

Õpetajate toimetulekustrateegiad – kuhu vaadata?

Grete Arro, PhD

TLÜ/HTI

[https://www.youtube.com/watch?v=e
qRcpA5rYTE](https://www.youtube.com/watch?v=e
qRcpA5rYTE)

- Kui kõrvale jätta, et „*you either retire or die*“, siis mis võtted aitaksid olla õpetajal vastupidavam?
- Üldpädevused on RÕKis alates 2011. aastast. Enne seda pole eksplitsiitselt rõhutatud, et koolis õppimise käigus võiks õpetada ka iseenda vaimse tervise ehitamise oskust
- Seega, kust õpib tänane täiskasvanu, ükskõik, kas ta on õpetaja või mitte, psüühilise tasakaalu hoidmise oskusi?

10. oktoobri Novaator.ee:

Mida teha enne?

Helena Lass tõi välja, et vaimsest tervisest rääkides räägitakse enamasti ikka häiretest, mis on juba sümptomite mitte põhjusega tegelemine.

Õigesti vaimsest tervisest rääkides ei peaks rääkima depressioonist ja läbipõlemisest, sest neid pole veel saabunud. Selle asemel tuleks vaadata, kuidas oma vaimseid funktsioone korras hoida.

"Meil ei ole tegelikult koolides vaimse tervise kasvatust, vaid meil on kehaline kasvatus."

„Inimesed ei saa rakendada neid teadmisi, mida neil pole. Meil ei ole tegelikult koolides vaimse tervise kasvatust, vaid meil on kehaline kasvatus.“

Samuti pole ka töökohtades teadlikkust vaimsest tervisest. Nii tööandjad kui töötajad teavad vaimsest tervisest ühtviisi vähe, nentis Lass.

<http://novaator.err.ee/635435/suure-osa-labipolemisest-pohjustab-pikaajaline-positiivne->

„Stop and think“või
pidurdusprotsessid
(*cognitive inhibition;*
inhibition of
thoughts and
memories)

Kognitiivne
paindlikkus
(*cognitive*
flexibility)

Uskumus oma
emotsionaalse seisundi
ja isiksuseomaduste
muudetavuse kohta
(*implicit theories about*
emotion regulation, vt
nt Schroder et al, 2015)

EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEK

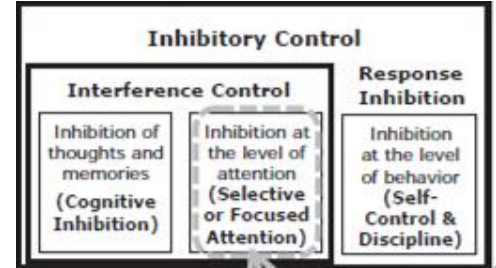
Oma emotsiooni
märkamise /
äratundmine ja
nimetamine
(sealhulgas ka
mindfulness)

Metakognitsioon ehk
oskus iseenda
mõtlemisest mõtelda,
seda analüüsida jne
(*metacognition*)

Emotsioonidega
toimetuleku kognitiivsed
strateegiad (*cognitive*
emotion regulation
strategies, vt nt
Garnefski)

„Stop and think“ vői
pidurdusprotsessid (cognitive
*inhibition; inhibition of thoughts
and memories*)

Kognitiivne pidurdus „Stop and think, how you think“



Joonis: Diamond, 2013

- Suutlikkus alla suruda pealetükkivaid, kõrvalisi ja/või tahtmatuid mõtteid / infot/ mälestusi
 - ...panna vastu varasema informatsiooni sekkumisele käsilolevasse protsessi
 - Nt ideede seostamiseks (mis on loovuse aluseks) on vaja suuta ületada tung keskenduda vaid ühele asjale; ideede ja faktide (**ka enesekohaste**) uuel viisil kombineerimiseks on vaja alla suruda vanu mõttemustreid.
 - Kognitiivne kontroll tegeleb just *seesmist* segajate allasurumisega – vanad harjumuspärased mõttemustrid, mis võivad olla meile kahjulikud
- > meditatsioon võib vähendada mõtete omapäi rändama minekut


Millised tegevused võiksid koolipäeva
jooksul õpetaja pidurdusprotsesse
turgutada?

