

### Positieve Psychologie in het Onderwijs

Waar de nadruk in het onderwijs tot op heden voornamelijk bij leerprestaties en bijbehorende vaardigheden lag is er in toenemende mate aandacht voor de ontwikkeling van vaardigheden die het welbevinden van zowel de leerlingen als leraren versterken. Dit levert rendement in termen van welbevinden en voorkomen van ziekteverzuim en schooluitval, maar ook in termen van leerprestatie en -motivatie.

### Welbevinden en Leerprestaties

- Lessen in Geluk, een op positieve psychologie gebaseerde interventie voor middelbare school leerlingen, zorgt in de experimentele groep voor een verbetering van leerprestaties ten opzichte van de controlegroep (n=631; Boerefijn & Bergsma, 2011).
- Basisschool leerlingen die een hoge mate van welbevinden rapporteerden, lieten significant betere leerprestaties zien dan leerlingen met een lage mate van welbevinden, ook na controle voor IQ, leeftijd en voorafgaande leerprestaties (n=257; Quinn en Duckworth (2007).
- Onderprestatie en welbevinden bleken significant gecorreleerd bij basisschool leerlingen (n=2215; VanBatenburg-Eddes & Jolles, 2013).
- Na het volgen van een mindfulness-training vond er een significante verbetering van het werkgeheugen en scores op leestesten plaats en namen afleidende gedachten significant af (n=48; Mrazek et al., 2013).
- Interventies gebaseerd op sociaal-emotioneel leren laten een significante verbetering in leerprestaties zien. Daarnaast zorgen deze interventies voor een significante toename van academische, sociale en emotionele vaardigheden en een verbetering van houding en gedrag (review; Durlak et al., 2011).
- Scholieren met een hoge mate van levenssatisfactie rapporteren hogere cijfergemiddelden dan scholieren met een lagere mate van levenssatisfactie. Daarnaast laten scholieren met een hogere mate van levenssatisfactie een positievere attitude jegens school en leerkrachten zien (n=485; Gilham & Huebner, 2006).
- Subjectief welbevinden (geluk) correleert significant met PISA (Programme for International Student Assessment) scores op taal, wiskunde en natuurwetenschappen. In de populatie van scholieren uit 30 landen werd tevens een significante correlatie tussen subjectief welbevinden en IQ gevonden (Kirkcaldy et al., 2004).
- Positief- en negatief affect, levenssatisfactie, optimisme en eigenwaarde zijn gezamenlijke voorspellers voor academische prestaties. Positief affect is daarnaast op zichzelf een significant positieve voorspeller voor leersucces (n=1401; Ayyash-Abdo & Sánchez-Ruiz, 2012).

- Vertraging in de schoolloopbaan kan voorspeld worden door ervaren levenskwaliteit en levenssatisfactie (n=3926; Frisch et al., 2005).
- Levenssatisfactie is significant gecorreleerd met door scholieren gerapporteerde leerprestaties (n=1090; Verkuyten & Thijs, 2002).

## Positieve Psychologie en Welbevinden

### Leerlingen

Inzet van op positieve psychologie gebaseerde interventies in het onderwijs (review Waters, 2011) resulteerde bij leerlingen in een significante toename van:

- Hoop en betrokkenheid (n=38; Madden et al., 2010);
- Hoop en doorzettingsvermogen (n=26; Green et al., 2007);
- Hoop, voldoening en eigenwaarde (n=62; Marques et al, 2011);
- Dankbaarheid, optimisme en voldoening (n=221; Froh et al., 2008);
- Rust, ontspanning, zelf-acceptatie en emotieregulatie (n=127; Broderick & Metz, 2009);
- Volgehouden aandacht, rust, geluksbeleving (teacher report) en schaalscores voor rekenen en taal (n=125; Nidich et al, 2005);
- Moraal onder leerlingen, initiatiefname met betrekking tot leren, verbondenheid met de school, motivatie, zelfverzekerdheid, verbinding met leeftijdsgenoten, gedrag in de klas en onderlinge veiligheid (n=349; Bernard & Walton, 2011);
- Plezier en betrokkenheid op school (student report) en nieuwsgierigheid, creativiteit, sociale vaardigheden, leerplezier (teacher report) (n=347; Seligman et al., 2009);
- Academische verwachtingen, effectiviteit, eigen kracht, beoordeling van de eigen bekwaamheid (n=255; Austin, 2005);

...en een significante afname van:

- Negatief affect en lichamelijke klachten (n=127; Broderick & Metz, 2009 en
- Hyperactiviteit (n=125; Nidich et al, 2005).

### Leraren

Het welbevinden van leraren hangt positief samen met leerprestaties van leerlingen (Briner & Dewberry, 2007). Jennings en Greenberg (2009) stellen een model voor waarin de interactie tussen het welbevinden van leraren, leerlingen en leerprestaties weergegeven wordt. Dit model, het 'Prosocial Classroom Model', geeft het belang van aandacht voor het welbevinden van leraren weer, gezien zij mede van invloed zijn op, onder andere, het klassenklimaat en de ontwikkeling van de sociale, emotionele en academische vaardigheden van de leerlingen. Leraren zijn daarnaast de aangewezen personen om interventies bij hun leerlingen in te zetten, gezien zij al een band met hun leerlingen opgebouwd hebben en dagelijks de mogelijkheden hebben het gedachtengoed uit de positieve psychologie in hun klas in te zetten (Waters, 2011).



