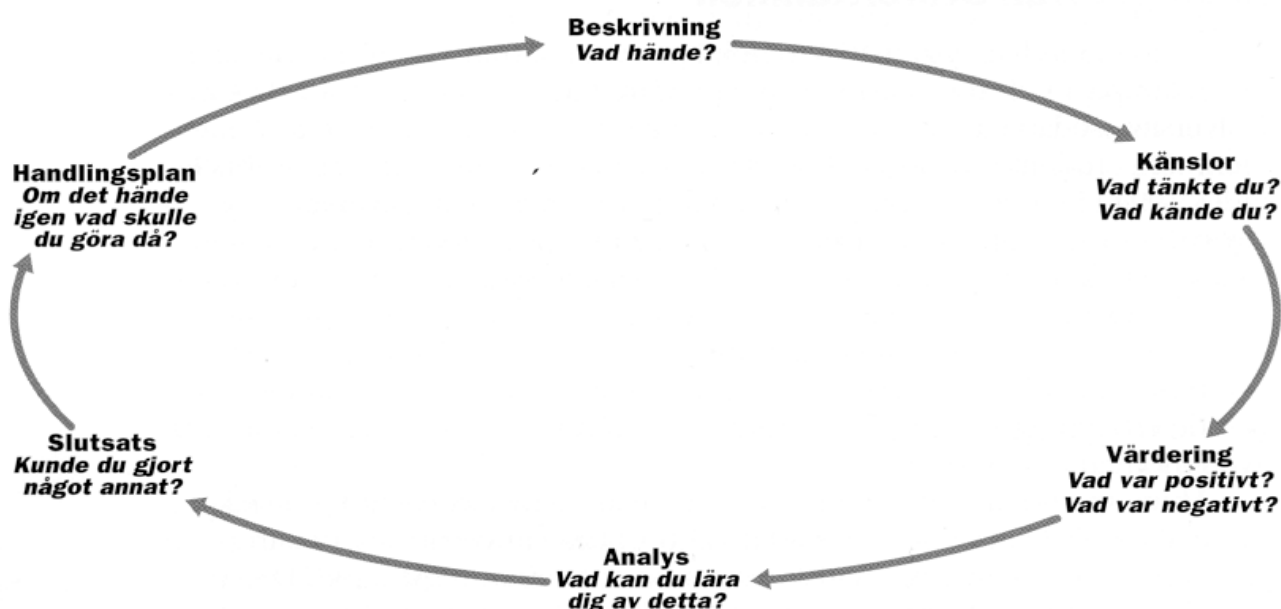


## Reflektionsprocessen enligt Gibbs (1988)

Gibbs' reflektionsmodell utgörs av sex steg eller stadier där det är tänkt att man systematiskt ska gå igenom steg för steg. Det första steget i processen är en beskrivning av en erfarenhet, en händelse som av någon orsak skapat tankar och känslor. Andra steget innebär att bringa klarhet, att konkret formulera tankar och känslor. Tredje steget ger hjälp att förstå sina känslor och tankar med frågorna: Vad var positivt/negativt? I det fjärde och femte steget ska man analysera det som har hänt. Vad byggde jag mitt handlade på? Här finns tillfälle till ett konstruktivt kritiskt synsätt. I det sjätte steget formuleras slutligen en handlingsplan. Hur kan man använda det man har lärt sig? Vad skulle jag göra om det hände igen? Finns det alternativ? <sup>1</sup>



Gibbs' reflektionsmodell <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hemmingsson U-B. Reflektion – en väg till kompetensutveckling och lärande i vården. Praktisk vägledning. Kliniskt forskningscentrum, Universitetssjukhuset Örebro, 2002.

<sup>2</sup> Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit, Oxford Polytechnic, Oxford.

### ***Gibbs' modell för systematisk reflektion<sup>3</sup>***

Beskrivning	<i>Vad hände?</i>	
Känslor	<i>Vad tänkte du?</i>	
Värdering	<i>Vad var positivt? Vad var negativt?</i>	
Analys	<i>Vad kan jag lära mig av detta?</i>	
Slutsats	<i>Kunde jag gjort på något annat sätt?</i>	
Handlingsplan	<i>Om det händer igen vad ska jag göra då?</i>	

---

<sup>3</sup> Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit, Oxford Polytechnic, Oxford.