

Η χρήση των ημερολογίων αναστοχασμού στην εκπαίδευση των φοιτητών στις επιστήμες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας: Μια προσέγγιση στα πλαίσια των κανόνων της επαγγελματικής ηθικής και δεοντολογίας

Παπούλη Ελένη

PhD Κοινωνικής Εργασίας και Κοινωνικής Φροντίδας, Καθηγήτρια Εφαρμογών, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΤΕΙ Αθήνας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο αναγνωρίζεται η χρήση του ημερολογίου αναστοχασμού ως σημαντικού εργαλείου μάθησης, αξιολόγησης και ανάπτυξης των στελεχών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας (π.χ. ιατροί, νοσηλεύτες, μαίες, κοινωνικοί λειτουργοί, κα.) στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Το ημερολόγιο αναστοχασμού αξιοποιεί την έννοια του αναστοχασμού και κατ' επέκταση την αναστοχαστική πρακτική μέσω διαφόρων αναστοχαστικών μοντέλων με τελικό στόχο την βελτίωση της μάθησης και την αλλαγή της συμπεριφοράς απέναντι σε παγιωμένες εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές αντιλήψεις και πρακτικές. Το παρόν άρθρο επιδιώκει να αναδείξει την αναγκαιότητα χρήσης αυτού του είδους ημερολογίου στην εκπαίδευση των φοιτητών στις επιστήμες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας στο χώρο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Λόγω έλλειψης επαρκούς ελληνικής βιβλιογραφίας, το άρθρο ευελπιστεί να προσφέρει τη βάση πάνω στην οποία θα σχηματιστεί το θεωρητικό και εννοιολογικό υπόβαθρο για περεταίρω μελέτη, έρευνα και ανάπτυξη του υπό διερεύνηση θέματος.

Λέξεις Κλειδιά: Ημερολόγιο αναστοχασμού, αναστοχασμός, μοντέλα αναστοχαστικής πρακτικής, επιστήμες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας.

Υπεύθυνος αλληλογραφίας: Παπούλη Ελένη, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Θηβών 274 - 122 41, Αιγάλεω Αθήνα, Τηλ. +30 6936719091, Email: epapouli@teiath.gr, epapouli@gmail.com

Rostrum of Asclepius® - "To Vima tou Asklipiou" Journal

Volume 15, Issue 1 (January - March 2016)

SPECIAL ARTICLE

The use of reflective diaries in education of health and social welfare students: an approach under the rules of professional ethics and values

Papouli Eleni

PhD in Social Work and Social Care, Lecturer, Department of Social Work, TEI of Athens

ABSTRACT

In recent years, the usage of reflective diary has been increasingly recognized as an essential tool in the learning, assessment and development of health and social welfare professionals (e.g. doctors, nurses, midwives, social workers, etc.) in modern western societies. The reflective diary utilizes the concept of reflection and thus the reflective practice through various reflective models with the ultimate aim to improve learning and behavior change towards entrenched educational or professional beliefs and practices. This article seeks to highlight the necessity of using the reflective diary in the training of students in health and social welfare sciences at the higher education in Greece. Due to lack of sufficient Greek literature on the topic, the article hopes to provide a basis on which to form the theoretical and conceptual background for further study, research and development of the subject under study.

Keywords: Reflective diaries, reflective journals, reflection, models of reflective practice, health and social welfare sciences.

Corresponding Author: Papouli Eleni, Department of Social Work, 274 Thivon Str, 122 41 Egaleo Athens, Mobile phone: +30 6936719091, Email: epapouli@teiath.gr, epapouli@gmail.com



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Όταν ταξιδεύω, φροντίζω να έχω κάτι συναρπαστικό να διαβάζω και, γι' αυτό, έχω πάντα μαζί μου το ημερολόγιό μου»

Όσκαρ Ουάιλντ

Το Ημερολόγιο - Σύντομη Ιστορική

Αναδρομή

Ο όρος «ημερολόγιο» αναφέρεται στην περιγραφή ενός κειμένου με προσωπικό χαρακτήρα το οποίο εμπεριέχει συστηματικές καταγραφές των πιο σημαντικών γεγονότων της προσωπικής ζωής και ενδεχομένως και της δημόσιας ζωής ενός ατόμου σε μια συγκεκριμένη περίοδο της ζωής του.¹ Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτει ότι η καταγραφή και αποτίμηση της ανθρώπινης εμπειρίας όπως βιώνεται μέσα στην καθημερινή ιδιωτική ζωή ή το δημόσιο κοινό βίο δεν αποτελεί σύγχρονο φαινόμενο αλλά ανάγεται στα αρχαία χρόνια. Από την εποχή της εφεύρεσης και της χρήσης της αλφαβητικής γραφής, οι άνθρωποι ένοιωσαν την ανάγκη να καταγράψουν στιγμές από την καθημερινότητα τους και να διατηρήσουν ζωντανά στην μνήμη τους γεγονότα, σκέψεις και συναισθήματα που συνδέονταν άμεσα με τον πολιτισμό τους και τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Σύμφωνα με διάφορα αρχαιολογικά ευρήματα, τα αρχαιότερα σωζόμενα ημερολόγια φαίνεται να προέρχονται από τους πολιτισμούς της Μέσης Ανατολής και της Ανατολικής Ασίας.^{2,3}

Με την ανάπτυξη της φιλοσοφικής σκέψης, κυρίως στο χώρο της Δύσης, στοχαστές και φιλόσοφοι αρχίζουν να καταγράφουν συστηματικά τους συλλογισμούς και τις ιδέες τους κάνοντας έναν διάλογο με τον εαυτό τους για την κοινωνική ύπαρξη του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια των εκστρατειών του, ο ρωμαίος αυτοκράτορας και στωικός φιλόσοφος Μάρκος Αυρήλιος (121-180μΧ) κρατούσε καθημερινά σημειώσεις και κατέγραφε τους συλλογισμούς του για την ανθρώπινη φύση, τη συμπεριφορά της και το πνεύμα της. Οι στοχασμοί του σε προσωπικό επίπεδο συνθέτουν το περίφημο έργο του «Τα εις εαυτόν» που γράφτηκε στην ελληνική, την γλώσσα των διανοουμένων της εποχής και σήμερα θεωρείται ένα είδος προσωπικού φιλοσοφικού ημερολογίου.⁴

