

Kritisk refleksjon

Kritisk refleksjon er en metode for å reflektere over egen praksis. Den bygger på en forståelse av at det eksisterer ulike former for kunnskap og at vi gjennom refleksjon kan bli mer bevisst på hvilken kunnskap vi bygger på og hvordan den påvirker hvordan vi handler.

Dette skrivet er ment som en kort innføring i metoden for studenter i sosialt arbeid, til bruk i gjennomføring av arbeidskrav om kritisk refleksjon.

Teorigrunnlag

En av pionerene i utviklingen av kritisk refleksjon, som en tilnærming i undervisning og veiledning i sosialt arbeid, er Jan Fook. Dette skrivet bygger på Jan Fooks (1999 og 2002) og Askelands (2006) arbeider. De trekker blant annet veksler på Donald Schøns (1987) og Brookfields (1995) tenkning om refleksjon kombinert med kritisk teori.

Refleksjon

Refleksjon betyr tilbakekasting av en bølgebevegelse fra en flate og forklares med synonymer som, gjenspeiling, betraktning, ettertanke, overveielse (Gundersen 2011).

Kritisk reflekterende

Forståelsen av en kritisk reflekterende praksis bygger på bruk av kritisk teori knyttet til Frankfurterskolen i sosiologien. De var opptatt av negative utviklingstrekk ved det moderne samfunnet og ville avsløre hva som var de dominerende kreftene. I følge Brookfield (1995) blir refleksjonen kritisk når den har følgende to målsettinger: Å belyse maktrelasjoner og bli klar over hvilke dominerende antakelser som påvirker ens praksis.

Fook (2002) knytter også kritisk refleksjon til en postmoderne forståelse av kunnskap. Et slikt kunnskapssyn innebærer en oppfatning om at det er mange former for kunnskap. Det er mange måter å forstå en situasjon på. En del av den kritiske refleksjonen blir å få fram alternative måter å forstå situasjonen på.

Kritisk reflekterende praksis innebærer en forståelse av at det fins ulike typer kunnskap, at en ikke kan lage regler for enhver situasjon fordi praksis finner sted i uklare, ukontrollerbare og uforutsigbare situasjoner og en bevisstgjøring av hvilke dominerende antakelser som påvirker ens praksis.

Gjennom en kritisk refleksjon vil en få en mer bevisst forståelse for hvordan og hvorfor en handler som en gjør. Det vil bidra til å sette ord på ens egen praksisteori. Dersom en ser at praksis ikke er i overensstemmelse med egne verdier, vil den nye erkjennelsen kunne bidra til en endring av praksis. Kritisk refleksjon vektlegger derfor også et handlingsaspekt med endring av u hensiktsmessig praksis.

Diskurser

En måte å analysere makt på er å analysere hva som er den gjeldende diskurs. Diskursbegrepet brukes på mange ulike måter. Diskurs kan etter Foucault (1968/1991) forstås som det som tvinger fram og muliggjør bestemte uttrykksmåter, bestemte tankemåter og bestemte måter å skrive på innenfor spesifikke historiske og samfunnsmessige grenser. Når en analyserer diskursen, spør en etter hvilke kunnskapsstrukturer som for en periode, i et gitt samfunn, definerer eller bestemmer hva som kan sies, hvilke uttrykksmåter som blir stående, hvilke uttrykksmåter som regnes som gyldige og hvilke som ikke gjør det, hvilke uttrykksmåter som hentes fra andre diskurser og hvilke som har innflytelse på diskursen.

En kan da stille spørsmål ved hvilke diskurser har hatt innflytelse på hvordan jeg handlet? Hvilke diskurser er rådende i mitt praksisfelt? Hvilke uttrykksmåter får gjennomslag, hvilke begrunnelser er gyldige, hvilke argumenter blir vektlagt på mitt praksissted?

Om metoden

Metoden eller prosessen med kritisk refleksjon handler i denne sammenheng om å ta utgangspunkt i en konkret hendelse/situasjon som på en eller annen måte har vært betydningsfull eller utfordrende for den enkelte. Gjennom at andre stiller spørsmål og en selv reflekterer over hendelsen får en hjelp til å utvikle en ny forståelse.

