

Aspekty pedagogické činnosti podněcující k reflexi a sebereflexi

Proces sebereflexe v sobě zahrnuje uvědomění si prožitého, vyhledání chyb nebo úspěchů a nalezení řešení, které je následně zakomponováno do studentova myšlení.

Takovéto uvažování nad prožitým umožňuje pohlížet na danou situaci z různých hledisek a nalézat vhodná i nová řešení.

Tato činnost pomáhá studentovi pracovat na sobě samém a vlastním praktikování ošetrovatelské péče jako celku. V neposlední řadě umožňuje neustrnout ve stereotypu a domnění, že je vše vykonává správně, atd.

1. Funkce sebereflexe

Poznávací – uvědomění, jaká jsem studentka ošetrovatelství, jaké mám problémy, jak je obvykle řeším, jak úspěšně...

Zpětnovazební – student si uvědomuje, jak na jeho zásahy v určitých situacích reagují pacienti, učitelé, spolužáci.....

Rozvíjející – sebereflexe poskytuje námět k dalšímu sebezdokonalování...

Preventivní – student si promýšlí své budoucí reagování v určitých situacích a možnou eliminaci případným konfliktům....

Relaxační – připomínka a zpracování pozitivních zážitků z praxe podpoří pocit uspokojení a uvolnění.... (srov. Kalhous, Obst, 2009, s. 108- 109)

2. Fáze reflexe a sebereflexe

Definice dle dvou autorů viz následující tabulka

Donald Alan Schön	G. Petty
1.Nastartování procesu sebereflexe-tato fáze proběhne	1. Podnět k sebereflexi, motivace vychází z odborné ošetrovatelské

na základě zájmu studenta o svou odbornou ošetrovatelskou činnost.	praxe -vzdělávacího procesu a je specifická pro dané pracoviště i studenta - <u>Konkrétní zkušenost.</u>
2. Shromáždění a uspořádání sebereflexe – <u>orientace na detaily</u> v rámci ošetrovatelských činností.	2. Fáze posuzování – student posuzuje svou činnost a její efektivitu ve vztahu ke své činnosti a reakci pacientů, učitelů - <u>Reflexivní zkušenost.</u>
3. <u>Analýza</u> a interpretace reflektovaných prvků v kontextu předcházejících zkušeností a <u>vyvození závěrů</u> z výsledků sebereflexe.	3. Fáze vnitřního dialogu studenta a hledání odpovědí na otázky - <u>Abstraktní konceptualizace.</u>
4. <u>Vytváření plánů</u> budoucí odborné činnosti na základě výsledků sebereflexe.	4. Fáze projektování dalších postupů a syntéza závěrů - <u>Plán aktivního experimentování.</u>

3. Kroky reflexe

J. Dewey (1910) popisuje tyto tři kroky reflexe:

- **Definování problému** – objasnění problému, diagnostika
- **Analýza** – vysvětlování a zdůvodňování výsledků předpokladů, selekce relevantních faktů, dokazování
- **Zobecnění** – nosná myšlenka odpovídá daným podmínkám, je přijato řešení (srov. Nezvalová, 2000, s. 19).

4. Typy reflexe

- **Technická** - zaměřená na způsoby realizace ošetrovatelské péče
- **Reflexe v činnosti a po činnosti** - jedná se o intuitivní a spontánní

rozhodování studenta během ošetrovatelské praxe a o zpětný pohled na tyto výkony po praxi

- **Poradní** - reflexe vycházející z rad ostatních učitelů, mentorů, spolužáků a z konfrontací těchto rad s vlastními (byť protichůdnými).

- **Osobní reflexe** – zaměřená na osobnostní rozvoj a vztah k profesi, ostatním studentům....

- **Kritická reflexe** – vede k naplňování idejí a cílů ošetrovatelství, sociální, etické, morální pohledy...

