

De betekenis van de **positieve** **psychologie** voor het **onderwijs**



Hoestaathetmethetwelbevindenvandeleerlingenopschool?Lijkt het onderwijsniet te veel gericht te zijn op presteren, waardoor de vormende waarde van het onderwijs wat naar de achtergrond verdwijnt? Wij zijn van mening dat het onderwijs de opdracht heeft om leerlingen meer te bieden dan hoge Cito scores. Devormingvande leerlingmoet weer de aandacht krijgen die het verdient! Onze stelling is dat een leerling die zich veilig en competent voelt beter presteert dan een leerling die vooral benaderd wordt vanuit de druk om te presteren. De positieve psychologie, een stroming die sinds eind jaren negentig van de vorige eeuw is opgekomen, vraagt aandacht voor de kracht van mensen, ook wel de persoonlijke eigenschappen waarover mensen in potentie kunnen beschikken. In dit verband is er onderzoek (Ruit & Korthagen, 2013) gedaan naar de effecten van het bewust worden en gebruiken van kernkwaliteiten door leerlingen in het basisonderwijs. Twee uitspraken van leerlingen die meededen aan dit onderzoek zijn: "We hebben vandaag toetsen gehad en ik heb bij niemand afgekeken." "Ik vind rekenen leuk en ik leer er veel van." Deze leerlingen zijn zich bewust geworden van hun kernkwaliteit 'betrouwbaarheid' en 'liefde voor leren'.

Positieve psychologie

In het huidige onderwijs wordt sterk gefocust op tekorten van leerlingen. Wanneer een leerling iets niet kan, wordt een diagnose gesteld en daar vervolgens een handlingsplan voor geschreven. In overeenstemming met de positieve psychologie stelt Van der Wolf (2011) dat we op de verkeerde weg zijn door zozeer de nadruk te leggen op problematiseren en diagnosticeren. De positieve psychologie is een belangrijke wetenschappelijke richting geworden die veel invloed heeft op gebieden als psychotherapie, welzijnswerk en ook op processen in het bedrijfsleven (Peterson, 2006; Seligman, 2011). Het uitgangspunt van de positieve psychologie is dat de traditionele klinische psychologie sterk gericht is op trauma's, afwijkingen en problemen, maar dat het voor menselijke groei veel effectiever is om meer aandacht te besteden aan positieve ervaringen en kwaliteiten van mensen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De positieve psychologie is breed georiënteerd. Zij doet onder andere onderzoek naar gezondheid, hoe mensen in hun werk staan, on-

derwijs, persoonlijke groei en ontwikkeling, en het belang van liefde. Kortom het gaat over hoe mensen in het leven staan.

De boodschap van de positieve psychologie is dat we ons niet alleen moeten richten op dat wat er mis gaat. Psychologie is niet alleen de studie naar ziekte en zwakte, maar ook van kracht en deugden. De behandeling mag niet alleen gericht zijn op wat er mis gaat, maar ook op wat er goed gaat om vervolgens dat wat goed gaat juist uit te bouwen. In deze zoektocht naar wat het beste is, gaat de positieve psychologie niet uit van wensdenken of zelfbedrog, maar in plaats daarvan probeert zij die wetenschappelijke methode te kiezen die het beste de unieke menselijke problemen in al haar complexiteit het hoofd kan bieden (Seligman, 2002a). Kenmerkend voor de positieve psychologie is dat men stelt dat het voortbouwen op en uitbreiden van persoonlijke kwaliteiten positieve emoties genereert, wat creativiteit oplevert en hogere motivatie. Fredrickson (2004) spreekt, wanneer zij het heeft over positieve

emoties, over het *broaden-and-build-model*. Het aandacht geven aan positieve emoties blijkt het creatieve denken te verbreden en de persoonlijke mogelijkheden uit te bouwen.

Welbevinden

Binnen de positieve psychologie is welbevinden een belangrijk begrip. Welbevinden is een combinatie van zich goed voelen en goede relaties onderhouden, prestaties leveren en betekenis geven aan het leven. Het gaat dan over positieve gevoelens (emoties) en positieve activiteiten. Seligman (2011) legt zijn theorie uit aan de hand van het acroniem 'PERMA'. Dit staat voor Positive emotions (positieve emoties), Engagement (betrokkenheid), Relationships (positieve relaties), Meaning (zingeving) en Accomplishment (voldoening). Wanneer deze pijlers aanwezig zijn, is er sprake van welbevinden. Dit geeft veerkracht, waardoor mensen een soort reserve hebben zodat zij moeilijke gebeurtenissen kunnen doorstaan en overwinnen. Door het zogenaamde 'undoing effect' heffen positieve emoties de negatieve emoties op (Fredrickson e.a., 2000). Uit onderzoek van Seligman e.a. (2005) blijkt dat de mate van welbevinden blijvend beïnvloed kan worden door persoonlijke kwaliteiten dagelijks bewust in te zetten. Seligman (2002b) beweert dat het versterken van die persoonlijke kwaliteiten de basis is van optimaal functioneren.

