

Õppimise kõige paremini hoitud saladus – autonoomne motivatsioon

29.08.2017

Grete Arro, PhD (ja Kati Aus)
Haridusteaduste Instituudi teadur
Tallinna Ülikool

Sissejuhatuseks..

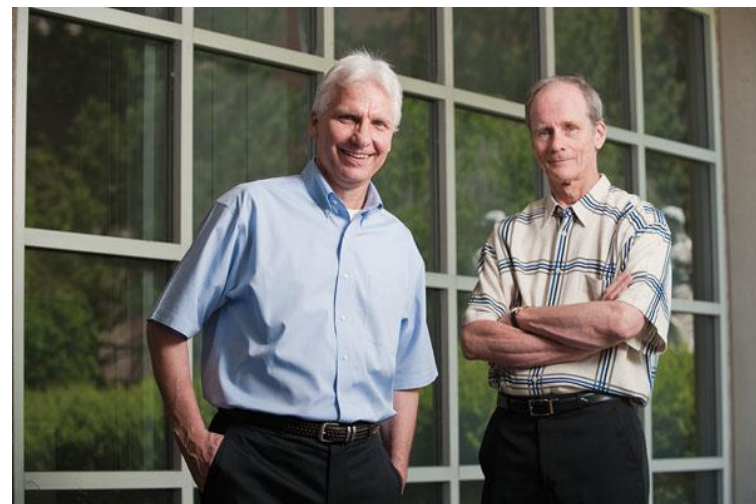
- Mõttele iseenda motivatsiooni peale – mida on vaja, et Sina motiveeritult tegutsema hakkaksid?
- *Mõttele nüüd oma õpilase motivatsiooni peale – mida on vaja, et tema motiveeritult tegutsema hakkaks?*

**Tugeva sisemise kompassi
kasvatamine õpilastes – kuidas see
käib?** (M. Vansteenkiste)

Psühholoogiliste põhivajaduste toetamine – loob aluse heaoluks ja autonoomselt motiveeritud tegutsemiseks

- Isemääramisteooria (*self-determination theory*, Deci ja Ryan, 2000, 2002) – avab seoseid psühholoogiliste baasvajaduste, eneseregulatsiooni, motivatsiooni ja heaolu vahel

- SDT eeldab, et inimesel on loomulik või sisemine soov käituda efektiivselt ja enese toimetulekut toetavalt; areneda, uurida, avastada, mis on eelduseks keskkonna poolt pakutavate väljakutsetega toimetulekul



Richard Ryan ja Edward Deci

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

NB! Huvi korral uuri:

<http://selfdeterminationtheory.org/>.

See on isemääramisteooria (SDT) kodulehekülg, mille kaudu on ligipääs paljudele teemakohastele artiklitele.

Universaalsed psühholoogilised baasvajadused

1) vajadus seotuse järele – tunne, et ollakse teistega tähenduslikult seotud ja kuulutakse nendega kokku, tuntakse end turvaliselt ja väärtustatuna

2) vajadus kompetentsuse järele – hakkamasaamise tunne optimaalselt väljakutsuvate ülesannetega (vajadusel välise abiga); tunne, et mõistetakse ümbritsevat maailma ja selle toimimist

3) vajadus autonoomia järele – tunne, et teen ise valikuid ja suunan ise oma käitumist; võin olla Mina Ise ja sellena respektieritud. Ei tähenda sõltumatust või üksijäetust!

(Deci ja Ryan, 2000).

! Kui need põhivajadused on rahuldatud, siis on autonoomse motivatsiooni ning heaolu saavutamine tõenäolisem. Kui need on rahuldamata, võime saada vastupanu osutavad, passiivsed või agressiivsed õpilased, KEDA LIHTSALT EI HUVITA

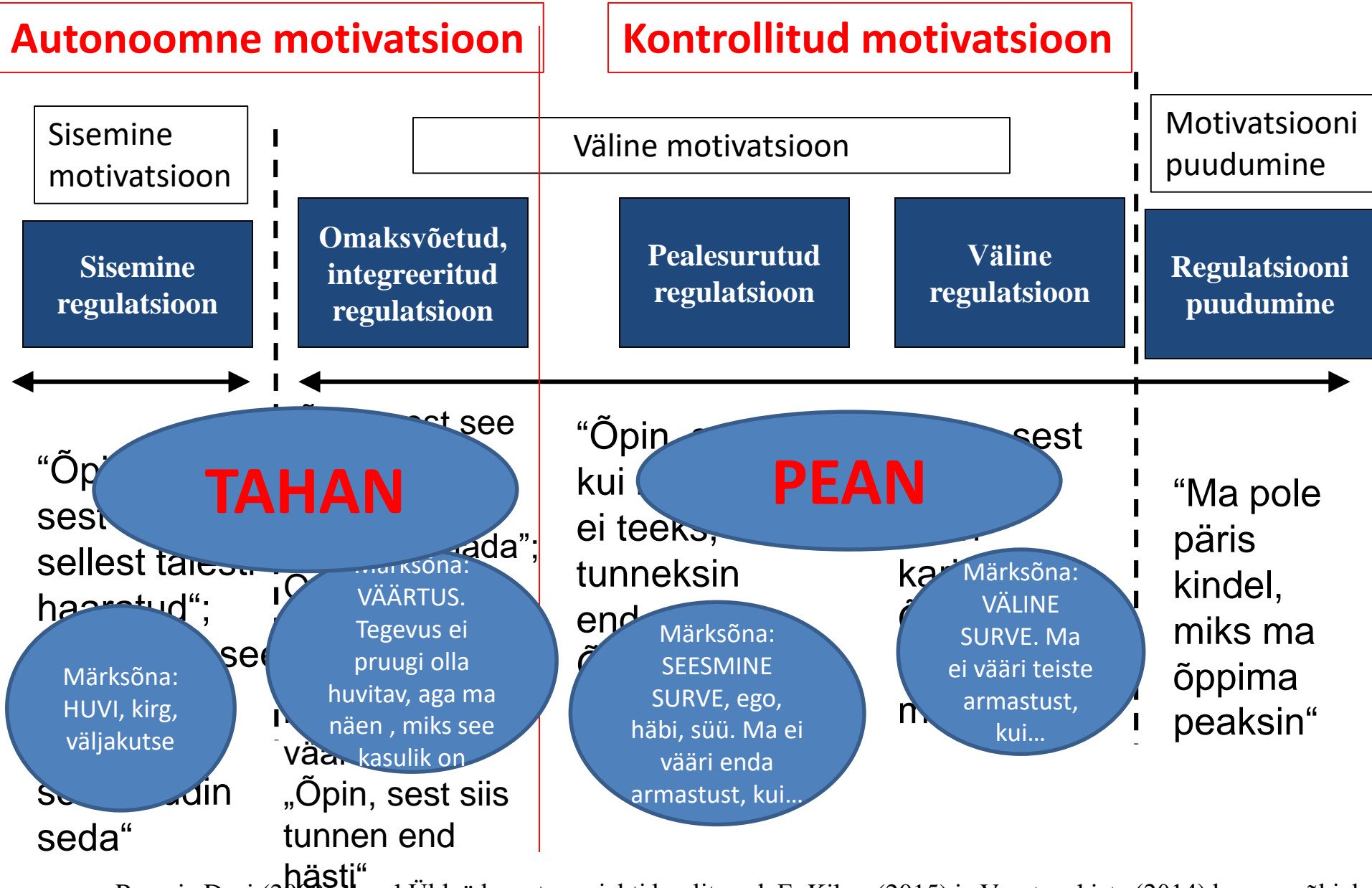
Vahelepõige... Miks on seotusetunne
veel oluline?

