

Õpetajate enesetõhusus

21.11.2025

Merilyn Meristo
keeledidaktika professor



Albert Bandura - Sotsiaalkognitiivne teooria

Enesetõhusus = usk oma suutlikkusse
saavutada tulemusi,
sh mõjutada õppijate õpitulemusi,
ka nende, kellel esineb raskusi.

Bandura 1977; Tschannen-Moran, Woolfolk Hoy & Hoy 1998

Õpetaja enesetõhusus ei mõjuta vaid õpetajat ennast,
vaid ka **kogu õppimiskeskonda.**

Miks õpetajate enesetõhususe toetamine on oluline

Kõrge enesetõhusus

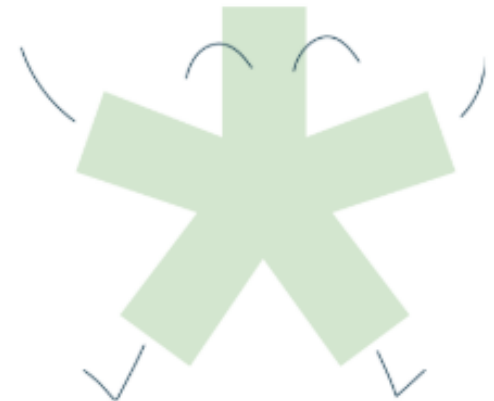
- suurendab õpetaja **enda** motivatsiooni, püsivust ja avatust uutele õpetamisviisidele ja valmidust rakendada uusi meetodikaid ja proovida loovaid lahendusi;
- toetab **õppija** motivatsiooni;
- toetab turvalisema ja kaasavama õpikeskkonna loomist;
- soodustab õppijate aktiivsemat osalemist ja pingutust;

Kõrgema enesetõhususega õpetajad

- mõjuvad eeskujuna ning toetavad kolleegide professionaalset motivatsiooni;
- soodustavad positiivset ja arenevat koolikultuuri;
- saavad sageli suuremat autonoomiat ja professionaalset ruumi.

Bandura 1977; Tschannen-Moran et al. 1998; Bruinsma & Jansen 2010; Wheatley 2002; Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy 2008;

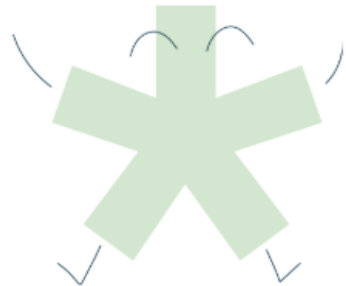
Skaalvik & Skaalvik 2010, 2009; Zembylas & Papanastasiou 2006; Ciani et al. 2008; Bryk & Schneider 2002; Day et al. 2007; Meristo 201



Enesetõhusus ja õpetajate heaolu

- Kõrgem enesetõhusus on seotud **suurema töörahuloluga**, tõenäolisemalt **pühendunud** ja jäävad **kauemaks ametisse**;
- Enesetõhusad õpetajad **väärtustavad oma töötingimusi ja kollektiivi** rohkem ning **kogevad vähem stressi**.
- **Algajatel õpetajatel** on enesetõhusus **eriti haavatav** ning sõltub tugevalt tugisüsteemist ja kooli juhtimisest.
- Enesetõhusus koolikontekstis **korreleerub negatiivselt stressiga**.
- Enesetõhusus, heaolu ja töörahulolu mõjutavad teineteist ning kujundavad õpetaja **püsivust ametis**.

Vieluf et al. 2013; Skaalvik & Skaalvik 2010, 2009; Caprara et al. 2006, 2003; Helms-Lorenz et al. 2012; Meristo 2016



Kõrge enesetõhusus, näited

- Lahenduste leidmine keerulistes olukordades
 - „Ma teen kõik, mis sõltub minust.“
 - „Me saime hakkama, leidsime lahenduse.“
- Usk oma võimesse mõjutada õppijate arengut
 - „Kui mul on nii vaja, saan seda teha, keegi ei piira.“
 - „Selle klassiga tulen toime.“



Keskmine enesetõhusus, näited

- Toimetulek olemas, kuid esineb ebakindlust
 - „Enam-vähem tuleme toime...”
 - „Ei oskagi öelda, millist tuge oleks vaja.”
- Keelelised väljakutsed
 - „Kui laps räägib puhtas vene keeles, mina aru ei saa.”
- Uued või ettearvamatud klassid
 - „Teinekord ei tea, milleks ma pean valmis olema.”
- Emotsionaalne kõikumine
 - „Mõni päev on kõik super hästi, siis aga on tunne, et millegagi ei saa hakkama.”



Madal enesetõhusus, näited

- Kooli poolt tekitatud ebakindlus
 - „Oleme nagu pimedad kassipojad...”
 - „Ei oskagi öelda, millist tuge oleks vaja.”
- Madal enesekindlus
 - „Ma mõtlesin, et ma ei oska õpetaja olla.”
- Stress ja kontrollimatus
 - „Neljas klass oli ahastus sügisel...”



Kontekst loeb: koolikliima ja õpetajate kogukond



Positiivne
koolikliima

Tugev õpetajate
kogukond

Psühholoogiline
turvalisus

Sihipärane mentorlus
alustavale õpetajale

Süsteemne
tagasisidekultuur

Kuuluvustunde
hoidmine

Juhtkonna tugi

Professionaalne
dialoog



Aitäh!

merilyn.meristo@tlu.ee



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks