

Akadeemiline eneseregulatsioon, selle toetamise vajalikkus ja võimalikkus

Katrin Saks, PhD

Tartu Ülikool

3. juuni 2017



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Soojendusküsimused

- Milline ma olen õppijana? Miks?
- Milline ma olen õpetajana? Miks? Mida ma õpetajana õpiprotsessis tähtsustan?

A word cloud of educational terms. The central and largest word is 'metakognitsioon'. Other prominent words include 'eneseregulatsioon', 'metacognition', 'self-regulation', 'self-planned learning', 'self-direction', 'self-regulated', 'self-teaching', 'independent study', 'autonomous learning', and 'self-management'. The words are arranged in a roughly circular pattern around the center, with varying sizes and orientations.

self-direction
eneseregulatsioon
metacognition
self-planned learning
self-regulation
self-regulated
self-teaching
independent study
autonomous learning
self-management
metakognitsioon

Enesejuhtimine

- Enesejuhtimine – protsess, mille käigus võtab õppija initsiatiivi oma õpitegevuse juhtimisel, määratleb oma õpivajaduse, formuleerib õpieesmärgid, määrab kindlaks õppimiseks vajaminevad ressursid, valib ja rakendab sobivaimaid õpistrateegiaid ning hindab oma õpitulemust (*Knowles, 1975*).

Eneseregulatsioon

- Eneseregulatsioon on aktiivne, konstruktiivne protsess, kus õppijad seavad oma õpitegevuseks eesmäärke, ning jälgivad, reguleerivad ja kontrollivad oma tunnetuslikkust (kognitsiooni), motivatsiooni ja käitumist juhituduna oma eesmärkidest ja keskkonna poolt seatud kontekstuaalsetest võimalustest (*Pintrich, 2000*).

Enesejuhitavuse ja eneseregulatsiooni sarnasused

- Mõlemaid käsitletakse kahes dimensioonis:
 - Väline ehk protsess ehk tegevus (jälgitav tegevuse kaudu)
 - Sisemine ehk isikutunnus ehk omadus (mõõdetav hoiakute kaudu)
- Mõlema puhul rakendatakse samu tegevusfaase

Tegevusfaasid

Enesejuhtimine

1. Ülesande määratlemine
2. Eesmärkide seadmine ja planeerimine
3. Õpistrateegiate ja tegevuste valik
4. Metakognitiivselt kohanduv õppimine

(Knowles, 1975; Winne & Hadwin, 1998)

Eneseregulatsioon

1. Planeerimine ja eesmärkide seadmine, eelteadmiste aktiveerimine
2. Protsesside monitoorimine
3. Oma tegevuse erinevate aspektide kontrollimine ja reguleerimine
4. Refleksioon

(Pintrich, 2010)

Enesejuhitavuse ja eneseregulatsiooni sarnasused

- Mõlemaid käsitletakse kahes dimensioonis:
 - Väline ehk protsess ehk tegevus
 - Sisemine ehk isikutunnus ehk omadus
- Mõlema puhul rakendatakse samu tegevusfaase
- Aktiivne osalus õpiprotsessis
- Eesmärgistatud tegevus
- Metakognitsioon
- Sisemine motivatsioon

Erinevused

Enesejuhtimine

- Pärineb täiskasvanuharidusest
- Väljaspool traditsioonilist koolikeskkonda
- Sisaldab oma õpikeskkonna loomist
- Sisaldab õpitrajektoori planeerimist
- Laiem makrotasandi konstrukt

Eneseregulatsioon

- Pärineb kognitiivsest psühholoogiast
- Rakendatakse valdavalt formaalhariduse keskkonnas
- Õpikeskkonna ja õpiülesanded disainib õpetaja
- Kitsam mikrotasandi konstrukt



kool

- eneseregulatsioon
- metakognitsioon

- enesejuhtimine

- elukestev õppimine

kool

- **eneseregulatsioon**
- metakognitsioon

- enesejuhtimine

- elukestev õppimine

Enesereguleeritud õppimine

- Enesereguleeritud õppimine koosneb kolmest komponendist:
 - **Kognitsioon**
 - **Metakognitsioon**
 - **Motivatsioon**

Enesereguleeritud õppimine

- Enesereguleeritud õppimine koosneb kolmest komponendist:
 - **Kognitsioon - oskused ja tegevused, mis on vajalikud informatsiooni töötlemiseks, talletamiseks ja taasesitamiseks**
 - Metakognitsioon
 - Motivatsioon

Enesereguleeritud õppimine

- Enesereguleeritud õppimine koosneb kolmest komponendist:
 - Kognitsioon
 - **Metakognitsioon – planeerimine, tegutsemine ja oma tegevuse reflekteerimine** (*Zimmermann*)
 - Motivatsioon