?

Uskumus oma emotsionaalse
seisundi ja isiksuseomaduste
muudetavuse kohta (*implicit
theories about emotion
regulation*, vt nt Schroder et al,
2015)

Õpetaja uskumused eri omaduste, sh emotsioonide, muudetavusesse

- Inimesed erinevad selle poolest, kuivõrd nad usuvad, et nende omadused (sh emotsionaalsed reaktsioonid, nende reaktsioonide muudetavus; isiksus) saavad muutuda – mõned inimesed arvavad, et need on muutumatud ja kivvi raiutud; teised arvavad, et need saavad õppimise ja pingutamise toel muutuda.
- Need uskumused mõjutavad seda, kuidas inimesed tegutsevad, väljakutsetesse suhtuvad, oma edu/ebaedu tõlgendavad ja oma käitumist situatsiooniti muudavad
- Kõige olulisemaks muutuvad uskumused **väljakutset sisaldavates situatsioonides**
- Tudengid, kellel on uskumus, et emotsioonid pole muudetavad, kogesid ülikoolis enam depressioonisümptomeid (Tamir et al 2007; Miu & Yeager, 2014)
- Schroder et al (2015) leidis, et juurdekasvuuskumustega tudengid kogesid vähem vaimse tervise probleemide sümptomeid, kasutasid enam **kognitiivset ümberhindamist** ja eelistasid probleemide korral sõnalist teraapiat ravimi kasutamisele

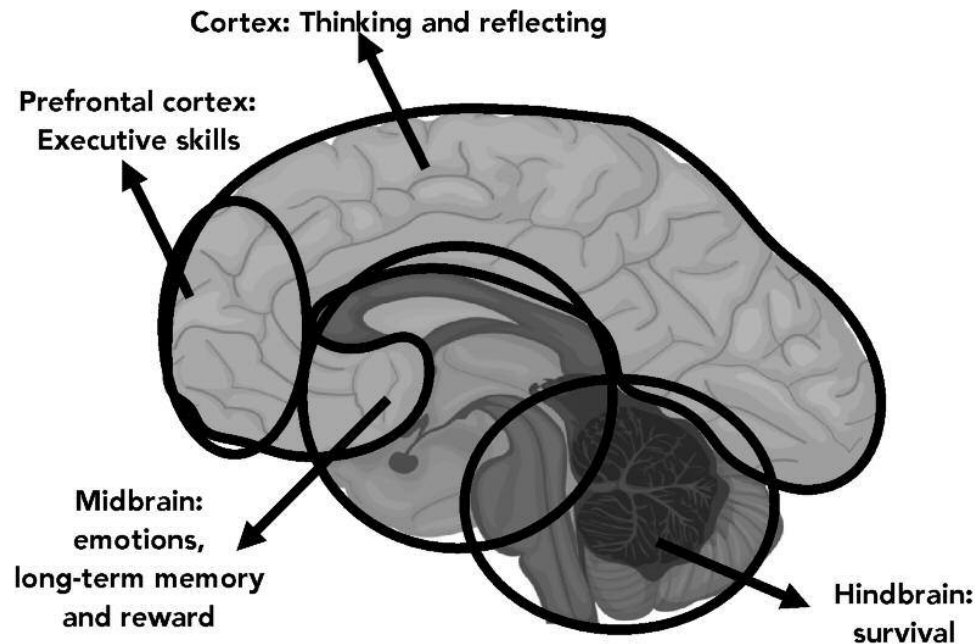


Emotsioonidega
toimetuleku kognitiivsed
strateegiad (*cognitive
emotion regulation
strategies, vt nt Garnefski*)

