

Conclusie:

- ik heb ontdekt dat....

- ik ga stoppen....

- ik ga doen:

- ik heb geleerd dat...

Hogeschool



van Arnhem en Nijmegen

het
SpiegelWeb
de visuele reflectie-methodiek

Datum:

"ERGENS BEGINNEN, OM ergens anders UIT TE KOMEN"

Een praktijkonderzoek naar de invloed van de SpiegelWeb-methodiek
op de zelfreflectie van drie studenten aan het HBO

Tom de Vreugd | 5 januari 2015 | Nijmegen

Bachelorscriptie | Opleiding Toegepaste Psychologie | HAN

In samenwerking met Heleen van der Wilt | HAN-minor:

Interdisciplinair Samenwerken binnen Training en Sportrevalidatie

Afstudeerbegeleidster Livia Brouwers | Contact: tomdevreugd@hotmail.com

-ik heb ontdekt dat....

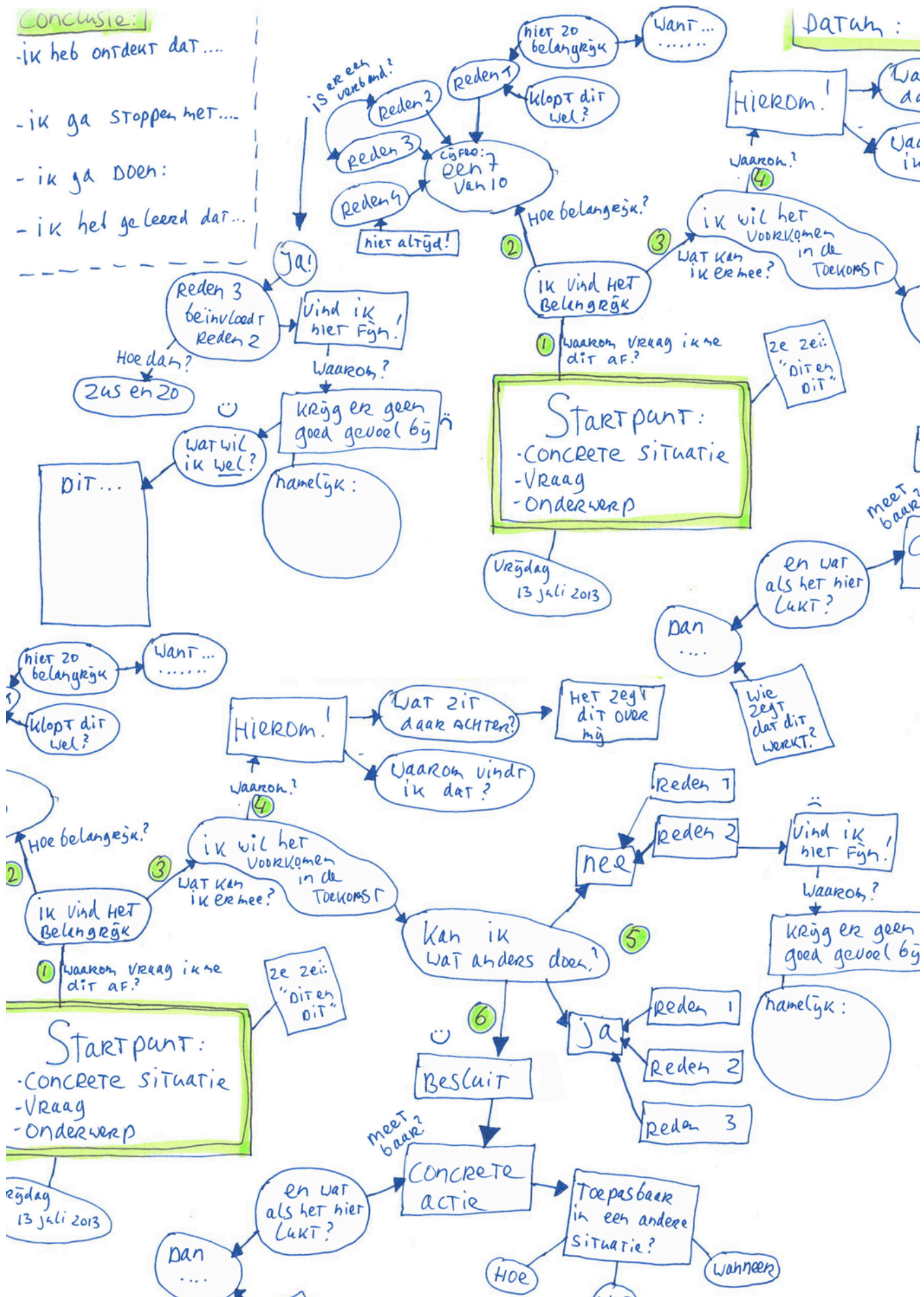
-ik ga stoppen met....

- ik ga doen:

- ik heb geleerd dat...

```

graph LR
    m[m.] --> WaDo(Wa do)
    m --> WaIn(Wa in)
  
```



“It is more the inward eye than the possession of eyesight which is necessary for the acquisition of I-ducation”

His Imperial Majesty Haile Selassie I

(In Selassie, H. (1972). *Important Utterances of H.I.M Haile Selassie I 1963-1972*. New York: One Drop Books)

Voorwoord

Voor wie de tijd beschouwt als de meetbare realiteit heeft alles een begin en logischerwijs een eind. De vraag rijst; kun je dan ergens beginnen en vervolgens ergens anders uitkomen? Of kun je alleen maar ergens beginnen en ergens anders OP uitkomen? Stopt de trein vanuit A logischerwijs op eindstation B? Of zijn er meerdere wegen naar Rome B? En, als je op weg bent, hoe zeker is het dan dat je bij B uitkomt? [*zucht, nog maar keer lezen*]

Bovenstaande woorden vallen met de deur in huis, maar bevatten een belangrijk punt die ik wil maken. Ik ben je een toelichting verschuldigd.

De titel van het onderzoek "*Ergens beginnen, om ergens anders uit te komen*" is een uitspraak van één van de studenten waarmee ik het genoeg had samen te reflecteren. Met hem (en twee anderen) werd ik in staat gesteld een zelf-ontwikkelde reflectie-methodiek uit te voeren; *het SpiegelWeb*. De student inspireerde mij met zijn uitspraak, waarschijnlijk niet beseffende dat hij me een inzicht schonk.

In mijn onderwijshistorie [*nou nou, dat klinkt sjiek*] diende ik frequent te reflecteren en reflectie-verslagen te schrijven. Daar stond ik op zijn zachtst gezegd niet echt om te springen. Het verhalende, lineaire kader van de reflectieverslagen is (nog steeds) niet de manier waarin ik mijn gedachtenprocessen kwijt kan. Het stimuleert me niet om oprecht naar mezelf te kijken. Ik ontwikkelde, zonder dat ik het zelf door had, een andere manier. Visueel, associatief en bovendien nooit 'af'.

En daar komen we bij de toelichting; *een reflectie is nooit klaar*. Een eindstation is er niet. Je kunt niet ergens OP uitkomen, het uitkomen is een nieuw begin. Ga maar na, waar je ook start, waarover je ook reflecteert, de tussenstations zijn eindeloos en niet te voorspellen. Ik kan nadenken over mijn gedrag van morgen en uitkomen op een betekenisvolle situatie uit mijn verleden. Ik kan nadenken over de invloed van mijn opvoeding en uitkomen bij het aanvullen van mijn boodschappenlijst. En als je denkt dat je klaar bent gebeurt er de volgende dag iets wat de hele boel (*weer?*) op zijn kop zet. Het onvoorspelbare-onbekende aan willen gaan toont de kracht van reflectie, wat je naar mijn mening niet te moet *willen* controleren. Terwijl het doel ongetwijfeld nobel en waardig is, werkt het middel voor velen juist averechts.

Met de wind van intrinsieke motivatie in mijn vleugels besloot ik om 'mijn manier' uit te werken en vervolgens te onderzoeken. *Give thanks* dat ik in de mogelijkheid verkeerde om een afstudeer-onderwerp te kiezen waar ik zelf achtersta, waar ik energie van krijg, enthousiast van wordt. Ik wil een bijdrage leveren aan de wereld; aan mijn wereld. En deze, daar waar ik kan, een stukje mooier te maken. Niet door visie op te leggen en te overtuigen, maar door te ondersteunen en inspireren.

En ook al zijn het maar een paar mensen die door *het SpiegelWebben* bewuster over zichzelf en hun acties na gaan denken. Voor mij *immer egal*. Probeer je de olievlek eens voor te stellen die zich kan verspreiden, wetende dat de individuele mens meer potentie tot creatie in zich draagt dan hij zelf gelooft. Ik ben in ieder geval in in de trein gestapt; dit onderzoek is werkelijkheid geworden.

Graag wil ik Heleen van der Wilt bedanken. Zij bood me niet alleen de mogelijkheid om met de studenten in haar minor te *SpiegelWebben*; ze schonk me vooral de ruimte en tijd om mijn idealen na te kunnen streven. Met het SpiegelWeb hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan een onderwijs waar intrinsieke motivatie, nieuwsgierigheid en plezier als speerpunten worden beschouwd.

Blessed love.

Tom de Vreugd

Samenvatting

Aanleiding: In het Nederlandse onderwijs wordt reflectie gestimuleerd, maar heeft niet altijd de gewenste uitwerking. Studenten in Nederland ervaren 'reflectiedwang' en reflecteren is 'niet altijd een feestje'. De SpiegelWeb-methodiek wordt ingezet en bekeken wat haar invloed is op de zelfreflectie van studenten. De methodiek bestaat uit drie elementen; de Workshop, de Sessies en de Coach.

Onderzoeksvraag: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-methodiek de zelfreflectie van de SpiegelWeb-respondenten; derde en vierdejaars Hbo-studenten deelnemend aan de Minor "interdisciplinaire samenwerking binnen Training en Sportrevalidatie" van Sport Gezondheid Management (SGM) aan de HAN te Nijmegen?

Methode: Een toegepast, evaluatief onderzoek, waarbij drie respondenten betrokken waren. (aangeduid met SW-respondenten); studenten aan de HBO-minor "Interdisciplinaire Samenwerking binnen Training en Sportrevalidatie" van het Instituut voor Sport en Bewegingsstudies" van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Hun resultaten zijn afgezet tegen de gehele doelgroep, bestaande uit 19 studenten aan dezelfde minor. Er zijn zowel kwantitatieve als kwalitatieve meetinstrumenten ingezet en methodisch getrianguleerd. Er is (2x) de Self-Reflection and Insight Scale for Youth [vragenlijst] afgenomen als voor- en nameting. Een zelf opgestelde vragenlijst is afgenomen om de invloed van de Workshop te meten. Er zijn twee groepsinterviews met de SW-respondenten afgenomen.

Conclusies: De SW-respondenten kregen meer behoefte aan zelfreflectie door zowel de Workshop, de Sessies en de Coach. Zij werden kritischer op zichzelf door het volgen van de Sessies (de mate verschilt onderling) en stelden zichzelf andere vragen (naar het gevoel en het waarom). Er heerste minder reflectiedwang bij de SW-respondenten.

Aanbevelingen: De SpiegelWeb-methodiek dient aan de hand van de resultaten van het onderzoek aangepast te worden. Idealiter dient de methodiek nogmaals te worden uitgevoerd om te bekijken of het als een volwaardige reflectie-methode in het onderwijs kan worden opgenomen.

Discussie: De onderzoeker werd na de voormeting SpiegelWeb-Coach en na uitvoering van de Sessies voor de nameting weer onderzoeker. Een onafhankelijke onderzoeker is (oa) wenselijk bij vervolgonderzoek.

"You cannot teach a man anything,
you can only help him to find it within himself"

Galileo Galilei

(In Carnegie, D. (1935). *How to Win Friends and Influence People*. New York: Simon and Schuster)

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
1.1 Probleembeschrijving	4
1.2 Theoretisch kader van reflectie	5
1.2.1 Het containerbegrip dat reflectie heet	5
1.2.2 Op weg naar een bruikbare definitie	6
1.2.3 Is er een rode draad?	7
1.2.4 Wat is zelfreflectie?	8
1.2.5 Het meetbaar maken van zelfreflectie op twee dimensies	8
1.2.6 Wat levert reflectie op?	9
1.2.7 Hoe wordt zelfreflectie geoperationaliseerd?	9
1.3 De SpiegelWeb-methodiek	10
1.3.1 Een SpiegelWeb... Wat is dat?	10
1.3.2 Wat zijn de doelstellingen van de methodiek?	10
1.3.3 Hoe is het SpiegelWebben tot stand gekomen?	10
1.3.4 De drie elementen van de SpiegelWeb-methodiek	11
1.3.5 De opbouw en uitvoering	11
1.3.6 Wat zijn de theoretische fundamenteën van de methodiek?	12
1.3.7 Waarom visueel?	13
1.4 Onderzoeksvraag	13
1.5 Onderzoeksdoelstelling	14

2. Methode	15
2.1 Populatie en respondenten	15
2.2 Overzicht van meetmomenten en instrumenten	15
2.3 Welk meetinstrument beantwoordt welke deelvraag?	16
2.4 Onderbouwing meetinstrumenten	16
2.4.1 Meetinstrument 1	16
2.4.2 Meetinstrument 2	17
2.4.3 Meetinstrument 3	18
2.4.4 Meetinstrument 4	19
2.5 Respons en ervaring tijdens afname	20

3. Resultaten	21
3.1 De invloed van de SpiegelWeb-methodiek	21
3.2 De invloed van de SpiegelWeb-Workshop	22
3.3 De invloed van de SpiegelWeb-Sessies	23
3.3.1 Wat had het SpiegelWebben voor invloed op SW-respondent 1?	23
3.3.2 Wat had het SpiegelWebben voor invloed op SW-respondent 2?	24
3.3.3 Wat had het SpiegelWebben voor invloed op SW-respondent 3?	25
3.4 De invloed van de SpiegelWeb-Coach	26
3.4.1 Reflecteren op het waarom	26
3.4.2 Openheid en kwetsbaarheid	26
3.4.3 Reflecteren op het gevoel	27
3.4.4 Houding en uitstraling	27
3.4.5 Bevlogenheid en enthousiasme	27
3.4.6 Randvoorwaarden	27
4. Conclusie	28
4.1 Het beantwoorden van de deelvragen	28
4.2 Het beantwoorden van de onderzoeksvraag	31
5. Aanbevelingen	32
6. Discussie	33
7. Bronvermelding	35
8. Bijlagen	38
8.1 Resultaten Meetinstrument 1	39
8.2 Meetinstrument 1	40
8.3 Resultaten Meetinstrument 2	42
8.4 Meetinstrument 2	43
8.5 Codeerformat analyse Meetinstrument 3	44
8.6 Codeerformat analyse Meetinstrument 4	45
8.7 Interviewguide Meetinstrument 3	46
8.8 Interviewguide Meetinstrument 4	49
8.9 Drie SpiegelWebben van de SW-respondenten	51

1. Inleiding

1.1 Probleembeschrijving

Reflectie en reflecteren... Welke student aan het hoger onderwijs kent het niet? Dat is ook niet zo gek, daar reflectie sinds het begin van deze eeuw tot een hype is geworden in onderwijsland (Pauw, 2007). De adolescent student wordt aangeleerd om te reflecteren en reflectie-verslagen te schrijven. In het Nederlandse (beroeps)onderwijs dient hij op een redelijk niveau op zijn eigen denken en handelen te kunnen reflecteren. De student dient een cognitief en affectief proces aan te gaan, waarin hij een situatie, zijn kennis, zijn eigen gedrag of gevoelens analyseert en er lering uit trekt (Van der Schaaf & Oosterbaan, 2009). Voor veel studenten blijkt dit echter een moeilijke opgave. Het vermogen tot reflecteren is namelijk niet bij iedereen gelijk aanwezig (Pauw, 2007). Sommigen beginnen een opleiding en hebben geen enkele ervaring met reflectie. Anderen hebben (bijvoorbeeld) al een opleiding achter de rug en behalen hogere cijfers op verslagen of portfolio-gesprekken. Er is individueel verschil. Het maakt dat reflectie gezien kan worden als een vaardigheid. Als iets waar je beter in kunt worden.

Maar waarom zouden studenten eigenlijk moeten leren reflecteren? Daar zit een gedachte achter. Hoe beter een student leert om zelfstandig te reflecteren op zijn professioneel handelen, hoe beter hij in staat zal zijn om zijn beroep zelfstandig uit te voeren en zijn eigen deskundigheid op peil te houden (van Unen, 2003; Nijenhuis, 2002). Reflecteren op (en het leren van) ervaringen wordt in toenemende mate dan ook gezien als een kwaliteitskenmerk van de professional (Aukes, 2008). Bovendien draagt reflecteren bij in het maken van betere keuzes en leidt het tot meer keuzezekerheid (Kuijpers, 2003). Het Nationaal Expertisecentrum Leerplanontwikkeling stelt zelfs dat reflecteren *een voorwaarde* is om te leren (SLO, 2011). Dat klinkt belangrijk, wetende dat leren niet alleen maar plaats vindt in onze schoolgebouwen.

Het ontwikkelen van de reflectie-vaardigheid wordt in het onderwijs gestimuleerd door de student te verplichten tot reflectie. De student dient reflectieverslagen in te leveren en wordt hierop beoordeeld. Deze verplichting leidt op alle niveaus van het beroepsonderwijs tot 'reflectiedwang' (Luken, 2011). Studenten krijgen in grote getale een hekel aan reflectie (Meijers, 2008). Zij moeten te pas en te onpas een reflectieverslag maken, waardoor het reflecteren ze al snel de neus uitkomt. Gevolg; reflecteren draait uit op een routineuze verplichting met weinig leerresultaat (Kinkhorst, 2002). Volgens Luken (2011) ontbreekt hard bewijs dat het huidige reflectie-onderwijs bijdraagt aan meer competente beroepsbeoefenaren.

De 'reflectiedwang' wordt (ten dele) herkend door Heleen van der Wilt, docente en ontwikkelaar van de HAN-minor *"Interdisciplinair samenwerken binnen Training en Sportrevalidatie"*. Zij erkent het belang van reflecteren; in haar optiek is reflectie het middel om jezelf te leren kennen. Zij ervaart dat niet iedere student op dezelfde manier reflecteert. De ene student duikt gemakkelijk de diepte in en de ander heeft meer structuur en begeleiding nodig. Tevens ervaart ze dat het resultaat van de reflectie niet altijd kwalitatief is. Er zijn maar weinig studenten die écht vanuit zichzelf reflecteren, zelfs studenten die al 3 jaar in het HBO-onderwijs zitten. Daar zou ze graag verandering in zien!

Tegen het einde van (de door haar ontwikkelde) minor dienen de studenten een reflectieverslag in te leveren, welke moet voldoen aan een aantal onderwijskundige criteria. Zij daagt haar studenten uit om het reflectieverslag op een creatieve wijze vorm te geven. Docente van der Wilt vindt dat "reflecteren een feestje zou moeten zijn" en staat binnen de kaders van het onderwijs open voor vernieuwing en innovatie. Graag onderzoekt ze hoe de reflectie-opdracht op een andere wijze kan worden ingevuld, zodat de student gemotiveerder en enthousiaster is om te reflecteren. Hiermee hoopt ze dat de kwaliteit van reflectie (en daarmee de leeropbrengst) wordt vergroot.

Het SpiegelWeb sluit goed aan op deze wens. Deze visuele reflectiemethodiek wakkert creativiteit aan, biedt autonomie, stimuleert oprechte vraagstelling en benadrukt het groepsproces. De methodiek tracht, door de intrinsieke motivatie voor reflectie te bevorderen, van reflecteren wat meer 'een feestje te maken'.

Dit praktijkonderzoek beschrijft hoe de SpiegelWeb-methodiek met een aantal studenten van de HAN-minor werd uitgevoerd. Het focust zich op de vraag hoe de methodiek de reflectie van de studenten beïnvloedt. Voordat wordt beschreven hoe de methodiek eruit ziet, dient eerst duidelijk te worden gedefinieerd wat onder 'reflecteren' wordt verstaan. Want; dat een reflectie methode op een bepaalde manier invloed heeft op reflectie kan worden beweerd (maar is alsnog niet zeker). En stel dat het SpiegelWebben wel invloed zou hebben, wat is dan deze invloed? Is het positief of negatief, bevorderend of belemmerend...? Dat is nog niet duidelijk. En ook, waarop? Want, wat is reflectie eigenlijk? En waar komt het vandaan?

1.2 Het theoretische kader van reflectie

1.2.1 Het containerbegrip dat reflectie heet

De geschiedenis en ontwikkeling van reflectie is lastig inzichtelijk te maken (Moon, 1999; Rogers, 2001; Korthagen, 2002). Aangenomen kan worden dat de mens zich op een gegeven moment in tijd bewust werd van zijn innerlijke ervaringen. Sinds dat moment is hem de kans geboden om na te denken over zijn gedachten en zijn gevoelens. Dit innerlijke proces werd toen (nog) niet benoemd met de term 'reflectie'. In elke wereldlijke spirituele en religieuze traditie zijn voorbeelden te vinden van zelfonderzoek door reflectie. In het oude Tibetaans Boeddhisme bijvoorbeeld, waar monniken zichzelf jarenlang in bijna onbereikbare klooster afzonderden om te mediteren. Reflectie is niet iets van de afgelopen jaren, wat misschien wel zo opgevat kan worden. Het wetenschappelijke onderzoek naar reflectie lijkt de afgelopen 25 jaar namelijk een inhaalslag te maken. Er is en er wordt veel gepubliceerd, maar een bruikbare omschrijving; een algemeen gehanteerde geoperationaliseerde definitie is nog niet aan de orde (Korthagen, 2002). Hoe komt dit zo?

