



Wetenschappelijke webcursussen over positieve psychologie

Op internet worden gratis universitaire cursussen aangeboden op het gebied van positieve psychologie. Deze 'Massive Open Online Courses' geven een goed overzicht van de huidige wetenschappelijke inzichten en technieken. Wat houdt die nieuwe vorm van onderwijs in en voor wie is dit geschikt? Een overzicht.

■ Patricia de Wit

De afkorting MOOC staat voor Massive Open Online Course. Het is een cursus die via internet wordt aangeboden. MOOCs zijn gericht is op massale deelname.

Veelal zijn ze gratis. Deelnemers kunnen de cursus vanuit huis volgen en er worden geen ingangseisen gesteld: iedereen mag meedoen. Naast traditioneel studiemateriaal, zoals leesteksten en video's, wordt ook gebruik gemaakt van interactieve technieken als discussieplatforms en afname van testen en examens. MOOCs worden aangeboden op verschillende online platforms. De bekendste aanbieders zijn Coursera, Udacity, EdX en Canvas. Waarom zou u een MOOC gaan volgen? Het materiaal is kwalitatief van hoogstaand niveau. Vooral internationaal gerenommeerde universiteiten ontwikkelen deze nieuwe vorm van onderwijs. De lectoren zijn vaak vooraanstaande wetenschappers of prominente figuren uit het bedrijfsleven met veel ervaring als spreker voor publiek.

De meeste MOOCs zijn in het Engels en vragen een behoorlijk goed niveau van taalbeheersing (verstaan en lezen). Om een MOOC met succes af te ronden is aardig wat zelfdiscipline nodig. Daarnaast moet interesse uitgaan naar wetenschappelijke bewijsvoering; hieraan wordt veel tijd en aandacht besteed.

Er worden op dit moment drie MOOCs aangeboden op het gebied van positieve psychologie (zie tabel 1).

Positive Psychology

In de cursus *Positive Psychology* geeft Barbara Fredrickson een overzicht van het onderzoek dat op dit

terrein is gedaan door haar en haar collega's van de universiteit van North Carolina. De cursus bevat ook handreikingen naar praktische toepassingen. Barbara Fredrickson's onderzoek gaat over positieve emoties (Fredrickson, 2009, 2013). In de cursus wordt uitgebreid ingegaan op deze emoties. Zo geeft ze ook oefeningen om deze emoties te cultiveren. Haar belangrijkste bijdrage is de broaden-and-build-theorie van positieve emoties. Het eerste aspect van deze theorie is dat voldoende positieve emoties zorgen voor een bredere en opener kijk op de wereld (het 'broaden'-effect). Het tweede aspect is dat deze positieve emoties op den duur zorgen voor echte veranderingen in onszelf; hierdoor hebben we meer instrumenten om in allerlei situaties het beste in onszelf naar boven te halen (het 'build'-effect). Deze voordelen ontstaan indien er minstens drie keer zoveel positieve als negatieve emoties zijn. De cursus zet de theorie uiteen, gaat in op het wetenschappelijk onderzoek dat als bewijs dient en legt ook zeer zorgvuldig uit hoe je deze theorie zelf kunt gebruiken. Er zitten namelijk wel wat haken en ogen aan. Hier geldt duidelijk dat als je maar een half woord gehoord hebt, je precies de verkeerde dingen kunt gaan doen. Zo geeft Barbara duidelijk aan dat het een verkeerd streven is om altijd en veel positieve emoties te willen voelen.

Oefening: collage

Kies een positieve emotie en maak er een collage over. Verzamel herinneringen die bij u die emotie oproepen. Het kunnen fysieke voorwerpen zijn maar ook (digitale) foto's, woorden, een gedicht et cetera. Kijk regelmatig naar uw collage.

Tabel 1. Drie MOOCs over positieve psychologie

Naam cursus	Door	Platform
Positive Psychology	University of North Carolina	Coursera
A life of happiness and fulfillment	Indian school of business	Coursera
The Science of Happiness	University of California	EdX

A life of happiness and fulfillment

De cursus *A life of happiness and fulfillment* geeft een wetenschappelijk gefundeerde route naar een gelukkig en vervuld leven. Hierbij worden inzichten gebruikt uit de positieve psychologie en ook uit andere velden van de psychologie, de neurowetenschappen, gedragswetenschappen en managementtheorie. De cursus bevat veel praktische opdrachten en ook psychologische testen om te zien in hoeverre je zelf 'zondigt'.

