

Refleksioon kui eneseanalüüsi ja -arengu vahend

Mõiste **refleksioon** tuleneb ladina keelest, kus sõna *reflectere* tähendab akent, tagasipööramist, tagasipeegeldamist.

Refleksiooni defineeritakse kui aktiivset teadvustatud indiviidi tegevuse või tegevuse aluseks olevate väärtuste, uskumuste või arusaamade isiklikku või toetatud analüüsiprotsessi, mille tulemusel toimub indiviidi seni kasutatud lahenduste, strateegiate ja toimimise muutmine või säilitamine tuleviku arengut silmas pidades, kujunevad uued teadmised, toimub õppimine ja käitumise muutumine (Lepp, 2009).

Refleksioonist võib rääkida kui tagasivaatamisest, analüüsivaks toimunud situatsiooni; kusjuures tagasivaatamine võib toimuda nii asetleidva situatsiooni ajal kui ka peale seda. Refleksiooniprotsessi tulemus peaks kanduma üle õpetaja tegevusse – oma töös tagasivaatamine ja mõtestamine, tegevuse analüüs peaks viima uuenenud tegevuskavani edaspidise tarbeks (Lepp, 2012).

Refleksiooni aspektid:

Teadvustatus ja analüüs

Refleksiooniprotsessi iseloomustades tuuakse välja, et see on aktiivse mõtlemise tulemusel toimuv probleemi lahendamisele suunatud teadvustatud (või ka teadvustamata) analüüsiv mõtlemine oma mõtlemise ja käitumise üle (Reid1993).

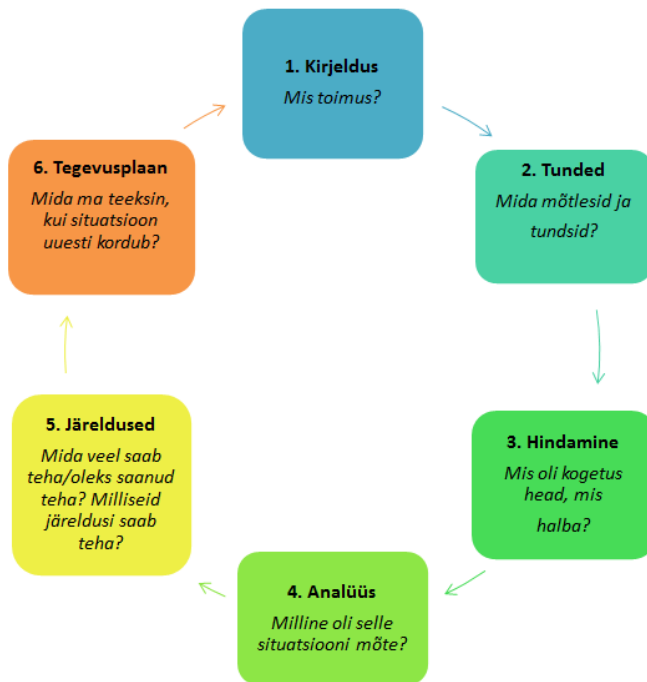
Kogemus ja õppimine

Refleksioon on seotud konkreetsete situatsioonide või kogemustega. Refleksiooni käigus käsitleb reflekteerija teadlikult oma kogemust või tegevuse põhimõtteid. Tulemuseks on uus käsitlus ja kvalitatiivselt erinev arusaam käsitletavast. Kogetud situatsiooni lahtimõtestamise ja metakognitiivse analüüsi tulemusena teadvustatakse muutumisvajadust, vastavalt tehtud järeldustele muutub situatsiooni tõlgendus, kogemus hinnatakse ümber ja kujundatakse kvalitatiivselt uued teadmised, seega toimub õppimine.

Refleksiooni eesmärgiks on analüüsi käigus muuta seni kasutatud probleemseid strateegiaid ja toimimismustreid kvalitatiivselt paremini toimivateks, tuleviku arengut silmas pidades. Refleksioonil ja eneseanalüüsil on suur ühisosa, aga need ei ole sünonüümid. **Eneseanalüüsi võib vaadelda refleksiooniprotsessi olulise algfaasina.** Ajalise surve tõttu reflekteerivad õpetajad sageli juhuslikult ning kiire lahendus pakutakse välja enne, kui on probleemi olemusest täielikult aru saadud.

Sageli kiputakse oma tegevusele/kogemusele tagasi vaatama pealiskaudselt, kiirustades, mida ei saa pidada piisavaks. Pole oluline, milline refleksioonimudel valida, vaid on oluline, et õpetajad teadvustaksid reflekteerimise olulisust ja harjuksid reflekteerima teadlikult ja põhjalikult, läbides kõiki vajalikke etappe.

1 MUDEL: GIBBSI REFLEKSIONIRING



- 1. Tegevuse/situatsiooni/objekti kirjeldus** – vastatakse küsimusele: mis toimus? Lihtne ja objektiivne kirjeldus. Siin ei anta hinnanguid ega tehta järeldusi. Näiteks kirjeldatakse: *kus toimus; kes seal veel olid; miks seal oldi; mida tehti; milline oli tegevuse kontekst; mis toimus; milline oli tema osa selles; milline roll oli teistel; milline oli tulemus.*
- 2. Tunnete kirjeldus** – vastatakse küsimusele: millised olid tunded? Meenutatakse ja mõeldakse selle üle, mis tunded olid kogemuse saamise ajal ja pärast seda. Siin tasemel veel ei analüüsita. Näiteks räägitakse: *alguse tunnetest; mida tunti selle ajal; mis tunne tekkis; kuidas teised end tundsid; mida tuntakse kogemuse tulemustest; mida tuntakse praegu. Väljendatakse põhiemotsioone: rõõmu, viha, üllatust, vastikust, hirmu, kurbust.*
- 3. Hinnangu andmine** – vastatakse küsimusele: Mida oli head ja halba selles kogemuses? Hinnatakse või tehakse otsuseid saadud kogemuse kohta. Näiteks arutletakse: *mida oli head selles kogemuses; mida oli halba selles kogemuses; mis läks hästi; mis ei läinud nii hästi.*
- 4. Analüüsimine** – vastatakse küsimusele: Milline oli selle situatsiooni mõte? Tuuakse ideid väljastpoolt saadud kogemust, mis aitavad selle üle arutleda. Kogemus jagatakse osadeks ja analüüsitakse eraldi. Vaadeldakse olukorda mitmest aspektist. Analüüsitakse enda tugevusi ja nõrkusi, võimalusi jms. Näiteks analüüsitakse: *mis ja miks läks hästi; mida ja miks tehti hästi; mida teised tegid hästi; miks läks halvasti; kuidas tehti või kuidas teised kaasa aitasid; mis aitas ja mis ei aidanud.*
- 5. Järelduste tegemine** – vastatakse küsimusele: mida veel saab teha? Kogemusest ja selle analüüsimisest tehakse nii üldiseid kui ka isiklike järeldusi. Antakse ülevaade enda ja teiste inimeste käitumise panusest tegevuse tulemustele ning sellele, mida oleks saanud teha teistmoodi. Näiteks arutletakse: *alternatiivsete tegevuste ja lähenemiste üle; mida saaks teha teisiti (isegi kui kõik läks hästi); kas negatiivseid tegevusi saab vältida; kas positiivseid tegevusi saab teha efektiivsemaks; räägitakse järeldatud teadmistest, kuid mitte konkreetselt teadmise rakendamisest, kasutamisest.*
- 6. Tegevusplaani koostamine** – vastatakse küsimusele: kui see situatsioon toimub uuesti, mida ma teeksin? Arutletakse sama situatsiooni kordumise üle ja plaanitakse, mida siis tehakse – kas tegutsetakse teistmoodi või samamoodi. Näiteks: *mida tuleb tulevikus teha, et suurendada*

tõenäosust saada sarnaseid positiivseid tulemusi või vähendada tõenäosust saada negatiivseid tulemusi; mida on vaja õppida; kuidas võiks seda õppida; räägitakse konkreetselt millegi rakendamisest, kasutamisest edaspidi/tulevikus.

Allikas: Gibbs, G. (1988). Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods. Birmingham: SCED.