



Key Competence **Happiness**

Brochure voor docenten en trainers
Introductie van positieve psychologie als nieuw horizontaal thema in het volwassenenonderwijs
en counseling

INHOUD

INLEIDING /4

DE RICHTLIJNEN EN TOOLBOX - STRUCTUUR EN EDUCATIEVE ACHTERGROND /6

Zeven wegen naar het geluk: de categorieën in de toolbox /7

GELUKSONDERZOEK - EEN KORT OVERZICHT /10

GESCHIEDENIS VAN WETENSCHAPPELIJKE DISCUSSIES OVER GELUK /10

DE ECONOMIE VAN HET GELUK /17

Wat zijn de voornaamste resultaten van geluksonderzoek en de economie? /10

POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN DE KLAS /24

De rol van positieve psychologie in het onderwijs en trainingen /24

Waarom dan positieve psychologie in de klas gebruiken? /24

ALGEMENE BENADERING VAN POSITIEVE PSYCHOLOGIE- EN GELUKSTRAINING IN EEN ONDERWIJSCONTEXT /26

DE VOORDELEN VAN DE POSITIEVE PSYCHOLOGISCHE BENADERING IN DE KLAS /27

Positieve psychologie en motivatie /27

Het versterken van de trainer-cursist relatie (Het perspectief veranderen): /28

GELUKSTRAINING EN DE ONTWIKKELING VAN MENSELIJKE VAARDIGHEDEN /32

TOEPASSINGEN VAN DE KCH DATABASE IN HET ONDERWIJS /34

Energie-boosters voor momenten van verveling of demotivatie /34

Methodes met het potentieel om individuele vaardigheden te ontwikkelen /34

Toegevoegde motivatie-elementen bij projecten op de lange termijn /34

Geïntegreerd leren dat geluk combineert met andere thema's /35

Het trainen van de trainers /35

Evaluatie van de resultaten, verzameling van de feedback /36

Adaptatie en implementatie op het tweede niveau /36

Uitwerking van een langetermijnplan en toezicht /36

VERDERE INFORMATIE EN LITERATUUR /38

Duits /38

Verdere informatie /38

Links /38

Tsjechisch /39

Verdere informatie/39

Links /39

Italiaans / 39

Verdere informatie/40

Links /40

Nederlands /40

Verdere informatie /40

Links /41

Sloveens/41

Verdere informatie /41

Links /42

Engels /43

Verdere informatie /43

Links /43

Videos /44

INLEIDING

In de laatste paar jaren is er meer en meer aandacht onder het grote publiek ontstaan voor subjectief welbevinden en geluk. Met name over geluk bestaat er een breed scala aan wetenschappelijke en populair-wetenschappelijke literatuur. Aanbieders van seminars zijn al ruime tijd geleden op de trend gesprongen. Zij bieden trainingen in dit veld aan met als doel om mensen die op zoek zijn naar “geluk” strategieën te bieden om dichterbij het geluk te komen. Natuurlijk is het thema ‘geluk’ ook vrij aanwezig in de media en is er in verscheidene kranten al een flink aantal artikelen verschenen waarin “tips en trucs” voor een gelukkiger leven gegeven worden. Het Grundtvig project ‘key competence happiness’ brengt deze discussie een stap verder, en stelt dat geluk een cruciale vaardigheid is die alle volwassenen nodig hebben om te kunnen participeren in een levenslang leerproces. Het baseert zich op strategieën die ontwikkeld zijn in het kader van positieve psychologie, een nieuwe aanpak die zich richt op oplossingen, vaardigheden en “positieve” emoties. Laten wij allereerst eens onderzoeken wat de term ‘geluk’ precies kan betekenen. Hoe definiëren wij, of liever gezegd, hoe definiëren wetenschappers de term geluk? Geluk is vrij persoonlijk, en dus willen wij meestal in plaats daarvan een definitie vaststellen voor subjectief welbevinden. De term ‘subjectief welbevinden’ betekent de manier waarop mensen hun eigen levens beoordelen. Dit kan cognitief (bijv. tevredenheid) of affectief (bijv. blij of opgelucht) in aard zijn (*Svenja Kristine Schattka, 2007*¹) Als gevolg hiervan zijn er twee mogelijk interpretaties gangbaar in het onderzoeksterrein van subjectief welbevinden: aan de ene kant wordt aangenomen dat gevoelens van geluk slechts gedurende een korte periode worden ervaren (een staat), bijvoorbeeld wanneer men tijd doorbrengt met iemand die een belangrijke rol in zijn/haar leven speelt.

Aan de andere kant kan geluk ook worden opgevat als langdurig gevoel, neiging of “karaktertrek”. De leer van subjectief welbevinden als evenwicht tussen een positieve en negatieve affectieve gemoedstoestand en een cognitieve evaluatie van de eigen levensomstandigheden is gestart door Andrews en Withey (*Andrews, Withey, 1976*)². Volgens geluksonderzoeker Ed Diener telt niet de intensiteit van de gevoelens van geluk, maar de frequentie ervan. Hoe gelukkiger mensen zijn, des te meer ze dus kunnen genieten van veel kleine gebeurtenissen, in plaats van te wachten op het grote geluk (*Ed Diener, 2009*)³. Het doel van dit handboek is om te helpen gevalideerde oefeningen, gebaseerd op concepten uit de positieve psychologie, te integreren in alledaagse training en onderwijs als deel van een levenslang leerproces.

In deze context stellen we ook de specifieke vraag waarom, met welk doel - of liever gezegd met het oog op welk resultaat - oefeningen in gelukkig zijn in diverse trainingen ingebouwd zouden moeten worden. Is geluk,

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

2 Andrews, F.M. & Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality', Plenum Press, , New York, USA.

3 Diener, E. (2009). The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands: Springer. (3 volumes)

is subjectief welbevinden echt een sleutelvaardigheid die ertoe kan leiden dat mensen met succes met nieuwe dingen aan de slag gaan?

Als we 'leren' zien als het integreren van nieuwe aspecten, is het allereerst nodig om de gebaande paden te verlaten en nieuwe terreinen op te zoeken. Onze stemming heeft grote invloed op de cognitieve processen. Het kan de waarneming, selectie, verwerking en het terughalen van informatie beïnvloeden en, afhankelijk van welke stemming het is, andere manieren van denken blokkeren dan wel vergemakkelijken (*Edlinger & Hascher 2008⁴*).

Positief denken kan zo dus het verwerken van informatie bevorderen, evenals de creativiteit, sociale vaardigheden en hulpvaardigheid. Je ervaart jezelf en je omgeving op een echt positieve manier en je vertrouwt jezelf meer. Bovendien wordt het aanmaken van nieuwe ideeën gestimuleerd en kun je sneller denken (*Edlinger & Hascher 2008*).

En wat hebben hersenonderzoekers over dit onderwerp te zeggen?

Onderzoek van de hersenen heeft aangetoond dat de zenuwcellen van de hersenen constant netwerken opbouwen. Dit proces gaat tot in de ouderdom door. Ons brein heeft dus plasticiteit en reageert zowel op onze omgeving als op onze gedachten en emoties door zich constant te veranderen en aan te passen.

Gerald Hüther schrijft dat de grote plasticiteit van het menselijk brein niet in de eerste plaats van het gebruik ervan afhankelijk is, maar eerder van het feit of het met plezier gebruikt wordt (*Hüther, 2009⁵*).

Helaas zijn noch onze werkplekken noch onze scholen in eerste instantie ontworpen om motivatie op te wekken of nieuwsgierigheid te stimuleren. Het is daarom bijzonder belangrijk om in onze scholen een klimaat te scheppen waarin gevoelens die naar nieuwe gewoonten en kennis leiden, zich kunnen ontwikkelen en kunnen groeien.

Die boek en de geluksoefeningen op onze website <http://www.key-competence-happiness.eu/> leveren een belangrijke bijdrage aan dit doel.

Zowel op de website als in de volgende hoofdstukken vindt u informatie over de hulpmiddelen die wij voor trainers en docenten hebben ontwikkeld. Deze willen dit belangrijke terrein voor een bredere groep studenten openstellen.

Tevredenheid met je leven en het vermogen om enthousiasme te kunnen ervaren zijn essentiële vaardigheden en zorgen ervoor dat we blijven leren, ook na het school- en beroepsonderwijs te hebben verlaten.

Veel plezier bij het lezen gewenst!

Klaus Linde Leimer

Promotor van het project

⁴ Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

⁵ Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-17



DE RICHTLIJNEN EN TOOLBOX - STRUCTUUR EN EDUCATIEVE ACHTERGROND

ZEVEN WEGEN NAAR HET GELUK: DE CATEGORIEËN IN DE TOOLBOX

Linda Bolier

Definitie van geluk

Geluk of welbevinden is een complex begrip die een optimale ervaring en optimaal functioneren beschrijft. Er zijn grofweg drie conceptuele benaderingswijzen aan te wijzen. De eerste is gebaseerd op subjectief welbevinden: een cognitieve en/of affectieve beschouwing van het eigen leven in het algemeen en het evenwicht tussen positieve en negatieve emoties⁶. De tweede benaderingswijze is gebaseerd op het concept van psychologisch welbevinden. Dit concept bouwt op het werk van Carol Ryff, die ontevreden was met de nadruk die destijds werd gelegd op het subjectief welbevinden, en zich dus richt op het optimaal functioneren van het individu⁷. Psychologisch welbevinden bevat volgens haar zes elementen: zelfacceptatie, autonomie, beheersing van de omgeving, persoonlijke groei, een doel hebben in het leven, en persoonlijke relaties met anderen. Niet het bereiken van persoonlijk geluk is het doel in het leven, maar zelfactualisering en zingeving. Een derde concept ontstond uit het werk van Corey Keyes, die de noodzaak van een bredere, en minder zelfgerichte oriëntering op welbevinden benadrukte. Zo kan subjectief en psychologisch welbevinden worden verbreed om ook sociaal welbevinden te omvatten⁸. Sociaal welbevinden beschrijft hoezeer iemand zich thuis voelt in de maatschappij, anderen vertrouwt en de wereld duidt. Deze benaderingswijze heeft duidelijk zijn wortels in de definitie die de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) (2004) hanteert - zie Kader 1⁹. Deze drie concepten weerspiegelen het oude onderscheid dat Aristoteles maakte toen hij de eudaimonische benadering van geluk beschreef als de ware weg in het leven (het leiden van het 'goede leven', streven naar dat wat hoger is dan wij). Deze benadering weerspiegelt weer het concept van psychologisch en sociaal welbevinden waarbij de duidelijkste nadruk ligt op zingeving, persoonlijke groei en verbondenheid met de maatschappij. De hedonistische benadering richt zich daarentegen op het streven naar plezier en het vermijden van pijn. Dit stemt voor een groot deel overeen met het huidige concept van subjectief welbevinden¹⁰.

⁶ Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.

Veenhoven R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer Publishers.

⁷ Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069-1081.

⁸ Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82:1007-1022.

⁹ WHO. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report). Geneva: World Health Organization.

¹⁰ Deci EL, Ryan RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9:1-11.

De Key Competence Happiness toolbox kiest een eudaimonische benadering van het geluk: de oefeningen hebben als doel om positieve gevoelens op te wekken, maar eveneens om emotioneel-sociale vaardigheden, persoonlijke groei en sociale verbondenheid te versterken.

Hoe kan geluk bevorderd worden?

Aan het begin van dit millennium werd er een nieuwe beweging in de psychologie opgericht: de positieve psychologie¹¹. Deze beweging ontwikkelde een nieuwe onderzoeksagenda waar niet alleen de negatieve kanten van de psychische gezondheid in voor kwamen, maar ook de positieve kanten: hoe kunnen wij mensen laten opbloeien en ze gelukkiger maken? Er werden veel interventies ontwikkeld die zich richtten op positief functioneren, bijvoorbeeld door aan plezierige activiteiten deel te nemen¹², blij te zijn met wat je hebt¹³, vriendelijkheid te tonen¹⁴, persoonlijke doelen te stellen¹⁵, dankbaarheid te tonen¹² en je eigen speciale sterke kanten te gebruiken¹². Een meta-analyse van 51 interventies uit de positieve psychologie heeft een effect van redelijke sterkte aangetoond voor het versterken van geluk en het terugdringen van de symptomen van depressie¹⁶. Deze resultaten geven ons input voor de voornaamste vraagstelling: hoe we geluk kunnen bevorderen. De zeven principes van de KCH toolbox zijn afgeleid van het concept van mentale fitheid dat ontwikkeld is door het Trimbos instituut¹⁷. Elementen uit dit concept op eclectische basis komen voort uit de

11 Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1):5-14.

