

De betekenis van de positieve psychologie voor de kwaliteit van het onderwijs.

Bewustwording en ontwikkeling van kernkwaliteiten bij leerlingen in het basisonderwijs

**SOK-congres
5 december 2014**

Peter Ruit Ph.D. student
Prof. Dr. Fred Korthagen
Dr. Judith Schoonenboom



Driestar hogeschool
TALENT IN ONTWIKKELING

“Wat bepaalt de kwaliteit van onderwijs?”

- Cijfers?
- Faciliteiten, netheid van het gebouw?
- Alles goed op orde?
- Definitie: het geheel van eigenschappen van een object, waarbij een object een ding, activiteit, persoon of concept kan zijn.
- Wat vindt u het belangrijkste voor uw kind als het naar school gaat?
- Gelukkig zijn.
- Kwaliteit van mensen!

Driestar hogeschool
TALENT IN ONTWIKKELING

Positieve psychologie (vanaf 2000, o.l.v. Seligman)

Kritiek: psychologie is op de verkeerde weg geraakt.

Seligman: Zet liever in op *versterken van welbevinden* via de aanwezige kracht van mensen.

Nadruk op **kernkwaliteiten** (character strengths), **psychologisch kapitaal** en **veerkracht**.

Van klacht naar kracht.

Driestar hogeschool
TALENT IN ONTWIKKELING

Het broaden-and-build model (Fredrickson)

- Gerichtheid op probleem vernauwt het denken.
- Gerichtheid op wat goed gaat en op idealen verbreedt het denken.
- Dat leidt tot hogere motivatie, zelfvertrouwen en effectiever gedrag.



Driestar hogeschool
TALENT IN ONTWIKKELING

Aandachtspunten in positive education:

1. het identificeren van persoonlijke kwaliteiten bij lerenden en het bevorderen van het gebruik daarvan om veerkracht en welbevinden te vergroten.
2. de rol van **positieve emoties** voor het bevorderen van creativiteit en probleemoplossend vermogen.
3. het bij lerenden creëren van een evenwicht tussen positieve en negatieve ervaringen.

Driestar hogeschool
TALENT IN ONTWIKKELING

Wat zijn kernkwaliteiten?



handig, zorgzaam, creatief, spontaan, avontuurlijk, daadkrachtig, geduldig, eerlijk, moedig, optimistisch, zelfstandig, bescheiden, betrokken, flexibel, onafhankelijk, visionair, ijverig, sportief, verantwoordelijk, liefdevol, assertief, consequent, doelgericht, analytisch, gevoelig, humoristisch, helder, inspirerend, ordelijk, gepassioneerd, nauwkeurig, relativerend, rustig, veelzijdig, gestructureerd, hulpvaardig, betrokken, initiatiefrijk, ondernemend, praktisch, zorgvuldig, verbindend, respectvol, muzikaal, zelfverzekerd, vacht

Driestar hogeschool
TALENT IN ONTWIKKELING

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).

Uit onderzoek (Park, et all)

- Kernkwaliteiten zijn de basis van een gezonde, optimale, levenslange ontwikkeling.
- Kernkwaliteiten als liefde, dankbaarheid, optimisme, enthousiasme, nieuwsgierigheid hebben een grotere invloed op welbevinden dan andere kernkwaliteiten.

Welbevinden

- Subjectief welbevinden: het aanwezig zijn van meer positieve stemming, minder negatieve stemming en een hoge mate van tevredenheid met het leven. De samenstelling van deze drie elementen bepaalt het subjectieve welbevinden van een persoon (Diener & Biswas-Diener, 2008).
- Door het gebruiken van kernkwaliteiten ontstaat een overvloed aan voldoening (positieve emotie) in de belangrijkste domeinen van het leven waardoor de weg gevormd wordt naar een betekenisvol leven (Seligman, 2002).



Een fascinerend experiment Seligman e.a. (2005)

- Een kernkwaliteit inzetten op een nieuwe manier.
- Leidt tot opmerkelijk lange-termijn effect op welbevinden.
- Door het gebruiken van kernkwaliteiten:
 - voldoening
 - betekenisvol leven.

Onderzoeksvraag

"Wat zijn de effecten van een interventie gericht op vergroting van bewustwording en ontwikkeling van kernkwaliteiten bij leerlingen in het basisonderwijs?"

Deelvragen:

1. Wat is het effect bij de leerlingen van het invullen van de vragenlijsten?
2. Wat is het effect bij de leerlingen van het uitvoeren van de activiteit?
3. Herinneren de leerlingen na drie maanden nog hun kernkwaliteit en gebruiken ze die nog bewust?