Την εποχή της Αναγέννησης, το ημερολόγιο ως γραπτό αφηγηματικό κείμενο αρχίζει να περιέχει, εκτός από πραγματικά περιστατικά από την καθημερινή ζωή των ανθρώπων, σκέψεις, συναισθηματικές εμπειρίες και προσωπικές εντυπώσεις του ίδιου του συντάκτη του. Για 9 συναπτά έτη, ο διάσημος Άγγλος χρονικογράφος και αξιωματικός του ναυτικού Samuel Pepys (1633 - 1703) κρατούσε καθημερινά λεπτομερείς σημειώσεις τόσο για την προσωπική του ζωή όσο και για την ζωή στην πόλη του

Λονδίνου.⁵ Στα γραπτά του, κατάφερε να συνδυάσει με εκπληκτικό τρόπο την περιγραφή μεγάλων ιστορικών και κοινωνικών γεγονότων που διαδραματίστηκαν στο Λονδίνο της εποχής του, όπως η μεγάλη πανούκλα και η μεγάλη πυρκαγιά του Λονδίνου, με αποκαλύψεις για την προσωπική του ζωή.⁵

Την περίοδο των μεγάλων εξερευνητικών ταξιδιών (15ος-16ος αι.), τα ημερολόγια γνωστά ως ταξιδιωτικά ημερολόγια, χρησιμοποιήθηκαν από τους δυτικούς εξερευνητές και θαλασσοπόρους για την συγκέντρωση πληροφοριών, την καταγραφή και περιγραφή των τόπων που πήγαιναν, τα είδη του φυτικού και ζωικού κόσμου που συναντούσαν, τη ζωή των γηγενών πληθυσμών και την αποτύπωση των εντυπώσεων από την επαφή μαζί τους. Κατά τη διάρκεια του πενταετούς ταξιδιού του, ο μεγάλος επιστήμονας και θεμελιωτής της θεωρίας της εξέλιξης Κάρολος Δαρβίνος κρατούσε επιστημονικό ημερολόγιο στο οποίο σημείωνε λεπτομερώς τις παρατηρήσεις του πάνω σε φυτά, ζώα, πτηνά και έντομα των διαφόρων περιοχών που επισκεπτόταν.⁶

Η ταξιδιωτική λογοτεχνία του 20^{ου} αιώνα ενίσχυσε την αξία του ημερολογίου ως λογοτεχνικού αφηγηματικού έργου, ενώ τον ίδιο αιώνα πολλοί καλλιτέχνες, συγγραφείς, ποιητές (Frantz Kafka, Anais Nin, Ernest Hemingway, Virginia Woolf, Sylvia Plath,

André Gide, Γεώργιος Σεφέρης) και επιστήμονες (Carl Jung, Bronislaw Malinowski) χρησιμοποίησαν το ημερολόγιο ως μέσο ενδοσκόπησης, αυτοανάλυσης ή αυτοέκφρασης. Το 1974, ο ψυχοθεραπευτής-συγγραφέας Irvin Yalom⁷ δημοσίευσε το πρώτο του λογοτεχνικό βιβλίο με την μορφή ημερολογίου το οποίο συνέγραψε με την θεραπευόμενη του Ginny Elkin κατά την διάρκεια των θεραπευτικών συνεδριών τους. Μέχρι σήμερα, το «Ημερολόγιο της Άννας Φράνκ» παραμένει το πιο γνωστό και πολυδιαβασμένο βιβλίο όλων των εποχών.

Για τους ιστορικούς και μελετητές του ανθρώπινου πολιτισμού, τα ημερολόγια αποτελούν πολύτιμη πηγή πληροφόρησης γύρω από πραγματικά γεγονότα τα οποία συχνά δεν καταγράφονται στις επίσημες ιστορικές πηγές ή αναφορές και στιγμιότυπα από την καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Από τη δεκαετία του '50, στο χώρο των κοινωνικών επιστημών και ιδιαίτερα της κοινωνιολογίας, αρχίζει σταδιακά να αναγνωρίζεται η αξία του ημερολογίου ως ποιοτική μέθοδος συλλογής δεδομένων και να χρησιμοποιείται για τη διεξαγωγή επιτόπιων ερευνών.⁸

Σήμερα, μπορούμε να διακρίνουμε μια μεγάλη ποικιλία από ημερολόγια, όπως προσωπικά, επιστημονικά-ερευνητικά, ιστορικά, λογοτεχνικά, πολιτικά, πολεμικά, ταξιδιωτικά, φιλοσοφικά, κα. Με την ανάπτυξη και τη χρήση νέων τεχνολογιών, το ημερολόγιο ως



μέσο έρευνας και μάθησης, προσωπικής έκφρασης και αυτό-αποκάλυψης εισχωρεί στο διαδίκτυο με την μορφή ηλεκτρονικού ημερολογίου (**electronic diaries or digital diaries**) ή μετεξελιίσσεται σε ιστολόγιο. Το ιστολόγιο⁵ (**weblog**) ως σύγχρονη μορφή ημερολογίου είναι ένα κατεξοχήν διαδραστικό μέσο διαδικτυακής επικοινωνίας καθώς δίνει την δυνατότητα στον συντάκτη του να καταγράψει και να εκφράσει άμεσα και δημόσια τις προσωπικές του απόψεις και αντιλήψεις πάνω σε επίκαιρα θέματα με χρονολογική σειρά, επιτρέπει στους αναγνώστες να παρέμβουν με σχόλια και παρατηρήσεις καθώς και να επικοινωνούν μεταξύ τους.

