

V hloubce reflexe existují tyto posuny:

- od popisu po reflektivní záznam;
- od žádných otázek přes otázky po odpovědi na otázky;
- identifikace a postupně efektivnější zacházení s vlivem emocí;
- v „odstupu od události“;
- v sebetázání, zpochybňování vlastních myšlenek;
- v rozpoznání důležitosti předchozí zkušenosti;
- v braní v úvahu názorů ostatních lidí
- směrem k metakognici – přezkoumávání vlastních reflektivních procesů

Všeobecný rámec reflektivního psaní

Níže popisují čtyři „stupně“ reflexe. Nemusí úplně souhlasit se záznamy ze cvičení V parku, slouží však jako obecný průvodce.

1) Popisné psaní

Záznam je popisný a obsahuje málo reflexe. Může vyprávět příběh, avšak jen z jednoho úhlu pohledu a v jednom místě v čase. Myšlenky nespojuje význam, ale časový sled v příběhu/záznamu. Záznam popisuje, co se stalo, někdy i minulé zkušenosti či předpovědi do budoucna, ale vše v souvislosti se záznamem události.

Můžou se objevovat odkazy na emocionální reakce, dál se však nezkoumají a nedávají do souvislosti s chováním.

Záznam se možná vztahuje k myšlenkám nebo vnějším informacím, ale s těmi se nepočítá, nezpochybňují se a jejich vliv na chování nebo význam událostí se nezmiňuje.

Vyvíjí se malá snaha soustředit se na konkrétní problematiku, vyslovuje se několik názorů stejné váhy. Psaný záznam by mohl sloužit jako podklad k začátku reflexe, i když vhodný popis předcházející reflektivním záznamům by pravděpodobně byl věcnější a obsahoval by tvrzení a problematiku pro další reflexi.

2) Popisný záznam s trochou reflexe

Záznam naznačuje body vhodné k reflexi, i když moc reflexe neobsahuje.

Je podobně popisný jako záznam na předchozím stupni. Neobsahuje víc myšlenek mimo událost, komentářů, odkazů na alternativní úhly pohledu či postoje k druhým. Přesto se jedná o víc než příběh. Soustředí se na událost a naznačuje, že obsahuje otázky k položení a zodpovězení. Naznačuje body vhodné k reflexi.

Rozpoznává potřebu dalšího zkoumání, ale nejde v ní moc daleko. Jinými slovy z něj kladené otázky činí víc než jen popisný záznam, ale nízká snaha na ně odpovědět značí malou míru rozboru událostí.

Kladení otázek naznačuje „odstup od události“, obvykle však v izolovaných oblastech záznamu.

Zmiňuje emocionální reakce a emoce mohou ovlivňovat záznam sám. Jakýkoliv jejich vliv může být zaznamenán a snad i zpochybňován.

Autor záznamu si uvědomuje, že jde o událost, ze které se dá něco naučit, reflexe však nedosahuje hloubky umožňující proces učení nastartovat.

¹ Cvičení a další materiály týkající se učení jsou zdarma dostupné na webové stránce:
www.cemp.ac.uk/people/jennymoon.php

3) Reflektivní psaní (1)

Záznam je věcně popisný a zdůrazňuje konkrétní body vhodné k reflektivnímu komentáři. O materiálu k reflexi se v něm uvažuje a přemítá. Je reflektivní, nejde jen o záznam události.

Obsahuje externí myšlenky či informace a reflektuje je.

Zahrnuje rozbor událostí a zkoumání motivů či důvodů chování.

Je-li to vhodné, je přítomna ochota kriticky nahlížet na vlastní činy i činy ostatních. Dále obsahuje sebetázání a ochotu rozpoznat celkový vliv události na mě jakožto účastníka. Jinými slovy zahrnuje „odstup“ od události.

Jakýkoliv vliv emocí se identifikuje, jeho role se dále zpochybňuje a uvádí se jeho důležitost při ovlivňování předkládaných názorů.

Je si vědom odlišnosti náhledů na událost z jiných úhlů pohledu a rozdílnosti názorů v čase a aktuálním emocionálním stavu.

Přiznává, ale nerozebírá existenci několika alternativních úhlů pohledu

Jinými slovy záznam v limitované míře počítá s vlivem různých perspektiv na způsob reflexe v daném čase, avšak nedává ho efektivně do souvislosti s kvalitou lidského úsudku.

4) Reflektivní psaní (2)

Tady popis slouží procesu reflexe, protože zahrnuje body pro reflexi důležité a zasazuje je do souvislostí. Je tu jasný odstup od události, přemítání a vnitřní rozhovor.

Patrná je hluboká reflexe a uvědomění, že úhel pohledu na událost se může měnit.

Autor zaujímá metakognitivní postoj, tj. kritické vědomí mentálních funkcí včetně reflexe.

Záznam zahrnuje vědomí vlivu historického a společenského kontextu na způsob, jakým člověk na událost reaguje. Bere tudíž v úvahu různé perspektivy.

Vlastní chování i chování druhých se nahlíží z různých úhlů pohledu, čas od času se objevuje vnitřní dialog.

Názory a motivy ostatních se berou v potaz a porovnávají se s názory autora.

Obsahuje vliv emocí na formování myšlenek a způsoby, jakým emoce mohou záznam formovat.