Täidesaatvate funktsioonide häirimisest ja pidurdamisest

- Aju töötab paremini, kui ta ei ole stressis (Arnsten, 1998)
- Eriti kehtib see prefrontaalse korteksi ja täidesaatvate funktsioonide kohta
- Dopamiin on eriti tähtis neurotransmitter prefrontaalkorteksis
- Isegi mõõduka stressi puhul kihutab dopamiini tase prefrontaalkorteksis lakke – metafoorina: nagu ujutaks oma auto mootori bensiiniga üle ja see ei tööta enam mõistlikult (Adele Diamondi metafoor)
- Nähtus on prefrontaalse korteksi spetsiifiline

- Seega: stress halvendab täidesaatvate funktsioonide tööd ja võib tekitada selle all kannatajast mulje, nagu tal oleks aktiivsus- ja tähelepanuhäire
- Kui me oleme kurvad, üksildased või stressis, oleme viletsamad tähelepanu ümberlülitamisel/suunamisel ja ebaolulise info ignoreerimisel. Kui oleme õnnelikud, oleme selles paremad (Desseiles et al., 2009).

Õpimotivatsiooni tüübid



Miks on oluline autonoomse motivatsiooni toetamine?

- Omaksvõetud, integreeritud regulatsioon ja sisemine motivatsioon, mis moodustavad autonoomse õpimotivatsiooni, on seotud **positiivsete emotsioonide ja efektiivsete (sügavamate) õpistrateegiatega.**
- Autonoomselt motiveeritud õpilased **keskenduvad** paremini, **haldavad oma aega** paremini, nende **hinded** on paremad, nad on klassis **aktiivsemad**; nad langevad vähem välja, prokrastineerivad vähem ja on ülesannetega rohkem **seotud**.
- **Vigade puhul pigem uudishimulik – ou, mis siin toimub?**
- Pealesurutud ja väline regulatsioon moodustavad kontrollitud õpimotivatsiooni - testiärevus on kõrgem ja kaotusega toimetulekul kasutatakse mitteefektiivseid strateegiaid.
- Vigade puhul pigem ollakse kaitstes, otsitakse väliseid põhjuseid, miks nii läks.

Kui prooviks ikka survega?

- Ükski uuring ei näita, et väliselt motiveerides-survestades üldse kunagi õppijas huvi saaks tõusta. Vastupidi - mida enam survestame, seda vähem on tõenäoline, et huvi ja väärtustamine tekib.
- Efektiivne on alustada mõtestamise, eesmärgistamise, kasulikkuse näitamise selgemalt näitamise (ilma surveta!) ja uudishimu äratamisega.
- NB – oluline on õpitegevuste mõtestamine ja väärtustamine **õppija perspektiivist** – näiteks selgitades, millist oskust, mõtlemisprotsessi, tulevast võimalikku eesmärki/kompetentsi võiks antud tegevus toetada (või siis tulevaste oskuste eeldusi või osaoskusi). Kui tegevus on mõtestatud vaid õpetajale mõistetavalt, pealiskaudselt või üldse mõtestamata, siis ei pruugi õpilased autonoomselt motiveerituks muutuda. **Õpilane ise ja ükski ei pruugi osata kõiki tegevusi enda eesmärkidest lähtuvalt mõtestada.** Ta vajab selles (esialgu) järjekindlat tuge.

**-> Kuidas see käib - mida teha, et
toetada autonoomset motivatsiooni?**

Autonoomia pakkumisest üldiselt

- Autonoomiat toetavad õpetajad, koolijuhid ja muu koolipersonal töötavad õpilase perspektiivi arvesse võttes ning püüavad õpilases stimuleerida initsiatiivi ning õpitaht
- Kontrollivad õpetajad, koolijuhid ja muu koolipersonal sunnivad õpilasi mõtlema, tegutsema või tundma etteantud viisidel, nii et õpilastel ei jää muud üle kui alluda ja pingutada

