





Maria Teiverlaur: „Uuemad uuringud näitavad, et pidevalt suureneb nende inimeste hulk, kel domineerib väline kontrollkese.”

Ma suudan olukorda kontrollida

M a r i a T e i v e r l a u r
PhD, Akadeemia Nord dotsent

Majanduslangus ja muud uued stressifaktorid panevad psühholooge rohkem mõtlema sellele, kas inimestele tundub, et nad suudavad olukorda kõigest hoolimata kontrolli all hoida, või tajuvad nad end manipuleerimise objektina.

Selle keeruka küsimusega on põhjalikult tegelnud Ameerika sotsiaalpsühholoog Julian Rotter, tunnetatud kontrollkeskme (TKK) kontseptsiooni autor (1966). Rotter väitis juba aastakümneid tagasi, et inimese käitumist võib iseloomustada ja samas ka prognoosida tema kontrollkeskme järgi.

Sisemine ja väline kontrollkese

Piltlikult võib kontrollkeset ette kujutada skaalal, mille ühes otsas on internaalsus ja teises eksternaalsus. Enamik inimesi asub, nagu Gaussi kõvera jaotusele omane, oma näitajate poolest selle skaala keskosas, otstesse jääb suhteliselt vähe.

Sisemise kontrollkeskme (*internaalsus*) inimene tunnetab oma jõudu ning usub, et suudab väliseid sündmusi mõjutada ja olukorda kontrolli all hoida. Ta on veendunud, et edu ja ebaedu oleb tema pingutustest ja vedamisel pole tähtsust. Nii arvab sisemise kontrollkeskme õpilane, et hinded koolis sõltuvad tema enda võimetest ja pingutu-

sest, mitte aga näiteks õpetaja hoiakust, heast eksamipiletist, direktori iseloomust vms.

Sisemise kontrollkeskme õpetaja on kindel, et õpilaste suhtumine temasest sõltub tema tegevusest, mitte aga mõningate õpilaste pahasoovlikkusest. Õpilastega konflikti sattudes usub selline õpetaja, et suudab lahenduse leida, ja enamasti ta saabki hakkama.

Seevastu välise kontrollkeskme (*eksternaalsus*) inimesele tundub, et tema edu ja edutus sõltuvad välisest, mitte temast endast. Välise kontrollkeskme õpilane seletab oma vanematele, et tal ei ole mõtet klassikaaslastega eriti suhelda, sest nagunii peetakse teda valgeks vareseks. Ta väidab ka, et õppimist ei ole mõtet tõsiselt võtta, sest tulemused sõltuvad juhusest, ka hea töökoha saamine oleneb tema arvates pigem tutvustest kui kooli lõputunistusest ja teadmistest.

Õpetajad, kellel domineerib eksternaalne kontrollkese, ei ole õpilaste hulgas nii populaarsed kui need, kellel domineerib internaalne kontrollkese. Mida eksternaal-

sem õpetaja, seda enam kipub ta ärrituma, karistama, söimama, ka intrigeerima.

Enda mittetäisväärtuslikkuse ja jõuetuse tunnetus tekitab inimeses raevu ja soodustab destruktivset käitumist. Kui keegi surub teile agressiivselt oma tahet peale, võib seal taga olla tema väline kontrollkese – inimene tajub, et temast ei sõltu midagi, ja nii püüab ta oma agressiivsusega midagi endast olenema panna. Sama põhjus võib olla ka õpilaste agressiivsel käitumisel.

