



SEMMELWEIS EGYETEM

Egészségtudományi Kar

Közegészségtudományi Tanszék

ÚTMUTATÓ A REFLEKTÍV GYAKORLATI NAPLÓ KÉSZÍTÉSÉHEZ

(népegészségügyi BSc és MSc képzéseken)

Összeállította: Csima Zoltán, tanársegéd

Budapest, 2024.

“A reflektív gyakorlat az a képesség, hogy az egyén reflektáljon saját cselekedeteire, és ezáltal részt vegyen a folyamatos tanulás folyamatában.”
Donald Schön

A Területi szakmai gyakorlat naplózásának célja

A Területi szakmai gyakorlati tantárgy célja az, hogy a hallgató az elméleti, szemináriumi és gyakorlati tanórákon elsajátított ismereteket a területi munkában hasznosítva új ismeretekre, szakmai információkra tegyen szert. Ezen információk elengedhetetlenül fontosak a szakterület ismeretanyagának szintetizáló gyakorlati alkalmazásában.

A naplóvezetés célja, hogy a hallgató a területen eltöltött szakmai gyakorlata során olyan információkat rögzítsen a mélyebb tanulás és a megismételhetőség (ill. egyes esetekben az elkerülés) céljából, amelyek típusos szakmai feladatok, képességek és készségek, és amelyek a szakterület művelésében, a megfelelő autonóm problémamegoldás és felelősségi attitűd kialakításában elengedhetetlenek.

A naplóvezetés – mint a tanulási folyamat eleme – hosszú ideje része a népegészségügyi szakismeretek oktatásának a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán. Évtizedeken keresztül ezek a naplók leíró jellegű, a napi szintű történések rögzítését tartalmazó művek voltak. A XXI. század átalakuló ismeretigénye azonban ennek megváltoztatását igényli: a leíró, történetrögzítő jelleg helyett a kompetencia alapú és élethosszig tartó tanulás és gondolkodás megkívánja a hallgató részéről a fejlődésével kapcsolatos önreflexiót – vagyis a reflektív napló vezetése mára elvárt.

I. MI IS AZ A REFLEXIÓ ÉS A REFLEKTÍV GYAKORLAT?

A reflexió nem más, mint átgondolt értékelés. Megfontolt és tudatos újragondolása a történeteknek annak érdekében, hogy a jövőbeni történések pontosabb, helyesebb cselekvéssel zajlódjanak.

A reflexió a szakmai fejlődés kulcsfontosságú eszköze, amely segíti a szakembereket és leendő szakembereket abban, hogy folyamatosan javítsák munkájuk minőségét, fejlesszék készségeiket, korrigálják és fejlesszék kompetenciáikat, valamint ezen tényezőkön keresztül növeljék szakmai sikereiket és szakmai elégedettségüket, továbbá megalapozzák szakmai előmenetelüket.

Mindenki végez reflexiót, csak nem mindenki tudatosan. Biztosan mindenkivel megesett már, hogy egy fárasztó és hosszú nap után hazaérkezve úgy érezte, hogy minden a lehető legrosszabbul sikerült. Az ember ilyenkor természetes módon húzza meg a száját és

elgondolkodik; mit kellett volna vagy mit lehetett volna csinálni, hogy ne legyen ilyen szörnyű a nap. Ez maga a reflexió – amikor időgépet kívánunk, hogy a történeteket újraélve más lépésekkel, sok esetben helyesebben végezzük a dolgunkat egy sikeresebb és eredményesebb nap érdekében. Ez maga a reflexió – csak nem jár hozzá időgép. De sokszor történik reflexió a barátokkal történő beszélgetés, kávézás során, a mentor és mentorált közötti értékeléssel, a dolgozatíró és a témavezető közötti egyeztetéssel, vagy egyszerűen a zuhany alatt dúdolva.

A reflexió eredendően olyan tudományágakban alakult ki, mint a pedagógia, az orvos- és egészségtudományok, vagy a szociális ellátás. Ezeken a területeken volt a legkorábban észlelhető a tapasztalatokból történő tanulás a fejlődés – a tanítványok, gondozottak, ellátottak – érdekében.