Kuus strateegiat autonoomia toetamiseks

Autonoomiat toetav õpetaja

- Toetab sisemisi motivatsiooni allikaid, uudishimu, vabakutselise õppimise väärtusi
- Eritab erinevad uuringud näitavad, et sellisest õpetamisest õpilased võivad kiiresti rütmile
- Tervitab ja ei oota õpilaste negatiivseid reaktsioone, vastupanu, ärritust
- Kasutab tegevuste juures informatiivset ja kutsuvat keelt

Kontrolliv õpetaja

- Toetub välistele motiveerijatele – tasud, testid
- Eirab õpilaste panust, valikuid, sõnavõtmist, arvamusi
- Jätab selgituse õpitegevuse kohta andmata või annab sellise, mis pole seotud lapsega
- Surub õpilastele peale oma rütmi
- Eirab, surub maha, pisendab või ignoreerib õppijate negatiivseid reaktsioone, vastupanu, ärritust
- Kasutab tegevuste juures kontrollivat ja ähvardavat keelt

Valikute andmise ehk autonoomia toetamise keerukusest

- **Autonoomia toetamise strateegiad:**
 - **Korralduslikud** (kuidas istuda, reeglite kokkulepe, kellega koos töötan)
 - **Protseduurilised** (valida materjali, esitusviisi ja kuidas nendega töötada)
 - **Kognitiivsed** – pakuvad kõige enam võimalusi sisukate valikute tegemiseks
 - võimalus arutleda probleemilahendamise strateegiate üle, leida erinevaid lahendusi ning jagada erinevaid lahendamise kogemusi teistega
 - võimalus oma lahenduskäike põhjendada, kasutada otsuste tegemiseks küllaldaselt aega
 - lahendada probleeme iseseisvalt, kuid piisava toetava suunamisega, et oma vigu hinnata ja püüda neid parandada
 - saada sisukat tagasisidet
 - sõnastada isiklikke eesmärke või kohandada ülesandeid vastavalt oma huvidele
 - ideede üle vabalt arutleda, esitada küsimusi ja sõnastada oma mõtteid

Milliseid enim pakume, milliseid vähim?

Siin jäime pooleli 😊

Struktuuri pakkumisest üldiselt

- Struktureerivad õpetajad, koolijuhid ja muu koolipersonal väljendavad selgelt oma ootusi, annavad juhtnööre, on kättesaadavad, kui neid on vaja, ja annavad positiivset ja julgustavat tagasisidet, nii et õpilastel tekib enesetõhususe tunne
- Kaootilised õpetajad, koolijuhid ja muu koolipersonal väljenduvad ebaselgelt, käituvad õpilaste jaoks etteennustamatult ja jätavad õpilasi enam iseene hooleks, nii et neil on raske oma oskusi arendada

Kuus strateegiat, mida kasutavad struktuuri pakkuvad õpetajad

Struktureeriv stiil

- 1) Selgitavad oma ootusi
- 2) Väljendavad kindlustunnet
- 3) Püüavad pakkuda abi ja tuge – õpilasel tunne, et ta saab hakkama
- 4) Positiivne ja julgustav tagasiside
- 5) Jälgivad konsensuslikult kokkulepitud suuniseid, sh, kas need on jätkuvalt relevanttsed
- 6) Innustavad lapsi osalema ülesandejärgses analüüsis, eneserefleksioonis – mis toimus?

Kaootiline stiil

- 1) Ootused on sõnastamata jäetud või ajavad segadusse
- 2) Ähvardavad ebaõnnestumisega, tekitavad ärevust
- 3) Piiratud abi ja toetus
- 4) Negatiivne tagasiside ja kriitika
- 5) Jätavad asjad, nagu on – ebajärjekindel või ennustamatu sekkumine/reeglite järgmine
- 6) Vähene või õpilast mitte aitav hindamine

Autonoomiat toetavad õpetajad

- Räägivad vähem, kuulavad rohkem
- Annavad rohkem iseseisvust
- Ei ütle õigeid lahendusi ette
- Suhtlemine:
 - vähem direktiive
 - kiitus töö kohta, mitte õppuri kohta
 - küsivad õpilase soovide kohta
 - vastavad õpilase küsimustele
- Empaatilised
- Õpilase perspektiivist hoiak
- Autonoomia toetamine on õpitav

