

Самопроценка на рефлексивната практика

Оваа брза алатка за самооценување на рефлексивната практика покажува колку и до кој степен ја користите рефлексивната практика. Точките се исто и листа за процерка на главните елементи во склоп на рефлексивната практика, овозможувајќи им да бидат ефективни и одржливи.

Поен за секоја точка 0=не; 1=понекогаш; 2=често

1. До кој степен ги рефлектирате работите? 0=не; 1=понекогаш; 2=често

Ги донесувам одлуките за настаните како што се случуваат.

Го менувам однесувањето и делувањето како што се случуваат настаните.

Размислувам за настаните и причините за дејствувањата откако ќе се случат.

Разговарам со другите за настаните и однесувањето откако ќе се случат.

Размислувам проактивно по настаните за планирање идни дејствувања.

Пребарувам/истражувам информации за да ги решам проблемите.

Вкупно бодови во дел 1.

2. Кои методи/алатки за рефлексивност ги користите? 0=не; 1=понекогаш; 2=често

Пишувам белешки што потоа ги разгледувам (пр. Дневник, бележник)

Разговарам со други

Истражувам теории, модели итн., кои соодветствуваат со моите проблеми.

Барам и добивам повратна информација од другите за конкретни настани/прашања.

Сликаам или правам аудио снимки/преводи од настани/ предизвици.

Внимателно набљудувам настани и ситуации кои ме вклучуваат.

Вкупно бодови во дел 2.

3. Дали истражувате други гледишта? 0=не; 1=понекогаш; 2=често

Ги разбираам своите гледишта – субјективно и објективно.

Сочувствувам со гледиштата на колегите/другите.

Барам ставови од надворешни теории и концепти.

Разгледувам релевантни дискусии (пр. весници, статии, конференции).

Разгледувам истражувања/докази.

Се обидувам да дадам објективно значење на социјалните медиуми.

Вкупно бодови во дел 3.

4. Кои претпоставки ги доведувате во прашање?

0=не; 1=понекогаш; 2=често

Моите лични идеи и верувања.

Гледиштата на другите.

Проблеми поврзани со одредена задача.

Начинот на кој размислувам, како и зошто (метакогнитивност).

Книги, весници, ТВ итн.

Информации на интернет.

Вкупно бодови во дел 4.

5. Вашата способност/слобода за рефлексивност?

0=не; 1=понекогаш; 2=често

Имам или одвојувам време за рефлексивност.

Го имам потребното знаење, методи и алатки за рефлексивност.

Ги надминувам сите самонаметнати препреки и навики.

Разбирам како/зошто размислувам така како што размислувам (метакогнитивност).

Доволно сум поттикнат самиот/на работното место.

Ослободен/а сум од негативното влијание на другите.

Вкупно бодови во дел 5.

Вкупно од сите пет дела.

Интерпретација на бодовите:

Има вкупно 60 бода (5 дела, секој дел има по 6 прашања = 30 прашања, најмногу по 2 поени секое).

Вкупниот резултат го дава следново:

0-20 – слаб интерес/можност за рефлексивна практика

21-40 – добар потенцијал за користење на рефлексивната практика

41-60 – одличен потенцијал за рефлексивна практика (или веќе сте критички рефлектор)

Индивидуалниот елемент или резултатот од подделовите покажува каде треба да ги насочите напорите за да го подобрите потенцијалот и способностите за рефлексивна практика.