12 Fordyce MW. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30:483-498.

Fordyce MW. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24:511-521.

13 Emmons RA. (2003). *Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Froh JJ, Sefick WJ, Emmons RA. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46:213-233.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60:410-421.

14 Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7:361-375.

15 MacLeod AK, Coates E, Hetherington E. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9:185-196.

Green LS, Oades LG, Grant AM. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1:142-149.

Spence GB, Grant AM. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2:185-194.

16 Sin NL, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5):467-487.

17 Bolier L, Haverman M, Walburg JA. (2010). *Mental fitness - verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

positieve psychologie, mindfulness, cognitieve gedragstherapie, strategieën om problemen op te lossen en advies voor gezonde levensstijlen.

Zeven wegen naar het geluk

Op basis van praktijkervaring en de wetenschap zijn er zeven wegen naar het geluk geformuleerd. Zoals u zult merken zullen de meeste oefeningen uit de toolbox in één of twee van de onderstaande categorieën vallen.

1) Een positieve houding, positieve gevoelens en optimistisch denken

Het eerste principe is één van de belangrijkste begrippen voor het bevorderen van geluk. Het stelt dat gedachten, gevoel en gedrag onderling nauw verbonden zijn. Door optimistische cognitieve (denk-) strategieën aan te leren kun je je gevoelens positief beïnvloeden en kun je het vermogen ontwikkelen om weer terug te veren na een tegenslag (veerkracht). Mensen die meer positieve dan negatieve emoties vertonen zijn over het algemeen gelukkiger mensen. Onderzoek van Barbara Fredrickson^{1820;21} toont aan dat de optimale verhouding tussen positieve en negatieve emoties 3:1 is. Optimistische mensen hebben over het algemeen meer vrienden, zijn creatiever en leven langer. Enkele voorbeelden zijn de Veerkrachtoefeningen en “Drie goede dingen in het leven”.

2) Doelen en een persoonlijke missie

Inzicht in persoonlijke waarden en onderliggende motieven geven een gevoel van sturing in het leven. Mensen die doelgerichter zijn, zijn over algemeen gelukkiger dan mensen die dat niet zijn. Mensen zonder missie of doelen hebben vaak het gevoel dat hun levens “voor ze worden geleefd”.

Enkele voorbeelden van oefeningen: “Persoonlijke missie”, “Honingtaart” en “Doelen”

3) Bewust leven, in het moment leven

Aandachtig aanwezig zijn in het moment, of mindfulness, is een belangrijk principe voor het kweken van duurzaam geluk en weerbaarheid. Het stamt oorspronkelijk uit het boeddhisme, maar is een veelgebruikt concept dat de moderne Westerse psychologie heeft beïnvloed. Mensen die aan mindfulness en/of meditatie doen kunnen het “hier en nu” makkelijker aanvaarden, zijn meer immuun tegen stress en genieten van de dingen die ze doen.

Voorbeelden van oefeningen zijn: “Geluksmomenten”, en “Drie Minuten Pauze”.

4) Interactie met anderen, het delen van je geluk

De meest karakteristieke eigenschap van gelukkige mensen is dat ze een sterke band hebben met hun vrienden, familie en/of partner. Dit principe draait om verbondenheid met anderen en met de maatschappij. Eveneens

18 Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56:218-226.

Fredrickson B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.

draait het om het doen van goede daden voor anderen, en tegelijkertijd voor jezelf het stellen van grenzen. Uit onderzoek weten we dat het delen van geluk, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, niet alleen het geluk van de ontvanger vergroot maar ook het geluk van de gever.

Voorbeelden van oefeningen: “Actieve-constructieve communicatie”, “Het Gelukseiland”, “Een glimlach kost niets”

5) Een gezonde levensstijl

Mensen die genoeg bewegen en er een gezonde levensstijl op na houden (genoeg bewegen, gezond eten, beperkt alcoholgebruik en niet roken) zijn over het algemeen gelukkiger en mentaal fitter dan mensen bij wie dit niet het geval is. In deze zin zijn lichaam en geest werkelijk met elkaar verbonden. Daarom is mensen aanmoedigen om een gezonde levensstijl aan te nemen een belangrijke strategie bij de promotie van welbevinden en geluk.

Voorbeelden van oefeningen: “Ademhalingstechnieken”, fitnessoefeningen

6) Grip op je leven

Het beheren van je persoonlijke energie, stress en problemen is erg belangrijk om om te kunnen gaan met het dagelijks leven. Problemen oplossen, inzicht in je tijdsindelingen time-management, en ontspanning zijn belangrijke vaardigheden om meer grip op je leven te krijgen. Mensen die dit gevoel van beheersing kennen, hebben meer controle over hun eigen leven en zijn dus ook gelukkiger en tevredener.

Voorbeelden van oefeningen: “Zes stappen voor het oplossen van problemen”, “Geluk weven”

7) Dankbaarheid

Dankbaarheid of dankbaar zijn is een positieve emotie of houding die erkenning geeft aan iets dat je hebt of gaat krijgen. Het is het tegenovergestelde van de dingen in je leven maar voor lief nemen. Dankbaarheid is een belangrijk onderwerp geworden in positief psychologisch onderzoek. Mensen die zich dankbaar voelen zijn over het algemeen gelukkiger en meer tevreden dan mensen die dit niet voelen. Tot op zekere hoogte valt deze vaardigheid te ontwikkelen door oefening.

Voorbeelden van oefeningen: “Het geluksquotiënt”, “Het Dank-je-wel alfabet”

U zult merken dat er in de database negen categorieën zijn die gebruikt kunnen worden om de meest passende oefening te vinden. Naast de zeven bovenstaande categorieën wordt er bijzondere aandacht besteed aan de oefeningen die interculturele aspecten behandelen, en ook aan oefeningen die theorieën over geluk bespreken, de neurobiologische wortels ervan en theoretische modellen.



GELUKSONDERZOEK - EEN KORT OVERZICHT

Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl

GESCHIEDENIS VAN WETENSCHAPPELIJKE DISCUSSIES OVER GELUK

Enigszins tegen enkele heersende overtuigingen in, is geluk als onderzoeksveld en als terrein voor onderzoek niet uitgevonden door Seligman en de pioniers van de positieve psychologie, ondanks hun aanzienlijke bijdrage. Wat geluk inhoudt, de omstandigheden voor geluk en ethische en morele aspecten zijn altijd al belangrijke onderwerpen van gesprek geweest. De filosofie, aanverwante wetenschappen en systematische verkenningen sinds de dagen van de oude Grieken - en zelfs bij nog oudere beschavingen - behandelen het onderwerp allemaal met de onderzoeksstrategieën die toen beschikbaar waren, waaronder de logica, redeneren, reflectie en observatie. Filosofen - onderzoekers - hebben verschillende concepten geïntroduceerd van wat geluk "betekent" en op welke manieren mensen een staat van geluk en een gelukkig leven kunnen of mogen bereiken (*Bortolotti, 2009*). Alleen al in Europa verschillen de meningen over deze aspecten aanzienlijk, van Aristoteles, Plato en Epicurus tot aan de voornamelijk theologische concepten die de filosofie in latere eeuwen domineerde, zoals bij Sint Augustinus en Thomas van Aquinas (*Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009*). Aristoteles en Epicurus vroegen bijvoorbeeld allebei om een sterke focus op ethische principes als richtlijnen voor het verwezenlijken van een gelukkig leven, maar legden de nadruk op verschillende strategieën om de gelukkige staat van "eudaimonia" "εὐδαιμονία" en/of "ataraxia" te bereiken. Wat zij aanraadden was onder andere een actief intellectueel, deugdzaam en zelfvoorzienend leven, het vermijden van pijn, of het direct genieten van simpele pleziertjes in het kader van een deugdzaam leven waarin overdaad vermeden werd. De Middeleeuwse theologie legde daarentegen vaak de nadruk op het feit dat echt, "waarachtig" geluk niet in dit leven bereikt kan worden maar slechts in het "zalige" hiernamaals. Latere filosofen ontwikkelden nieuwe modellen die zelfs opgenomen werden in de Amerikaanse grondwet. Wij moeten niet vergeten dat de Europese geschiedenis slechts parallel loopt aan een grote hoeveelheid andere culturen zoals de Chinese of de Indiase, die ook rijke en complexe filosofische en wetenschappelijke tradities kennen die ook de zoektocht naar het geluk ter sprake brengen. Later zullen wij hedendaagse experts zoals Ed Diener en Ruut Veenhoven bespreken.

Culturele verschillen

In deze context kunnen wij transculturele verschillen in twee dimensies beschouwen, die vaak niet genoemd worden in overgeneralisaties van de eigen sociale achtergrond: de cultuur van geluk verandert naar mate de tijd en geschiedenis van een cultuur voortschrijdt, maar verschilt ook tussen culturen die op hetzelfde moment in verschillende geografische gebieden bestaan (*Ed Diener & Suh, 2000*). Deze verschillen krijgen vorm door factoren als taal, de algemene en lokale cultuur, etniciteit en religie (*Mathews & Izquierdo, 2009*).

Landen

Bhutan is meestal het land dat het snelst geassocieerd wordt met het belang van geluk, op zijn minst in officiële gegevens; geluk wordt er zelfs “gemeten” door het “bruto nationaal geluk” als contrast ten opzichte van het “bruto nationaal product” in de financiële wetenschappen.¹⁹ De speciale commissie die in het leven geroepen is door koning Jigme Singye Wangchucka, de-inmiddels-voormalige heerser van het land, heeft een onderzoeksenquête-model ontwikkeld dat zelfs burgers in afgelegen gebieden bereikt door middel van een aantal verschillende dimensies. Dit resulteerde in een relatief hoog geluksniveau dat schijnbaar contrasteerde met de beperkte toegang tot rijkdom en moderne technologieën die het dagelijks leven vergemakkelijken of positieve gevoelens opwekken. Ondanks de duidelijke politieke achtergrond ervan bevestigt dit een trend in de meest recente onderzoeksresultaten die aantonen dat hoewel zware armoede het leven erg moeilijk kan maken, grotere welvaart niet proportioneel tevredenheid of geluk doet stijgen, en dat ook groepen mensen met een schijnbaar lager inkomen niet ongelukkiger hoeven te zijn dan “rijkere” groepen - in sommige gevallen geldt het tegendeel zelfs. In het hoofdstuk over geluk en de economie komen wij op deze kwestie terug.

Eén van de meest interessante aspecten is de vergelijking tussen geluk in de breedste zin, tussen landen en samenlevingen. De “World Happiness Database” van de Erasmus Universiteit in Rotterdam (*Ruut Veenhoven*)²⁰ of de World Happiness “Map” van A. White²¹ zijn voorbeelden van dergelijke benaderingswijzen. White gebruikte resultaten uit een eerdere meta-analytische studie²² (een systematische vergelijking van data uit andere studies)²³ om onderzoeksresultaten te visualiseren en zo een kaart van de wereld te publiceren die gebaseerd was op een “Geluksindex”²⁴.

Om vergelijkingen te kunnen maken, zijn goedgeteste metingen en meetinstrumenten nodig. Ruut Veenhoven biedt - onder andere - een veelomvattende omschrijving van methoden waarmee zulke vergelijkingen gemaakt kunnen worden (op het moment dat wij dit schrijven kunnen al deze methoden makkelijk bekeken worden door een wereldreis per internet). Op het moment heeft dit al geleid tot een grote database van waarden per land bestaande uit factoren die naar het geluk leiden en verwant zijn aan geluk, gemeten met een aantal verschillende schalen. Zijn methodes leveren een andere “hitlijst” van landen op²⁵. Deze dynamische methode om de waarden

19 <http://www.grossnationalhappiness.com/>

20 <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

21 http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png

22 Abdallah, S., Thompson, S., & Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65, 35-47. doi:10.1016/j.ecolecon.2007.11.009

23 Marks, Abdallah, Simms & Thompson (2006).

24 <http://www2.le.ac.uk/ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.2448323827>

25 <http://www.grossnationalhappiness.com/>

in kaart te brengen biedt zelfs de mogelijkheid om op de lange termijn aan te tonen dat geen enkel land gegarandeerd een betrouwbaar paradijs is om zomaar heen te emigreren.

