



Reflexe a reflektivní praxe

PhDr. Marie Dvořáková, Ph.D.

Katedra ošetrovatelství a porodní asistence LF MU

Tato prezentace je autorským dílem vytvořeným zaměstnanci Masarykovy univerzity. Studenti předmětu mají právo pořídit si kopii prezentace pro potřeby vlastního studia. Jakékoliv další šíření prezentace nebo její části bez svolení Masarykovy univerzity je v rozporu se zákonem.

Struktura předmětu 2. semestr

- Ukotvení reflexe ve výuce i odborné praxi
- Mozaika osobního rozvoje prostřednictvím reflexe – Reflexe pracovního místa „Co obnáší moje profese, studium“
- Praktická práce s reflektivními modely
- Praktická práce s auto-diagnostickým nástrojem – Světlo a stín, Záznamový list auto-koučinku
- On-line výuka ?
- Požadavek k zápočtu: prezentace reflektované kritické události ve výuce dne 24. 5. a 26. 5.

Reflexe 1.semestru

- Co jsme si odnesli za informace týkající se reflexe?
- Co obnášela práce s autodiagnostickými nástroji?
- Jaké postřehy nás napadají v souvislosti s písemnou reflexí?
- Poděkování za splnění úkolu studentského portfolia, bohužel v mnoha případech bez reflektivního myšlenkového procesu
- Doporučení pro osobní rozvoj pomocí reflexe – být konkrétní v popisu kvalit na kterých chceme pracovat, není třeba hledat velké věci ale spíš si nastavit mechanismus reflexe.....

Cíle 1. setkání

- Na co můžeme v reflexi odborné praxe navázat?
- Přednáška Reflektivní ošetrovatelská praxe
- Praktická práce s reflektivním modelem
- Praktická práce s auto-diagnostickým nástrojem – Světlo a stín, Záznamový list auto-koučinku
- Požadavek k zápočtu: prezentace reflektované kritické události ve výuce dne 24. 5. a 26. 5.

Vzdělávací témata předmětu

- Mozaika osobního rozvoje prostřednictvím reflexe
- 1. semestr
 - Sebereflexe – Kdo jsem já.....
- 2. semestr
 - Reflexe pracovního místa – Co obnáší moje profese.....
- 3. semestr
 - Reflexe vztahu – Co obnáší práce v týmu.....
- 4. semestr
 - Supervizní minimum – Zajištění a organizace supervizní práce.....

Reflexe zahrnuje

- 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.

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).

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. Dytrtová, Krhutová, 2009, s. 57)

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....

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. – Jaký jsem zdravotník, jak mě práce baví, čeho se bojím.....
- Obě úrovně jsou na sobě závislé, kde jednotlivé sebereflektivní epizody tvoří obsah celkového vnímání i sebereflektivního smýšlení studentů. (srov. Svatoš T., Sebereflexe ve vývoji a kontinuitě)

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 tohoto jednání se svými znalostmi, rysy osobnosti apod.	Proč jsem jednal právě takto? Co mě k tomu asi vedlo?
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?

Potřebné dovednosti k sebereflexi:

- Používat řadu seberefektivních technik.
- Klást si seberefektivní 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)

Seberefektivní metody

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

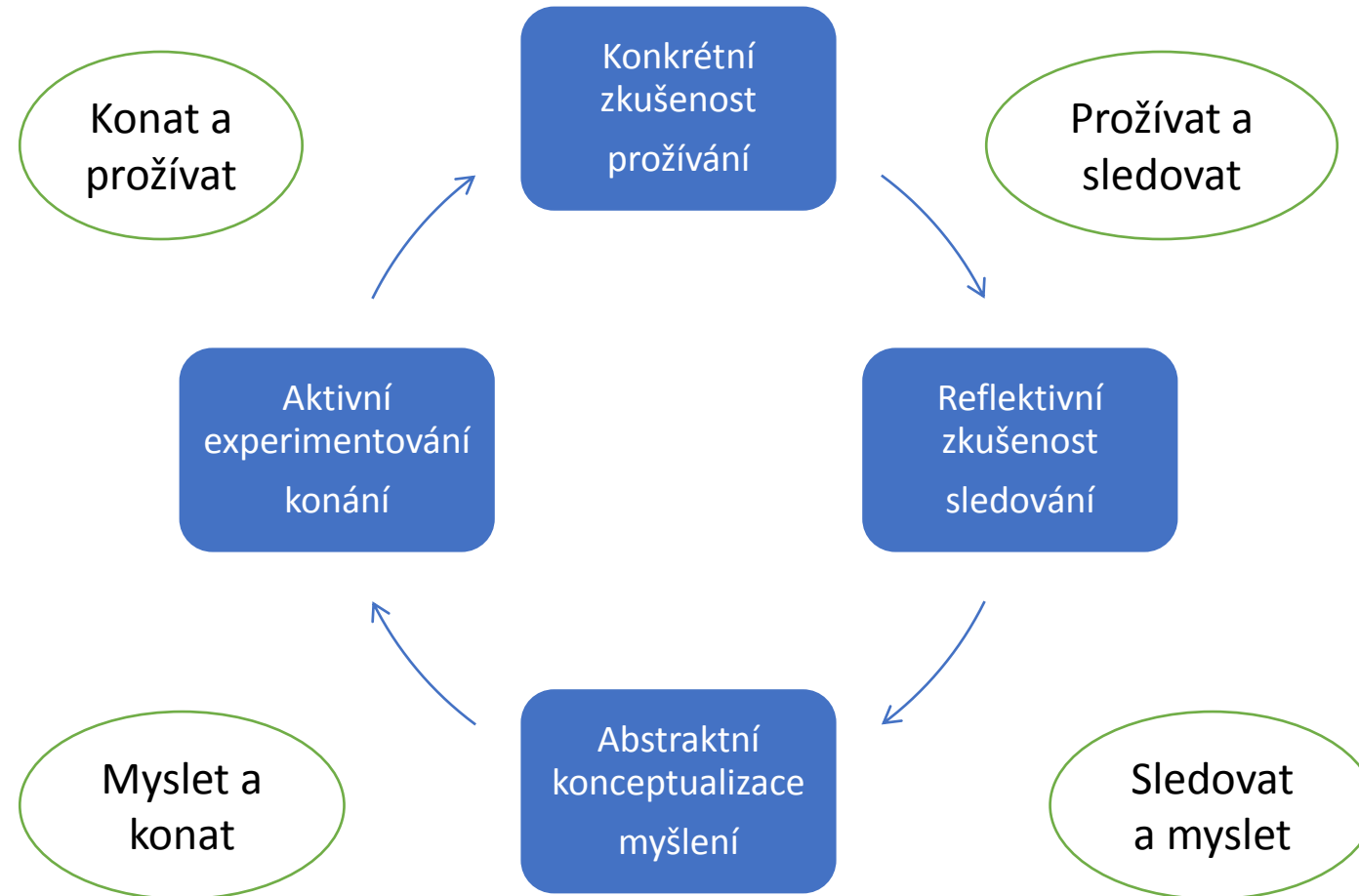
Reflektivní činnosti 1. a 2. semestr

- Vlastní analýza práce
- **Introspekce (sebepozorování)**
- **Sebereflektující otázky**
- **Sebepřijetí**
- Pozorování
- Zpětná vazba
- **Dotazník**
- **Seberefektivní deník**
- Videozáznam

Reflektivní praxe jako zkušenostní učení

- Reflexe nastává, když dojde k:
 - Zastavení se u významného momentu zkušenosti.
 - Zaměření se na něj – aktivní pozornost.
 - Vystoupení z obvyklého (zaběhlého) rámce nazírání a přístupu k věci.
 - Otevření se něčemu novému, neočekávanému, co se vynoří. (Havrdová, Hajný, 2000, s.20).

Kolbův model učení (1984, upraveno dle Chapman, 2002)



Reflektivní praxe jako zkušenostní učení

- Jednotlivé etapy z cyklu učení na sebe navazují (popsáno dle Reitmayerové, Broumové, 2007):
- **1. Konkrétní zkušenost** – plánovaný zážitek (aktivita, hra) nebo zážitek náhodný (situace, okamžik zlomu, prožitek) – v tomto bodě účastník prožívá.
- **2. Reflektivní pozorování** – aktivní přemýšlení o prožitku a jeho významu, popis toho, co se dělo, pojmenování jednotlivých součástí, rozebrání problematických úseků apod.
- **3. Zobecnění** – generalizování na základě předchozí zkušenosti, hledání příčin, vznik různých teorií a myšlenek, které mohou být aplikovány při podobném prožitku v budoucnu – dochází k vytvoření abstraktní představy.
- **4. Aktivní experimentování** – testování myšlenek a teorií v nových situacích, vzniká další už bohatší zkušenost a cyklus začíná znovu.