En av grunnene til at vi gjør som vi gjør har sammenheng med hva vi mener er viktig. Hva vi vektlegger har sammenheng med vår politiske overbevisning, med våre verdier, vår bakgrunn, vår utdanning etc. Kritisk refleksjon handler om å bli mer bevisst på hva som påvirker våre handlinger og dermed lettere kunne endre dem hvis vi ønsker det.

Fremgangsmåten deles inn i flere trinn:

1. Å velge en hendelse/situasjon fra din praksis, som utfordret deg
2. Refleksjonsmøte med medstudenter
3. Skriftlig individuell besvarelse

Se ellers arbeidskravstekst.

Om hendelsen

Tenk over en hendelse, noe du har opplevd i praksis, som var utfordrende for deg. Det kan være en situasjon du opplevde som betydningsfull, og som du ikke klarer å glemme. Det kan være noe du skulle ønske du hadde løst på en annen måte, eller noe du fortsatt går og tenker på som du ikke blir ferdig med. Det kan være en situasjon som var vanskelig, noe du ble spesielt opptatt av. Det kan også være en hendelse du lærte mye av.

Hendelsen du skal jobbe med skal være en konkret situasjon som du var en aktiv del av. Det skal være *din* utfordring. Det skal ikke være en hendelse som er for eksempel veilederens eller en brukers utfordring. Det skal være en hendelse som du ønsker å lære noe av gjennom videre refleksjon.

I utvalg av hendelse, tenk over spørsmålet om konfidensialitet i forhold til de som deltok i hendelsen. Selv om alle som deltar i gruppa har taushetsplikt, kan det være forhold som gjør personer gjenkjennelige og som det ikke bør skrives om. Det er heller ikke nødvendig å skrive/ fortelle om detaljer eller komme med taushetsbelagte opplysninger for at gruppa skal forstå hva som var din utfordring. Dersom det er umulig å anonymisere, bør du velge en annen hendelse. Fortell/skriv ikke hvor du har vært i praksis.

Tenk også gjennom om du vil utlevere de sidene av deg selv som kommer fram i hendelsen. Hvilken hendelse du velger er helt opp til deg. Det viktigste er at du tror at du kan lære noe av å se nærmere på den.

Om refleksjonsmøte

Refleksjonsgruppene avtaler tidspunkt for refleksjonsmøter. Gruppen kan arbeide med hendelsene ved å møtes fysisk eller på itslearning. Det siste møtet bør ikke være senere enn at alle får tid til å jobbe videre med hendelsen før den skriftlige oppgaven skal innleveres.

Studenten som eier hendelsen presenterer denne for medstudentene skriftlig eller muntlig, avhengig av møteforum. Han/hun får så spørsmål fra de andre i refleksjonsgruppa. Disse spørsmålene skal hjelpe den enkelte til å få en større forståelse for hvorfor han/hun handlet som han/hun gjorde, og dermed hjelpe den enkelte til å forstå mer av hva som var utfordrende i hendelsen (se mer under «om spørsmålene»).

For de som skal gjennomføre refleksjonen på itslearning opprettes det en diskusjonstråd for hver student. Hver student legger inn sin hendelse som et hovedinnlegg slik at den blir starten på refleksjonen. Dette gjøres på en forhåndsavtalt dato, og hvert refleksjonsmøte bør ikke gå over mer enn 2-3 dager.

Før dere har refleksjonsmøter kan det være nytt å lese avsnittet om klima for refleksjon og eksempel på spørsmål. På refleksjonsmøtet stiller dere først oppklarende spørsmål til hendelsen, så begynner gruppemedlemmene å spørre den som har lagt fram sin hendelse (se mer under «om spørsmålene»). For hvert spørsmål kommenterer den som har lagt fram hendelsen. Dere kan godt si "jeg må tenke på det" eller "jeg vet ikke". Det er ikke meningen at den som har lagt fram hendelsen skal ha svar på alle spørsmålene. Men spørsmålene skal åpne for refleksjon. Det er studentens utfordring som skal være i fokus, ikke å finne løsninger for brukeren.

