



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks

# REFLEKSIOONI OLEMUS JA MUDELID

Halliki Põlda  
Katrin Karu

13.09.2024  
Tallinna Ülikool

# Ajakava

10.00-11.30 Koolitus

11.30-11.45 Sirutuspaus

11.45-13.15 Koolitus

13.15-14.00 Lõunapaus

14.00-15.30 Koolitus

# Nimesildi koostamine

- Miks?
- tutvumine
  - soopraduseks
  - keskkond muutub turvalisemaks
  - tähelepanelik kuulamine
  - aju valmisolek <sup>mine</sup> õppimiseks
  - keskendumine olulisele inimesele
  - eesmärgi sõnastamine
  - võimalus tutvustada teist
  - nimi on inimesele väga oluline
- AKTIIVSUS  
50% soolaalne  
+ intellektuaalne  
+ isiklik

# Refleksiooni mõistest

## Kogemus lugemisest:

- Refleksioon on keskendumine küsimustele: miks? Mis põhjusel? Millised tagajärjed?
- Oma tegevusele keskendumine, endasse vaatamine
- Iseendale tagasiside andmine
- Süsteemne lähenemine ja võimaldab näha arenguperspektiive
- Kuidas kasutada refleksiooni ja muutus identiteedis ning praktikas
- Refleksioon kaasab ka kahtluse, ebakindluse ja ebameeldivuse
- Refleksioon kui praktilise tegevuse paranduse protsess
- Kasutada refleksioon ja ilma "enese" liiteta
- Muutusteni viimine

# Refleksiooni filosoofiline alus

- Pragmatismi traditsioon (Dewey, Kolb, Korthagen, Schön, Gibbs), eesmärk on praktika parandamine ja parendamine.
- Sotsiaal-kriitilise teooria traditsioon (Habermas, Mezirow, van Manen), eesmärk on süvamõistmine

# Miks?

- Miks peaks suunama õppija reflekteerima?
- Mida see tähendab, et õppija reflekteerib?
- Kuidas seda teha?

**Küsimustele vastus = TEGU**

# Refleksioon õppimises ja professionaalses praktikas (J. Moon)

<b>Refleksioon õppimises</b>	<b>Refleksioon professionaalses praktikas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Tähenduse andmine õpitavale</li><li>● Seoste loomine</li><li>● Õpitu tulemuste esitlemine</li><li>● Õpitava ülekandmine oma tegevusse</li><li>● Õppimisprotsessi analüüs</li><li>● Etteennustamatud tulemused: uued ideed, uued lahendused</li><li>● Teooria loomine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Enesest teadlikumaks saamine</li><li>● Oma tegevuse ja selle tulemuslikkuse analüüsimine</li><li>● Kõhkluste ja keeruliste situatsioonide teadvustamine ning analüüsimine</li><li>● Arenguvajaduste teadvustamine</li><li>● Oma rolli/identiteedi ja selle võimaluste mõtestamine</li><li>● Vabanemine: seniste teadmiste, uskumuste, arusaamade analüüsimine, mis viib valikute tegemiseni ja takistustest vabanemiseni</li></ul>

# Kirjaliku refleksiooni tähtsus

- Toetab emotsionaalset arengut, kuna aitab teadvustada ja väljendada emotsioone, mis võivad praktikat mõjutada.
- Aitab arendada kõrgema taseme mõtlemisoskusi, nagu kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja analüütiline mõtlemine. See viib sügavamale eneseanalüüsile ning aitab tuua esile varjatud eeldusi ja tundeid, mis võivad mõjutada otsuste tegemist ja tegevust.
- Toimimise ja kogemuste teadvustamine, nende mõtestamine ja analüüs.
- Kogemuste salvestamine, taasesitamine

# Ruminatsioon vs refleksioon

- Reflekteerimine, mis jääb poolikuks
- Negatiivsed emotsioonid ja mõtted
- Näiliselt kogemuse süvitsi analüüsimine
- Vastumeelsete situatsioonide vältimine

