove ja tõekspidamisi) (Väljataga, 2008).

Tulemused

Lühipilt 1

Anonüümsuse tagamiseks on intervjueeritavate lühipildid töö veebiversioonist eemaldatud.

Lühipilt 2

Anonüümsuse tagamiseks on intervjueeritavate lühipildid töö veebiversioonist eemaldatud.

Enesetõhususe lugu elu üleminekutes

Vaike ja Endel tutvusid Kesk-Eesti väikelinna keskkoolis, veetes juba siis aega ühises sõpruskonnas. Nende noorusaeg jäi eelmise sajandi keskpaika.

Peale keskkooli lõpetamist suundusid mõlemad ülikooli, Vaike arstiks ning Endel bioloogiks õppima. Vaike jagas õpingute ajal üürikorterit õe, sõbranna ja sõbranna õega. Vanematekodust ära kolimises ei kogenud Vaike midagi keerulist. Ta oli juba põhikooli ajal endast kaks aastat vanema õega linnas korteris elanud ja mäletas toonaste kogemuste põhjal, et saab hakkama. Perenaiseks olemine tuli tal välja loomulikult ja ka sugulaste arvates oli tal selleks andi.

No ma ei tea, iseenesest see tuli ja meie pidime saama vist toime. /.../ Minule öeldi juba lapsena, et perenaise soont või nii. (Vaike)

Ühine sõpruskond hoidis Vaiket ja Endlit suhtlemas ka ülikooliõpingute ajal. Endel püüdis sobitada lähemaid suhteid mitme Vaike klassiõega ja ka Vaikega, kuid tulutult. Ta ei lasknud ennast sellest väga häirida, vaid keskendus karjääri tegemisele.

Ma ei kõlvanud tüdrukutele. /.../ Vaike oli mulle ka ütlend, et ei tule midagi välja ja... Nojah (naerab). (Endel)

Peale ülikooli lõpetamist määrati Vaike ja Endel töökohale. Vaikest sai jaoskonnaarst Lõuna-Eesti maapiirkonnas. Suunamisega kaasnesid „prii korter, küte ja valgustus“. Elu- ja töötingimused olid lihtsad, polnud isegi elektrit, kuid ainuüksi elamispinna olemasolu oli Vaike jaoks tollel ajal suur asi. Ta tundis end osana kogukonnast.

Pere loomise ja teadustöö plaanid luhtunud, oli Endel esialgu rahul suunamisega, mis viis teda ligi aastaks Eestist eemale. Siiski ei leidnud ta sealt oodatud rahulolu ning otsustas proovida karjäärivõimalusi kodumaal. Sobiva töö saamine eeldas nii eetiliste kui poliitiliste valikute tegemist. Otsustavaks sai soov viibida looduses ning sisemine vajadus käituda tõekspidamiste järgi.

(Ütleb rõhutatult.) Ma ise tahtsin kangesti sinna (nimetab töökohta) minna. No ikkagi loodusesse. Kuigi juba peale uut aastat hakkas see ülemus, (ütleb nime), mulle mõista

andma, et te võiksite ikka Tallinnasse jääda, et näe, oleks vaja juhataja asetäitjat. Nojah, aga mina ikkagi läksin sinna. (Endel)

Mõnda aega Eestis tagasi olles, sai Endel teada, et Vaike on endiselt vallaline. Ta alustas kirjavahetust ning kuigi Vaike kahtles veel siiski, „kas ikka tuleb midagi välja“, jõuti abiellumise osas kokkuleppele.

Nii Vaike kui Endli jaoks oli abiellumine suur elumuutus. Abiellumise järel kolis Vaike Endli töökoha tõttu elama Eestimaa teise otsa. Vaike jaoks olid uues elukohas väga teistmoodi nii loodus kui elukeskkond, mida ta nägi patsientide juurde koduviisi tehes. Samas oli olemas kõik töötegemiseks vajalik, mis sest, et algelisel tasemel. Jaoskond töötas ööpäevaringselt, seega oli ka Vaike aegajalt kodus valves, et vajadusel tööle sõita. Pere esimese lapse kõrvalt tööl käimist kirjeldab Vaike elu loomuliku osana.

Et jätsid soustipanni sinna, võtsid lapse kaenlasse, istusid autosse ja läksid. Ei olnud midagi! Ja minu meelest tollel ajal tundus see nii loomulik, et see pere on ja et lapsed on. Et siukest asja, et nüüd mingid eritingimused peavad olema, et sa üldse seda peret lood või et sa üldse nagu midagi teed. See kõik tuli iseenesest nagu kuidagi. (Vaike)

Endli töö tõi kaasa pikki komandeeringuid ja välitöid, mistõttu pidi Vaike lapse sageli tööle kaasa võtma. Samas ei olnud sellest mingit probleemi ja Vaike nägi seda igapäevase elu loomuliku osana.