Το Ημερολόγιο στις Επιστήμες Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας

Το ημερολόγιο έχει αρκετά μακρά ιστορία στους τομείς των θετικών και κοινωνικών επιστημών καθώς συνδέθηκε με τη διεξαγωγή θεωρητικής και εφαρμοσμένης έρευνας σε διάφορα επιστημονικά πεδία (π.χ. ιατρική, βιολογία, εθνογραφία, κοινωνική ανθρωπολογία) και την αποτύπωση των ερευνητικών δεδομένων και ευρημάτων. Στους τομείς της υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, ειδικότερα, το ημερολόγιο αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο άντλησης πληροφοριών και αξιολόγησης δεδομένων ειδικού ενδιαφέροντος. Σε γενικές γραμμές, χρησιμοποιείται ως κύρια πηγή συλλογής

πληροφοριών σε μια επιστημονική έρευνα (ποσοτική ή ποιοτική) ή μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά μαζί με άλλες μεθόδους για την μελέτη του υπό διερεύνηση προβλήματος ή θέματος.^{9,10}

Στις επιστήμες υγείας, κυρίως, τα ημερολόγια (**diaries/ journals/ logs**) ως ερευνητικά εργαλεία έχουν χρησιμοποιηθεί για τη μελέτη διαφόρων θεμάτων που αφορούν την σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου, τις καθημερινές ατομικές δραστηριότητες, την ποιότητα ζωής, τη διάγνωση συμπτωμάτων σε ασθένειες, την παρακολούθηση της πορείας μιας ασθένειας, ή τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου.¹⁰ Σε αντίθεση με το προσωπικό-ατομικό ημερολόγιο, το περιεχόμενο ενός ημερολογίου για επιστημονικούς ή ερευνητικούς σκοπούς μπορεί να δημοσιευθεί, συμβάλλοντας έτσι στη διάχυση της γνώσης στην ευρύτερη επιστημονική και ακαδημαϊκή κοινότητα.

Τύποι Ημερολογίου

Ο Plummer¹¹ μελέτησε τη χρήση των ημερολογίων στην κοινωνική έρευνα και με βάση τη δομή τους, τα διέκρινε σε δομημένα, ημιδομημένα και αδόμητα ημερολόγια. Τα δομημένα ημερολόγια (**structured diaries**) κατασκευάζονται, συνήθως, κατόπιν παραγγελίας και τηρούνται για συγκεκριμένο σκοπό (π.χ. έρευνα σε θέματα σωματικής ή ψυχικής υγείας, αποτίμηση πρακτικής άσκησης, αξιολόγηση εκπαιδευτικού ή

επαγγελματικού έργου). Ο συντάκτης του δομημένου ημερολογίου γνωρίζει ότι το περιεχόμενο του μπορεί να αναλυθεί ή/και να αξιολογηθεί από άλλα άτομα (διδάσκων, εκπαιδευτής ή επόπτης) και κατά κανόνα, αυτού του είδους τα ημερολόγια περιέχουν κλειστού τύπου ερωτήσεις. Από την άλλη, τα ημιδομημένα ημερολόγια (**semi-structured diaries**) περιλαμβάνουν, συνήθως, αναφορές βασικών δραστηριοτήτων, απόψεων, συναισθημάτων ή πληροφοριών ενώ επιτρέπουν στον συντάκτη τους να εμβαθύνει στο θέμα, καθώς δεν έχουν αυστηρή δόμηση. Συνδυάζουν κλειστού με ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Τέλος, τα αδόμητα ημερολόγια (**unstructured diaries**) τηρούνται, συνήθως, για λόγους αυτοέκφρασης, ενδοσκοπήσης και προσωπικής ανάπτυξης, το ύφος τους είναι γενικά ελεύθερο και περιέχουν ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Τα αδόμητα ημερολόγια ως ερευνητική μέθοδος έχουν χρησιμοποιηθεί στην μελέτη των διαδικασιών προσωπικής και επαγγελματικής κοινωνικοποίησης των φοιτητών διαφόρων εκπαιδευτικών τμημάτων όπως νοσηλευτικής, κλπ.^{12,13}

Στον εκπαιδευτικό τομέα, η Tsagari¹⁴ διακρίνει τους παρακάτω τύπους ημερολογίων με βάση τους σκοπούς και το πλαίσιο χρήσης: α) Τα προσωπικά ημερολόγια (**personal writing journals and diaries**) τα οποία θεωρούνται ως τα λιγότερο δομημένα ημερολόγια και μπορεί να περιέχουν εναλλακτικούς τύπους γραφής

όπως εκθέσεις, γράμματα, ποίηση, διήγηση, κ.λπ., β) Τα αναδραστικά ημερολόγια (**response journals or reading logs**) τα οποία χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση των αναγνωστικών ικανοτήτων των μαθητών, γ) Τα ημερολόγια διαλόγου (**dialogue journals**) με τα οποία επιτυγχάνεται διάλογος ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και τον εκπαιδευόμενο για διάφορα θέματα που αφορούν στη διδακτική και μαθησιακή διαδικασία, και τέλος, δ) Τα μαθησιακά ημερολόγια (**learning logs**) με τα οποία οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν την εκπλήρωση των μαθησιακών τους στόχων, π.χ. στόχους που θεωρούν χρήσιμους ή δύσκολους, μαθησιακές εμπειρίες και στρατηγικές, κλπ. Αν και οι παραπάνω τύποι ημερολογίου ανευρίσκονται κυρίως στην βιβλιογραφία για την εκπαίδευση ανηλίκων, η ταξινόμηση που συστήνει η Tsagari, συναντάται και στην βιβλιογραφία για την εκπαίδευση ενηλίκων.

Το Ημερολόγιο ως Εργαλείο Αναστοχασμού

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο αναγνωρίζεται η αξία της τήρησης ενός ημερολογίου το οποίο αξιοποιεί την διαδικασία του αναστοχασμού, όπως θα δούμε στη συνέχεια, για εκπαιδευτικούς ή επαγγελματικούς σκοπούς. Το ημερολόγιο αναστοχασμού ή στοχαστικό ημερολόγιο (**reflective diary/reflective journal**), όπως



εύστοχα καθιερώθηκε να ονομάζεται στη διεθνή βιβλιογραφία, αποτελεί βασικό εργαλείο μάθησης και ανάπτυξης των στελεχών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Ειδικότερα, η τήρηση του ημερολογίου αναστοχασμού έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική για τους φοιτητές, ασκούμενους, ειδικευόμενους και νέους επαγγελματίες στις επιστήμες υγείας (ιατροί, νοσηλευτές, μαίες, κα.) και τις κοινωνικές και προνοιακές επιστήμες (κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, κα.).

Επιχειρώντας να ορίσουμε και να περιγράψουμε την αναγκαιότητα χρήσης αυτού του είδους ημερολογίου από την επιστημονική και επαγγελματική κοινότητα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε τα εξής: το ημερολόγιο αναστοχασμού είναι ένα είδος σημειωματάριου στο οποίο ο συντάκτης αξιοποιεί τη διαδικασία του αναστοχασμού για να καταγράψει σε τακτά χρονικά διαστήματα, να αναλύσει και να ερμηνεύσει εμπειρίες δικές του ή/και άλλων ατόμων ή μελών μιας ομάδας μέσα πάντα από την προσωπική του σκοπιά.