Individueel geluk meten

Eén van de meest gangbare methoden om individueel geluk te meten is opgenomen in het World Health Organisations Brief Quality of Live instrument waarmee verschillende externe en interne aspecten worden gemeten die verband houden met de kwaliteit van leven in verschillende gebieden (*Saxena, Carlson, & Billington, 2001*). Andere instrumenten naast de duidelijke maar flexibele schalen van Ruut Veenhoven (*Veenhoven, 2010*) - die zich vaak meer richten op het gevoel van subjectieve tevredenheid of geluk - zijn bijvoorbeeld de zeer gangbare "Satisfaction With Life Scale" van Diener (*E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985*) die vijf waarden gebruikt om de tevredenheid met het eigen leven in het algemeen in te schatten. Een andere enquête is de Oxford Happiness Questionnaire, ontwikkeld door Michael Argyle en Peter Hills van Oxford University²⁶. Beide zijn uitvoerig getest in verschillende culturen en zijn wederom (op het moment) online te vinden voor gratis individueel gebruik - probeer ze dus vooral uit en geniet ervan!²⁷

Waarom?

Waarom hebben wij eigenlijk een ingebouwde capaciteit voor geluk? De meeste recente trend is om emoties te zien in de context van hun belang voor aanpassing en overleving; daar tegenover staan opvattingen over emoties als simpelweg gegeven door God, het lot of een onbekende derde. "Positieve" emoties brengen ons ertoe om dingen te doen die hulpvaardig of noodzakelijk zijn. "Angst" of "zorgen" zorgen ervoor dat wij natuurlijke bronnen aanboren en in actie komen om ongezonde of gevaarlijke situaties of activiteiten te vermijden of op te lossen. Deze benaderingswijze benadrukt zo overlevingsgerichte waarden en de noodzakelijke integratie en gelijke waarden van onprettige en prettige emoties, waarbij deze verbonden worden met de ontwikkeling van de hersenen in veranderende omgevingen. Zelfs met die kennis in het achterhoofd betekent dat niet dat wij niet kunnen of horen te genieten van hetgeen dat wij bezitten. Het tegenovergestelde is waar. Een aantal studies die goed opgesomd worden door Diener (*Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010*) wijzen erop dat een ingebouwd geluksprogramma misschien niet alleen een overlevingsfunctie heeft voor onze soort, maar ook concrete voordelen biedt op het gebied van de individuele gezondheid, langer leven, en betere sociale betrekkingen.

26 Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6

27 <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

Taal

Taal is een voorwaarde voor communicatie in onderzoek naar geluk. Zelfs neurologen - vaak niet de meest ontspannen groep mensen - hebben een duidelijke beschrijving of definitie van dat woord nodig, bijvoorbeeld wanneer ze veranderingen meten in de hersenregio's bij veranderende emoties. Er is vaak een nauwe interactie tussen cultuur en taal bij het vormen van woorden om de emotionele gemoedstoestand te beschrijven. De eerdergenoemde veranderende termen in filosofische discussies zijn verdere voorbeelden van deze uitdaging. Een typisch voorbeeld hiervan zijn de verschillen in onderscheid tussen "geluk hebben" - positieve ervaringen die zich voordoen in je leven of een fijn toeval - en geluk als positieve of zeer plezierige gevoelens. Dit onderscheid is vrij duidelijk en concreet in het Engels ("good luck" en "happiness"), maar niet in het Duits ("Glück") - probeer dit maar uit in uw eigen taal... En? Wat heeft u kunnen bedenken?)

Een semantisch veld of een semantische wolk bevat, volgens onze definitie voor dit korte overzicht, alle termen die op de een of andere manier "erbij horen", dichtbij staan bij maar anders zijn dan, of identiek zijn in een taal, en kunnen gebruikt worden om deze kwestie binnen een specifieke cultuur en taal te verkennen. Alle termen die met elkaar in verband staan, verschillen in intensiteit of vorm of variaties van een bepaald fenomeen weergeven kunnen hierin worden opgenomen. Het resultaat, grafisch weergegeven, is een losse wolk die zich over een klein of groot oppervlak uitstrekt.

De tevredenheid die je bijvoorbeeld na een lekkere maaltijd voelt kan gezien worden als jonger broertje in de familie van verwante gevoelens (in ieder geval in het Engels). Vreugde en plezier zijn andere woorden in de (Nederlandse) "wolk" van termen, die meestal vluchtige toestanden beschrijven; "geluk" beschrijft meestal een meer langdurige emotionele toestand, of fundamenteel gevoel, en staat in contrast tot een "gevoel van blijdschap" dat weer verdwijnt.

Een ander - wetenschappelijk gezien - veelvoorkomend onderwerp is het samenkomen van een emotionele toestand en de methode om deze te verwezenlijken. De zin "geluk betekent (voor mij)..." leidt naar subjectieve associaties die signalen van een staat van geluk beschrijven, of naar alle dingen die wij ervaren hebben om ons duurzaam gelukkig te maken:

*Geluk is ---- een luchtballon; dit kan zoveel betekenen als:
 Ik kan het gevoel van geluk bereiken door (weg) te vliegen in een luchtballon..
 ..Geluk ervaren.. voelt als... vliegen in een luchtballon
 Een ballon in de lucht symboliseert geluk voor mij.*

Met een strikte definitie betekent geluk in de wetenschap daarentegen alleen iemands gemoedstoestand, inclusief alle fysieke en psychologische veranderingen die de toestand typeren. Aanverwante, maar niet identieke,

termen in het onderzoek zijn, zoals eerder genoemd, die van subectief welbevinden en tevredenheid met het leven.

Een kwestie van tijd en intensiteit

Geluk is op zich dus bepaald geen duidelijke en simpele, absolute toestand in geest, lichaam en ziel. Zelfs binnen één taal kan geluk verwant zijn aan, of deel vormen van een continuüm aan toestanden die variëren van simpel “geluk” tot aan extase, euforie, of specifieke vormen als “leedvermaak” (in het Duits, Schadenfreude) die eventueel gezien kunnen worden als “onware” vormen van geluk - deze laatste benadering geeft een zeker moreel waardeoordeel weer, meer dan een weloverwogen mening. Deze laatste voorbeelden leiden ons naar de huidige discussie over “pure” emotionele toestanden tegenover het model van “gemengde gevoelens”, dat ook emotionele componenten als agressie, een gevoel van dominantie of angst inhoudt in een emotionele staat van geluk. Recent onderzoek ondersteunt vaak het concept van zulke “gemengde gevoelens”, maar de discussie kan nog steeds beschouwd worden als onopgelost.

Veel toestanden vinden plaats, zoals eerder opgemerkt, op de korte termijn of zijn vluchtig, en kunnen daarom onderscheiden worden van meer constant en langdurig geluk als fundamenteel kenmerk of dominant gevoel in het leven. In extreme gevallen zoals bij bepaalde psychische stoornissen, kunnen gevoelens van extreem geluk of euforie op bepaalde momenten elkaar snel afwisselen in de ervaring van één dezelfde persoon tijdens een ziekte-episode en zelfs over een periode van een aantal minuten zonder duidelijk verband. Dit is vaak een bijzonder onprettige ervaring. Ed Diener heeft het daarentegen over meer de statische concepten van een dynamisch proces van “gezond” geluk (*Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010*).

Strategieën om ofwel het geluk te bereiken of andere vormen van ongeluk te vermijden kunnen zowel efficiënt als inefficiënt zijn. Vanwege een aantal ontwerpfouten in het brein kunnen sommige dingen die je een tijd erg gelukkig kunnen maken, met grote regelmaat ontaarden in “negatieve” gevoelens als schaamte of schuldgevoel. Vaak proberen mensen een gelukkige gemoedstoestand “aan te grijpen” door de chemie van het lichaam te manipuleren met externe substanties als drugs of eten (bepaalde vormen van chocolade (*Macdiarmid & Hetherington, 1995*) zijn zelfs wel eens genoemd als stoffen die de beschikbaarheid van serotonine en andere “geluks”transmitters vergroten).

Na een toestand van vreugde, extase of simpelweg vluchtig geluk, kunnen een aantal psychologische of fysieke factoren leiden tot repercuussies en emoties waar de persoon in kwestie oorspronkelijk juist aan wilde ontsnappen. Zulke “ongezonde” strategieën kunnen bijvoorbeeld leiden tot afhankelijkheid, doordat er veranderingen in het brein plaatsvinden die meer en meer stimulatie nodig hebben. Het obsessief activeren van de beloningscentra in de hersenen die ons eigenlijk aan zouden moeten moedigen om gezonde activiteiten uit te voeren, leidt tot schommelingen tussen een korte bevrediging en vreugde en een intense ontevredenheid of een pijnlijk verlangen. Dopamine (Detar, 2011), de boodschapper die actief is in de circuitsystemen in de hersenen die actief zijn wanneer we ons ergens voor inzetten of ergens naar verlangen, maakt deel uit van dit proces.

Veranderingen in de hoeveelheid en/of het functioneren van de receptoren die “luisteren” naar de signalen en erop “reageren” vormen eveneens op zijn minst een belangrijk deel van het antwoord. De consequenties op de langere termijn zijn meestal niet behulpzaam hierbij, aangezien andere belangrijke functies zoals sociale taken of voedsel misschien verwaarloosd worden. Op de lange termijn leidt dit dus niet tot een gelukkig leven. Drugs die geluk veroorzaken met het versterken van het lichaam zoals endogene opiaatachtige substanties (*Vaccarino & Kastin, 2001*) belonen meestal het uithoudingsvermogen bij taken, of compenseren voor pijn, maar ze kunnen ons ook misleiden en aanzetten tot ongezondere handelingen en afhankelijkheid van deze stimulatie veroorzaken.

Waarvoor wordt geluk veroorzaakt?

Een groot aantal studies heeft geanalyseerd waardoor geluk wordt veroorzaakt en wij hebben veel ervan al genoemd in onze oefeningen en in deze handleiding (waarvan wij hopen dat hij erg nuttig zal zijn op dit gebied), maar wij willen u aanmoedigen om een eigen lijst op te stellen van wat er het beste werkt - zonder al te veel negatieve bijwerkingen zoals sterk aankomen of blut raken...

Hindernissen tegen “positieve” emoties en geluk De genen?

In feite heeft onderzoek aangetoond dat er op zijn minst enkele genen bestaan die zowel van invloed zijn op het gemak waarmee wij een staat van geluk ervaren, het fundamentele gevoel (de karaktertrek) van geluk in het leven, en aan de andere kant de hindernissen tegen het geluk, zoals een neiging tot depressie of andere gemoedstoestanden die duidelijk onverenigbaar zijn (*Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski, & Tambs, 2010*). Sommige mensen hebben dus in principe een voorsprong of achterstand door hun genen, maar de huidige trend in het onderzoek toont ook aan dat de omgeving en individuele strategieën een belangrijkere rol spelen - dit wordt ook aangetoond door vergelijkingen tussen landen zoals hierboven genoemd. De genen werken ook in samenspel met de patronen die wij leren en internaliseren in de familie, bijvoorbeeld diepgaande “schemata” zoals een fundamenteel gevoel dat er “iets mis met me is en dat er daarom altijd dingen mis zullen gaan” - zulke overtuigingen helpen natuurlijk niet.

De hersenen en het lichaam

Tegenwoordig worden hersenen en lichaam in de wetenschap beschouwd als een geïntegreerd systeem dat niet opgesplitst kan worden maar een vrij alomvattend systeem is van aanpassing, overleven en, zoals eerder al opgemerkt, dus ook (on)tevredenheid (*Bok, 2010*). Externe signalen - zoals het soort glimlach dat wij tonen wanneer wij schijnbaar gelukkig zijn - kunnen dienen om een emotionele toestand te identificeren, wanneer ze correct gemeten worden. Een echte “glimlach van geluk” kan door middel van recente strategieën om dit “non-verbale gedrag” te meten, onderscheiden worden van sociale signalen en andere emoties, zoals angst, die er uit

zien als een glimlach van geluk maar in werkelijkheid een compleet andere gemoedstoestand weergeven. De nieuwe mogelijkheden die er bestaan om met radiosignalen het brein in kaart te brengen bieden ons bovendien een steeds betere kijk op de hersenen. De dynamische beelden van de hersenen in actie die hulpmiddelen als de "PET" (Positron Emission Tomography), "fMRI" (Functional Magnetic Resonance Imaging) en steeds meer gedetailleerde beelden ons verschaffen, zijn een dramatische ontwikkeling in het bewustzijn van wat er wanneer, waar en waarom gebeurt in de hersenen (*Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003*).

