

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



ENESEANALÜÜS

Sissejuatav loeng

Mare Teichmann
professor

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Sisu

- Sissejuhatus: töö, õpingud, kogemused, elukestev õpe, VÕTA ideed
- Intelligentsus: akadeemiline, emotsionaalne ja praktiline intelligentsus. Õppimine ja karjäär
- Eesmärgid – lähieesmärgid ja kaugemad eesmärgid ehk visioon
- Motivatsioonikonflikt
- Probleemide lahendamine
- Emotsionaalsed, ratsionaalsed ja intuiitiivsed otsused
- Aja planeerimine
- Töö- ja pereelu tasakaal
- Hirm ebaõnnestuda, ebaõnnestumise põhjused
- Edu

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Sissejuhatus:

töö, õpingud, kogemused, elukestev õpe, VÕTA ideed

Ülikoolis õppimiseks ja õpingute jätkamiseks on erinevaid võimalusi:

- 1) kõige tavalisem on vastuvõtuperioodil ülikooli sisse astuda;
- 2) kui enne õpingute katkemist on sooritatud ühe semestri jagu õppeaineid, võib esitada teaduskonda avalduse taasimatrikuleerimiseks;
- 3) kolmas võimalus on jätkata esialgu täiendusõppes TTÜ Avatud ülikoolis.


1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Paindlikku lähenemist õpingute jätkamiseks pakub VÕTA (TTÜ kodulehelt www.ttu.ee/vota)

VÕTA eesmärk on elukestva õppe ja erinevate õppeastmete ning õpingute ja tööturu vaheliste seoste arendamine. VÕTA aitab muuta nähtavaks ja väärtustada inimese eelnevaid teadmisi, oskusi ja pädevusi hoolimata viisist kuidas need on omandatud. VÕTA võimaldab arvestada varasemaid õpinguid ja töökogemust.


1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Intelligentsus: akadeemiline, emotsionaalne ja praktiline intelligentsus. Õppimine ja karjäär

IQ

EQ

PQ


1918
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Intelligentsus

...võime mõelda abstraktselt (*Lewis Terman, 1921*)

...võime tegutseda sihipäraselt, mõelda ratsionaalselt ja tulla edukalt toime keskkonnaga (*Dawid Wechsler, 1944*)

...võime efektiivselt adapteeruda keskkonnaga ja oskus õppida kogemusest (*Neisser et al., 1996*)

...inimese võimekus sihipäraseks adaptiivseks tegevuseks (*Robert Sternberg & William Salter, 1982*)

...see, mida intelligentsustestid mõõdavad (*E. G. Boring*)

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Intelligentsus on suhteliselt stabiilne isikuomadus, mis areneb välja pärilikkuse ja keskkonna vastasmõju tulemusel
(R. J. Sternberg, J. L. Grigorenko, 1997)

IQ-d ei saa eriti palju kogemuste ja hariduse kaudu muuta

Võimalik kompenseerida

Võimalik arendada EQ ja PQ

1918

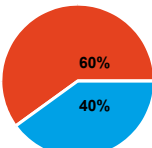
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



IQ - keskkonna ja pärilikkuse mõju

PÄRILIKKUS



KESKKOND

Sotsiaalsed tegurid:

- Kultuur (näit. elustiil, väärtused)
- Tegevuse keerukuse aste (näit. amet)
- Haridus: õpetamise viis
- Toetav sotsiaalne keskkond
- Kodukeskkond

Snyderman & Rothman, 1987

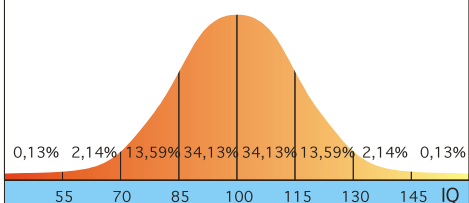
1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