Allereerst is er veel verschil in definitie. Reflecteren is een modieuze onderwijskundige term geworden, een ideograaf. Iedereen denkt te weten wat onder 'reflecteren' wordt verstaan en de term wordt veel gehanteerd. Pauw (2007) bestempelt 'reflectie' daarom als een 'containerbegrip'; een begrip met veel verschillende betekenissen. Hij stelt dat er op de werkvloer als in de vakliteratuur niet voldoende onderscheid wordt gemaakt tussen reflectie-als-activiteit (het reflecteren) en reflectie-als-product (een reflectieverslag). Zo zijn er meerdere kritiekpunten vanuit de wetenschap. Reflectie blijkt een vaag begrip te zijn en moeilijk te vatten in een construct-operationalisatie geschikt voor onderzoek (Mansvelder-Longayroux, 2006). Reflectie is moeilijk te meten, daar het een introspectief proces is wat niet in cijfers uit te drukken valt (Ghaye & Lillyman, 2001).

De verschillen in definities liggen niet zo zeer in het reflectieproces zelf, maar in de diverse toepassingen van reflectie in verschillende disciplines (bijvoorbeeld het onderwijs, de psychologie, de filosofie en de sociologie). Iedere discipline heeft haar eigen focus als het gaat om reflecteren, met als resultaat een verschil in terminologie (Korthagen, 2002). Iedere discipline hanteert specifieke termen om reflectie aan te duiden. Er wordt gesproken over een gedachte, een mening, onderzoek, probleemoplossing, terugblikken, nadenken, beschouwen (etc.) (Van Looy, 2000). Deze termen zijn inwisselbaar en scheppen verwarring. Niet alleen als het gaat om de interdisciplinaire uitwisseling, maar ook in het onderzoek naar reflectie.

De afgelopen jaren zijn er allerlei samenstellingen en afleidingen van reflectie ontstaan, zoals 'zelfreflectie', 'reflectief denken', 'reflectief leren', 'kritische reflectie', 'kernreflectie' en aanverwanten. Rogers publiceerde vijftien (!) verschillende termen voor reflectie (Rogers, 2001). Volgens Moon (1999) is de wildgroei in terminologie een gevolg van het feit dat er weinig pogingen zijn ondernomen om over de grenzen van de eigen discipline heen te kijken. Disciplines kijken niet verder om te zien hoe de termen in een andere discipline gebruikt worden. Wetenschappers, waaronder Rogers en Korthagen, pleiten voor een algemene term, definitie en terminologie, zodat onderzoekers en studenten elkaar zo goed mogelijk kunnen begrijpen. Toch is de algemeen geaccepteerde definitie nog niet tot stand gekomen, wat het wetenschappelijke onderzoek naar reflectie lijkt te belemmeren.

1.2.2 Op weg naar een bruikbare definitie

Voor dit onderzoek is het belangrijk helder te formuleren wat wordt verstaan onder '*reflecteren*', ondanks de veelheid aan definities. Diverse verschillende optieken en definities worden aangehaald om te pogen hieruit een bruikbare, geoperationaliseerde definitie te verkrijgen.

Om de ontstaansgeschiedenis van de verschillende optieken te begrijpen wordt eerst een kleine stap terug in de tijd gedaan. De eerste publicaties over reflecteren komen van de filosoof Dewey. Hij wordt beschouwd als de nestor van reflecteren (Luken, 2011). Dewey sprak over '*reflective thinking*': "*Active, peristent and careful consideration of any belief or supposed form of knowlegde in the light of the grounds that support it and the further conclusions to which it tends, constitutes reflective thought*" (Dewey, 1933). Hij vond dat het onderwijs de attitude jegens 'reflective thinking' dient te cultiveren en te bewaken. Door constante reflectie op de betekenis van dat wat wordt onderzocht, ontstaat begrip. In zijn ogen is '*reflective thinking*' dan ook een proces van betekenisverlening.

In de loop der jaren is de definitie en toepassing van reflectie gewijzigd en veranderd. Om de overzichtelijkheid enigszins te bewaren eerst een kleine opsomming van de gangbare (maar toch verschillende) definities. Met de opsomming wordt bovendien gekeken naar een (eventuele) operationalisatie voor dit onderzoek.

In het woordenboek (van Dale, 2014) is te lezen dat *reflecteren* drie verschillende dingen kan betekenen:

1. *terugkaatsen, weerspiegelen,*
2. *nadenken (over) en*
3. *op iets reflecteren, het in aanmerking nemen, er acht opgeven.*

Voor het woord '*reflectie*' worden tevens drie definities gegeven:

1. *een terugkaatsing*
2. *wat teruggekaatst is; weerschijn; gloed en*
3. *beschouwing, overdenking op iets reflecteren, het in aanmerking nemen, er acht opgeven.*

Vos en Vlas (2000) definiëren reflectie als *een bewuste, doelgerichte activiteit, die ingezet kan worden voor verandering van gedrag of attitude, dus voor leren en ontwikkeling. Reflectie is een activiteit waarbij je naar aanleiding van een gebeurtenis of situatie in dialoog treedt met jezelf en daarbij doelgericht en gerelateerd aan een vroeg of laat te ondernemen actie terugblijkt op eerder opgedane ervaring.'*

Van Looy (2000): "*Samenvattend kunnen we stellen dat reflectie een intermediaïrend proces is dat persoonsgebonden leren bevordert. Door herhaaldelijk imaginair opgeroepen episodes te laten concretiseren grijpt er een associatief gebeuren plaats van gedachten, gevoelens en respons-tendenties. Hierdoor wordt een verandering in de kennisstructuur (representatie of complexe geheugenstructuur) gefaciliteerd, zodat de student op zijn minst overweegt om daadwerkelijk anders op te treden in toekomstige situaties".*

Rogers (2001): *"Reflection is as a cognitive and affective process of activity that (1) requires active engagement on the part of the individual; (2) is triggered by an unusual or perplexing situation or experience; (3) involves examining one's responses, beliefs, and premises in light of the situation at hand; and (4) results in integration of the new understanding into one's experience."* In vergelijking met anderen ziet Rogers (2001) reflectie niet alleen als een cognitief denkproces. In zijn definitie spelen opgeroepen gevoelens en emoties een belangrijke rol. Een reflectant kan bij het terugdenken aan een situatie dezelfde frustratie voelen als dat hij op dat moment in het verleden ervoer.

Korthagen (2002) omschrijft reflecteren als een proces van (her)structureren. *"Iemand reflecteert als hij probeert een ervaring, probleem of bestaande kennis of inzichten te structureren of te herstructureren"*. Handelen dat gebaseerd is op reflectie verschilt daarom ook van routinematig handelen. Hij baseert zijn definitie op het werk van Schön (1983), die de term 'reframing' gebruikt. Volgens Korthagen vallen de meeste opvatting over reflectie onder deze definitie, maar verschilt de invulling naar gelang de context (onderwijs, beroepsveld etc.). Zijn omschrijving van reflecteren wordt op voornamelijk in het onderwijs gehanteerd.

Pauw (2007): *"Reflecteren is nadenken over wat je op wat voor manier gedaan hebt in leersituaties en waarom je dat op deze manier gedaan hebt, met het doel tot (nieuwe) inzichten te komen; (...) inzichten die handvatten bieden voor verbetering"*. Pauw stelt dat het vermogen om te reflecteren niet bij iedereen gelijkmatig aanwezig is. Reflecteren is volgens hem wel te leren. Voor hem is het een reflexief proces, de student is tijdens het reflecteren zowel reflectant als reflecté. Hij denkt na, blikt terug, spiegelt en onderzoekt zichzelf.

Voor Luken (2011) is het reflecteren een actief, intentioneel en cognitief proces, dat draait om bewustwording en begripsvorming. Qua vorm is er vaak sprake van een interne dialoog.

Groen (2011) stelt dat reflectie een vorm van leren is, een vorm om jezelf te verbeteren, om vaardiger te worden. Tevens benadrukt ze dat reflectie(vermogen) een gradatie is. Je kunt er 'goed', maar ook 'slecht' in zijn. Sommige mensen zijn zeer goed in staat om naar zichzelf te kijken, anderen vinden het erg moeilijk. Uit de veelheid aan informatie haalt zij de volgende definitie van het begrip reflecteren: *"Reflecteren is een cyclische manier van leren waarin je vaardig moet worden. Daarmee is het tegelijkertijd een vaardigheid. Reflecteren is altijd gericht op het eigen gedrag/handelen. Het leidt via bewustwording tot inzicht in de beweegredenen voor en de uitvoering van eigen handelen (gedrag) in betekenisvolle (professionele) situaties. Met dit inzicht bepaal je of, en zo ja, hoe je jouw gedrag wilt veranderen"*.

1.2.3 Is er een rode draad?

Bovenstaande definities blijken geen van alle geschikt te zijn voor de toepassing in dit onderzoek. De definities zijn erg breed en moeilijk te operationaliseren. Gepoogd wordt om (met behulp van een analyse) te onderzoeken welke facetten de definities onderling gemeen hebben. Er zijn er vier gemeenschappelijke facetten te ontdekken:

1. In de manier van reflecteren
 - a. een interne dialoog, affectief (voelen) en cognitief (nadenken), analyseren, intermediërend onderzoeken, terugblikken, (her)structureren.
2. In het moment van reflecteren
 - a. in het moment (reflectie-in-actie) of na het moment (reflectie-op-actie).
3. In de vorm van reflecteren
 - a. Reflecteren als proces (reflectie-als-activiteit) of als verslaglegging (reflectie-als-product)
4. In het doel van reflecteren
 - a. bewustwording, verandering van kennisstructuur, begripsvorming, inzicht, toename van kennis

Oftewel; Er blijkt een rode draad aanwezig te zijn en de definities delen veel (overlappende) kenmerken. Maar, de term is nog steeds te breed om voor een valide operationalisatie in aanmerking te komen. Er dient verder gezocht te worden.

Reflectie is, zoals de literatuur al aangaf, een containerbegrip waar verschillende andere constructen onder vallen. Met behulp van de vijftien termen voor reflectie van Rogers (2001) werd er een geschikt construct binnen het theoretische kader van reflectie gevonden. Namelijk het construct 'zelfreflectie'. De term bleek goed gedefinieerd te zijn en bovendien valide te meten met behulp van een vragenlijst.

1.2.4 Wat is zelfreflectie?

Carver en Scheier (1998) omschrijven zelfreflectie als *"the inspection and evaluation of one's thoughts, feelings and behavior and insight, the clarity of understanding of one's thoughts, feelings and behavior, are metacognitive factors central to the process of purposeful, directed change"*.

Zelfreflectie is, in andere woorden:

1. *Het inspecteren en evalueren van je gedachten, gevoelens, gedragingen en inzicht.*
2. *De (mentale) helderheid hebben om je eigen gedachten, gevoelens en gedragingen te kunnen begrijpen.*

Beiden zijn metacognitieve factoren die centraal staan in het proces van betekenisvolle, gerichte verandering.

Zelfreflectie refereert aan het betekenisvol richten van aandacht en het evaluatief beschouwen van de eigen gedachten, gevoelens en gedragingen (Grant, Franklin & Langford, 2002). Zelfreflectie stelt de persoon in staat om zichzelf te zien als een acteur, die een keuze heeft uit verschillende alternatieven (von Wright, 1992). Zelfreflectie lijkt zelfs ten grondslag te liggen aan het besef van een vrije keuze. Een interessante verdieping overigens, maar niet voor dit onderzoek.

1.2.5 Het meetbaar maken van zelfreflectie op twee dimensies

In 2002 ontwikkelde Grant, Franklin & Langford de 'Self-Reflection and Insight Scale' (SRIS); een vragenlijst om zelfreflectie te meten. De auteurs operationaliseren het construct zelfreflectie in twee dimensies.

Dimensie 1 "the engagement in selfreflection"

In het Nederlands het best vertaald als *de mate van zelfreflectie*. Het is niet gericht op de inhoud of de kwaliteit, maar op de frequentie van reflectie; hoe vaak iemand reflecteert.

Voorbeelden uit de vragenlijst:

Hoe vaak iemand nadenkt over zijn eigen gedachten, hoe vaak iemand de tijd neemt om op zichzelf te reflecteren, hoe vaak iemand zijn/haar gevoelens beschouwt en hoe vaak iemand nadenkt over waarom hij/zij zich gedraagt zoals hij/zij zich gedraagt.

Samenvattend: De dimensie richt zich op de mate van zelfreflectie-activiteiten.

Dimensie 2. "the need for selfreflection";

In het Nederlands het best vertaald als *de behoefte aan zelfreflectie*.

Voorbeelden uit de vragenlijst:

Hoe geïnteresseerd iemand is in het analyseren van zijn eigen gedrag, hoe belangrijk iemand het vindt om de dingen die hij doet te evalueren, hoe geïnteresseerd iemand is in het examineren waarover hij/zij denkt en hoe belangrijk iemand het vindt om zijn/haar gevoel te begrijpen.

Samenvattend: De dimensie richt zich op de mate waarin iemand geïnteresseerd is in, en het belangrijk vindt om, zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten te onderzoeken en analyseren.

1.2.6 Wat levert reflectie op?

Bovenstaande dimensies zeggen niets over het gevolg van reflectie. Het zegt niets over wat het reflecteren kan opbrengen. Reflectie kan namelijk tot in den treure gebeuren zonder dat het daadwerkelijk inzicht verschaft (Grant, Franklin & Langford, 2002). In plaats van te reflecteren op keuzes die voor jezelf het beste zijn, kan reflectie gaan dienen als (mentale) voorbereiding als er keuzes verantwoord of verdedigd dienen te worden. (Heijmans, 2006). Bijvoorbeeld bedenken hoe je die slechte beslissing gaat goedpraten voorafgaand aan een functioneringsgesprek. Reflectie is pas productief als er voortgang in zit en het tot uitkomsten leidt (Luken, 2009). Als dat niet het geval is kan reflecteren ontaarden in rumineren en piekeren, met een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen en zelfs depressieve gevoelens als gevolg (Luken, 2011). Reflectie is daarom niet perse waardevol voor de persoonlijke of professionele ontwikkeling, maar kan wel waardevol zijn.

Grant, Franklin & Langford (2002) benoemen het gevolg van reflectie als 'insight' (inzicht). Zij voegde het begrip toe aan de eerder genoemde vragenlijst. Zij stellen dat zelfreflectie en inzicht nauw samenhangen, maar te onderscheiden zijn. Met inzicht doelen zij op de mate van bewustzijn, van gewaar-zijn. Inzicht is *in hoeverre iemand bewust is van zijn gedachten, gevoelens of gedrag en in hoeverre iemand kan verklaren waarom hij/zij op een bepaalde manier denkt, voelt of zich gedraagt*.

Inzicht komt je niet aanwaaien. Er dient geoefend te worden om te leren reflecteren, waarbij elk reflectie-moment inzicht kan opleveren (in de vorm van (zelf)kennis of voornemens). Bijvoorbeeld een student die reflecteert op zijn planningsvaardigheid en tot inzicht komt wat hij hierin kan verbeteren. Het frequent beoefenen van reflectie kan een aandachtiger, oplettender bewustzijn teweegbrengen. Nijenhuis (2002) noemt dit een observerend zelf; het vermogen om jezelf (je gedachten, gevoelens en gedrag) *in het moment* van een afstandje te bekijken. Hij stelt dat de ontwikkeling van een observerend zelf de reflectie-vaardigheid bevordert. Immers, als iemand beter en sneller in staat is om zijn gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en er gewaar van te zijn, kan hij kwalitatiever reflecteren. Hij zit immers in de situatie en herkent zijn gedachten, gevoelens en gedrag, in plaats van het na te denken over de herinnering van een situatie uit het verleden.

Inzicht blijkt te bestaan uit twee (overlappende) onderdelen; in hoeverre iemand zich bewust is van zijn gedachten, gevoelens of gedrag (het observerend zelf in het moment) en in hoeverre iemand kan verklaren waarom hij/zij op een bepaalde manier denkt, voelt of zich gedraagt (na het moment). Voor de operationalisatie van 'inzicht' is het belangrijk om het dan ook in twee onderdelen op te splitsen.

1. **Inzicht-in-het-moment** verwijst naar het bewustzijn van gedachten, gevoelens en gedrag in het moment. Bijvoorbeeld een persoon die tijdens een gesprek merkt dat hij boos wordt, wil gaan schreeuwen, maar ervoor kiest om het niet te doen.
2. **Inzicht-na-het-moment** wijst naar het verklaren van diezelfde gedachten, gevoelens en gedrag. Bijvoorbeeld een persoon die na een gesprek gaat reflecteren waarom hij boos is geworden.

1.2.7 Hoe wordt zelfreflectie geoperationaliseerd?

1. de mate van zelfreflectie
2. de behoefte aan zelfreflectie
3. het inzicht (In het moment en na het moment)

Na deze opsomming is het helder wat zelfreflectie betekent in onderzoek, op welke dimensies het gemeten dient te worden en welke vragenlijst daar geschikt voor is. Laten we nu kijken naar de methodiek die wordt ingezet om "van reflecteren weer een feestje te maken". Wat is het SpiegelWebben eigenlijk? Waar bestaat het uit?

1.3 De SpiegelWeb-methodiek



1.3.1 Een SpiegelWeb... Wat is dat?

Het 'SpiegelWebben' is een visuele reflectie-methodiek. Creativiteit, autonomie, visuele vormgeving, associëren en jezelf actief vragen stellen zijn de belangrijke fundamenteën. Een 'SpiegelWeb' (of SW) is een (bij voorkeur) A3-vel waarop een persoon zijn gedachtegang rondom een betekenisvolle situatie visueel maakt (*voor de leesbaarheid als man aangeduid*). Hij reflecteert vanuit een centraal startpunt, bijvoorbeeld een thema, situatie of vraag. Dit startpunt schrijft hij op een vel papier. Vervolgens noteert hij aan de hand van een mindmap-structuur zijn gedachten, gevoelens en/of gedrag rondom het startpunt. De reflecterende persoon (de reflectant) noteert zijn gedachtegang op een creatieve, bij hem passende wijze. Hij stelt zichzelf actief vragen, waarbij elk antwoord prima is en elk antwoord de mogelijkheid tot een verdere verdieping biedt. Het SpiegelWebben is namelijk niet gebaseerd op vooraf geformuleerde vraagstelling en heeft niet als doel om een lineair verhaal op papier te krijgen. Associëren wordt aangemoedigd. Op het moment dat de gedachtegang rondom een thema of vraag op papier staat, worden er concrete conclusies getrokken en genoteerd. De reflectant beschouwt zijn Web in totaliteit en formuleert gedragsalternatieven, nieuwe perspectieven of acties. Dat betekent niet dat een SpiegelWeb af hoeft te zijn (er is altijd nog wel een leeg stukje papier voor aanvullingen of toelichtingen). In de bijlage zijn drie voorbeelden opgenomen van een SpiegelWeb.

1.3.2 Wat zijn de doelstellingen van de methodiek?

1. *Het bevorderen van intrinsieke motivatie voor zelfreflectie*
2. *Het stimuleren van (de ontwikkeling in) zelfreflectie*

1.3.3 Hoe is het SpiegelWebben tot stand gekomen?

De methodiek werd ontwikkeld door Tom de Vreugd, geïnspireerd op zijn persoonlijke manier van reflecteren. Hij maakt veel gebruik van brainstorming, van associëren, van het actief vragen stellen en het visueel vastleggen van de reflectie. Deze vorm hanteert hij al jaren en heeft hij voor zichzelf geperfectioneerd. De persoonlijke reflectievorm is uitgewerkt tot een methodiek; zodat anderen de methode zelf eigen kunnen maken en kunnen toepassen. Voor de vertaalslag van persoonlijke vorm naar een methodiek is eerst literatuuronderzoek gedaan, om te bepalen waar de methodiek aan dient te voldoen om haar doelstellingen te behalen. Uit deze studie zijn de volgende ontwerpeisen geformuleerd:

1. *SpiegelWebben dient de intrinsieke motivatie tot zelfreflectie bevorderen.*
2. *SpiegelWebben dient aan te sluiten op de individuele behoefte aan hoe de reflectie-als-activiteit vorm krijgt.*
3. *SpiegelWebben dient aan te sluiten op de individuele behoefte aan hoe de reflectie-als-product vorm krijgt.*

De SpiegelWeb-methodiek is vervolgens over een tijdspanne van een jaar (2013-2014) uitgewerkt in drie elementen.

1.3.4 De drie elementen van de SpiegelWeb-methodiek

1. De SpiegelWeb-Workshop

De start van de methodiek betreft een SpiegelWeb-Workshop (of SW-Workshop), waarin het 'wat?', het 'waarom?' en het 'hoe?' van reflectie op een interactieve wijze wordt aangewakkerd. De workshop onderging, alvorens uitgevoerd te worden in het onderzoek, driemaal een pre-test bij diverse doelgroepen (twee keer bij eerstejaars Hbo'ers en één keer bij vierdejaars Hbo'ers). In de Workshop wordt een instructie-document uitgedeeld; bedoeld voor de persoon met een enige interesse jegens het SpiegelWebben. Het is een uitleg wat het SpiegelWebben inhoudt, met daarin de richtlijnen om te SpiegelWebben en een tweetal voorbeelden van een SpiegelWeb. Alvorens de SpiegelWeb-Uitleg in dit onderzoek te gebruiken is het document met meerdere participanten (studenten, professionals, vormgevers, wetenschappers) geëvalueerd en aangepast (2014).

2. De SpiegelWeb-Sessies

In de SpiegelWeb-Sessies (of SW-Sessies) gaat de SpiegelWeb-coach met deelnemers aan de slag om de methodiek eigen te maken. In de sessies wordt er gefocust op het maken van een (individueel) SpiegelWeb, waarbij de SpiegelWeb-coach ondersteunt en de reflectie aanwakkert. Het SpiegelWebben dient zelf beoefend te worden, daar het niet mogelijk is om reflectie te onderwijzen (Procee, 2006). Reflectie (en dus ook het SpiegelWebben) kan niet voldoende aangeleerd worden door alleen theoretisch onderwijs of instructie. De deelnemer dient de vaardigheid te beoefenen om het te leren, in combinatie met zorgvuldige begeleiding en ondersteuning (Aukes, 2008).

3. De SpiegelWeb-Coach

De SpiegelWeb-Coach (of SW-Coach) heeft een belangrijke rol in de uitvoering van de methodiek. Zijn/haar houding is mede bepalend voor het (door de deelnemers) succesvol eigen maken van het SpiegelWebben. Het aanmoedigen van reflectie is namelijk een delicaat proces, dat nauwlettende aandacht nodig heeft. Het is in verbonden met de groei van een persoonlijke/professionele identiteit en daardoor kwetsbaar (Aukes, 2008). De SpiegelWeb-Coach focust zich op deze delicate balans in zijn ondersteuning en begeleiding. Dat doet hij door zich in woord en daad gelijkwaardig aan de deelnemer op stellen, alsook het aannemen van een kwetsbare, open houding. Hij coacht vanuit inlevingsvermogen en speelt in op de individuele behoefte van de deelnemer. Hij complimenteert en waardeert. Hij gaat in gesprek vanuit empatisch niet-weten (Donders, 2009), teneinde door feedback en dialoog de reflectievaardigheid van de deelnemer te bevorderen (Vonk, 2003; Kuijpers, Moesker & Roefs, 2006; Mittendorff, 2008). De Coach wil een lerende houding aan bij de deelnemer aanwakkeren. Een lerende houding is de bereidheid om naar jezelf te kijken, te analyseren en je gedachten, gevoelens en gedrag ter discussie te stellen. Een lerende houding is een belangrijke voorwaarde voor reflectie (Groen, 2011). De SW-Coach draagt zorg voor een veilige en vertrouwde leeromgeving, waar fouten niet bestaan. Een zeer belangrijke voorwaarde voor het aanleren van reflectie volgens Luken (2009). De SpiegelWeb-Coach beseft zich dat de student eigenaar is van zijn eigen reflectieproces en het gecreëerde SpiegelWeb. De deelnemer dient het reflectieproces als iets van zichzelf te ervaren, om zo de persoonlijke betrokkenheid en motivatie voor reflectie te bevorderen (Luken, 2011). Continue zelfreflectie op de eigen rol van de Coach is een voorwaarde om de bovenstaande punten in alle facetten van zijn handelen te integreren.

1.3.5 De opbouw en uitvoering

1. Uitvoering van de anderhalf uur durende SpiegelWeb-Workshop, inclusief (structurele) evaluatie door middel van een vragenlijst. De SpiegelWeb-uitleg wordt aan de deelnemers uitgereikt.
2. Uitvoering van minimaal 3 SpiegelWeb-Sessies van een uur. De methodiek kan alleen eigen gemaakt worden als er voldoende wordt geoefend en daar zijn minimaal 3 Sessies voor nodig. Wanneer de Sessies ingepland en uitgevoerd worden is afhankelijk van het aantal deelnemers, hun individuele voortgang/behoefte en facilitaire mogelijkheden.
3. Gezamenlijke afsluiting, evaluatie en borging.

1.3.6 Wat zijn de theoretische fundamenten van de methodiek?

De doelstelling van de SpiegelWeb-methodiek is het bevorderen van intrinsieke motivatie om te reflecteren. De methodiek is gebaseerd op de uitgangspunten van de zelf-determinatie ('*self-determination*') theorie van Ryan en Deci (2002). De theorie gaat er vanuit dat elk mens drie psychologische basisbehoeften heeft: de behoefte aan autonomie, aan competentie en aan verbondenheid. De behoefte aan autonomie gaat over eigen keuzes kunnen maken. De behoefte aan competentie gaat over waardering, geloof en plezier in eigen kunnen. De behoefte aan verbinding gaat over positieve relaties met anderen aan te gaan, geaccepteerd en gewaardeerd voelen door anderen en omgekeerd. Recentelijk vatte Pink (2009) de drie belangrijkste factoren van de zelf-determinatie theorie samen. Hij stelt dat intrinsieke motivatie voor een activiteit of handeling wordt bevorderd door drie pijlers, namelijk Autonomy, Mastery en Purpose. In het Nederlands: Autonomie, Meesterschap en Nut. SpiegelWebben maakt geen gebruik van een protocol, een vaststaand kader of lineair te beantwoorden vragen. De methodiek heeft wel enkele richtlijnen; namelijk (1) een A3-papier, met daarop een (2) voor de reflectant relevant startpunt, (3) de visuele mindmap structuur en (4) een ruimte om, na het maken van het Web, conclusies te trekken. Verder heeft de reflectant de vrijheid om zijn eigen SpiegelWeb op een creatieve manier vorm te geven. Hij legt zijn reflectie-proces vast door zelf te kiezen welke vormgeving hij toepast in kleur- en symboolgebruik. Hij kiest zelf welke vragen hij stelt en hoe hij zijn antwoorden formuleert. Tevens zijn er hulpmiddelen ontwikkeld (bijvoorbeeld hulpvragen) die ingezet kunnen worden als de reflectant vastloopt in zijn/haar reflectie. De reflectant bepaalt zelf hoeveel hij/zij gebruikt maakt van de beschikbare hulpmiddelen. Alle bovenstaande zaken maakt dat de autonomie van de reflectant wordt aangeboord en vergroot, wat een bepalende voorwaarde voor ieder leerproces (Stevens, 2002).

Het SpiegelWebben is een vaardigheid waarin reflectanten zich kunnen ontwikkelen. De SpiegelWeb-methodiek stimuleert de ontdekking van 'een eigen manier van reflectie'; in vraagstelling, vormgeving en inhoud. SpiegelWebben sluit daarom goed aan op de factor Meesterschap. Naar mate de reflectant vaker (met motivatie) gaat SpiegelWebben, ontwikkelt hij zijn eigen invulling van de methodiek; zijn eigen stijl. Als een deelnemer door het continue toepassen van zijn eigen stijl bedreven raakt in de vormgeving en vastlegging kan hij zich concentreren op de reflectie zelf; het stellen van vragen, het formuleren van antwoorden en het wederom stellen van vragen. De innerlijke reflecterende dialoog wordt op papier visueel gemaakt.

Ter start van de methodiek wordt de SpiegelWeb-Workshop gegeven. In deze Workshop wordt niet meteen ingegaan op wat het SpiegelWebben is. Eerst wordt bewust stil gestaan bij de belangrijke vraag "*waarom zou je überhaupt willen reflecteren?*". Een student die de waarde c.q. het nut van reflecteren inziet zal namelijk een hogere intrinsieke motivatie hebben om te reflecteren (Deci & Ryan, 2002). Dit is individueel, subjectief en voor eenieder verschillend. Iemand kan willen reflecteren om zichzelf als professional te verbeteren. Iemand kan ook willen reflecteren om zijn gedrag op persoonlijk niveau te veranderen. Het daadwerkelijk intrinsiek gemotiveerd zijn om te willen reflecteren start met de waaromvraag. Ook Sinek (2009) benoemt het belang van de 'why' en past dit toe in zijn theorie van de 'golden circle'. Hij stelt dat het eerst belangrijk is om antwoord te krijgen op 'waarom ga ik dit doen?', om daarna pas te starten met het 'hoe ga ik dit doen?' en vervolgens 'wat ga ik doen?'. Een goed antwoord op de eerste vraag maakt de uitvoering van de volgende twee stappen kwalitatief, het zorgt voor richting en meer intrinsieke motivatie (Sinek, 2009).

In de SpiegelWeb-methodiek worden SpiegelWeb-Sessies uitgevoerd met de deelnemers. Alvorens te gaan beginnen aan een Web wordt er eerst gefocust op een relevant startpunt. Namelijk een reflectie-onderwerp die voor de deelnemer belangrijk is. Dat betekent geen strikt opgelegde vraag of leerdoelen vanuit het onderwijs. Luken (2009; 2011) benadrukt het belang van 'geschikte input' voor reflectie. Het reflectie-onderwerp dient voor de reflectant enige waarde te hebben. Zonder dat is reflectie iets wat gedaan dient te worden voor de ander en niet voor de persoon zelf. Met deze insteek bevordert

reflectie wel het verbaliseer-vermogen van de deelnemer, maar of er sprake is van eerlijke reflectie is de vraag. Reflectie verliest een groot deel van zijn waarde als het verplichting is, wat zich uit in de heden ten dage zichtbare 'reflectiedwang' (Luken, 2011). Het relevante startpunt kan een vraag zijn die de deelnemer aan zichzelf stelt en ook wil beantwoorden. Het startpunt kan een dilemma zijn waar de deelnemer voor staat of in zit. Het startpunt dient geen opgelegde verplichting te zijn, wat niet betekent dat onderwijs-gerelateerde vragen per definitie niet behandeld kunnen worden in een SpiegelWeb. De SW-coach staat samen met de deelnemer stil bij het waarom van zijn startpunt. Waarom wil hij/zij deze vraag beantwoorden of waarom wil hij/zij reflecteren op dit dilemma? Het stilstaan bij een 'relevant startpunt' zorgt voor intrinsieke motivatie om een SpiegelWeb te creëren en daarbij meer betrokkenheid, inzet en zichtbaar nut.

1.3.7 Waarom visueel?

Het SpiegelWeb is een schriftelijk reflectieverslag die (van een afstandje) nog het meest lijkt op een mindmap. Een vastlegging van de reflectie is erg belangrijk, het bevordert het reflectie-proces van de deelnemer en zijn reflectie-opbrengst (Burton, 2000). In de SpiegelWeb-methodiek noteert de deelnemer zijn vragen, de daarop volgende antwoorden en de nieuwe vragen die vervolgens opborrelen. Het opschrijven c.q. noteren maakt dat schriftelijke reflectie meer diepgang biedt dan het alleen nadenken en niet opschrijven (innerlijke reflectie). Door het noteren kan de deelnemer afstand nemen van zijn vraag of antwoord. Hij hoeft het niet te onthouden, kan het nogmaals lezen en er even over nadenken. Dat maakt dat een reflectieverslag een grote leerpotentie in zich bergen (Kok, 2003; Van der Leeuw, 2006). Het schrijven van reflectieverslagen is bovendien van belang voor het ontwikkelen van een professionele identiteit, het ontwikkelen van een professionele taal, het aanbrengen van samenhang tussen theorie en praktijk en het informeren van de docent over de ontwikkeling die de student doormaakt (Pauw, 2007). De kracht van een reflectieverslag dient niet onderschat te worden in het aanleren van de reflectie-vaardigheid.

Het SpiegelWeb is visueel, daar het reflectie-proces kan worden gestimuleerd door het gebruik van beelden (Van der Neut, Teurlings & Kools, 2005). Bijvoorbeeld door de vragen of antwoorden in steekwoorden te noteren, gebruik maken van verschillende kleuren, symbolen of tekeningen. De structuur van het mindmappen blijkt bij te dragen aan het verbeteren van het reflectie-proces. Het genereert afstand en maakt snellere antwoorden mogelijk (Van Lanschot Hubrecht et al., 2006). Bovendien, is het voor veel mensen leuker om te tekenen dan te schrijven.

1.4 Onderzoeksvraag

Samengevat; het onderzoek zich op de invloed van de SpiegelWeb-methodiek op de zelfreflectie van de studenten die de methodiek volgen (de SpiegelWeb-respondenten of SW-respondenten genoemd). Het is niet alleen interessant om te bekijken of de methodiek zelfreflectie op een bepaalde manier veranderd, maar ook *hoe* de methodiek dit concreet doet. Wat komt er bijvoorbeeld in de Workshop aan bod wat zelfreflectie beïnvloedt? Wat doet de Coach waardoor de studenten vaker gaan reflecteren? Wat gebeurt er in de Sessies?

Het doel van dit onderzoek is niet om een theoretische onderbouwing of validatie te verkrijgen. Het wil bekijken wat de methodiek (eventueel) voor invloed heeft en hoe deze invloed eruit ziet, om zo de methodiek geschikt te maken voor de toepassing in de minor. Daaruit vloeit de volgende onderzoeksvraag:

Onderzoeksvraag: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-methodiek de zelfreflectie van de SpiegelWeb-respondenten; derde en vierdejaars Hbo-studenten deelnemend aan de Minor "interdisciplinaire samenwerking binnen Training en Sportrevalidatie" van Sport Gezondheid Management (SGM) aan de HAN te Nijmegen?

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden dienen relevante deelvragen te worden opgesteld. Zoals beschreven bestaat de SpiegelWeb-methodiek uit drie verschillende elementen: de SpiegelWeb-Workshop, de SpiegelWeb-Sessies en de SpiegelWeb-Coach. Het te meten construct (zelfreflectie) is geoperationaliseerd in drie dimensies: de mate van zelfreflectie, de behoefte aan zelfreflectie en inzicht als gevolg. Logischerwijs vloeien de deelvragen voort uit deze opsplitsing, aangezien elk SW-element één, twee of drie dimensies beïnvloedt.

Allereerst is het belangrijk vast te stellen of er überhaupt een verandering in zelfreflectie plaatsvindt bij de respondenten die de SpiegelWeb-methodiek volgen (hierna SW-respondenten genoemd). Pas als er een meetbare verandering plaatsvindt kan worden bekeken wat de invloed van de methodiek is.

Deelvraag 1: Is er een verandering in zelfreflectie bij de SW-respondenten te meten?

Vervolgens is het belangrijk vast te stellen of de verandering met de SpiegelWeb-methodiek te maken heeft. Een manier om hierover uitspraken te kunnen doen is de respondenten in de gehele doelgroep (die de methodiek niet volgen) te vergelijken met de respondenten die de methodiek gaan aanleren (de SW-respondenten).

Deelvraag 2: Is er na de uitvoering van de SpiegelWeb-methodiek een verschil in zelfreflectie te meten tussen de SW-respondenten en de gehele doelgroep?

Deelvraag 3, 4 en 5 richten zich op de drie elementen van de SpiegelWeb-methodiek, te weten de SpiegelWeb-Workshop, de SpiegelWeb-Sessies en de SpiegelWeb-coach.

Deelvraag 3: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Workshop de zelfreflectie bij de aanwezige respondenten uit de gehele doelgroep?

Deelvraag 4: Hoe beïnvloeden de SpiegelWeb-Sessies de zelfreflectie van de SW-respondenten?

Deelvraag 5: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Coach de zelfreflectie van de SW-respondenten?

1.5 Onderzoeksdoelstelling

Het onderzoek wil bijdragen om de reflectie-als-activiteit, het reflecteren voor studenten op het HBO-onderwijs aantrekkelijker te maken, leuker te maken, teneinde zelfreflectie als vaardigheid te bevorderen.

2. Methode

Het onderzoek wil vaststellen of en hoe de SpiegelWeb-methodiek zelfreflectie beïnvloedt. Om de hoofdvraag te beantwoorden wordt een toegepast evaluatief onderzoek uitgevoerd (Van der Donk & van Lanen, 2014). Een praktijkonderzoek, die zich richt op het doen van uitspraken en het trekken van conclusies om de praktijk te verbeteren. Er wordt methodisch getrianguleerd door zowel kwantitatieve als kwalitatieve meetinstrumenten af te nemen, teneinde om de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten (Baarda e.a., 2001; Harinck, 2007). Docente van der Wilt is nauw betrokken bij het onderzoek en heeft een groot aandeel gehad in de totstandkoming en afstemming van de onderzoeksofzet. Met haar wordt voor de start van het onderzoek uitvoerig gesproken over de uitvoering van de methodiek en worden er (zo mogelijk) afspraken gemaakt over de meetmomenten, de Workshop en de SpiegelWeb-Sessies.

2.1 Populatie en respondenten

De doelgroep van het onderzoek bevat 12 mannelijke en 12 vrouwelijke derde en vierdejaars Hbo-studenten vanuit de HAN-opleidingen Sport Bewegings-Educatie (SBE), Algemene Lichamelijke Opvoeding (ALO), Sport Gezondheids-Management (SGM), Fysiotherapie en de opleiding Sport en Bewegen (andere Hogeschool). De studenten zijn in de leeftijd van 19 t/m 24 jaar en volgen op dit moment de minor "Interdisciplinaire Samenwerking binnen Training en Sportrevalidatie" van het Instituut voor Sport en Bewegingsstudies (Hogeschool Arnhem en Nijmegen; HAN). Uit de doelgroep van 24 studenten worden minimaal 3 respondenten geworven voor het onderzoek (de deelnemende SpiegelWeb-respondenten). Als afsluiting van de SpiegelWeb-Workshop worden de aanwezige studenten verteld over het onderzoek. Hen wordt gevraagd wie het SpiegelWebben aan wil leren. Studenten die zich aanmelden laten naam en e-mailadres achter en worden SW-respondent. Met hen worden de SpiegelWeb-Sessies gepland en doorlopen. De overgebleven groep studenten wordt beschouwd als de algehele doelgroep.

2.2 Overzicht van meetmomenten en instrumenten

OnderzoekswEEK 1: Als voormeting wordt meetinstrument 1 (de SRIS-Y vragenlijst) bij de gehele doelgroep afgenomen. Iedere aanwezige respondent vult de vragenlijst in en krijgt een persoonlijke code (welke op de vragenlijst wordt genoteerd). Tegelijkertijd wordt een lijst opgesteld welke respondent (voornaam) welke code toebedeeld heeft gekregen, teneinde de resultaten van de meetinstrumenten aan de individuele respondent te kunnen koppelen.

OnderzoekswEEK 2, 3, 4 en 5: Vervolgens start de uitvoering van de SpiegelWeb-methodiek met de SpiegelWeb-Workshop. Als afsluiting van de Workshop wordt meetinstrument 2 afgenomen bij de aanwezige respondenten (de SpiegelWeb-Workshop-vragenlijst). Op de ingevulde vragenlijst wordt de respondent-code genoteerd die is toebedeeld bij de afname van meetinstrument 1. Na het uitvoeren van de Workshop worden er 3 SW-respondenten geworven. Met hen worden minimaal drie SpiegelWeb-Sessies uitgevoerd, onder begeleiding van de SpiegelWeb-Coach. Na de Sessies is de SpiegelWeb-methodiek ten einde.

OnderzoekswEEK 6: Als nameting wordt meetinstrument 1 nogmaals afgenomen bij de gehele doelgroep. De respondent-nummers van de voormeting worden genoteerd om zo het eventuele individuele verschil te kunnen bepalen ten opzichte van de voormeting.

OnderzoekswEEK 7: Na de afname van meetinstrument 1 worden er ook twee semigestructureerde Groepsinterviews afgenomen met de SW-respondenten (meetinstrument 3 en meetinstrument 4).

2.3 Welk meetinstrument beantwoordt welke deelvraag?

<i>Meetinstrument:</i>	1 Vragenlijst SRIS-Y	2 Vragenlijst SpiegelWeb Workshop	3 Groeps- interview 1	4 Groeps- interview 2
Deelvraag 1: <i>Is er een verandering in zelfreflectie bij de SW-respondenten te meten?</i>	x		x	x
Deelvraag 2: <i>Is er na de uitvoering van de SpiegelWeb-methodiek een verschil in zelfreflectie tussen de SW-respondenten en de gehele doelgroep te meten?</i>	x			
Deelvraag 3: <i>Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Workshop de zelfreflectie bij de aanwezige respondenten uit de gehele doelgroep?</i>		x	x	x
Deelvraag 4: <i>Hoe beïnvloeden de SpiegelWeb-Sessies de zelfreflectie van de SW-respondenten?</i>			x	x
Deelvraag 5: <i>Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Coach de zelfreflectie van de SW-respondenten?</i>			x	x

2.4 Onderbouwing meetinstrumenten

2.4.1 Meetinstrument 1 Self Reflection and Insight Scale for Youth (SRIS-Y)

In 2002 ontwikkelde Grant, Franklin en Langford de Self Reflection and Insight Scale (SRIS). Een vragenlijst die bestaat uit tweemaal tien (Engelstalige) items welke zelfreflectie meten (bijvoorbeeld "I frequently examine my feelings") en Insight (bijvoorbeeld "I am usually aware of my thoughts"). 'Self Reflection' gaat om de inspectie en evaluatie van eigen gedachten, gevoelens en gedrag. De behoefte aan reflectie en het uitvoeren van actueel denkgedrag spelen hierbij een belangrijke rol. Bij Inzicht gaat het om de helderheid van het eigen begrip van gedachten, gevoelens en gedrag. Het is verwant aan 'internal state awareness'. De auteurs beschouwen beiden als logisch onafhankelijke processen en onderzoek geeft hen gelijk. Het instrument werd getest bij 260 psychologiestudenten. De schalen zijn onafhankelijk van elkaar ($r=-0,03$). De alfa betrouwbaarheden zijn 0,91 respectievelijk 0,87. Test-hertest betrouwbaarheid over 17 weken: .77 (zelfreflectie) and .78 (zelfinzicht).

De SRIS is in 2005 (met toestemming van de originele auteur) vertaald en aangepast aan een jongere doelgroep, namelijk kinderen en adolescenten. (*Self Reflection and Insight Scale for Youths*, SRIS-Y) (Sauter, Heyne en Blöte, 2005). De vertaling vond plaats in overeenstemming met de richtlijnen omtrent de vertaling van instrumenten in cross-cultureel onderzoek (van Widenfelt, Treffers, de Beurs, Siebelink en Koudijs, 2005). Items die moeilijke woorden (zoals 'aware of; reflect') of een complexe zinsstructuur bevatte werden aangepast. Een voorbeeld van de aangepaste SRIS-Y is "I usually notice that I have thoughts", in vergelijking met het origineel "I am usually aware of my thoughts". Tevens is een oefen-item toegevoegd om de respondenten te laten wennen aan het format. De studie naar de SRIS-Y is uitgevoerd op de Universiteit van Leiden. In een eerste studie werd onderzocht of de SRIS-Y begrijpelijk en inzichtelijk is voor 145 respondenten, met een positief resultaat. Een tweede studie is uitgevoerd (n=215) naar de betrouwbaarheid en structurele, convergente en divergente validiteit van de SRIS-Y, wederom met positief resultaat.