Bij de ontwikkeling van een beter begrip van dit systeem in deze lijn zien we aan de ene kant het vaakst de anatomische structuur - waarin de amygdala en het limbisch systeem in het bijzonder een aandachtspunt zijn in het onderzoek naar emoties en geluk - en tevens de functionele biochemische systemen van neurotransmitters zoals serotonine, een systeem dat bijna overal in de hersenen aanwezig is, maar ook in andere delen van het lichaam zoals in het maag- en darmstelsel.

Deze componenten werken samen om ons gevoelens van geluk te bezorgen, al kunnen ze op zich geen verklaring bieden voor emoties - versimpelde verklaringen als serotonine als het enige en simpele "gelukshormoon" geven niet goed de complexiteit van de huidige discussie weer. De betrokken hersenstructuren zijn ook niet beperkt tot het limbisch systeem in de hersenen. De vorm van het dynamische brein wordt met de dag duidelijker maar wij hebben ook de verplichting om te besluiten hoe wij het op een verantwoordelijke manier kunnen gebruiken om voor onszelf duurzaam geluk te creëren, zowel individueel als voor de mensheid in het algemeen.

DE ECONOMIE VAN HET GELUK

Recentelijk heeft Ben Bernanke, voorzitter van de Raad van Bestuur van het Amerikaanse Federal Reserve System (de Amerikaanse Centrale Bank) gezegd:

“Er bestaat nu een onderzoeksterrein, inclusief doctoraalproefschriften en hoogleraren, dat de “economie van het geluk” heet. Het idee erachter is dat wij direct te weten kunnen komen welke factoren bijdragen aan geluk door het zelfgerapporteerde geluk van mensen van over de hele wereld te meten, en vervolgens die resultaten te correleren aan economische, sociale en persoonlijke eigenschappen en gedrag.”

Ben S. Bernanke²⁸

Voorzitter van de Raad van Bestuur van het Federal Reserve System

Wat zijn de voornaamste resultaten van geluksonderzoek en de economie?

Bij economisch beleid gaat geluk het oude denken in termen van economische groei vervangen. De essentiële vraag is waarom economische groei gezien zou moeten worden als het doel van economisch beleid terwijl de resultaten van geluksonderzoek impliceren dat groei niet de sleutel tot het geluk is.

Dit zou een goede aanmoediging moeten zijn om dit onderwerp op een meer gedifferentieerde manier te gaan bekijken. Geluksonderzoek baseert zich op het concept dat mensen geluk nastreven, en dat hun voornaamste doel het geluk is, wat veel verder gaat dan alleen inkomen. Het recht om geluk na te streven staat, zoals eerder aangegeven, zelfs vermeld in de Amerikaanse Grondwet.²⁹

“Streven naar geluk zal de wereld veranderen”

Titel van de zogenaamde “Berliner Rede” (Berlijnse toespraak), gehouden door de voormalige Duitse bondspresident Horst Köhler, in oktober 2007.

Ondanks dat wij in het Westen de afgelopen 50 jaar getuige zijn geweest van een nooit eerder vertoonde economische groei, laten studies naar geluk zien dat de evolutie van tevredenheid met het leven (en het gevoel gelukkig te zijn) over deze periode niet gelijk staat aan deze groei. De onderstaande statistiek laat gegevens uit de Verenigde Staten zien, maar

²⁸ Ben Bernanke, “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

²⁹ Voor een bredere discussie over de vraag wat de overheid kan leren van geluksonderzoek, zie Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.



op basis van een kortere onderzoeksperiode zijn ze ook van toepassing op de meeste Europese landen en Japan.³⁰ “Ten eerste toonde hij (Richard Easterlin, KR) aan dat naarmate een land rijker wordt, mensen niet aangeven dat ze ook gelukkiger worden als er eenmaal een minimaal niveau bereikt is wanneer er in basisbehoeften zoals voedsel en onderdak voorzien kan worden. Een voorbeeld: ook al zullen de meeste Amerikanen vandaag de dag desgevraagd antwoorden dat ze tevreden zijn met hun leven, het percentage mensen dat zegt gelukkig te zijn is nu niet hoger dan het veertig jaar geleden was, toen het gemiddelde inkomen in de VS beduidend lager lag en weinig mensen zich überhaupt ontwikkelingen zoals mobiele telefoons en internet in konden beelden.” aldus Ben Bernanke.³¹ “Het is ironisch dat de rijkdom in rijke landen is toegenomen, maar mensen desondanks gemiddeld niet gelukkiger geworden zijn.” zeggen Ed Diener en Robert Biswas-Diener.³² Betsey Stevenson en Justin Wolfers zijn het hiermee eens: “Het wordt nu door velen aangenomen dat het gemiddelde geluksniveau niet gegroeid is in de VS, ondanks dat de economische groei zich doorzet.”³³

*„Of, zoals je ouders al zeiden, geld maakt niet gelukkig.”
Ben S. Bernanke³⁴*

DE ZEVEN GELUKSFACTOREN

Geluksonderzoek heeft zeven factoren aangewezen die bijdragen aan het geluk:³⁵

- familierelaties
- financiële situatie (inkomen)
- tevredenheid in het werk
- sociale omgeving
- gezondheid
- persoonlijke vrijheid
- levensfilosofie (religie)

³⁰ See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

³¹ Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

³²Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

³³ Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Erci A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

³⁴ Bernanke B.S. (2010). “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, 6

³⁵ See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 62-73.

Waarom worden we niet gelukkiger wanneer we meer geld hebben? “De verklaring daarvan ligt in de processen van adaptatie en een mechanisme van groeiende ambities en verwachtingen: hoe meer we bezitten, hoe meer we willen hebben! ... De positieve effecten van veranderingen in het inkomen lijken maar een tijdelijk effect te hebben op subjectief welbevinden.

Er is ook bewijs dat het wellicht niet de absolute toename qua inkomen is die ertoe doet, maar verbetering ten opzichte van anderen.”³⁶

Waar aan de basisvoorwaarden van voedsel en onderdak voldaan wordt, is er nauwelijks nog verdere groei in geluk vergeleken met toename van het BNP per hoofd of inkomen. In internationaal onderzoek ligt het inkomensniveau waarop aan de basisbehoeften wordt voldaan op ongeveer 10.000 US\$.³⁷

HOE KUNNEN WE GELUK METEN, WAT IS GELUK?

Bij geluksonderzoek ligt de focus op “subjectief welbevinden” (SWB, zie ook hierboven). “SWB heeft betrekking op hoe mensen hun leven beoordelen - zowel affectieve als cognitieve beoordelingen.” SWB bestaat uit drie delen: Positieve emoties, negatieve emoties en tevredenheid met het leven.

Onprettige emoties zoals angst of woede hebben een bijzonder doel en signaleren belangrijke informatie uit de omgeving en stellen een bepaalde handelingswijze voor. Dit inzicht heeft men in verband gebracht met de evolutie en overleven. Maar welke rol spelen positieve gevoelens? Lang werden positieve gevoelens of emoties niet als bijzonder belangrijk beschouwd, behalve dan om het feit dat ze ons een goed gevoel bezorgen. Maar onderzoek in de positieve psychologie door Barbara Fredrickson en anderen heeft aangetoond dat ze een bijzonder belangrijke functie vervullen in het menselijk leven. Hun “broaden-and-build” theorie (“verbreed-en-bouw-op”) biedt de verklaring dat positieve emoties helpen om onze gedachten en handelingen open te stellen voor nieuwe mogelijkheden, en dat dit verbreden ons helpt om fysiek, psychologisch en sociaal kapitaal op te bouwen die het welbevinden verbeteren.³⁸ Negatieve emoties hebben het tegenovergestelde effect omdat ze ons beperken tot één specifieke handelingswijze.

Fredrickson noemt als positieve emoties vreugde, dankbaarheid, kalmte, interesse, hoop, trots, amusement, inspiratie, eerbied en liefde.³⁹ “Doordat ze je hart en je geest openstellen, stellen positieve emoties je in staat

36 Noll, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship? unpublished paper, Mannheim Similar:

Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 98 – 124;

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA; 97-105.

37 Frey, B. S., Frey Marti, C. (2010). Glück – die Sicht der Ökonomie, Zürich, 52.

38 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007).

Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey),39f; for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

39 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

om nieuwe vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen, evenals nieuwe connecties, nieuwe kennis, en nieuwe manieren om te leven.”⁴⁰ Onderzoek door Fredrickson wijst uit dat mensen gemiddeld een minimale verhouding van 3:1 nodig hebben tussen positieve en negatieve emoties om tot bloei te komen.⁴¹ Wanneer we deze verhouding bereiken, hebben we het over een toestand van “positiviteit” of “opbloeien” of van geluk. “Geluk is het ervaren van frequente, vrij prettige emoties, waarbij negatieve gevoelens overwegend afwezig zijn, en er een algeheel gevoel van tevredenheid met het eigen leven bestaat.”⁴²

DE EFFECTEN VAN GELUK

Geluk is niet alleen van nut om het leerproces effectiever te maken maar ook voor het menselijk leven in het algemeen.

“Gelukkige mensen leven langer, blijven langer getrouwd, verdienen meer, krijgen betere beoordelingen van hun chef op de werkvloer, nemen minder ziekteverlof op, zijn altruïstischer en creatiever.”

We kunnen dus het volgende stellen:

“Geluk heeft een functie. Individuele personen, families, organisaties en samenlevingen hebben gelukkige mensen nodig om tot bloei te komen. Van gelukkige mensen is het waarschijnlijker dat ze nieuwsgierig zijn en nieuwe dingen verkennen, risico’s nemen en nieuwe relaties aangaan.”⁴³

DE WEG NAAR HET GELUK

Onderzoek uit de positieve psychologie laat zien dat we om geluk te doen groeien, aan de ene kant doelen nodig hebben om ons sturing te geven en zo de mogelijkheid te creëren om in het hier en nu in een toestand van “positiviteit” te geraken, op het pad naar het bereiken van deze doelen.

DOELEN

Wat zijn doelen? Doelen zijn “... interne voorstellingen van gewenste toestanden, waarbij een toestand grofweg gezien wordt als een uitkomst, gebeurtenis of proces.”⁴⁴

Het hebben van specifieke en expliciete doelen - met duidelijke tijdsplanning en prestatiecriteria - leidt tot

⁴⁰ Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

⁴¹ Voor meer details zie Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.

⁴² Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

⁴³ Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46.

⁴⁴ Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

betere prestaties. De nadruk ligt hierbij niet zozeer op het bereiken van doelen als wel op het hebben van doelen. Doelen zijn een middel - niet het einddoel op zich. De juiste rol van doelen is om ons te bevrijden en in staat te stellen om van het hier en nu te genieten; het genot dat wij ondervinden van het proces van het verwezenlijken van deze doelen. Er is een sterker verband tussen welbevinden en doelen waarbij (persoonlijke) groei betrokken is, verbinding (met anderen), en bijdragen (aan de samenleving) centraal staat, dan met doelen die over geld, schoonheid en populariteit gaan. Groeien, verbindingen kweken en een bijdrage leveren is waardevoller omdat deze acties directer voorzien in onze psychologische behoefte aan autonomie, competentie en erbij horen.⁴⁵ Recentelijk schreef het hoofd van het Duitse Sociaal Economisch Panel (SOEP), Gert G. Wagner van het DIW (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung) in Berlijn - gebaseerd op resultaten van het SOEP - dat onderwijs als doel ("persoonlijke groei") zeer belangrijk is voor geluk. Onderwijs biedt de mogelijkheid om doelen na te streven die belangrijk zijn voor het geluk.⁴⁶ Onderwijs is dus een doel op zich en kan daardoor bijdragen aan een gelukkiger leven.