IQ jaotus



	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	SD
Inimesi	0	0	3	7	3	0	0	
20	0	1	5	14	14	5	1	0
40	1	11	68	171	171	68	11	1
500	1	21	136	341	341	136	21	1
1 000	1	21	136	341	341	136	21	1
1 400 000	1 820	29 960	190 260	477 820	477 820	190 260	29 960	1 820

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Vaimse võimekuse kirjeldamine IQ alusel

- kuni 70 - vaimne alaareng (*retarded*)
- 70-80 - piiripealne IQ (*bordeline*)
- 80-90 - madal IQ (*dull*)
- 90-110 - keskmine IQ (*average*)
- 110-120 - kõrge IQ (*bright*)
- 120-130 - andekus (*superior*)
- üle 130 - üliandekus (*very superior*)

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Emotsionaalne intelligentsus (EQ) aitab teha teadlikkue valikuid meie mõtetes, tunnetes ja tegevustes suhtumises iseendasse ja suhtlemisel teiste inimestega

EQ on oluline igal eluvaldkonnas! edu saavutamisel, sellest rõõmu tundmisel ja oma edu nautimisel

Enim tähtsust omab EQ inimestevahelisel suhtlemisel ja koostööl

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



EQ on oskus saada aru teistest inimestest: nende motivatsioonist, sellest, kuidas nad töötavad, kuidas nendega koostööd teha. See on suutlikkus luua täpne ja tõene mudel iseendast ning oskus seda mudelit elus tulemusliku tegutsemise nimel kasutada

EQ tuumaks on suutlikkus eristada teiste inimeste meeleolu, temperamenti, motive ja soove ning neile õigesti reageerida; see on ligipääs omaenese tunnetele; võime oma emotsioone eristada ja kasutada omakäitumise juhtimisel
(H. Grander, 1994)

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Akadeemilisel intelligentsusel ei ole tundeeluga erilist seost. Kõige säravamad pead võivad pidurdamatute kirgede karidel põhja minna. Kõrge IQ-ga inimesed võivad olla kehvad oma isikliku elu ja olme korraldamisel
(D. Goleman, 1997)

Paljud inimesed, lelle IQ on 160, töötavad inimeste heaks, kelle IQ on 100 (juhul kui viimaste EQ on kõrgem)

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Kui tark on rumal....

IQ=140





Monica Lewinsky

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Kui rumal on tark...

IQ=104



1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Kuidas arendada oma EQ?

1. Oma emotsioonide teadvustamine
2. Emotsioonide juhtimine
3. Enesemotivatsioon
4. Teiste inimeste emotsioonide äratundmine
5. Suhete korraldamine

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Praktiline intelligentsus (PQ) on see, mida inimesed nimetavad harilikult *(R. J. Sternberg et al. 2000)* **kaineks praktiliseks mõistuseks – see on võime kohaneda igapäevase keskkonnaga ning seda kujundada ja valida**

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Paljud uuringud *(Ashforth, B.E. & Humphrey, R.H., 1995; Williams, W.M. & Sternberg, R.J., 1988; Eysenck, S.B., Pearson, P.R., Easting, G. & Allsopp, J.F., 1985)* **on näidanud edu ja**

1. enesejuhtimise
2. saavutusele orienteerituse
3. enda isiksuse tundmise
4. empaatia ehk emotsionaalse intelligentsuse
5. sotsiaalsete suhtlemisoskuste vahel.