Σκοπός του ημερολογίου αναστοχασμού ως εργαλείου μάθησης και ανάπτυξης είναι να εμβαθύνουμε στην κατανόηση περί του «τι», «πως», και «γιατί» ενεργούμε όπως ενεργούμε στον εκπαιδευτικό-επαγγελματικό τομέα με στόχο να επιφέρουμε ουσιαστικές και αποτελεσματικές αλλαγές στην εκπαιδευτική ή την επαγγελματική ζωή μας.

Το ημερολόγιο αναστοχασμού δίνει την δυνατότητα καλλιέργειας και ανάπτυξης μεταγνωστικών δεξιοτήτων και λειτουργιών, ενώ συμβάλλει στην ανάπτυξη της επιστημονικής και επαγγελματικής γνώσης μέσα από μια διαρκή κριτική στοχαστική διαδικασία αμφισβήτησης των παγιωμένων αντιλήψεων και της προϋπάρχουσας γνώσης και εμπειρίας.¹⁵⁻¹⁸

Το ημερολόγιο αναστοχασμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διαφορετικούς σκοπούς όπως, εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς, για την αξιολόγηση του διδακτικού έργου από τον εκπαιδευόμενο ή τον διδάσκοντα, για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, για την ενσωμάτωση της θεωρίας με την κλινική πράξη, ως εναλλακτικό μέσο αξιολόγησης της εκπαιδευτικής επάρκειας του φοιτητή.^{15,16} Τελευταία, πολλά ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα σ' όλο τον κόσμο έχουν ήδη αρχίσει να το θεωρούν αναπόσπαστο στοιχείο της εκπαιδευτικής αξιολογικής διαδικασίας και γι' αυτό περιλαμβάνεται στον ατομικό φάκελο (**portfolio**) αποτίμησης της πρακτικής άσκησης των φοιτητών διαφόρων ειδικοτήτων (π.χ. ιατρικής, νοσηλευτικής, κοινωνικής εργασίας, ψυχολογίας). Στις επιστήμες της εκπαίδευσης και της αγωγής ιδιαίτερα, το ημερολόγιο αναστοχασμού ως παιδαγωγικό εργαλείο θεωρείται πλέον μια καθιερωμένη μέθοδος αυτό-έρευνας της διδασκαλίας.¹⁷

Τα τελευταία χρόνια, επίσης, σε χώρες όπως η Μεγάλη Βρετανία, το ημερολόγιο αναστοχασμού συμπεριλαμβάνεται στον ατομικό φάκελο (**portfolio**) αποτίμησης του έργου των νεοεισερχόμενων επαγγελματιών επιστημόνων στο εργασιακό περιβάλλον με σκοπό τη διασφάλιση της ποιότητας του προσφερόμενου έργου προς τους εξυπηρετούμενους. Τέλος, διάφορες επαγγελματικές ενώσεις και επιστημονικοί σύλλογοι στον χώρο της ιατρικής και νοσηλευτικής στην ίδια χώρα, το έχουν συμπεριλάβει στον ατομικό φάκελο (**portfolio**) του μελλοντικού επαγγελματία ως προϋπόθεση για χορήγηση της άδειας άσκησης επαγγέλματος.

Όπως και άλλα είδη ημερολογίου, το ημερολόγιο αναστοχασμού, ανάλογα τη χρήση του, μπορεί να έχει δομημένη, ημιδομημένη ή αδόμητη μορφή.¹⁹ Στη δομημένη του μορφή, ο χρόνος συμπλήρωσης, το περιεχόμενο, ο σκοπός τήρησης, και οι επιδιωκόμενοι στόχοι καθορίζονται κυρίως από τον εκπαιδευτή και όχι από τον εκπαιδευόμενο/συντάκτη του ημερολογίου. Αντίθετα, στην αδόμητη μορφή, ο εκπαιδευόμενος/συντάκτης θα αποφασίσει «τι», «πότε» και «πόσο» θα γράψει στο ημερολόγιο του, ενώ στην ημιδομημένη μορφή, ο εκπαιδευτής θα θέσει τις γενικές αρχές, κατευθύνσεις και οδηγίες για την ορθή συμπλήρωσή του. Όπως κάθε σύγχρονο ημερολόγιο, το ημερολόγιο αναστοχασμού

μπορεί να έχει παραδοσιακή-συμβατική μορφή (**handwritten diaries**), ηλεκτρονική-ψηφιακή μορφή (**electronic-digital diaries**) με τη χρήση του υπολογιστή (επιτραπέζιου ή φορητού) και ακουστική ή video μορφή (**acoustic diary ή video diary**). Τέλος, μπορεί να συνδυαστεί με άλλα είδη ημερολογίου όπως είναι το ημερολόγιο δραστηριοτήτων ή το ημερολόγιο ερευνητικών εργασιών.

Οφέλη, Δυσκολίες και Περιορισμοί

Η διεθνής βιβλιογραφική ανασκόπηση επί του θέματος υπογραμμίζει τα πολλαπλά οφέλη από την τήρηση του ημερολογίου γενικότερα και του αναστοχαστικού ημερολογίου ειδικότερα για εκπαιδευτικούς σκοπούς, αλλά καταδεικνύει και ορισμένες δυσκολίες και περιορισμούς που σχετίζονται με την τήρηση ή συμπλήρωσή του.²⁰⁻²³ Στη συνέχεια, παραθέτουμε τα σημαντικότερα προτερήματα - οφέλη της τήρησης του ημερολογίου αναστοχασμού από φοιτητές, ειδικευόμενους ή εκπαιδευτικούς στους τομείς υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, καθώς και ορισμένες πιθανές δυσκολίες-περιορισμούς αναφορικά με τη χρήση του για εκπαιδευτικούς κυρίως σκοπούς.