Voor dit onderzoek wordt de SRIS-Y ingezet, daar de algehele doelgroep Nederlands waarschijnlijk beter machtig is dan Engels. Na afronding van de methodiek (zo snel mogelijk na de laatste SpiegelWeb-Sessie) wordt de SRIS-Y als nameting afgenomen bij de gehele doelgroep. Teneinde de betrouwbaarheid te verhogen en antwoordtendensen te verkleinen zijn de items in de nameting in een andere volgorde aangeboden (wisseling item 1 en 10, 3 en 7, 2 en 9, 12 en 15, 17 en 19).

De scores op de drie dimensies worden per vragenlijst berekend. Vervolgens worden de scores per respondent op de voor- en nameting in een tabel weergegeven. De volgende stap is het analyseren en berekenen met behulp van SPSS. Opvallende resultaten, bijvoorbeeld gedeelde verschillen ten opzichte van de gehele doelgroep of onderlinge (mogelijk) betekenisvolle verschillen, worden in groepsinterview 1 (meetinstrument 3) teruggekoppeld aan de SW-respondenten.

2.4.2 Meetinstrument 2 Vragenlijst SpiegelWeb-Workshop

De SpiegelWeb-methodiek draagt zorg voor kwaliteitsverbetering. Aan het eind van elke SpiegelWeb-Workshop wordt er een vragenlijst bij de deelnemers afgenomen ter evaluatie. De vragenlijst bestaat uit 5 items in de vorm van een stelling, te scoren op een 4-punts Likert schaal ("1=Helemaal oneens", "2=oneens", "3=eens" en "4=helemaal eens"). De vragenlijst bevat tevens een stelling met een verdiepende open vraag.

Voor het onderzoek zijn er vier items aan de vragenlijst toegevoegd, waarvan er twee positief en twee negatief zijn geformuleerd. De items meten of en hoe de workshop de behoefte aan zelfreflectie heeft beïnvloedt. De items voor de vragenlijst zijn opgesteld aan de hand van de operationalisatie van 'zelfreflectie', welke uit drie dimensies bestaat: 1. de mate van zelfreflectie, 2. de behoefte aan zelfreflectie en 3. het inzicht. Omdat de vragenlijst vlak na de Workshop wordt afgenomen, kan er niet worden bepaald of de Workshop invloed heeft gehad op de eerste dimensie. Immers, de dimensie doet een uitspraak over in hoeverre iemand *op het moment van meten* daadwerkelijke reflectie-activiteiten toepast. Simpel gezegd, de Workshop kan zo snel geen betekenisvol resultaat bewerkstelligen op dimensie 1.

De toegevoegde items zijn opgesteld door de formulering van de Nederlandse items uit de SRIS-Y toe te passen op de SpiegelWeb-Workshop. Om de interne consistentie te verhogen zijn (zo mogelijk) de letterlijke formuleringen uit de SRIS-Y verwerkt in de items. Om antwoordtendenties te voorkomen zijn item 4 en item 9 negatief geformuleerd.

De volgende vier items zijn toegevoegd:

4. Na het volgen van de workshop voel ik geen grotere behoefte om vaker of uitgebreider te reflecteren op mezelf.	1	2	3	4
6. Mijn behoefte aan zelfreflectie is door de workshop vergroot.	1	2	3	4
7. Nu ik de workshop heb gevolgd vind ik het belangrijk om vaker op mezelf te gaan reflecteren.	1	2	3	4
9. Nu ik de workshop heb gevolgd vind ik het niet belangrijk om uitgebreider op mezelf te gaan reflecteren.	1	2	3	4

Er is één open vraag toegevoegd aan het meetinstrument om naast de kwantitatieve informatie van bovenstaande items ook kwalitatieve uitspraken te vergaren:

10. Wat heeft de workshop gedaan met je behoefte aan zelfreflectie?

Er kan een maximale score van 16 worden behaald en een minimale score van 4. De Vragenlijst meet in hoeverre de respondent het eens of oneens is met de stelling: *‘Door de Workshop heb ik een grotere behoefte aan zelfreflectie’*. Een score van 4 betekent dat de respondent het “helemaal oneens” is met deze stelling. Zijn/haar behoefte is hetzelfde gebleven of verlaagd. Een score van 8 betekent dat de respondent het “oneens” is met de stelling. Zijn/haar behoefte is hetzelfde gebleven. Een score van 12 betekent dat de respondent het “eens” is met de stelling. Zijn/haar behoefte is vergroot door de Workshop. Een score van 16 betekent dat de respondent het “helemaal eens” is met deze stelling. De Workshop heeft een zichtbare invloed gehad in het vergroten van zijn/haar behoefte aan zelfreflectie.

Het meetinstrument; de voor dit onderzoek aangepaste vragenlijst, heeft twee prétesten bij een soortgelijke doelgroep (vierdejaars Hbo’ers) ondergaan om de face-validatie te verhogen. Na deze prétesten zijn de formuleringen van de items aangescherpt.

De scores op de vier toegevoegde items worden bij elkaar opgeteld. De verkregen uitspraken van de open vraag (item 10) worden gekoppeld aan de respondent. Het resultaat presenteert zich in een overzichtelijke tabel.

2.4.3 Meetinstrument 3 Groepsinterview 1

Na het toepassen van de SpiegelWeb-methodiek vinden er twee groepsinterview plaats met de SW-respondenten. Het interviews beoogt verdiepende, kwalitatieve resultaten te vergaren, naast de kwantitatieve resultaten van meetinstrument 1. Het groepsinterview biedt de SW-respondenten de gelegenheid om op elkaar te reageren en aan te vullen, wat mogelijkwerwijs verdiepende gegevens en uitspraken op kan leveren (Donk, 2014). Reflectie blijft, ook voor de studenten, een abstract onderwerp om over te praten. Individuele interviews leveren daarom waarschijnlijk niet voldoende verdiepende resultaten op. De groepsinterviews worden na toestemming van de SW-respondenten op audio en op video opgenomen. Waar nodig kan de non-verbale communicatie van de respondenten in de analyse worden betrokken.

Het eerste interview (meetinstrument 3) is semigestructureerd en dient om gegevens te vergaren teneinde deelvraag 3 en 4 te kunnen beantwoorden. Alvorens het interview af te nemen is een interviewgide opgesteld, waarin per dimensie een viertal vragen worden gesteld. De bevraging van elke dimensie start met een algemene vraag, bijvoorbeeld: *“Wat had de Workshop voor effect op je zelfreflectie?”*. Zo mogelijk worden er per respondent uitspraken verkregen. Vervolgens wordt er een vraag gesteld over dimensie 1, over dimensie 2 en over dimensie 3. Bij elke dimensie zijn een tweetal verdiepende vragen geformuleerd om door te vragen. Het interview sluit af door opvallende resultaten uit meetinstrument 1 terug te koppelen met de respondenten. Dit wordt gedaan door één (of meerdere) stelling(en) te formuleren die het resultaat te illustreren, niet door de letterlijke scoring te noemen en uit te leggen. Er is geen tijd om het construct inzicht volledig uit te leggen. Plus; het is de verantwoordelijkheid van de interviewer om gericht vragen te stellen. Vervolgens worden de SW-respondent gevraagd om op deze stelling(en) te reageren, teneinde kwalitatieve gegevens te verzamelen die een mogelijk resultaat zou kunnen toelichten vanuit het perspectief van de SW-respondent.

2.4.4 Meetinstrument 4 Groepsinterview 2

Het tweede groepsinterview dient om gegevens te vergaren teneinde deelvraag 4 te beantwoorden; in hoeverre de SpiegelWeb-Coach een invloed heeft gehad op een mogelijke verandering in zelfreflectie. De interviewgide is op dezelfde manier opgesteld als meetinstrument 1, alleen richt het zich op één element. Het bevat 3 open vragen gericht op de drie geoperationaliseerde dimensie van zelfreflectie. Iedere open vraag heeft één verdiepende vraag teneinde verdiepende kwalitatieve informatie te verkrijgen.

Groepsinterview 2 wordt niet afgenomen door de onderzoeker, maar door een andere interviewster. Met een reden; daar de onderzoeker tevens SpiegelWeb-Coach is. Een interview over de invloed van de Coach wat afgenomen wordt door de Coach in een andere hoedanigheid kunnen de validiteit en betrouwbaarheid van de uitspraken beïnvloeden. Sociaal wenselijke tendenties kunnen optreden; de respondenten kunnen gaan vertellen wat de Coach wil horen (subject bias) of durven niet kritisch te zijn. De transcriptie van het interview wordt door de onderzoeker gedaan en dat wordt de respondenten ook verteld. Daarbij wordt wel benadrukt dat zij eerlijk (en kritisch) mogen zijn over zowel de methodiek als de Coach.

Om de invloed van de zogeheten researcher-error te verminderen worden de operationalisatie en de drie dimensies van zelfreflectie in de interview-guide uitgebreid toegelicht. Tevens vermeldt de interviewgide aandachtspunten voor de interviewster. Ook zal er in de voorbereiding op het groepsinterview een gesprek plaatsvinden tussen de onderzoeker en de interviewster, waarin de interviewgide wordt besproken.

Data-analyse methode Meetinstrument 3 en 4

Beide groepsinterviews worden op audio (en video) opgenomen en zo snel mogelijk getranscribeerd (*nieuwe stijl*). Vervolgens worden de transcribaties geanalyseerd en wordt de tekst verdeeld in fragmenten. Deze fragmenten worden thematisch gecodeerd in een codeerformat. Vooraf worden er verschillende labels opgesteld. De drie elementen van de methodiek dienen als label; de 'SpiegelWeb-Workshop', de 'SpiegelWeb-Sessies' en de 'SpiegelWeb-Coach'. Ook is er een label gecreëerd om algemene uitspraken over de SpiegelWeb-methodiek te kunnen coderen. Hetzelfde geldt voor het construct zelfreflectie. Elke dimensie heeft een label in het format, alsook 'Zelfreflectie in het algemeen'. Verder staat de onderzoeker open voor mogelijk nieuwe labels die voort kunnen komen uit de groepsinterviews.

Na aanleiding van de uitspraken in groepsinterview 1 zijn er 7 extra labels toegevoegd aan het format, namelijk 'Groepsinvloed', 'Intr. extrinsieke motivatie', 'Plezier in reflecteren', 'Eerlijkheid', 'Waaromvraag', 'Verschil SW en reguliere reflectie' en 'Aanraden aan anderen'. Na aanleiding van de uitspraken in groepsinterview 2 zijn er 3 extra labels toegevoegd aan het format, namelijk 'Houding/gedrag Coach', 'Vraagstelling Coach', 'Enthousiasme Coach' en 'Andere Coach'. Onder 'Wie' zijn de respondentnummers (R1, R2 en R3) toegevoegd, alsook vanuit welk perspectief de uitspraken worden gedaan ('Praat vanuit zichzelf' en 'Praat vanuit de SW-respondenten').

De gelabelde fragmenten worden in één codeerformat geplaatst. Om betekenisvolle patronen te ontdekken die een antwoord geven op de deelvragen wordt een analyseset opgesteld, teneinde de data te reduceren (Van der Donk, 2014). Met behulp van de analyseset wordt het codeerformat vervolgens bevestigd.

2.5 Respons en ervaring tijdens afname

Als afsluiting van het methodedeel een samenvatting van hoe het onderzoeksproces daadwerkelijk is verlopen; wanneer welk meetinstrument is afgenomen, de omstandigheden op het meetmoment en welke respondenten aanwezig waren. In de beschrijving is ook te lezen als de uitvoering van het onderzoek niet is verlopen volgens planning.

De afname van meetinstrument 1 (voormeting, SRIS-Y) vond plaats op 10 oktober. In totaal waren er 20 van de 22 respondenten uit de gehele doelgroep aanwezig. Na het afnemen van de meting is er een introductie gegeven op het onderzoek.

Op 14 oktober 2014 is de SpiegelWeb-Workshop uitgevoerd. Er waren 8 van de 22 respondenten uit de gehele doelgroep aanwezig. Aan het eind van de Workshop is meetinstrument 2 afgenomen, de Vragenlijst SpiegelWeb-Workshop. Na de afname van de vragenlijst is de gehele doelgroep de vraag gesteld wie er interesse heeft om de methodiek aan te leren. Bovendien is aangegeven dat een SpiegelWeb ingeleverd mag worden als reflectie-verslag aan het eind van de minor. In plaats van een verhalende reflectie. Drie respondenten meldden zich aan, bestaande uit een man (26 jaar) van de opleiding Fysiotherapie (Avans Hogeschool Breda), een man (26 jaar) van de opleiding Sport Bewegings Educatie (HAN) en een vrouw (20 jaar) van de opleiding Fysiotherapie (HAN). Zij hebben hun naam en contactgegevens achtergelaten.

Met de drie SW-respondenten is contact gelegd en een datum gepland voor de eerste SpiegelWeb-Sessie. Op dinsdag 4 november 2014 (15.30-16.30) is SpiegelWeb-Sessie 1 (SW1) met de drie SW-respondenten uitgevoerd. Op vrijdag 14 november 2014 (13.30-14.15) is SpiegelWeb-Sessie 2 (SW2) uitgevoerd. SW-respondent 1 (R1) kon niet aanwezig zijn vanwege de bevalling van zijn kind. Op vrijdag 21 november 2014 (12.45-13.45) is SpiegelWeb-Sessie 3 (SW3) uitgevoerd. R1 was niet aanwezig, wegens bezoek aan een arts. Op dinsdag 25 november 2014 (09.30-10.25) is SpiegelWeb-Sessie 4 (SW4) uitgevoerd. SW-respondent 3 (R3) was niet aanwezig vanwege een andere afspraak. Bijzonderheden: Gepland was om een week eerder klaar te zijn met de SpiegelWeb-Sessies. Er zijn (gezamenlijk) 10 SpiegelWebben gemaakt door de SW-respondenten.

Vervolgens is op dinsdag 25 november 2014 meetinstrument 1 (aangepast) afgenomen aan de gehele doelgroep, daarvan waren er 16 van de 22 respondenten aanwezig. 7 respondenten waren niet aanwezig (inclusief R3) en zijn per mail benaderd om de vragenlijst in te vullen. Hiervan hebben er 6 respondenten (inclusief R3) binnen een week per mail de ingevulde vragenlijst geretourneerd.

Bij het verwerken van de resultaten van meetinstrument 1 bleek dat er bij 1 respondent uit de gehele doelgroep alleen een resultaat van de voormeting aanwezig is. Van 2 respondenten is alleen een nameting afgenomen. Dat betekent dat er van deze drie respondenten incomplete resultaten zijn verkregen. Hun resultaten worden daarom niet meegenomen in de verdere analyse voor dit onderzoek. Samenvattend, tot de respondenten voor meetinstrument 1 behoren 19 respondenten (inclusief R1, R2 en R3), waarvan 12 vrouwen en 7 mannen.

Op dinsdag 16 december 2014 van 15.15 tot 16.15 uur is meetinstrument 3 (Groepsinterview 1) afgenomen. Op dinsdag 16 december 2014 van 16.30 - 17.00 uur is meetinstrument 4 (Groepsinterview 2) afgenomen. Bijzonderheden: het meetinstrument is twee weken later afgenomen dan gepland.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de verschillende meetinstrumenten weergegeven. De resultaten van de instrumenten worden bewust niet per meetinstrument gepresenteerd, maar per element van de SpiegelWeb-methodiek uiteen gezet. Waarom? De resultaten vullen elkaar aan, lichten toe of spreken tegen. Deze weergave leidt tot een completere beeldvorming wat de resultaten in het licht van het onderzoek kunnen betekenen. Er worden resultaten weergegeven die een uitspraak doen over de gehele doelgroep alsook de drie SW-respondenten (R1, R2 en R3).

3.1 De invloed van de SpiegelWeb-methodiek

In Fig. 1 zijn de resultaten van meetinstrument 1 af te lezen. De groene balken representeren de gemiddelden van de gehele doelgroep op de voor- en de nameting. Oftewel, voor de aanvang van de SpiegelWeb-methodiek en na de afronding van de methodiek. Om een vertekening van de meetresultaten op de nameting te voorkomen, zijn de scores van de SW-respondenten niet meegenomen in de berekening van de gemiddelden. Tevens is het eerste en derde kwartiel (Q1 en Q3) toegevoegd, om een indicatie te krijgen van de spreidingsbreedte. Zoals af te lezen is er nauwelijks een stijging of daling in de gemiddelde scores op de drie dimensies van zelfreflectie. Opvallend is de zichtbaar kleinere kwartiellafstand op de nameting van dimensie 2, wat betekent dat er meer individuele scores dicht bij het gemiddelde liggen. Dit verschil kan niet voldoende verklaard worden met de gebruikte meetinstrumenten.

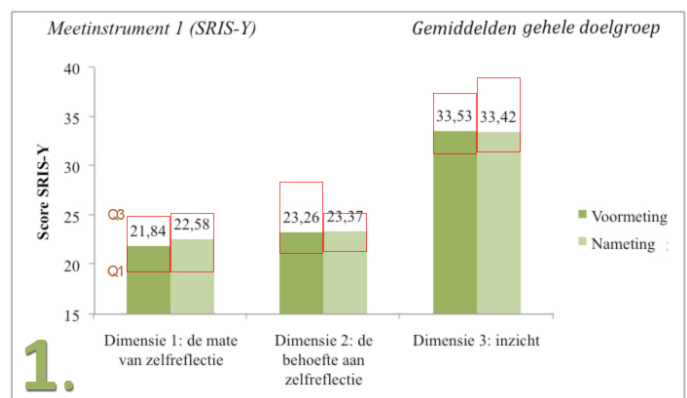
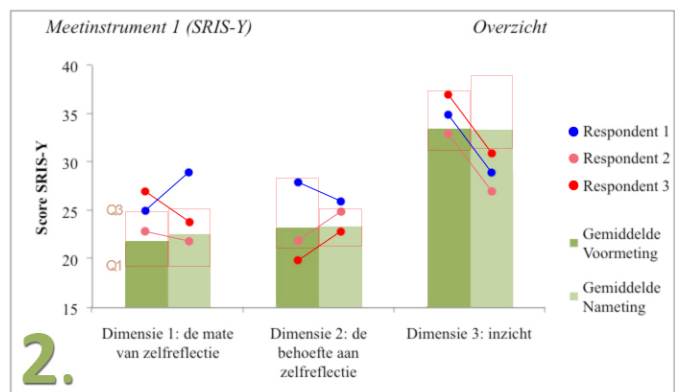


Fig. 2 laat wederom de gemiddelden van de gehele doelgroep zien, ten opzichte van de scores van de drie SW-respondenten (gekleurde lijnen). Bij dimensie 1 is af te lezen dat zowel R2 als R3 minder scores op de nameting. Dat kan betekenen dat zij minder frequent zijn gaan reflecteren tijdens de SpiegelWeb-methodiek. R1 laat een stijging zien, het kan zijn dat hij juist meer is gaan reflecteren. Op dimensie 2 behalen R2 en R3 een hogere scoring op de nameting. Het lijkt erop dat zij meer behoefte hebben gekregen aan zelfreflectie. R1 daarentegen scoort minder op de nameting, wat kan betekenen dat hij minder behoefte heeft gekregen aan zelfreflectie.



Op dimensie 3 (Inzicht) laat de Fig. een opvallend patroon verschil tussen de gemiddelden van de gehele doelgroep en de SW-respondenten. De Fig. laat een daling zien, de SW-respondenten scoren ieder 6 punten lager op de nameting. Dat kan betekenen dat hun inzicht, dus in hoeverre zij zich bewust zijn van hun gevoelens, gedachten en gedrag, is gedaald na het volgen van de SpiegelWeb-methodiek. Een interessante waarneming.

In Groepsinterview 1 (meetinstrument 3) is specifiek naar deze daling gevraagd. R1 gaf een duidelijk antwoord: “Vooraf kregen wij die vragenlijst [de voormeting] en kon ik nog niet zo goed naar mezelf kijken. En nu heb ik geSpiegelWebt en heb ik geleerd om kritisch naar mezelf te kijken. En heb die lijst [de nameting] ook kritischer ingevuld.” R2 en R3 beamen. R2 vult aan en vertelt dat hij de voormeting “gewoon blind heeft ingevuld”, “blanco”. R1 dacht, bij het invullen van de voormeting, dat hij “best wel goed was” in het reflecteren op zichzelf. Dat blijkt ook uit zijn score op de voormeting, die relatief hoog is te noemen (35 punten). Tijdens de eerste SpiegelWeb-Sessie kwam hij erachter dat hij eigenlijk toch niet zo goed was als dat hij zelf had verwacht. R3 vertelt dat ze eerst “heel oppervlakkig te werk ging [doelend op het reflecteren], maar nu wat dieper.”

Ieder van de SW-respondenten geeft aan kritischer op zichzelf te zijn geworden door het SpiegelWebben, waardoor zij meetinstrument 1 (de nameting) ook kritischer invulde.