Kernkwaliteiten

Binnen de onderzoeken die wij doen, gebruiken we in navolging van Ofman (2010) de term kernkwaliteiten. Kernkwaliteiten zijn onze meest 'eigene' eigenschappen. Ze vormen het potentieel aan persoonlijke mogelijkheden die wij tot onze beschikking hebben en die we al dan niet gebruiken (Ofman, 2010). Korthagen en Lagerwerf (2008) stellen dat kernkwaliteiten ondeelbaar zijn, in beginsel in mensen aanwezig en breed inzetbaar. Petersen (2006) stelt dat kernkwaliteiten universeel zijn, morele waardering opleveren en duidelijk herkenbaar zijn in de wijze waarop iemand handelt. Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn: liefde, rust, humor, daadkracht, zorgzaamheid, zorgvuldigheid, moed, ontvankelijkheid, ordelijkheid, invoelingsvermogen, flexibiliteit, enzovoort. Wanneer kernkwaliteiten tot ontplooiing komen, wordt er psychologisch kapitaal benut.

De betekenis van de positieve psychologie voor het onderwijs

Een onderzoek van Ruit en Korthagen (2013), uitgevoerd onder leerlingen vanaf groep 4 in het basisonderwijs, waarbij gebruik gemaakt werd van inzichten uit de positieve psychologie en de daarop gebaseerde kernreflectiebenadering (Korthagen & Vasalos, 2005), toont aan dat het mogelijk is, door middel van bewust worden en gebruiken van kernkwaliteiten, invloed uit te oefenen op het welbevinden van leerlingen. De positieve psychologie benadrukt dat mensen over veel

kernkwaliteiten beschikken (Seligman, 2002b; Evelein, 2005). De kernreflectiebenadering stelt leerlingen in staat om die persoonlijke kwaliteiten bij zichzelf te ontdekken en in te zetten (Korthagen & Vasalos, 2005; Korthagen, 2011). We gebruikten (Ruit & Korthagen, 2013) zowel kwantitatieve als kwalitatieve instrumenten om gegevens over de processen en de effecten als gevolg van de interventie te verzamelen. Leerlingen blijken na de relatief korte interventie door hun leraren, redelijk goed in staat te zijn hun kernkwaliteiten te herkennen en die te verbinden met hun gedrag, waarbij we ook langetermijneffecten waarnamen. Een samenvatting van de belangrijkste uitkomsten is:

- *Driekwart van de leerlingen blijkt goed in staat om hun kernkwaliteit opnieuw en zelfstandig te gebruiken, in verschillende contexten;*

- *Het bewust inzetten van kernkwaliteiten wordt door ruim driekwart van de leerlingen als een positieve activiteit (bron van welbevinden) ervaren wat in bijna alle gevallen een positieve emotie geeft;*

- *Er is bij veel leerlingen sprake van een langetermijneffect;*

- *Er is bij leerlingen niet alleen sprake van een positieve kijk op zichzelf, maar ook op hun medeleerlingen (positief pedagogisch klimaat);*

- *Het bleek dat, overeenkomstig eerder onderzoek van Damasio (1999), een kwart van de leerlingen het inzetten van hun kernkwaliteit als vanzelf, onbewust deed.*

Samenvattend is door dit onderzoek duidelijk geworden dat het mogelijk is door een relatief korte en eenvoudige activiteit invloed uit te oefenen op het welbevinden van leerlingen. In een recent door Visser, Korthagen en Schoonenboom gestart onderzoek, gesubsidieerd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO), wordt onderzoek gedaan naar de toepassing van de positieve psychologie bij het remediëren van studie-uitstelgedrag. In de eerste deelstudie, waarvan de dataverzameling binnenkort wordt afgerond, wordt onder andere gekeken naar de relatie tussen *het geloof in eigen kunnen* en studie-uitstelgedrag. De eerste resultaten laten een negatief verband zien. Studenten die in hun eigen kunnen geloven, hebben minder last van studie-uitstelgedrag dan studenten die minder in hun eigen kunnen geloven. In vervolgstudies bij studenten op de Pabo en leerlingen in de (voor-) examenklassen van het voortgezet onderwijs die weinig studiesucces hebben en veel uitstelgedrag, zal worden onderzocht wat het effect is van het bewust worden van hun kernkwaliteiten op studie-uitstelgedrag, studiesucces en intrapersoonlijke factoren. Literatuuronderzoek doet vermoeden dat hierdoor beter omgegaan kan worden met momenten waarop studie-uitstelgedrag zich aandient.