Enesereguleeritud õppimine

- Enesereguleeritud õppimine koosneb kolmest komponendist:
 - Kognitsioon
 - Metakognitsioon
 - **Motivatsioon – õpieesmärkide formuleerimine, positiivse õpihoiaku kujundamine ja hoidmine**

Metakognitsioon

- Metakognitsioon – inimese mõtlemine oma tunnetustegevuse üle (mõtlemine mõtlemisest).
- Õppimisega seonduv metakognitsioon on mõte sellest, mida teeme ja kuidas suuname oma mõtlemist ja õppimist, kuidas kontrollime oma õppimisega seotud protsesse.

Mõõtmine

- Kas mõõta?
- Mida mõõta?
- Kuidas mõõta?

Eneseregulatsiooni dimensioonid, selle mõõtmine

- Väline ehk protsess ehk tegevus

- Enesereguleeritav õppimine

- Tunnivaatlus, pilgujälgimine, valjult mõtlemise protokoll, veatuvastusülesanded, õpipäevikud

- Sisemine ehk isikutunnus ehk omadus

- Eneseregulatsioon

- (Enesekohased) küsimustikud, intervjuud, õpetaja hinnangud

Regulatsioonialad				
	Kognitsioon Metakognitsioon	Motivatsioon/Afektiiv- sed reaktsioonid	Käitumine	Kontekst
Faas 1	Eesmärgi seadmine	Eesmärgisuunitluse kohandamine	Aja ja jõupingutuse planeerimine	Ülesande tajumine
Läbimõtlemine, planeerimine, aktiveerimine	Eelnevate teadmiste aktiveerimine	Hinnang tõhususele	Oma käitumise jälgimise planeerimine	Konteksti tajumine
	Metakognitiivsete teadmiste aktiveerimine	Ülesande raskuse tajumine		
Faas 2	Metakognitiivne teadlikkus ja kognitiivse tegevuse monitoorimine	Teadlikkus motivatsioonist ja afektiivsetest reaktsioonidest, nende monitoorimine	Teadlikkus jõupingutusest, ajast ja abivajadusest ning nende monitoorimine	Muutuva ülesande ja konteksti tingimuste monitoorimine
Monitoorimine				
Faas 3	Õppimiseks ja mõtlemiseks vajalike kognitiivsete strateegiate valimine ja kohandamine	Motivatsiooni ja afektiivsete reaktsioonide juhtimiseks sobivate strateegiate valimine ja kohandamine	Jõupingutuse suurendamine/vähendamine	Ülesande muutus või ümbervaatamine
Kontroll			Kaaslastelt abiküsimine või sellest loobumine	Konteksti muutmine
Faas 4	Kognitiivsed hinnangud	Afektiivsed reaktsioonid	Valikute tegemine	Ülesande hindamine
Reaktsioon ja refleksioon				

MSLQ (*Pintrich, 2004*)

Motivatsiooni skaala (27)

- Sisemine motivatsioon
- Väline motivatsioon
- Ülesande väärtustamine
- Kontroll oma õpiuskumuste üle
- Enesetõhusus
- Testipinge

Strateegiate skaala (34)

- Harjutamine
- Organiseerimine
- Seostamisstrateegiad
- Jõupingutuse reguleerimine
- Metakognitiivne eneseregulatsioon
- Aeg ja õpikeskkond
- Kaaslaste abi kasutamine

Likert-tüüpi skaala 1-7

Sisemine motivatsioon

- Kuidas õppija tajub seda, kuidas ta on õpiülesande või õpiprotsessiga seotud, kuidas ta tajub õpiülesandes väljenduvat väljakutset, kas ta tunneb huvi selle teema vastu, kui tugevana ta end selles teemas tunneb.
- Miks see on oluline? – oma arengule orienteeritud õppijate puhul käivitab see kõik teised eneseregulatsiooni tegevused; see viib sügava, teadvustatud õppimiseni.

Väline motivatsioon

- Kuidas õppija tajub endast väljapoole jäävaid ajendeid õppimiseks – hinded, õpetaja/vanemate heakskiit, konkureerimine kaaslastega jne.
- Miks see on oluline? – auahnete ja tulemusele orienteeritud õppijate puhul käivitab see eneseregulatsiooni tegevused; kui sellega ei kaasne sisemist motivatsiooni, võib õppimine jääda pindmiseks.