Πλεονεκτήματα - Οφέλη

- διευκόλυνση της μάθησης μέσω της εμπειρίας και καλύτερη κατανόηση της αποκτηθείσας γνώσης



- ανάπτυξη της ικανότητας για κριτική σκέψη και ανάλυση και ενθάρρυνση της ανάπτυξης μεταγνωστικών δεξιοτήτων
- αύξηση της ικανότητας του αναστοχασμού και ενίσχυση της αναστοχαστικής πρακτικής
- καλύτερη υποστήριξη του σχεδιασμού και της προόδου στον τομέα της έρευνας ή ενός επαγγελματικού ή επιστημονικού έργου
- καλλιέργεια ή ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και των δεξιοτήτων για άμεση παρατήρηση και αυτοπαρατήρηση
- εναλλακτική αξιολόγηση της τυπικής εκπαίδευσης
- προώθηση της επικοινωνίας μέσα σε μια ομάδα ως μέσο αναστοχαστικής και δημιουργικής αλληλεπίδρασης των μελών
- ανταλλαγή γνώσεων, στάσεων και απόψεων μεταξύ του ερευνητή και των συμμετεχόντων σε μια έρευνα
- προσωπική αυτό-ενδυνάμωση και αυτοέκφραση ή αυτοθεραπεία
- ως μέσο για την υποστήριξη της αλλαγής συμπεριφοράς
- βελτίωση της γραφής και ενίσχυση της δημιουργικότητας
- καταγραφή και παρακολούθηση της επαγγελματικής εξέλιξης και εμπειρίας

- ενθάρρυνση της ενεργητικής συμμετοχής στην εκπαιδευτική διαδικασία
- εναρμόνιση θεωρίας και κλινικής πράξης στην εκπαιδευτική διαδικασία και την επαγγελματική πρακτική

Δυσκολίες - Περιορισμοί

- έλλειψη εξοικείωσης με την τήρηση ημερολογίου και το γραπτό λόγο στην εκπαίδευσή μας ή το επαγγελματικό περιβάλλον
- η διαδικασία μπορεί να θεωρηθεί ασύμβατη με την μάθηση και την τυπική εκπαίδευση
- δυσκολία να γράψουμε σε πρώτο πρόσωπο
- επιφανειακή χρήση της αναστοχαστικής πρακτικής καθώς δεν είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και δεν αντιμετωπίζουμε την διαδικασία με φιλικό τρόπο
- συναισθηματική επιρροή στην αναστοχαστική πρακτική
- περιορισμός της ατομικής δημιουργικότητας λόγω της ύπαρξης δομημένης αξιολόγησης και βαθμολόγησης
- δυσκολίες στη βαθμολόγηση της αναστοχαστικής πρακτικής
- αλλαγή στη συμπεριφορά των ατόμων μέσω της χρήσης αξιολόγησης με βαθμολόγηση

- χρονοβόρα διαδικασία, απαιτεί πολύ καλή οργάνωση και προετοιμασία από τον γράφοντα

Αναστοχασμός και Αναστοχαστική Πρακτική

Όπως προαναφέρθηκε, το αναστοχαστικό ημερολόγιο αξιοποιεί την έννοια του αναστοχασμού και κατ' επέκταση την αναστοχαστική πρακτική (**reflective practice**) με τελικό στόχο την βελτίωση της μάθησης και την αλλαγή της συμπεριφοράς απέναντι σε παγιωμένες εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές αντιλήψεις και πρακτικές. Στις μέρες μας, η αναστοχαστική πρακτική αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο της επαγγελματικής πρακτικής και θεωρείται ο ακρογωνιαίος λίθος για την ορθή λήψη επαγγελματικών αποφάσεων.

Ιστορικά, ο αναστοχασμός ή «κριτικός στοχασμός» ως έννοια έχει τις ρίζες του στα κείμενα των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων (Σωκράτης, Αριστοτέλης)²⁴ και μέχρι σήμερα συνδέεται με την έννοια της φρόνησης (**practice wisdom/phronesis**) του Αριστοτέλη. Στη σύγχρονη εποχή, ο αμερικανός φιλόσοφος και εκπαιδευτικός John Dewey ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με την έννοια του αναστοχασμού και την αναγκαιότητα της στην εκπαιδευτική πράξη.^{18,24} Ο Dewey αναφέρθηκε στις δύο βασικές διαστάσεις της διδακτικής πρακτικής στις «μηχανικά επαναλαμβανόμενες» και στις

«αναστοχαστικές πράξεις» υποστηρίζοντας ότι οι «μηχανικά επαναλαμβανόμενες πράξεις καθοδηγούνται από παράγοντες, όπως είναι η συνήθεια, η παράδοση και η εξουσία και κατά συνέπεια είναι στατικές και δεν επιδέχονται εύκολα τροποποιήσεις».¹⁸ Αντίθετα, «οι αναστοχαστικές πράξεις στηρίζονται σε μια συνεχή αυτό-αξιολόγηση και ανάπτυξη και έχουν ως αποτέλεσμα την ευελιξία, τη συνεχή ανάλυση και την κοινωνική επίγνωση».¹⁸ Κατά την Αυγητίδου⁹, «ο αναστοχασμός συνδέεται με διαδικασίες όπου το άτομο επιστρέφει σε μία θεωρία, εμπειρία ή πρακτική και την επανεξετάζει προκειμένου να αναγνωρίσει τις συνέπειές της».

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει είτε ατομικά είτε συλλογικά (ομάδες, ζεύγη). Σύμφωνα με τους McGill και Brockbank,²⁵ ο αναστοχασμός μέσω ομάδων συνεπάγεται μια συνεργατική διαδικασία απόκτησης γνώσης, βοηθά στην ανάπτυξη μιας ενεργούς προσέγγισης στην μάθηση και την έρευνα και έχει πολλαπλά οφέλη τόσο για το ίδιο το άτομο ως μέλος της ομάδας όσο και για τον εκπαιδευτικό ή επαγγελματικό οργανισμό ο οποίος εφαρμόζει αυτήν τη διαδικασία. Ανάλογα με τον τρόπο άσκησης της αναστοχαστικής διαδικασίας, λοιπόν, μπορεί να τηρείται ατομικό ή ομαδικό ημερολόγιο αναστοχασμού.

Στην εκπαίδευση ενηλίκων αλλά και την επαγγελματική ζωή, ο αναστοχασμός μπορεί να λάβει χώρα πριν την πραγματοποίηση μιας



δράσης (**prospective reflection/reflection before action**), κατά τη διάρκεια της δράσης (**spective reflection/reflection in action**), ή μετά την ολοκλήρωση της (**retrospective reflection/reflection on action**).^{26,27,28} Οι έννοιες του αναστοχασμού -εν δράση- και -στη δράση- ιδιαίτερα όπως αναπτύχθηκαν από τον Schön^{26,27} προσθέτουν μια νέα διάσταση στη μάθηση στο πλαίσιο της πρακτικής εξάσκησης από την πλευρά του εκπαιδευόμενου φοιτητή ή ειδικευόμενου επαγγελματία.