Uuringud on näidanud, et eksternaalse kontrollifookuse ja enesetapu korrelatsioonikoefitsient on +0.68, mis näitab, et usk iseendasse ja oma võimettesse on eluks hädavajalik (Boor 1976). Eksternaalse kontrollkeskmega inimestel esineb rohkem psühholoogilisi probleeme ja psüühilisi haigestumisi. Nende juures on esile toodud eriti madalat eneseaustust, ärevust ja depressiooni (Phares 1976). Äärmuslik eksternaalsus võib tekitada näiteks olukorra, kus hakatakse oma elu juhinduma horoskoo- bist, peetakse oma elu fataalselt ettemääratuks ja juhindutakse teadmistest,

et oma elu ei saa kontrollida, vaid see on juba saatusest paika pandud. Teisalt võib ka ülitugevalt arenenud internaalsus – kõik sõltub ainult minust! – tekitada probleeme, kui ümbritseva olukorra mõju üldse ei tajuta.

Julian Rotteri teooriast lähtuvad uurinud näitavad, et sisemise kontrollkeskme inimesed tulevad oma eluga paremini toime, jätavad kergemini suitsetamise maha, suudavad kindlameelsemalt järgida dieeti, hammaste hügieeni, tervislikke eluviise ja tegelevad rohkem kehakultuuriga kui välise kontrollkeskme inimesed. Veel on leitud, et internaalsid meeldivad teistele rohkem, kuigi nad kontrollivad kaaslast ja manipuleerivad nendega rohkem. Võib arvata, et õpetajad, kel domineerib internaalne kontrollkese, tulevad oma kutsetöoga paremini toime, sest on enesekindlamad, paremas meeleolus, nende silmadest võib välja lugeda elujõudu ja tegusustahet – nad teavad, et juhivad oma elu. Samuti on õpilastega.

Uuringud on näidanud, et eneseregulatsioon akadeemilises sfääris on tunnetatud kontrollist, kuid ka motivatsioonist, afektidest. Seega mõjutavad eneseregulatsiooni mitmed faktorid ja kõike ei saa seletada tunnetatud kontrolli abil. Paraku näitavad uuemad uuringud, et pidevalt suureneb nende inimeste hulk, kel domineerib väline kontrollkese. See ei ole meeldiv teave, aga fakti ei saa eirata ja peame seda pedagoogilises tegevuses kindlasti arvestama.

Esimesed kontrollkeskme mõõtmise meetodid töötati välja pärast seda, kui märgati, et inimesed suhtuvad oma ebaedusse väga erinevalt. Julian Rotter koostas palju poleemikat tekitanud internaalsuse-eksternaalsuse küsimustiku (R-küsimustiku). See koosnes 29 alternatiivsest väitepaarist. Üks näide R-küsimustiku küsimuste kohta.

1. A. Arvamus, et õpetajad on õpilaste suhtes ebaõiglased, on absurdne.

B. Enamik õpilasi ei mõista, kui suurel määral sõltuvad nende hinded juhusest.

2. A. Paljud õnnetused inimeste elus on tingitud osaliselt ebaõnnest.

B. Inimeste äpardused tulenevad nende endi tehtud vigadest.

Need on täiskasvanutele mõeldud küsimused, aga küsimustikud on ka lastele. Samas toonitas Rotter, et need ei selgita välja ainult üksiku inimese kont-

rollkeset, vaid ka selle sotsiaalse grupi üldisema kontrollkeskme, kus inimene elab. Tänapäeval keskendutakse üha rohkem uuringutele inimeste hoiakute kohta eri olukordades. Näiteks H. M. Lefcourt'i MMCS-küsimustik on mõeldud üliõpilaste kontrollkeskme väljaselgitamiseks teatud olukordades (eksamid, loengud, suvepuhkus jne).

Kas kontrollkeset saab nihutada?