3.2 De invloed van de SpiegelWeb-Workshop



Fig. 3 geeft de resultaten van meetinstrument 2 weer. Het toont of de SpiegelWeb-Workshop invloed had op dimensie 2. Links zijn de scores op de items per respondent weergegeven en rechts het antwoord op de open vraag. Op de items in de vragenlijst kon een maximale score van 16 en een minimale score van 4 worden behaald. Af te lezen valt dat er 5 respondenten een score behaalden van 11 of lager. Het lijkt erop dat de SpiegelWeb-Workshop geen invloed had op het vergroten van hun behoefte aan zelfreflectie. Drie respondenten (opvallend: de SW-respondenten) behalen een score van 12 of hoger. Deze score kan betekenen dat de Workshop hun behoefte aan zelfreflectie vergrootte. Uit het antwoord van R2 op de open vraag lijkt dit zo te zijn. Hij zegt: “die is iets vergroot” (doelend op zijn behoefte). R1 geeft in zijn antwoord letterlijk aan dat de Workshop zijn behoefte heeft vergroot. “Hij ziet er nu wel het nut van in”.

In Groepsinterview 1 is gesproken over de invloed van de SpiegelWeb-Workshop op zelfreflectie. R1 vertelt dat de Workshop niet iets heeft gedaan met zijn zelfreflectie, maar wel met de manier waarop hij naar zelfreflectie ging kijken. Hij werd getriggerd om over zelfreflectie na te denken doordat de Workshop liet zien dat zelfreflectie “ook op een ludieke andere manier kon, waardoor ik echt naar mezelf kon kijken”. Hij vult aan: “en waardoor ik niet het gevoel had dat ik moest vertellen wat school wilde horen”. R2 beaamt dat de Workshop geen invloed heeft gehad op zijn zelfreflectie, maar hij had “wel zoiets van ja, hier [het SpiegelWebben] wil ik wel meer van weten”. R3 vertelt dat toen ze oefende met het SpiegelWebben in de Workshop, ze erachter kwam dat je “wat je normaal in gedachten hebt, makkelijker op papier kunt zetten” [door te SpiegelWebben]. Doordat de Workshop inzicht bood in hoe

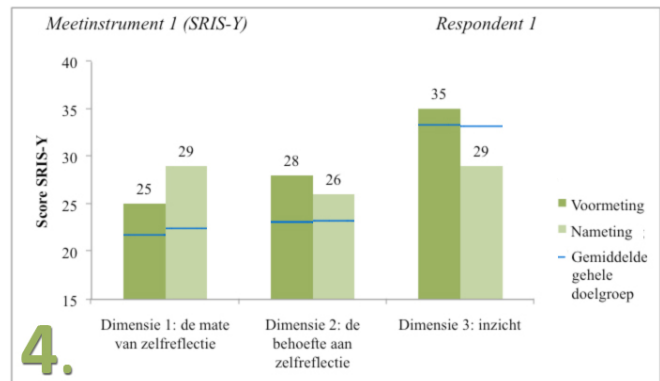
SpiegelWebben werkt, veranderde dit haar behoefte aan zelfreflectie. Voorzichtig kan geopperd worden dat de drempel om te reflecteren voor haar lager is geworden. R1 en R2 vertellen dat ze door de Workshop niet bewuster zijn geworden van hun eigen gedrag, noch van zichzelf (Dimensie 3: inzicht).

3.3 De invloed van de SpiegelWeb-Sessies

3.3.1 Wat had het SpiegelWebben voor invloed op SW-respondent 1?

Fig. 4 laat de scores van R1 op meetinstrument 1 zien. De blauwe lijn representeert de gemiddelden van de gehele doelgroep (zie Fig. 1).

De resultaten op dimensie 1 kunnen betekenen dat R1 frequenter op zichzelf ging reflecteren. Groepsinterview 1 en 2 lijken deze bewering te ondersteunen. R1 vertelt vaker te reflecteren en wijt dit voornamelijk aan de SpiegelWeb-Sessies. Hij reflecteert als hij “een moment over heeft”, bijvoorbeeld in de autorit van werk naar huis. In de auto vraagt zichzelf nu vaker af of hij tevreden is over zijn werkdag. Hij vertelt dat hij daar voor de aanvang van de SpiegelWeb-methodiek niet over nadacht. In



Groepsinterview 2 geeft hij aan dat hij ‘vaker gewoon onbewust in zijn hoofd’ reflecteert. Hij stelt zich dan de vragen die hij ook aan zichzelf zou stellen alsof hij een SpiegelWeb zou maken. Tijdens deze reflectiemomenten is hij minder snel tevreden met een antwoord en “blijft hij daar langer bij hangen”. Voor R1 is dit een positieve verandering. Voor hem betekent het “dat je jezelf altijd wil verbeteren”. R1 vertelt dat hij thuis een extra SpiegelWeb heeft gemaakt, buiten de Sessies om. Hij wilde “alles voor zichzelf op een rijtje krijgen” [de situatie thuis]. Normaal gesproken zou hij een planning maken, maar nu koos hij voor een SpiegelWeb.

In Fig. 4 is af te lezen dat R1 op de nameting twee punten lager scoorde op dimensie 2, wat kan betekenen dat hij minder behoefte kreeg aan reflectie. Zoals eerder vermeldt zorgde de Workshop ervoor dat R1 anders ging kijken naar reflectie. In Groepsinterview 1 vertelt R1 dat hij “vaker wil gaan reflecteren”. Hij weet zelf niet of hij dat ook daadwerkelijk gaat doen, want “tussen denken en doen zit altijd een groot verschil”.

Door de Sessies is R1 nieuwsgieriger geworden naar het antwoord op een reflectievraag. Na afloop van een Sessie was hij vaak nog niet klaar met zijn Web, het bood hem op die momenten nog geen duidelijk antwoord op zijn reflectievraag. Hij wilde er graag nog mee verder. R1 vertelt meer behoefte te hebben gekregen om een ‘goed’ antwoord te vinden op zijn reflectievraag. Uit het Groepsinterview blijkt niet wat dit ‘goede antwoord’ is.

R1 geeft aan het belangrijker te vinden om op zichzelf te reflecteren. Hij vertelt dat hij zichzelf andere vragen stelt, doordat “we die SpiegelWebs hebben gemaakt”. In de Sessies ging hij dieper reflecteren, minder op de oppervlakte, waardoor “hij beter naar zichzelf kon kijken”. Het heeft te maken met de vraagstelling in de Sessies, vertelt hij; de vragen naar het waarom en het gevoel. Deze vraagstelling werd in de SpiegelWeb-Workshop door de Coach geïntroduceerd. Hij vertelt in Groepsinterview 2: “Normaal gesproken had ik meteen een oplossing klaar... Ja, ik moet maar beter plannen. Maar ik vroeg mezelf nooit af waarom.” Hij vertelt dat hij vaker wil weten waarom hij iets doet. Voor de SpiegelWeb-methodiek had hij dit ook al, maar dan was hij “na 2 gedachtes klaar”. Als hij zichzelf niet afvraagt ‘waarom?’, loopt hij vast in zijn reflectie. Door het SpiegelWeb heeft hij zijn reflectie visueel, wat maakt dat hij een paar stappen terug kan doen en minder vastloopt.

R1 vertelt dat hij door het eigen maken van het SpiegelWeb een andere manier heeft gevonden om naar zichzelf te kijken. Deze manier is voor hem fijner. “Het heeft het leuker gemaakt, met meer diepgang”. Maar, hij heeft niet perse altijd zin om te reflecteren, zo vertelt hij in Groepsinterview 2. “Zin is een groot woord”. Het reflecteren kan voor hem soms aanvoelen “alsof je weer met de neus op de feiten wordt gedrukt”.

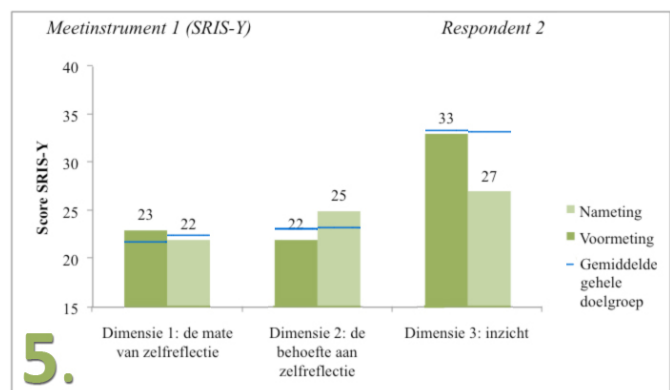
In Groepsinterview 1 geeft R1 aan diepere inzichten te hebben verworven door het SpiegelWebben. R1 vertelt iemand te zijn die veel vanuit de ratio denkt en weinig vanuit zijn gevoel. Hij vertelt dat hij meer uit zijn reflectie haalde op het moment dat hij op zijn gevoel ging letten. Hij stelde zich vaker de vraag “hoe voel ik me daarbij?” en dan kwam hij “weer tien stappen verder”. Hij vertelt dat deze verandering beïnvloedt is door de uitwisseling met de andere twee SW-respondenten en de Coach. Hij zag dat zijn “mede-SpiegelWebbers en Coach dat wel deden”. Zij reflecteerden in hun SpiegelWebben niet alleen met behulp van ratio, maar vroegen ook naar het gevoel. Hierdoor ging hij zelf (ook) meer de diepte in en leerde hij om zichzelf vragen te stellen over zijn gevoel, in plaats van alleen na te denken vanuit de ratio.

In Groepsinterview 1 doet R1 een uitspraak over het ‘observerend zelf’ en reflectie in het moment. Hij vertelt dat hij ‘als hij in een situatie zit hij er vaker even uitstapt, erboven gaat staan en naar zichzelf kijkt’. Hij vraagt zich dan af; ‘wat ben ik nu eigenlijk aan het doen?’.

3.3.2 Wat had het SpiegelWebben voor invloed op SW-respondent 2?

Fig. 5 laat de scores van R2 op meetinstrument 1 zien.

Uit de Fig. is af te leiden dat R2 op dimensie 1 lager scoorde op de nameting (één punt). In Groepsinterview 1 vertelt R2 dat hij na de SpiegelWeb-Workshop “nog niet echt vaker” ging reflecteren. Hij vertelt in zowel Groepsinterview 1 als Groepsinterview 2 dat hij pas na de Sessies frequenter ging reflecteren. Hij staat nu “vaker bij dingen stil”, doordat hij nu “de handvatten heeft”. Hij vertelt: “door deze methodiek heb ik wel zoiets van... Ja, het is eigenlijk super makkelijk om even terug te kijken op iets”. Het SpiegelWebben kan hij makkelijker toepassen door de ervaring die hij opdeed in de Sessies. Hij stelt zichzelf nu vaker de vraag waarom hij op een bepaalde manier handelt. “Waarom doe ik nu zo?” R2 vertelt in Groepsinterview 2 dat dit niet betekent dat hij dit op papier doet, maar wel dat hij zichzelf vaker bewust afvraagt “hoe heb ik gefunctioneerd of waarom heb ik zo gedaan?”. Hij geeft aan dat “het vaker stilstaan” komt door de SpiegelWeb-Sessies en de vraagstelling van de Coach. Wel vindt hij het moeilijk om aan te geven wat er concreet in de Sessies plaatsvond of wat de Coach deed die “het vaker stilstaan” bevorderde.



Uit Fig. 5 is af te lezen dat R2 op de nameting 3 punten hoger scoorde op dimensie 2. Dat kan erop duiden dat hij het belangrijker vindt om te reflecteren of dat hij meer interesse heeft in zelfreflectie. De resultaten uit de Groepsinterviews lijken hierop aan te sluiten. R2 vertelt in Groepsinterview 1 dat hij het belangrijker vindt om aan zelfreflectie te doen. Na het volgen van de Sessies denkt hij vaker aan mogelijke reflectie-onderwerpen. Hij vertelt: “Ik denk dat het sowieso goed is om gewoon af en toe een spiegel voor te houden. Jezelf een spiegel voor te houden. Dat probeer ik nu. Dat doe ik nu.” Zijn manier van denken is veranderd, vertelt R2, hij staat vaker stil bij de waaromvraag. R2 vertelt dat hij in de eerste Sessie voornamelijk bezig was met het zoeken naar oorzaken in zijn reflectie. In de tweede en derde Sessie kreeg hij inspiratie vanuit de anderen, in onder andere de Tips en Tops rondes. “Die hebben me deels op een andere manier laten kijken. Niet alleen maar naar de waarom-vraag”, maar ook

naar zijn gevoel. R2 beseft zich dat hij nog dieper kan gaan in zijn reflectie, in plaats van alleen achter de oorzaken komen. Hij geeft als voorbeeld zijn laatste SpiegelWeb. De Webs die hij in de eerste twee Sessies maakte waren veel oppervlakkiger vertelt hij. In zijn laatste Web gaat hij meer op zoek naar de oorzaak van zijn eigen gevoel. Hij vertelt dat reflectie hierdoor voor hem “een stuk interessanter” wordt.

In Groepsinterview 2 vertelt R2 dat het SpiegelWebben hem nieuwe inzichten oplevert. Hij vertelt in Groepsinterview 1 dat hij nu meer doet met de uitkomst van de reflectie. “Bij reflectie voor school zeg je dan toch van ja, ik ga het volgende keer meer leren of ik ga dieper de boeken in duiken en dat doe je dan toch niet. Nu denk ik dat je er wat meer mee aan de slag gaat”. Hij vertelt dat het reflecteren aan de hand van het SpiegelWeb meer vanuit intrinsieke motivatie gebeurt. “Vanuit school wordt je eigenlijk extrinsiek gemotiveerd om te reflecteren... En nu komt het meer vanuit jezelf.” R2 vertelt nu zelf te willen weten hoe het zit [daar waar hij over reflecteert]. “En niet dat school wil weten hoe het zit”. Hij is naar eigen zeggen vooruit gegaan als het gaat om zelfreflectie, maar geeft ook aan dat hij het moeilijk vindt om deze verandering te meten. Hij merkt wel dat hij meer op zoek gaat naar de kern. R2: “Voor school was het toch veel oppervlakkig en schreef je een beetje op wat ze wilde horen. En nu ga je meer op zoek naar de onderliggende reden of kern”.

Uit Fig. 5 valt af te lezen dat R2 op de nameting 6 punten lager scoorde op dimensie 3.

R2 vertelt in Groepsinterview 1 dat de SpiegelWeb-Workshop hem niet meer inzicht verschaftte. Door het volgen van de SpiegelWeb-Sessies haalde hij wel meer uit reflectie. R2 vertelt dat hij niet reflecteert in het moment, maar meestal achteraf. Hij geeft aan nu kritischer op zichzelf te zijn.

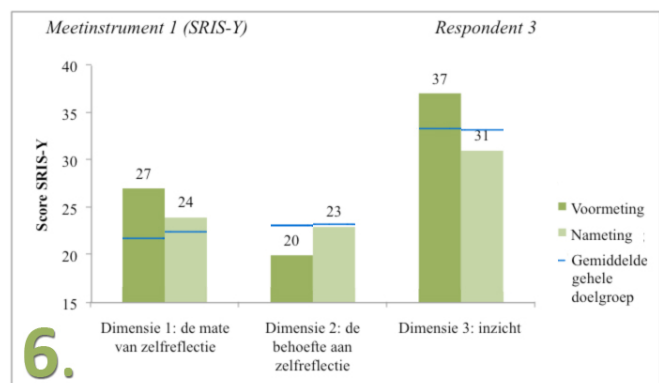
3.3.3 Wat had het SpiegelWebben voor invloed op SW-respondent 3?

Fig. 6 laat de scores van SW-respondent 3 op meetinstrument 1 zien.

In Fig. 6 is af te lezen dat R3 op de nameting 3 punten lager scoorde op dimensie 1, wat kan duiden op het minder frequent beoefenen van zelfreflectie.

R3 vertelt in Groepsinterview 1 dat het aantal reflectiemomenten toenam door de SpiegelWeb-Sessies. Hoeveel momenten dit zijn kan ze niet precies benoemen. Ze merkt wel dat ze vaker “onbewust zit te reflecteren”, bijvoorbeeld [thuis] op de bank of in de bus naar huis.

In Groepsinterview 2 antwoordt R3 “ja” op de vraag of ze, in vergelijking met de periode voor de Sessies, meer is gaan reflecteren. R3 antwoordt “ja” op de vraag of “ze het [het reflecteren] buiten de SpiegelWeb-Sessies vaker toepast”.



In Fig. 6 is af te lezen dat R3 op de nameting 3 punten hoger scoorde op dimensie 2. Dat kan duiden op een hogere behoefte aan zelfreflectie.

R3 vertelt in Groepsinterview 2 dat haar behoefte niet perse is vergroot. Ze “heeft niet de behoefte van, ik wil echt reflecteren”. Maar ze vertelt het wel vaker onbewust te doen.

In Groepsinterview 1 wordt de vraag gesteld of de SW-respondenten het na de Sessies belangrijker of juist minder belangrijker vinden om aan zelfreflectie te doen. R3 antwoordt hierop “ja, ook belangrijker”. Ze licht haar antwoord toe en vertelt dat “je er wat meer mee doet, het is belangrijker, je hebt er wat aan”. Door op zichzelf te reflecteren, heeft ze het idee dat ze meer uit zichzelf haalt. R3 vertelt dat ‘je’ [algemeen] niets doet met een reflectie die voor school gemaakt moet worden. “Die heb je getypt, die laat je op school en je kijkt er niet meer naar terug.” Als ze voor zichzelf reflecteerde ‘heeft het effect in haar dagelijks leven’. Ze is door de SpiegelWeb-Sessies anders gaan denken over zelfreflectie.

Reflecteren ging ze nuttiger vinden. “Normaal vind ik het altijd gewoon gezeur en verspilling van de tijd”, “en nu denk je wel van, ik heb er iets aan als ik het maak”. R3 vertelt in Groepsinterview 1 dat het SpiegelWeb haar duidelijkheid gaf.

In de Tips en Tops rondes leerde R3 van haar mede SW-respondenten, vooral op het gebied van “vragen en vormgeving”. Ze leerde een gevoel te visualiseren door er een poppetje bij te zetten [een smiley] en ze leerde om een legenda te maken. R3 vertelt dat ze het “leuk vindt om meerdere dingen te zien” tijdens de Tips en Tops rondes in de Sessies, maar dat ze toch meer “haar eigen reflectie maakt”.

In Fig. 6 is af te lezen dat R3 6 punten lager scoorde op de nameting van dimensie 3 (Inzicht). R3 vertelt in Groepsinterview 1 dat ze niet meer (lange termijn) inzicht heeft verworven door de SpiegelWeb-Sessies. Ze is zich in het moment nog niet bewust van zichzelf; hoe ze zich voelt of wat ze denkt. Deze bewustwording komt vaak iets later. R3 vertelt voornamelijk achteraf te reflecteren, zolang de situatie nog in haar hoofd zit. Ze kon niet zeggen of de SpiegelWeb-methodiek daar enige invloed op had. Wel geeft ze aan dat het maken van een SpiegelWeb kan zorgen dat ze beter weet waarom ze de dingen doet zoals ze doet. Haar (korte termijn) inzicht nam toe toegenomen. R3 vertelt over een SpiegelWeb die ze maakte over de opvoeding van haar hond. Door het van dit Web wist ze welke soort hondencursus ze moest kiezen.

3.4 De invloed van de SpiegelWeb-Coach

In de Groepsinterviews vertellen de SW-respondenten over hun ervaringen met de Coach. Hieronder een samenvatting van de belangrijkste facetten in hoe hij de zelfreflectie van de SW-respondenten beïnvloedde.

3.4.1 Reflecteren op het waarom

R1 vertelt dat hij voor het eerst met de waaromvraag te maken kreeg in de Workshop. Hij vertelt dat de Coach een SpiegelWeb maakte in de Workshop, waarin hij zichzelf afvroeg waarom hij iets deed en hoe hij zich daarbij voelde. Tijdens het SpiegelWebben noemde de Coach meer facetten van reflectie, in plaats van alleen “hoe kom ik van A naar B”, want dat is voor R1 “normale reflectie”. R1 “vroeg zichzelf nooit af waarom” [hij iets doet, denkt of gedraagt]. Nu stelt hij zichzelf vaker de waaromvraag. Door deze vraag, alsook de coaching in de Sessies, is hij meer het nut in gaan zien van reflectie, waardoor hij meer motivatie kreeg om met het SpiegelWebben door te gaan.

3.4.2 Openheid en kwetsbaarheid

R3 vertelt dat de Coach zichzelf open opstelde in de Workshop. Hij stond voor de klas en schreef een reflectie over zichzelf. Door zijn open houding doet ze dat zelf ook sneller en durft ze zelf ook kritischere vragen te stellen. Eerder liet ze de vragen naar het gevoel achterwege, “zo van, nou het zal wel”. Nu gaat ze er wel op in en dat vindt ze goed. Ze vertelt dat de Coach “echt laat zien dat het zo op die manier kan”, hierdoor doet ze het zelf dan ook. R1 vult aan en vertelt dat er voor de Coach niets taboe is. “Hij schrijft ook gewoon op van, ja weetje, dan en dan voelde ik me klote, want dat kwam daar en daardoor...” “Doordat hij dat doet denk je van ja, het is de normaalste zaak van de wereld om je gewoon ook eens klote te voelen en je daarover uit te laten”. Hij vertelt dat “het geen probleem hoeft te zijn” om daarover na te denken. Door deze houding van de Coach “heb ik in ieder geval wel dieper en beter kunnen reflecteren”, vertelt R1.