Ο αναστοχασμός **-πριν τη δράση-** μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις, επιθυμίες και προβλέψεις για την έκβαση ενός σχεδίου, δραστηριότητας ή εμπειρίας. Ουσιαστικά, αφορά το σχεδιασμό και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα από την διεξαγωγή μιας στοχευμένης δράσης ή ενέργειας. Σ' αυτή την φάση, ο εκπαιδευόμενος που εισέρχεται για πρώτη φορά στην πρακτική άσκηση μπορεί να χρησιμοποιήσει το ημερολόγιο αναστοχασμού για να καταγράψει π.χ. την προετοιμασία που θα κάνει σχετικά με το πλαίσιο κλινικής άσκησης, τυχόν διευκρινιστικές ερωτήσεις ή πληροφορίες που θα πρέπει να συγκεντρώσει για τη λειτουργία του πλαισίου πρακτικής, τις μαθησιακές προσδοκίες και τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα που περιλαμβάνει η πρακτική άσκηση.

Ο αναστοχασμός **-εν δράση-** αφορά την παρακολούθηση και τον αναστοχασμό και

προβληματισμό πάνω σε μια δραστηριότητα ή εμπειρία σε πραγματικό χρόνο και κατά κανόνα, απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες κριτικής σκέψης και παρατήρησης εκ μέρους του στοχαζόμενου ατόμου. Χρησιμοποιείται, κυρίως, από έμπειρους επαγγελματίες στον τομέα της υγείας και τους ευρύτερους τομείς των κοινωνικών και παιδαγωγικών επιστημών. Εντούτοις και ο εκπαιδευόμενος ή ασκούμενος φοιτητής μπορεί να αξιοποιήσει τον αναστοχασμό -εν δράση, μέσω της παρατήρησης και καταγραφής σημαντικών θεμάτων στο ημερολόγιο του κατά την κλινική άσκηση και συζήτηση με τον επόπτη του. Για παράδειγμα, μπορεί να παρατηρήσει την συμπεριφορά του εκπαιδευτή του ή άλλων επαγγελματιών στο εργασιακό περιβάλλον και να αναστοχαστεί πάνω στην έννοια της επικοινωνίας (λεκτική και μη λεκτική) και τις επικοινωνιακές δεξιότητες που θεωρεί ως αποτελεσματικές ή μη στην επαφή με τον ασθενή ή τον εξυπηρετούμενο/πελάτη.

Τέλος, ο αναστοχασμός **-στη δράση-** περιλαμβάνει την αποτίμηση της δραστηριότητας ή εμπειρίας και χρησιμοποιείται κυρίως από φοιτητές και ειδικευόμενους επιστήμονες ή νέους επαγγελματίες κατά την περίοδο της πρακτικής τους εξάσκησης. Σ' αυτή τη φάση, ο εκπαιδευόμενος ανακαλεί στη μνήμη του την βιωμένη εμπειρία, στοχάζεται πάνω στα δυνατά και αδύνατα σημεία της παρέμβασης

που εφάρμοσε και διερευνά το βαθμό επίτευξης των μαθησιακών του στόχων με απώτερο στόχο την βελτίωση και αλλαγή της συμπεριφοράς του απέναντι σε όμοιες ή παρόμοιες εμπειρίες. Η πρακτική προσέγγιση της αναστοχαστικής διαδικασίας ακολουθεί συνήθως τα παρακάτω στάδια (Εικόνα 1)¹ τα οποία περιέχουν ερωτήσεις του τύπου «τι», «που», «ποιος», «πότε», «γιατί» και «πως» οι οποίες βοηθούν τον εκπαιδευόμενο να στοχαστεί κριτικά και να προβληματιστεί σε βάθος μετά την ολοκλήρωση μιας δράσης (Εικόνα 1):

- ανασκόπηση (επιστροφή στην εμπειρία/περιγραφή)
- αυτό-αξιολόγηση και προσέγγιση των συναισθημάτων
- επανααξιολόγηση/επαναπροσδιορισμός της εμπειρίας
- συμπέρασμα - μάθηση
- ενέργειες- δράση

Το Ημερολόγιο Αναστοχασμού ως Μέσο Αξιολόγησης της Εκπαιδευτικής Εμπειρίας

Σε προηγούμενη ενότητα, αναφέρθηκε ότι το ημερολόγιο αναστοχασμού χρησιμοποιείται επιτυχώς για την αξιολόγηση της εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής εμπειρίας και του διδακτικού έργου σε διάφορους επιστημονικού κλάδους. Αν και η εκπαιδευτική αξία και χρήση του

ημερολογίου αναστοχασμού καθίσταται εμφανής, μελετώντας τη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία, διαπιστώνεται η απουσία συστηματικής έρευνας σχετικά με το πλαίσιο αξιολόγησης αυτού του είδους ημερολογίου. Όπως προκύπτει από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, η αξιολόγηση του ημερολογίου αναστοχασμού είναι ιδιαίτερα σύνθετη και πολυεπίπεδη διαδικασία η οποία δεν υπόκειται σε συγκεκριμένους αξιολογικούς κανόνες. Επιπροσθέτως, όπως αναφέρεται στην σχετική βιβλιογραφία,^{29,30} ορισμένοι επιστήμονες αμφισβητούν γενικότερα την αξία του ημερολογίου ως εργαλείου αξιολόγησης της εκπαιδευτικής πρακτικής.