A reflektív gyakorlat nem más, mint a reflexió folyamatos és tudatos alkalmazása a fejlődés érdekében. Az a tevékenység, amelynek során a gyakorlati világ (szakmai gyakorlat, egyetemi tanulmányok, munkavégzés stb.) kapcsán próbálunk a tapasztalatok alapján fejlődni; rögzíteni a helyes módszereket azok megtartása miatt, és rögzíteni a helytelen módszereket, hogy a saját hibáinkból tanulhassunk.

A reflexió általában öt lépésben valósul meg, akár szóbeli, akár írásbeli reflexióról van szó.

1) Önismeret, önelemzés.

A reflexió lehetőséget ad a szakembereknek és leendő szakembereknek arra, hogy mélyebben megismerhessék szakmai önmagukat. Az önismeret növelésével az egyének jobban megérthetik saját reakcióikat és döntéseiket, valamint azok mögöttes tartalmát. Az önelemzés során az egyes történésekkel kapcsolatban az alábbiakra szükséges választ keresni:

- „Miért cselekedtem úgy, ahogy cselekedtem?”
- „Milyen gondolatok befolyásolták a döntéseimet?”
- „Milyen eredményeket értem el és miért?”

2) Tapasztalatok és események kritikus elemzése.

A kritikai elemzés azt jelenti, hogy a történeteket, az eseményeket utólagosan alaposan át kell gondolni. Részletesen meg kell vizsgálni a sikerek és kudarcok, vagy hibák okait és azok fejlesztési lehetőségeit. A megválaszolandó kérdések:

- „Milyen tényezők járultak hozzá a sikerességhez vagy a kudarchoz?”
- „Mit lehetne másképp csinálni hasonló helyzetben?”
- „Milyen tanulságokat vonhatunk le az adott tapasztalatokból?”

3) Tudás és készségek, kompetenciák fejlesztése.

A reflexió során szerzett tanulságok és következtetések hozzájárulnak a szakmai tudás és készségek folyamatos fejlesztéséhez. Az értékelés alapján felismerhetők azok a területek, ahol további fejlődésre van szükség. Az elemző gondolkodás során az alábbi kérdésekre kell választ keresni:

- „Milyen új készségekre, tudásra van szükségem a hatékonyabb munkavégzéshez?”
- „Milyen lehetőségekkel tudok élni a fejlesztés tekintetében?”
- „Hogyan tudom az új ismereteket, készségeket alkalmaznia a munkában, a gyakorlatban?”

4) Problémamegoldás és döntéshozatal.

A reflexió javítja a problémamegoldó képességet és a döntéshozatali folyamatokat. Az egyén képessé válik arra, hogy azonosítsa a probléma gyökereit, és hatékonyabb megoldásokat dolgozzon ki a probléma kezelésére, megoldására. Ez a folyamat magába foglalja a kreatív gondolkodást és az innovatív megközelítések rendszeres alkalmazását. A megismételhetőség biztosításával javítja a problémafelismerés idejét és módját, valamint a problémamegoldási folyamat idejét és pontosságát is. Olyan kérdésekre keresi a választ, mint:

- „Hogyan oldottam meg a múltbeli problémákat, és hogyan tudom ezt a tudást a jövőben is alkalmazni?”
- „Milyen alternatív megoldásokat tudok kipróbálni a kihívásokra?”
- „Hogyan javíthatom a reakcióimat, a döntéshozatali folyamataimat?”

5) Szakmai elégedettség és motiváció.