3.4.3 Reflecteren op het gevoel

In de SpiegelWeb-Sessies is R2 zichzelf andere vragen gaan stellen. Naarmate de Sessies vorderde ging hij meer reflecteren op zijn gevoel. Dat maakte het reflecteren voor hem een stuk interessanter. Op de vraag welk wonder er had plaatsgevonden in de Sessies waardoor R2 meer op zijn gevoel ging reflecteren, antwoord R1 met “‘de Coach’ was het wonder!”. R2 vertelt dat de Coach hem meer bevroeg naar zijn gevoel en achterliggende gedachten. “Hij zet je opnieuw aan het denken”. R2 vertelt dat als hij een reden in zijn SpiegelWeb opschreef, de Coach hem vroeg waarom hij dat vond, waarom hij die reden had opgeschreven. Zijn vraagstelling stimuleerde hem om na te denken over zijn gevoel. Hij vertelt dat de vraagstelling van de Coach er tevens voor gezorgd heeft dat hij zichzelf deze vragen vaker is gaan stellen. R1 sluit zich hierbij aan en vertelt dat de Coach hem aanmoedigde tot het stellen van andere vragen; niet de vraag “hoe ga ik het oplossen?”, maar vragen die “dichter bij jezelf staan”. De aanmoedigende houding van de Coach heeft zijn zelfreflectie beïnvloedt. R1 vertelt: “Hij zorgt ervoor dat je weer een andere weg kiest, dan wat je nu hebt gedaan”.

3.4.4 Houding en uitstraling

R3 vertelt dat de Coach een “relaxte jongen” is, waarop R1 aanvult “ik heb het idee dat die gast nooit stress heeft. Dat hij altijd zen is, dat straalt hij ook uit”. R3 vindt deze houding prima en R1 wordt er rustig van. Hij is ook vooral positief, vertelt R3, “want niets is fout als je het doet”. ‘Hij keurt je reflectie niet af’ en dat vind ze goed. R1 vult aan en vat de insteek van de Coach in zijn eigen woorden samen: “Ik kan niet afkeuren, want het is jou gevoel en jou ding, dus waarom kan ik iets afkeuren? Want dat is hoe jij erover denkt”. R1 vertelt dat de Coach niet geïnteresseerd is in het antwoord en dat hij altijd benadrukte: “Je hoeft niets. Het enigste wat je moet is een vraag verzinnen voor jezelf, waar je dan over na wil denken. En hoe je het dat doet, is allemaal vrij”. Volgens R2 legt de Coach “geen bepaalde druk op je, van je moet... antwoorden.” “Alle manieren van hoe je reflecteert zijn goed. Niks is verkeerd.” R1 vertelt dat de Coach “ook best wel een joviale kerel is”. De SW-respondenten kunnen zich ook voorstellen dat deze houding averechts kan werken. R1 en R2 geven aan dat het hen juist motiveerde. R3 vertelt dat de relatie tussen haar en de Coach niet te persoonlijk was. “Hij weet volgens mij niets over mijn privéleven of van jullie”, maar hij ondersteunde haar waar dat nodig was zonder dat het voor haar te persoonlijk werd.

3.4.5 Bevlogenheid en enthousiasme

R1 vertelt dat de Coach enthousiast over kwam in hetgeen hij uitdraagt. Hij staat voor wat hij ontwikkeld heeft (de SpiegelWeb-methodiek) en wil er tijd in steken, vertelt hij. R1 werd beïnvloedt door deze houding; hij ging zich meer interesseren in het SpiegelWebben. Op het moment dat een Coach minder enthousiasme uitstraalt, vertelt R1, is zijn verwachting dat hij minder snel zal SpiegelWebben. R2 vertelt dat hij door de bevlogenheid van de Coach zelf ook gemotiveerd werd om te SpiegelWebben, wat R3 vervolgens beaamt. Hij vertelt dat ze een dag dat ze geen les hadden gewoon op school kwamen om te SpiegelWebben. “Dat zegt denk ik ook wel wat” geeft hij aan. Hij redeneert dat de Coach hen op een bepaalde manier motiveerde om met het SpiegelWebben bezig te zijn. “En als je dan een dag, terwijl je eigenlijk niet naar school hoeft, toch naar school komt terwijl dat niet hoeft heeft hij wel een punt geraakt wat goed is denk ik”.

3.4.6 Randvoorwaarden

R1 vertelt dat de Coach goede randvoorwaarden schiep. Hij zorgde dat er een lokaal was en dat hij op tijd was. “Dat je gewoon rustig binnen kan komen en gewoon kan gaan zitten. Eigenlijk, meteen zou kunnen beginnen als het ware. Dat vind ik wel belangrijk, dat iemand zijn zaakjes op orde heeft.” Volgens R1 heeft dit geen effect op zijn zelfreflectie. Wel is hij er blij mee, omdat hij het niet ‘relaxt’ vindt als er chaos of hectiek is.

4. Conclusie

Aan de hand van de deelvragen wordt er in dit hoofdstuk een antwoord gegeven op de onderzoeksvraag:

Onderzoeksvraag: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-methodiek de zelfreflectie van de SpiegelWeb-respondenten; derde en vierdejaars Hbo-studenten deelnemend aan de Minor "interdisciplinaire samenwerking binnen Training en Sportrevalidatie" van Sport Gezondheid Management (SGM) aan de HAN te Nijmegen?

4.1 Het beantwoorden van de deelvragen

Deelvraag 1: *Is er een verandering in zelfreflectie bij de SW-respondenten te meten?*

Ja, er is een verandering gemeten. Van fig. 2 is af te lezen dat er per dimensie van zelfreflectie een verschil in score waar te nemen is, wanneer de resultaten van meetinstrument 1 op de voor- en nameting worden vergeleken. Op basis van deze resultaten kan de conclusie getrokken worden dat de SW-respondenten een verandering doormaakten in zelfreflectie.

Deelvraag 2: *Is er na de uitvoering van de SpiegelWeb-methodiek een verschil in zelfreflectie tussen de SW-respondenten en de gehele doelgroep te meten?*

Ja, er is een verschil waar te nemen, maar er kan niet geconcludeerd worden dat er een significant verschil te meten is. Dit praktijkonderzoek heeft niet als doel om uitspraken te doen over de gehele doelgroep. Daarvoor zijn er te weinig respondenten. Het onderzoek wil beantwoorden hoe het SpiegelWebben de zelfreflectie van de SW-respondenten beïnvloedde. De studenten aan de minor (de algehele doelgroep) functioneren puur als een controlegroep, waartegen de resultaten van de SW-respondenten afgezet kunnen worden. Niet om significante uitspraken te doen, maar om te begrijpen óf de methodiek de zelfreflectie van de SW-respondenten beïnvloedt. Dat is het geval.

Het meest opvallendste resultaat van meetinstrument 1 is het verschil in score op dimensie 3 (Inzicht). Iedere SW-respondent scoorde 6 punten lager op de nameting, terwijl de gemiddelden van de gehele doelgroep deze daling niet laten zien. Het kan betekenen dat het inzicht van de SW-respondenten na het volgen van de SpiegelWeb-methodiek is gedaald. Uit de resultaten van meetinstrument 3 en 4 blijkt het verschil te kunnen worden verklaard. De SW-respondenten zijn door het SpiegelWebben kritischer geworden op zichzelf. Hierdoor is de vragenlijst op de nameting ook kritischer ingevuld. SW-respondent 1 (R1) vat het treffend samen in Groepsinterview 1: “Vooraf kregen wij die vragenlijst [de voormeting] en kon ik nog niet zo goed naar mezelf kijken. En nu heb ik geSpiegelWebt en heb ik geleerd om kritisch naar mezelf te kijken. En heb die lijst [de nameting] ook kritischer ingevuld.”

Deelvraag 3: *Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Workshop de zelfreflectie bij de aanwezige respondenten uit de gehele doelgroep?*

Uit de resultaten van meetinstrument 2 blijkt dat de Workshop niet voor iedere aanwezige respondent een duidelijke invloed had op de behoefte aan zelfreflectie. Van Fig. 3 is af te lezen dat 5 aanwezige respondenten een score behaalden van 11 of lager. De SpiegelWeb-Workshop had bij hen geen (duidelijke) invloed op (het vergroten van) de behoefte aan zelfreflectie. Uit Fig. 3 is af te lezen dat er drie respondenten (opvallend; de SW-respondenten) een score van 12 of hoger behaalden. In de beantwoording van de open vraag geven twee SW-respondenten (R1 en R2) letterlijk aan dat de Workshop hun behoefte vergrootte. R2 geeft aan: “die is iets vergroot” (doelend op zijn behoefte). R1 schrijft: “Vergroot, nu zie ik het nut van reflectie wel in”. Geconcludeerd kan worden dat de SpiegelWeb-Workshop de behoefte aan zelfreflectie van de SW-respondenten verhoogde. In de Workshop werd hen uitgelegd wat het SpiegelWebben inhoudt, werd er een voorbeeld gegeven en kregen zij de kans om het

zelf te proberen. Er werd hen een andere methode van reflectie aangeboden, wat de interesse in zelfreflectie vergrootte. Voor R1 was het SpiegelWebben een ludieke manier waardoor hij echt naar zichzelf kon kijken. Door de uitleg wilde hij meer weten van de methodiek.

In de SpiegelWeb-Workshop maakte de SpiegelWeb-Coach een SpiegelWeb op het bord, om te laten zien hoe het SpiegelWebben eruit ziet. Hij tekende een Web en stelde zichzelf vragen. Dit voorbeeld 'in actie' beïnvloedde de SW-respondenten. Voor R1 toonde het meer facetten van reflectie, waaronder de waaromvraag. Het voorbeeld in de Workshop beïnvloedde de vraagstelling in zijn reflectie. Na de Workshop en in het verloop van de Sessies is hij zich vaker gaan afvragen 'waarom?'.

Tegen het eind van de Workshop werd er door de aanwezigen met het SpiegelWebben geoefend. R3 kwam erachter dat je dat wat je in je hoofd hebt, makkelijker op papier kan zetten door het SpiegelWeb. Er kan een voorzichtige conclusie getrokken worden dat het oefen-moment haar drempel om te reflecteren verlaagde.

De SW-respondenten vertellen dat de Workshop niets heeft gedaan met hun zelfreflectie, waarbij ze doelen op de reflectie-als-vaardigheid (een verschil met de operationalisatie van dit onderzoek). De Workshop had wel invloed op de manier waarop zij naar zelfreflectie keken. Oftewel, op hun mening jegens zelfreflectie, wat nauwe banden heeft met dimensie 2. Immers, iemand met een positieve attitude jegens zelfreflectie zal hoogstwaarschijnlijk ook eerder gaan reflecteren dan een persoon met een negatieve attitude.

Deelvraag 4: Hoe beïnvloeden de SpiegelWeb-Sessies de zelfreflectie van de SW-respondenten?

Dimensie 1: de mate van zelfreflectie

Geconcludeerd kan worden dat SW-respondenten 1 en 2 door de SpiegelWeb-Sessies vaker zijn gaan reflecteren op zichzelf.

R1 reflecteert frequenter als hij "een moment over heeft". Hij bevraagt zichzelf dan actief en stelt zichzelf dezelfde vragen als hij zou doen in een SpiegelWeb. Hij heeft thuis, buiten de Sessies om, een SpiegelWeb gemaakt. R2 staat door de Sessies "vaker bij de dingen stil" en stelt zich frequenter de vraag waarom hij op een bepaalde manier handelde. R3 geeft aan dat het aantal reflectiemomenten is toegenomen door de SpiegelWeb-Sessies, maar hoeveel dit er zijn is onduidelijk. De resultaten van meetinstrument 1 (zie Fig. 6) spreken deze bewering licht tegen. Ze scoorde op de nameting 3 punten lager. In het Groepsinterview geeft R3 aan vaker onbewust te reflecteren. Een mogelijke verklaring kan zijn dat ze zichzelf niet bewust is van de vragen die ze stelt. Ze denkt niet actief na, maar merkt haar gedachten pas op als ze al aan het reflecteren is.

Dimensie 2: de behoefte aan zelfreflectie

Geconcludeerd kan worden dat de SW-respondenten (1, 2 en 3) door de SpiegelWeb-Sessies meer behoefte kregen aan zelfreflectie.

R1 is het belangrijker gaan vinden om op zichzelf te reflecteren. Hij uitte de verwachting vaker te willen reflecteren, ook al kan de reflectie confronterend zijn. Doordat de Sessies zijn nieuwsgierigheid aanwakkerde kreeg hij meer behoefte om een goed antwoord te vinden op zijn reflectievraag. Hij ging dieper reflecteren en stelde zichzelf andere vragen dan voorheen. De vraagstelling van de Coach speelde hierin een grote rol. Door in de Sessies te SpiegelWebben vond R1 een andere (fijnere, leukere) manier om naar zichzelf te kijken. R2 ging het ook belangrijker vinden om op zichzelf te reflecteren. Door de Sessies denkt hij vaker aan mogelijke reflectie-onderwerpen. Hij vindt het goed om zichzelf af en toe een spiegel voor te houden en dat probeert hij nu ook te doen. In zijn SpiegelWeb van de eerste Sessie was hij voornamelijk bezig met het zoeken naar oorzaken. Zijn manier van denken veranderde in de loop van de Sessies. Door de invloed van de anderen in de Tips en Tops-rondes in de Sessies ging hij meer op zijn gevoel reflecteren. Hierdoor ging hij reflectie een stuk interessanter vinden. Volgens R3 is haar behoefte aan zelfreflectie niet perse vergroot door de Sessies. Ze vindt het wel belangrijker om te reflecteren en haalt daardoor meer uit zichzelf. Zelfreflectie kreeg voor haar meer nut. Ze heeft nu iets aan reflectie, vertelt ze, het SpiegelWeb geeft haar duidelijkheid. Uit deze analyse blijkt dat haar behoefte weldegelijk toenam.

Dimensie 3: Inzicht

Inzicht-na-het-moment

Geconcludeerd kan worden dat de SW-respondenten enkele diepere inzichten hebben verworven tijdens de SpiegelWeb-Sessies.

R1 reflecteerde voor de start van de Sessies veel vanuit zijn ratio. Na de Sessies ging hij meer op zijn gevoel reflecteren, waardoor hij meer uit zijn reflectie haalde. Hierdoor ging hij verder de diepte in en “kwam hij weer tien stappen verder”. De uitwisseling met de andere SW-respondenten en de Coach zorgden hiervoor. **R2** reflecteert nu meer vanuit intrinsieke in plaats van extrinsieke motivatie. Hij reflecteert vanuit en voor zichzelf, in plaats van voor school. **R2** merkt meer op zoek te gaan naar de kern in zijn reflectie (het gevoel en het waarom) in plaats van op de oppervlakte te blijven. Door het volgen van de Sessies is hij meer uit zijn reflectie gaan halen. **R3** weet beter waarom ze de dingen doet zoals ze doet door een SpiegelWeb te maken. Ze geeft het voorbeeld van de keuze voor een hondencursus.

Inzicht-in-het-moment

Uit de resultaten van meetinstrument 3 blijkt dat de SW-respondenten door de SpiegelWeb-Sessies kritischer werden op zichzelf. Er kan geconcludeerd worden dat de SW-respondenten inderdaad kritischer zijn geworden, maar dat de mate van deze kritische houding onderling verschilt. Alleen **R1** geeft de verandering duidelijk aan en licht het uitgebreid toe. Hij dacht voor de start van de methodiek redelijk goed te zijn in zijn zelfreflectie. Tijdens de Sessies bleek hij niet zo goed te zijn als dat hij zelf had verwacht. “En nu heb ik geSpiegelWebt en heb ik geleerd om kritisch naar mezelf te kijken”. **R2** en **R3** beamen tweemaal toe kritischer te zijn geworden door de Sessies, maar lichten het niet zo uitgebreid toe als **R1**.

R1 lijkt een ‘observerend zelf’ te hebben ontwikkeld (Nijenhuis, 2002). Hij vertelt dat hij ‘als hij in een situatie zit hij er vaker even uitstapt, erboven gaat staan en naar zichzelf kijkt’. Hij vraagt zich dan af; ‘wat ben ik nu eigenlijk aan het doen?’. Er kan niet geconcludeerd of en wat de invloed van de Sessies hierop was; relevante resultaten ontbreken. **R2** en **R3** reflecteren meestal achteraf, dat wil zeggen; na het moment. **R3** is zich in het moment nog niet bewust van zichzelf. Deze bewustwording komt vaak iets later, zolang de situatie nog in haar hoofd zit. **R3** weet niet of de SpiegelWeb-methodiek daar enige invloed had.

Deelvraag 5: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Coach de zelfreflectie van de SW-respondenten?

Uit de resultaten van meetinstrument 3 en 4 zijn een aantal conclusies te trekken over de invloed van de SpiegelWeb-Coach.

Volgens de SW-respondenten had de Coach een open houding. In de Workshop stelde hij zich open op, door (onder andere) een persoonlijke reflectie op het bord te schrijven. Ook maakte hij in elke Sessie zelf ook een SpiegelWeb waarin hij zich kwetsbaar opstelde. Volgens **R1** liet de Coach zien dat het de normaalste zaak van de wereld moet zijn om je ook eens klote te voelen en je daarover uit te laten. Het hoeft ook geen probleem te zijn om daarover na te denken, vertelt hij. De Coach liet zien dat je best op je gevoel kan en mag reflecteren. Hierdoor is **R1** dat ook vaker gaan toepassen. Hij is door de open houding van de Coach naar eigen zeggen “dieper en beter” gaan reflecteren. Geconcludeerd kan worden dat de diepgang in zijn reflectie werd vergroot, wat raakvlakken heeft met dimensie 3 (Inzicht). Door de open houding van de Coach durft **R3** zich nu kritischere vragen te stellen, waaronder vragen naar haar gevoel (wat ze voor de methodiek achterwege liet). Geconcludeerd kan worden dat de Coach een positieve invloed had op het verbreden van haar vraagstelling. Ook **R2** ging in het verloop van de Sessies meer op het gevoel reflecteren. **R1** vertelt dat de Coach hem aanmoedigde tot het stellen van andere vragen. Hij vroeg niet: ‘hoe ga ik het oplossen?’, maar hij vroeg ‘waarom wil ik het oplossen?’. De Coach bevroeg hem naar zijn gevoel en zijn achterliggende gedachten. Naarmate de Sessies verstreken paste **R1** deze vraagstelling zelf vaker toe. De vraagstelling stimuleerde hem om zelf ook over zijn gevoel na te denken. Door het toepassen van de vraagstelling van de Coach werd reflectie voor **R2** “een stuk interessanter”. Op het moment dat er in het reflectieproces sprake is van feedback en dialoog, wordt de

reflectievaardigheid bevordert (Vonk, 2003; Kuijpers, Moesker & Roefs, 2006; Mittendorff e.a., 2008). Geconcludeerd kan worden dat de vraagstelling van de Coach een positieve invloed had op dimensie 2 (de behoefte aan).

De Coach bleek bevlogen en enthousiast te zijn over het SpiegelWebben. Dat straalde hij uit, wat een effect had op de SW-respondenten. Zij gingen zich meer interesseren in het uitvoeren van het SpiegelWebben. Geconcludeerd kan worden dat zijn enthousiaste, bevlogen uitstraling een positieve invloed had op dimensie 2 (de behoefte aan).

De Coach bleek een positieve houding te hebben. De reflecties van de SW-respondenten werden niet afgekeurd en de Coach legde hen geen druk op. "Alle manieren van hoe je reflecteert, zijn goed. Niets is verkeerd", vertelt R2. R3 vond het fijn dat haar reflecties niet werden afgekeurd. R1 en R2 geven aan dat deze houding hen motiveerde om te SpiegelWebben. Volgens Luken (2011) ziet de student het nut (de waarde) van reflectie meer in op het moment dat reflectie 'als iets van zichzelf' wordt ervaren. Geconcludeerd kan worden dat deze houding een positieve invloed had op dimensie 2 (de behoefte aan).

4.2 Het beantwoorden van de onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-methodiek de zelfreflectie van de SpiegelWeb-respondenten; derde en vierdejaars Hbo-studenten deelnemend aan de Minor "interdisciplinaire samenwerking binnen Training en Sportrevalidatie" van Sport Gezondheid Management (SGM) aan de HAN te Nijmegen?

Uit de beantwoording van de deelvragen blijkt al dat een eenduidig antwoord niet te geven is. De methodiek had op iedere SW-respondent een (iets) andere invloed. Dat is logisch, daar er in het algemeen grote verschillen bestaan tussen studenten onderling; in timing, ontwikkeling en tempo van reflecteren (Westenberg, 2008). Toch zijn er wel patronen te ontdekken in de resultaten, die wijzen op de (gemeenschappelijke) invloed van de methodiek op alle SW-respondenten. Als antwoord op de onderzoeksvraag worden conclusies getrokken op basis van de patronen die een uitspraak doen over de daadwerkelijke invloed van een element van de methodiek op zowel R1, R2 en R3. Vervolgens wordt toegelicht hoe de methodiek hiervoor zorgde; wat gebeurde er in de Workshop? Wat kwam er aan de orde in de Sessies? Wat deed de Coach?

De invloed van de SpiegelWeb-Workshop

De SW-respondenten kregen meer behoefte aan zelfreflectie door de Workshop.

Hoe? In de Workshop werd uitgelegd wat het SpiegelWebben inhoudt, werd er een (persoonlijk) voorbeeld gegeven door de Coach en kregen zij de kans op het SpiegelWebben zelf te proberen. Het aanreiken van een andere reflectiemethode wakkerde meer interesse voor reflectie aan, waardoor de behoefte toenam (R1, R2). De Workshop had geen invloed op de reflectievaardigheid, maar wel op de (positieve) meningsvorming jegens reflectie en reflecteren. Het triggerde het nadenken over zelfreflectie (R1).

De invloed van de SpiegelWeb-Sessies

De SW-respondenten kregen, door het volgen van de Sessies, meer behoefte aan zelfreflectie.