Mõtlemisstrateegiad emotsioonidega toimetulekuks

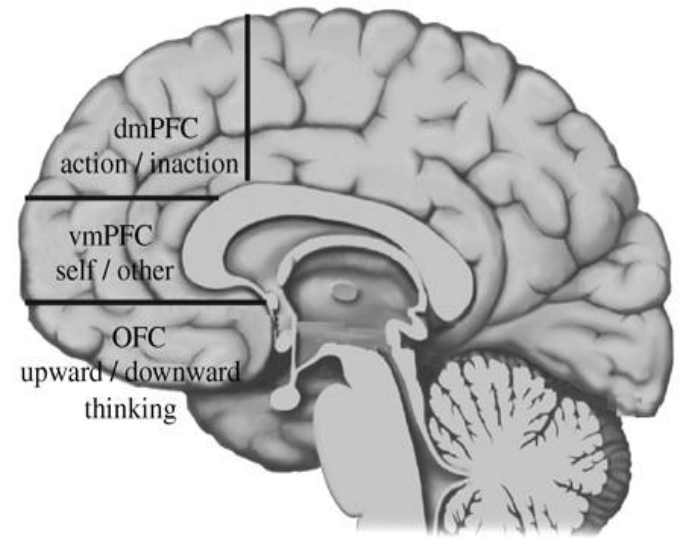
- Emotsioonide regulatsioon – kohanemiseks keskne oskus täiskasvanueas (McRae et al, 2012)
- Paindlikemaid ja efektiivsemaid viise selleks: **võime kognitiivselt ümber hinnata** sündmusi, interpreteerides neid viisidel, mis muudab meie emotsionaalset reaktsiooni neile (Gross & Thompson, 2007; Giuliani & Gross, 2009)

Aga miks ei võiks lasta emotsioonil vabalt vohada?



Hohnen, B., & Murphy, T. (2016). The optimum context for learning; drawing on neuroscience to inform best practice in the classroom. *Educational & Child Psychology, 33*(1), 75-90.

Kognitiivne ümberhindamine



- Keerukas strateegia –
 - > eeldab, et töömälus säilitatakse ümberhindamise eesmärki/põhjust;
 - > genereeritakse alternatiivseid hinnanguid, hankides selle jaoks semantilisest mälust infot probleemi põhjuste, olulisuse ja emotsionaalse situatsiooni võimalike tagajärgede kohta;
 - > nende ümberhinnangute vahel valimine;
 - > valiku säilitamine töömälus;
 - > monitoorimine, kuivõrd emotsionaalse seisundi muutmine selle operatsiooni tagajärjel edukas oli (Ochsner and Gross, 2008).
 - > sisaldab ka **teiste ja enda mentaalsete seisundite kajastamist-mõistmist** (Ochsner et al., 2009); mis on aluseks ka empaatiale, perspektiivide vahetamisele, enesekohastele hinnangutele jm (Amodio and Frith, 2006; Frith and Frith, 2006; Singer, 2006; Lieberman, 2007; Olson et al., 2007; Olsson and Ochsner, 2008; Adolphs, 2009; Carrington and Bailey, 2009).

Emotsioonide kognitiivne reguleerimine

- Laias maailmas on mõnda aega uuritud **kognitiivseid emotsiooni reguleerimise strateegiaid** – need on kognitiivsed viisid reguleerida ja juhtida emotsionaalse info vastuvõtmist ja stressirikaste olukordade järel emotsioonidega toimetulekut (Garnefski jt, 2007)
- Arengus nihkub emotsioonide reguleerimine käitumuslikelt-välistelt viisidelt järk-järgult sisemisteks, kognitiivsetele protsessidele põhinevateks viisideks
- Ca 8-9 aastaselt on lapsed õppinud oma emotsioone reguleerima ka toetudes mõtetele enda, oma tunnete või teiste inimeste kohta
- Emotsioonide reguleerimise viis on oluline vaimse tervisega seotud asjaolu

Kuidas lapsed oma emotsioone kognitiivselt reguleerivad? Ehk: mida lapsed endale mõttes ütlevad, kui midagi halba või häirivat on juhtunud?

Juba teismeeas muutub arenguliselt kättesaadavaks:

- abstraktne mõtlemine
- iseenda mõtete üle mõtlemine
- teiste perspektiivi võtmine
- plaanide tegemine
- alternatiivsete selgituste leidmine

Suuresti sedalaadi operatsioonidele tugineb ka kognitiivne emotsiooni reguleerimine, mis võiks olla sobiv aeg strateegiate õpetamiseks

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603-611.