POSITIVITEIT

Wanneer wij naar het verwezenlijken van onze doelen toewerken is het belangrijk om tijdens dit proces op zijn minst gemiddeld een verhouding van 3:1 aan te houden - dit houdt in dat wij op zijn minst drie positieve emoties nodig hebben voor elke negatieve emotie om een toestand van positiviteit en opbloeien te bereiken. In deze toestand zijn wij creatiever, ruimdenkender, vriendelijker, enz. Allereerst moet men erachter komen waar men vandaag de dag staat. Om dit te meten kan de "Zelftest Positiviteit" van Fredrickson gebruikt worden (*Fredrickson, 2009*).

Om de verhouding te verbeteren richting 3:1 raadt Fredrickson aan de ene kant aan om negativiteit te verminderen en aan de andere kant om positiviteit te vergroten.⁴⁷ Negativiteit verminder je door negatief denken te weerspreken, de grip van het piekeren te doorbreken, meer mindful te worden. Positiviteit wordt gestimuleerd door te werken aan optimisme, dankbaarheid, vriendelijkheid, dromen over de toekomst, verbindingen met anderen aan te gaan, dichterbij de natuur te gaan leven, ruimdenkender te worden. "Wanneer we mensen met positiviteit besmetten, verbreden ze hun blikveld. Ze gaan het grotere plaatje zien. Wanneer we ze besmetten met neutraliteit of negativiteit, wordt hun blikveld kleiner.. Positiviteit verandert dus letterlijk je kijk op het leven. Het verbreedt je zicht op de wereld. Je bent je van meer bewust. ... Wanneer je meer ziet, komen er ook meer ideeën in je op, worden er meer handelingen mogelijk. ... Op een fundamenteel niveau verandert positiviteit dus je

⁴⁵ Ben-Shahar, T. (2007). *Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, New York et al, 65 – 80.

⁴⁶ See also Wagner, G. ([2009]). *Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik*, in: *Wirtschaftsdienst*, 89. Jg., 797.

⁴⁷ Voor meer detail zie Fredrickson, B. (2009), *Positivity*, New York, Part II.

hersenen en verandert het de manier waarop je interactie met de wereld plaatsvindt.”⁴⁸

Zo hebben wetenschappers aan de UC Berkeley Haas School of Business ook onderzocht hoe positiviteit managers beïnvloedt. Zij kwamen tot de conclusie dat managers met een grotere positiviteit nauwkeuriger waren en op een interpersoonlijk vlak effectiever waren. Andere studies tonen aan dat managers met een grotere positiviteit hun teams ook met meer positiviteit “aansteken”, wat op zijn beurt weer een betere coördinatie onder teamleden produceert en ervoor zorgt dat zij zich minder in hoeven te spannen voor hetzelfde resultaat. ... Wetenschappelijke experimenten bevestigen dat mensen die met een coöperatieve en vriendelijke houding aan de onderhandelingstafel aanschuiven - en zo op basis van positiviteit te werk gaan - de beste deals sluiten.”⁴⁹ In het onderwijs zijn docenten de managers.

CONCLUSIE

Samengevat leidt het implementeren van oefeningen die werken aan het versterken van positiviteit (geluk) niet alleen tot een goed gevoel tijdens een beperkt moment, maar verbetert het ook het leerproces en het begrip van het programma en de hele toekomst van de cursisten in het algemeen. Economisch gezien biedt het gebruiken van een deel van de tijd voor het verbeteren van de positiviteit dus een hoog rendement - zowel op het moment zelf als in de toekomst.

1 Ben Bernanke, “The economics of happiness”, speech op de University of South Carolina op 8.5.2010, p. 4

1 Voor een bredere discussie over de vraag wat de overheid kan leren van geluksonderzoek zie Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

⁴⁸ Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 57 -59.

⁴⁹ Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York 2009, 60.

POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN DE KLAS

Beata Hola, Kača Švidrnichová

DE ROL VAN POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN HET ONDERWIJS EN TRAININGEN

Een focus op positieve psychologie hoeft een les niet een meditatiecursus of een alternatieve culte te veranderen. Het is het overwegen waard omdat het de mogelijkheid biedt om de motivatie van de leerlingen te versterken, hoe actief zij betrokken zijn en hoe zij emotioneel deelnemen. Dit kan zowel de educatieve resultaten als hun persoonlijke groei verbeteren.

Waarom dan positieve psychologie in de klas gebruiken?

“Positief onderwijs wordt gedefinieerd als onderwijs dat zowel traditionele vaardigheden als geluk aanleert. De hoge prevalentie van depressie onder jongeren, de soms beperkte tevredenheid met het leven en de synergie tussen het leren en positieve emoties geven allemaal aan dat de vaardigheden voor het geluk op school moeten worden aangeleerd. Enkele streng gecontroleerde studies hebben overtuigend aangetoond dat scholieren vaardigheden die hun weerbaarheid, positieve emoties, betrokkenheid en zingeving versterken aan kunnen leren.”
(*Seligman, a.o., 2009*)

De cruciale stap die ook het cruciale obstakel kan worden is de implementatie van positieve psychologie, niet alleen binnen het onderwijsschema in kwestie, maar voornamelijk binnen de culturele context van een bepaalde onderwijsinstelling. Er zijn beduidende onderlinge verschillen tussen verschillende houdingen ten aanzien van positief denken, en deze zijn gebaseerd op diepgewortelde en vaak onbewuste historische tradities binnen de nationale of regionale onderwijsprogramma's.

In Europa bekritisieren met name docenten en onderwijsexperts uit landen met een Oostenrijks-Hongaarse achtergrond qua onderwijs vaak de methodes van de positieve psychologie, aangezien zij vaak vinden dat deze te zeer vormgegeven zijn om aan te sluiten op het Amerikaanse onderwijssysteem. Het mag dan vreemd klinken, maar er zijn nog steeds veel docenten die vinden dat frontaal lesgeven met een strenge en autoritaire leraar voor de klas, wiens voornaamste leertaak het op hun beurt is om een grote hoeveelheid informatie te onthouden, de enige juiste benaderingswijze is. Waar deze visie heerst, is de integratie van de educatieve elementen van de positieve psychologie al bijna bij voorbaat gedoemd te mislukken.

Het Key Competence Happiness project en de bijbehorende materialen zijn bestemd voor die docenten die zich realiseren dat de rol van de hedendaagse docent verschoven is van die van een aanbieder van informatie naar die van een coach en een mediator van waarden en vaardigheden. En na hiervoor al de vrij ouderwetse groep onderwijzers te hebben genoemd, moeten wij ook benadrukken dat er al een aanzienlijke groep docenten bestaat die deze benaderingswijze al hebben overgenomen en die het in hun alledaagse praktijk van het lesgeven en trainen tot uitdrukking brengen.

Over de hele wereld hebben docenten in het basis-, voortgezet en volwassenenonderwijs geprobeerd om verschillende elementen uit de positieve psychologie in hun reguliere onderwijsprogramma's te verwerken. Die docenten zullen waarschijnlijk niet de doelgroep van dit handboek zijn, aangezien zij al beschikken over informatie en een grote hoeveelheid aan methodes, teksten en video's op internet kunnen vinden. Deze hoofdstukken richten zich op de mentoren en trainers voor wie het normaal is om in een dynamische, interactieve setting les te geven, in plaats van het "monotone" frontale lesgeven. Ook richten ze zich op docenten die hun leerlingen willen helpen om alle doelen die ze zichzelf gesteld hebben te verwezenlijken. De positieve psychologie kan het onderwijs wetenschappelijke methodes bieden naar wat mensen doet opbloeien en hoe het hen beïnvloedt wanneer ze positieve emoties ervaren. Goede docenten hebben altijd al geweten dat vrolijke kinderen effectiever leren; nu bestaat er wetenschappelijk bewijs dat dit ondersteunt (*Fox Eades, 2008*).

Deze stelling houdt niet automatisch in dat die docenten, die nog niet de positieve psychologie en/of geluk als onderwerp in hun lessen en trainingsprogramma's hebben verwerkt, minder competent zijn dan degenen die dit al wel hebben gedaan. Het moet zeker benadrukt worden dat de positieve motivatie van de leerlingen en een op vaardigheden georiënteerde benadering binnen het gehele onderwijsstelsel moeten worden gestimuleerd, inclusief in het onderwijsbeleid en bij beginnende en gevorderde training van docenten en trainers. Één mogelijkheid is om individuele docenten en trainingsinstellingen voor volwassenen aan te spreken; dit is een deel van een bottom-up innovatieaanpak die naar tevredenheid werkt. Parallel hieraan moet echter ook een systematische top-down implementatiestrategie ontwikkeld en aangenomen worden. De implementatie van onderwijsmaatregelen die de positieve psychologie faciliteren vereist dat de belanghebbenden en beleidsmakers uit elke bestuurslaag van het gehele onderwijssysteem in elk land hierbij betrokken worden.

ALGEMENE BENADERING VAN POSITIEVE PSYCHOLOGIE- EN GELUKSTRaining IN EEN ONDERWIJSCONTEXT

Waar men het over gelukstraining heeft, wordt snel duidelijk dat men meestal tot één van de volgende groepen behoort die twee stereotypen weergeven:

- a) Dat geluksgedoe is allemaal onzin - We verspillen onze tijd door met pseudopsychologie te spelen en we moeten dingen met serieuze inhoud onderwijzen.
- b) Het is absoluut noodzakelijk en efficiënt om positief te denken - Vergeet je problemen en probeer je op het positieve perspectief te richten.

Beide houdingen hebben zeker een achtergrond van enige betekenis en zijn gebaseerd op realistische ervaringen die veel mensen hebben opgedaan. Ze kunnen echter allebei gevaarlijk blijken te zijn waar ze exclusief en zonder reflectie gevolgd worden.

Het doel van het Key Competence Happiness project is om het thema geluk horizontaal in de programma's van het volwassenenonderwijs te introduceren. In de bredere context van de positieve psychologie is geluk een concept dat het ontwikkelen van sterke kanten en potentiële vaardigheden van de cursist inhoudt, evenals het benadrukken van de positieve aspecten van een situatie. Het is gedeeltelijk een filosofische missie, maar veel eerder nog een methodologische. Om de voordelen van zo'n concept in de alledaagse leer routine volledig te kunnen begrijpen moet men over de vooroordelen en de stereotypen heen stappen die samenhangen met de primaire associatie van wat het betekent om geluk in het volwassenenonderwijs te introduceren. Het is zeker niet het idee dat alle volwassen cursisten "vrolijk op een roze wolk zweven, hoog in de lucht in een wereld waar alle wijsheid vanzelf hun hoofd binnenstroomt in een diepe meditatie zonder dat ze eraan hoeven te werken". Voortbordurend op de voorgaande hoofdstukken heeft het introduceren van geluk en positieve psychologie in de alledaagse onderwijs routine te maken met de volgende aspecten:

De trainers richten zich op vaardigheden, sterke kanten en het potentieel van de cursisten en benutten deze niet alleen in de interpersoonlijke communicatie maar ook in het onderwijsproces.

Naast kennis kan een ruime hoeveelheid vaardigheden en competenties die gerelateerd zijn aan de positieve psychologie in het onderwijsproces opgenomen worden.

Bij het implementeren van elementen van de positieve psychologie, kunnen trainers de effectiviteit van de kennisoverdracht tussen hen en de cursisten sterk beïnvloeden.

Een verstandige introductie van het thema geluk bevat het potentieel om de cursist niet alleen de kennis en competenties te bieden die met het onderwerp van de les/training samenhangen, maar ook over terreinen die in het leven van de cursist in het algemeen erg nuttig kunnen zijn.

DE VOORDELEN VAN DE POSITIEF PSYCHOLOGISCHE BENADERING IN DE KLAS

POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN MOTIVATIE

Een introductie van aspecten van de positieve psychologie in the lesprogramma kan de motivatie van de leerling voor het leerproces versterken. Deze motivatie gaat samen met relevante leerdoelen en -taken die door de docent gesteld worden, en met voldoende waardering.

“Laten we aannemen dat het onderliggende principe van de positieve psychologie simpelweg is dat men zich richt op wat er goed gaat met individuele leerlingen terwijl je ook hun moeilijkheden en uitdagingen bij het leren onderkent. Praktisch gezien betekent dit dat leerlingen die niet in staat zijn om te presteren op het niveau van hun leerjaar in lezen, schrijven of rekenen, niet worden gestraft voor wat ze niet bereiken. In plaats daarvan worden ze beloond (over het algemeen met lof of aanmoediging) voor alles wat ze bereiken, ongeacht of dat qua academisch of sociaal gedrag is, en ongeacht de reikwijdte ervan. Elke stap in de goede richting wordt onderkend hoe klein ook. Wat gebeurt er wanneer leerlingen dit nieuwe soort respons beginnen te krijgen na jaren van lage cijfers, vaak bekritiseerd worden, en een constant falen? Na een paar maanden beginnen ze anders te reageren, risico’s te nemen in de klas door vrijwillig naar voren te stappen om op het bord te schrijven of antwoord te geven op een klassikale vraag. Met andere woorden, deze leerlingen beginnen hoop te voelen. De uitdaging voor de docent ligt in de taak om de opdrachten zó te ontwerpen dat ze klein genoeg zijn om de leerling succesvol te laten zijn, maar groot genoeg om de interesse van de leerling vast te houden.” (Rein, 2007)

Lof en aanmoediging zijn de sleutelwoorden die op zich logisch en evident lijken te zijn. In de dagelijkse realiteit van het lesgeven onderschatten leerkrachten en trainers echter vaak de relevantie en het belang van aanmoediging voor kleine stappen en prestaties. Soms beantwoorden docenten de vraag waarom zij hun leerlingen niet vaker prijzen met het volgende antwoord: “Er was geen reden om ze te prijzen, ze hebben niets bijzonders gedaan.” En daar zit hem precies de crux, dat is een punt waarop reflectie nodig is. Waarom vinden wij dat een leerkracht een specifieke reden nodig heeft om een leerling te prijzen? Welke prestaties zijn belangrijk genoeg om lof te verdienen en welke zijn nog zo onbetekenend dat ze niet geprezen hoeven te worden? Opnieuw moeten wij hierbij rekening houden met de culturele achtergrond.

In sommige culturen is lof iets van grote waarde dat niet zomaar weggegeven kan worden zonder een relevante reden, bijna alsof door teveel prijzende woorden uit te spreken het gevaar bestaat dat ze op raken. Voor trainers en instituten voor volwassenenonderwijs is het dus zaak om ten eerste te vragen: “Wat zijn de culturele patronen die ons bepalen? Wat is voor ons relevant, hoe zetten wij de waarden en kwaliteitsindicatoren op voor onze onderwijsmaatstaven?” En het is op ditzelfde moment dat de nieuw aangepaste kwaliteitsindicatoren als eerste geïmplementeerd moeten worden door eerst als zelfreflectie te vragen: “Zijn onze trainers gemotiveerd? Want als

ze dat niet zijn, hoe kunnen zij dan de cursisten aanmoedigen om daadwerkelijk de best mogelijke prestaties neer te zetten? Zijn de trainers echt in hun leerlingen en hun resultaten geïnteresseerd of nemen ze er genoegen mee om de inhoud van de cursus op te dreunen en saaie taken af te kruisen?

Natuurlijk is het belangrijk dat docenten en trainers hun houdingen aanpassen en bepaalde nuttige methodes uit de positieve psychologie in hun lesvaardigheden inbouwen. Het is echter niet alleen de docent die deze verandering moet leiden en het onderwijsstelsel richting een positieve, op vaardigheden gerichte houding in het onderwijs moet sturen.

Een onderzoek naar de slechte resultaten van kinderen in de binnensteden van Amerika kwam tot de conclusie dat dit het gevolg was van een afbrokkelende familiestructuur, armoede, slecht onderwijs, drugsgebruik - geen al te verrassende zaken. Een ander onderzoek stelde daarentegen niet de vraag waarom zoveel kinderen in de binnensteden falen, maar waarom sommige kinderen in de binnensteden succes hebben. Deze studie onderzocht weerbaarheid en concludeerde dat factoren zoals sociale ondersteuning, optimisme, zingeving, een focus op sterke kanten en op het stellen van doelen, kinderen met een moeilijke achtergrond in staat stelde om bijzonder goed te presteren (Fox Eades, 2008).

Zijn die argumenten gebaseerd op echte wetenschappelijke studies die zelfs de sceptische docenten onder ons kunnen overtuigen? Wat voor bewijs, en hoeveel ervan, zou men nodig hebben om ook maar te beginnen te overwegen dat er een kern van waarheid zit in op zijn minst enkele educatieve aspecten van de positieve psychologie?

HET VERSTERKEN VAN DE TRAINER-CURSIST RELATIE (HET PERSPECTIEF VERANDEREN):

Bij de communicatie met een klas kan een positieve heroverweging het perspectief beïnvloeden waarmee de trainer zijn/haar klas bekijkt. In plaats van het stereotype beeld van favoriete leerlingen, gemiddelde leerlingen, “verschrikkelijke” leerlingen en “de rest”, houdt dit een complete verandering in van de context waarbij de strategie waarmee men dingen in een nieuw kader plaatst, een veel breder samenwerkingsperspectief biedt. Laten wij dit toelichten met een praktisch voorbeeld.

„Natuurlijk heb ik zo mijn favoriete leerlingen. Die heeft iedereen. Dat vind ik ook normaal. Er zijn meestal zo'n 5 mensen in de klas die ik echt graag mag, met de meeste heb ik een normale verhouding en er zijn er altijd 2 of 3 bij die mijn geduld op de proef stellen. Steeds heb ik het er met mijn collega's over gehad, en zij hebben dezelfde mening. Er is niets dat je eraan kunt doen. Er is zelfs een Gauss-grafiek die het bevestigt.” Karel, 42, leraar Duits uit Tsjechië. Natuurlijk is zo'n situatie normaal; de meeste docenten en trainers hebben dit allemaal minstens één keer wel eens meegemaakt. Er zijn verschillende manieren om het te beschrijven. Je kunt het zien als groepsdynamiek, of je kunt het interpreteren als een soort sociologische distributie, of gewoon als gezond verstand met de stelling: “je kunt nu eenmaal niet bij iedereen geliefd zijn.”

Vanuit een pedagogisch en methodisch oogpunt, gaat het in feite niet om wat er “normaal” is of niet. De vraag is of het nuttig is voor het samenwerkingsproces. Vanuit het perspectief van de positieve psychologie is het een verandering van oogpunt en houding van de trainer die mogelijk een aanzienlijke verandering teweeg kan brengen in de motivatie van de leerlingen. Veel trainers zouden hier het argument tegen in brengen dat het de verantwoordelijkheid van de leerling is om genoeg motivatie naar het leerproces te brengen, omdat de docenten hun missie zien als het overdragen van inhoudelijk educatieve leerstof, niet van motivatie en welbevinden. Een dergelijk oogpunt wordt gedeeld door vele leerkrachten en speelt een belangrijke rol in het onderwijs dat gebaseerd is op een onderwijsmethodologie die ontwikkeld is in de tijd van de industriële revolutie. Sommige docenten noemen het de “goede oude tijd toen de school nog een plek was waar discipline gold en waar je hard werkte”. Aan de andere kant zou men dit ouderwets kunnen noemen in het tijdperk waarin de huidige leerlingen leven en waarin zij gesocialiseerd zijn. De moeilijkheid van het systematisch opnieuw uitwerken van het hele concept onderwijs is briljant uitgelegd door Sir Ken Robinson in zijn speech “Changing Educational Paradigms” (“Het veranderen van onderwijsparadigma’s”) die hij gaf op de TED conferentie in 2010. Zijn complexe redenering is met een ruime hoeveelheid andere video’s terug te vinden op het Key Competence Happiness webplatform. Als leerkrachten geluk serieus op gaan vatten dan moeten er een aantal fundamentele dingen veranderd worden in de manier waarop wij onderwijs opvatten, benaderen en organiseren.

Smith (2005) benadrukt vier sleutelaspecten van de implementatie van geluk binnen complexe onderwijssystemen:

- Ten eerste** houdt een focus op geluk in het onderwijs in dat we over het klaslokaal en de directe onderwijsomgeving heen kijken. Als formele onderwijsinstanties zich moeten gaan bekommeren om het hele individu dan moeten er ook een breed scala aan andere mogelijkheden en ervaringen aangeboden worden. Dit omvat ook buitenschoolse activiteiten en de mogelijkheid om bij het verenigingsleven betrokken te raken.
- Ten tweede** houdt het in dat men zich met informeel onderwijs bezig gaat houden, en met gemeenschapsonderwijs en interactieve manieren van onderwijs.
- Ten derde** houdt het in dat grote delen van het nationale en lokale lesprogramma onder de loep gehouden worden (of het nationale of lokale onderwijsprogramma zelf) en dat er benaderingswijzen en vakken uitgekozen worden die de leerling niet van zichzelf vervreemden.
- Ten vierde** vereist geluksonderwijs dat er makkelijk toegang is tot therapie en geestelijke zorg zodat diegenen die problemen ondervinden een manier hebben om tot een begrip van zichzelf en van hun eigen situatie te komen. De lijst is nog veel langer en de breedte en de schaal ervan geven aan welke moeilijkheden er komen kijken bij het heroriënteren van onderwijssystemen. Misschien had Jean Baudrillard gelijk toen hij het had over de moeilijkheden van het weerstaan van een dominante cultuur - maar het menselijk geluk lijkt ons te belangrijk om het niet te proberen.



Het verdelen van de leerlingen in subgroepen op basis van primaire sympathieën is een veelvoorkomend proces, dat vaak vrij spontaan begint, zelfs zonder dat er bewust over wordt nagedacht. Laten wij deze situatie eens een nieuwe context geven, die van het perspectief van positief denken.

Een oefening voor elke leerkracht:

Maak een plattegrond van de klas met de namen van de leerlingen op de plaats waar ze meestal zitten. Bedenk nu tijdens de volgende paar lessen voor elke naam drie kleine dingen die u op prijs stelt in elke leerling. Het is belangrijk dat u voor elke leerling deze dingen opschrijft. Hoe simpel deze oefening ook mag lijken, meestal zijn er een paar lessen nodig en zult u een paar uur na moeten denken voor u het hele schema gevuld hebt. Bij sommige leerlingen is het makkelijk om een aantal positieve aspecten op te schrijven, bij anderen kan het moeilijk zijn op zelfs maar één positief kenmerk te vinden. Dit is echter het essentiële punt van de oefening. Elke leerling heeft kenmerken van waarde. Soms duurt het wat langer om deze te ontdekken, soms is het echt erg moeilijk, maar het is wél mogelijk.

Wanneer u alle mogelijke opties uitgeprobeerd hebt, echt uw best hebt gedaan en nog steeds niet één positief aspect van een bepaalde leerling hebt bedacht, schrijf dan onder zijn/haar naam de zin op: "Ik waardeer hem/haar omdat hij/zij zo onvoorstelbaar goed zijn/haar geweldige eigenschappen voor mij verborgen kan houden." Probeer zodra u van de hele klas het schema gevuld hebt, deze resultaten en kenmerken in het leerproces te verwerken, en daarbij te focussen op het speciale kenmerk van de leerling en het onderwerp van de les. Houd dit schema tussen uw papieren en bekijk het elke paar lessen om te zien of het nog steeds actueel is en of het misschien geüpdate moet worden.

Wat is het nut van deze oefening? Hoe staat deze oefening in verband met de horizontale introductie van geluk in het volwassenenonderwijs? Door middel van traditionele denkpatronen, plakken wij etiketten op de leerlingen volgens een aantal aspecten - de eerste indruk, de algemene indruk, een paar kenmerken waarvan we ze op de één of andere manier typisch vinden. Maar wie ze zo aan het begin van een cursus/lesjaar labelt, sluit vaak de weg af naar hun verborgen vaardigheden en potentieel. Misschien brengt u hier tegenin dat deze perceptie normaal is. Maar met het oog op de lesdoelen is het de vraag of zo'n strategie ook nuttig is.