Παρά τις παραπάνω δυσκολίες και τις ενυπάρχουσες ελλείψεις της βιβλιογραφίας στο συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι κατά την φάση της αξιολόγησης, θα πρέπει να αποτιμάται η ποιότητα της αναστοχαστικής συλλογιστικής που εφάρμοσε ο εκπαιδευόμενος - λ.χ. για τον προσδιορισμό και επίλυση ενός προβλήματος ή τη θεραπευτική αντιμετώπιση μιας συγκεκριμένης πάθησης, συμπεριφοράς ή κατάστασης - και όχι αυτή καθαυτή η μαθησιακή εμπειρία ως εκπαιδευτικό προϊόν.²⁹ Επομένως, αυτό που προέχει είναι να διερευνηθεί η ικανότητα του εκπαιδευόμενου για χρήση και εμβάθυνση της αναστοχαστικής συλλογιστικής σε μια δεδομένη μαθησιακή εμπειρία. Για τη



διευκόλυνση της αξιολογικής διαδικασίας στην διδακτική και εκπαιδευτική πρακτική, ο Wong και συν.,³¹ διέκρινε τρία είδη εκπαιδευομένων: στοχαστής (**reflector**), μη-στοχαστής (**non-reflector**) και κριτικός στοχαστής (**critical reflector**).

Για την ορθή εφαρμογή της αναστοχαστικής συλλογιστικής μέσω του γραπτού λόγου, επίσης, πολύ σημαντικό ρόλο θα παίζουν ευθύς εξαρχής τόσο η σαφήνεια στην παροχή οδηγιών (πχ. οι ημερολογιακές καταγραφές θα πρέπει να γίνονται σε πρώτο πρόσωπο ώστε να είναι εμφανής η διαδικασία του αναστοχασμού) και παραδειγμάτων για τη σωστή συμπλήρωση του ημερολογίου όσο και η σταθερή παροχή ανατροφοδότησης από τον εκπαιδευτή προς τον εκπαιδευόμενο κατά τις εποπτικές συναντήσεις.^{29,32} Τέλος, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην τήρηση δεοντολογικών αρχών και κανόνων κατά την καταγραφή, ανάλυση και αξιολόγηση των δεδομένων ή πληροφοριών. Δηλαδή, οι ημερολογιακές καταγραφές θα πρέπει να γίνονται πάντα με βάση την αρχή της εμπιστευτικότητας των πληροφοριών και διατήρηση της ανωνυμίας των αναφερόμενων προσώπων (π.χ. ασθενής, πελάτης, εξυπηρετούμενος, συνάδελφοι).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, το ημερολόγιο ως γραπτό αφηγηματικό κείμενο χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς και

αποτελεί σημαντική πηγή πληροφόρησης και γνώσης για τον ερευνητή ή τον εκπαιδευτικό ο οποίος θα επιλέξει αυτήν την μέθοδο για διερεύνηση ερευνητικών ερωτημάτων ή εμπάθυνση σε θέματα που αφορούν την διδακτική και εκπαιδευτική πρακτική. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξε τη σημασία της χρήσης του ημερολογίου αναστοχασμού στην εκπαίδευση των φοιτητών στις επιστήμες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, αλλά επισήμανε και τις πιθανές δυσκολίες κατά την εφαρμογή του στην εκπαιδευτική διαδικασία. Τέλος, εντόπισε την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση του θέματος με στόχο τον εμπλουτισμό της ελληνικής βιβλιογραφίας.

Στις μέρες μας, η καθιέρωση του ημερολογίου αναστοχασμού ως αναπόσπαστου τμήματος της διδακτικής και εκπαιδευτικής πρακτικής θεωρείται πλέον αναγκαία. Το ημερολόγιο αναστοχασμού συμβάλλει με παιδαγωγικό και επιστημονικό τρόπο στην ανάπτυξη της αναστοχαστικής συλλογιστικής και την κριτική και αυτοκριτική σκέψη. Μέσω της χρήσης του ημερολογίου αναστοχασμού, ο εκπαιδευόμενος (φοιτητής και ειδικευόμενος) καλείται να προβληματιστεί με αναστοχαστική και αυτοαξιολογητική διάθεση πάνω στην εμπειρία ή το σημαντικό γεγονός που βίωσε κατά την κλινική πράξη και να εντοπίσει τα δυνατά και αδύνατα σημεία του στον τρόπο προσέγγισης και δράσης. Το ημερολόγιο αναστοχασμού

ενισχύει και προωθεί την ενσωμάτωση της θεωρίας στην κλινική πράξη και συνεισφέρει με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο στην επαγγελματική κοινωνικοποίηση και εξέλιξη των φοιτητών στις επιστήμες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

