

反思技巧－臨床護理教學指引

陳威麗 / 中國醫藥大學護理學系副教授

摘要

社會的變遷、科技與資訊的發展快速，醫療消費者需求提升，臨床護理人員的專業能力面對高度挑戰。反思是整合理論知識與實務的重要工具，目前反思運用在醫療專業人員教育訓練有增加的趨勢。在實務上，以學習者為中心的教學理念，反思學習是可以強化學習者護理專業批判性思考能力、溝通能力與問題處理能力，提供適切性護理措施與提升病人的照顧品質。本文將介紹反思之定義、反思學習的步驟與技巧、反思學習之執行策略，期望反思學習有助於臨床教學策略之改進，提升護理人員的專業照護能力。

關鍵詞：反思、技巧、臨床教學、護理實務

前言

反思是整合專業知識與實務的重要工具，目前反思運用在醫療專業人員教育訓練有增加的趨勢。相關研究報告指出反思學習最大優點是可以整合實務與知識的學習、對專業之責任(Astor, Jefferson, & Humphrey, 1998)，增加學習者知識與信心(Davies, 1995)，增加批判性思考能力(Froneris & Peden-McAlpine, 2007)，增加醫病的正向互動、臨床知識的爭議、與增加個人的洞察力(Bethune & Brown, 2007)，增加複雜性疾病的診斷能力與處理不尋常個案的能力(Mamede, Schmidt, & Penaforte, 2008)，就是說反思訓練有助於提升醫療人員對專業之批判性思考及複雜臨床情境之處理能力。但是反思是什麼？如何運用在臨床學習？有待進一步認識與了解。

Boyd 與 Fayle (1983) 指出反思是針對一情境所產生的不確定感或困境的思考過程，

反思是個人的內在檢視、探討來自個人經驗的議題，最主要是澄清與創造自我意義、導致觀念的改變(as cited in Atkins & Murphy, 1993, p.1189)。反思技巧是需要透過實務經驗學習的，個體需先經由經驗而發現問題，之後再經由反思過程，思考適可的解決方法，最後參考實證資料克服眼前的困難；也就是透過反思去觀察、體會自己實際經驗，由反思中悟出新的原理、觀念，再應用所產生的新觀念於新的具體經驗中，實際經驗並不一定帶來學習與領悟，必須透過反思才能產生學習，故反思是經驗學習最重要的一環，也是專業能力最重要的學習方法(Atkins & Murphy, 1993)。

長期以來傳統的臨床護理教學是以單向式教學為主，亦即以臨床教師(或資深護理人員)為中心，傳授經驗、臨床技巧與理論知識。筆者認為臨床護理教學要以學習者為

收稿日期：99年05月20日

修改日期：99年06月03日

接受刊載：99年08月31日

通訊作者：陳威麗

通訊地址：台中市學士路91號

中心，以強化學習者專業能力與個人發展能力為主，學習經驗要強調理論知識與實務相結合；臨床實務工作是在一個不確定的情境操作，醫護專業人員需要有能力處理與提供病人適合的照護措施。目前，社會環境的快速變遷，科技與資訊的發達，消費者需求提升，臨床護理人員的專業能力面對高度挑戰。反思是強化專業護理人員能力的重要策略，反思學習可強化學習者處理複雜個案的能力，提供適切性護理措施與提升病人的照顧品質。本文將介紹反思之定義、反思學習的步驟與技巧、及執行反思之策略，希望有助於臨床教學，提升護理人員的專業能力。