GELUKSTRAINING EN DE ONTWIKKELING VAN MENSELIJKE VAARDIGHEDEN

Fox Eades (2008) definieert een aantal essentiële lessen die docenten kunnen trekken uit de positieve psychologie:

- Help kinderen hun eigen positieve ervaringen op te merken
- Introduceer activiteiten waar de kinderen van genieten in klas
- Oefen door jezelf positieve verhalen te vertellen.
- Gebruik boosters om de sfeer in de klas te veranderen
- Stimuleer 'flow'
- Denk op een verdrietig moment terug aan fijne herinneringen
- Moedig de kinderen aan om in hun 'stretch'-zone terecht te komen.
- Vertel de kinderen dat ze om hulp moeten vragen wanneer ze in een paniekzone terecht komen
- Geef kinderen de moed om te falen.

Deze lessen zijn gedefinieerd voor het basis- en voortgezet onderwijs. Desondanks zijn deze essentiële aspecten zeker ook van toepassing op het volwassenenonderwijs en op het levenslange leerproces. Waardering voor zelfs de kleinste prestaties, het kweken van de vaardigheden van de cursisten en het creëren van een positieve sfeer in de leercontext is een benaderingswijze die door de hele wereld getest en toegepast is, in vele verschillende onderwijsinstellingen, van basisscholen tot taalscholen en ICT trainingsinstituten tot aan de meest prestigieuze universiteiten ter wereld. En waarom zou u zelf als trainingspecialist moeten overwegen om enkele elementen van de positieve psychologie in de klas toe te passen?

Twee goede redenen om welbevinden op school te onderwijzen zijn de huidige golf van depressies en de nominale groei in het geluk over de afgelopen twee generaties. Een goede derde reden is dat groter welbevinden het leren verbetert, traditioneel toch het doel van onderwijs. Een positieve stemming leidt tot bredere aandacht, creatiever denken, en meer holistisch denken. Dit staat in contrast tot een negatievere stemming, waarin nauwere aandacht plaatsvindt, evenals meer kritisch denken en meer analytisch denken. Wanneer je in een slecht humeur bent, kun je beter denken in termen van "wat gaat er hier fout?". Wanneer je in een goed humeur bent, lukt het beter om in de zin van "wat gaat er hier goed?" te denken. Erger nog: wanneer je in een slecht humeur bent, val je als defensiemechanisme terug op wat je al weet, en volg je goed instructies op. Zowel positieve als negatieve manieren van denken zijn belangrijk op het juiste moment, maar nog te vaak benadrukken scholen kritisch denken en het opvolgen van instructies in plaats van creatief denken en het leren van nieuwe dingen. Het resultaat

hiervan is dat kinderen naar school gaan nauwelijks aantrekkelijker vinden dan een bezoek aan de tandarts. Ik geloof dat we in de huidige wereld eindelijk beland zijn in een tijdperk waarin creatiever denken, minder het slaafs opvolgen van bevelen - en jawel, zelfs meer plezier - meer succes opleveren (Seligman, a.o., 2009).

TOEPASSINGEN VAN DE KCH DATABASE IN HET ONDERWIJS

Energie-boosters voor momenten van verveling of demotivatie

Het introduceren van positieve psychologie kan niet plotseling gedaan worden. Er is tijd, geduld en strategie voor nodig. Er is tijd nodig om het perspectief te veranderen. Eén manier om positief denken in het volwassenenonderwijs te introduceren is in de vorm van energie-boosters of ijsbrekers die de groepsdynamiek en het leerproces stimuleren. De toolbox bevat verschillende oefeningen die daarbij nuttig kunnen zijn. Nu heeft u dus een goede reden om de eerste vijf minuten van een les een spel met de kinderen te doen om hun humeur te verbeteren, en mocht iemand hier vragen over gaan stellen, dan kunt u ze erop wijzen dat die methode overeenstemt met Barbara Fredrickson's 'broaden-and-build' theorie van positieve emoties. Het is dus educatief bijzonder verantwoord. We krijgen meer van datgene waar we ons op richten. Als wij uit gewoonte ons richten op het repareren van zwakheden, zal het veel moeite kosten om kinderen te helpen opbloeien. Als we ons daarentegen richten op het aanmoedigen van positieve denk-, taal-, en gedragsgewoonten, helpen we ze om zich nog verder te ontwikkelen (*Fox Eades, 2008*).

Methodes met het potentieel om individuele vaardigheden te ontwikkelen

Daar waar ze juist gebruikt worden, kunnen de oefeningen de cursisten/leerlingen helpen om hun eigen individuele vaardigheden en competenties te ontwikkelen. Zelfs als u de oefeningen alleen in de vorm van bijkomende methodes gebruikt, en u ze tussen het "echte" educatieve materiaal implementeert, kunt u al een belangrijke verandering in de klas teweegbrengen. Let op de positieve dingen, kenmerken, gewoontes, ervaringen en talenten, ook al kan dit in het begin wat weerstand opwekken. Ook bij sommige jonge leerlingen kan het soms problematisch worden gezien om jezelf te prijzen. Na een tijdje wennen de leerlingen er echter aan, en tegelijkertijd beginnen ze deze benaderingswijze aan te nemen en beginnen ze positieve vaardigheden in zichzelf en anderen te zoeken, en manieren om deze te ontwikkelen en te verdiepen. Het heeft misschien geen Hollywood-achtig happy end, maar er zal zeker een effect plaatsvinden op de groepsdynamiek en op de werkhouding.

Toegevoegde motivatie-elementen bij projecten op de lange termijn

Het inbouwen van didactische oefeningen gebaseerd op geluksonderzoek en positieve psychologie zou een nuttig en motiverend deel kunnen worden van complexe thematische projecten die je van plan bent om met de leerlingen uit te voeren. Het thema geluk hoeft hierbij niet centraal te staan. Het kan ook geïntroduceerd worden als bijkomende maat. Waar je aan educatieve projecten op de lange termijn werkt kun je geluksoefeningen gebruiken om de teamspirit hoog te houden, om de cursist te motiveren om zijn uiterste best te doen en bijdragen aan de taak van het team, om op te sommen welke doelen al bereikt zijn en te zoeken naar kansen en oplossingen in plaats van naar problemen. Het is belangrijk om de elementen uit de positieve psychologie in de werk-flow te integreren zodat ze een natuurlijk deel uitmaken van de activiteiten en niet onnatuurlijk opvallen.

Geïntegreerd leren dat geluk combineert met andere thema's

Er kunnen elementen uit de Key Competence Happiness toolbox geïntegreerd worden in reguliere trainingscursussen voor volwassenen. Binnen de validatieperiode voor het Key Competence Happiness project zijn verschillende oefeningen getest in taalcursussen, ICT- en designlessen, en hertrainingscursussen voor vakmensen.

Bij alle bovengenoemde cursussen was er een beginfase nodig voor de implementatie. Veel trainers of docenten zagen geen ruimte in hun lessen voor een integratie van elementen uit de positieve psychologie. Zij zagen ook het nut niet van motiverende leerstof en formats in ICT trainingen en professionele opleidingen voor metselaars of loodgieters. In deze periode heeft het Key Competence Happiness team deze instellingen bijgestaan om naar mogelijkheden te zoeken, aangezien de resultaten en effecten duidelijk zichtbaar zijn. Hoe gemotiveerder de cursisten, hoe efficiënter het leerproces en de tevredenheid.

HET IMPLEMENTATIEPROCES KON IN VERSCHILLENDE FASES OPGEDEELD WORDEN:

Aanvankelijk gesprek waarin de behoeftes en de strategische ideeën van de docent naar voren kwamen

Na een eerste presentatie van het KCH project en de doelen ervan, zien de docenten en trainers vaak niet veel verband tussen het project en het onderwijs dat zij aanbieden. In een nadere discussie kunnen veel terreinen tevoorschijn komen waarin een implementatie kan plaatsvinden, zoals motivatie van de cursisten op de lange termijn, niet alleen om te voorkomen dat zij voortijdig stoppen maar ook om te zorgen dat zij terugkomen en nieuwe opleidingen boeken, enz.

Analyse van de onderwijsmethodologie in een proefles

Niet alle trainingen voor volwassenen zijn geschikt voor de implementatie van lessen positieve psychologie. Dit is niet omdat de positieve psychologie en een op vaardigheden gerichte aanpak een beperkt potentieel hebben, maar eerder omdat bepaalde cursussen een bijzonder specifieke specialistische context hebben en een strak tijdschema (bijvoorbeeld gespecialiseerde ICT-cursussen voor IT experts). Het is dus goed om een implementatieanalyse te houden en om samen met de HR managers of de productmanagers te definiëren waar een proefimplementatie van de KCH methodes het meest gepast zou zijn. De beste setting voor implementatie ervan zijn allerhande taallessen, aangezien die qua inhoud en format het flexibelst zijn en de methodologie erg dicht bij de "taal" van de positieve psychologie staat.

Uitwerking van een stapsgewijs implementatieplan, aangepast aan de behoeften van de instellingen
Alvorens een proef te starten, horen de KCH vertegenwoordigers en die van de aanbieder van de volwassenenonderwijs een gedetailleerd implementatieplan uit te werken waarin de taakdistributie en de volgorde van de stappen beschreven staat. Deze stap is essentieel om grote misverstanden in de beginfase



van de samenwerking te voorkomen. Met het ondertekenen van een samenwerkingsovereenkomst wordt de samenwerking bindend en officieel. Deze fase houdt ook in dat er kwaliteitsindicatoren en criteria voor evaluaties van het proces gedefinieerd worden.

Het trainen van de trainers

De sleutelfiguren in het implementatieproces zijn de trainers zelf. Zij moeten niet zonder assistentie achterblijven terwijl de proef bezig is. Het is ook zaak dat zij op een vrijwillige basis deelnemen, anders zou de effectiviteit van de KCH implementatie erg laag zijn, en zou het bovendien allerm minst overeenstemmen met positieve psychologie. Tijdens een sessie waarin de trainers getraind worden kan de structuur van de database uitgelegd worden. De voornaamste nadruk ligt echter op het begeleidende proces waarin de trainers leren hoe gedeeltelijke oefeningen uit de database in hun specifieke lessen ingebouwd kunnen worden, en hoe de toegevoegde waarde gemaximaliseerd en de bij-effecten geminimaliseerd kunnen worden zonder dat hun primaire trainingsdoelen hieronder lijden.

Evaluatie van de resultaten, verzameling van de feedback

Na een bepaalde periode dient er feedback van de cursisten, trainers en onderwijsprofessionals verzameld te worden en dient er een evaluatie plaats te vinden. Welk soort evaluatiemethode er toegepast dient te worden, hangt af van de reikwijdte en de intenties van de aanbieder van de trainingen.

Om de prestaties van de trainers te kunnen evalueren, moeten de aanbieders van de training en de KCH vertegenwoordigers echter overwegen om zich actief te betrekken bij de training, bijv. in de vorm van een “mystery shopper” die de rol van een cursist speelt in enkele cursussen waarin de Key Competence Happiness oefeningen zijn geïntegreerd.

Adaptatie en implementatie op het tweede niveau

De Key Competence Happiness is een open database. Dat wil zeggen dat er nieuwe oefeningen en hulpmiddelen toe kunnen worden gevoegd en dat de database zelfs na afloop van het KCH project nog verrijkt en geüpdate kan worden. Waar trainers zich realiseren dat enkele bestaande oefeningen uit de database effectiever zouden zijn in een andere vorm of context, kunnen zij een nieuwe versie uitwerken of zelf een bijdrage of update leveren. Dit maakt de hele toolbox transparant en motiverend voor alle onderwijsprofessionals. Wie een nieuwe oefening heeft ontworpen, kan deze direct publiceren en met andere trainers delen.

Uitwerking van een langetermijnplan en toezicht

Voor het einde van de tandem implementatie periode, dient er een implementatieplan voor de lange termijn uitgewerkt te worden dat wederom zowel door de aanbieders van de trainingen als door de vertegenwoordigers van het Key Competence Happiness project ondertekend wordt. Wanneer de uiteindelijke strategie om positieve

psychologie in het trainingsprogramma te verwerken bevestigd is, is de rol van de KCH experts uitgespeeld en kan het implementatieproces als volbracht worden beschouwd. De onderwijsinstelling kan afhankelijk van hun eigen behoeften instemmen met extern of andersoortig toezicht.