A reflexió hozzájárul a szakmai elégedettséghez és motivációhoz. Az egyének látják saját fejlődésüket és eredményeiket, ami jelentősen növeli önbizalmukat és a munkatevékenység iránti elkötelezettségüket. Az elért sikerek és a folyamatos fejlődés állandó motivációt jelentenek. Olyan kérdésekre válaszol, mint:

- „Milyen eredményeket értem el, és hogyan járultak ezek hozzá a szakmai, tanulmányi céljaim eléréséhez?”
- „Hogyan érzem magam a munkában (gyakorlatban), és milyen tényezők befolyásolják a motivációm?”
- „Milyen lépéseket lehet tenni annak érdekében, hogy növeljem a munkám iránti elégedettséget?”

Bár a fentiekben felvázolásra került, hogy mi is az a reflexió, helyes “módszere” nincsen. A reflexió egy személyes folyamat, nem lehet meghatározni az elvégzésének pontos receptjét, csak a lényege és célja foglalható össze. A reflexió módját mindenkinek magának kell megtalálnia, iránya és feladata azonban meghatározható.

Milyen előnyei vannak a reflexiónak?

1) Segít a célok, tervek és feladatok meghatározásában.

Egy egy feladat végzése folyamán az ember nem figyel feltétlenül a komplex környezetre, a legfőbb cél az adott feladatnak történő pillanatnyi megfelelés. Azonban időnként (pl. a gyakorlati idő végén) átgondolva a történeteket, komplexebben és teljes

egészében látva a képet könnyebb a hosszútávú célok ismételt megfogalmazása és az ehhez kapcsolódó feladatok és fejlődés meghatározása.

2) *Segít az önértékelésben.*

Mindenkiben ott van a kis "hang", amely egy-egy történetet követően megszólal: "Mit kellett volna máshogy csinálni?" Ha rendszeresen választ adunk erre a kérdésre, jelentős fejlődést lehet elérni mind a magánéletben, mind a szakmai létben.

3) *Feltárhatók a fejlesztendő területeink és kompetenciáink.*

Reflexióval megismerhetjük az erősségeinket és gyengeségeinket. Előbbiek megtartására, utóbbiak megerősítésére könnyebben fókuszálhatunk.

4) *Saját tapasztalatok gyűjtésével lehet fejlődni.*

Mivel az egyéni, megtörtént cselekményekre történik reflexió, nem kényszerrel történik a fejlődés. Kevésbé tankönyvszagú, kevésbé erőltetett; sokkal inkább belső késztetés jön létre a fejlődés irányával és területeivel kapcsolatban. A sikeres történetek megerősítik az egyént cselekvési sorának helyességére, jövőbeni alkalmazására; illetve meghatározott szituációkban ennek az ellenkezőjére.

5) *Fejleszti a kreativitást.*

A reflexió segít kiszakadni a rutin helyzetekből. Eleinte ugyan több energiát igényel az alternatív, adott helyzetben jobb és/vagy megfelelőbb megoldások keresése, de ez idővel gyakorlattá válik, és az egyén kreatívabban áll a feladatok megoldásához. A tapasztalatok és reflexiók bővülésével fejlődik a többszemponú és komplex megközelítés készsége.

6) *Új perspektívákat biztosít, segít elkerülni a konvenciókat.*

Számos helyzetről és társas kapcsolatról feltételezésekkel élünk. Ha azonban egy lépést hátralépve szemléljük a komplex és teljes helyzetet, azt már más megvilágításból vagy szempontból, esetleg más véleménnyel tudjuk értékelni.

7) *Fejleszti az érzelmi intelligenciát.*

Ez mind saját, mind társas kapcsolataink szempontjából előnyös, mind magánéleti, mind szakmai vonalon. Az új reakciók lehetősége és az önmagunkkal szembeni kritika képessége emellett a jellemet is erősíti.

8) *Meghatározott folyamatot kínál a dolgok újragondolására.*

Ahelyett, hogy szájunkat húzogatva borsózna a hátunk a következő kihívástól és rövid idő alatt fásulttá válnánk, a reflexió lehetőséget teremt a reakcióink javítását szolgáló elmélkedés rutinossá válására.