Hoe? De Sessies wakkerde een nieuwsgierigheid aan, waarbij de vraagstelling van de Coach een grote rol speelde (R1). Door het volgen van de Sessies werd eerder aan mogelijke reflectieonderwerpen gedacht, werd meer uit reflectie gehaald, werd er meer vanuit intrinsieke motivatie gereflecteerd en dieper op zoek gegaan naar de kern (R2). Het maken van een SpiegelWeb in de Sessie creëert duidelijkheid, waardoor beter begrepen werd 'waarom je de dingen doet zoals je doet' (R3). Reflectie kan alleen aangeleerd worden door beoefening

(Procee, 2006). Door de uitwisseling met de andere SW-respondenten en de Coach, in onder andere de Tips en Tops-ronde, werd er ook meer op het gevoel gereflecteerd (R1, R2). Als er gelegenheid is tot uitwisseling en feedback wordt het leereffect van reflectie vergroot (Brouwer, 2007).

De SW-respondenten werden, door het volgen van de Sessies, kritischer op zichzelf. Maar, zoals eerder werd aangegeven, verschilt de mate van het *kritisch zijn* onderling.

Hoe? Door het SpiegelWebben werd geleerd om kritisch naar zichzelf te kijken (R1) en werd er dieper reflecteert (R3). De bereidheid om kritisch naar jezelf te kijken is een kenmerk van een lerende houding; volgens Groen een voorwaarde om te reflecteren (Groen, 2011).

De invloed van de SpiegelWeb-Coach

De SW-respondenten zijn zichzelf andere reflectie-vragen gaan stellen door de Coach.

Hoe? Doordat de Coach het voorbeeld gaf dat je op je gevoel kan en mag reflecteren, werd vaker het gevoel bevraagd en daar overnagedacht (R1, R2). Door de open houding van de Coach en zijn aanmoediging tot het stellen van andere vragen (naar het gevoel en de achterliggende gedachte: het waarom) werd de vraagstelling van de SW-respondenten verbreedt, waardoor de diepgang in reflectie werd vergroot (R1, R2, R3). De innerlijke dialoog (Luken, 2011) werd verdiept en verbreedt. De vraagstelling die de Coach hanteerde, werd overgenomen en zelf toegepast (R1, R2).

De SW-respondenten kregen door de Coach meer behoefte aan zelfreflectie.

Hoe? Door het enthousiasme en de bevoegenheid van de Coach werd het SpiegelWebben interessanter gevonden (R1, R2, R3). De Coach had een positieve houding, keurde niets af en legde geen druk op de respondenten. Hierdoor werden de zelfreflectie (intrinsiek: R2) gemotiveerder uitgevoerd, waardoor de interesse in het SpiegelWebben toenam (R1, R2, R3). Er heerste minder reflectiedwang bij de SW-respondenten.

5. Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden aanbevelingen gedaan na aanleiding van de resultaten van het onderzoek. Aanbevelingen met betrekking tot een eventueel vervolgonderzoek zijn in het Discussie-hoofdstuk te lezen. In de inleiding werd de wens uitgesproken om van reflecteren “weer een feestje te maken”. Is de SpiegelWeb-methodiek geschikt gebleken om de reflectie-opdracht van de minor op een creatieve wijze in te vullen? Een volmondig antwoord op basis van de resultaten van het onderzoek blijft vooralsnog uit. Wel leverde de methodiek een (positieve) bijdrage aan de zelfreflectie van de SW-respondenten. De individuele interesse in reflectie nam toe, de SW-respondenten werden kritischer op zichzelf en zij gingen zichzelf anderen vragen stellen (naar het gevoel en het waarom). Het SpiegelWeb lijkt op basis van deze conclusie een welkome aanvulling te zijn naast het reguliere reflectie-verslag. Maar, ondanks de resultaten zal uit de verdere toepassing van de methodiek (in combinatie met onderzoek) moeten blijken of de SpiegelWeb-methodiek als een volwaardige reflectie-methode in het onderwijs opgenomen kan worden. Aanbevolen wordt om de methodiek aan te passen aan de hand van de resultaten uit het onderzoek, teneinde het plezier in reflectie (meer) te bevorderen. Idealiter wordt de hernieuwde methodiek bij de aanvang van de volgende minor-groep uitgevoerd.

6. Discussie

In de voorgaande hoofdstukken is de invloed van de SpiegelWeb-methodiek op zelfreflectie bekeken. Aan het onderzoek hangen enkele punten van discussie waarvan ik in dit hoofdstuk een samenvatting geef.

Het belangrijkste punt is mijn dubbelrol in het onderzoek. Ik was (bij de voormeting, de vragenlijst van de Workshop en de interviews) onderzoeker en (in de Workshop en de Sessies) SpiegelWeb-Coach. Ik ontwikkelde de methodiek en voerde het met een flinke dosis (oprecht) enthousiasme uit. Tegelijkertijd onderzocht ik de invloed van 'mijn' methodiek. Dat maakt dat ik het onderzoeksproces beïnvloedde, alsook de interpretatie en analyse van de resultaten. Voordat het onderzoek startte hield ik hier rekening mee en ondernam een aantal zaken om het effect van deze bias te minimaliseren. Want; ik wil oprecht een valide en betrouwbaar onderzoek uitvoeren met dito resultaten.

Tijdens de SpiegelWeb-Sessies bouwde ik met de SW-respondenten een werk- / vertrouwensrelatie op. Ik leerde hen kennen en zij mij. Mijn bevoegdheid over het SpiegelWeb sloeg op hen over, wat ook blijkt uit de interview-resultaten. Ik hield er rekening mee dat hun antwoorden in de Groepsinterviews door mijn invloed waarschijnlijk (erg) positief waren, zowel over de methodiek als over hun eigen verandering in zelfreflectie. In de interviews konden zij een antwoordtendentie konden gaan vertonen, beïnvloedt door het halo-effect (Thorndike, 1920). In mijn aanpak om de invloed van de tendentie te reduceren stelde ik een kwalitatieve interviewgide op. In het interview stond ik stil bij mijn onderzoekers-rol op dat moment, stelde open vragen, vroeg door naar concrete voorbeelden en hield mijn non-verbale communicatie (zoveel als kon) onder controle. Zoals eerder vermeldt is het interview over de Coach, dus over mij, door een opleidings-genote afgenomen. Ook daarvoor besteedde ik ruimschoots aandacht om een guide te creëren die (hopelijk) tot betrouwbare resultaten zou leiden.

In de verwerking van de ruwe resultaten van de Groepsinterviews deelde ik de transcriptie op in fragmenten, waarbij ik de context zo veel mogelijk intact hield. Dat wil zeggen; de door de interviewer gestelde vraag en de antwoorden van mede SW-respondenten. Het resulteerde erin dat de individuele fragmenten niet erg kort zijn (zie ook het codeerformat) maar wel dat ik ten alle tijden de antwoorden van de individuele respondent in de context kon plaatsen, wat de objectiviteit in mijn analyse (waarschijnlijk) ten goede kwam. In het Resultaten-hoofdstuk geef ik de resultaten zo letterlijk mogelijk weer, voorzien van veelzeggende citaten uit de interviews. In het trekken van conclusies was ik (bewust) extra voorzichtig en trok pas een conclusie als er meer dan voldoende resultaten waren om de conclusie te funderen.

Het meten van zelfreflectie blijft altijd een discussiepunt. Het is namelijk de vraag in hoeverre je reflectie daadwerkelijk *kunt* meten. Het meten gebeurt altijd door middel van introspectie; de respondent observeert zijn eigen subjectieve, innerlijke ervaringen en rapporteert hierover (Fancher & Rutherford, 2012). Er kan uiteraard gemeten worden in hoeverre de vragen van een (theoretisch) reflectie-model beantwoordt zijn in een reflectieverslag. Een uitspraak kan volgens het Ui-model van Korthagen worden gecategoriseerd of geplaatst in een stadium van het Spiraal-model (Korthagen & Lagerwerf, 2002). Toch blijft datgene wat op papier staat het gevolg van de persoonlijke, subjectieve observatie en interpretatie. Wat het zo moeilijk maakt is dat (de mate van, het vermogen tot) zelfreflectie een invloed op diezelfde observatie heeft. Immers, iemand die 'goed' kan reflecteren is beter in staat om zijn eigen innerlijke ervaringen op te merken. Interessant is dat een vergelijkbaar fenomeen bij de SW-respondenten plaatsvond. Het onderzoek trekt de conclusie dat zij kritischer op zichzelf werden door het volgen van de Sessies. Deze verandering in 'het kijken naar zichzelf' beïnvloedde het invullen van de nameting van meetinstrument 1; er werden lagere scores behaald op dimensie 3: inzicht. Beweert kan worden dat het SpiegelWebben juist leidt tot minder inzicht, maar in dit onderzoek lijkt het tegendeel waar te zijn.

De afname van meetinstrument 3 en 4 vonden drie weken na het afsluiten van de Sessies plaats. Idealiter nam ik de interviews zo snel mogelijk na de Sessies af, daar de herinnering aan concrete situaties dan het sterkst zou zijn. Dat was in het onderzoek mogelijk gezien mijn eigen planning en de omstandigheden van de respondenten. De periode van drie weken kan het oproepen van betekenisvolle situaties hebben beïnvloedt. De discussievraag rijst op het gebied van reproduceerbaarheid; waren er andere uitspraken verzamelt als het interview direct na de Sessies werd afgenomen?

De SW-respondenten melden zichzelf aan na het volgen van de Workshop. Zij waren hoogstwaarschijnlijk gemotiveerd om het SpiegelWebben aan te leren, wat de resultaten van het onderzoek beïnvloedde. Bij het bekijken van Fig. 2 uit het Resultaten-hoofdstuk valt op dat SW-respondent 1 op de voormeting van dimensie 1 en 2 een hogere score behaalde dan de meerderheid van de gehele doelgroep. Geconcludeerd kan worden dat hij meer behoefte aan reflectie had en dat hij frequenter reflecteerde in vergelijking met de meerderheid van zijn minor-genoten. Een SW-respondent met geen of weinig motivatie kan totaal andere uitspraken doen over de invloed van de methodiek. De methodiek doet immers een beroep op de motivatie; de 'SpiegelWebber' krijgt de vrijheid om zelf het Web vorm te geven en zichzelf vragen te stellen. Teveel vrijheid kan dan juist averechts werken; hij weet niet wat er van hem verwacht wordt en weet niet wat hij moet doen. Bovendien kan voorzichtig gesteld worden dat een gemotiveerde SW-respondent zich eerder kwetsbaar en eerlijk durft op te stellen; hij maakt het Web voor zichzelf en niet voor een ander. Het kan dan ook goed zijn dat het SpiegelWeb voor een niet-gemotiveerde student geen geschikt middel is ter positieve beïnvloeding van zijn zelfreflectie.

Vervolgonderzoek

Om de invloed van de methodiek op de zelfreflectie van Hbo-studenten valider en betrouwbaarder te meten dient er in het vervolgonderzoek rekening gehouden te worden met een aantal zaken:

1. Een onafhankelijke onderzoeker die niet betrokken is bij de (uitvoering van de) SpiegelWeb-methodiek.
2. Een onderzoekspopulatie met daarin meer variatie in de mate van motivatie voor het SpiegelWebben.
3. Een groter aantal SW-respondenten met verschil in motivatie, van geen/weinig tot veel.
4. Bovendien dient er dan een valide meetinstrument gekozen te worden om de motivatie te meten.
5. Het zo snel mogelijk afnemen van meetinstrument 1, 3 en 4 na de afsluiting van de SpiegelWeb-Sessies.

7. Bronvermelding

- Aukes, L.C. (2008). *Personal Reflection in Medical Education*. Proefschrift Rijksuniversiteit Groningen. Groningen: University Medical Center.
- Baarda, D.B., Goede, M.P.M. de & Teunissen, J. (2001). *Kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
- Brouwer, N. (2007). *Verbeelden van onderwijsbekwaamheden. Een literatuurstudie naar het gebruik van digitale video ten behoeve van opleiding en professionele ontwikkeling van leraren*. Nederland: Ruud de Moor Centrum van de Open Universiteit.
- Burton, A. J. (2000). Reflection: nursing's practice and education panacea? *Journal Of Advanced Nursing* 31 (1009-1017).
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Dewey, John. (1933). *How we think: a restatement of relation of reflective thinking to the educative process*. Boston: Heath.
- Donk, C. Van der & Lanen, B. van (2014). *Praktijkonderzoek in Zorg en Welzijn*. Bussum: Coutinho.
- Fancher, R. E., & Rutherford, A. (2012). *Völkerpsychologie and its implications*. New York, London: W.W. Norton & Company.
- Gankema, H. (2008). *Constructivistisch onderwijs*. Verkregen op 21 december 2014, via <http://beteronderwijsnederland.net/node/5076>
- Ghaye, T., & Lillyman, S. (2001). *Learning journals and critical incidents: Reflective practice for health care professionals*. Salibury: Quay Books
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, (30), 821-836.
- Groen, M. (2011). *Reflecteren: de basis. Op weg naar bewust en bekwaam handelen*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.
- Harinck, F. (2007). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Kember, D., Leung, D. with Jones, A., Loke, A., McKay, J., Harrison, T., Webb, C., Wong, F., and Yeung, E. (2000). Development of a questionnaire to measure the level of reflective thinking. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, (25), 4, 381-395.
- Kok, J.J.M. (2003). *Talenten Transformeren. Over het nieuwe leren en nieuwe leerarrangementen*. Oratie 19 juni 2003. Pabo's 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Limburg en Tilburg. Fontys Hogescholen.
- Korthagen, F. & Lagerwerf, B. (2002). *Leren van binnenuit. Kwaliteit en inspiratie in het onderwijs*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.
- Kuijpers, M.A.C.T. (2003). *Loopbaanontwikkeling: Onderzoek naar 'competenties'*. Enschede: University Press.
- Kuijpers, M., Moesker, G., & Roefs, E. (2006). Kaart en kompas voor de studieloopbaan: Nieuw instrument voor loopbaanbegeleiding in het onderwijs. *Loopbaan* (12-1), 18-22.

Kinkhorst, G. (2002). *Routineus reflecteren leidt tot weinig leerresultaat*. HBO-Journaal, november 2002, 36-37.

Lanschot-Hubrecht, V. van, Sniekers, J., Zeelenberg, T., Groothengel, P., Spek, W., Rooijen, J. van, Bergsma, S. (2006). *Bewust leren door reflecteren*. Verkregen op 20 november 2014, van http://www.slo.nl/voortgezet/vmbo/themas/loopbaanorientatie/theoretischeleerwag/ontwikkelde_materialen/Publicatie_katern_3.pdf/

Leeuw, B. van der (2006). *Schrijftaken in de lerarenopleiding. Een etnografie van onderwijsvernieuwing*. Heeswijk-Dinther: Esstede.

Looy, L. van, Goegebeur, Werner & Vrijsen, M. (2000). *Zelfstandige, reflecterende leraren : van opleiding naar beroep. De groei van het reflectievermogen bij studenten in de lerarenopleiding via een zelfstandige stageperiode*. Brussel: VUBPRESS.

Luken, T. (2009). *Risico's van Reflectie*. Geraadpleegd op 4 november 2014, van <http://home.planet.nl/~tluken/Risicos%20Reflectie.pdf>

Luken, T. (2010). [Problemen met reflecteren: De risico's van reflectie nader bezien](#). In Luken, T. & Reynaert, W. (red.). *Puzzelstukjes voor een nieuw paradigma? Aardverschuivingen in Loopbaandenken*, p. 9-36. Eindhoven/Tilburg: Lectoraat Career Development Fontys Hogeschool HRM en Psychologie.

Luken, T. (2011). *Loopbaanbegeleiding schiet de lerende voorbij*. Geraadpleegd op 4 november 2014, van <http://home.planet.nl/~tluken/discussiestukLOB.pdf>

Mansvelder-Longayroux, D.D. (2006). *The learning portfolio as a tool for stimulating reflection by student teachers*. Proefschrift Universiteit Leiden. Leiden University: ICLON Graduate School of Teaching.

Meijers, F.. (2008). *Loopbaansturing: een complex leerproces*. In Meijers, F. & Kuijpers, M. (red.). *Loopbaanontwikkeling tussen oud en nieuw leren*, 9-29. Antwerpen - Apeldoorn: Garant.

Meijers, F., Kuijpers, M. & Bakker, J. (2006). *Over leerloopbanen en loopbaanleren: loopbaancompetenties in het (V)MBO. Onderzoeksrapport*. Driebergen: Het Platform BeroepsOnderwijs.

Mittendorff, K. (2008). *De kwaliteit van loopbaanbegeleiding in het beroepsonderwijs en de rol van het POP en Portfolio*. In Meijers, F. & Kuijpers, M. (red.). *Loopbaanontwikkeling tussen oud en nieuw leren*, 171-190. Antwerpen - Apeldoorn: Garant.

Moon, J.A. (1999). *Reflection in Learning & Professional Development. Theory & Practice*. London: Kogan Page.

Nijenhuis, H. (2002). *De lerende professie. Hoofdpijnen van het maatschappelijk werk*. Amsterdam: SWP.

Neut, I. van der, Teurlings, C., Kools, K. (2005). *Inspelen op leergedrag van vmbo-leerlingen*. Tilburg : IVA.

Pauw, I. (2007). *De kunst van het navelstaren: De didactische implicaties van de retorisering van reflectie- verslagen op de pabo; Een exploratieve studie*. Proefschrift Universiteit Utrecht.

Pink, D.H. (2010). *Drive*. Amsterdam/Antwerpen: Business Contact.

Procee, H. (2006). Reflection in education: a Kantian epistemology. *Educational theory* (56), 3, 237-353.

Rogers, R. R. (2001). Reflection in Higher Education: A Concept Analysis. *Innovative Higher Education* (26/1), 37-57.

Sauter, F., Heyne, D. & Blöte, A.W. (2005). Assessing Therapy-Relevant Cognitive Capacities in Young People: Development and Psychometric Evaluation of the Self-Reflection and Insight Scale for Youth. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2010, (38), 303-317.

Schaaf, M. van der & Oosterbaan, A., (2009) *Docentfeedback en reflectieactiviteiten door leerlingen in portfolioconversaties*. Symposiumbijdrage Onderwijs Research dagen te Leuven (België).

- Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner. How professionals think in action*. London: Temple Smith.
- Sinek, S. (2009). *Start with why: how great leaders inspire everyone to take action*. New York: Penguin Group.
- SLO (2011). Algemene vaardigheden uit de preambule. Verkregen op 4 november 2014, van http://www.slo.nl/voortgezet/vmbo/vakken/beroepsgerichte_programma/techniek/elektrotechniek/karakteristieken/bijdrage/preambule/
- Stevens, L. (2002). *Zin in leren*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.
- Thorndike, E.L. (1920). A constant error in psychological ratings. *Journal of Applied Psychology*, (4), 25–29.
- Unen, C.H. van (2003). *De professionals. Hulpverleners tussen kwetsbaarheid en beheersing*. Delft: Eburon.
- Van Dale middelgroot woordenboek Engels Nederlands*. (2014). Utrecht: Van Dale Uitgevers.
- Vonk, R. (2003). *Zelfbeeld, geluk en motivatie: Resultaten van het hoofdonderzoek* (december 2002-april 2003). Nijmegen: Vakgroep Sociale Psychologie Universiteit Nijmegen.
- Vos, H. & Vlas, H. (2000). *Reflectie en actie*. Enschede: Dinkel Instituut/Faculteit der Elektrotechniek Universiteit Twente.
- Westenberg, M. (2008). De jeugd van tegenwoordig!. *De Psycholoog* (10), 546-552.
- Widenfelt, B.M. van, Treffers, P.D.A., Beurs, E. de, Siebelink, B.M. & Koudijs, E. (2005). Translation and cross-cultural adaptation of assessment instruments used in psychological research with children and families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, (8), 135–147.
- Wit, J. de, Veer, G. van der & Slot, N.W. (2004). *Psychologie van de adolescentie Ontwikkeling en hulpverlening*. Baarn: HBUitgevers.

8. Bijlagen

8.1 Resultaten Meetinstrument 1

ResNO	Dimensie 1 Voormeting	Dimensie 1 Nameting	Dimensie 2 Voormeting	Dimensie 2 Nameting	Dimensie 3 Voormeting	Dimensie 3 Nameting
1	31	x	31	x	45	x
2	11	15	23	22	29	19
3	22	23	26	25	36	39
4	28	27	30	33	36	33
5	23	24	21	24	31	31
6	23	18	19	14	39	39
7	27	24	28	25	21	27
8	22	30	21	30	34	39
9	20	22	21	22	28	39
10	21	26	26	24	37	36
11 (R1)	25	29	28	26	35	29
12	25	22	29	25	40	37
13 (R3)	27	24	20	23	37	31
14 (R4)	23	22	22	25	33	27
15	30	28	29	27	37	44
16	14	19	16	16	36	36
17	18	21	23	24	31	33
18	16	16	15	14	30	36
19	21	20	22	25	36	27
20	19	19	21	20	31	33
21	x	23	x	22	x	32
22	x	30	x	30	x	36

		Dim1 Vo	Dim2 Vo	Dim3 Vo	Dim1 Na	Dim 2 Na	Dim 3 Na
N	Valid	19	19	16	16	16	19
	Missing	0	0	3	3	3	0
Mean		21,84	23,16	33,53	22,13	23,13	34,25
Median		22,00	22,00	35,00	22,00	24,00	36,00
Mode		23	21	36	19 ^a	25	39
Std. Deviation		4,845	4,375	4,563	4,272	5,201	6,083
Variance		23,474	19,140	20,819	18,250	27,050	37,000
Minimum		11	15	21	15	14	19
Maximum		30	30	40	30	33	44
Sum		415	440	637	354	370	548
Percentiles	25	19,00	21,00	19,00	20,50	31,50	31,00
	50	22,00	22,00	22,00	24,00	36,00	35,00
	75	25,00	28,00	25,50	25,00	39,00	37,00

8.2 Meetinstrument 1

Zelfreflectievragenlijst

Deze vragenlijst gaat over zelfreflectie. Je vraagt je misschien af: "Wat is 'zelfreflectie' eigenlijk?".