(srov. Dyrtrtová, Krhutová, 2009, s. 57)

5. Profesionální sebereflexe

Profesionální sebereflexe, která má vést u studenta ke změnám v jeho myšlení a chování, je vlastně jeho vnitřním dialogem. Při tomto dialogu si student uvědomuje:

- **svoje ošetrovatelské myšlení**, např. to, jak uvažuje o získaných vědomostech a dovednostech, jak hodnotí reálnou ošetrovatelskou praxi i výuku ...

- **svoje postoje** - ke škole, ošetrovatelské praxi, pacientům, zdravotníkům, kolegům, pedagogům...

- **způsoby svého jednání** s pacienty, kolegy, mentory, spolupracovníky i učiteli v běžných, ale především v problémových situacích...

- **své emoce**, např. to, jak prožívá profesionální komunikaci s určitými pacienty, v určitých medicínských oborech, co mu dělá ve škole i na praxi radost, co ho naopak trápí....

6. Předpoklady efektivního vnitřního dialogu

- **Vnitřní motivace** studentů reflektovat vlastní prožitky, poznatky, zkušenosti, názory apod.

- **Sebereflektivní dovednosti** studentů – trénované již od prvního ročníku studia

- **Příznivé prostředí** – vhodné klima pracovní skupiny podněcující studenta k reflexi.

7. Úrovně sebereflexe

První úroveň – obsahuje každodenní bilancování zdravotníka. Objevují se zde otázky : Jak jsem zvládnul dnešní odbornou praxi, co jsem se naučil nového? ...- student srovnává prekoncepty s realitou. Musí zde dojít k zhodnocení minulých dějů a projekci budoucích plánů.

Druhá úroveň – je dlouhodobější a významnější – překonává konkrétnost určitých situací a posunuje se k zamyšlení z nadhledu, jiného úhlu pohledu k celkovému osobnostnímu sebepojetí (moje osobní já) v kontextu role všeobecné sestry.

Obě úrovně jsou na sobě závislé, kde jednotlivé seberefektivní epizody tvoří obsah celkového vnímání i seberefektivního smýšlení studentů. (srov. Svatoš T., Sebereflexe ve vývoji a kontinuitě)

8. Typy sebereflektujících otázek

	Význam	Příklad otázek
Popisné otázky	Umožňují zpětně si uvědomit a popsat svoje jednání a prožitky v určité odborné praktické situaci.	Co jsem vlastně dělala? Co jsem při tom prožívala? Jak reagovali pacienti?
Kauzální otázky	Směřují k podrobnější analýze vlastního jednání a jeho příčin v dané ošetrovatelské situaci a k uvědomování souvislostí	Proč jsem jednal právě takto? Co mě k tomu asi vedlo?

	tohoto jednání se svými znalostmi, rysy osobnosti apod.	
Rozhodovací otázky	Podněcují k hledání možností jiného (účinnějšího) jednání v dané odborné situaci a hledání možností dalšího profesionálního rozvoje.	Jak bych mohla v této situaci jednat jinak? Co to předpokládá?

9. Potřebné dovednosti k sebereflexi:

- Používat řadu sebereflektivních technik.
- Klást si sebereflektivní otázky.
- Vnímat, popisovat a hodnotit své myšlení, postoje, emoce, způsoby jednání.
- Stanovit si jasný cíl a vytvořit soubor kritérií hodnocení.
- Nalézat odpovědi.
- Srovnávat stav aktuálního „já“ s ideálním a požadovaným „já“.
- Odhalovat pravé příčiny sledovaných jevů.
- Vyvozovat závěry pro své zdokonalování. (srov. Urbanovská, Kritické listy 13)
-

10. Sebereflektivní metody

- Vlastní analýza práce
- Introspekce (sebepozorování)
- Sebereflektující otázky
- Sebeřízení
- Pozorování
- Zpětná vazba
- Dotazník
- Sebereflektivní deník
- Videozáznam