Pozitív és negatív reflexiók

Örök kérdés, hogy a pozitív vagy a negatív eseményekre való reflektálás a hasznosabb. Erre a kérdésre nincs helyes és értékelhető válasz, ugyanis mindkettőnek megvan a maga haszna; és ugyebár almát a körtével összehasonlítani lehetetlen. Bizonyos helyzetekben a pozitív, míg más helyzetekben a negatív reflektálásoknak kell hangsúlyosabbnak

lenniük. Az ideális azonban az, ha a kettő egyensúlyban van, hiszen mindkét tapasztalásból lehet fejlődni.

1) Pozitív reflexiók.

A pozitív történésekre való reflexió felemelő, ösztönző és motiváló. A sikerekre mindenki szívesen gondol vissza, azt könnyebben is értékeli. A sikeres történetek, gyakorlatok "receptjét" mindenki szereti eltenni, hogy abból a jövőben is sikere lehessen, profitáljon. Azonban, ha csak a pozitív történések reflexióit gyűjtjük, az nem szolgálja a fejlődést és a tanulást, sőt, hosszú távon akár téves önkép kialakulását is okozhatja.

2) Negatív reflexiók.

A negatív tapasztalatokból általában könnyebb tanulni. Elgondolkozhatunk azon, hogy mit és hogyan kellene megváltoztatni annak érdekében, hogy a jövőben a dolgok máshogy, jobban, ha nem éppen tökéletesen történjenek. Azonban, ha csak a negatív történésekre fókuszálunk, az hosszútávon demotiváló lesz.

Éppen a fenti kettősség miatt van szükség arra, hogy a pozitív és a negatív reflexiók kiegyensúlyozottan kerüljenek feldolgozásra.

Reflexió és élethosszig tartó tanulás

Az élethosszig tartó tanulás (lifelong learning) azt jelenti, hogy az egyén folyamatosan tanul és fejlődik élete során, nemcsak a formális, hagyományos oktatás által biztosított keretek között, hanem informális és nem-formális tanulási helyzetekben is. Utóbbira csúnya kifejezéssel élve igaz, hogy „ránk ragad”. Az élethosszig tartó tanulás alapelvei a következők:

1) Folyamatos tanulás és fejlődés.

Az egyén mindig nyitott az új ismeretek és készségek elsajátítására, folyamatosan keresve a fejlődés lehetőségét.

2) Önállóság és önirányítás.

Az élethosszig tartó tanulás során az egyén önállóan irányítja saját tanulási folyamatát, felismerve (főként reflexiókra alapozva) a saját tanulási szükségleteit és céljait.

3) Rugalmasság és alkalmazkodóképesség.

Az egyén képes alkalmazkodni a változó munkahelyi, oktatási és társadalmi környezethez, folyamatosan fejlesztve és frissítve tudását és készségét.

A reflexió szorosan és szervesen kapcsolódik az élethosszig tartó tanulás elveihez, mivel:

1) Tudatosítja a tanulási szükségleteket.

A reflexió segít felismerni a hiányosságokat és a fejlesztendő területeket.

2) Elősegíti az önirányított tanulást.

Az egyének a reflexió során önmaguk határozzák meg fejlődési céljaikat és keresik az ezekhez kapcsolódó fejlődési, tanulási lehetőségeket.

3) Támogatja a rugalmasságot.

A reflektív gyakorlat és gondolkodás segít az egyénnek alkalmazkodni a változásokhoz, új megközelítéseket és módszereket biztosít a szakmai és magánéletben.

Reflektív gyakorlat és a kompetencia alapú tanulás kapcsolata

A kompetencia alapú tanulás olyan megközelítést jelent, amely a gyakorlati készségek és tudás fejlesztésére összpontosít, amelyek közvetlenül alkalmazhatók a munkakörnyezetben. Ennek a tanulási módszernek az alapelvei közé tartozik:

1) Gyakorlati alkalmazhatóság.

A tanulási folyamat során az egyéneknek olyan készségeket kell elsajátítaniuk, amelyeket közvetlenül alkalmazni tudnak a munkahelyi feladataik ellátása során.

2) Egyénre szabott tanulás.

A kompetencia alapú tanulás figyelembe veszi az egyének egyedi szükségleteit és céljait, lehetővé téve számukra, hogy a saját tempójukban tanuljanak.

3) Visszajelzés és értékelés.

A tanulási folyamat kulcseleme, amelynek során a tanuló visszajelzést kap fejlődéséről, és értékelheti további fejlődési lehetőségeit.

A reflexió jelentős szerepet játszik a kompetencia alapú tanulásban is. Hogy miért?

1) Önértékelés és visszajelzés.

A reflexió segít az egyénnek értékelni önmagát, felismerni a fejlődés területeit és azonosítani a szükséges készségeket.

2) Gyakorlati alkalmazás.

A reflexió során szerzett tanulságok közvetlenül alkalmazhatók a mindennapi munkában, segítve az egyént abban, hogy folyamatosan javítsa a gyakorlati kompetenciáikat.

3) Egyénre szabott fejlődés.

A reflexió lehetővé teszi az egyén számára, hogy személyre szabott fejlődési ütemet tervezzen, amelyben figyelembe veszi saját céljait és szükségleteit.

II. MI A REFLEKTÍV GYAKORLATI NAPLÓ?

A reflektív gyakorlati napló a gyakorlati munkatevékenységgel kapcsolatos fejlődési és szemléleti eredmények és tények összefoglaló írásos dokumentuma. Szolgálja a hallgató aktív fejlődését és bizonyítja a megfelelő kompetenciák megjelenését a gyakorlati tevékenység során.

A reflektív napló nem a napi történések rutinszerű rögzítése, unalmas leírása. A reflektív gyakorlati napló a feladatmegoldási folyamatok és/vagy gondolkodás fejlődésével kapcsolatos tapasztalatokat összegzi. Központjában azok a fejlődési fókuszpontok, momentumok vannak, amelyek az aktuális és további szakmai fejlődést hordozzák magukban.

A reflektív napló – akárcsak a munkafolyamatok és a fejlődés megélése – szubjektív jellegű: elsősorban magunknak írjuk, de hordozza azt a jelleget is, hogy más is elolvassa. Emiatt a naplóban kerülendő az indiszkrét vagy túlzóan informális megnyilvánulás; mindemellett elvárt az azonosítható szakmai kérdések, problémák, megoldási módok és eredmények megjelenítése. Azokat a munkafolyamatokat és tevékenységeket érdemes a reflektív naplóba beemelni, amely a legsikeresebbek és legkevésbé sikeresek voltak. Ennek célja, hogy a siker a folyamatrögzítés hatására megismételhető, a sikertelenség ugyanennek hatására elkerülhető legyen.

A reflektív napló nem könnyű műfaj: nehéz őszintének és kritikusnak lennünk önmagunkkal szemben, főleg munkatevékenység kapcsán. Könnyen válunk észrevétlenül és indokolatlanul túlzóvá önmagunkkal szemben, döntően pozitív irányban. Azonban őszinte és kritikus szembenézés, vagyis önreflexió nélkül nincs érdemi szakmai fejlődés!

A reflektív napló készítése során arra kell törekedni, hogy a tapasztaltak összegyűjtésén felül elemezzük, értékeljük azokat, és a saját szerepünket a cselekményekben. Elemzés nélkül a reflexió elmarad, szakmai fejlődés szempontjából nem értékelhető, ez csak akkor lehetne tartalmi elem, ha a gyakorlatot teljesítő hallgató csupán passzív szemlélője az eseményeknek, részvétele marginálisan sem jelenik meg. Természetesen a reflexiós naplónak is eleme a leírás, hiszen a helyzet, a szituáció, amelyre a szerző reflektál, mindenképpen bemutatást, leírást kíván. Emellett azonban fontos, hogy a reflexiós napló elemei a szakmai fejlődést szolgálják és mutassák.