Uit ander onderzoek (Park, Peterson & Seligman, 2004; Park & Peterson, 2008) blijkt dat kernkwaliteiten van het 'hart' als liefde en dankbaarheid een grotere invloed hebben op welbevinden dan kernkwaliteiten

van het 'hoofd', zoals kritisch denken. Kernkwaliteiten als dankbaarheid, optimisme, enthousiasme, nieuwsgierigheid en de belangrijkste liefde (dit is: het vermogen om nauwe relaties met andere mensen te onderhouden), blijken belangrijke indicatoren voor persoonlijk welbevinden (Park, Peterson & Seligman, 2004; Park & Peterson, 2006). Met Park en Peterson (2009) willen we wijzen op het belang om aandacht te hebben voor de persoonlijke kwaliteiten van de individuen. Hun onderzoek laat zien dat persoonlijke kwaliteiten, zoals volharding, liefde, dankbaarheid, hoop en perspectief, een voorspellende waarde hebben voor de schoolprestaties. Zorgvuldigheid hangt volgens Aken (2006) samen met de schoolprestaties van een kind. Aandacht voor persoonlijke kwaliteiten helpt jongeren om tot ontwikkeling te komen en heeft invloed op gewenste doelen zoals schoolsucces, leiderschap, tolerantie, een brede waardering, vriendelijkheid en het vermogen om behoeftebevrediging uit te stellen (Park & Peterson, 2009).

Leerprestaties in het onderwijs zijn uiteraard van belang. Toch willen we allereerst de aandacht richten op het ontwikkelen van welbevinden door de ontplooiing van de persoonlijke kwaliteiten van leerlingen. Mensen worden gelukkiger door het aanspreken van hun psychologisch kapitaal. Dit vraagt om een andere manier van kijken naar onderwijs waar we de basis voor kunnen leggen door te investeren in de kracht van mensen en hun persoonlijke vorming.

Peter Ruit is als senior opleidingsdocent, onderzoeker, supervisor en coach verbonden aan christelijke hogeschool de Driestar. Hij doet onderzoek naar de betekenis van de positieve psychologie voor het onderwijs. Daarbij ligt de focus op de effecten van het bewust gebruiken van kernkwaliteiten door kinderen in het basisonderwijs op welbevinden, zelfbeeld en de leerprestatie bij de vakken rekenen en lezen.



Lennart Visser is als senior opleidingsdocent, studieleider van de Master Leren en innoveren en onderzoeker verbonden aan christelijke hogeschool de Driestar. Hij doet onderzoek naar de relatie tussen intrapersonlijke factoren en studie-uitstelgedrag bij hbo-studenten en VO-leerlingen en de vraag of deze intrapersonlijke factoren en het studie-uitstelgedrag zijn te beïnvloeden door het toepassen van de positieve psychologie.



Referenties

- Evelein, F.G. (2005). *Psychologische basisbehoeften van docenten in opleiding: Een onderzoek naar het verband tussen de basisbehoeftevervulling van docenten-in-opleiding, hun interpersoonlijk functioneren en de inzet van kernkwaliteiten*. Dissertatie. Utrecht: I.VLOS.
- Fredrickson, B., Mancuso, R., & Branigan, C. &. (2000, Vol. 24, No. 4). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 237-258.
- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Korthagen, F.A.J. & Vasalos, A. (2005, 11 (1)). Levels in reflection. Core reflection as a means to enhance professional development. *Teachers and Teaching: Theory and practice*, 47-71.
- Ofman, D. (2010). *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Utrecht: Kosmos Uitgevers B.V.
- Park, N. & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 85-92.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, volume X, no. 4.
- Park, N. & Peterson, C. (2006). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strengths. *Handbook of methods in positive psychology* (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Ruit, P. & Korthagen, F.A.J. (2013). Developing core qualities in young students. In F.A.J. Korthagen, Y.M. Kim, & W.L. Greene, *Teaching and Learning from Within: A Core Reflection Approach to Quality and Inspiration in Education* (pp. 131-147). New York/London: Routledge.
- Seligman, M.E.P. (2002a). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C.J. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 3-12). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2002b). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Wolf, K. van der (2011). Hoe zorgelijk is de leerlingenzorg? Een kritische beschouwing. *Othopedagogiek: Onderzoek en praktijk*, 50, 129-136.

Wilt u meer weten over deze auteurs en hun onderzoeken? Kijk dan op www.driestar-onderwijsadvies.nl/krachtig-leren-met-kernkwaliteiten