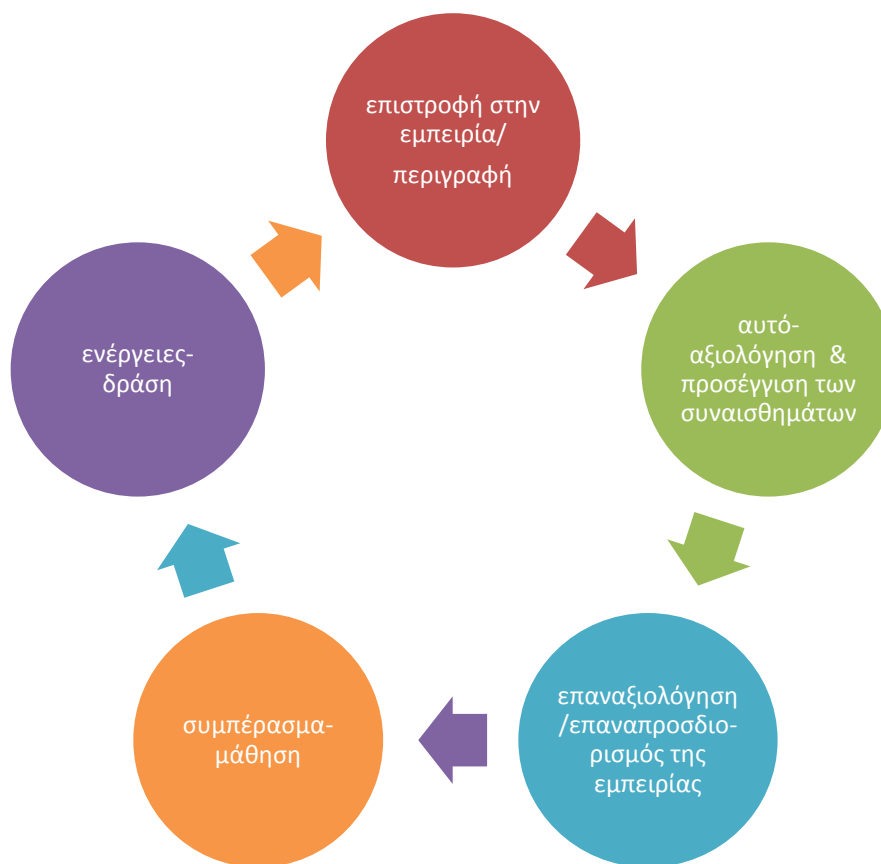
1. Λεξικό Λογοτεχνικών Όρων. Εκδ., ΟΕΔΒ, Αθήνα, 2000.
2. Makdisi G. The diary in Islamic historiography: Some notes. *History and Theory* 1986; 25(2): 173-185.
3. Sheble L, Wildemuth B. Research diaries. In B. Wildemuth (Editor), *Applications of social research methods to questions in information and library science*. Libraries Unlimited, Santa Barbara, CA, 2009.
4. Μάρκος Αυρήλιος (Marcus Aurelius). Τα εις εαυτόν. Μετ. Αβραμίδης, Εκδ., Θύραθεν, Θεσσαλονίκη, 2009.
5. Johnson A. *A Brief History of Diaries: From Pepys to Blogs*. Hesperus Press, London, 2011.
6. Δαρβίνος Κ. *Αυτοβιογραφία*. Μετ. Χαλμούκου, Εκδ., Γκοβόστης, Αθήνα, 2007.
7. Yalom ID, Elkin G. *Every Day Gets a Little Closer: A Twice-Told Therapy*. Basic Books, New York, 1974.
8. Madge J. *The tools of social science*. Longmans, Green, London, 1953.
9. Αυγητίδου Σ. Η αξιοποίηση των ημερολογίων στην εκπαιδευτική έρευνα-δράση: προϋποθέσεις και διαδικασίες. *Action Researcher in Education* 2011; 2, 29-48. Retrieved November 25, 2014 from http://www.actionresearch.gr/AR/ActionResearch_Vol2/Issue02_04_p29-48.pdf
10. Woll H. Process diary as methodological approach in longitudinal phenomenological research. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology* 2013; 13(2): 1-11.
11. Plummer K. *Documents of Life*. Allen & Unwin, London, 1983.
12. Greatrex-White S. A way of seeing study abroad: narratives from nurse education. *Learning in Health and Social Care* 2007; 6(3): 134-144.
13. Thomas JA. Using unstructured diaries for primary data collection. *Nurse Researcher* 2015; 22(5): 25-29.
14. Tsagari C. Alternative Methods of Assessment. In R. West, C. Tsagari (Eds), *Testing and Assessment in Language Learning*. Hellenic Open University, Patras/Greece, 2004; 3(10), pp. 119-334.
15. Gleaves A, Walker C, Grey J. Using digital and paper diaries for learning and assessment purposes in higher education: a comparative study of feasibility and reliability. *Assessment & Evaluation in Higher Education* 2007; 32(6): 631-643.



16. Langer AM. Reflecting on Practice: using learning journals in higher and continuing education. *Teaching in Higher Education* 2002; 7(3): 337-351.
17. Σοφός Α. Παιδαγωγικό ημερολόγιο. Σημειώσεις για τους φοιτητές. Εκδ., Π.Τ.Δ.Ε, Ρόδος, 2010.
18. Καράμηνas Ι. Ο αναστοχασμός ως μεταγνωστική διαδικασία κατά την πρακτική άσκηση των εκπαιδευτικών με μικροδιδασκαλία: Η περίπτωση των σπουδαστών του ΕΠΠΑΙΚ στην ΑΣΠΑΙΤΕ. 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα «Μαθαίνω πώς να μαθαίνω», 7-9 Μαΐου 2010. Retrieved May 2, 2015 from http://www.elliepek.gr/documents/5o_synedrio_eisigiseis/Karamhnas.pdf
19. Reed J, Proctor S. *Nurse Education: A Reflective Approach*. Edward Arnold, London, 1993.
20. O'Rourke R. The learning journal: from chaos to coherence. *Assessment and Evaluation in Higher Education* 1998; 23(4): 403-413.
21. Woodward H. Reflective journals and portfolios: learning through assessment. *Assessment and Evaluation in Higher Education* 1998; 23(4): 415-423.
22. Moon JA. *Learning Journals: a handbook for academics, students and professional development*. Kogan Page Limited, London, 2000.
23. McGuigan TK. The Reflective Accountant: Changing Student Perceptions of Traditional Accounting through Reflective Educational Practice. *The International Journal of Learning* 2009; 16(9): 49-68.
24. Κόκκος Α. Κριτικός Στοχασμός : Ένα κρίσιμο Ζήτημα. Στο Δ. Βεργίδης, Α. Κόκκος (Επιμ.), *Εκπαίδευση Ενηλίκων : διεθνείς προσεγγίσεις και ελληνικές διαδρομές*. Εκδ., Μεταίχμιο, Αθήνα, 2010.
25. McGill I and Brockbank A. *The Action Learning Handbook: Powerful Techniques for Education, Professional Development and Training*. Routledge Falmer, London, 2004.
26. Schon D. *The reflective practitioner*. Basic, New York, NY, 1983.
27. Schon D. *Educating the reflective practitioner*. Jossey Bass, San Francisco, CA, 1987.
28. Knott C, Scragg T. *Reflective practice in social work*. 2nd ed. Learning Matters, Exeter, 2010.
29. Bulman C, Schutz S. *Reflective Practice in Nursing*. 5th ed. Blackwell-Wiley, Oxford, 2013.
30. Moon J.A. *Assessment, learning journals and logs*. 2010. Retrieved January 10, 2014 from www.ucd.ie/teaching.
31. Wong FKY, Kember D, Chung LYF, Yan L. Assessing the levels of student reflection from reflective journals. *Journal of Advanced Nursing* 1995; 22:48-57.

32. Paul R, Elder L. Critical thinking and the art of substantive writing. *Journal of Developmental Education* 2005; 29(1): 40-41.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Εικόνα 1. Υπόδειγμα αναστοχαστικής πρακτικής. Γενικά, η αγγλόφωνη βιβλιογραφία περιγράφει διάφορα μοντέλα αναστοχαστικής πρακτικής (models of reflective practice) τα οποία ενθαρρύνουν το άτομο να εντρυφήσει και να αναστοχαστεί με συστηματικό τρόπο πάνω στην στοχευμένη εμπειρία, δράση ή ενέργεια (π.χ. Schon 1983, 1987; Boud, Keogh and Walker 1985, Gibbs 1988, John 1994).