A reflektív naplóbejegyzés nem kötött stílusú. Törekedni kell bennük a folyamatosan fejlődő szakmai és tudományos megnyilvánulás előretörésére, azonban nem elvárt a magasfokú tudományos stílus. Az ilyen típusú napló elsősorban szerzője számára legyen egyértelmű és érthető, hiszen az ő fejlődését szolgálja. Emiatt a stílusa inkább a köznyelvi beszéd szintjéhez áll közelebb, de az alá semmiképpen sem kerülhet. Kerülendők a reflektív naplóban a szleng, a zárt stílus, a rövidítések.

Tartalmát tekintve az egyes reflexiók az alábbi kérdésekre adott válaszokból, gondolatokból épülnek fel:

1) *Mi történt? Mit láttam? Mit hallottam? Mit tapasztaltam? Mit végeztem el?*

Itt elsősorban a történések egyszerű leírását kell elvégezni. Ne legyen benne következtetés, összefüggések keresése, ítélet. Legyen egyszerű beszámoló.

2) Milyen hatása volt a történeteknek? Milyen hatása volt annak, amit tettem (tettünk) vagy nem tettem (tettünk) meg?

Szintén leíró jellegű rész, amelyben nem történik értékelés, ítélet.

3) Mi volt a történetekben a jó és/vagy rossz?

Itt már ítéletet kell hozni, értékelni kell a korábbi történetet, cselekményt, vagyis itt megkezdődik a reflexió elemző, értékelő része.

4) Mi miért történt úgy, ahogyan történt?

Az események komplexitásában kell véleményt formálni, vagyis a teljes folyamatot, cselekményt figyelembe véve teszünk próbát a magyarázatra és értékelésre. Nem minden esetben önálló, belső ítélet, egyes esetekben ez csoportos értékelést is megkíván. Csoportmunka esetén – és sokszor ilyen a gyakorlat – ez akár több ember, résztvevő véleményét, észrevételeit is magába foglalja.

5) Mi következik a fentiekből?

Rövid általános következtetés levonása a történetekkel és az elemzéssel kapcsolatban.

6) Mit tehetek másképp a jövőben hasonló helyzetben? Mi az, amit a történetekből a jövőben is hasznosítanom kell?

Személyes és szakmai vélemény megfogalmazása a jövőbeni fejlődés vonatkozásában; a jó gyakorlatok megerősítése, a negatív tapasztalatok korrekciójának lehetséges módjai.

Tekintve, hogy nem vagyunk egyformák, és még önmagunk is sokszor másként reagálunk ugyanazon szituációra, feltehetően annyiféle reflektív naplóbejegyzés születik, ahányszor nekifog valaki egy ilyen bejegyzés elkészítésének. Nem a stílus és a forma a lényege a reflektív naplónak, hanem a képesség- és kompetenciakör fejlesztése.

Milyen a reflektív írás?

A reflektív írás magába foglalja a tapasztaltak kritikus elemzését, annak rögzítését, hogy a történések milyen hatással voltak az egyénre, és mik az egyén tervei az új információkkal. Segíti a mélyebb gondolkozást, mivel a gondolatokat papírra kell vetni, alaposabban át kell rágni őket, mint “a zuhany alatt”.

A reflektív írás lényege, hogy sokkal inkább elemző, mint leíró. Nem csak a “mi” kérdésre válaszol, hanem sokkal inkább a “miért” és “hogyan” kérdésekre keresi a válaszokat.

A reflektív írásra jellemző, hogy

- egyes szám első személyben íródott (csoportmunka esetén a többes szám első személy is megjelenik, de az egyén szerepét hangsúlyozni kell),
- elemző jellegű (a helyzetleírást követően),
- szabadon áramló gondolatokat tartalmaz (de egységes, logikus irányúan, nem csapongva),
- minden helyzetben szubjektív,

- a megkérdőjelezés egyik eszköze,
- időbefektetést igényel.

Ezzel szemben a reflektív írásra egyáltalán nem jellemző, hogy

- egyes szám harmadik személyben íródott (egyéni cselekvés esetén a többes szám első személy sem elfogadott),
- leíró dominanciájú,
- csak egyfajta megközelítést tartalmaz,
- kizárólag az objektivitásra fókuszál,
- figyelmen kívül hagyja a feltételezéseket, opciókat,
- időpocsékolás.

A reflektív írásnak az események élményszerű rögzítése helyett jellemző szófordulatai az alábbiak, amelyek gondolkozásra, elemzésre készítetik a szerzőt:

- “A legfontosabb dolog az volt...”
- “Akkor úgy éreztem...”
- “Ez valószínűleg a következők miatt volt...”
- “Miután átgondoltam...”
- “Rájöttem, hogy...”
- “Többet kell tudnom...”
- “Ez azért történt, mert...”
- “Ez olyan volt, mintha...”
- “Vajon mi történne, ha...”
- “Bizonytalan vagyok...”
- “Legközelebb azt/úgy kell...”
- “A következő lépéseim ezen a téren...”

A fenti szófordulatok csak irányadók, azonban az ilyen és ehhez hasonló szövszerkezetek és kifejezések gondolkozásra, értékelésre és cselekvés megfogalmazására, ezeken keresztül pedig fejlődésre sarkallnak.

III. A REFLEKTÍV GYAKORLATI NAPLÓ FORMAI ÉS TARTALMI KÖVETELMÉNYEI

A reflektív gyakorlati napló az alábbi formai követelmények szerint szerkesztendő.

Általános követelmények

1) Gyakorlatot teljesítő hallgató azonosítása.

Az alábbi információkat a napló legelején szükséges megadni:

- a gyakorlatot teljesítő hallgató neve és Neptun EFTR kódja;
- BSc képzésen a hallgató szakiránya, MSc képzésen a hallgató szakja és specializációja;

- a gyakorlólé hely pontos megnevezése;
- a gyakorlat időtartama (dátummal megadva).

2) Formai követelmények.

A napló klasszikus dokumentumként szerkesztendő. A dokumentum margói alapbeállítás szerintiek, a sorköz maximum 1,15-szoros, a bekezdések előtti térköz elhagyandó, a bekezdések utáni térköz maximum 8 pt. Betűtípusban nincs megkötés, azonban a betűnagyság kb. a Times New Roman betűtípus 12 pt nagyságú betűivel legyen azonos.

A naplót digitálisan kell elkészíteni és benyújtani a vonatkozó e-learning felületen. A benyújtást pdf-formátumban kell megtenni.

A fájlok elnevezése során törekedni kell azok beazonosíthatóságára, továbbá kerülendő az elnevezésben az ékezetes betűk, az írásjelek (kiemelten a pont) és a szóköz alkalmazása!

Szakmai követelmények

A reflektív naplót szakmai információkkal és az azokra történő reflexiókkal kell feltölteni az alábbiak figyelembevételével.

1) Érdemtelen, nem lényegi történések rögzítésének mellőzése.

Felesleges leírni, hogy valaki megérkezett a hivatalba, hiszen az a gyakorlat velejárója, nagy távolságról, gondolatban felügyeleti munkát végezni napjainkban még nem lehetséges. Azt is felesleges leírni, hogy várni kellett és közben kapott valaki kávé; ennek az érdemi szakmai információtartalma pontosan nulla. Kerülni kell a szakmához és a szaktevékenységhez nem kapcsolódó leírásokat.

2) Rögzítendő reflexiók mennyisége.

A gyakorlati idővel arányosan, az elvégzett feladatok tekintetében szükséges a reflektív gyakorlati napló elkészítése. Nem szükséges mindenről reflexiót írni, sőt! Azonban fontos, hogy a gyakorlati idővel arányos pozitív és negatív reflexiók megjelenjenek a naplóban. Általánosságban elvárható, hogy minimum heti 2 pozitív és 2 negatív reflexió rögzítésre kerüljön.

3) Az egyes reflexiók terjedelme.

