

Refleksiivne lähenemine ÕPPIMISELE ja mõtlemisele



Katrin Karu,
andragoogika dotsent, TLÜ

Õppimine algab enda tegevuse ja kogemuste mõtestamisest ning analüüsimisest, mis toimub refleksiooni abil. Haridussõnastikus eelistatakse terminit *refleksioon* (mitte eneserefleksioon, kuna viimane on liiasus). Refleksioon hõlmab analüüsi, üldistamist ja mõnikord ka metatasandile jõudmist. John Dewey (1933/1993) käsitleb refleksiooni kui teaduslikule teadmisele tuginevat süstemaatilist mõtlemist, mis aitab kahtlusi ja segadust uurida ning selgust leida. Refleksiivne õppimine toetab uute teadmiste sidumist varasematega, olles tihedalt seotud kriitilise mõtlemisega, mis keskendub info analüüsile ja hindamisele. Samuti toetab see metakognitsiooni ehk teadlikkust oma õppimisprotsessist, arendades oskust teadmisi analüüsida ja kohendada.

Teaduskirjanduses osutatakse, et õppija regulaarne refleksioon (süstemaatiline mõtlemine oma õppimise ja tegevuste üle) aitab toetada akadeemilist tulemuslikkust ja õpimotivatsiooni (Cavilla, 2017) ning reflektiivsed tegevused (päevikud, juhitud arutelud, struktureeritud küsimused) parandavad õppijate eneseregulatsiooni ja kriitilist mõtlemist (Liu, Abu Bakar, & Xu, 2025). Uuringud näitavad, et *peatumis- ja mõtestamispau-sid* õppeprotsessis aitavad õppijatel paremini keskenduda ja uut teavet omandada. Refleksiooni kaasamine süvendab õppimist ning tugevdab seotust õpitava materjaliga, muutes selle isiklikult tähenduslikumaks.

Refleksiivse õppimise protsessi saab selgitada kahe mudeli abil.

DAVID KOLBI KOGEMUSLIKU ÕPPIMISE TSÜKKEL:

1. **Konkreetne kogemus** (*Concrete Experience*) – õppija kogeb midagi uut või näeb tuttavat olukorda uues valguses.
2. **Reflektiivne vaatlus** (*Reflective Observation*) – kogemust analüüsitakse, otsitakse mustreid ja tähendust.
3. **Abstraktne mõtisklus** (*Abstract Conceptualization*) – saadud õppetunnid seotakse teooriate ja üldiste põhimõtetega.

4. **Aktiivne katsetamine** (*Active Experimentation*) – uusi teadmisi rakendatakse praktikas, mis loob aluse uutele kogemustele.

See tsükliline protsess tugevdab refleksiivset õppimist, võimaldades sügavamalt mõista oma kogemusi ja arendada kriitilist mõtlemist.

JENNIFER MOONI REFLEKSIIVSE ÕPPIMISE MUDEL:

1. Märkamise faas (*Noticing*) – õppija registreerib infot, kuid ei analüüsi seda sügavuti.
2. Mõistmise faas (*Making Sense*) – teadmised mõistetakse tervikuna, kuid seosed varasema kogemusega on nõrgad.
3. Tähenduse loomine (*Making Meaning*) – uued ideed hakkavad moodustama terviklikku pilti.
4. Tähendusega töötamine (*Working with Meaning*) – õppija seostab uut materjali varasemate teadmiste ja kogemustega.
5. Transformatiivne õppimine (*Transformative Learning*) – uued teadmised muudavad seniseid arusaamu ning loovad sügavama mõistmise.

Refleksiivse õppimise viimased kolm taset toetavad aktiivset õppimist ja uue teadmise loomist, mis omakorda tugevdab kriitilise mõtlemise oskust. See viitab õppimise kontinuumile: pind- ja süvitsi õppimise lähenemisele. Süvitsi õppimine tähendab, et õppija mõistab teadmisi põhjalikult, seob neid omavahel ja uurib mõisteid sügavuti; fookuses on arusaamine ning õpitu rakendamine eri kontekstides (Karm & Karu, 2024). Seega on refleksioon ja kriitiline mõtlemine vajalikud **süvitsi** ning **isiklikult tähendusliku** õppimise jaoks.

Tabelis esitatakse näiteid küsimustest, mida saab kasutada erinevates õpikeskkondades, et suunata õppijaid refleksiooni eri tasanditel (Ménard & Ratnapalan, 2013). Refleksiooni käivitavad küsimused jagunevad kolme kategooriasse.