- *Milliseid viise mõttes oma emotsioone reguleerida on olemas? Milliseid olete enda juures märganud?*
- *Millised viisid nendest võiksid olla kohanemist toetavad? Millised vähem toetavad?*

Kohanemist toetavad ehk uuringute järgi on seotud kõrgema enesehinnangu, optimismi, madalama ärevusega järgmised strateegiad:

- **Positiivne ümberhindamine** – mõtted, mis loovad olukorrale isiksusliku kasvu mõttes positiivse tähenduse
- **Perspektiivi vahetamine** – olukorra tõsiduse kõrvalelükkamine ja selle suhtelisuse rõhutamine teiste olukordadega võrreldes
- **Tähelepanu (ümber)suunamine positiivsele*** - rõõmustavatele ja meeldivatele asjadele mõtlemine selmet olukorrale mõelda
- **Tähelepanu (ümber)suunamine plaanide tegemisele** – mõtlemine sellest, milliseid samme nüüd astuda ja kuidas selles olukorras tegutseda
- **Aktsepteerimine** – juhtunu aktsepteerimine ja sellega leppimine

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

- Need kõik on mõtlemisoperatsioonid, mis eeldavad oma tundest või mõttest mõtlemist (metatunnetust), näiteks selle sõnastamist / mõtestamist eri kontekstides, eri vaatenurgast või sellega muul viisil opereerimist

Kohanemist ei toeta järgmised strateegiad:

- **Enese süüdistamine** – juhtunus olen mina süüdi ja vastutav
- **Teiste süüdistamine** – juhtunus on teised või ümbritsev keskkond süüdi ja nemad vastutavad
- Rumineerimine, **mõtete „ketramine“** – mõtlemine mõtetest ja tunnetest, mis on juhtunuga seotud
- **Katastrofeerimine** – mõtted sellest, kui äärmiselt kohutav juhtunu oli

Kohanemist mittetoetavatest strateegiatest

- Ka need viimatimainitud strateegiad toetuvad mõtlemisoperatsioonidele, aga tõenäoliselt pisut automaatsematele. Puudub olukorra tõlgendus, mis seda rekonstrueeriks või „haagiks selle lahti“ tavakogemusest (*piisab mõttest, et keegi on süüdi, keegi vastutab*) või ei pea otsima olukorrale teist raamistust (*võib „kedrata“ sama mõtet-meenutust uuesti ja uuesti*) või keskenduda olukorra mustale tõlgendusele (*„nüüd on küll kõik läbi“*)

Seosed emotsionaalsete probleemide ja strateegiate vahel

- Inimesed, kes kalduvad pigem samu mõtteid-tundeid pidevalt ketrada (rumineerima), katastrofeerima ja ennast süüdistama, kalduvad omama rohkem **emotsionaalseid probleeme** (Garnefski ja Kraaij, 2006).
- Seega: kohanemist mittetoetavaid kognitiivseid emotsiooni reguleerimise strateegiaid kasutades võivad inimesed olla **vastuvõtlikumad** psühhopatoloogiate sümptomite tekkele reaktsioonina halbadele elusündmustele (Garnefski ja van den Krommer jt, 2002).
- Kohanemist toetavaid emotsiooni reguleerimise strateegiaid kasutades - nt positiivne ümberhindamine – suudavad inimesed **paremini taluda või juhtida negatiivseid elusündmusi** (Garnefski ja Kraaij, 2006).