Kas kontrollkeskese on geneetiliselt päritav või kujuneb sotsialiseerumise käigus? Kui kujuneb, kas siis on mingeid treeningprogramme, mis aitavad oma kontrollkeset muuta? J. Z. Miller ja R. J. Rose on uurinud seda küsimust kaksikuid jälgides (1982). Nad jõudsid järeldusele, et pärilikkusel on väiksem mõju kui vanemate eeskujul ja kasvatusel. Turvalisus, südamekiirus ja vanemate tunnustav suhtumine aitavad kujuneda lapse hoiakul, et inimene on ise oma õnne sepp. Sellele järeldusele jõudis juba V. J. Grandall (1963), kuid lisas, et teatud vanusesse jõudnud lapse puhul aitab ka ema ratsionaalne ellusuhtumine ja kriitiliselt välja kujuneda lapse sisemisel kontrollkeskmele. Uuringud on näidanud ka, et varases eas üle elatud tugeva negatiivse laenguga sündmused kallutavad inimesi välise kontrollkeskme suunas isegi kogu eluks. Seega võib väita, et kontrollkeskese pole kaasa sündinud, vaid kujuneb suurel määral sotsiaalse kogemuse põhjal.

Kuna sisemise kontrollkeskme inimesed on tõhusamad ja loovamad, on püütud katseliselt inimeste kontrollkeset muuta – välisest pigem sisemiseks. Selleks on kasutatud koolitus- ja treeningprogramme ning psühhoteraapia mõningaid vorme. Katseliselt ongi saavutatud kontrollkeskme teatav nihe, kuid kui kauaks, pole õnnestunud välja selgitada. Tuleb arvestada, et tegemist on isiksusliku dispositsiooniga ja seda ei ole kerge muuta. Õpetaja ei tohiks siiski käega lüüa. Pedagoogikas on ammu teada, et pikaajaline tahtejõudu eeldav tegevus muudab õpilased visamaks ja annab neile ka kindlustunnet. Mida enam eesmärke aja jooksul saavutame, seda enam endasse usume.

Paljude koolide psühholoogid püüavad töötada stressis õpilastega (nõustavad, korraldavad kognitiiv-käitumisteraapiat jms). See on tegelemine taga-

järgedega, palju tõhusam oleks ennetustegevus. Ehk on õigustatud küsimus, kas ka arvamused ei saaks siin midagi ära teha. Keegi ei taha ju kaaslasteks õpilasi, kes ei usu iseendasse ega tulevikku, kellel on nõrk ego ja ebastabiilne psüühika, mistõttu võib tekkida isegi hirm, et keegi hakkab koolimajas tulistama või sooritab mõne muu jõhkra teo. Kas ka õpilased ise ei võiks selle nimel pingutada, et neid valdaks koolis meeldiv soojustunne?

Elu on täis vastuoksusi. Oleme käinud Kuul ja saatnud oma uurimisaparaadid Marsile, samas tajuvad üksikisikud, et neil on järjest vähem võimalust omaenda elu kontrollida. Kas minna tagasi küünlaga valgustatud talutaredesse, hakata õppima Tootsi-aegsetes koolimajades, et tunda end oma elu pere-mehena, olla psüühiliselt tasakaalukas, rõõmustada kaaslastega suhtlemisest, uskuda iseendasse ja homsesse päeva?

Kirjandus

Boor, M. (1976) Relationship of internal-external control and national suicide rates. *Journal of Social Psychology* 100, 143–144.

Grandall V. J. (1963) Achievement. *National Society for the Study of Education Yearbook*. Part 1. Child Psychology. University Chicago Press.

Lefcourt, H. M. (1981) *The Construction and Development of the multidimensional multiatributional causality scales. Research with the locus of control construct*. Vol 1. Toim Lefcourt H., New York: Academic Press.

Miller, J. Z. ja Rose R. J. (1982) Familial Resemblance in locus of Control: A Twin-Family Study of the Internal-External Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 42, 3, 535–540.

Phares, E. J. (1976) *Locus of control in personality*. Morristown, NJ: General Learning Press.

Rotter, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychology Monographs* 80, 1–28.

Shell, F. ja Husman, J. (2008) Control, motivation, affect, and strategic self-regulation in the college classroom: a multidimensional phenomenon. *Journal of Educational Psychology*. Vol 100 (2), 443–459.