Ülesande väärtustamine

- Õppija hinnang sellele, kui huvitav, kasulik ja oluline see ülesanne tema jaoks on. See näitab, kuidas õppija kursuse materjali väärtustab.
- Miks see on oluline? – see on seotud sisemise motivatsiooniga. Ülesande väärtustamine toob kaasa sisemise motivatsiooni tõusu.

Kontroll oma õpiuskumuste üle

- See viitab õppija uskumusele, et pühendumus ja jõupingutus toovad kaasa positiivse õpitulemuse. See toetab veendumust, et õpiedu on seotud õppija jõupingutusega, mitte väliste faktoritega, näit. õpetaja.
- Miks see on oluline? – õppija veendumus, et tema õpitulemused sõltuvad tema enda pingutustest, toob kaasa strateegilisema lähenemise õpitegevusele.

Enesetõhusus (*self-efficacy*)

- Enesetõhusus on õppija hinnang oma võimekusele ülesanne edukalt sooritada. See hõlmab hinnangut oma võimekusele ülesanne sooritada, ja kindlustunde, et (mul) on olemas ülesande sooritamiseks vajalikud oskused.
- Miks see on oluline? – see loob positiivse häälestatuse õpiülesande lahendamiseks ja annab kindlustunde oma hakkamasaamiseks.

Testipinge

- Muretsemine e. kognitiivne komponent väljendub õppija negatiivsetes mõtetes, mis hakkavad segama sooritust. Emotsionaalne komponent viitab ärevuse afektiivsetele ja füsioloogilistele aspektidele.
- Miks see on oluline? – muretsemine on olulisim faktor, mis kahandab soorituse edukust. Seetõttu tuleks õppijate hirme maha võtta.

Harjutamine

- Mälustrateegiad – kordamine, tsiteerimine, nimetamine. Need sobivad lihtsate ülesannete puhul, kasutatakse lühimälus olevat infot. Need strateegiad mõjutavad tähelepanu ja mõtestamise protsesse. Need ei sobi seoste loomiseks ega varasemate teadmistega seostamiseks.
- Miks see on oluline? – see on toetav kognitiivne strateegia, mis aitab paremini rakendada kõrgema taseme mõtlemisprotsesse

Organiseerimine

- Aitab õppijal leida olulist informatsiooni ja luua seoseid varem õpitud materjaliga. Võimaldab distantseeruda detailidest ja näha „suurt pilti“. Toetab õppija teadlikumat suhestumist õpiülesandega.
- Miks see on oluline? – õppija hakkab hoomama tervikut.

Seostamisstrateegiad

- Varasemate teadmiste ja oskuste rakendamine uutes olukordades.
- Miks see on oluline? – aitab kaasa probleemide lahendamisele, otsuste tegemisele ja kriitilisele hindamisele.

Metakognitiivne eneseregulatsioon

- See viitab õppija teadlikkusele oma kognitiivsetest tegevustest. Koosneb kolmest tegevusest: planeerimine (mis aitab kaasa õpiülesande organiseerimisele ja materjali omandamisele), monitoorimine (aitab kaasa materjali mõistmisele ja seostamisele varem õpituga), reguleerimine (parandab õppija sooritust enesehindamise ja oma tegevuse kohandamise kaudu).
- Miks see on oluline? – haldab kogu õpiprotsessi, annab õppijale võimaluse kontrollida oma õpiprotsessi.

Jõupingutuse reguleerimine

- Õppija suutlikkus kontrollida oma jõupingutust ja tähelepanu segavate asjaolude suhtes. See peegeldab õppija pühendumust oma õpieesmärkide täitmisele, ka raskuste ilmnmisel.
- Miks see on oluline? – see reguleerib õpistrateegiate mõtestatud ja kontrollitud kasutust

Aeg ja õpikeskkond

- Ajaplaneerimine – *realistliku* ajakava koostamine, oma õpinguteks kuluva aja planeerimine, jälgimine ja reguleerimine, efektiivne ajakasutus. Õpikeskkonna haldamine – õppijale sobiliku keskkonna loomine, häirivate tegurite kõrvaldamine.
- Miks see on oluline? – loob edukaks õppimiseks vajalikud tingimused.

Kaaslaste abi kasutamine

- Koos kaaslastega õppimine rikastab, sest lisab õpitavale uusi vaateid. Uus teadmus tekib ühendatud jõudude sünergias. Samuti on oluline teada, kust saada vajadusel abi, osata end probleemide korral aidata.
- Miks see on oluline? – aitab õppijat edasi, kui ta jääb hätta, toetab sotsiaalseid strateegiaid ja loob ühtse õpikogukonna.