Zelfreflectie is het kunnen en willen nadenken over je gedachten, gevoelens en gedrag. Dat wil zeggen, dat je in het dagelijkse leven terugdenkt over het 'hoe' en 'waarom' van je gedachten, gevoelens en gedrag.

Lees a.u.b. de volgende vragen door en omcirkel het antwoord dat aangeeft in hoeverre je het eens of oneens bent met elk van de stellingen. Er zijn geen goede of foute antwoorden – het gaat om jouw eigen mening. Het is belangrijk dat je elke vraag beantwoordt. Omcirkel één antwoord per vraag. Als je een fout hebt gemaakt, kruis het foute antwoord dan door en omcirkel je nieuwe keuze.

Hieronder zie je eerst een **voorbeeldvraag**. Kijk goed naar de antwoordbalk en omcirkel het cijfer van je antwoord.

<u>Voorbeeld:</u> Ik vind het leuk om televisie te kijken	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6

Je kunt nu beginnen met de vragenlijst

1. Ik denk niet vaak na over mijn gedachten	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
2. Ik ben niet echt geïnteresseerd in het bestuderen van mijn gedrag	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
3. Ik merk meestal dat ik gedachten heb	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
4. Ik ben vaak in de war over hoe ik me echt over iets voel	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
5. Ik vind het belangrijk om de dingen die ik doe, achteraf te beoordelen	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
6. Meestal heb ik een heel duidelijk idee over de reden waarom ik me op een bepaalde manier gedragen heb	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
7. Ik vind het heel interessant om bij mezelf na te gaan waar ik over nadenk	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
8. Ik ben bijna nooit bezig met 'zelfreflectie'	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
9. Ik merk vaak dat ik een gevoel heb, maar ik weet vaak niet precies wat het is	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
10. Ik onderzoek vaak mijn gevoelens	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6
11. Mijn gedrag is vaak een raadsel voor mij	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Een beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
	1	2	3	4	5	6

© Grant et al., 2002;. Dutch translation and adaptation by Sauter, F.M., Heyne, D., & Westenberg, P.M. (2007). Used with permission of the authors.

12. Ik vind het belangrijk om te proberen te begrijpen wat mijn gevoelens betekenen	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
13. Ik denk niet echt na over de reden waarom ik me gedraag zoals ik dat doe	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
14. Nadenken over mijn gedachten brengt me meer in de war	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
15. Ik heb een duidelijke behoefte om te begrijpen hoe dingen in mijn hoofd (zoals gedachten en gevoelens) werken	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
16. Ik neem heel vaak de tijd om terug te denken aan mijn gedachten	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
17. Ik vind het vaak moeilijk om echt te begrijpen hoe ik me over dingen voel	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
18. Het is belangrijk voor mij om te kunnen begrijpen hoe mijn gedachten in me opkomen	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
19. Ik denk vaak na over hoe ik me voel over iets	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6
20. Ik weet meestal waarom ik me voel zoals ik me voel	Helemaal mee oneens 1	Mee oneens 2	Een beetje mee oneens 3	Een beetje mee eens 4	Mee eens 5	Helemaal mee eens 6

© Grant et al., 2002;. Dutch translation and adaptation by Sauter, F.M., Heyne, D., & Westenberg, P.M. (2007). Used with permission of the authors.

8.3 Resultaten Meetinstrument 2

ResNO	SCORE	Wat heeft de Workshop gedaan met je behoefte aan zelfreflectie?
2	8	De behoefte aan zelfreflectie is niet gegroeid, ook mijn kennis over reflectie is niet gegroeid. Dit neemt niet weg dat ik het spiegelwebben een hele fijne methode vind, die ik zeker ga toepassen in de praktijk.
9	9	Zie beter er het nut van in Het is leuker reflecteren
3	9	Andere methode laten zien van zelfreflectie
4	10	Eerlijk zijn tijdens reflectie geeft een beter resultaat dan aan de richtlijnen houden van school en vertellen wat zij willen horen.
7	11	Het is belangrijk dat je het doet voor jezelf en dus vooral eerlijk zijn. Ik denk dat je er veel van kunt leren voor bijv. je ontwikkeling.
9	9	Zie beter er het nut van in Het is leuker reflecteren
R1	15	Vergroot, nu zie ik het nut van reflectie wel in!
R3	12	Deze methode laat je eerlijker reflecteren
R2	12	Die is iets vergroot, deze manier van zelfreflectie spreekt mij aan

8.4 Meetinstrument 2

Spiegelweb Workshop 14okt, tomdevreugd@hotmail.com

Vragenlijst Spiegelweb-Workshop

Voor je ligt een vragenlijst om de Spiegelweb-Workshop te evalueren. Je ziet 11 stellingen. Rechts naast elke stelling staan 4 vakjes, waarbij je een kruisje zet in één van de vakjes. Zie de legenda hieronder. Voel je vrij om de open vragen kritisch, eerlijk en uitgebreid te beantwoorden.

- 1 staat voor 'Helemaal oneens'
2 staat voor 'Oneens'
3 staat voor 'Eens'
4 staat voor 'Helemaal eens'

1. Na de workshop heb ik positief beeld gekregen van reflectie	1	2	3	4
--	---	---	---	---

2. Na het volgen van de workshop heb ik minder snel de neiging om op mezelf te reflecteren.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

3. Nu ik de workshop bijgewoond heb, begrijp ik beter wat 'reflectie' betekent.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

4. Na het volgen van de workshop voel ik geen grotere behoefte om vaker of uitgebreider te reflecteren op mezelf.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

5. Door de workshop weet ik wanneer reflecteren nuttig kan zijn.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

6. Mijn behoefte aan zelfreflectie is door de workshop vergroot.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

7. Nu ik de workshop heb gevolgd vind ik het belangrijk om vaker op mezelf te gaan reflecteren.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

8. Nu ik de workshop gevolgd heb, lijkt reflecteren me waardevoller.	1	2	3	4
--	---	---	---	---

9. Nu ik de workshop heb gevolgd vind ik het niet belangrijk om uitgebreider op mezelf te gaan reflecteren.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

10. Wat heeft de workshop gedaan met je behoefte aan zelfreflectie?

11. Ik ga de Spiegelweb methodiek uitproberen.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Wat spreekt je wel/niet aan?

Bedankt voor het invullen! ☺

1

Prakt

[illegible]

Praktijkonderzoek:

Ergeis beginnen om ergeis anders uit te komen

8.7 Interviewgide Meetinstrument 3

Interview-Guide Groepsinterview 1

Datum	16 december 2014
Begintijd	15.15
Eindtijd	16.15
Lokatie	Gymnasion, Heyendaalseweg 141 te Nijmegen

Doelstelling groepsinterview 1:

Kwalitatieve gegevens verzamelen van de geïnterviewden teneinde deelvraag 1 en deelvraag 2 te kunnen beantwoorden.

Operationalisatie

Het construct 'zelfreflectie' is in drie dimensies geoperationaliseerd:

Dimensie (1) de engagement in zelfreflectie: *de mate van (de frequentie van) zelfreflectie-momenten.*

Hoe vaak iemand nadenkt over zijn eigen gedachten, hoe vaak iemand de tijd neemt om op zichzelf te reflecteren, hoe vaak iemand zijn/haar gevoelens beschouwt en hoe vaak iemand nadenkt over waarom hij/zij zich gedraagt zoals hij/zij zich gedraagt.

Dimensie (2) de behoefte aan zelfreflectie: *de mate waarin iemand geïnteresseerd is in, en het belangrijk vindt om, zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten te onderzoeken en analyseren.* Hoe geïnteresseerd iemand is in het analyseren van zijn eigen gedrag, hoe belangrijk iemand het vindt om de dingen die hij doet te evalueren, hoe geïnteresseerd iemand is in het examineren waarover hij/zij denkt en hoe belangrijk iemand het vindt om zijn/haar gevoel te begrijpen.

Dimensie (3) Het inzicht: *in hoeverre iemand bewust is van zijn gedachten, gevoelens of gedrag en in hoeverre iemand kan verklaren waarom hij/zij op een bepaalde manier denkt, voelt of zich gedraagt.*

Kan gezien worden als het gevolg van zelfreflectie. Doordat iemand vaker reflecteert wordt hij zich bewuster van zijn eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Hij merkt daardoor eerder op waarom hij de dingen doet/denk/voelt.

Aandachtspunten interviewer:

- (1) De SpiegelWeb-methodiek bestaat uit verschillende elementen: De SpiegelWeb-Workshop, de SpiegelWeb-Sessies en de SpiegelWeb-Coach.
- (2) De SpiegelWeb-Coach heeft samen met de respondenten 4 SpiegelWeb-Sessies doorlopen, teneinde de methodiek bij respondenten aan te leren en het de methodiek eigen te laten maken. In deze Sessies hebben zij (alsook de Coach) een viertal SpiegelWebben gemaakt en zijn zij in gesprek gegaan over de relevante reflectie-onderwerpen van de individuele SpiegelWebben.
- (3) Bewaak de tijd.
- (4) Maak gebruik van de STAR-methodiek.
- (5) Maak gebruik van de LSD-techniek.

(6) Op het moment dat er een vraag in de groep gegooid wordt en ik merk dat een geïnterviewde weinig zegt, ga ik hem/haar actiever bevragen. Interviewdoelstelling is het verkrijgen van relevante uitspraken.

Opbouw groepsinterview 1

1. Introductie en inleiding

1. Ik vraag toestemming om het interview op video en audio op te nemen. Bij toestemming vraag ik het nogmaals op band.
2. Benoemen dat ik de rol van interviewer vertolkt. Ik ben geen SpiegelWeb-Coach, maar onderzoeker.
3. Ik vertel dat het interview maximaal een uur gaat duren.
4. Ik vertel dat ik een aantal vragen ga stellen, waarop de geïnterviewden mogen reageren. Zij mogen elkaar aanvullen, het is een groeps gesprek.
5. Ik vertel dat hun namen worden gefingeerd in het kader van anonimiteit en vertrouwelijkheid.
6. Ik benoem dat de resultaten van het interview worden teruggekoppeld.
7. Ik vertel waarom dit interview afgenomen wordt. Ik wil me met de geïnterviewden richten op de SpiegelWeb-Workshop en de SpiegelWeb-sessies. Dit interview richt zich niet op de SpiegelWeb-Coach (Tom) en zijn invloed op de zelfreflectie van de geïnterviewden. Wat de Workshop of de Sessies zelf hebben bewerkstelligd is de insteek van dit interview, het gaat niet om wat de Coach deed waardoor er een verandering in zelfreflectie heeft plaatsgevonden. Dat is het onderwerp van groepsinterview 2.

2. Vragen

2.1 Element: SpiegelWeb-Workshop

Jullie hebben meegedaan aan de SpiegelWeb-Workshop, waarin we samen keken naar waarom je kunt reflecteren en hoe je kunt reflecteren. Laten we het daar eerst over gaan hebben.

(alg) Wat had de Workshop voor effect op je zelfreflectie?

(1) Heeft de Workshop je frequentie van reflectie beïnvloedt? Zo ja, hoe?

(2) Laten we samen eens kijken naar je behoefte aan zelfreflectie, dat wil zeggen, je mate van interesse in reflectie; hoe belangrijk jij het vindt om te reflecteren.

Is je behoefte aan zelf-reflectie veranderd door de Workshop? En zo ja, hoe?

Wat gebeurde er concreet in de Workshop?

(3) Ik ben ook zeer benieuwd naar de effecten van de workshop op je inzicht. Dat wil zeggen hoe bewust je bent van jezelf en in hoeverre je je eigen gedachten/gedrag/gevoel kan verklaren.

Ben je, door het volgen van de SpiegelWeb-Workshop bewuster geworden van je eigen gedachten, gevoelens en/of gedrag?

Wat kwam er naar voren in de Workshop wat dit veroorzaakte?

2.2 Element: SpiegelWeb-Sessies

Jullie hebben meegedaan aan de SpiegelWeb-Sessies, waarin we samen de SW-methodiek uitvoerden en eigen maakten. Laten we het nu over de Sessies gaan hebben. Ik heb de gemaakte SpiegelWebs ook meegenomen.

(alg) Wat voor effect hebben de SpiegelWeb-Sessies op je zelfreflectie gehad?

(1) Eerst zou ik wat vragen willen stellen over de frequentie van reflectiemomenten.

Bijvoorbeeld hoe vaak je voor jezelf reflecteert, op papier of in je hoofd.

Zijn het aantal reflectie-momenten toe of afgenomen na het volgen van de Sessies?

Ben je, na het volgen van de Sessies, meer of minder tijd gaan besteden aan zelf-reflectie?

Ben je, na het volgen van de Sessies, meer of minder gaan nadenken over waarom je de dingen doet zoals je doet?

(2) Laten we het nu hebben over je behoefte aan zelfreflectie.

Hoe hebben de Sessies je behoefte aan zelfreflectie beïnvloedt?

Ben je door de Sessies anders gaan denken over zelfreflectie?

Vind je het, na het volgen van de Sessies, belangrijker of juist minder belangrijk om aan zelfreflectie te doen?

(3) Graag zou ik het nu willen hebben over gevolg van reflectie, namelijk het inzicht. Dat wil zeggen, hoe bewust je bent van je eigen gedachten/gevoelens en gedrag.

Kun je beschrijven wat voor invloed de Sessies op je inzicht hebben gehad?

Ben je door de Sessies tot meer inzicht over jezelf gekomen?

Weet je na het volgen van de Sessies beter waarom je de dingen doet zoals je doet?

2.3 Bevragen en samen verklaren verschil voor- en nameting vragenlijst:

Jullie hebben aan tweetal maanden geleden een vragenlijst ingevuld. Diezelfde vragenlijst hebben jullie 2 weken geleden opnieuw ingevuld. De resultaten daarvan heb ik verwerkt en geïnterpreteerd. Daar zou ik graag wat vragen over willen stellen.

(3) Het blijkt dat eenieder het moeilijker vindt om hun gevoelens/gedachten en gedrag te begrijpen en te verklaren. Klopt dit?

Laten we samen nadenken over hoe dit verschil verklaard kan worden. Hebben jullie een idee wat ervoor gezorgd kan hebben?

3. Afsluiting (-> 15.20 uur!)

1. Geef een korte samenvatting door deelvraag 1 en 2 te beantwoorden met de informatie van de geïnterviewden. Check vervolgens bij de geïnterviewden of de samenvatting klopt.

2. Vraag of de geïnterviewden nog aanvullingen hebben. Willen zij nog iets kwijt? Is er een belangrijk punt nog niet besproken in het licht van de doelstelling?

3. Introductie groepsgesprek 2. Benoemen dat de geïnterviewden kritisch en eerlijk mogen zijn in het volgende interview. Ze mogen alles zeggen.

8.8 Interviewguide Meetinstrument 4

Interview-Guide Groepsinterview 2

Datum	16 december 2014
Begintijd	16.30
Eindtijd	17.00
Lokatie	Gymnasion, Heyendaalseweg 141 te Nijmegen

Doelstelling groepsinterview 2:

Vergaren van kwalitatieve gegevens omtrent hoe de SpiegelWeb-Coach de zelfreflectie van respondenten heeft beïnvloedt.

(Gericht op onderzoeksdeelvraag 3: Hoe beïnvloedt de SpiegelWeb-Coach de zelfreflectie van de SW-respondenten?)

Operationalisatie

Het construct 'zelfreflectie' is in drie dimensies geoperationaliseerd:

Dimensie (1) de engagement in zelfreflectie: *de mate van (de frequentie van) zelfreflectie-momenten.*

Hoe vaak iemand nadenkt over zijn eigen gedachten, hoe vaak iemand de tijd neemt om op zichzelf te reflecteren, hoe vaak iemand zijn/haar gevoelens beschouwt en hoe vaak iemand nadenkt over waarom hij/zij zich gedraagt zoals hij/zij zich gedraagt.

Dimensie (2) de behoefte aan zelfreflectie: *de mate waarin iemand geïnteresseerd is in, en het belangrijk vindt om, zijn eigen gedrag, gevoelens en gedachten te onderzoeken en analyseren.*

Hoe geïnteresseerd iemand is in het analyseren van zijn eigen gedrag, hoe belangrijk iemand het vindt om de dingen die hij doet te evalueren, hoe geïnteresseerd iemand is in het examineren waarover hij/zij denkt en hoe belangrijk iemand het vindt om zijn/haar gevoel te begrijpen.

Dimensie (3) Het inzicht: *in hoeverre iemand bewust is van zijn gedachten, gevoelens of gedrag en in hoeverre iemand kan verklaren waarom hij/zij op een bepaalde manier denkt, voelt of zich gedraagt.*

Kan gezien worden als het gevolg van zelfreflectie. Doordat iemand vaker reflecteert wordt hij zich bewuster van zijn eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Hij merkt daardoor eerder op, waarom hij de dingen doet/denk/voelt.

Aandachtspunten interviewster:

- (1) De SpiegelWeb-methodiek bestaat uit verschillende elementen: De SpiegelWeb-Workshop, de SpiegelWeb-uitleg, de SpiegelWeb-Sessies en de SpiegelWeb-Coach.
- (2) De SpiegelWeb-Coach heeft samen met de respondenten 4 SpiegelWeb-Sessies doorlopen, teneinde de methodiek bij respondenten aan te leren en het de methodiek eigen te laten maken. In deze Sessies hebben zij (alook de Coach) een viertal SpiegelWebben gemaakt en zijn zij in gesprek gegaan over de relevante reflectie-onderwerpen van de individuele SpiegelWebben.
- (3) Bewaak de tijd.

- (4) Maak gebruik van de STAR-methodiek.
- (5) Maak gebruik van de LSD-techniek.
- (6) Op het moment dat er een vraag in de groep gegooid wordt en je merkt dat een geïnterviewde weinig zegt, bevraag hem/haar dan actiever. Interviewdoelstelling is om elk dimensie van zelfreflectie te coveren, niet dat iedere respondent een uitspraak doet over elk dimensie.

Opbouw groepsinterview 2

1. Introductie en inleiding

1. Introduceer jezelf.
2. Vertel dat het interview op video wordt opgenomen.
3. Vertel dat het interview maximaal drie kwartier gaat duren.
4. Vertel waarom dit interview afgenomen wordt. Graag zou je met de geïnterviewden willen richten op de SpiegelWeb-Coach (Tom) en zijn invloed op de zelfreflectie van de geïnterviewden. Wat de Workshop of de Sessies zelf hebben bewerkstelligd is niet de insteek van dit interview, het gaat om wat de Coach heeft deed (in houding, woorden, daden, communicatie etc.) waardoor er een eventuele verandering in zelfreflectie heeft plaatsgevonden. Of niet natuurlijk, dat kan ook!

2. Vragen

1. De SpiegelWeb-Coach (Tom) heeft een aantal Sessies met jullie doorlopen. Ben je, in vergelijking met een anderhalve maand geleden, meer of minder gaan reflecteren?
Heeft de SpiegelWeb-Coach daar iets mee te maken gehad?
Zo ja, wat dan?
2. Wat had zijn handelen voor effect op je behoefte aan zelfreflectie?
(interviewster: denk aan de 3 aspecten van reflectie: frequentie van, behoefte aan en inzicht. Op het moment dat een aspect door een geïnterviewde wordt benoemd, benoem dan het aspect en zoom erop in)
3. Ben je door de SpiegelWeb-Coach tot meer inzicht gekomen over jezelf?
Zo ja, wat deed hij wat hier aan bijdroeg?

3. Afsluiting (-> 16.10 uur!)

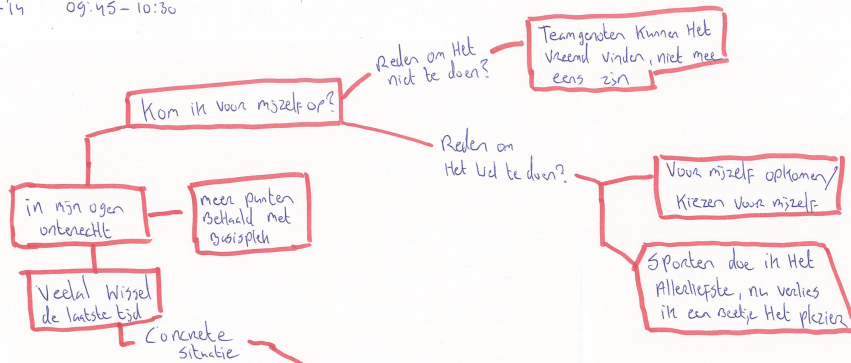
1. Geef een korte samenvatting door deelvraag 3 te beantwoorden met de informatie van de geïnterviewden. Check vervolgens bij de geïnterviewden of de samenvatting klopt.
2. Vraag of de geïnterviewden nog aanvullingen hebben. Willen zij nog iets kwijt? Is er een belangrijk punt nog niet besproken in het licht van de doelstelling?

8.9 Drie SpiegelWebben van de SW-respondenten

Aan het onderzoek zijn drie gemaakte SpiegelWebben toegevoegd. Te weten (respectievelijk) R1, R2 en R3. Ieder van hen heeft toestemming verleend om de Webben te mogen plaatsen. (Opvallend; de verschillen in vormgeving, vraagstelling en stijl)



25-11-14 09:45-10:30



Conclusie:

- * Ik zou minder van de mening van anderen aan moeten denken.
- * Zoude ik kan ik wel voor mijzelf kiezen, zonder "rang" te zijn wat anderen daar van vinden.
- * Zou goed zijn voor mijzelf, Als ik nu Vaker uit, met de dingen Waar ik mee zit dan Het binnen te houden.

Waarom kies ik Vaker voor Het groepsgedrag dan voor mijzelf?

Hoe voel ik mij dan?

Wat gebeurt er?