Interventie:

Zet gedurende een week elke dag je kernkwaliteit, die jij gekozen hebt aan de hand van de vragenlijst, opnieuw in en op een andere manier. Schrijf aan het eind van de schooldag een situatie op waarbij je je kernkwaliteit gebruikt hebt en waar jij tevreden over bent.

Resultaat 1. Wat is het effect van het invullen van de vragenlijsten bij de leerlingen?

- Leraren nemen o.a. het volgende waar bij de leerlingen:
 - Ze vinden het interessant;
 - Het is ontdekkend;
 - Ze zijn trots op 'hun' kernkwaliteit;
 - Soms wordt het confronterend ervaren.
- Meest gekozen kernkwaliteiten door de leerlingen: vriendelijkheid (83) en dapperheid (77).



Resultaat 2. Wat is het effect van de activiteit door de leerlingen uitgevoerd?

- Opmerkingen van de leraren.
 - Enthousiasme om met kernkwaliteiten te werken (shining eyes).
 - Een deel van de leerlingen vindt het lastig om een voorbeeld op te schrijven hoe ze hun kernkwaliteit gebruikt hebben.
 - Het is zinvol om met kernkwaliteiten te werken.
- Uit de logboeken en interviews bleek dat:
 - Ongeveer 75% van de leerlingen beschreef in het logboek één of meer voorbeelden van hoe zij hun kernkwaliteit hadden ingezet.
 - Globaal driekwart van de leerlingen gaf aan het prettig te vinden om hun kernkwaliteit te gebruiken.
 - Plus minus een derde deel van de leerlingen gaf aan het zinvol te vinden dat ze zich bewust worden van hun kernkwaliteit.

Resultaat 2. Wat is het effect van de activiteit door de leerlingen uitgevoerd?

1. Leerlingen zijn in staat hun kernkwaliteit te verbinden met hun handelen.
2. Niet alle leerlingen zijn in staat om de kernkwaliteit op de juiste wijze te interpreteren.
3. Het gebruiken van hun kernkwaliteit door de leerlingen, geeft meestal een positieve emotie.
4. Leerlingen krijgen soms meer oog voor de ander.

Resultaat 3. Herinneren de leerlingen na drie maanden nog hun kernkwaliteit en gebruiken ze die nog bewust?

1. 80,7% weet zich nog hun gekozen kernkwaliteit te herinneren.
2. 350 leerlingen (58%) geven aan dat ze hun kernkwaliteit af en toe nog gebruiken, tegen 224 (37%) die aangeven hun kernkwaliteit niet te gebruiken (van 33 leerlingen - 5% - is het antwoord niet duidelijk of ontbreekt het).
3. De gevoelswoorden 'leuk', 'blij' en 'fijn' werden het meest gebruikt. Minder vaak kwamen we de woorden 'spannend', 'vrolijk', 'fier' en 'trots' tegen. Een enkele leerling meldde 'saai' of 'stom'.
4. Iets meer dan de helft van het aantal leerlingen beschrijft met een voorbeeld hoe hij zijn kernkwaliteit heeft ingezet.
5. Niet alle leerlingen zijn zich bewust van het gebruik van hun kernkwaliteit.

Conclusie

- 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 zichtbaar bij veel leerlingen sprake van een langetermijneffect;
- Er is niet alleen sprake van een positieve kijk op zichzelf, maar ook op hun medeleerlingen (positief pedagogisch klimaat);
- Het bleek dat een kwart van de leerlingen het inzetten van hun kernkwaliteit als vanzelf, onbewust deed (Damasio, 1999).

Discussie

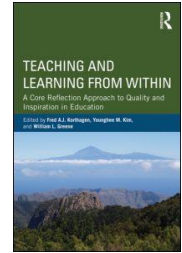
- Geen extra aandacht door de leerkracht;
- De activiteit is maar vijf dagen uitgevoerd;
- Leraren die geen inhoudelijke kennis en ervaring hebben met het werken met kernkwaliteiten;
- Voorkomen onjuiste interpretatie van kernkwaliteit door een groeps gesprek.

Samenvatting

- Het 'leren van binnenuit' wordt gestimuleerd.
- Door een relatief korte en eenvoudige activiteit zien we persoonlijke groei door voort te bouwen op het menselijk kapitaal, kernkwaliteiten.
- Welbevinden is het waard om onderwezen te worden door bewustwording en ontplooiing van kernkwaliteiten.

Publicatie

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.



Vervolgonderzoek

Het effect van het werken met kernkwaliteiten bij leerlingen op welbevinden en zelfbeeld.