Spirála reflexe (upr. Dle Bound. Jasper, in Mičíková 2009)



Reflexivita versus reflektivita

- **Reflexivita** – rutinizace získaných vědomostí a dovedností – jednáme na základě reflexu.
- **Reflektivita** – od slova reflexe – aktivní, vědomý proces, který vyžaduje úsilí.

Připomenutí

- **Reflexe** - je aktivní, záměrný a kognitivní proces, v němž člověk zkoumá situaci z různých pohledů, je otevřen novým možnostem a znalostem a aktivně hledá vysvětlení, důsledky, cesty jak potřebného dosáhnout apod.
- Ne pouze popis co se dělo na praxi..... přemýšlet o tom jak např. jednáme s ostatními lidmi, co říkají a jak to říkají, co to se mnou dělá

Současnost i výzva

- 1. Implementace metod a technik reflexe do výuky na akademické půdě
 - Sebehodnocení
 - Introspekce
 - Reflektivní deníky
 - Hodnocení ostatními
 - Reflexe zkušenosti v jiné roli
- Limity:
 - Není prostor pro významově či hloubkově orientovanou reflexi
 - Kontakt s vyučujícím
 - Omezení přináší i deskriptivní reflexe – spolehlivost, přesnost, upřímnost.....

Současnost i výzva

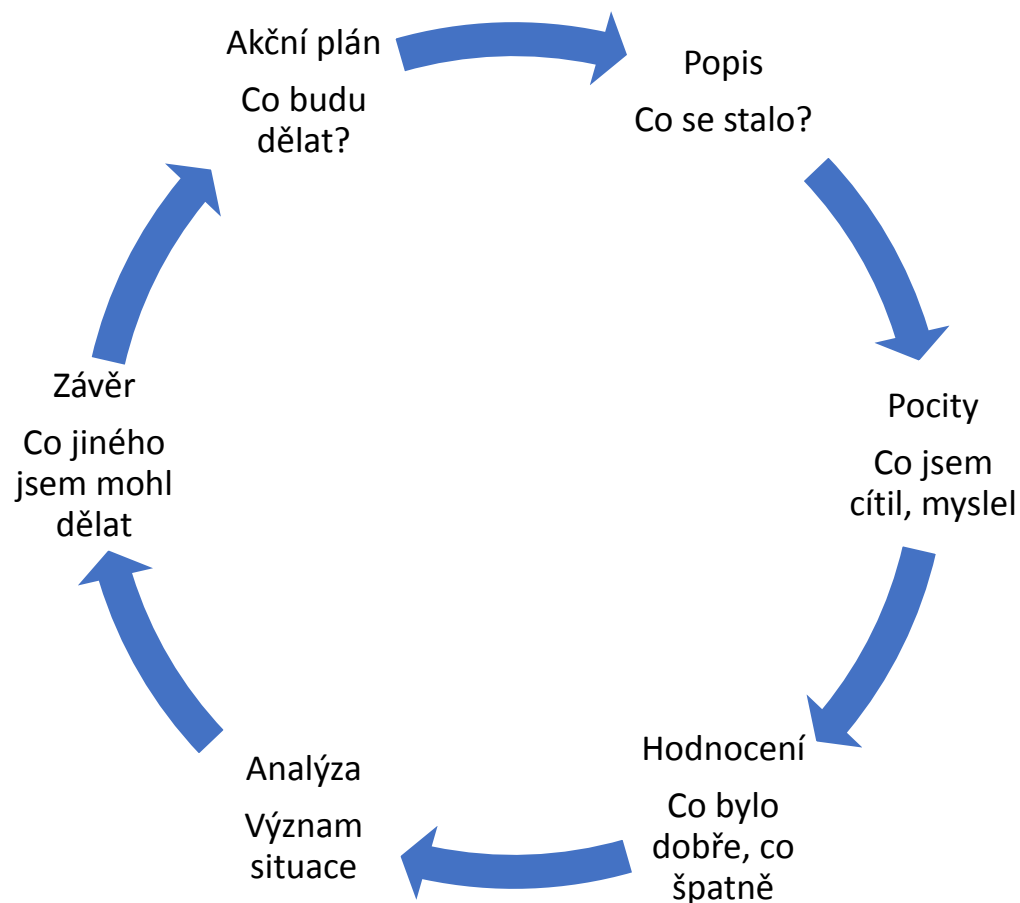
- 3. implementace reflektivních technik do klinické praxe
 - Orientace na akčně orientovanou reflexi tzv. reflexe v akci
 - Zapojit mentory klinické praxe, staniční sestry
 - Vyškolit pracovníky v reflektivní praxi – modely reflektivní praxe
- Limity:
 - Čas
 - Motivace
 -

Modely reflektivní praxe

- Nejdůležitější je vzít v úvahu skutečnost,
- že s modely je reflexe aktivním, záměrným a kognitivním procesem,
- v němž člověk zkoumá situaci z různých pohledů,
- je otevřen novým znalostem a informacím
- a hledá četná vysvětlení a výsledky.

Modely reflektivní praxe

Gibbsův model



Otázky např.:

- Co se stalo?
- Jaké pocity a myšlenky jsem prožíval v dané situaci?
- Co dobrého nebo zlého si z této situace lze odnést?
- Jaký je smysl této situace?
- Jaké další kroky lze udělat?
- Dostanu-li se do této situace opětovně, co udělám jinak?

Implementace reflektivních modelů do výuky **Model ALACT**

1. Action - jednání

2. Looking back on the action
– zpětný pohled na jednání

3. **A**wareness of essential aspects
– uvědomění si podstatných aspektů

4. **C**reating alternative methods of action
– tvorba alternativních postupů jednání

5. **T**rial – vyzkoušení

Model Reflect

- Recall the events – připomeňte událost - stručný přehled o reflektované situaci. Mělo by se jednat o fakta - popis toho, co se stalo.
- Examine your responses - hledejte odpovědi -diskutujte o svých myšlenkách a akcích v době incidentu.
- Feelings Acknowledge – zaznamenejte všechny své pocity, které jste zažili v době situace.
- LEARN from the experience – zaznamenejte co jste se ze situace naučili.
- EXPLORE options - diskutujte o možnostech do budoucna, pokud byste se setkali s podobnou situací.
- Create a plan of action - vytvořte plán do budoucna – pro teoretické učení nebo akci.
- Timescale Set- nastavte dobu, po kterou bude plán popsán ve fázi 6 dokončen.

Další stručné rámce reflexe

Čtyři F

- **Facts** – objektivní popis co se stalo
- **Feelings** – pocity, reakce na situaci
- **Findings** – co se mohu z dané situace naučit, odnést
- **Future** – co mohu ze zkušenosti použít v budoucnu

CARL

- **Context** – popis kontextu situace
- **Action** – popis zkušenosti
- **Results** – co se událo
- **Learning** – co jsem se naučil

Témata pro reflektovanou událost – model Reflect

- Osobně důležitá situace v rámci tématu “Co obnáší moje profese, studium”
- Na co jsem nebyla připravena
 - Co jsem nezvládla
 - Co mě překvapilo.....
- „Já a moje profese“
 - Prozkoumat sám sebe v tématu
 - Co mi funguje
 - Co by mělo být jinak.....

Doplnění seberefektivních otázek do modelu

Název reflektované epizody	Stručně výstižně o čem situace pojednává např. Moje prozření o spolupráci....., já a pacient na záchrance....
<p>Recall the events – připomeňte událost - stručný přehled o reflektované situaci. Mělo by se jednat o fakta - popis toho, co se stalo.</p>	?
<p>Feelings Acknowledge – zaznamenejte všechny své pocity, které jste zažili v době situace</p>	?
<p>Examine your responses - hledejte otázky a odpovědi -diskutujte o svých myšlenkách a akcích v době incidentu.</p>	?
<p>LEARN from the experience – zaznamenejte co jste se ze situace naučili.</p>	?
<p>EXPLORE options - diskutujte o možnostech do budoucna, pokud byste se setkali s podobnou situací.</p>	?
<p>Create a plan of action - vytvořte plán do budoucna – pro teoretické učení nebo akci.</p>	?
<p>Timescale Set- nastavte dobu, po kterou bude plán popsán ve fázi 6 dokončen.</p>	?

- Děkuji za pozornost.