

KOHTLA-JÄRVE GÜMNAASIUM

ISABEL MÄGI

11. KLASS (G2)

## MÖTTEVIISI JA ENESEHINNANGU SEOSTEST KOHTLA-JÄRVE GÜMNAASIUMI ÕPILASTE NÄITEL

JUHENDAJA ÕP LILIAN REINMETS

### SISSEJUHATUS

Käesoleva uurimistöö teema on noorte enesehinnangu seos nende mõtteviisiga, uuritavaks valimiks olid Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilased. Uurimistöö eesmärk oli kaardistada uuringus osalenud õpilaste enesehinnangu adekvaatsus ning mõtteviis ja leida nendevahelised seosed, et toetada uuringus osalejate edaspidist adekvaatse enesehinnangu kujundamist.

Töö annab ülevaate Kohtla-Järve Gümnaasiumi G1, G2 ning G3 õppeastmete (vastavalt gümnaasiumi 1., 2. ja 3. kursuse) digisüsteemide (inseneeria), meditsiini, üldõppe ning teatri, kino ja televisiooni (edaspidi TKT) mooduli õpilaste enesehinnangust ning enesekohastest uskumustest. Teema aktuaalsus seisneb selles, et Eesti inimeste vaimne tervis on viimaste aastatega halvenenud ning see on omakorda tihedalt seotud enesehinnanguga. Sotsiaalministeeriumi koostatud „Vaimse tervise rohelises raamatus“ (2020) tuuakse välja, et 2016. aastal Euroopa Liidus tehtud küsitlusuuringu andmetel jääb Eesti elanikkonna vaimse tervise heaolu tase mõnevõrra Euroopa keskmisest allapoole, vastavalt 61 ja 63 punkti. Töö käigus selgus õppurite enesehinnangu tase ning nende mõtteviis. Uurimistöö tulemusi võrreldi õppeastmete ning moodulite kaupa.

Töös püstitatakse kolm hüpoteesi.

- G3 (lõpuklassi) õpilaste enesehinnang on adekvaatsem kui G1 õpilaste oma.
- TKT õpilaste enesehinnang on adekvaatsem kui digisüsteemide õpilastel.
- Adekvaatse enesehinnanguga õpilastel on edenemismõtteviis.

Uurimistöö teoreetilises osas antakse ülevaade Carol Dwecki mõtteviisi teooriast, enesehinnangu adekvaatsusest ja seda mõjutavatest teguritest, Rosenbergi enesehinnanguskaalast ja nõuannetest adekvaatse enesehinnangu kujundamise toetamiseks. Metoodika ja valimi peatükis põhjendab ja selgitab autor valimi moodustamist, tutvustab uurimistöö metoodikat ning autori loodud küsimustiku, mis põhineb Rosenbergi

enesehinnanguskaalal ja Dwecki mõtteviisi teorial. Küsimustiku kokkupanemisel on arvesse võetud varasemaid enesehinnangu uuringuid. Analüüsi peatükis teeb autor respondentide vastuste ja tulemuste põhjal järeldused.

**SISUKORD**

1. ENESEHINNANG, SELLE KUJUNEMINE JA MÕÕTMINE	4
1.1. Enesehinnangu määratlemine	4
1.2. Enesehinnangu mõjutegurid	5
1.3. Enesehinnangu mõõtmine ning Rosenbergi enesehinnangu skaala	6
1.4. Adekvaatne ja mitteadekvaatne enesehinnang	7
2. ÜLEVAADE CAROL DWECKI MÕTTEVIISI TEOORIAST	9
2.1. Kinnistunud mõtteviis	9
2.2. Edennemõtteviis	10
2.3. Edennemõtteviisi arendamise võtted	12
3. ENESEHINNANGU JA MÕTTEVIISI UURING KOHTLA-JÄRVE GÜMNAASIUMI G1, G2 JA G3 ÕPILASTE HULGAS	13
3.1. Metoodika, uuringu läbiviimine ja valim	13
3.2. Enesehinnangu analüüs	14
3.3. Enesehinnangut positiivselt mõjutavad tegurid	17
3.4. Mõttemoonutused	19
3.5. Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilaste mõtteviisid ning nende seos enesehinnanguga	20
KOKKUVÕTE	23
KASUTATUD ALLIKAD	24
LISA 1. Carol Dwecki kaks mõtteviisi skemaatiliselt	26
LISA 2. Küsimustik	27
LISA 3. Enesehinnangu jagunemine ning hindamise skaala	33
LISA 4. Mõtteviisi jagunemine ning hindamise skaala	34

# 1. ENESEHINNANG, SELLE KUJUNEMINE JA MÕÕTMINE

Käesolev peatükk annab ülevaate enesehinnangu olemusest, selle kujunemisest, mõõtmisest ning tänapäeval levinumast mõõtevahendist – Rosenbergi (1965) enesehinnangu skaalast.

## 1.1. Enesehinnangu määratlemine

Gael Lindenfield (2000) on öelnud, et enesehinnangule ei ole täiuslikku definitsiooni. Tema sõnul on enesehinnang dünaamiline subjektiivne sündmus, mitte staatiline ning käegakatsutav asi, mida saab otseselt ja kergesti vaadelda ning mõõta. Enesehinnangut uuritakse valdavalt minakontseptsiooni raamistikus. Minakontseptsioon on psühholoogiline tervik, mis sisaldab meie tundeid, hoiakuid, hinnanguid. Väliselt näitab see meie käitumist ja iseloomujooni ning seesmiselt seda, mida me enda ja maailma vastu tunneme. (Lindenfield, 2000)

Minakäsitluses võib eristada kirjeldavat ja hinnangulist aspekti. Kirjeldav komponent koosneb teadmistest, mis sisaldavad mälestusi, semantilisi tähendusi ning enesekohase informatsiooni töötusi. Hinnangulist aspekti väljendab inimese enesekohane suhtumine. Vahel aga ei ole kirjeldav ning hinnanguline aspekt omavahel kooskõlas – hinnangul ei pruugi olla objektiivset alust. Inimene võib endast hästi arvata ka siis, kui teised ümberringi selleks piisavat põhjust ei näe. Kuid sellegipoolest ei saa hinnangulist ning kirjeldavat aspekti teineteisest selgelt eraldada. On väited, millest võib ära tunda nii kirjeldavat kui ka hinnangulist enesekohast informatsiooni. (Pullmann, 2003)

Kuid enesehinnangu määratlemisel esineb ka probleeme. B. M. Byrne'i ja R. J. Shavelsoni (1996) arvates on peamine murekoht see, et enesehinnangul puudub selge ning püsiv definitsioon. Seetõttu muutub küsitavaks mõõtevahendi kehtivus. Ühtse definitsiooni ebatäpsus on aga kitsaskoht väga suures osas isiksusepsühholoogia valdkondades. H. W. Marshi (1993) arvates on tegelikult probleem alguse saanud sellest, et tänapäeva maailmas on enesehinnangu mõiste igapäevases kasutuses ja igaüks arvab selle mõiste tähendust teadvat. (Pullmann, 2003)

Teisalt on probleemiks paljude erinevate sünonüümide kasutus, mis süvendab segadust mõistete selgel defineerimisel. J. Hattie (1992) püüdis analüüsida kõige sagedamini kasutatavaid termineid ning jagas need selleks kahte rühma: minakontseptsiooniga ning enesehinnanguga seotud sõnadeks. Tulemuste põhjal saab öelda, et minakontseptsiooni kui kõikehõlmavat tervikut silmas pidades kasutavad uurijad järgmiseid märksõnu: identsus, eneseteadvus, enesetaju. Rääkides aga hinnangulise aspekti ehk enesehinnangu uurimisest, kasutati selliseid mõisteid nagu eneseväärtustamine, enesetunne, eneseaktsepteerimine, eneseaustus, eneseväärtuslikkus. (Pullmann, 2003)

A. G. Greenwald (1988) on koos kolleegidega jõudnud järeldusele, et enesehinnang on minakontseptsiooni lahutamatu komponent ka uurimustes, kus kasutatavad mõõtevahendid ei tundu mõõtvat hinnangulist aspekti. Kui inimene kirjeldab ennast, siis on antud enese kirjeldus alati hinnanguline ning ei toimu mitte kunagi täiesti neutraalselt. (Pullmann, 2003)

## 1.2. Enesehinnangu mõjutegurid

G. Lindenfield (2000) rõhutab, et sündides on kõigil inimestel ühesugune potentsiaal olla positiivse enesehinnanguga. Kuni koolimine kuni on üldiselt kõik lapsed endast heal arvamusel, ent niipea kui nad hakkavad end indiviididena tunnetama, hakkab ka enesehinnangus tekkima muutusi – enesehinnangu alged hakkavad kasvama ja arenema. Sel hetkel hakkavad olulist rolli mängima ka lapsepõlv ja mälestused, sest just nende toel kujunevad välja meie põhilised iseloomujooned ja harjumused.

Lapse enesehinnangut võib kahandada mitu tegurit. Üks neist on põhivajaduste rahuldamata jätmine. Need ei ole kõigest toit ning katus pea kohal. Kõik lapsed vajavad armastust, tähelepanu, hoolt ja kasvatust. Nähes aga, et teised lapsed (sh õed/vennad) saavad seda rohkem, tunnevad lapsed end hüljatuna. Samuti mõjub halvasti ignoreerimine, alandamine, naeruvääristamine. Ka võrdlemine teistega jätab lastele mulje, et nad on teistest nõrgemad ja ebapiisavad. (Lindenfield, 2000)

On endiselt inimesi, kes leiavad, et lastega sel viisil käitumine on laste jaoks hea – see teeb neid tugevamaks ning kasvatab nende iseloomu. Tegelikult võib sellisel käitumisel täiskasvanuikka jõudes olla kaks väga tõsist negatiivset tulemust: esiteks kujuneb välja ohvri-tüüpi isiksus, teiseks sotsiaalsete ja argioskuste puudus. (Lindenfield, 2000)

Ohvri-tüüpi isiksusega inimesed tunnevad sügaval sisimas, et elul on neile pakkuda vaid pidevat heidutamist ja kuritarvitamist ning nad tunnevad pidevat jõuetust, sest nad ei suuda end selle eest kaitsta. Toimib psühholoogiline seaduspära, et inimesed otsivad alateadlikult endasarnaseid indiviide ning seepärast leiavad sellise isiksusega inimesed end pidevalt suhetest ja olukordadest, mis kipuvad nende nägemust endist kinnitama. Kuna nende nägemus tulevikust on negatiivne, ei pruugi nad märgata häid võimalusi edule ja õnnele ning kipuvad olema väga vähemotiveeritud enda vajaduste täitmist nõudma.