Nehéz pontosan meghatározni, hogy egy-egy reflexió milyen terjedelmet kíván meg. Eleinte nehéz is terjedelemben gondolkozni. Elvárt azonban, hogy egy-egy reflexió minimum 3/4-1 oldal terjedelemben készüljön. Ennél rövidebben nem lehet megfogalmazni sem a pozitív (megerősítő), sem a negatív (helyesbítő) reflexiókat. Vagyis gyakorlati hetenként 3-4 oldalnyi reflexió írása szükséges átlagosan. Azért átlagosan, mert az egyik reflexió hosszabb, a másik rövidebb; jellemzően a negatív, vagy helyesbítő reflexiók lesznek bővebbek, a pozitív, megerősítést szolgáló reflexiók lesznek a rövidebbek. De fontos (ahogyan arról korábban már esett szó), hogy a napló kiegyensúlyozottan tartalmazza a pozitív és negatív reflexiókat is.

4) *Kiról szóljon a reflexió?*

A reflexió jellemzően a hallgatói munkáról szóljon. Annak kell megjelennie benne, hogy a hallgató miben vett részt, miként vélekedik, miként gondolkozik a történetekről, melyek azok a pontok, amelyeket szakmailag megtartandónak és megjegyzendőnek ítélt, és melyek azok a pontok, amelyeken úgy érzi, hogy a tevékenység(e) kiegészítendő, fejlesztendő. Elsősorban a saját kompetenciáinak és ismereteinek fejlesztésével. Természetesen mivel a gyakorlat során kevés az önálló munka, az egyes reflexiók tartalmát meg lehet (sőt ajánlott is) megbeszélni a gyakorlatvezetővel, de a reflektálás mindenképpen a hallgatói belső készségfejlesztést célozza!

IV. FONTOS TIPPEK A REFLEKTÍV NAPLÓ ÖSSZEÁLLÍTÁSÁHOZ

1) *Fektesse bele az időt!*

Adjon és szánjon időt a gondolkodásra, a reflexiókra. Az időbefektetés ezen formája több haszonnal jár, mint kárral. Ha rendszeres tevékenységként kerül bele a reflexió írása minden napjába, az segíti a hatékony tervezést és fejlődést is.

2) *Gondolkozzon nagyban és kicsiben is!*

Ne csak világmegváltó elképzelései legyenek! Kis dolgok változtatásával könnyebben haladhat a nagyobb célok felé. Másrészt nem minden történés érdemli meg, hogy mélyen elgondolkozzunk rajta, vagy reflektáljunk rá (hiszen sokminden történik velünk akár csak egy nap alatt is). Harmadrészt itt is igaz a mondás, hogy “Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan” – vagyis a kis változások összessége adja majd a nagy eredményt, a fejlődést (amit feltehetőleg észre sem vesz eleinte az egyén).

3) *Legyen meg a saját módszered!*

A reflexiónak – mint arra történt már pár utalás – nincs helyes és pontos leírású módszere. Mindenkinek meg kell találnia a számára megfelelő stílust, módszert és helyzetet a reflexióra. Nem szabad félni az új módszerek kipróbálásától akkor sem, ha már van működő módszerünk – hátha az új hatékonyabb lesz!

4) *Egyensúlyozz!*

Nem szabad megfeledkezni a pozitív és negatív tapasztalatok és reflexiók kiegyensúlyozásáról, hiszen a fejlődés alapja, hogy teljes képet kapjunk a minket körülvevő történésekről.

Felhasznált irodalom

European Commission. (2006). *Key Competences for Lifelong Learning: A European Reference Framework*. European Communities.

Hunya M. (2014). Reflektív pedagógus – reflektív gyakorlat. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet. <https://ofi.oh.gov.hu/publikacio/reflektiv-pedagogus-reflektiv-gyakorlat>

LibGuides: Reflective practice toolkit. (2023). Cambridge LibGuides – LibGuides at University of Cambridge Subject Libraries. <https://libguides.cam.ac.uk/reflectivepracticetoolkit>

Scales, P. (2008). *Teaching in the Lifelong Learning Sector*. Open University Press, New York.

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