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Kirjandust:

H.J. Eysenck, Tune oma IQ, Odamees, Tallinn 2004

H.J. Eysenck, Kontrolli oma IQ, Odamees, Tallinn 2004

D. Goleman, Emotsionaalne intelligentsus. Miks võib EQ olla tõhusam kui IQ., Väike Vanker, tõlge originaalist 1997

R.J. Sternberg et al., Praktiline intelligentsus argielus, Külim, Tallinn 2003

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Eesmärgid – lähieesmärgid ja kaugemad eesmärgid ehk visioon

Lähieesmärk

Kaugem eesmärk

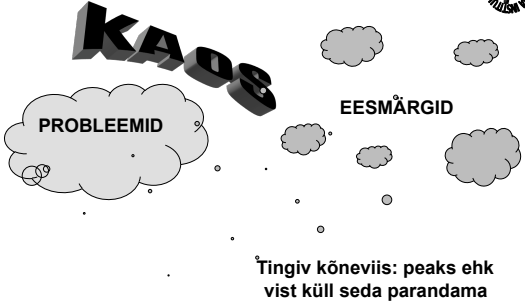
Eesmärgiks on tulemus, mida me soovime saavutada

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



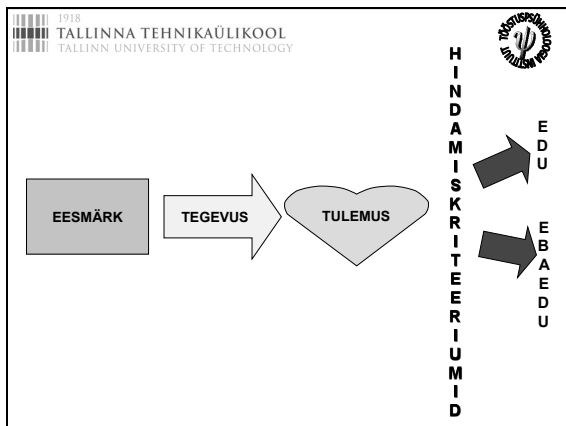


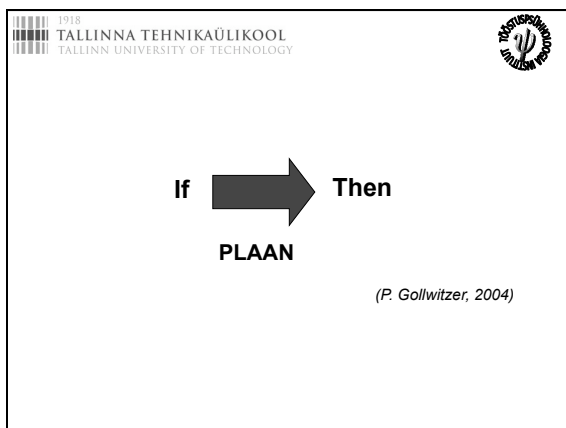
KAOS

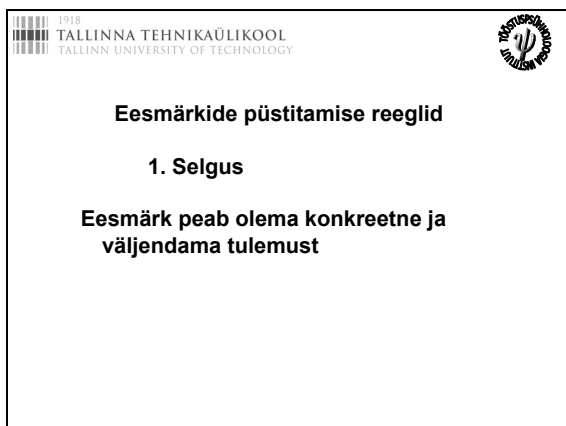
PROBLEEMID

EESMÄRGID

Tingiv kõneviis: peaks ehk vist küll seda parandama







1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



2. Olulisus

Selleks, et mobiliseerida inimest, peab eesmärk olema inimesele oluline ja omama mingit väärtust

3. Realistlik, saavutatav

4. Kontrollitavus, hinnatavus, tagasiside, õppimine
Eesmärgiga peavad kaasas käima hindamiskriteeriumid

5. Vastutus

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



EESMÄRKIDE olemasolu:

- motiveerib tegutsema
- võimaldab oma tegevusi organiseerida ja tegutseda suunatult