Sotsiaalsete ja argioskuste puuduse all peab G. Lindenfield (2000) silmas seda, et inimene on võimetu olema enesekindel, ennastkaitsev. Selliseid inimesi ei ole kunagi julgustatud rääkima, käituma ja end esitlema nii, et nad oleksid märgatud ja austatud. See viib aga selleni, et inimesed ei oska vastu võtta komplimente, muutuvad kinniseks ja häbelikuks või hoopis pealetükkivaks ning valjuks. Puudulike argi- ja sotsiaalsete oskustega inimene ei suuda hoida toetavaid ja häid suhteid. Psühholoogiliselt puudulikud ja kahjustatud lapsed on palju võimetumad ka tavalistele täiskasvanuea muredele vastu pidama. (Lindenfield, 2000)

On mitu valdkonda, milles toimuv inimese enesehinnangut mõjutab. Nende seas on noorte puhul olulisemateks hea läbisaamine lähedastega ja tähtsateks peetavate inimestega, välimus, populaarsus eakaaslaste hulgas, head hinded koolis ning edukus hobidega tegelemisel. (Enesehinnangut mõjutavad tegurid, 2021)

Enesehinnangut on võimalik muuta, ent selleks tuleb probleemi märgata ning õppida end analüüsima. Üks eneseanalüüsiga alustamise viise on hakata märkama oma mõttemoonutusi. Need on negatiivse sisuga automaatmõtted, mida on keeruline ära tunda, sest inimene võtab need kiiresti omaks ning hakkab neid uskuma. (Poolamets, sa)

Mõttemoonutused on inimese enesehinnangut ja emotsioone negatiivselt mõjutavad automaatmõtted, mida märgates on võimalik enda enesehinnangut parandada. Nendeks on näiteks must-valge mõtlemine, katastrofiseerimine, valikuline tähelepanu, tuleviku ennustamine, positiivse tühistamine, üleüldistamine, sildistamine, mõtete lugemine, asjade isiklikult võtmine, emotsionaalne põhjendamine ning „peaks“ ja „peab“ sõnu sisaldavatest lausetest juhindumine. Mõttemoonutused on abiks välismaailmast saadavast infost kiirete järelduste tegemisel, sest need on mugavad ning nõuavad vähem ajalist ja vaimset ressursi ning kognitiivset pingutust. Kiirete järelduste tegemine võib aga olla ebakõlas reaalsusega kohanemisega. (Ool, 2018)

### **1.3. Enesehinnangu mõõtmine ning Rosenbergi enesehinnangu skaala**

H. Pullmanni (2003) sõnul on enesehinnangu mõõtmiseks viimastel aastakümnetel välja töötatud mitu skaalat. Minakontseptsiooni (st inimese teadvustatud ettekujutus endast ja hinnangud endale, millel põhineb tema suhtlemine teistega ja suhtumine endasse) uurimusi käsitlevas ülevaates tuleb R. J. Shavelsoni (1976) ja tema kolleegide uuringu tulemusel välja kaks peamist probleemi minakontseptsiooni käsitlemisest. Esiteks on välja töötatud väga erinevaid enesehinnangu mõõtmise skaalaid, ent enamikku neist on ebapiisavalt kirjeldatud, mis teeb uurimistulemuste võrdlemise ning uuringu kordamise keeruliseks. Teiseks on minakontseptsiooni juba eelmise sajandi keskpaigast peetud ühetasemeliseks struktuuriks, mis tähendab, et ei arvatud, et enesehinnang koosneb eri teguritest, ning seepärast on kasutatud mõõtevahendeid, mis mõõdavad vaid enesehinnangu üldist taset.

Hilisematel aastakümnetel on uurijad aga rõhutanud minakontseptsiooni mitmetahulisust (Pullmann, 2003). Hierarhilise käsitluse põhjal koosneb üldine enesehinnang akadeemilisest ning mitteakadeemilisest enesehinnangust, mis omakorda hõlmab endas sotsiaalset, emotsionaalset ning füüsilist enesehinnangut. Antud käsitluses erinevad enesekohased hinnangud oma spetsiifilisuse poolest ning tänu sellele on nüüdisajal võimalik seletada erinevaid väljundeid ja mehhanisme ning tulemused on täpsemad kui varem. (Pullmann, 2003)

Maailmas kõige sagedamini rakendatav enesehinnangu mõõtevahend on Rosenbergi (1965) üldise enesehinnangu skaala. See mõõdab inimese üldist enesehinnangut, positiivset või negatiivset hoiakut enda suhtes. Antud mõõtevahendiga keskendutakse eneseaustuse ja -aktsepteerimisega seotud tunnetele.

M. Rosenbergi (1965) välja töötatud enesehinnangu skaala populaarsuse põhjus on tõenäoliselt selle lihtsus: see koosneb vaid kümnest väitest, mistõttu on seda kerge rakendada eri vanuse ja haridustasemega rühmadel. Kümnest väitest pooled on sõnastatud positiivselt, pooled negatiivselt. Vastuste hindamiseks kasutati algselt neljapalliskaalat, ent hiljem on laialdaselt kasutama hakatud ka viiepalliskaalat. Hinnangute summeerimisel saadakse enesehinnangu indeks, mille alusel saab eristada inimesi enesehinnangu taseme järgi. Mida kõrgema väärtusega on enesehinnangu indeks, seda kõrgem on ka enesehinnang. (Pullmann, 2003)

#### **1.4. Adekvaatne ja mitteadekvaatne enesehinnang**

Enesehinnang mõjutab inimese käitumist ning suhtumist endasse ja teda ümbritsevasse inimestesse. Psühholoogias käsitletakse kaht enesehinnangu liiki: adekvaatne ning mitteadekvaatne. Adekvaatse enesehinnangu puhul mõistab inimene ennast õigesti, teab, kes ta on, ning käitub vastavalt oma tegelikele võimetele. Ta oskab ennast aktsepteerida ja tunnustada end sellisena, nagu ta on. Seevastu ebaadekvaatne enesehinnang rajaneb väär- või mittemõistmisel, võidakse end üle- või alahinnata. (Kastepõld-Tõrs, sa)

Adekvaatse enesehinnanguga inimene suudab oma mõtteid ja soove õigesti hinnata. Ta seab endale realistlikud eesmärgid ning teab, et on võimeline neid saavutama. Adekvaatne enesehinnang võimaldab olla kriitiline ja aus inimest ennast ning teisi halvustamata. Sellise enesehinnanguga inimene peab teiste arvamust ning seisukohti oluliseks, ent oskab seejuures end austada ja ei lasku negatiivsetesse mõtetesse. (Enesehinnangut mõjutavad tegurid, 2021)

Mitteadekvaatne enesehinnang jaguneb aga omakorda kaheks: üle- ja alahinnatud. Ennast ülehindavad inimesed võtavad näiteks tiimitöös alati juhi rolli: nad kipuvad jagama nõuandeid, tahavad alati esiplaanil olla ning on teiste suhtes dominantsed. Sellise enesehinnanguga inimesed ei oska hinnata oma võimeid ja võivad end teistest paremaks pidada. Nad on väga tundlikud kriitika suhtes ning ei soovi kuulata teiste inimeste arvamust, mis nende endi omaga kokku ei lähe, nad usuvad, et ainult nende arvamus on õige. Selliseid inimesi iseloomustab ka empaatia puudumine, abist keeldumine ja enda probleemides teiste süüdistamine. Tihtipeale ei oska liiga kõrge enesehinnanguga isik enda nõrkusi märgata ning seepärast ei suudeta neid ka arendada.

Alahinnatud mitteadekvaatse enesehinnanguga inimesed on aga hoopis vastupidiste omadustega. Nende peamine soov on jääda tagaplaanile ja mitte silma paista. Selliseid inimesi

iseloomustavad ka otsustusvõimetus, liigne ettevaatlikkus, tihtipeale on nad perfektsionistid. End alahindavatele inimestele läheb oluliselt korda teiste inimeste arvamus ning nad vajavad seda, et tunda end toetatuna. Sellise enesehinnanguga inimesed ei julge võtta vastutust oma arvamuse ja tegude eest. (Enesehinnangut mõjutavad tegurid, 2021)



## 2. ÜLEVAADE CAROL DWECKI MÕTTEVIISI TEOORIAST

Erinevaid mõtteviise ning nende komponente on analüüsinud põhjalikult Carol S. Dweck (LISA 1).

### 2.1. Kinnistunud mõtteviis

T. Davise (sa) sõnul on mõtteviis hoiakute ja uskumuste kogum. See on ülimalt oluline, sest mõjutab kõike, mida me teeme, tunneme, mõtleme ja kogeme. Meie mõtteviis mõjutab meie arusaamu ja maailma tajumist. Selle arendamine võib aidata meil palju eesmärke saavutada, oma elu nautida ja edukam olla. Carol Dwecki teooria järgi jaguneb mõtteviis kinnistunud ning edenemismõtteviisiks.

Carol Dweck selgitab, et kinnistunud mõtteviis (kirjeldab jäävususkumust) on veendumus, mille kohaselt on inimese oskused „kivisse raiutud“ ning ta tunneb pidevat vajadust end teistele tõestada. Sellise mõtteviisiga inimese eesmärk on luua endast pettekujutus: tahetakse paista targemad või paremad, kui tegelikult ollakse. (Dweck, 2017)

Oma läbikukkumisi näevad jäävususkumusega inimesed enda oskuste ja väärtuste mõõdupuuna. Nende jaoks on läbikukkumine või halva soorituse tegemine traumeeriv ning tihti järgneb sellele kellegi teise süüdistamine või vabanduste otsimine. Võiks öelda, et kinnistunud mõtteviisiga inimestel lausa puudub usk pingutamisesse, sest nende meelest tähendab vajadus vaeva näha seda, et nad on andetud või rumalad, sest kui nad seda poleks, siis ei peaks nad ka eesmärkide nimel rügama, head tulemused jõuaksid nendeni iseenesest. Sellise mõtteviisiga inimeste silmis tähendab läbikukkumine, et neil puuduvad vajalikud võimed raskuste ületamiseks. Tihti kipuvad nad alla andma, kaotavad lootuse ega proovigi enam oma eesmärke saavutada. Nad kardavad riskida. Kui nad täna on milleski näiteks kooli parimad, siis ei riski nad mingil juhul sellega, et enesearendamise eesmärgil jäävad nad sellest „tiitlist“ ilma. (Dweck, 2017)

C. Dwecki tehtud uuringus selgus, et kinnistunud mõtteviisiga inimesed hindavad suurema tõenäosusega enda võimeid valesti. Seda seetõttu, et sellised inimesed näevad maailma kas väga positiivselt või väga negatiivselt ning seepärast on ratsionaalne olukordade hindamine nende jaoks keerulisem kui edenemismõtteviisiga inimeste jaoks. Kinnistunud mõtteviisiga inimeste areng toimub siis, kui olukord on täielikult nende kontrolli all. Niipea, kui nad kontrolli kaotavad ja pingutama peavad, kaob nende huvi ning nad loobuvad seatud eesmärkidest.

Tema sõnul tunnevad kinnistunud mõtteviisiga inimesed end tarkadena vaid siis, kui neil kõik õnnestub, kui nad on sisemiselt täiuslikud ning seda kõike peab olema juba sündides. Oskused avalduvad enne õppimist. Kui ei avaldu, siis järelikult see oskus inimesel puudub. Juurdeõppimine pole nende arvates huvitav. Kinnistunud mõtteviisiga inimesed tahavad

tõestada ning ka sisimas uskuda, et nad on teistest paremad. Nad usuvad, et kui nad pole oma oskuste saavutamiseks vaeva nägema pidanud, on nad kuidagi erilisemad kui need, kes pidid. Nad ei julge endale tunnistada ega isegi mitte mõelda sellest, et on tegelikult täiesti tavalised inimesed, kel mõni asi lihtsalt väga hästi välja tuleb. (Dweck, 2017)

C. Dwecki uuringus selgus, et suur osa uuringus osalejatest, kel oli depressioon, olid just kinnistunud mõtteviisiga. Selgus ka, et sellised inimesed ei ole eriti motiveeritud parema enesetunde nimel pingutama. Nende depressioon oli tingitud pidevalt peas tiirlevast mõttest, kas nad on piisavalt head, ning liigsest probleemide ja ebaõnne analüüsist. (Dweck, 2017)

## 2.2. Edenemismõtteviis

Teine mõttelaad on edenemismõtteviis. Selle kohaselt on sündides kaasa saadud isiksuseomadused ning oskused kõigest arengu alguspunktiks. Edenemismõtteviis põhineb uskumusel, et enda põhiomadusi on võimalik parandada ning arendada, kui selleks piisavalt vaeva näha. Sellise mentaliteediga inimesi iseloomustab kirk end proovile panna ning tegevuse jätkamine ka raskuste esinemise korral. Nad teavad, et potentsiaali avaldumine võtab aega. (Kaks eristuvat mõtteviisi, sa)

Edenemismõtteviisiga inimesed peavad Dwecki sõnul õnnestumisi ning ebaõnnestumisi tagasisideks tehtud töö ja nähtud vaeva kohta. Kui miski läheb halvasti, üritavad sellise mõttelaadiga inimesed järgmisel korral rohkem pingutada ning tulemust parandada. Nad ei sildista end ega anna alla, vaid analüüsivad tehtud vigu ning proovivad neid edaspidi vältida.

Edu seisneb pingutamises. Edenemismõtteviisiga inimesed on valmis riskima, võtma vastu väljakutseid ka siis, kui on raske ning tulemused ei ole päris sellised nagu alguses soovitud. Läbikukkumine võib olla küll valulik, ent see ei määratle inimese olemust. Sellised inimesed on oma võimete hindamisel väga täpsed, sest nad teavad, kui kaugel nad oma enesearenguga on ning millised on nende nõrgad ja tugevad küljed. Seda seepärast, et edenemismõtteviisiga inimesed ei karda end halvates valguses näidata, vaid on valmis end arendama. Neil on hea analüüsivõime ning nende mõtted ei ole ainult positiivsed või ainult negatiivsed – nende maailm ei ole mustvalge. (Dweck, 2017)

Edenemismõtteviisiga inimeste areng toimub end proovile pannes. Dwecki uuringus küsiti inimestelt, millal nad end nutikana tunnevad. Kinnistunud mõttelaadiga inimesed vastasid, et tunnevad end targana, kui ei tee ühtki viga ning kui tulemus on täiuslik ja kiiresti saavutatud. Seevastu edenemismõtteviisiga inimesed ütlesid, et tunnevad end arukana, kui on olnud tõeliselt raske, nad on pidanud palju pingutama ja seeläbi saavutanud midagi, mida varem ei ole suutnud. Nende jaoks ei ole oluline kiire ja perfektne tulemus, vaid selle protsessi käigus toimunud areng ja edusammud.

Edenemismõtteviisiga inimesed ei süüdistata oma läbikukkumistes teisi. Kui kinnistunud mõtteviisiga inimeste jaoks on ebaõnnestumine suisa traumeeriv ning sellele järgneb vabanduste otsimine ja teiste inimeste süüdistamine, siis edenemismõtteviisiga inimestel sellist käitumismustrit ei ole. Nende jaoks peegeldab tulemus vaid nende endi nähtud vaeva ning teiste süüdistamine tulemust niikuinii ei paranda. Võrreldes kinnistunud mõttelaadiga inimestega ei otsi edenemismõtteviisiga inimesed lohutust teiste kehvadest tulemustest, nad ei võrdle enda saavutusi teiste omadega, sest teadvustavad, et kõik inimesed on erinevad, kõigi nähtud vaev on individuaalne ning oma nõrkusi tuleb tunnistada ja edaspidi arendada. (Dweck, 2017)

Edenemismõtteviisiga inimesed on võimelised armastama seda, millega nad tegelevad ka siis, kui olukord muutub keeruliseks. Nende eesmärk ei ole mitte paista andekana, vaid päriselt nautida protsessi ning seeläbi andekaks saada. Paljudel sportlastel, muusikutel, teadlastel ning ärijuhtidel on just selline mentaliteet ja nende eesmärk ei ole mitte oma ala tippu jõuda, vaid tegeleda sellega, mis neile meeldib. Tippu jõudmist soodustab aga entusiasm, mida edenemismõtteviisiga inimestes on palju. Sellise mõttelaadiga inimesed naudivad asju, mida nad teevad, ka tulemusest hoolimata. Nad on loovad ning raskuste ilmnemisel leiavad uue suuna, mida mööda edasi liikuda. (Dweck, 2017)

Mõtteviise iseloomustavad tunnused on koondatud tabelisse (tabel 1; vt LISA 1).

Tabel 1. Mõtteviise iseloomustavate tunnuste võrdlus. Koostatud Dweck (2017) põhjal.

<b>EDENEMISMÖTTEVIISIGA INIMENE</b>	<b>KINNISTUNUD MÖTTEVIISIGA INIMENE</b>
NAUDIB VÄLJAKUTSEID	VÄLDIB VÄLJAKUTSEID
LEIAB ELUS TEKKIVATEST TAKISTUSTEST MOTIVATSIOONI	KAOTAB TAKISTUSTE TEKKIMISEL MOTIVATSIOONI TÖÖGA JÄTKATA
ON VALMIS PINGUTAMA, ET EESMÄRKE SAAVUTADA	EI OLE NÕUS PINGUTAMA, SEST USUB, ET SELLEST POLE KASU
ÕPIB KRIITIKAST, ET SAAVUTADA VEELGI PAREM TULEMUS	VÄLDIB KRIITIKAT, SEST USUB, ET SEE ON KASUTU
LEIAB MOTIVATSIOONI, INSPIRATSIOONI TEISTE INIMESTE EDUST	TUNNEB END TEISTE INIMESTE EDU PÄRAST HALVASTI NING OHUSTATUNA

### 2.3. Edenemismõtteviisi arendamise võtted

Inimesed analüüsivad pidevalt kõike, mis nendega elus ettetulevates olukordades juhtub – mida nad antud olukorras tegema peaks ja millised on võimalikud ohud. Mõistus tegeleb pidevalt maailma jälgimise ja tõlgendamisega, mis aitab hoida õiget suunda millegi saavutamisel. Selleks, et oma tegevusi läbi mõelda ning nendeks valmistuda, ongi vaja mõtteviise. Mõtteviisid on oluline osa meie isiksusest. Dwecki (2017) sõnul on igas inimeses osake kinnistunud ning osake edenemismõtteviisist, mõnel rohkem, teisel jällegi vähem. Need mõtteviisid suunavad kogu tõlgendamisprotsessi. Kinnistunud mõtteviis keskendub eelkõige hinnangute andmisele. See mõttelaad tekitab inimeses sisemonoloogi ning analüüsib erinevate olukordade tähendusi. Näiteks, kui kinnistunud mõtteviisiga inimene on otsustanud hakata püsiannetajaks, mõtleb ta tihti, et on parem neist inimestest, kes püsiannetajad ei ole. Teine näide: kui kinnistunud mõtteviisiga inimene kukub läbi mõne enda jaoks olulise testi või kontrolltöö, on tema esimene mõte see, et ta on läbikukkunu ning kõigist teistest halvem. Teisisõnu kaasneb Dwecki sõnul positiivse emotsiooniga väga tugev positiivne silt ning negatiivse emotsiooniga tugev negatiivne silt.

Seevastu edenemismõtteviis ei tekita inimeses sisemonoloogi endale ja teistele hinnangute andmiseks. See mõttelaad teadvustab nii positiivset kui ka negatiivset infot, ent keskendub kõige selle juures hoopis õppimisele. Edenemismõtteviis peab oluliseks seda, mida me kogetust õppida saame, kuidas saame areneda. Näiteks kui inimene läheb tülli mõne tuttavaga, mõtleb ta eelkõige sellele, kuidas tüli lahendada ning mida ta sellest olukorrast õppis. Võrdluseks: kinnistunud mõttelaadiga inimene hakkaks sellises situatsioonis kohe inimesi sildistama, sealhulgas ka iseend. (Dweck, 2017)

Üks viise, mille abil võiks oma mõtteviiside muutmise või arendamisega alustada, on kognitiiv-käitumisteraapia. Kognitiiv-käitumisteraapia õpetab inimesele oskusi, mis on vajalikud tema probleemide edukaks lahendamiseks. Teraapia põhineb kliendi ning terapeudi koostööl ning selle eesmärk on panna inimest end analüüsima, et enda mõtteviisi tundma õppida ja seeläbi leida negatiivsete tunnete tekkepõhjused. Seejuures ei anna terapeut kliendi probleemidele või küsimustele vastuseid otse kätte, vaid paneb inimest ise vaeva nägema ja kaasa töötama. (Kognitiiv-käitumisteraapia, sa)

### **3. ENESEHINNANGU JA MÖTTEVIISI UURING KOHTLA-JÄRVE GÜMNAASIUMI G1, G2 JA G3 ÕPILASTE HULGAS**

#### **3.1. Metoodika, uuringu läbiviimine ja valim**

Uurimistöö andmed on kogutud küsitluse abil, mis on üles ehitatud Morris Rosenbergi enesehinnanguskaala ning Carol Dwecki mõtteviisi teooria alusel. Nende abil määratles autor õpilaste enesehinnangu taseme ning nende mõtteviisi (kinnistunud või edenemismõtteviis). Lisaks selgitati küsitlustulemuste analüüsi kaudu välja peamised enesehinnangut mõjutavad tegurid, kõige sagedamini esinevad mõttemoonutused ning uuringus osalejate endi hinnangud nende enesehinnangule ja selle arengule viimaste aastate jooksul.

Uurimistöö valimi moodustasid Kohtla-Järve Gümnaasiumi G1, G2 ning G3 õppeastme õpilased. Küsitlus edastati õpilastele järgmistel kuupäevadel: G1 õpilastele 22. veebruaril, G2 õpilastele 16. märtsil ning G3 õpilastele 13. märtsil 2024. Veebiküsitluse vorm oli avatud 24. märtsini ja sellele vastas 120 õpilast, kellest 49 olid G1, 43 G2 ning 28 G3 õppeastmest. Vastused olid anonüümsed ja isikuandmeid ei kogutud.

Töös kasutatud küsimustik koosneb neljast osast ja sisaldab 20 valikvastustega küsimust (vt LISA 2). Esimeses jaotises oli õpilastel palutud neljapalliskaalal märkida, kui palju nad toodud väidetega nõustuvad ning kuidas nad enda enesehinnangut ja selle arengut viimaste aastate jooksul on tajunud. Teises jaotises olid esitatud väited mõtteviisi määratlemiseks ning õpilased pidid viiepalliskaalal märkima, kas ja kui palju nad nendega nõustuvad. Kolmandas jaotises olid esitatud peamised enesehinnangut positiivselt mõjutavad tegurid. Viimases jaotises oli esitatud 11 mõttemoonutust ning õpilased pidid märkima, kui tihti nad end selliselt sõnastatud mõtteid mõtlemast avastavad.

Selleks, et uurida enesehinnangu ja mõtteviisi seost, arvutati iga vastaja kohta tema enesehinnang kolmepalliskaalal (vt LISA 3) enesehinnangu testis saadud tulemustest lähtuvalt. Samuti kalkuleeriti kolmepallised skoorid mõtteviiside puhul (vt LISA 4). Seejärel võrreldi iga vastaja puhul mõlemat näitajat, millest tulid välja erinevad enesehinnangu ja mõtteviiside seoste kombinatsioonid, millest annab ülevaate tabel 2.

Tabel 2. Enesehinnangu ja mõtteviisi hindamise skaalad (vt LISAD 3 ja 4).

PUNKTIDE ARV→	ENESEHINNANGU SKAALA	PUNKTIDE ARV →	MÕTTEVIISI SKAALA
1–10 PUNKTI	madal enesehinnang	1–20 PUNKTI	kinnistunud mõtteviis
11–20 PUNKTI	adekvaatne enesehinnang	21–30 PUNKTI	kombineeritud mõtteviis
21–30 PUNKTI	kõrge enesehinnang	31–50 PUNKTI	edenemismõtteviis

Antud skaaladest moodustunud enesehinnangu ja mõtteviisi kombinatsioonid näitasid, millistel viisidel õpilaste enesehinnang ja mõtteviis on seotud (vt tabel 3).

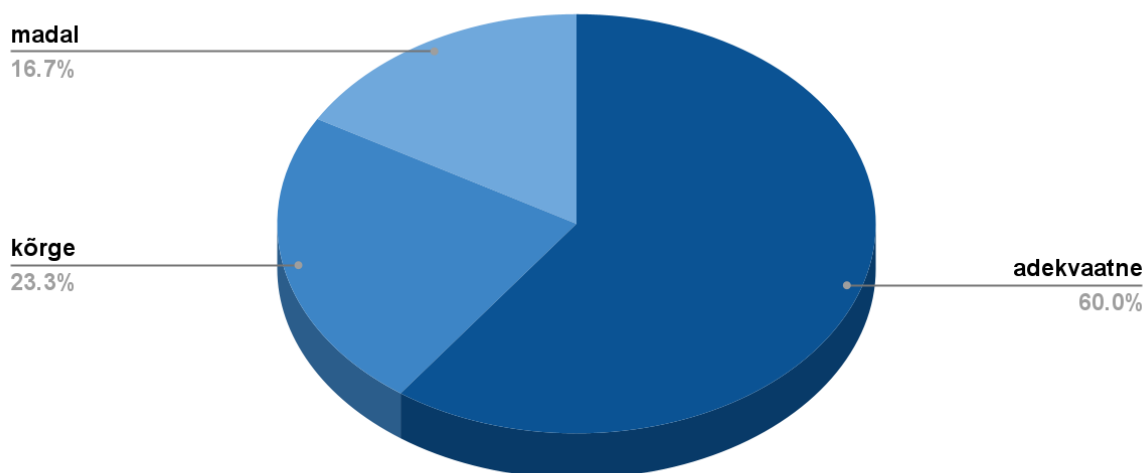
Uuringu läbiviimiseks käis autor tundides kohal, et veenduda küsimustiku veebilongi toimimises ning vajadusel vastata tekkinud küsimustele. Küsimustikust saadud vastused salvestati Google Sheets arvutustabelisse, kus koostati ka joonised ja tabelid.

### 3.2. Enesehinnangu analüüs

Enesehinnangu küsimuste eesmärk oli kaardistada õpilaste enesehinnang ja seostada seda nende arvamusel ja hinnangutega enda enesehinnangu kohta.

Küsimustiku esimeses jaotises esitati kümme Rosenbergi enesehinnangu skaalal põhinevat väidet, mille põhjal kaardistati analüüsis õpilaste enesehinnangu tasemed. Autor kasutas skoorimisel kolmekümnepunktiskaalat. Kui õpilane sai 1–10 punkti, liigitus tema enesehinnang madalaks, 11–20 punkti korral oli enesehinnang adekvaatne ning 21–30 punkti puhul kõrge (vt tabel 2).

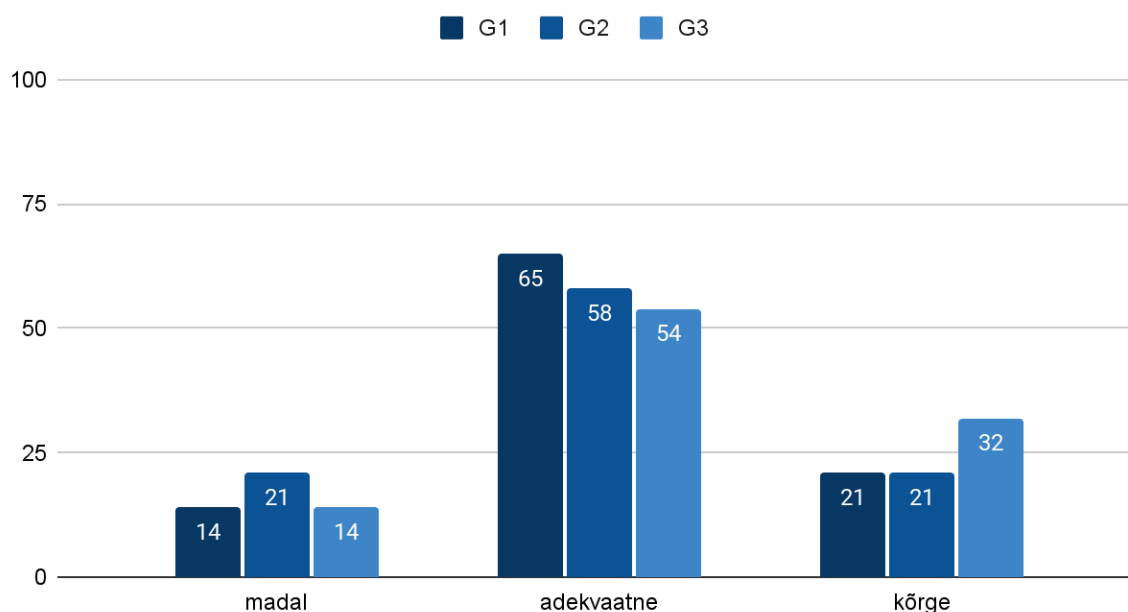
Suurem osa uuringus osalenud õpilastest (60%) hindas oma enesehinnangu adekvaatseks. Edaspidi käsitletakse seda kui adekvaatset enesehinnangut. Kõige levinum tulemus oli 18 punkti 30-st, mis on veidi üle keskmise. Huvitav on välja tuua ka see, et maksimaalse enesehinnanguga oli kõigest üks õpilane 120-st. Tema tulemus oli 30 punkti võimalikust 30-st. Kõige vähem on Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilaste seas madala enesehinnanguga vastajaid (16,7%). Kõige madalam tulemus oli 4 punkti 30-st võimalikust ning sellise tulemuse sai ligikaudu 3% vastanutest. Kõrge enesehinnanguga õpilased moodustasid tervest valimist 23,3% (vt joonis 1).



Joonis 1. Uuringus osalenud õpilaste enesehinnangud, esitatud protsentidena vastajate arvust

Kui analüüsida tulemusi õppeastmeti, tuleb välja, et kõrge enesehinnangu protsent on suurim G3 õpilaste seas (32%, G1-s 20,4% ning G2-s 21%). Kõige suurem madala enesehinnangu protsent on G2 õppeastmes (21%, teistes õppeastmetes ligikaudu 14%). Adekvaatse enesehinnangu osakaal on kõrge ja madala hinnanguga vastajate seas õppeastmeti suurim.

Töös püstitatud esimeses hüpoteesis väideti, et G3 õpilaste enesehinnang on adekvaatsem kui G1 õpilaste oma. Töös selgus aga, et adekvaatsem on G1 õpilaste enesehinnang. Nende adekvaatse enesehinnangu protsent oli 65,3%, mis on ligi 10% kõrgem kui G3 oma (vt joonis 2). Seejuures on huvitav märkida, et G1 adekvaatse enesehinnangu osakaal on ka G2 omast suurem, seega suurim kõigi kolme õppeastme seas. Seetõttu esimene hüpotees kinnitust ei leidnud.



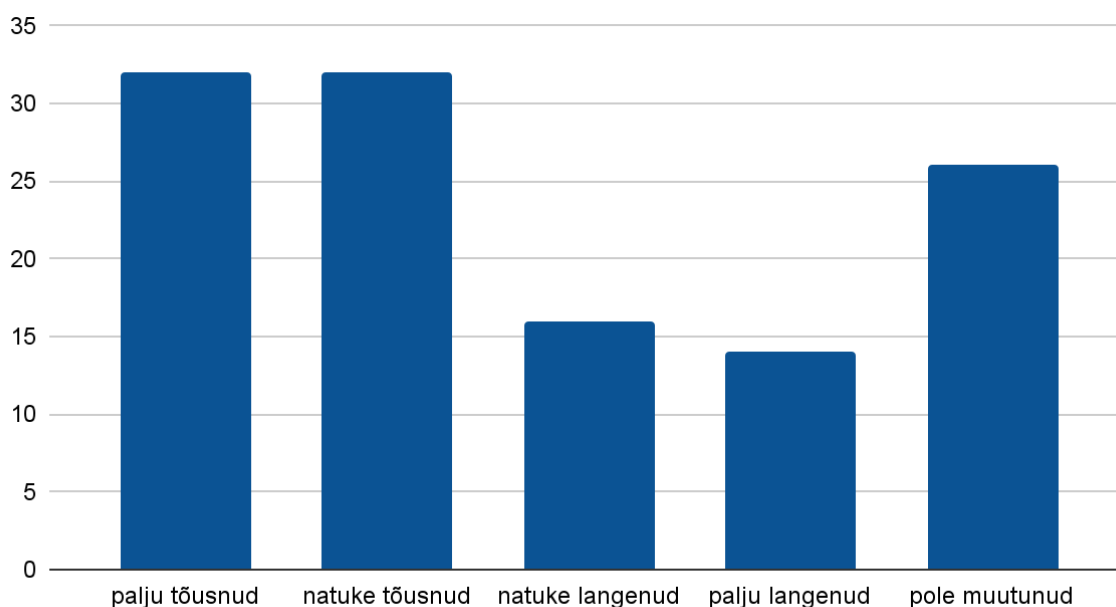
Joonis 2. Enesehinnangud õppeastmete lõikes. Esitatud protsentidena vastava õppeastme kõigi vastanute arvust

Selleks, et tõestada teist hüpoteesi teatri, kino ja televisiooni (TKT) ning digisüsteemide õpilaste moodulivaliku ja enesehinnangu seoste kohta, uuris autor saadud vastuseid ka moodulipõhiselt. Ehk siis otsiti vastust hüpoteesile, mille kohaselt on teatri, kino ja televisiooni õpilaste enesehinnang adekvaatsem kui digisüsteemide õpilastel. Analüüsist selgus, et see hüpotees leidis kinnitust: protsentuaalselt oli TKT mooduli õpilastest 64,3%-l adekvaatne enesehinnang, seevastu digisüsteemide õpilaste adekvaatse enesehinnangu protsent oli kõigest 54,1%.

Küsitluses paluti ka õpilastel endil oma enesehinnangut hinnata ning seetõttu sai autor nende arvamust ja analüüsi tulemust omavahel võrrelda ning vaadata, kas need ühtivad. Selgus, et 66,7% (80 õpilast) õpilastest hindas oma enesehinnangut adekvaatseks. Ülejäänud 40-st õpilasest pooled hindasid enda enesehinnangut kõrgeks ning pooled madalaks. Huvitav on välja tuua, et kuigi kaks õpilast ise hindasid enda enesehinnangut väga madalaks, on põhjalikuma analüüsi tulemusel nende enesehinnang tegelikult adekvaatne. Teisalt neli õpilast hindasid oma enesehinnangut väga kõrgeks, ent analüüsi tulemusena on neilgi adekvaatne enesehinnang.

Küsitluses paluti vastajatel märkida, kui palju nemad oma enesehinnangu muutumist viie aasta jooksul tajunud on. Vastustest selgus, et suuremal osal neist on enesehinnang viimasel ajal tõusnud. 26,7% vastanutest vastasid, et enesehinnang on tõusnud natuke ning 36,7%, et on tõusnud palju. Enesehinnangu muutumist ei ole märganud 21,7% õpilastest. Neljandik õpilastest märkis, et viimase viie aasta jooksul on nende enesehinnang langenud. Hinnangud enesehinnangu muutustele vastajate arvu lõikes on esitatud joonisel 3.



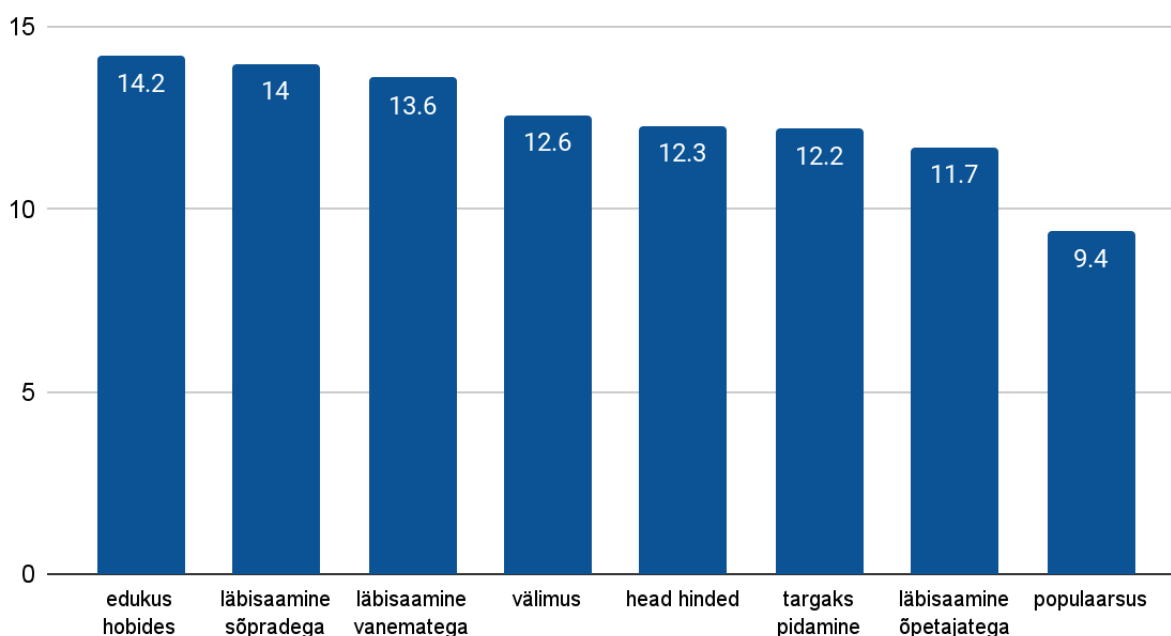


Joonis 3. Hinnangud enesehinnangu muutustele viimase viie aasta jooksul

### 3.3. Enesehinnangut positiivselt mõjutavad tegurid

Küsitluses oli õpilastele antud hindamiseks kaheksa tegurit, mis noorte enesehinnangut kõige enam mõjutavad. Neil paluti märkida, kui palju välja toodud tegurid neid mõjutavad. Vastata oli võimalik viiepalliskaalal, kus 1 tähistas teguri vähest mõju ning 5 suurt mõju. Tulemuste summeerimisel selgus õpilaste enesehinnangut mõjutavate tegurite osatähtsus.

Saadud vastustest selgus, et kõige positiivsemalt mõjutab uuringus osalenud Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilaste enesehinnangut edukus hobidega tegelemisel (14,2%). Lisaks sellele on õpilaste jaoks väga olulisel kohal hea läbisaamine sõprade (14%) ning vanematega (13,6%). Kõige vähem mõju avaldavaks teguriks märgiti populaarsust eakaaslaste hulgas (9,4%) ning selgus, et läbisaamine õpetajatega (11,7%) on samuti veidi vähem oluline, kui teised välja pakutud variandid (vt joonis 4). Huvitav on ka see, et 120-st õpilasest ühe jaoks on kõik kaheksa tegurit väga olulised: tema hindas kõik välja toodud variandid viie palli vääriliseks. Seevastu kaks õpilast hindasid kõigi tegurite mõju ühe palli vääriliseks, mõlemad vastanud olid noormehed.



Joonis 4. Enesehinnangut positiivselt mõjutavad tegurid. Esitatud protsentidena vastanute arvust

Tulemuste põhjal võib öelda, et uuringus selgunud õpilaste enesehinnang (Rosenbergi skaala põhjal) on seotud nende viimase viie aasta enesehinnangu muutustega. Õpilased, kelle enesehinnang oli madal, vastasid 50% ulatuses, et nende enesehinnang on viie aastaga langenud. 35% vastanutest ei ole muutust märganud ning madala enesehinnanguga õpilastest leidis vaid kolm, et nende enesehinnang tõusis.

Kõrge enesehinnanguga õpilaste seas oli viimase viie aasta jooksul enesehinnang tõusnud 78,6%-l õpilastest. Neli õpilast ei ole muutust märganud ning enesehinnangu langust on täheldanud kaks õpilast 28-st.

Adekvaatsena tunnetatud enesehinnangu puhul võib näha, et vastused varieeruvad rohkem kui madala ja kõrge enesehinnangu puhul. 39 õpilast on tajunud enesehinnangu tõusu, 18 õpilast on täheldanud selle langust ning 15 õpilast pole muutust märganud.

Uuringus paluti õpilastel märkida, kuidas nad ise enda enesehinnangut tajuvad. Tulemuste ülevaatlikumaks edastamiseks koostas autor tabeli (vt tabel 3), kus on kombineeritud enesehinnangu testi tulemused ning õpilaste arvamused enda enesehinnangust. Tabelis on näha hinnangute kombinatsioonid. Nende põhjal võib öelda, et 54 õpilast hindas enda enesehinnangut adekvaatseks ning neist 43 arvamus enda enesehinnangust ühtis saadud testi tulemusega. Seevastu ülejäänud õpilased enda enesehinnangut adekvaatseks ei hinnanud: 29 neist alahindas ja 37 ülehindas seda. Tabeli alusel võib öelda, et kõige täpsemalt suutsid end analüüsida adekvaatse enesehinnanguga õpilased.

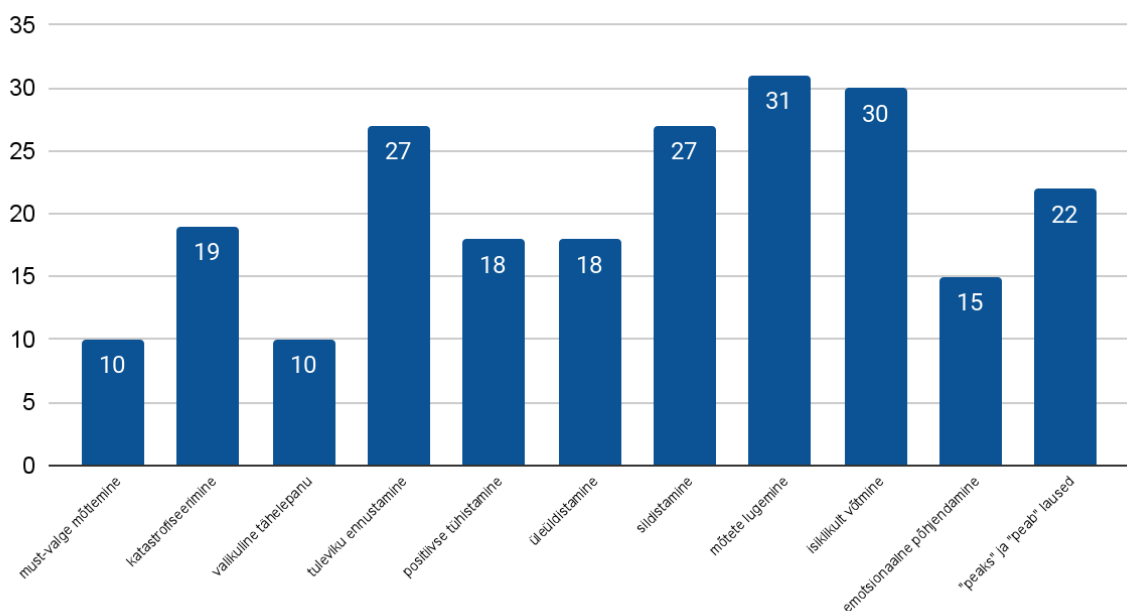
Tabel 3. Enesehinnangu testi tulemuste ning õpilaste enesehinnangute võrdlus. Näidatud vastajate arvud

TESTI TULEMUS → ÕPILASTE ARVAMUS	MADAL	ADEKVAATNE	KÕRGE
VÄGA MADAL	6	2	0
MADAL	10	11	0
ADEKVAATNE	4	43	7
KÕRGE	0	12	17
VÄGA KÕRGE	0	4	4

### 3.4. Mõttemoonutused

Mõttemoonutused on inimese enesehinnangut ja tundeid negatiivselt mõjutavad automaatsmõtted. Neid teadvustades on võimalik enda enesehinnangut parandada. (Ool, 2018; Poolamets, sa) Läbiviidud küsitluses loetleti vastajatele 11 enim levinud mõttemoonutust ning neil paluti märkida, kui tihti nad end selliseid automaatsmõtteid mõtlemas märkavad.

Kõige sagedamini (igapäevaselt) täheldatud mõttemoonutuseks oli nn mõtete lugemine, mis tähendab, et uuringus osaleja ei keskendu faktidele, vaid teeb ennatlikke järeldusi. Igapäevaselt on end nii mõtlemas märganud 31 vastanut. Samas 31 õpilast mõtleb selliselt kord nädalas, 26 õpilast kord kuus ning 32 õpilast ei ole kunagi nii mõelnud (vt joonis 5).



Joonis 5. Igapäevaselt märgatud mõttemoonutused

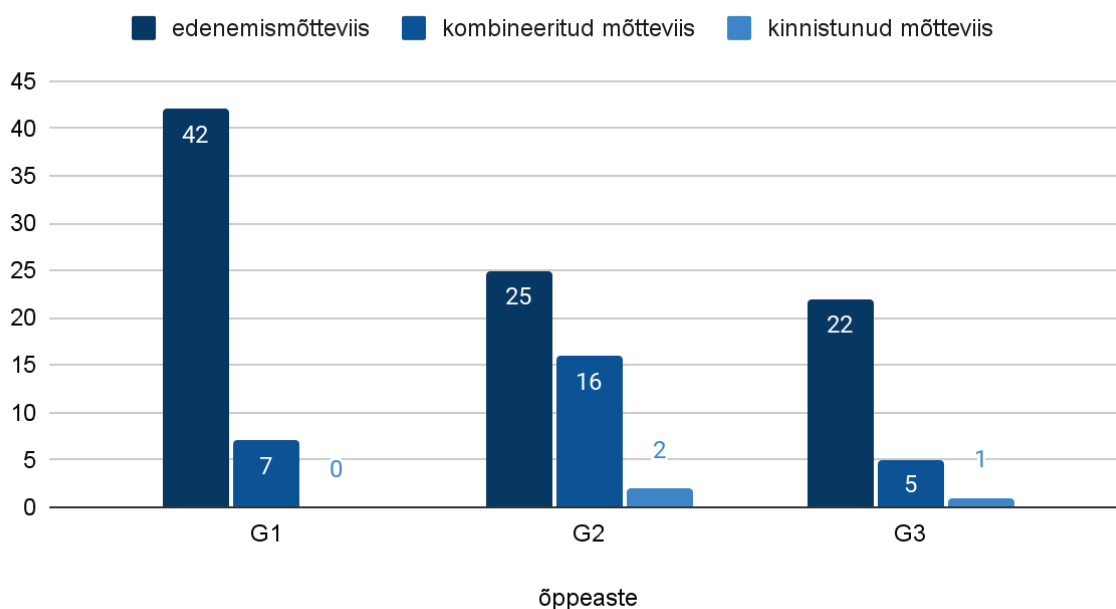
Kõige vähem on märgatud must-valget mõtlemist ning asjadele valikulise tähelepanu pööramist (mõlemal juhul 10 vastajat). Paljud õpilased ei ole selliseid mõttemoonutusi üldse märganud või tabavad end neile mõtlemast pigem korra kuus.

Mõttemoonutuste juures on huvitav välja tuua, et 120 õpilase seas leidis vaid kolm, kes ei ole enda juures ühtki mõttemoonutust märganud. Seevastu kaks õpilast on täheldanud kõiki mõttemoonutusi igapäevaselt. Vastanute seas oli ka kaks õpilast, kes olid märkinud, et on täheldanud enda juures kõiki välja toodud mõttemoonutusi korra kuus.

### **3.5. Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilaste mõtteviisid ning nende seos enesehinnanguga**

Õpilaste mõtteviisi kaardistamiseks kasutati Carol Dwecki mõtteviisi teooriat (Dweck, 2017; LISA 1). Selleks oli küsimustikus sõnastatud kümme väidet, millest pooled iseloomustasid kinnistunud ning pooled edenemismõtteviisi (vt LISA 2). Vastajad pidid märkima, kui palju nad väidetega nõustuvad. Kokku oli võimalik saada kuni 50 punkti. Selleks, et vältida tulemuste kaldumist vaid äärmustesse ja et eristuks ka keskmine rühm, kes pole tugevalt ühe või teise mõtteviisi esindaja, vaid võib eri situatsioonides ja eri teemadel esindada eri mõtteviise, jagas autor mõtteviiside skoorid mitte kaheks, vaid kolmeks: 1–20 punkti tähistas kinnistunud mõtteviisi, 21–30 punkti kombineeritud mõtteviisi (üleminekuline) ning 31–50 punkti iseloomustasid edenemismõtteviisi (vt LISA 4). Saadud tulemusi võrreldi enesehinnangu osa tulemustega, et näha, kas ja kui tugevasti enesehinnang ning mõtteviis on omavahel seotud.

Analüüsid selgus, et 89 õpilast lähtub edenemismõtteviisist, 28 kombineeritud ning kõigest 3 kinnistunud mõtteviisist. See tähendab, et ligi 74,2%-l Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilastest on edenemismõtteviis, mis toetab arengut ning uute oskuste ja teadmiste saamist. Kõige rohkem edenemismõtteviisiga õpilasi on G1 õppeastmes, seal moodustab sellise mõttelaadiga õpilaste arv uuringus osalenud G1 vastajate koguarvust 86%. G2 õppeastmes on sellise mõtteviisiga õpilaste osakaal 58% ning G3-s 79%. Üsna suur oli ka kombineeritud mõtteviisiga õpilaste arv, nemad moodustasid ligi 23% kõigist vastajatest (28 õpilast). Kombineeritud mõtteviisiga õpilasi on enim G2 õppeastmes ning kõige vähem G3-s. Kinnistunud mõtteviisiga õpilasi oli G2 õppeastmes kaks ning G3-s üks (vt joonis 6).