Ligi kümne aasta möödudes tundis Endel soovi tööalaste muudatuste järele. Takka tõukasid paar isiklikku ebameeldivat kogemust ja pettumust, mis teisalt andsid jõudu varasemale unistusele ennast teadusvaldkonnas teostada.

... et vaata, kuidas võeti mul võimalus ära... /.../ Ja ma ei lasknud endal rohkem p... lohku lüüa. (Endel)

Uus töökoht tõi kaasa kolimise taaskord teise Eesti otsa. Pere jaoks elukoha leidmine osutus keeruliseks ja seetõttu elas Vaike koos lastega ligi kaks aastat enda sünnilinnas jätkates tööd arstina. Lisaks laste kasvatamisele ja põhitööle võttis Vaike lisatöö, kuid leidis, et on noor, jõuab kõike ja saab hakkama.

Ei tea, mul pole lapsed nii hirmsasti raskuseks olnud. /.../ No ma olin siis ikka palju noorem ka. Ma ikka jõudsin ka siis... (Vaike)

Väiksemaid aitas hoida ka pere vanim laps, kes käis siis juba algklassides. Vahel käis abiks ka Vaike ema. Endel sai perega koos olla nädalavahetustel. Karjäär edenes ning elamispinna leidmine võimaldas perel uuesti kokku kolida, kuigi esialgu oli korteriks üks hästi suur tuba. Selleks ajaks oli Vaikel ja Endlil neli last. Perioodi kirjeldab abielupaar lausega „See oli huvitav elu“.

Endel tundis, et sai tööalaselt areneda ja teha seda, mis meeldis ja mida soovis.

Siis ma võtsin endale ülesandeks (viide teadustööle) andmete kogumise juhatamise ja kirjutasin selle kokku ka. (Endel)

Vaike leidis töökoha kiirabijaamas ning paari aasta pärast ka päris erialase töö. Võrreldes esimese töökohaga pidas ta tööd väga kergeks ja „muu seas“ tehtavaks. Uues elukohas sündis paarile viies laps.

Aastad läksid kiiresti. Lapsed kasvatatud ja iseseisvat elu elamas, kolis Vaike esialgu üksinda Kesk-Eestisse vanematetallu elama. Endel jätkas teadustööd, kolides paari aasta pärast pensionile jäädes samuti maale. Ühiselt tegeleti edasi juba vaikselt alustatud talupidamisega. Endlil oli lapsepõlvest meeles vanaisa ennustus taluperemeheks saamisest ning see tekitas soovi maale kolides usinalt askeldama hakata.

Kõrges vanuses enda elule tagasi vaadates tunnevad Vaike ja Endel, et on saanud teha, mida soovisid ning said ja saavad siiani kõigega hakkama. Hakkama saamist peavad nad enesestmõistetavaks. Kuigi elus on olnud palju elu- ja töökohavahetusi ja kolimisi, on selline elu tundunud neile tavapärane.

No ma ei tea, iseenesest see tuli ja meie pidime saama vist toime. (Vaike)

Vaike liikus lastega sinna, kuhu liikus Endel ja leidis, et kuna juba Endli vanemad „rändasid koguaeg mööda ilma“ vahetades sageli elu- ning töökohti, säilitasid nad vaid juba tuttavat mustrit. Ka Endel peab sagedast kolimist loomulikuks.

Mina olen igavene ringilaskja olnud. (Endel)

Suur pere oli Endlile ja Vaikele meelepärane. Mõlemad leiavad, et laste kasvatamine oli tollel ajal muretu. Vaike oli alati palju lapsi tahtnud, ta ei pidanud laste kasvatamist märkimisväärseks koormuseks, vaid pigem võimaluseksennast teostada. Vaike meelest oli „vene ajal“ lapsi kerge kasvatada, seetõttu tuli ta sellega kenasti toime ning sai võimaldada Endlil karjäärile pühenduda.

Ei tea, ei ole jah nagu nihukest hullu nagu midagi old. Mina olen alati nagu seda meelt olnud, et kui mul lapsed on, siis ma pean ise hakkama kah saama nendega. Et ega siis... Jah! Ja ma olen ikka seda ka arvanud, et kui mul pere on, et küll ma ikka igasuguste meestega kah hakkama kuidagi moodi saan (naerab). (Vaike)

Arutelu ja kokkuvõte

Uurimistöö eesmärgiks oli uurida enesetõhususe kogemusi elu üleminekutes. Uurimuse andmed on kogutud narratiivse paarisintervjuu käigus, mis viidi läbi pikalt koos elanud abielupaariga.

Uuritavate elus oli palju ühiseid üleminekuid, enamus neist seotud elu- või töökohavahetusega. Üleminekuid kogeti sarnaselt. Elu- ja töökohavahetusi võeti loomulikuna, kuna perekonnas oli olnud ka varasemaid edukaid sagedase kolimise ja ametikoha vahetamise näiteid. Üleminekutega seotud kogemustest jutustati kui küllaltki lihtsatest muutustest.

Uurimusest ilmnas, et uuritavad uskusid enda võimesse tulla toime elumuutuste ja üleminekutega. Nad olid veendunud, et saavad kõigega hakkama. Enda elust rääkides kasutati kõrgele enesetõhususele viitavaid lauseid: „see tundus harilik elu“, „polnud midagi“, „saime hakkama“, „iseenesest see tuli“.

Merriam toob enda artiklis välja täiskasvanuea oodatud üleminekutena abiellumise, kooli lõpetamise, tööle minemise ja laste saamise (Merriam, 2005). Intervjueeritud abielupaar koges laste saamist niivõrd iseenesest mõistetavana, et laste sünd jäeti mainimata ning tunduvalt rohkem pöörati tähelepanu elu- ja töökohavahetustele. Laste saamise ja kasvatamise kohta öeldi, et see on „harilik elu“ või „igapäevane“.

Iga indiviid sünnib olemasolevasse ühiskonda ja osaleb oma tegevusega selle säilitamisel, kujundamisel ja muutmisel (Antikainen et al., 2009, lk 16). Ühiskonnas elades kogevad inimesed ühiskonna mustreid ja teguviise, mille taastootmine on ainus võimalus ühiskonna stabiilsuse ja jätkuvuse tagamiseks (Jarvis, 1992, lk 13). Kuigi kõik sama ajastu inimesed on sarnased, omavad nad unikaalseid omadusi ning kuigi ümbritsev kontekst on alati sotsiaalne, on õppimine individuaalne (Jarvis, 1992, lk 13–14).

Uuringu põhjal võib järeldada, et suhtumine enda aktiivsuse rakendamisse ja elumuutustega toimetulekusse võis olla mõjutatud ajastu eripärast. Individuaalse heaolu soovid olid tagasihoidlikud, samas tajuti ühiskonna ja suhtevõrgustike tuge. Näiteks puudusid probleemid

töökoha leidmisel, mõnel juhul kaasnes töökohaga tasuta elamispind ning lapsed võis võtta tööle kaasa.

Inimese saavutusvõime sõltub osalt tema kaasasündinud võimetest, osalt tema perekonna majanduslikest võimalustest ja osalt tema kultuuritaustast (Ehala, 2018, lk 199), seetõttu ei saa alahinnata perekonna mõju enesetõhususe toena. Tulemustest ilmnes, et lapsena kuulnud julgustavad sõnad ning ema ja isa varasemad edukad kogemused julgustasid ja innustasid sarnaselt käituma. Samuti kogeti enesetõhususe allikatena iseenda eelnevaid eduelamusi ning emotsionaalset tugevust. Mõlemad uuritavad leidsid, et nad on elanud enda soovide kohaselt ja saanud elus ennast teostada. Naine eelkõige läbi laste ning mees läbi töö. Eneseteostuseks võis jutustuse põhjal pidada ka pensionipõlves maale kolimist.

Seega tõi analüüs välja positiivse seose Bandura teooriaga ning kinnitas, et mida inimesed mõtlevad, usuvad ja tunnevad, määrab nende käitumise ja tegutsemise. Tegude tulemus mõjutab omakorda nende mõtteid ja käitumist tulevikus. (Bandura, 1986)

Uurimistulemusi analüüsid tuleb arvestada ka sellega, et valimiks olnud abielupaar on olnud pikas ja meelepärases suhtes. Uuringud näitavad, et enesetõhususe ja eluga rahulolu vahel on otsene seos ning õnnelikus abielus olemine mõjutab paari vaimset tervist, töö ja eluga rahulolu, isegi sissetulekut ning akadeemilisi saavutusi (Khorasani et al., 2017). Clark'i (2007) kohaselt saavad inimesed hakkama suurte muudatuste, keeruliste ja segaste olukordadega nii kaua kui mõned teised eluaspektid jäävad suhteliselt stabiilseks (Aria, 2017), seega määras eluüleminekutega toimetulekul ja kohanemisel stabiilne abielu kindlasti olulist rolli.

Õnnelik olemine mõjub hästi inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele (Bee & Bjorklund, 2015, lk 166). Sõro on toonud välja, et muutunud olukorraga tulevad kergemini toime inimesed, kelle käsutuses on rohkem toimetulekuressursse. Toetudes Lazarus'ele ja Folkman'ile (1984) mõjutavad inimese toimetulekut füüsilised ressursid (tervis ja energia), psühholoogilised ressursid (positiivsed eluvaated), kompetentsid (probleemilahendamise oskused ja sotsiaalsed oskused), sotsiaalne ja materiaalne toetus või nende puudumine. (Sõro, 2012).

Töö piiranguna võib tuua välja, et valimi moodustas ühe ajastu abielupaar, kes on kogenud samu üleminekuid. Seega iseloomustavad tulemused ainult töö valimiksolnud abielupaari kogemusi ning nende põhjal ei saa teha laiemaid üldistusi. Narratiivse uurimuse miinuseks võib tuua, et narratiiv on jutustajast tulenevalt täiesti subjektiivne, samuti on oht, et uurija võib narratiivi originaalkonteksti muuta või täiendada enda mõtetega (Goodson, 2017, lk 3–4).

Intervjuus rääkis paar pea ainult elu üleminekutest, milles nad olid enesetõhusad ja kogemused positiivsed, kuid samas ei saa välistada, et teadlikult ei puudutatud olukordi, kus enesetõhusus polnud piisav.

Tegemist oli kvalitatiivse analüüsiga, mistõttu on tulemused subjektiivsed. Tulemuste analüüsis on tegemist uurija tõlgenduse ja interpretatsiooniga.

Kokkuvõtlikult võib järeldada, et uurimistöö valimiks olnud abielupaar oli kõrge enesetõhususega. Paari elus oli palju üleminekuid, tänu kõrgele enesetõhususele kogeti neid elu loomuliku ning igapäevase osana. Toimetulek elu üleminekutega ei põhjustanud valulisi õpikogemusi. Edaspidi võiks olla huvitav valimit laiendada ning uurida võrdlusmaterjali saamiseks teisi pikaajalisi abielupaare. Ühiskonnas aktuaalsetest teemadest lähtuvalt oleks põhjust uurida ka pagulaste elu üleminekuid enesetõhususe kontekstis.

Tänusõnad

Soovin avaldada sügavat tänu Endlile ja Vaikele, et nad jagasid minuga oma lugu. Samuti olen tänulik oma juhendajale, Katrin Karu'le, usalduse eest, mis võimaldas mul kirjutada tööd omas tempos. Tänan ka kõiki neid, kes on mind töö valmimisprotsessi juures igati toetanud ja abistanud.

Allikad

Aimre, I. (2005). *Sotsioloogia* (2. tr). Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

Antikainen, A., Koski, L., & Rinne, R. (2009). *Haridussotsioloogia*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Aria, S.-L. (2017). *Veerandeakriis: noore naise perspektiiv*. Tartu Ülikool. Salvestatud https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/56782/aria_stella-lotta_ba_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.

Bee, H. L., & Bjorklund, B. R. (2015). Transformation of Social Roles. *The Journey of Adulthood* (lk 154–185). Essex: Pearson.

Boniwell, I. (2014). *Positiivne psühholoogia. Tõhusa toimimise põhitõed*. (S. Rummo, Toim). Tallinn: Äripäev.

Caffarella, R. S., & Ratcliff Daffron, S. (2013). *Planning Programs for Adult Learners : A Practical Guide*. Jossey-Bass. Salvestatud <http://ebookcentral.proquest.com/lib/nlibee-ebooks/detail.action?docID=1119447>

Cambridge English Dictionary. (2017). Cambridge English Dictionary. Salvestatud 21. detsember 2018, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-efficacy>

Ehala, M. (2018). *Identiteedimärgid. Ühtekuuluvuse anatoomia*. Tallinn: Künnimees.

Ermel, E. (2015). Õppejõudude enesetõhususe toetamine. *Uurmik*. Salvestatud https://andragoogika.tlu.ee/?page_id=715

Ermits, E. (2012). *Õpilaste enesetõhusus erinevates valdkondades ja selle võrdlus lähtuvalt soost ning kooli suurusest*. Tartu Ülikool. Salvestatud <http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25967/Ermits.pdf>

Ferrarello, S. (2017). Clear Thinking: A Workshop | Psychology Today. *Psychology Today*. Salvestatud <https://www.psychologytoday.com/blog/lying-the-philosophers-couch/201710/clear-thinking-workshop>

Goodson, I. (Toim). (2017). *The Routledge International Handbook on Narrative and Life History*. New York: Routledge.

Gustavsson, B. (2000). *Haridus kaasasjal*. Eesti Vabaharidusliit.

Haridussõnastik. (s.a.). Salvestatud 17. veebruar 2018, <http://www.eki.ee/dict/haridus/index.cgi?Q=õpiprotsess&F=M&C06=en>

Henno, I., Kollo, L., & Mikser, R. (2017). Eesti loodusainete õpetajate uskumused, õpetamispraktika ja enesetõhusus TALIS2008 ja 2013 uuringu alusel. *Eesti Haridusteaduste*

Ajakiri, 5(1), 268–296. Salvestatud

<http://ojs.utlib.ee/index.php/EHA/article/view/eha.2017.5.1.09/8465>

Jarvis, P. (1992). *Paradoxes of Learning: On Becoming An Individual In Society* (Jossey-Bas).

Jarvis, P. (2004). *Praktik-uurija*. (H. Ibrus, Toim). Eesti Vabaharidusliit.

Jiumpanyarach, W. (2011). *Single-Parent Families In Bangkok, Thailand: Factors affecting Children Living In Single-Parent Families*. University of Kentucky. Salvestatud https://uknowledge.uky.edu/sociology_etds/1

Kenkmann, P., & Saarniit, J. (2005). *Põlvkonnad muutuvad ajas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Khorasani, N., Hosseini, M., Matbouei, M., Khafri, S., Vasli, P., & Vardanjani, A. (2017). The Study of Relationship between Self – efficacy and Marital Satisfaction of Couples Referring to the Community Health Centers of Babol in 2015. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 19(9), 1–9. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2017/29999>

Kõivumägi, U. (2012). *Kutseõpetajate enesetõhusus*. Tartu Ülikool. Salvestatud <http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25998/Koivumagi.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn.

Loogma, K., Ruus, V.-R., Talts, L., & Poom-Valickis, K. (2009). Õpetaja professionaalsus ning töhususama õpetamis-ja õppimiskeskonna loomine OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS tulemused, 107. Salvestatud <https://www.hm.ee/sites/default/files/talis2008.pdf>

McAlpine, L. (2016). Miks kasutada narratiivi? Lugu narratiivist. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 4(1), 6–31. Salvestatud <http://ojs.utlib.ee/index.php/EHA/article/view/eha.2016.4.1.02/7965>

Merriam, S. B. (2005). How adult life transitions foster learning and development. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2005(108), 3–13. <https://doi.org/10.1002/ace.193>

Org, M. (2014). Loov enesetõhusus ülikoolis. *Uurmik*. Salvestatud https://andragoogika.tlu.ee/?page_id=578

Pielberg, K. (2017). *Meeskonnatöö efektiivsus, tööalane enesetõhusus ja tööstress multidistsiplinaarse simulatsioonkoolituse näitel*. Tallinna Ülikool.

Raestu, P. (2015). *Õpilaste loodusteadmistealane enesetõhusus seotuna võimekusega ning teadmistetest tulemustega enne ja pärast õppimist | ETERA – e-terast tärkab mõte!* Tallinna Ülikool. Salvestatud <https://www.etera.ee/zoom/5181/view?page=1&p=separate&search=enesetõhusus&hlid=98522667&tool=search&view=0,0,2481,3508>

Severino, S., Aiello, F., Cascio, M., Ficarra, L., & Messina, R. (2011). Distance education: the role of self-efficacy and locus of control in lifelong learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 28, 705–717. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.132>

Sõro, K. (2012). *Üleminekuga toimetuleku kogemus*. Tallinna Ülikool.

Täht, K. (2009). Õppimisega seotud hoiakud: enesetõhusus ja õpimotivatsioon. Salvestatud <http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/14620/Enesetohusus.pdf>

Talsma, K., Schüz, B., & Norris, K. (2019). Miscalibration of self-efficacy and academic performance: Self-efficacy ≠ self-fulfilling prophecy. *Learning and Individual Differences*, 69, 182–195. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2018.11.002>

Väljataga, M. (2008). Narratiiv. *Keel ja Kirjandus*, 684–697. Salvestatud <https://keeljakirjandus.eki.ee/684-697.pdf>

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