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

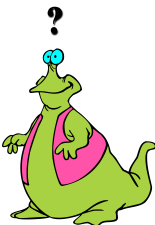
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Motivatsiooni konflikt

“LÄHENEMINE – LÄHENEMINE” KONFLIKT

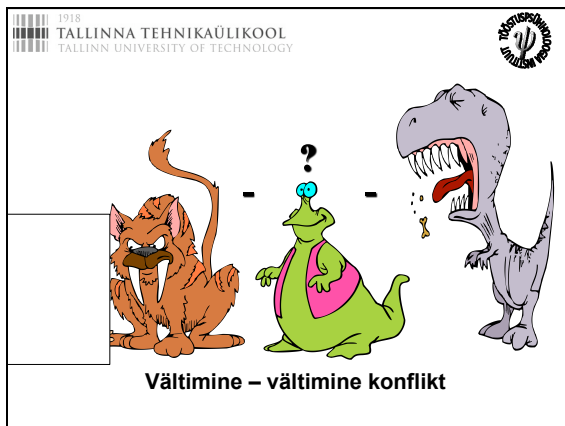
+



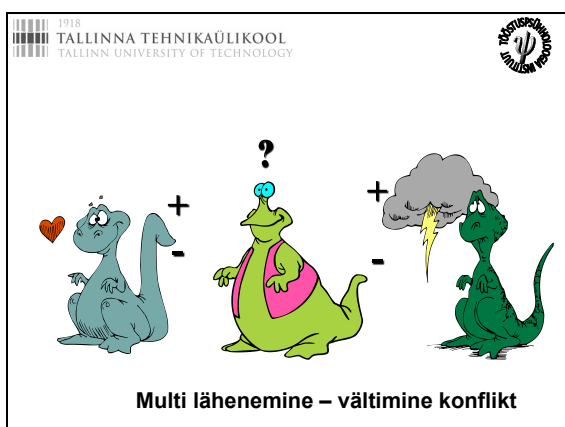
+




Lähenemine – lähenemine konflikt







1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

Enesemotivatsioon ja väline motivatsioon

MA TÄHAN

MA PEAN

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

MOTIVATSIOONI MÕJU EDIKUSELE

(W. James, Harvard University)

80 – 90%

20 – 30%

VÕIMED

MOTIVATSIOON
VÕIMETE
RAKENDAMISEKS

VÕIMED

100%
VÕIMEID

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

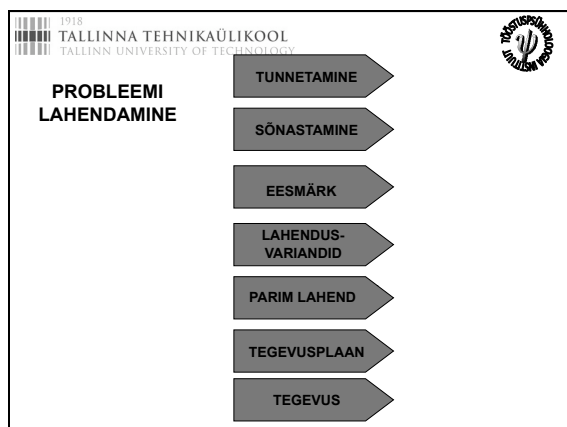
TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