Peter Ruit
Fred Korthagen
Judith Schoonenboom

Aanleiding

- Eerste exploratieve onderzoek (Ruit & Korthagen, 2013).
- Cognitieve blikversmalling (Swierstra, 2008).
- Bedreiging bredere vorming leerling.
- Meer pedagogische insteek, parallel met positieve psychologie (*character strengths*, kracht van mensen).
- Versterken van het welbevinden en het zelfbeeld.

Welbevinden

- Subjectieve welbevinden: het aanwezig zijn van meer positieve stemming, minder negatieve stemming en een hoge tevredenheid met het leven (Diener en Biswas-Diener, 2008).

Zelfbeeld

- Een verzameling van zelfpercepties en beschrijft de overtuiging die de persoon heeft over zichzelf.
- Positief zelfbeeld behouden door meer aandacht te hebben voor positieve informatie (kernkwaliteiten) over zichzelf (Marsh & O'Mara, 2008).
- Gelukkige mensen onderscheiden zich door een duidelijk en positief zelfbeeld (Veenhoven, 2009).

Onderzoekopzet

- Quasi-experimenteel onderzoeksdesign, 60 bestaande klassen (N=1346), 17 basisscholen, pre- en posttests (Cohen, Manion & Morrison, 2011).
- Twee groepen:
 - De *experimentele groep*: de leerlingen voerden de interventieactiviteiten uit.
 - De *controlegroep*: kregen een eenvoudige placebo-opdracht, die luidde:
"Schrijf gedurende één week aan het eind van de schooldag iets op wat je je herinnert van vroeger toen je nog jonger was."

Interventie

- De interventie is gebaseerd op kernreflectie, een methodiek die focust op de kracht van mensen als basis voor persoonlijke groei (Korthagen & Vasalos, 2005).
- Kernkwaliteiten (*character strengths*) kunnen mensen helpen om hun welbevinden te vergroten (Korthagen, Kim & Greene, 2013).

Interventieactiviteiten

1. De leerling koos een kernkwaliteit.
2. De leraar benoemde kernkwaliteiten bij de leerlingen.
3. Leerlingen benoemden bij elkaar kernkwaliteiten.
4. Er werd een groepsinventarisatie gemaakt.
5. De leerlingen gebruikten zelfstandig hun kernkwaliteit en rapporteerden dit in hun logboek.

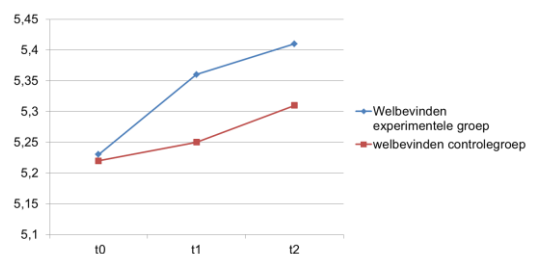
Onderzoeksvragen

1. Wat is het effect van de interventie op het welbevinden en het zelfbeeld bij leerlingen van 7-12 jaar in het basisonderwijs?
2. Welke emoties genereert de interventie bij de leerlingen van 7-12 jaar in het basisonderwijs?

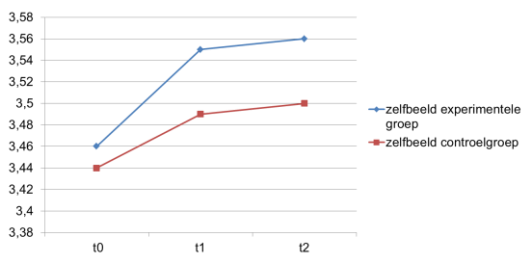
Resultaten (vragenlijsten)

- *Wat is het effect van de interventie op het welbevinden en het zelfbeeld bij leerlingen van 7-12 jaar in het basisonderwijs?*
- Er zijn significante verschillen in verandering gevonden tussen de experimentele en de controlegroep op t1 (in de verwachte richting) wat betreft welbevinden en zelfbeeld.
- Voor t2 op langere geldt dit nog steeds.

Welbevinden



Zelfbeeld



Resultaten (logboek leerling)

- *Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt?*
 - "ja heel erg", "ja" en "een beetje" bij elkaar nemen, dan geeft 78% (in week 1) tot 72% (in week 4) aan dat zij gelukkiger werden van het werken met hun kernkwaliteiten. Na 3 maanden: 67%.

	Gelukkiger geworden? (wk. 1)	gelukkiger geworden? (wk. 2)	gelukkiger geworden? (wk. 3)	gelukkiger geworden? (wk. 4)	Gelukkiger geworden? (na 3 maanden)
Gemiddeld	3,93	3,90	3,86	3,73	2,82
Std. Deviatie	,90	,95	1,04	1,12	1,60

Resultaten (logboek leerling)

- *Welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit?*
 - De positieve emotiewoorden (blij, vrolijk, opgelucht, gelukkig, enthousiast, trots en tevreden) werden het meest (92%) gekozen door de leerlingen; 7% geeft aan "Ik voel niets" en minder dan 1% "pijnlijk".
 - Op t2 hetzelfde beeld.