反思的定義

學術界目前對於「反思」缺乏清楚與一致的定義與概念。西方學者開始研究反思行為是在 20 世紀的 30 年代，美國教育學家杜威 (Dewey) 於 1933 年發表的『我們如何思想』(How we think) 中提到，反思是學習者對本身的認知過程進行改變的行為，反思能夠促使我們對問題做進一步探討，使思維指導行為，也使我們對處理問題能有事前的計畫，及依照計畫進行後續動作(Dewey, 1933/1993)。此外，亦強調從經驗中學習(learning from experience)，思考方式可以由直接經驗的困境中形成，而它可以促成某種思考模式進步，有效的學習是從解決問題中所獲得的，而問題解決的能力是透過反省的思考歷程而形成。Schön(1991)提出透過行動的反思學習(learning through reflection-in-action)，認為反思是經由感官所引起，個體之決策來自於其對整體事務的了解，或經探索後發現的新意義。反思是一種強調對專業中的兩難、困境之處理，藉由不斷的問題設定、反思、建構問題等歷程的反省實踐取向。反思有二形式：「行中思」(Reflection-in-action)描述操作實務時的反思能力與「行後思」(Reflection-on-action)

包括在情境中的回溯性的反思(Schön, 1983)。

反思是一種學習方法亦是一學習過程，Atkins 與 Murphy(1993)分析過去文獻時發現，不同作者對反思過程都有不同的解釋，他們對反思提出如下定義：反思學習是指一種內在的學習歷程，是由經驗所觸發的，此學習過程是檢驗和探討學習者在經驗中關心的議題，經過消化後，個體能用自己的語言和觀點來形成另一經驗，最後導致對原有概念、觀點的改變。Boud, Deogh 與 Walker(1985)指出在學習脈絡中，反思亦是智慧與情意的一種活動，個人透過經驗創造與澄清自我的意義，進而個體改變原有想法，進而獲得新的了解和看法(as cited in Atkins & Murphy, 1993, p. 1189)。綜合上述數位作者對反思所做的定義，可以了解到反思皆與反思者自己有關，並且反思的結果也都導致反思者原有的觀點改變。

反思發展的策略

要發展或促進反思的行為是需要條件的，Dewey 提到開放的心(open-mindedness)、負責的心(responsibility)、和全心全意的心(wholeheartedness)(Dewey, 1933/1993)；Goodman(1984)亦提到「開放的心」(open-mindedness)和動機(motivation)是產生反思必要條件。

反思亦是需要技巧與方法的，Atkins 與 Murphy(1993)認為自我覺察(self-awareness)、描述(description)、與批判性分析(critical analysis)都是反思技巧內涵之一。他們認為自我覺察是最重要，因為自我覺察的技巧能使個體誠實的面對真實的感覺，分析自己的感覺，觀察所遇情境如何影響自己，自己又如何影響情境。有了這些自我覺察之後，個體就可將這些覺察到的訊息描述下來。

不同作者對反思過程的相關議題有不同的看法，Atkins 與 Murphy(1993)將反思相關文獻整理、分類，發展出反思技巧的三階段，

透過這些反思過程，初學者可以繼續發展臨床實務能力(如批判性思考能力、臨床決策能力、與病人溝通能力等)以及擴張其知識的層次。

第一階段是在臨床情境中意識或覺察一些不舒服的感覺和思考存在。在此階段，個體會覺察到在某個特定情況，個體會感受到正負向的評價，自己所使用的知識是無法解釋這個特定情況下所發生的事。

第二階段為對情境的批判與分析，此批判與分析是建設性的，並且涵蓋了對感覺的知識的分析與檢討。在此階段，初始個人會分析自己的知識，也採用來自他處的知識，如文獻、實證資料或是他人經驗，藉此企圖解釋在某特定情況發生的某件事情的各種可能原因。分析的過程會包含了檢討，與產生新的知識。

第三階段指在某情境下發展出新概念。反思的過程最後會產生新的概念，並且從新的概念中獲得進一步的學習。

從事反思工作必須要有技巧，此技巧的獲得需要經過以下反覆操作的過程：自我覺察(self-awareness)、描述(description)、批判性分析(critical analysis)、整合(synthesis)、評值(evaluation)。自覺是指分析個人對情境的感覺，誠實的探討情境如何影響個人與個人如何影響情境；描述是指由事件與經驗中再次收集重要資料，主要是對事件有整體了解；批判性分析是檢視情境中之元素，為的是確認現存之知識、想法、想像與改進措施；整合是將先前知識與獲得的新知整合，這通常是透過應用創造力去解決問題；評值就是依據一些價值或標準規格作判斷。