Når den som har lagt fram opplever at hun/han begynner å få en større forståelse for hva utfordringen dreier seg om, og gruppemedlemmene ikke har flere spørsmål avsluttes møtet. På itslearning vil spørsmål og svar bli liggende. Dere som ikke arbeider på itslearning må gjøre avtale om at én skriver referat av spørsmålene. Det skal ikke være den som presenterer hendelsen.

Om spørsmålene

Spørsmålene du stiller skal hjelpe den som har fortalt om en utfordrende hendelse. Spørsmålene skal være til hjelp slik at den andre forstår mer av seg selv og hva som er med på å bestemme hvordan hun/han handler, og til selv å finne fram til mulige alternativer. Du skal ikke løse situasjonen. Du skal derfor ikke gi råd eller si hva du ville gjort i en lignende situasjon, men stille spørsmål som hjelper den andre til å reflektere. Det er nyttig

å ha med som en underliggende forståelse at det alltid er andre måter å forstå en situasjon på og at det alltid er flere måter å handle på.

Det blir lett fokus på "saken" som er presentert, det er derfor viktig å minne seg om at det er den som presenterer hendelsen som skal ha fokus. Dere skal hjelpe den som har lagt fram hendelsen til å bli klar over hva som var utfordrende for ham eller henne, ikke "løse" saken eller brukerens problem.

Spørsmålene skal være åpne og utforskende.

Eksempel på spørsmål

- Hva opplevde du at det handlet om?
- Hvilke tanker og følelser hadde du etterpå?
- Hvilke tolkninger gjorde du, hvilke andre mulige tolkninger er det?
- Hva ville du ideelt sett ha gjort?
- Hvordan påvirket du situasjonen?
- Hvordan virket din erfaring inn?
- Hvordan virket dine antakelser inn?
- Hvor kommer dine antakelser om situasjonen fra?
- Er de dine personlige antakelser, eller er det noen du har "arvet"?
- Samsvarer handlingen og antakelsene med dine verdier?
- Hva sier din måte å handle på om hva du tror på?
- Hvordan henger det som skjedde sammen med hva du hadde planlagt å gjøre eller hva du trodde du gjorde?
- Handlet du i samsvar med din forståelse?
- Hva sier din handlemåte om din forståelse av makt i situasjonen?
- Hva kan være andre måter å forstå situasjonen på?
- Hvordan samsvarer denne hendelsen med dine tidligere erfaringer?
- Hvordan kan du tenke deg å handle hvis det skjedde en gang til?
- Hvordan kan dine teorier og handlinger endres som et resultat av dine refleksjoner?
- Hva trenger du for å gjøre disse endringene?

Klima for refleksjon

Det er viktig at refleksjonsmøtene har et klima hvor det er lov å tenke høyt, ikke vite, en forståelse for at det er mange ulike måter å forstå noe på og handle på. Det kan derfor være hensiktsmessig å bruke litt tid på å drøfte klimaet man ønsker å ha i gruppa. Sentrale retningslinjer bør være:

- Konfidensialitet
- Ikke-dømmende holdning
- Akseptering
- Åpenhet
- At det er lov å svare at man ikke vet, må tenke på det osv.

Referanser

- Askeland, G.A. (2006). Kritisk reflekterende - mer enn å reflektere og kritisere. *Nordisk sosialt arbeid*, nr. 2, 2006, vol 26 s. 123-135
- Askeland, G.A. (red.) (2011). *Kritisk refleksjon i sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brookfield, S. (1995). *Becoming a Critical Reflective Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Fook, Jan (1999). Critical reflectivity in education and practice. I: B. Pease og J. Fook (red). *Transforming social work practice. Postmodern critical perspectives*. London: Routledge.
- Fook, J. (2002). *Social work. Critical Theory and practice*. London: Sage Publications
- Foucault, Michel, [1968] 1991. Politics and the Study of Discourse. I: G. Burchell, C. Gordon og P. Miller (red.). *The Foucault effect, studies in governmentality*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Gundersen, D. (2011). *Fremmedord og synonymer, blå ordbok*. Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Napier, L. og J. Fook (2000). *Breakthroughs in practice*. London: Whiting & Birch Ltd.
- Schøn, D. (1987). *Educating the Reflective Practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass.