

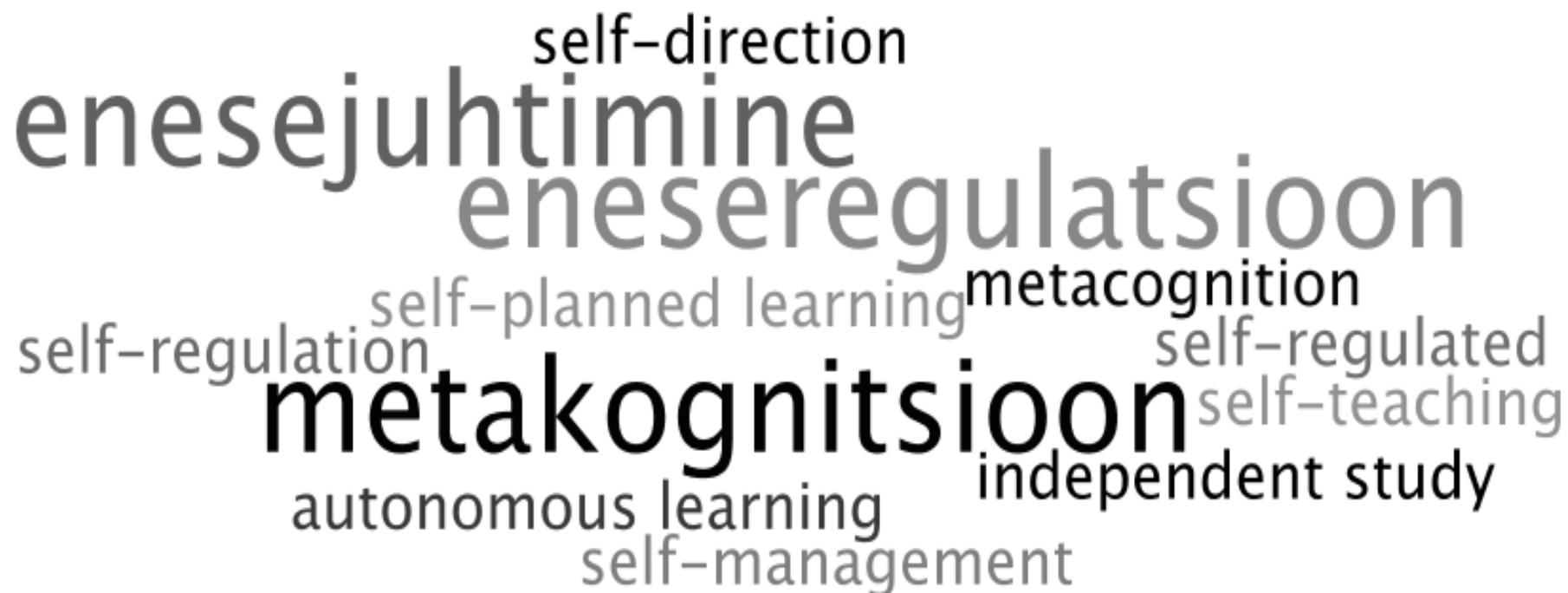
Akadeemiline eneseregulatsioon, selle toetamise vajalikkus ja võimalikkus

Katrin Saks, PhD

Tartu Ülikool

17. aprill 2017





A word cloud of educational terms. The most prominent word is 'metakognitsioon' in the center. Other large words include 'enesejuhtimine' and 'eneseregulatsioon'. Smaller words include 'self-direction', 'self-planned learning', 'metacognition', 'self-regulation', 'self-regulated', 'self-teaching', 'autonomous learning', 'independent study', and 'self-management'.

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

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 eesmärged, 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

- Mõlemad käsitletakse kahes dimensioonis:
 - Väline ehk protsess ehk tegevus
 - Sisemine ehk isikutunnus ehk omadus
- 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

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.

	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
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 Reaktsioon ja refleksioon	Kognitiivsed hinnangud	Afektiivsed reaktsioonid	Valikute tegemine	Ülesande hindamine

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*).

Efektiiivse 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.

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?

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

Täna kuulamast!

katrin.saks@ut.ee