反思的技巧

Johns(1995)提出反思是需要引導與運用結構性問題指引反覆練習的，學習者由實務困境所發展之處理策略是可以幫助其發展與探

討經驗的意義。反思的本質是動態的，是需要持續的進行及學習的，作者參考 Johns 以系統性思考模式，發展出反思技巧的結構性問題，引導學習者做有意義的反思，這是一種啟發式的學習策略，此模式是透過實務工作反思，鼓勵學習者洞察客觀的實務過程(object of process)與自我反思的概念(the concept of reflection itself)，也就是在困境中，運用自我反思的技巧，找出主要影響因素與原因，強化個人處理事務與決策能力。反思主要是探討某情境中過去未曾出現的重要事件，此架構使用需配合反思日誌、指導者支持與回饋同步進行為佳。反思技巧之系統性思考模式包括五個關鍵性問題：

一、經驗的敘述

- 現象：描述此次事件經驗
- 導因：導致此次經驗的重要因素是什麼？
- 背景：在此次經驗，什麼是有意義的背景因素？
- 澄清：在這次經驗，什麼是反思的關鍵過程？

二、反思過程

- 我執行了哪些的措施？
- 在這次經驗，我想要得到的是什麼？
- 為什麼我會要這樣執行措施？
- 我所做的為何是干預的措施？
- 我的行動對於我自己、病人 / 家屬、與我一起工作者的夥伴造成的結果是什麼？
- 當事件發生時，我對於此經驗的感覺是什麼？為什麼我有這種感覺？
- 病人 / 家屬 / 工作夥伴的感覺如何？
- 我如何知道病人 / 家屬 / 工作夥伴的感覺？

三、確立影響因素

- 什麼是影響我做決定的內在因素？
- 什麼是影響我做決定的外在因素？
- 有那些知識的來源會影響我做的決策？

四、評值策略

- 我能夠將情境處理的更好嗎？
- 我是否還有其它的選擇？
- 若有，這些選擇的結果將是什麼？

五、評估學習成效

- 這次經驗，我的感覺是什麼？
- 在這次經驗，我是如何考慮到過去的經驗？與未來要如何做？
- 這次經驗是如何改變我原有的知識與想法？

反思技巧的發展是複雜性的學習活動，學習者要能意識到事件經驗中在做什麼與如何執行的。學習的策略可以藉由個人或小組討論、實習日誌、文本閱讀、影片觀賞、角色扮演、畫圖等方法發展自我覺察與反思性思考。

進行反思的時間

反思是反覆思考與操作的行為過程，在執行實務工作過程，筆者建議反思行為可以出現在三個不同時段：準備期、執行期、完成期。

各時段的反思的意義分別如下：

一、準備期的反思

是以自己過去已有的經驗和知識來引導計畫進行的實務工作。例如若要進行與個案的會談並收集資料，初學者可先自問此次會談的目的為何？在會談中想要收集到的資料是什麼？有哪些建議與幫助的措施能提供給個案？哪些措施對個案可能是有助的？依據以往經驗，這次會談可能遭遇到哪些困難？又如何面對與處置困難等等。

二、執行期的反思

這是過程進行中的反思，在執行收集資料的同時，學習者會不斷根據個案當時的情況，及時地做反思，由此調整自己的行為與思考方式。學習者亦會依照個案當時表現出來的反應，經再三反思而彈性地調整自己，同時運用既有的知識、經驗，或創造性思考

來解決問題。

三、完成期的反思

這是屬於回顧性的反思，執行實務工作後的反思有助於提升個人的經驗，而提昇的經驗就會進入個人的知識系統內，成為未來執行工作時的有利先備知識；訓練其問題解決能力，對於臨床初學者來說，實務工作後的反思習慣有利於累積高品質的工作經驗。在此階段的反思，學習者會問自己：我在做什麼？為什麼要這麼做？這樣的做法導致怎樣的結果？這樣的結果是好的嗎？當初的行為或思考方式是合適的嗎？

