



Zin en onzin van reflectie

Workshop Conferentie 'Zelf en loopbaan:
dialogoog in tijden van onzekerheid',
De Haagse Hogeschool, 21 april 2010

Tom Luken

Luken Loopbaan Consult, Amsterdam



Inhoud (1)

- Wat is reflecteren?
- Reflectiedwang
- Weerstand
- Het is (nog) te moeilijk
- Is reflecteren te leren?
- Reflectie leidt niet tot de beoogde resultaten

Inhoud (2)

- Nadenken leidt vaak tot slechtere keuzen en andere cognitieve prestaties
- Waarom?
- Risico's van reflectie: rumineren, piekeren en depressie...
- ... valse voorstellingen en overmoed
- Conclusie en aanbevelingen
- Discussie

Wat is reflecteren?

In het algemeen:

- nadenken over het eigen functioneren om dit te verbeteren
(vaak: is recursief en gaat over zelf)

In loopbaanontwikkeling:

- beschouwing van capaciteiten en motivatie die van belang zijn voor de loopbaan

Reflectiedwang

'Reflective practitioner'



HBO



MBO



VMBO



BO?



Reflectiedwang

Bijv. Preambule vmbo:

“Door te reflecteren op het eigen cognitief en emotioneel functioneren, leert de leerling zicht te krijgen op en sturing te geven aan het eigen leer- en werkproces.” Onder meer *“leert hij op doordachte wijze keuzeprobleem op te lossen”* en *“op basis van argumenten tot een eigen standpunt te komen”*



Weerstand

Bijvoorbeeld:

“Het reflecteren kwam ze de neus uit, ze hadden hun buik er vol van en waren op school uitgerefleeteerd.”

Reflecteren is (te) moeilijk

- Autonomie
- Overzicht
 - Over alternatieven en voors en tegens
 - Overzien verleden, heden en toekomst
 - Overbruggen tegenstellingen in je zelf
 - Denken en voelen met elkaar in verband brengen
 - Perspectieven afwisselen
 - Multicausaliteit



Is reflecteren te leren?

- Kwantitatief wel. Hangt af van leeromgeving, leeftijd en opleidingsniveau.
- Kwalitatief moeilijk. Slechte resultaten als het gaat om het bereiken van een dieper niveau van reflectie.



Leidt reflectie tot de beoogde resultaten?

Negatieve correlaties van reflecteren met:

- Loopbaansucces
- Arbeidsidentiteit
- Keuzezekerheid

Positieve correlatie met:

- Uitvaldreiging

Geen correlatie met:

- leermotivatie

Nadenken leidt vaak tot slechtere keuzen en andere prestaties

- Kiezen appartementen, auto's, jam, posters, studieprogramma's...
- Beoordelen eerlijkheid bekentenissen,
- ... Olympische duiken,
- ... Relaties
- ... Chinese tekens
- ... Onthouden wijn

Waarom?