Resultaten (logboek leraar)

- *Heeft u effecten gezien bij de leerlingen door het uitvoeren van de activiteiten? Kunt u hier voorbeelden van geven?*
 - Een voorzichtige conclusie kan zijn dat bij sommige leerlingen het *welbevinden* en *zelfbeeld* verbeterd wordt.
 - Dat ze meer hun kwaliteiten inzetten en daardoor ook een beter *zelfbeeld* krijgen.
 - Bij één meisje lijk ik echt resultaat te zien. Het is een meisje waar de thuissituatie niet optimaal is, vaak negatief in de klas benaderd wordt. Zij was echt helemaal *gelukkig* wanneer ik haar kernkwaliteit benoemde, ze kon heel veel voorbeelden in haar logboek geven. Het leek wel of ze iets in zichzelf gevonden had waar ze zichzelf ook in waardeerde.
 - De meeste leerlingen vinden het leuk en worden er *blij/gelukkig* van.

Resultaten (logboek leraar)

- "Leerlingen leren ontdekken dat ze sterke kanten hebben en wanneer ze daar gebruik van maken, verbetert hun *zelfbeeld*."
- "Vanuit dit positieve *zelfbeeld* leren ze ook de sterke kanten van de ander zien én waarderen." Het inzetten van kernkwaliteiten levert waardering op van de omgeving (Peterson, 2006).

Voorbeelden van kernkwaliteiten

- Spiritualiteit: toen ik zag dat juf M een baby kreeg, wilde ik steeds weten wat het wordt, maar wat boeit het als het maar gezond is dacht ik.
- Liefdevol: mijn oma was er en ik wou met Noah spelen, maar ik heb het niet gedaan. Ik ben naar huis gegaan voor mijn moeder en mijn oma.
- Zelfbeheersing: er stond iets op het bord wat wij niet leuk vonden en toen zij ik het rustig dat wij het niet leuk vonden.

Conclusie

- Door het bewust worden en gebruiken van kernkwaliteiten zowel op de korte termijn (direct na de interventieperiode) als op lange termijn (na drie maanden) een significant positief effect op zowel het welbevinden als het zelfbeeld van leerlingen in het basisonderwijs in de leeftijd van 7 tot 12 jaar.
- Werken met kernkwaliteiten geeft overwegend een positieve emotie (zoals blij, vrolijk, opgelucht, gelukkig, enthousiast, trots en tevreden), belangrijk element van welbevinden.

Conclusie

- Schenk blijvende aandacht aan het werken met kernkwaliteiten.
- Effect op langere termijn minder:
 - Gewenning.
 - Genetische verschillen (Bartels, 2014).
 - Interventieactiviteiten niet verplicht.
- Meeste effect bij leerlingen die op t0 laag scoorden.

Prestaties

- Persoonlijke kwaliteiten, zoals volharding, liefde, dankbaarheid, hoop en perspectief, hebben een voorspellende waarde voor de schoolprestaties (Park e.a., 2009).



Conclusie

- Belangrijk: niet alleen herkennen van kernkwaliteiten en benoemen maar ook gebruiken.
- Voorkomen van fixed mindset.
- Het werken met kernkwaliteiten is geen 'trucje', maar een manier van zijn die het pedagogisch handelen beïnvloed.

Samenvattend

- Wetenschappelijke betekenis:
 - Door het werken met kernkwaliteiten is het welbevinden van leerlingen te vergroten en is het zelfs mogelijk het zelfbeeld van leerlingen positief te beïnvloeden.
- Praktische betekenis:
 - Het werken met kernkwaliteiten levert een bijdrage aan de pedagogische aanpak in het basisonderwijs.
 - Leraren vinden het waardevol om kernkwaliteiten van kinderen te ontdekken en te benoemen.
 - De kinderen worden hier gelukkiger van (positieve emoties) en het beïnvloedt op een positieve manier het zelfbeeld van de leerlingen.

Geïnteresseerd?

- Peter Ruit, Driestar hogeschool Gouda, p.ruit@driestar-educatief.nl
- Tel. 0642698418
- WEBSITE: <http://www.driestar-onderwijsadvies.nl/kernkwaliteiten>
- "Van kinderen leren we dat openstaan voor kennis, nieuwigheden, verschillen, betrokkenheid en anderen een van de belangrijkste bronnen van geluk is" (Teresa Freire).