

Problemen met reflecteren

De risico's van reflectie nader bezien

Afscheidscollege

Fontys Hogeschool HRM en Psychologie
Eindhoven, 2 februari 2010

Tom Luken

Net geen lector Career Development meer
Onafhankelijk onderzoeker/adviseur bij loopbaanvraagstukken

- **Wat is reflecteren?**
- **Reflectiedwang**
- **Weerstand**
- **Het is (nog) te moeilijk**
- **Is reflecteren te leren?**

- **Reflectie leidt niet tot de beoogde resultaten**
- **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**

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**

‘Reflective practitioner’



HBO



MBO



VMBO



BO?

Bijvoorbeeld:

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

- **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

- **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.**



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**

- **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**

- Filosofie, breinresearch en onderzoek vanuit de geestelijke gezondheidszorg:**
- **Reflectie kan ontaarden in rumineren of piekeren**
 - **En dat kan leiden tot depressie**

- *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."*

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

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