Miks õpetajad kontrollivad – teadmiste, oskuste, koolituse, keskkonna ja õppekava nõuete roll

- Õpetajakoolituses on enam õpetatud välist motiveerimist, käitumise modifitseerimise tehnikad jm
- Õpetajaks õppimise jooksul ei harjutata autonoomia toetamist
- Teiste inimeste tegelikku huvi on raske märgata – eeldab aega, süvenemist
- Väline surve: õppeprogrammi nõuded, kiirus, võistlus
- **„Rasked“ õpilased ja kursused:**
 - Mida vähem on õpilased õppimisega seotud (*engaged*), seda rohkem sunnivad nad õpetajat olema kontrolliv
 - Õpetajate ja õpilaste mõju vastastikune

Miks õpetajad kontrollivad – uskumuste roll

- Õpetajate uskumused, mis pärsivad autonoomia toetamist:
 - Mida suurem on tasu, seda suurem pingutus
 - Õpilased ei oska ennast ise motiveerida
 - Motivatsioon on õpilase püsiv omadus, seega kui see on madal, tulebki väljast kaasa aidata
 - Ülemused hindavad kontrollivaid õpetajaid kompetentsemaks kui autonoomiat toetavaid
 - Kui kontrolli pole, järgneb sellele kaos

Autonoomse motivatsiooni toetamine – aju-uuringud

- Autonoomse tegutsemise aluskomponendid – negatiivse tunde aktsepteerimine (Reeve, 2009) ja enesekohase hirmutava info tunnistamine (Hodgins & Knee, 2002; Hodgins et al., 2010); vähem kaitsepositsioonil olemine; kriitika ja enda puuduste kohta käiva info ligilaskmine (Hodgins & Liebeskind, 2003; Weinstein et al., 2011)
- Kontrollitud motivatsioon seostub tugevama kaitsepositsioonil olemisega ning ebameeldiva enesekohase info eitamisega (Hodgins et al., 2010)
- **Iseenda „vigadest hoolimine“ on võtmekohastumus keskkonnaga, mis võimaldab inimesel aeg maha võtta, oma käitumist kalibreerida ja tulemusena sooritust parandada.**
- Autonoomse motivatsiooni tekkimise toetamine ülesande lahendamisel suurendab veatundlikkust (*error-related negativity*) neuroloogilisel tasemel (Legault & Inzlicht, 2012)
- Inimestel, kelle autonoomiat katse ülesehitus toetas, aeglustus reageerimine pärast vigade tegemist võrreldes kontrollgruppidega, viidates vigadega seotud info töötlusele ja parandamisele.
- Autonoomia suurendab teadlikkust negatiivsetest emotsioonidest ja ebameeldivast infost, mille **eesmärk on monitoorida erinevusi tegeliku ja soovitud käitumise vahel**; parandab tähelepanu, taju, valmisolekut tegutsemiseks, mis kõik toetavad optimaalset eneseregulatsiooni, seeläbi parimat sooritust.

Eestikeelset lisalugemist

- Motivatsiooni kohta on eesti keelde tõlgitud hea raamat: <http://www.digiraamat.ee/product/Kuidas-opilasi-motiveerida-2499>
- See on tasuta allalaetav. Soovitan antud teema - autonoomse motivatsiooni ja isemääramisteesooria - kohta lugeda peatükki 7. Loodan, et see annab mõnusa aluse jätkuvateks omavahelisteks teemakohasteks aruteludeks.
- Soovitan ka võtta kaks tundi ja vaadata ära Eestis 2014. aastal peetud prof Maarten Vansteenkiste loeng (sellel on eestikeelsed subtiitrid). Vansteenkiste on valdkonna olulisemaid uurijaid.
<http://edidaktikum.ee/et/content/mustivation-or-wantivation-role-teachers-motivating-coaches>

Aitäh!

Küsimuste korral: arro@tlu.ee