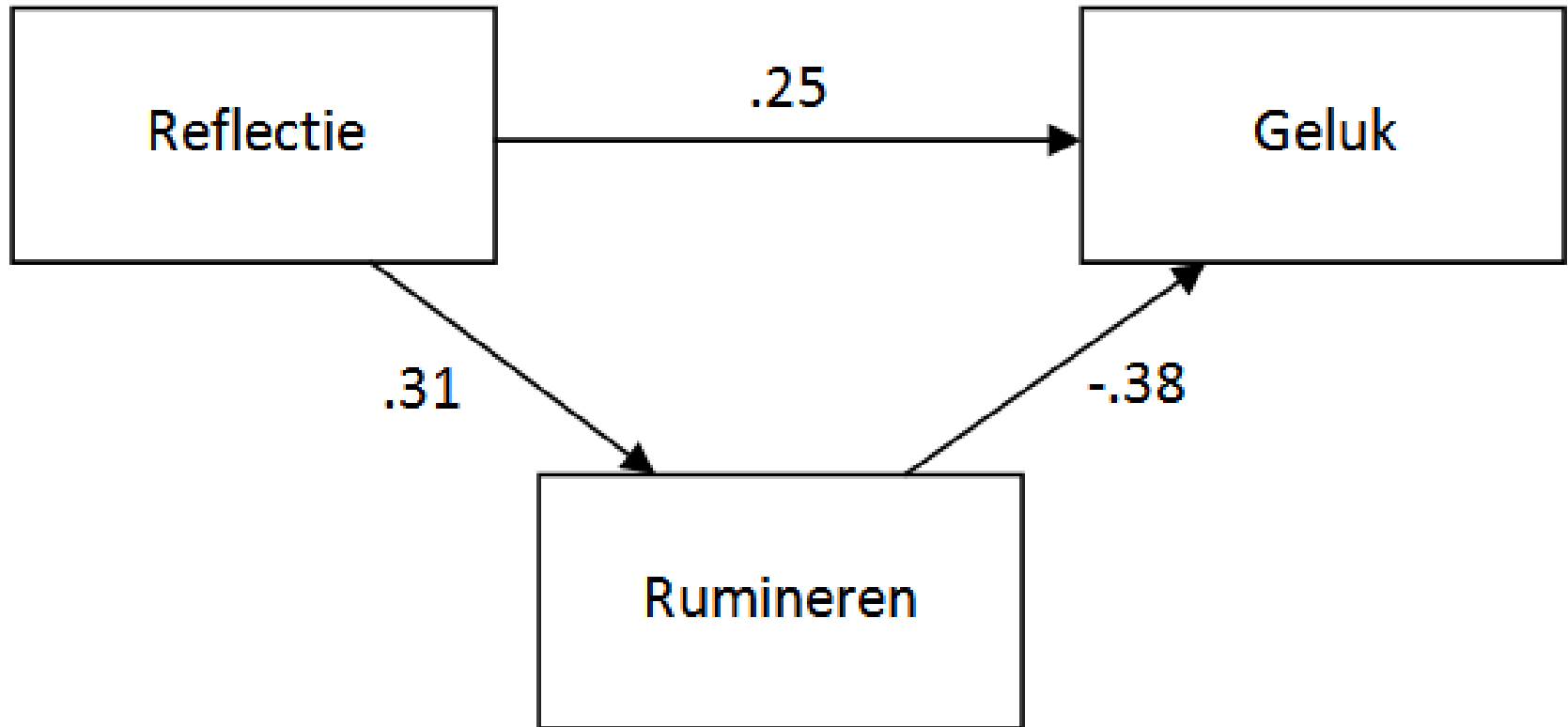
- Onbewuste capaciteit veeeeeeel groter dan bewuste capaciteit
- Parallele versus seriële processen
- Veel problemen zijn niet met logica op te lossen
- Denken verandert/verwijdert van eigen gevoel

Risico's van reflectie

Filosofie, breinresearch en onderzoek vanuit de geestelijke gezondheidszorg:

- Reflectie kan ontaarden in rumineren of piekeren
- En dat kan leiden tot depressie

Bijv:



Padanalyse Elliott & Coker (2008).

Elliott, I. & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60 (3), 127–134.

Risico's van reflectie (vervolg)

- Heb jij nog een paar leerdoelen voor me?”
- “Jullie maken een leugenaar van mijn zoon.”
- “Ik wist vaak echt niet wat ik moest opschrijven bij de vraag wat ik had geleerd van de casus van een ander. Dan moet je toch iets verzinnen en dat is best lastig, want het moet wel geloofwaardig zijn.”
- “Mensen geloven echt wat ze verzinnen.”

Conclusies

- Te veel reflectie in beroepsonderwijs; hype
- Te weinig aandacht voor onderscheid effectieve en ineffectieve/schadelijke denkprocessen
- Logisch dat studenten zich verzetten/distantiëren

Aanbevelingen

- Geen dwang
- Feedback
- Dialoog: persoonlijk contact, vertrouwen, inleving, geduld, eerlijkheid, 'hittepunt', 'poëtisch argument', aporie...
- Input en output
- Aanpassen bij ontwikkelingsniveau
- Reflectie leerarrangementen ontwikkelen
- Ambitie terugschroeven?
- Niet alleen denken, maar ook waarnemen, voelen en doen.

Discussie

- (On)herkenbaarheid
- Positieve en negatieve ervaringen met (het leren van) reflectie
- Hoe verder?