	RUMINATSIOON	REFLEKSIOON
Motivatsioon	Hirm, kaotus, ähvardused, ebaõigus	Huvi, uudishimu, mõistmine
Emotsioonid	Püsivalt negatiivsed emotsioonid või emotsionaalsed seisundid; negatiivsete emotsioonide tsüklid; negatiivse mõju vältimine	Ajutised negatiivsed emotsioonid; negatiivse mõju aktsepteerimine
Teadlikkus ebakõladest	Ollakse ülekoormatud või heidutatud soovitud ja tegeliku seisundi vahel eksisteerivatest lahknevustest.	Soovitud ja tegeliku seisundi vaheline lahknevus motiveerib tegutsema
<u>Omistused</u>	Omistatakse iseendale ebaõnnestumine ja negatiivne eneseväärtus (nt enesesüüdistamine)	Kalduvus ennast mitte süüdistada; ebaõnnestumist ei seota enesehinnanguga; seal, kus sobilik, omistatakse ebaõnnestumine väliste teguritele
Mõttemuster	Korduv ja püsiv mõtlemine; ollakse keskendunud probleemidele ja tunnetele, mis on seotud nende probleemidega	Sügav mõtlemine, mis võib viia edasiviiva jõu ja arenguni; sisaldab endas tegutsemist, probleemide lahendamist ning enesearengut

Eikey, E.V., Caldeira, C.M., Figueiredo, M.C., Chen, Y., Borelli, J.L., Mazmanian, M., Zheng, K. (2021) Beyond self-reflection: introducing the concept of rumination in personal informatics. *Pers Ubiquit Comput* 25, 601–616. DOI:

<https://doi.org/10.1007/s00779-021-01573-w>

Lengelle, R., Luken, T., Meijers, F. (2016) Is self-reflection dangerous? Preventing rumination in career learning. *Australian Journal of Career Development*, 25/3, 99-109.

DOI: <https://doi.org/10.1177/1038416216670675>

# Rumineerimise ilmingud

- KEELEKASUTUSE PÄRAST MURETSEMINE
- FOOKUSE KADUMINE
- UMMIKSEISU SATTUMINE
- SUURTE KÜSIMUSTE KÜÜSI JÄÄMINE
- KEELEOSKUS
- FORSSEERITUD KIRJUTAMINE

Mölder, M. (2022). Refleksiooni ja ruminatsiooni esinemine ülikooli õpingutes andragoogika eriala üliõpilaste näitel (seminaritöö). Tallinna ülikool

## ÕPPIMINE....

ISIKLIKU TEOORIA/TÄHENDUSE LOOMINE

RAKENDAMINE

SEOSTE LOOMINE

SELGITAMINE

KIRJELDAMINE

MÄRKMETE TEGEMINE

MEELDEJÄTMINE

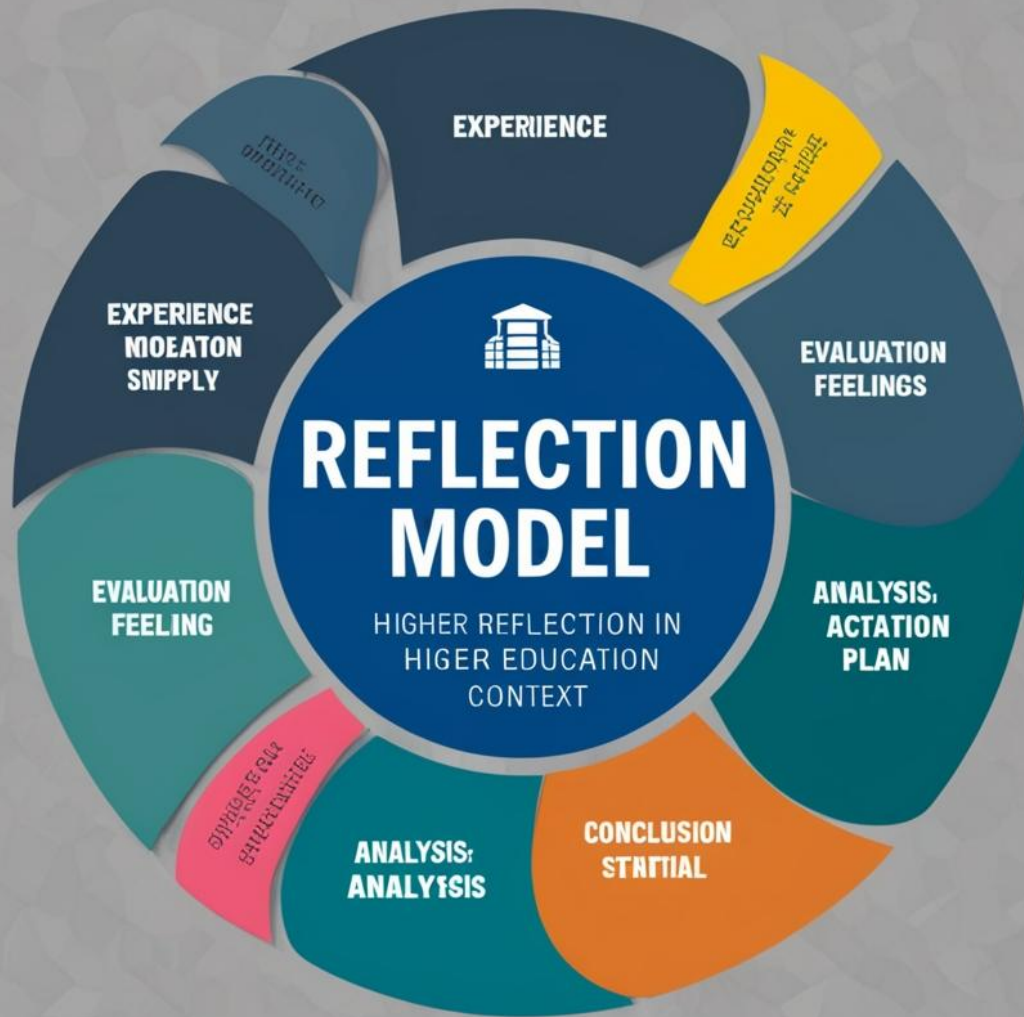


süvaõppimine

pindõppimine

(Biggs ja Tang)

**REFLECTION MODEL.** This element reflection enables students to put their own reflection into your growth in your student, some constructive context. The essence of deep reflection will link to theory and reflection which to practice process that being personal and higher reflection will be a significant student for a deeper reflection process in phase of mental history from personal and academic and future practice: personal and academic education thinking that you.



This model students will reflection thinking to reflection reflection to deep personalization, creating space for students students with constructive personalization, reflection and reflection in education practice in this phase. It is organizing managing and control of personalization education, construct and restoration of, construction.

# REFLECTION MODEL



This model is a guide and deep reflection, process of reflection in which theory to in a reflection process for personal and academic growth.

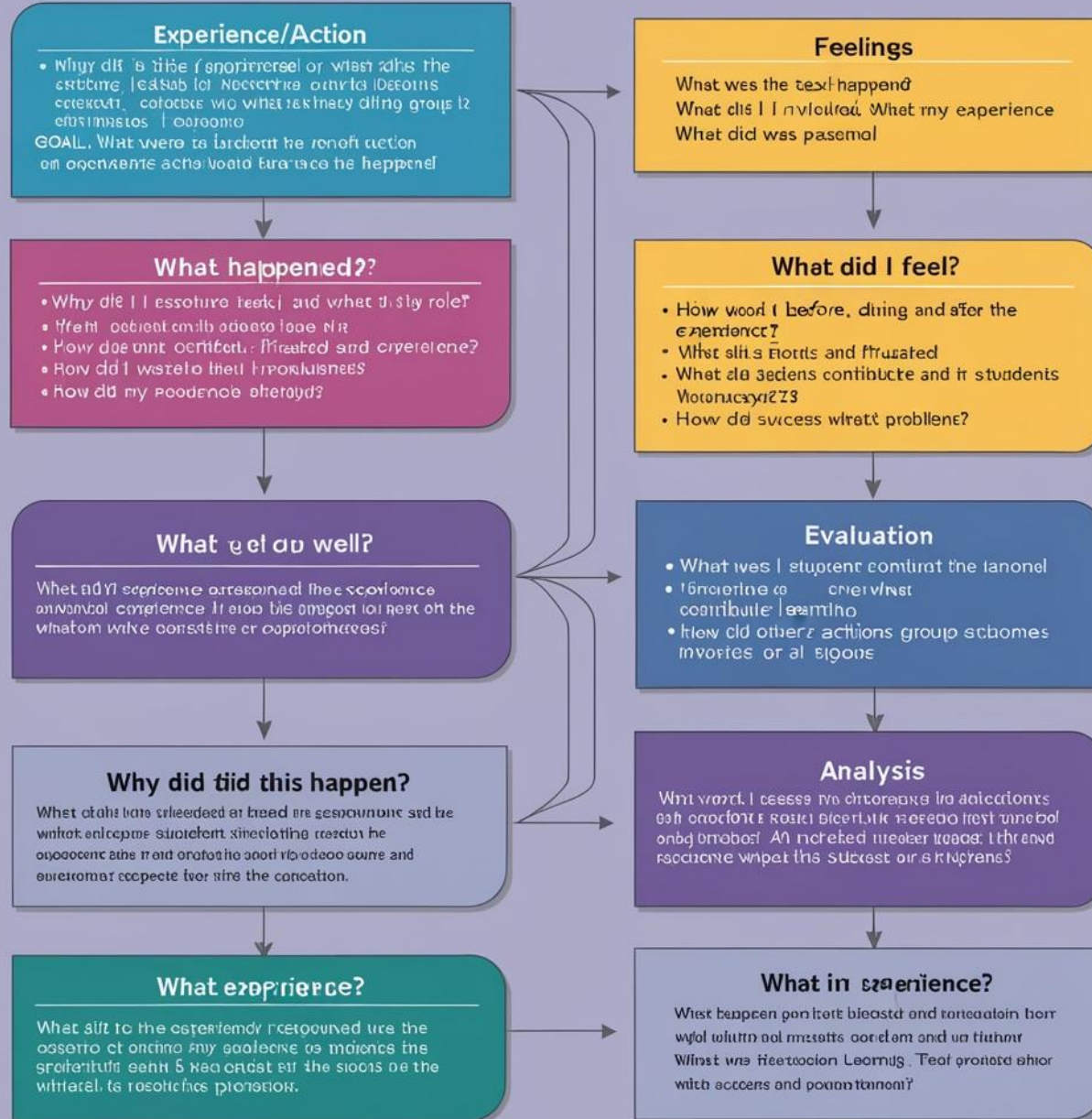
CREATE  
HIGHER EDUCATION CONTEXT  
of Reflection in Higher Education Context



Model: Leonardo AI

# What would the Students Reflection to Why this Happend?

**Objective:** Students describe what degree the student resonance in or higher education context model academic experience.



Mudel: Leonardo AI

# Loovtöö

- 1) Loo enda kursuse või eriala iseloomust tulenev refleksioonimudel, mida saad kasutada, et toetada oma õppija reflekteerimist.
- 2) Jaga loodud mudelit kolleegidega kolmikutes ja selgita, kuidas see konkreetses kontekstis töötab.

# Suundume digimaailma:

[https://padlet.com/katrin\\_karu/refleksioon](https://padlet.com/katrin_karu/refleksioon)



# Refleksiooni olulisus õppejõu arengus

Õppejõu professionaalses arengus saab eristada kahte komponenti (Evans, 2002), näidates muutuste fookust:

- a) Suhtumisega seotud areng kui protsess, mille käigus muutub õppejõu suhtumine oma töösse;
- b) Tegevusega seotud areng kui protsess, mille käigus paraneb õppejõu professionaalne õpetamisviis

**REFLEKSIION**



**KVALITATIIVSED MUUTUSED NII IGAPÄEVASES PRAKTIKAS  
KUI KA SUHTUMISES**

# Refleksioon kui viis õppejõu professionaalse arengu toetamiseks

- 1) Reflekteerimist toetab isiklikult tähenduslikele olukordadele keskendumine
- 2) Reflekteerimist toetab oma õpetamise videosalvestiste kasutamine
- 3) Kaaslastega reflekteerimine on tõhusam ([vastastikune vaatlemine](#))
- 4) Reflekteerimist toetavad suunavad küsimused ja vestlus

# Lõpetuseks