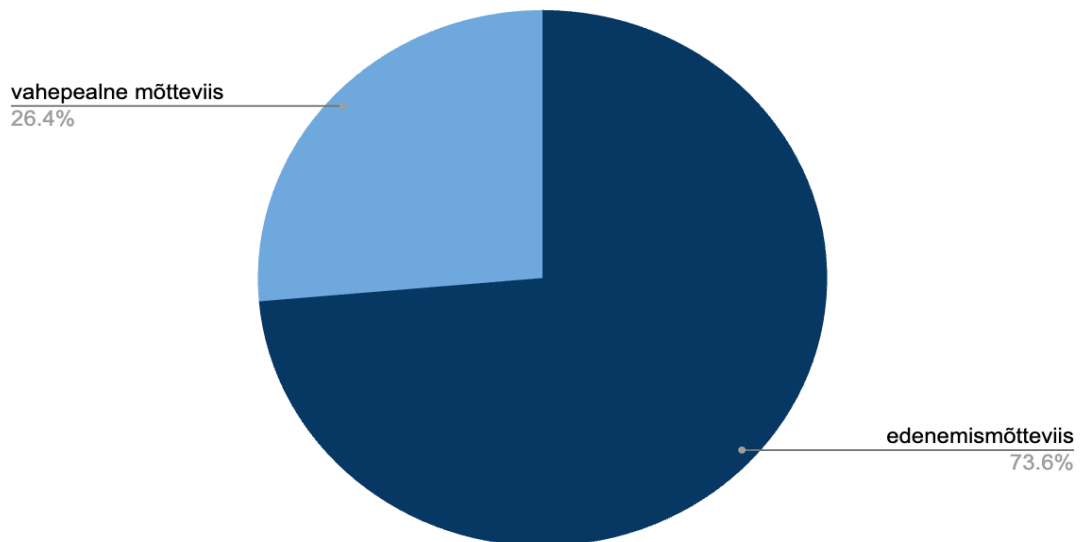


Joonis 6. Mõtteviiside esinemine õppeastmete lõikes

Analüüsis toodi ka välja vastajate enesehinnangu ning mõtteviisi kombinatsioonid (vt tabel 4). Seitsmest erinevast variandist oli kõige levinum adekvaatse enesehinnangu ning edenemismõtteviisi kombinatsioon, mis esines 53 õpilasel. Peale selle oli üsna populaarne ka kõrge enesehinnangu ning edenemismõtteviisi paar – seda esines 27 õpilasel. Veidi vähem levinumaks osutusid adekvaatse enesehinnangu ja kombineeritud mõtteviisi (19 õpilasel), madala enesehinnangu ja edenemismõtteviisi (9 õpilasel), madala enesehinnangu ja kombineeritud mõtteviisi (8 õpilasel) ning kõrge enesehinnangu ja kombineeritud mõtteviisi (1 õpilasel) paarid. Kolmel õpilasel oli ka madal enesehinnang ning kinnistunud mõtteviis, mis sobivad Dwecki teooria kohaselt kokku. Huvitav on välja tuua, et kõrge enesehinnangu ja kinnistunud mõtteviisi kombinatsiooni polnud ühelgi õpilasel (vt tabel 4).

Tabel 4. Enesehinnangu ja mõtteviisi kombinatsioonid

	edenemismõtteviis	kombineeritud mõtteviis	kinnistunud mõtteviis
madal enesehinnang	9	8	3
adekvaatne enesehinnang	53	19	0
kõrge enesehinnang	27	1	0



Joonis 7. Adekvaatse enesehinnangu ja mõtteviisi seos. Esitatud protsentidena kõigist küsitletutest

Antud tulemused kinnitavad kolmandat hüpoteesi – adekvaatse enesehinnanguga õpilastel on valdavalt edenemismõtteviis. Adekvaatse enesehinnangu ja edenemismõtteviisi kombinatsioon moodustas kõigi adekvaatse enesehinnanguga õpilaste arvust 73,6% (vt joonis 7).

## KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärk oli kaardistada õpilaste enesehinnangu adekvaatsus ning mõtteviis ja leida nendevahelised seosed, et toetada uuringus osalejate edaspidist adekvaatse enesehinnangu kujundamist. Töös püstitati kolm hüpoteesi.

- G3 õpilaste enesehinnang on adekvaatsem kui G1 õpilaste oma.
- TKT õpilaste enesehinnang on adekvaatsem kui digisüsteemide õpilastel.
- Adekvaatse enesehinnanguga õpilastel on edenemismõtteviis.

Uurimistöö viidi läbi Kohtla-Järve Gümnaasiumi kolme õppeastme (G1, G2 ja G3) digisüsteemide (inseneeria), meditsiini, üldõppe ning teater, kino, televisiooni (TKT) mooduli õpilaste seas. Uuringus osales kokku 120 õpilast, kellest 49 olid G1, 43 G2 ning 28 G3 õppeastmest. Vastuste saamiseks koostas autor kahekümnest küsimusest koosneva küsimustiku. Küsimustikus esitatud küsimused ning väited puudutasid enesehinnangut, seda mõjutavaid tegureid, mõtteviisi ning mõttemoonutusi.

Tulemustest selgus, et ligi 60%-l Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilastest on adekvaatne enesehinnang. Samuti saab järeldada, et G1 õpilastel on adekvaatsem enesehinnang kui teiste õppeastmete õpilastel. See tähendab, et esimene püstitatud hüpotees ei leidnud kinnitust. Seevastu järgmised kaks hüpoteesi on tõesed ja peavad paika. TKT õpilaste adekvaatse enesehinnangu protsent on kõrgem kui digisüsteemide õpilaste oma ning seda lausa 10% võrra. Uuringu tulemustest selgus, et 74% adekvaatse enesehinnanguga õpilastest on edenemismõtteviis, kombineeritud mõtteviisi ning adekvaatse enesehinnangu kombinatsioon esines 19 õpilasel. Analüüsi põhjal võib järeldada, et enesehinnangute ning mõtteviiside vahel on seos.

Küsitlusest saadud vastustest selgus, et õpilaste enesehinnangut kõige enam positiivselt mõjutav tegur on edukus hobidega tegelemisel ning väga oluliseks peetakse ka läbisaamist sõprade ja vanematega. Kõige ebaolulisemaks märgiti populaarsus eakaaslaste hulgas ning läbisaamine õpetajatega.

Kõige sagedamini täheldatud mõttemoonutuseks märgiti teiste inimeste mõtete lugemine. Selle märkisid igapäevaselt märgatuks 25,8% ehk 31 õpilast. Kõige vähem märkavad Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilased enda juures must-valget mõtlemist ning asjadele valikulise tähelepanu pööramist. Neid mõttemoonutusi kas ei märgata üldse või märgatakse vaid korra kuus.

## KASUTATUD ALLIKAD

Byrne, B. M., Shavelson, R. J. 1996. On the Structure of Social Self-Concept for Pre-, Early, and Late Adolescents: A Test of the Shavelson, Hubner, and Stanton (1976) Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 599–613. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.599>.

Davis, T. Mindsets: Definition, Examples, and Books (Growth, Fixed + Other Types). Berkeley Well-Being Institute. Kättesaadav: <https://www.berkeleywellbeing.com/mindsets.html> (08.01.2023).

Dweck, C. S. 2017. Mõtteviis. Tallinn: Pegasus.

Enesehinnangut mõjutavad tegurid. Millest sõltub enesehinnang. Millised tegurid mõjutavad enesehinnangut 2021. *Edu02. Õppeajakiri koolilastele*. <https://edu02.ru/et/factory-vliyayushchie-na-samoocenku-ot-chego-zavisit-samoocenka/>.

Greenwald, A. G., Bellezza, F. S., Banaji, M. R. 1988. Is self-esteem a central ingredient of the self-concept? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(1), 34–45. <https://doi.org/10.1177/0146167288141004>.

Hattie, J. 1992. Self-concept. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Heaolu Keskus OÜ. Kognitiiv-käitumisteraapia. Kättesaadav: [https://heaolu.ee/kognitiiv-kaitumisteraapia?gclid=CjwKCAiAmJGgBhAZEiwA1JZolvl\\_uA9ijJ-rlneq2cNMQQfW9dwRIwMVTs5SimzVjkMposg38SRxsRoCSAAQAvD\\_BwE](https://heaolu.ee/kognitiiv-kaitumisteraapia?gclid=CjwKCAiAmJGgBhAZEiwA1JZolvl_uA9ijJ-rlneq2cNMQQfW9dwRIwMVTs5SimzVjkMposg38SRxsRoCSAAQAvD_BwE) (27.03.2023).

Kaks eristuvat mõtteviisi. *Edu & Teg*. Tartu Ülikool. Kättesaadav: <https://sisu.ut.ee/edujategu3/kaks-eristuvat-motteviisi/> (30.04.2023).

Kastepõld-Tõrs, K. Läbi eneseanalüüsi õnnelikkuse poole. Tartu Ülikool. Kättesaadav: [https://dspace.ut.ee/norepo/15386/1\\_milline\\_ma\\_olen\\_mulje\\_iseendast\\_ehk\\_enesehinnang.html](https://dspace.ut.ee/norepo/15386/1_milline_ma_olen_mulje_iseendast_ehk_enesehinnang.html) (30.04.2023).

Lindenfield, G. 2010. Enesehinnang. Tallinn: Tänapäev.

Poolamets, P. Võimalus depressiooni raviks – kognitiiv-käitumisteraapia. Kättesaadav: [http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central\\_id=7&article\\_id=25](http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central_id=7&article_id=25) (27.03.2023).

Ool, M. 2018. Saame endaga sõbraks! *Naerata!* (talvnumber 2018/19), 66–68. ApothekaApteegid. [https://issuu.com/apothekaapteegid/docs/naerata\\_talv\\_koond/66](https://issuu.com/apothekaapteegid/docs/naerata_talv_koond/66).

Pullmann, H. 2003. Enesehinnang. Isiksusepsühholoogia. Allik, J., Realo, A. Konstabel, K. (Toim.). Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus, 193–218.



Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

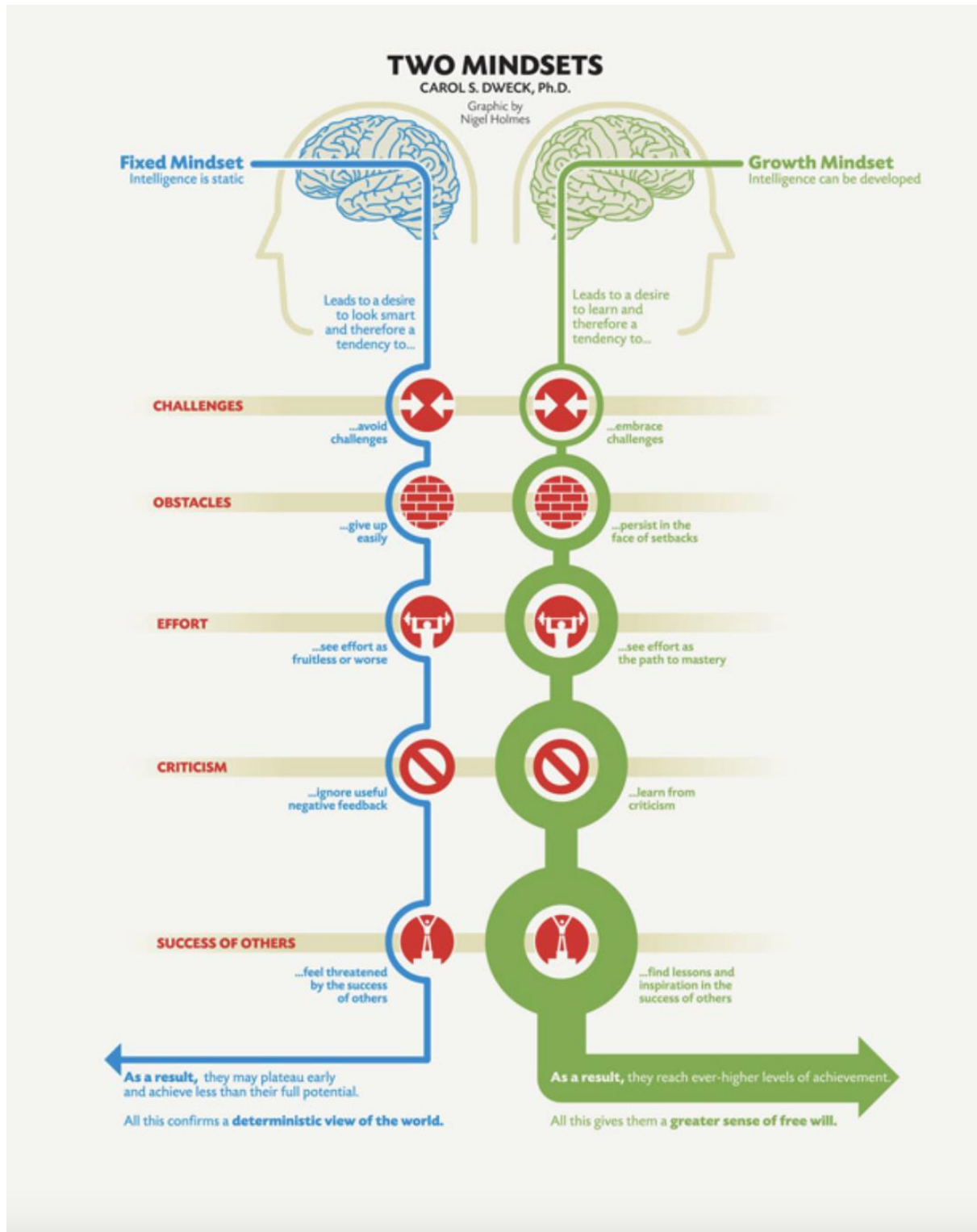
Shavelson, R. J., Hubner, J. J., Stanton, G. C. 1976. Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407–441.

<https://doi.org/10.2307/1170010>.

Vaimse tervise roheline raamat. 2020. Sotsiaalministeerium. Kättesaadav:

[https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2022-5/vaimse\\_tervise\\_roheline\\_raamat\\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2022-5/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf).

## LISA 1. Carol Dwecki kaks mõtteviisi skemaatiliselt



Allikas: <https://sisu.ut.ee/edujategu3/kaks-eristuvat-motteviisi/>

## LISA 2. Küsimustik

### Enesehinnang ja mõtteviis

Tere!

Olen G2 üldõppemooduli õpilane Isabel Mägi ning viin enda uurimistöö raames läbi küsitlust. Minu uurimistöö eesmärk on välja selgitada Kohtla-Järve Gümnaasiumi õpilaste enesehinnangutase ning mõtteviis. Saadud vastuste analüüsist selgub nende kahe aspekti vaheline seos ning uurimise lõpuks saadan Teile ka nõuanded adekvaatse enesehinnangu kujunemise toetamiseks.

Küsitlus on üles ehitatud Rosenbergi enesehinnangu skaalal ning Carol.S.Dweck'i mõtteviisi teoorial. Palun Teil märkida, kas ja kui palju antud väidetega nõustute. Küsitluse täitmine võtab maksimaalselt 20 minutit.

**NB! Küsitlus on anonüümne ning saadud vastuseid kasutatakse ainult uurimistöö raames.**

1. Olen ... õpilane.

- G1
- G2
- G3

2. Olen ... õpilane.

- TKT (teater, kino, televisioon)
- DS (digisüsteemid)
- MD (meditsiin)
- ÜLD (üldõpe)

3. Olen ... .

- naine
- mees

4. Üldiselt olen ma iseendaga rahul.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

5. Mõnikord mõtlen, et ma ei kõlba kuhugi.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

6. Ma arvan, et mul on terve rida häid omadusi.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

7. Olen endast heal arvamusel.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

8. Ma arvan, et minus on vähe seda, mille üle uhke olla.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu

- Kindlasti ei nõustu

9. Tunnen end mõnikord täiesti kasutuna.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

10. Ma usun, et olen samaväärne teistega.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

11. Ma tahaksin, et suudaksin end rohkem austada.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

12. Üldiselt arvan, et olen üks hädavares.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun
- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

13. Ma tulen oma eluga toime sama hästi kui enamus inimesi.

- Kindlasti nõustun
- Nõustun

- Ei nõustu
- Kindlasti ei nõustu

14. Ma võin uusi asju juurde õppida, kuid ei saa tegelikult muuta seda, kui intelligentne ma olen.

- 1 - Ei ole üldse nõus
- 2 - Pigem ei nõustu
- 3 - Ei oska öelda
- 4 - Pigem nõustun
- 5 - Nõustun täielikult

15. Ma võin teha asju teistmoodi, ent tähtsaid osasid oma olemusest ma tegelikult muuta ei saa.

- 1 - Ei ole üldse nõus
- 2 - Pigem ei nõustu
- 3 - Ei oska öelda
- 4 - Pigem nõustun
- 5 - Nõustun täielikult

16. Kuidas hindate oma enesehinnangut?

- 1 - Väga madal
- 2 - Madal
- 3 - Adekvaatne
- 4 - Kõrge
- 5 - Väga kõrge

17. Kas ja kui palju tajute oma enesehinnangu muutumist viimase 5 aasta jooksul?

- 1 - Enesehinnang on palju langenud
- 2 - Enesehinnang on natuke langenud
- 3 - Ei ole muutumist märganud

4 - Enesehinnang on natuke langenud

5 - Enesehinnang on palju tõusnud

18. Palun märgi, kui palju nõustud järgmiste väidetega.

(1 - Ei ole üldse nõus, 2 - Pigem ei nõustu, 3 - Ei oska öelda, 4 - Pigem nõustun,

5 - Nõustun täielikult)

Ma väldin väljakutseid, sest kardan teiste silmis paista rumalana.

Mulle meeldib võtta vastu uusi väljakutseid hoolimata teiste arvamusest.

Takistused eesmärkide poole liikudes alandavad mu motivatsiooni.

Takistused eesmärkide poole liikudes motiveerivad mind tööga jätkama.

Pingutamine on tulutu, see ei too niikuinii soovitud tulemust.

Pingutamine on vajalik, et soovitud eesmärk saavutada.

Kriitika on negatiivne, kasutu ning pigem väldin seda.

Kriitikast on alati midagi õppida ning see aitab saavutada veelgi paremat tulemust.

Teiste inimeste edu paneb mind end halvasti tundma ning tunnen end ohustatuna.

Teiste inimeste edu annab mulle motivatsiooni ning inspiratsiooni.

19. Kui palju mõjutavad järgmised tegurid Teie enesehinnangut positiivses suunas?

(1 - väga vähe, 5 - väga palju)

Hea läbisaamine sõpradega

Hea läbisaamine vanematega

Head hinded koolis

Edukus hobidega tegelemisel

Välimus, millega rahul olen (sh kehakuju ja -kaal)

Kui mind targaks/nutikaks peetakse

Hea läbisaamine õpetajatega

Populaarsus eakaaslaste hulgas

20. Milliseid mõttemoonutusi olete selle õppeaasta jooksul enda juures märganud?

(1 - ei ole nii mõelnud, 2 - mõtlen nii kord kuus, 3 - mõtlen nii kord nädalas, 4 - mõtlen nii iga päev)

Must-valge mõtlemine – näiteks „Kui ma ei saa kõiki hindeid viisi, siis olen ebaõnnestunud.”

Katastrofiseerimine – näiteks „Ma jään igavesti üksikuks.”

Valikuline tähelepanu – näiteks „Sain õpetajalt kiita, aga ta palus mul veel oma tööd täiendada, seega ma ei tulnud oma ülesandega toime.”

Tuleviku ennustamine – näiteks „Ma saan selle kontrolltöö niikuinii halva hinde.”

Positiivse tühistamine – näiteks „Seekord läks hästi, aga see oli lihtsalt õnnelik juhus.”

Üleüldistamine – näiteks „Keegi ei kutsu mind kunagi kuhugi.”

Sildistamine – näiteks „Ma olen nii rumal ja laisk.”

Mõtete lugemine – näiteks „Ma tüütan teda. Ta arvab, et ma olen igav.”

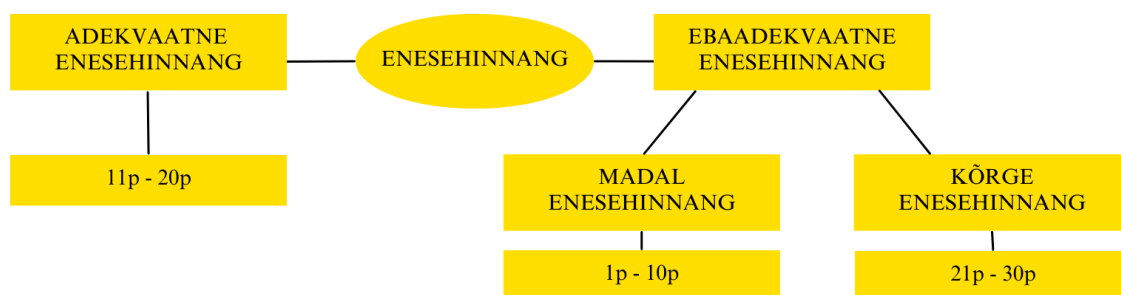
Isiklikult võtmine – näiteks „Sõber oli kurja näoga, ma tegin midagi valesti.”

Emotsionaalne põhjendamine – näiteks „Ma tunnen, et olen hädapätkas.”

„Peaks“ ja „peab“ laused – näiteks „Ma peaksin kõike teadma ja probleeme ette nägema. Ma ei tohi teha vigu.”



### LISA 3. Enesehinnangu jagunemine ning hindamise skaala



## LISA 4. Mõtteviisi jagunemine ning hindamise skaala