Õpetaja autonoomse motivatsiooni toetatus

- Tunne, et olen hoitud, aktsepteeritud, kuulun gruppi
- Tunne, et olen pädev, kompetentne, saan hakkama ning mõistan endale esitatud nõudmisi
- Tunne, et saan oma töösse puutuvaid otsuseid ise langetada – kuidas ja mida teha

Tean, miks ma oma tööd teen – väärtustan ja mõtestan oma tegevust enda eesmärkidest lähtuvalt

Enesemääratlusega seotud praktilisi oskusi: autonoomse motivatsiooni toetamine

- Autonoomse tegutsemise aluskomponendid – negatiivse tunde aktsepteerimine (Reeve, 2009) ja enesekohase hirmutava info tunnistamine (Hodgins & Knee, 2002; Hodgins et al., 2010); vähem kaitsepositsioonil olemine; kriitika ja enda puuduste kohta käiva info ligilaskmine (Hodgins & Liebeskind, 2003; Weinstein et al., 2011)
- Kontrollitud motivatsioon seostub tugevama kaitsepositsioonil olemisega ning ebameeldiva enesekohase info eitamisega (Hodgins et al., 2010)
- **Iseenda „vigadest hoolimine“ on võtmekohastumus keskkonnaga, mis võimaldab inimesel aeg maha võtta, oma käitumist kalibreerida ja tulemusena sooritust parandada.**
- Autonoomse motivatsiooni tekkimise toetamine ülesande lahendamisel suurendab veatundlikkust (*error-related negativity*) neuroloogilisel tasemel (Legault & Inzlicht, 2012)
- Inimestel, kelle autonoomiat katse ülesehitus toetas, aeglustus reageerimine pärast vigade tegemist võrreldes kontrollgruppidega, viidates vigadega seotud info töötlusele ja parandamisele.
- Autonoomia suurendab teadlikkust negatiivsetest emotsioonidest ja ebameeldivast infost, mille **eesmärk on monitoorida erinevusi tegeliku ja soovitud käitumise vahel**; parandab tähelepanu, taju, valmisolekut tegutsemiseks, mis kõik toetavad optimaalset eneseregulatsiooni, seeläbi parimat sooritust.

- Autonomsemad/autonomsema motivatsiooniga inimesed kalduvad vigadele reageerima meisterlikkusele suunatud viisil, aktsepteerides vastutust ja keskendudes paremaks saamisele (Koestner & Zuckerman, 1994).
- Vastupidiselt, kontrollitud motivatsiooniga inimesed kalduvad ebaõnnestumist eitama või ratsionaliseerima (Hodgins, 2008; Hodgins, Yacko, & Gottlieb, 2006; Lakey et al., 2008).
- Veelgi enam – autonoomiat toetavate kontekstide omadus on, et nendes tunnistatakse, et vead ning nendega kaasnev stress on loomulik osa eneseregulatsiooni/eesmärgipärase tegutsemise protsessist ning sellisena tuleks neid ka omaks võtta – tänu infole ja olukorra autentsele peegeldusele, mida need pakuvad (Reeve, 2009).

Neuroplastilisus

- <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>
- Me saame „üle kirjutada“ kõiki oma mõtlemisharjumusi
- See nõuab
 - a) teadmist, millised harjumused on mõistlikud
 - b) süsteemset tööd uue õppimisel (õpipädevust)

Viidatud kirjandus

- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010). From a distance: implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of personality and social psychology*, 98(5), 809.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1333.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N. & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 351–367.
- Harrington, R. & Loffredo, D. A. (2011). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *Journal of Psychology*, 145, 39–57.

Viidatud kirjandus

- Kross, E., Duckworth, A., Ayduk, O., Tsukayama, E. & Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, 11, 1032–1039.
- Legault, L., & Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: Autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), 123.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Sauter, F. M., Heyne, D., Blöte, A. W., van Widenfelt, B. M. & Westenberg, P. M. (2010). Assessing therapy-relevant cognitive capacities in young people: Development and psychometric evaluation of the self-reflection and insight scale for youth. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 303–317.
- Trapnell, P. D & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247–259.
- Ots, A. (2009). Opilase enesehinnang ja oppimise edukus. *Eesti põhikooli efektiivsus. Lõpparuanne*. Tartu/Tallinn.
- Platt, B., Campbell, C. A., James, A. C., Murphy, S. E., Cooper, M. J., & Lau, J. Y. (2015). Cognitive reappraisal of peer rejection in depressed versus non-depressed adolescents: functional connectivity differences. *Journal of psychiatric research*, 61, 73-80.