MSLQ (*Pintrich, 2004*)

Motivatsiooni skaala (27)

- Sisemine motivatsioon
- Väline motivatsioon
- Ülesande väärtustamine
- Kontroll oma õpiuskumuste üle
- Enesetõhusus
- Testipinge

Strateegiate skaala (34)

- Harjutamine
- Organiseerimine
- Seostamisstrateegiad
- Jõupingutuse reguleerimine
- Metakognitiivne eneseregulatsioon
- Aeg ja õpikeskkond
- Kaaslaste abi kasutamine

Likert-tüüpi skaala 1-7

Eneseregulatsiooni toetamine

- Eneseregulatsioon ei teki ega arene kõigil õppijatel iseenesest.
- Eneseregulatsiooni võtteid tuleb tutvustada, selgitada, õpetada ja regulaarselt harjutada.

4 toetuse tüüpi

1. Kontseptuaalne toetus aitab õppijail mõista aine sisu ja eri kontseptsioonide seotust ning juhib õppija tähelepanu olulisimatele mõistetele.
2. Metakognitiivne toetus on suunatud individuaalse õpiprotsessi juhtimisega seotud protsessidele. See mõjutab õppija mõtteid ja reflektiivset tegevust (nt harjutused ja märguanded oma tegevuse jälgimiseks ja reflekteerimiseks).
3. Protseduuriline toetus näitab, kuidas kasutada olemasolevaid ressursse ja vahendeid seatud eesmärkide saavutamiseks.
4. Strateegiline toetus hõlmab alternatiivset lähenemist õpitegevustele, toetades analüüsi, planeerimist, strateegilisi ja taktikalisi otsustusi (*Hannafin et al., 1999*).

Efektive sekkumise põhiprintsiibid

1. Enesereguleeritavate õpistrateegiate õpetamine peab olema lõimitud aineõppesse ja olema konkreetse ainekursuse osa.
2. Enesereguleeritavate õpistrateegiate rakendamise tingimusi ja nende kasulikkust tuleb õppijatele selgitada, sest muidu võivad õppijad sattuda segadusse ja tunda end häirituna (selle vältimiseks soovitatakse näidata ja selgitada, kuidas enesereguleeritavad oskused toetavad nende õpitegevust).
3. Õppijatele tuleks jätta piisavalt aega harjutamiseks, et enesereguleeritavad õpistrateegiad ja -oskused saaksid omandatud ja muutuksid automaatseks (*Bannert & Reimann, 2012*).

- Parimaid tulemusi annavad kombineeritud sekkumised, s.t toetatakse üheaegselt nii kognitiivseid kui metakognitiivseid õpistrateegiaid (*Berthold jt, 2007*).

Õpipäevik

- Õpipäevik on õppija poolt õpitegevuse reflekteerimiseks mõeldud dokument.
- Sinna salvestatakse kõik mõtted ja küsimused, mis õpiprotsessi kestel võivad õppijal tekkida.
- See ei ole lõplik dokument, seda võib täiendada, parandada, muuta igal ajahetkel, kui õppija nii tunneb.
- Õpipäevik jätab jälje õppija arengust läbi ühe kursuse või pikema ajaperioodi.

Õpileping (õpiplaan)

- Kokkulepe õppija ja õpetaja/juhendaja vahel õppija poolt püstitatud eesmärkide täitmiseks, jälgimiseks ja hindamiseks

Õpiplaan

1. Kuidas sa arvad, et see kursus võiks sulle kasulik olla?
2. Mis on su ootused sellele kursusele? Missuguseid muutusi või arenguid loodad sa näha kursuse lõpul?
3. Missuguseid oskusi peaksid sa kõige enam harjutama?
4. Mis võiks kujuneda sinu jaoks probleemseks?
5. Kuidas sa planeerid õppida sel kursusel? Missugused õpitegevused annavad sinu puhul parima tulemuse?
6. Kuidas sulle meeldiks, et sinu edasijõudmist ja õpitegevust hinnatakse?
7. Mis ootused on sul õpetajale? Kuidas saaks õpetaja sind kõige paremini toetada?

Refleksiooniküsimused

- Kas sinu eesmärgid sellel kursusel õpitava kohta on jäänud samaks või on need teisenenud?
- Kuidas hindad oma tegevust tänase päeva / tunni jooksul? Mille eest võiksid end kiita? Kas mingis aspektis oleksid pidanud rohkem pingutama? Teisiti toimima?
- Kas oled midagi uut saanud teada enda kui õppija kohta?
- Mis on su ootused kursusele tulevikus?

Eneseregulatsiooni tekke esmane eeldus on selle vajalikkuse **teadvustamine** ning selle **teadlik toetamine**.

Täna kuulamast!

katrin.saks@ut.ee