Een op het model gebaseerde interventie voor leraren (CARE; Cultivating Awareness and Resilience in Education), waarin onder andere aandacht wordt besteed aan mindfulness/stressreductie, (zelf)compassie en emotionele vaardigheden, liet een significante toename zien van welbevinden, effectiviteit en mindfulness zien en zorgde voor een significante afname van burn-out gerelateerde klachten en aan tijdsdruk gerelateerde stress (Jennings et al., 2013).

## De Prosociale Klas



Prosocial Classroom Model; Jennings & Greenberg (2009)

### Een Integrale Aanpak Welbevinden

Om het welbevinden en de veerkracht van zowel leerlingen als leerkrachten duurzaam te versterken, worden door Waters et al. (2012) vier factoren aangedragen die hier aan bij kunnen dragen:

- I. Integratie van positieve psychologie in het dagelijks vakonderwijs;
- II. Schoolbrede aanpak;
- III. Inzet van een strategisch kader voor positieve psychologie binnen de school;
- IV. Beginnen bij de basis; de leraar en aan het (basis/voortgezet) onderwijs gelieerde instanties.

Leer- & Veerkracht helpt scholen om welbevinden en veerkracht tot een pijler van beleid te maken. Door niet alleen een korte eenmalige interventie aan te bieden, maar door alle teamleden (leraren, management, directie, ondersteunend personeel) te trainen in vaardigheden met betrekking tot de positieve psychologie en daarnaast de directie en het managementteam te ondersteunen bij de inzet van positieve psychologie binnen de school. Zo wordt er een basis gecreëerd van waaruit er duurzaam gewerkt kan worden aan de bevordering van welbevinden en veerkracht bij zowel leerlingen als leraren en andere betrokkenen.

### Meer informatie?

Ga naar [www.leerenveerkracht.nl](http://www.leerenveerkracht.nl) en vraag ons E-boek aan of neem contact met ons op om te kijken wat we voor uw organisatie kunnen betekenen.





## Referenties

- Batson, C. D. (2010). Benefits of Empathy-Induced Altruism. *Altruism in Humans*, 163–187. doi:10.1093/acprof:oso/9780195341065.003.0008
- Cheng, H., & Furnham, A., (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307-327.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59. 676-684.
- Craig, W.M., Henderson, K., Murphy, J.G. (2000). Prospective teachers' attitudes toward bullying and victimization. *School Psychology International*. 21. 5-21. doi: 10.1177/0143034300211001
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 3, 1-43.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. Random House Digital, Inc.
- Gaag, M. van der, & Duiven, R. (2013). *Landelijk Onderzoek Pesten 2012*. Primair onderwijs. Zwolle: School & Innovatie Groep.
- Looze, M., de., Dorsselaer, S. van, Roos, S. de, Verdurmen, J., Stevens, G., Gommans, R., Bon-Martens, M. van, Bogt, T. ter & Voolebergh, W. (2014). 'Gezondheid, welzijn en opvoeding van jongeren in Nederland : HBSC-2013 : Health Behavior in School-aged Children'. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Lyubomirski, S., King, L., Diener, I. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 131. 803-855.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A., & Thomson, K.C. (2010). Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: Gender-specific predictors of peer acceptance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1330-1342.
- Peterson, C., & Bossio, L.M. (1991). *Health and optimism*. Free Press.
- Schulman, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. In Buchanan, G. and Seligman, M. (Eds.) *Explanatory Style*. Lawrence Erlbaum.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.
- Stewart-Brown, S. (2006). *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. In Crown. (2012, Maart). A whole-school approach to change using the Wellbeing@School tools. Opgehaald van: <http://www.wellbeingatschool.org.nz/sites/default/files/W@S-A-whole-school-approach-research-brief.pdf>



Ttofi, M., Farrington, D. (2011). Effectiveness of school-based programmes to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27-56. In Crown. (2012, Maart). A whole-school approach to change using the Wellbeing@School tools. Opgehaald van: <http://www.wellbeingatschool.org.nz/sites/default/files/W@S-A-whole-school-approach-research-brief.pdf>

Van Zundert, R.M.P. (2016). *Een Integrale Aanpak Welbevinden: De wetenschappelijke achtergrond*.

Vreeman, C., & Carroll, A. (2007). A systematic review of school-based interventions to prevent bullying. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(1), 78-88. In Crown. (2012, Maart). A whole-school approach to change using the Wellbeing@School tools. Opgehaald van: <http://www.wellbeingatschool.org.nz/sites/default/files/W@S-A-whole-school-approach-research-brief.pdf>

Wentzel, K.R. (2009). Peers and academic functioning at school. In Van Zundert, R.M.P. (2016). *Een Integrale Aanpak Welbevinden: De wetenschappelijke achtergrond*.