De segmenten van het volwassenenonderwijs waarvoor de implementatie van bepaalde oefeningen uit de Key Competence Happiness Database aangeraden wordt zijn:

- taalcursussen
- ICT cursussen voor een breed publiek
- cursussen in grafisch design of fotografie
- een breed scala aan hertrainingscursussen
- workshops en seminars op de korte termijn over specifieke specialistische onderwerpen

VERDERE INFORMATIE EN BRONNEN:

- Fox Eades, J.**, (2008) Positive psychology in the classroom, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, retrieved 3.8.2011
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M.** (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.
- Noddings, N.** (2009). *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.
- Smith, M. K.** (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm.
- Rein, Carole**, Positive Psychology in Education, (2007). <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/> retrieved 3.8.2011

VERDERE INFORMATIE EN LITERATUUR

DUIJS

Verdere informatie

- LYUBOMIRSKY, S** (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.
- BERNS, G.** (2006). *Satisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2005). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.
- EPIKUR** hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005). *Wege zum Glück*, Düsseldorf.
- FREDRICKSON, B.** (2009). *Positivity*, New York.
- FRITZ-SCHUBERT, E.** (2008). *Schulfach Glück*, Freiburg.
- HORBACH, WOLFF** (2008). *77 Wege zum Glück*, GU München.
- SCHMITZ, M., SCHMITZ, M.** (2009). *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.
- VON HIRSCHHAUSEN, E.** (2009). *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.
- SMOLKA Heide-Marie** (2011). *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

Links

- <http://www.faktor-g.de>
- <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>
- <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- <http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.html>
- <http://www.gluecksnetz.de>
- <http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>

<http://www.77-wege-zum-glueck.de>
<http://www.worldofemotions.com>
<http://www.happier.com>
<http://www positivityratio.com/>
http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/
<https://www.psyfit.nl/>

TSJECHISCH

Verdere informatie

KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha : Portál.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha : Grada.
KŘIVOHLAVÝ, J. (2009). Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha : Grada Publishing.
SELIGMAN, Martin E. P. (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha : Ikar.
CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). O štěstí a smyslu života. Praha : Nakladatelství LN.
MACKOVÁ, Z. (2006). Fenomén prúdenia v širšom kontexte. Československá psychologie, 50, 2, 138-147
WATZLAWIK, P. (2010). Úvod do neštěstí. Praha : Portál.
RICARD, M. (2008). Kniha o štěstí. Praha : Rybka Publishers.
DOSEDLOVÁ, J. (2008). Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Praha: MSD.
BLÍŽKOVSKÁ DOSEDLOVÁ, J. (2003). Objektivní a subjektivní faktory štěstí. Brno: Masarykova univerzita Brně.
ŠOLCOVÁ, I. (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. Československá psychologie, 49, 4, 363-366
KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., KODL, M. (2009). Výsledky empirického šetření osobní pohody (wellbeing) u souboru českých vysokoškolských studentů. Brno : Pedagogická fakulta MU a nakladatelství MSD.

Links

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/clanky-seligman.html>
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/>
<http://e-psycholog.eu/clanek/97>
<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/2155158>
<http://prehovac.rozhlas.cz/audio/2043350>

ITALIAANS

Verdere informatie

IAVARONE M. L. (2008). Educare al benessere, Bruno Mondatori.



- D'URSO V., Trentin R.** (1990). Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna.
- DE MASI D., Betto F.** (2004). Non c'è progresso senza felicità, Rizzoli, Milano.
- IAVARONE M.L.**, Verso una pedagogia del benessere. La costruzione di professionalità educative in ambito socio-sanitario, in P. Orefice, A.
- KLEIN S.** (2004). La formula della felicità, Longanesi, Milano
- LE DOUX J.** (1998). Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni, Baldini Castoldi, Milano.
- SELIGMAN M.** (1996). Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze.
- SPERONI D.** (2010). I numeri della felicità, Feltrinelli.

Links

- http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf
- <http://www.donatosperoni.it/2010/10/09/i-numeri-della-felicita-riflessioni-sul-dibattito/>
- <http://famiglieditalia.wordpress.com/2010/06/24/il-segreto-della-felicita-avere-una-famiglia-vicino-famiglie-ditalia-news/>
- http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf

NEDERLANDS

Verdere informatie

- BOHLMEIJER, E. & HULSBERGEN, M.** (2009). Voluit leven - Boom hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- BOLIER, L., HAVERMAN, M., & WALBURG, J.A.** (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie (mental fitness - train your mental condition). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- BANNINK, Frederike** (2009). Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- HAMBURGER, Onno & Bergsma, Ad** (2011). Gelukkig werken. Amsterdam: Boom/Nelissen.
- HULSBERGEN, M.** (2011). Ik ben altijd ergens anders. Over mindfulness & leven met aandacht. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- LYUBOMIRSKY, Sonja** (2009). De maakbaarheid van het geluk – een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam: Archipel.
- SELIGMAN** (2009). Gelukkig zijn kun je leren. Houten: Spectrum.
- VAN CRAEN, Wilfried** (1999). Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken. Acco Uitgeverij.
- VAN CRAEN, Wilfried** (2007). De praktijk van het genieten. Acco Uitgeverij.
- HAYES, Steven.** (2006). Uit je hoofd in het leven. Nieuwezijds BV
- DEWULF, David.** (2010). Mindful gelukkig: Zeven bronnen van innerlijke vreugde. Lannoo.

Links

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
<https://www.psyfit.nl/>
<http://www.netwerkpositiepsychologie.nl/>
<http://www.plukjegeluk.be/>
<http://gelukscoach.plukjegeluk.be/>
<http://www.positiefonderwijs.nl/>
<http://www.lesseningeluk.nl/>

SLOVEENS

Verdere informacije

- AVSEC, A., MASNEC, P. in Komidar, L.** (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihološka obzorja*, 18 (3), 73-86.
- GRADIŠNIK, Branko.** (2010). Sreča: pisma iz moje svetovalnice (Happiness – letters from my counseling). Ljubljana: Umco.
- GRUBAN, Brane.** (2008). Prehod od negativne na pozitivno psihologijo motivacije zaposlenih. *Dialogos: strateške komunikacije*. Retrieved from www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/
- KODRIČ, Neli.** (2008). Sreča je. (Happiness exists). Maribor: Založba Litera.
- MUSEK, J. (2005).** Psihološke in kognitivne študije osebnosti – dosežki pozitivne psihologije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta – Razprave.
- MUSEK, J. in Banda, D.** (2006). Motivacijski in emocionalni vidik inspiracije (Motivational and Emotional Aspect of Inspiration). *Anthropos* 2006 1-2 (201-201), str. 77-95.
- REBULA, Alenka.** (2007). V luči pozitivne psihologije (In the light of Positive Psychology). Članek. Retrieved from www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php
- SMOLEJ-FRITZ, B. in Avsec, A.** (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka obzorja*, 16 (2), 5-17.
- Vizjak, M. in Musek, J.** (2007). Pozitivna psihologija – V iskanju sreče (Positive Psychology – searching Happiness). *REVIJA Soutripanje*. Retrieved from www.cdk.si/soutripanje/
- Boeken van buitenlandse auteurs vertaald in het Sloveens op het terrein van de Positieve Psychologie
- CAMPBELL, J.** (2010). Poti do sreče: osebna preobrazba. (Paths to happiness: personal transformation). Nova Gorica: Založba Eno.
- CRAFT, R.G.** (2010). Načrt za srečo (Happiness scheme). Tržič: Učila International.
- GRENVILLE-CLEAVE, B., BONIWELL, I. in Tessina, T.B.** (2010). Enačba za srečo (Happines equation). Ljubljana: Didakta

- RIJAVEC, M., MILJKOVIĆ, D, Brdar, I.** (2009). Pozitivna psihologija – Znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće. Zagreb: Manager – Poslovna knjižara
- SELIGMAN, M.E.P.** (2009). Naučimo se optimizma (Learned optimism). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- SELIGMAN, M.E.P.** (2011). Optimističen otrok (Optimistic Child). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- SHIMOFF, M.** (2009). Srečni kar tako – sedem korakov do sreče (Happy for no reason – seven authentic happiness steps). Ljubljana: Založba Vale-Novak.

Links

IPSA Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling

<http://www.institut-ipsa.si>

They are offering coaching for personal development and enhancing positive resources

Doc.dr. Beno Arnejčič is an expert in the field of positive psychology, motivation, psychology, recreational race.

<http://www.tek.si>

School of Emotional Intelligence

<http://www.custvena-inteligenca.org>

Program is aimed at managing stress, developing emotional and social skills, knowledge and understanding of emotions, increase confidence, improve communication, interpersonal relationships, self-esteem, increasing well-being and happiness. Participants are trained to be more relaxed, creative and happy.

Positive psychology at the workplace

<http://www.mojedelo.com>

Franka Bertonec, Master of psychological science. She is involved with coaching staff and individual psychological counseling for individuals. Working principally on transactional analysis methods and cognitive behavioral approach, it builds your knowledge with the new principles of positive psychology.

We can find practical, everyday piece of advice on a positive, fulfilling and happier life at www.pozitivke.net website.

Institute of personal quality development

<http://www.insti-rok.si>

Positive psychology /well-being and happiness/

www.psiha.net

Positive psychology in temporary economics

www.fakulteta.doba.si

Female well-being

www.alenkarebula.si

Slovenian Hypnoterapist Association

www.dhs.si

Slovenian Neuroscience Association

www.sinapsa.org

ENGELS

Verdere informatie

NOLL, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?unpublished paper, Mannheim.

RUBIN, Gretchen, (2009). The Happiness Project, Harper Collins Publishers, New York,

CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S., & NAKAMURA, J. (2005). Flow. New York, NY,US: Guilford Publications.

FREDRICKSON, B.L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. New York, NY,US: Oxford University Press.

KEYES, C.L.M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. Am Psychol, 62,95-108.

LYUBOMIRSKY, S. (2008). The how of happiness: A practical approach to getting the life you want. Londen: Sphere.

SELIGMAN, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY,US: Free Press.

SELIGMAN, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61,774-788.

SELIGMAN, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60,410-421.

SIN, N.L. & LYUBOMIRSKY, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65,5, 467-487.

Links

European Network for Positive Psychology:

<http://www.enpp.eu/>

International Positive Psychology Association:

www.ippanetwork.org

Positive Psychology Center:

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

How are you

<http://www.worldofemotions.com>

Measure your happiness

<http://happier.com>

Authentic Happiness:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

World Database of Happiness:

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Centre for Applied Positive Psychology:

<http://www.capeu.com>

Strengths 2020 - Realising the best of you

<http://www.strengths2020.com>

Positivity - Barbara Fredrickson

<http://www.positivityratio.com>

Centre for Confidence:

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

VIA Institute on Character:

<http://www.viacharacter.org>

Clifton Strengths Finder Center:

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

Centre for Trauma, Resilience and Growth:

www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma

Optimal Functioning

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

Positive Psychology News:

<http://positivepsychologynews.com/>

The Hero Project - Philip Zimbardo:

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

New Zealand Association of Positive Psychology:

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

Personal Well-Being Centre:

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm

Videos

Bekijk eens de videos van een aantal bekende mensen die praten over positieve psychologie
Martin Seligman on the flourish concept:

<http://www.seligmaneuropa.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>

Martin Seligman on positive psychology:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html

Martin Seligman on the future of positive psychology:

http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related

Mihály Csikszentmihalyi on flow:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html

Tal Ben-Shahar on positive psychology:

<http://bigthink.com/ideas/16653>

Barbara Frederickson on positive emotions:

<http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

Barbara Fredrickson on positivity:

http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c

Matthieu Ricard on the habits of happiness:

http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html

Daniel Kahneman on diverse approaches towards happiness:

http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html

Ken Robinson about schools killing creativity:

http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html

Dan Gilbert on the happiness questions:

http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html

Chris Johnston: Bristol Happiness Lectures:

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

Edward Craighead and Corey Keyes on the ways to happiness:

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxlpd4>

Philip Zimbardo on the psychology of evil:

http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html

George Vaillant on the results of a Harvard study on the pursuit of happiness

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

Dalajláma on happiness and positive emotions:

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

Een documentaire "Happy":

<http://www.thehappymovie.com/>

Project partnership:

Austria

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

Netherlands

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

Czech republic

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

Slovenia

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

Belgium

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

Portugal

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

Germany

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

France

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

Italy

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie.

De verantwoordelijkheid voor deze publicatie (mededeling) ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat..