

Refleksiooni ja ruminatsiooni esinemine ülikooli õpingutes andragoogika eriala üliõpilaste näitel

Autor: Marje Mölder, Tallinna Ülikooli andragoogika eriala bakalaureuseastme II kursuse üliõpilane
Juhendaja: Mairi Matrov, MA, Tallinna Ülikool

Refleksioon on sügavamõtteline protsess (Jarvis, 2012), mis aitab inimesel areneda ja õppida läbi tähenduse loomise (Marin ja Rotondo, 2017). Refleksioon on suunatud tulevikule ja arengule, kuid reflekteerimisest võib välja areneda rumineerimine, kui jäädakse kinni minevikku või probleeme ei proovita lahendada süvitsi ning välditakse ebameeldivaid tulemusi (Nolen-Hoeksema jt, 2008)

Eesmärk

Seminaritöö eesmärk on välja selgitada reflekteerimise ja rumineerimise esinemine täiskasvanud õppijate seas andragoogika üliõpilaste näitel

Uurimisküsimused

1. Milline on andragoogika üliõpilase kui täiskasvanud õppija varasem reflekteerimise kogemus?
2. Kuidas avaldub refleksioon ja ruminatsioon täiskasvanud õppijas?
3. Milliseid emotsioone on kogetud reflekteerimise käigus ning kuidas need on mõjutanud reflekteerimise protsessi?

Metoodika

- Kvalitatiivne uurimisviis
- Poolstruktureeritud intervjuud
- Kvalitatiivne sisuanalüüs
- Induktiivne lähenemine
- Sihipärane valim



Sissejuhatus

- Reflekteerimine on järjest enam igapäevaelu lahutamatu osa
- Reflekteerimine on positiivne protsess, mille eesmärk on areng
- Rumineerimine on tihedalt seotud reflekteerimisega
- Refleksioon võib esile tõsta küsimusi, millega indiviidil on keeruline toime tulla ning lahendusi leida (Lengelle jt, 2016)
- Rumineerimise puhul refleksiooniprotsess jääb justkui poolikuks ning edasiviivate lahendusteni ei jõuta; jäädakse negatiivsete emotsioonide ja mõttemustrite küüsi.

Tulemused

- Reflekteerimisega puututakse kokku juba enne ülikooli, kuid see ei pruugi olla alati teadlik
- Ülikooli õpingute käigus refleksioonioskus areneb ning muutub teadlikumaks, julgemaks, ausamaks, sügavamaks
- Reflekteerimisel keskendutakse hetkel enda jaoks olulistele teemadele, reflekteeritakse juba toimunud kogemusest
- Refleksiooniprotsessis peetakse oluliseks tulemuseni jõudmist
- Ruminatsiooni ilminguid esines, need väljendusid forsseeritud kirjutamises, keelekasutuse pärast muretsemises, fookuse kadumises, ummikseisu jäämises ning suurte küsimuste küüsi jäämises
- Ruminatsiooni ilmingutega tullakse toime, kasutades kirjutamist, suhtlemist või refleksiooni enda reflekteerimist
- Reflekteerimist iseloomustavad positiivsed emotsioonid ja kergendustunne, ajutiselt vastupanu ja segadus.

Kokkuvõte

- Reflekteerimisoskus paraneb õpingute jooksul tänu reflekteerimismudelitele ja reflekteerima suunavatele õppeülesannetele
- Rumineerimisega tulevad üliõpilased toime tänu refleksiooni olemuse mõistmisele ning omavad vahendeid toime tulekuks

Tabel 1. Ruminatsiooni ja refleksiooni omavahelised erinevused (Eikey jt, 2021)

	RUMINATSIIOON	REFLEKSIIOON
Motivatsioon	Hirm, kaotus, ähvardused, ebaõiglus	Huvi, uudishimu, mõistmine
Emotsioonid	Püsivalt negatiivsed emotsioonid või emotsionaalsed seisundid; negatiivsete emotsioonide tsükliid; negatiivse mõju vältimine	Ajutised negatiivsed emotsioonid; negatiivse mõju aksepteerimine
Teadlikkus ebakõladest	Ollakse heidutatud või ülekoormatud soovitud ja tegeliku seisundi vahel eksisteerivatest lahkevustest ning ollakse teadlikud neist	Soovitud ja tegeliku seisundi vaheline lahkevus motiveerib tegutsema
Omistused	Omistatakse iseendale ebaõnnestumine ja negatiivne eneseväärtus (nt enesesüüdistamine)	Kaldumus 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