

Introduction to reflection and reflective practice

Dr Amila Chandrasiri MBBS, Dip IR, MSc, MD (Community Medicine)

Consultant Community Physician – RDHS Galle

Board Certified Specialist in Public Health

Reflection යනු

තම සේවා සැලසීම හා තමන්ගේ රාජකාරි කටයුතු පිළිබඳ ආපසු හැරී
බලා එතුළින් ඉදිරියේදී වඩා හොඳ සේවාවන් ඉටුකිරීමට ගතහැකි
පාඩම් පිළිබඳ ස්වයං අධ්‍යනය

- මෙය ප්‍රගති සමාලෝචනය (progress review) හෝ අධීක්ෂණයට (Supervision) වලට වඩා වෙනස්ය.
- Reflection බොහෝ බටහිර දියුණු රටවල ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් පුහුණු කිරීමේදී අනිවාර්යයෙන් උගන්වන සංකල්පයකි.

What is reflective practice?

Reflective practice is a learning approach through reflection and critical evaluation of your actions, to identify strengths, weaknesses and areas for development.

- Reflective practice includes looking back on own practice and they identify whether it worked or not, and if so, why.
- This also includes knowing what you admire about yourself and perception of your close ones about you.
- This allows us to have a clear idea about how to use our competencies and skills to perform well in our profession.

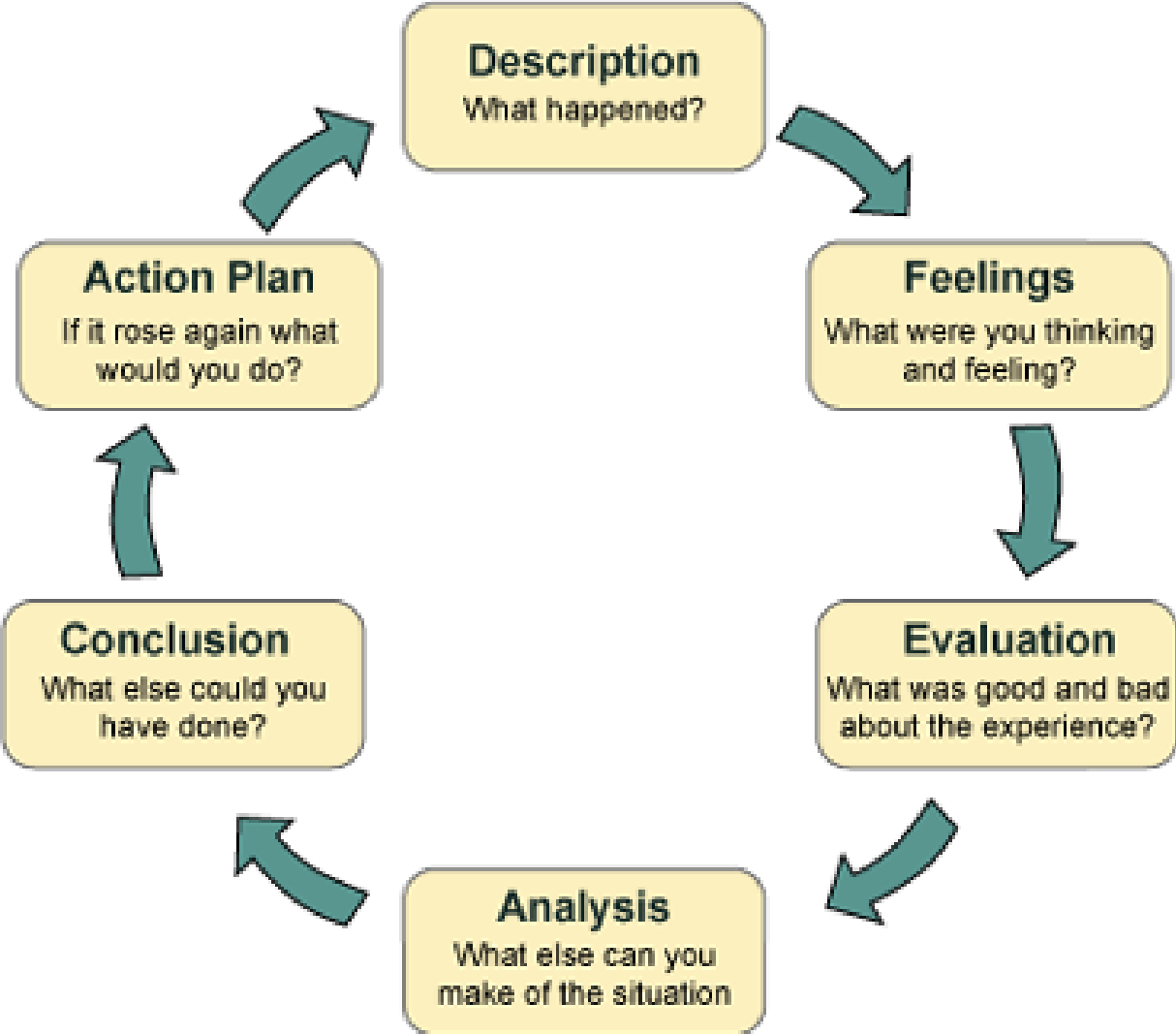
Reflection practice - වාසි

1. එය තමන්ගේ ශක්තිමත් ස්ථාන හා දුර්වලතා තමන්ටම හඳුනාගැනීමට මග පාදයි.
2. තමන්ගේ සේවා තත්වය හා වෘත්තීමයභාවය වැඩිදියුණු කරගැනීමට රුකුල් දේ.
3. එය අන් අයටද අත්දැකීම් තුළින් ඉගෙන ගැනීමේ අවස්ථාව සලසා දේ.