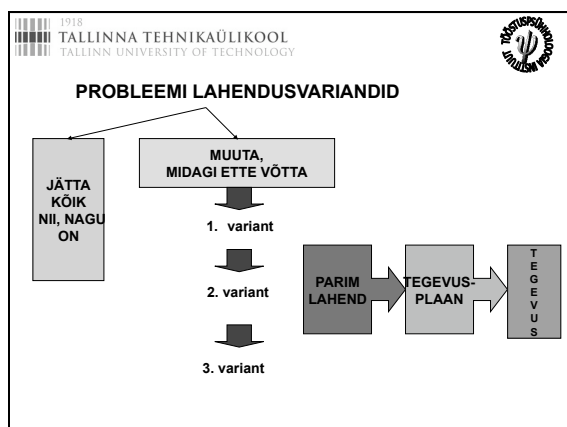
Probleemide lahendamine

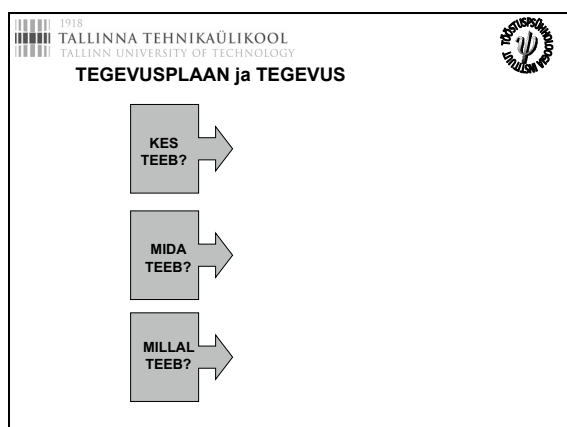
PRIORITEETSED
PROBLEEMID

→

PRIORITEETSED
EESMÄRGID







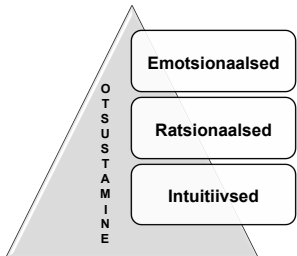
1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Emotsionaalsed, ratsionaalsed ja intuiivsed otsused



1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Aja planeerimine



Meil kõigil on ööpäevas 24 tundi!!!

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Vajalikud küsimused iseendale:

Kuhu kaob aeg?

Kes "varastab" minu aega?

Milleks ja kui palju aega mul ööpäevas puudu jääb?



1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Aja juhtimise eeldused

- kaugemad eesmärgid
- lähieesmärgid
- prioriteedid (esmaätähtsad eesmärgid)
- tegevuse tsükkel (planeerimine, organiseerimine, motiveerimine, kontrollimine)

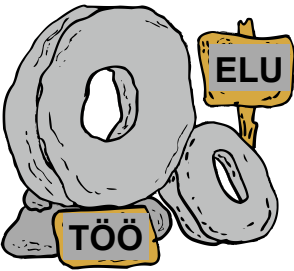
1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Töö- ja pereelu tasakaal



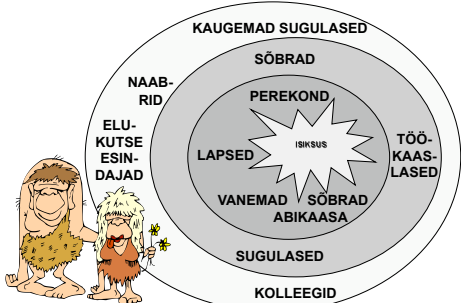
1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Sotsiaalne toetus



1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



Hirm ebaõnnestuda, ebaedu peamised põhjused

1. Vähene suhtlemisoskus

Ole teiste suhtes tähelepanelik ja arenda empaatiat
 Õpi kuulama ja allteksti mõistma
 Õpi kriitikat taluma ja ise taktitundeline olema
 Ole emotsionaalselt stabiilne ja heas tujus
 Õpi koostööd (meeskonnatööd) tegema

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



2. Vale taustsüsteem

Vale keskkond
 Väär väärtussüsteem
 Valed kaaslased

1918

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO

TALLINN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



3. Mittepiisav pühendumine eesmärgi saavutamisele

4. Hirmud

Hirm õnnestumise ees
 Hirm ebaõnnestumise ees
 Hirm näida rumalana
 Hirm mitte toime tulla
 Hirm tundmatu ees



5. Halb önn

6. Klammerdumine ühe eesmärgi külge

7. Vilets aja juhtimine



Edu = võimed x motivatsioon x võimalus





Täna ja edukat koolitööd !