Märkamise küsimused aitavad õppijatel tähele panna ja kirjeldada vahetut kogemust või olukorda. Neid saab kasutada näiteks pärast tegevuse või juhtumi vaatlemist, et selgitada välja esmased tähelepanekud ja tunded.

Mõtestamise küsimused nõuavad sageli sammukese tagasiminekut – olukorra analüüsi ja tähenduse loomist. Need sobivad grupiaruteludeks, seminarideks või juhtumianalüüsideks, kus on oluline uurida võimalusi, alternatiive ja tagajärgi.

Tulevikku suunatud küsimused keskenduvad järgmiste sammude planeerimisele, vajalike ressursside ja oskuste kaardistamisele ning takistuste ja võimaluste arutamisele.

Selline küsimuste raamistik on kasutatav mitmesugustes õppesituatsioonides – alates juhtumipõhisest õppest kuni tiimi koostöökute ja professionaalse juhendamiseni – aidates viia arutelud pelgast sündmuste kirjeldamisest sügavama analüüsi ja teadliku tegutsemiseni.

SOOVITUSED REFLEKSIIVSE ÕPPIMISE TOETAMISEKS

Refleksiivne lähenemine vajab aega ja järjepidevust – lühiajaline sekkumine ei pruugi anda kohest mõju õpitulemustele. Parima tulemuse saavutamiseks tasub refleksiooni rakendada pikema perioodi vältel ning lõimida see orgaaniliselt kursuse tegevustesse, mitte käsitleda seda kõrvalise lisana.

Planeeri refleksioon sihipäraselt ja süsteemselts. Kasuta selgeid, suunavaid küsimusi, mis aitavad õppijatel seostada kogemust teooriaga, hinnata oma õppimisstrateegiaid ning kavandada järgmisi samme. Selle toetuseks sobivad refleksiooni mudelid. Erinevaid näiteid mudelist leiad TLÜ „Koosõppejõu” lehelt.

Õppejõu ja kursusekaaslaste tagasiside võimendab refleksiooni mõju – see aitab õppijal liikuda märkamisest kuni tähendusega töötamiseni.

Tabel. Küsimused, mis käivitavad refleksiooni

KÜSIMUSE TÜÜP	KÜSIMUSED, MIS KÄIVITAVAD REFLEKSIOONI
MÄRKAMISE KÜSIMUSED	Mis just juhtus? Mida sa mõtlesid, kui ...? Kas sa märkasid, et ...? Mis meid selles olukorras üllatas? Kuidas see sind tundma pani?
MÕTESTAMISE KÜSIMUSED PROTSESSIS	Kas me teeme seda õigesti? Kas on alternatiive? Kas see on meie konteksti sobiv? Mida see tähendab? Miks see paneb sind niimoodi tundma? Millised on tagajärjed, kui sa niimoodi tunned? Kas meie olemes õiged inimesed seda teemat lahendama?
TULEVIKKU SUUNATUD KÜSIMUSED	Mida me vajame (nt ressursid, teadmised, oskused), et see probleem lahendada? Mida me järgmine kord teeme teistmoodi? Millised on takistused ...? Mis võiks soodustada ...?

Kui soovid hindamisega näha õppimise tege-likku mõju, ära piirdu ainult hinnete või esi-tatud tööde arvestamisega. Hinda ka õppija afektiivseid ja metakognitiivseid näitajaid (nt enesejuhtimine, enesetõhusus, eesmär-gistamine), sest just nendes valdkondades ilmnevad muutused kõige varem.

KASUTATUD ALLIKAD

Cavilla, D. (2017). The effects of student reflection on academic performance and motivation. *SAGE Open*, 7(3), 215824401773379. <https://doi.org/10.1177/2158244017733790>

Karm, M., Karu, K. (2024). Õpetamise mõtestamine kõrgkooli õpikultuuris. Kogumik Aava, Karu, Niglas, vanari (koost.) Õppejõud koostöiselt õpetamist uurimas ja arendamas. TLÜ kirjastus.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Liu, C., Abu Bakar, Z., & Xu, Q. (2025). Self-regulated learning and academic achievement in higher education: A decade systematic review. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(3), 4488–4504. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90300358>

Ménard, L., & Ratnapalan, S. (2013). Teaching moment: Reflection in medicine: Models and application. *Canadian Family Physician*, 59(1), 105–107, e57–e59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3555667/>

Moon, J. A. (2004). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. London: Routledge.