一般來說，臨床指導者都希望學習者能在極短時間反思自己，將照顧問題呈現，與立即擬定改善方案，訓練其問題解決能力，對於臨床初學者來說，實際上是不適合的。反思訓練是需要時間的，反思時間不要太匆促，反思者需要時間收集與自己經驗相關的資料，深入思考是需要時間的，反思學習活動宜排在訓練課程學習時間表內為佳，最好是讓初學者將反思事件以口頭或書面文字記錄下來，初學者較能在反思過程中看到自己能力的改善與進步，訓練階段學習者最好是每週寫臨床反思日誌，臨床指導者也要回應臨床日誌(Pierson, 1998)。

結論

反思是一種思考方式與過程，是需要透過學習而獲得的能力，是需要時間與學習的，反思學習對於專業能力發展是需要的。在臨床上，它有整合理論知識與實務的功能；就時間點而言是立足現在、回顧過去、展望未來；就過程而言，反思是藉由個人經歷的經驗中檢視個人的感覺、思考與行為，進而轉變個人內在認知的過程，反思學習是發展護理專業批判性思考能力、護病溝通能力與問題處理能力必要工具。

參考文獻

- Dewey, J. (1993). *我們如何思維*(姜文閱譯). 台北: 五南。(原著出版於1933)
- Astor, R., Jefferson, H., & Humphreys, K. (1998). Incorporating the service accomplishments into pre-registration curriculum to enhance reflective practice. *Nursing Education Today, 18*, 567-575.
- Atkin, S., & Murphy, K. (1993). Reflection: A review of the literature. *Journal of Advanced Nursing, 18*, 1188-1192.
- Bethune, C., & Brown, J. B. (2007). Residents' use of case-based reflection exercises. *Canadian Family Physician, 53*(3), 470-476.
- Boyd, E., & Fales, A. (1983). Reflecting learning: Key to learning from experience. *Journal of Humanistic Psychology, 23*(2), 99-117.
- Davis, E. (1995). Reflective practice: A focus for caring. *Journal of Nursing Education, 34*(4), 167-174.
- Forneris, S. G., & Peden-McAlpine, C. (2007). Evaluation of a reflective learning intervention to improve critical thinking in novice nurses. *Journal of Advanced Nursing, 57*(4), 410-421.
- Goodman, J. (1984). Reflection and teacher education a case study and theoretical analysis. *Interchange, 15*(3), 9-26.
- Johns, C. (1995). Framing learning through reflection within Carper's fundamental ways of knowing in nursing. *Journal of Advanced Nursing, 22*, 226-234.
- Mamede, S., Schmidt, H. G., & Penaforte, J. C. (2008). Effects of reflective practice on the accuracy of medical diagnoses. *Medical Education, 42*, 468-475.
- Pierson, W. (1998). Reflection and nursing education. *Journal of Advanced Nursing, 27*, 165-170.
- Schön, D. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think-in-action*. New York: Basic Book.
- Schön, D. (1991). *The reflective practitioner* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

Reflection Skills: A Guide for Clinical Teaching in Nursing Practice

Chen Wil-lie

ABSTRACT

The change of society, the rapid developments of technology and information and the high demand of health care consumers are challenging the professional ability of nurses. There is a trend that the reflection is adopted in health care professional training program since reflection is an important tool to integrate knowledge and practice. In practice, reflection strengthens the ability of handling complicated cases, diagnosing patients and providing health care. The purpose of this paper is to introduce what the reflection implies and the procedures and techniques of learning reflection and how to apply reflection to clinical setting. Reflective learning helps the teaching strategy of training program in clinical setting and enhances the ability of the nurses in providing professional health care.

Key words: reflection, skills, clinical teaching, nursing practice

Received: May 20, 2010

Revised: Jun. 03, 2010

Accepted: Aug. 31, 2010

Address correspondence to: Chen Wil-lie, No. 91, Hsueh-shih Rd., Taichung.