Reflection සඳහා විවිධ මොඩලයන් ඇත.

Gibbs Reflection cycle මොඩලය අපගේ වැඩසටහන සඳහා යොදා ගැනේ.

Gibbs Reflective Cycle



Description (හැඳින්වීම)

- අදාළ සිදුවීම/ කාර්යය පිළිබඳ කෙටි පැහැදිලි කිරීමක්
- එය ඔබේ අත්දැකීමක් හෝ ඔබ සැපයූ සේවාවක් විය හැක. ඔබට අභියෝගාත්මක වූ අත්දැකීමක් නම් වඩා යෝග්‍යය.
- Ex - උග්‍ර මන්ද පෝෂණයට ලක්වූ, සමාජ ප්‍රශ්න ගණනාවක් ඇති දරුවකුට පෝෂණ මැදිහත්වීම් සිදුකිරීම.
- සියදිවි නසාගැනීමට උත්සාහ කළ ගර්භනී මවකට ලංවී ඇය අදාළ අවදානමෙන් ගලවා ගැනීම.
- අදාළ පුද්ගලයන්ගේ සැබෑ අනන්‍යතාවන් අනවශ්‍යය. නමුත් සම්බන්ධවූ අය සඳහන් කළ යුතුය.

Evaluation (ඇගයීම)

- ඔබ අදාළ අත්දැකීමට / අවස්ථාවට මුහුණ දුන් ආකාරය පිළිබඳ ඔබේ ස්වයං ඇගයීම
- මෙහිදී ඔබේ ක්‍රියාකාරීත්වය වාගේම සම්බන්දවූ අන් අයගේ ක්‍රියාකාරීත්වයද ඇගයීමට ලක්කල හැක.
- අදාළ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ හොඳ හා නරක, හරිගිය තැන්, වැරදුන තැන්
- අදාළ ගැටළුව විසඳුනාද? ඔව් නම් ඔබේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඊටදායක වූ ආකාරය
- නැතිනම් එසේ වූයේ ඇයි?

Ex – Knowledge gap, system gap, external factor

Analysis(විභ්ලේෂණය)

- මෙහිදී අදාළ සිදුවීම/ අත්දැකීමක් වැනි අවස්ථාවක පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියකු / සෞඛ්‍ය සේවකයෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ පලකර ඇති මාර්ගෝපදේශන / ලබාදී ඇති පුහුණු පිළිබඳ සඳහන් කරන්න.
- උදා - උග්‍ර මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවකුට PHM කෙනෙකු සිදුකළ යුතු පෝෂණ මැදිහත්වීම් පිළිබඳ ලබාදී ඇති FHB මාර්ගෝපදේශ
- ඉන්පසු ඔබේ ක්‍රියාකාරීත්වය එම මාර්ගෝපදේශන / පුහුණු සමඟ සසඳන්න.

Conclusion(නිගමනය)

- අදාළ අත්දැකීමට / සිදුවීමට මුහුණ දීමේදී මීට වඩා හොඳින් ක්‍රියාත්මක විය හැකිව තිබුණාද? එහෙනම් ඒ කෙසේද?
- මේ අත්දැකීම/ සිදුවීම තුළින් තමා ඉගෙනගත් දෑ
- ප්‍රතිඵලය හොඳනම්, ඉදිරියේදී එය නැවත කරන ආකාරය ප්‍රතිඵලය නරක නම් ඔබ ඔබේ සේවාවේ /ක්‍රියාකාරීත්වයේ කරගන්නා වෙනස්කම්

ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම (Action Plan)

- අදාළ සේවා වැඩිදියුණු කිරීම සිදුකිරීමට තමන්ගේ පෞද්ගලික ක්‍රියාකාරී සැලැස්ම.

උදා - ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙක්ගෙන් අසා ඉගෙන ගැනීම.

යම් පොතක්/ මාර්ගෝපදේශයක් සොයා කියවීම.

පුහුණු වැඩසටහනකට සහභාගී වීම.

Group work

- මාතෘ / ළමා සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම සම්බන්ධව ඔබේ මෑතකාලීන සැබෑ අත්දැකීමක් මතක් කරගන්න. ඒ පිළිබඳ Reflection සිදු කරන්න.

Thank you