Professor Raj Raghunathan (Raghunathan, 2016) van de Indian school of Business geeft de cursus, met bekende gastsprekers, zoals Dan Ariely (Ariely, 2012), Ed Diener (Diener & Lucas, 2008) Mihaly Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1999), Barbara Fredrickson, Marshall Goldsmith (Goldsmith, 2013), Art Markman (Markman, 2014), en Srikumar Rao (Rao, 2007). Raj Raghunathan introduceert zeven 'zondes' tegen geluk, zeven tegenmaatregelen en zeven oefeningen bij elke maatregel. Bij elke zonde geeft hij inzicht in het wetenschappelijk onderzoek dat het negatieve effect aantoonst, en van elke tegenmaatregel laat hij het onderzoek zien dat het positieve effect aantoonst.

1. De eerste 'zonde' is geluk bagatelliseren. Hiertegenover zet Raghunathan de tegenmaatregel om van je geluk een prioriteit te maken.
2. De tweede zonde is het najagen van superioriteit. Hiertegenover staat het ervaren van flow.
3. De derde zonde is behoeftig zijn of juist het omgekeerde: een vermijdende houding aannemen. Hier staat gul zijn tegenover, ofwel niet nemen maar geven.
4. De derde zonde is een te sterke controle-behoefte. Tegenmaatregelen: emotionele zelfregulering en een gezonde levensstijl.
5. Tegenover het wantrouwen van anderen, introduceert Raghunathan smart trust.
6. Tegenover de zonde van het wantrouwen tegen het leven staat een combinatie van het gepassioneerd ergens voor gaan en

tegelijkertijd alle uitkomsten accepteren.

7. Tegenover de zonde om de bron in jezelf te negeren, staat mindfulness.

Oefening: levensstijl

Kies drie dingen die u gaat veranderen aan uw levensstijl. Deze kunnen te maken hebben met eten, slapen of bewegen (Rath, 2013).

The science of happiness

De cursus *The science of happiness* biedt wetenschappelijke inzicht in wat geluk is en hoe je gelukkiger kunt worden. Er wordt gebruik gemaakt van de inzichten uit de positieve psychologie, de neurowetenschap en evolutionaire biologie. De cursus bevat ook wetenschappelijk gefundeerde oefeningen om het eigen geluk te vergroten.

De cursus is ontworpen door US Berkeley's Greater Good Science Center. Dit instituut is gefocust op het verband tussen geluk, het hebben van sterke sociale connecties en de bijdrage aan iets dat groter is dan jezelf, 'the greater good'.

De cursus wordt gegeven door Dacher Keltner (Keltner, 2009, Keltner & Marsh, 2010) en Emiliana Simon-Thomas. Er zijn diverse gastsprekers, zoals Barbara Fredrickson, Paul Ekman, Sonja Lyubomirsky (Lyubomirsky, 2008) en Jon Kabat-Zinn.

De cursus begint met een wetenschappelijk antwoord op de vraag 'Wat is geluk?' (Kahneman, 1999). Ook onderzoek dat aantoonst dat gelukkige mensen langer leven en gezonder zijn, creatiever zijn en sterkere vriendschappen hebben, wordt behandeld.

Vervolgens worden zes onderwerpen besproken die voor geluk zorgen. De eerste drie hebben te maken met hoe je met je omgeving omgaat:

- sociale relaties
- compassie en vriendelijkheid
- samenwerking en verzoening.

De overige drie onderwerpen hebben te maken met je zelf. Het gaat om mindfulness; zelf-compassie en flow; en dankbaarheid.

Bij alle onderwerpen wordt ingegaan op onze evolutionaire wortels. De gedachte hierachter is dat gedrag dat een gelukkig gevoel geeft, onze overlevingskansen ongeveer tienduizend jaar geleden hebben vergroot. Via natuurlijke selectie zijn alleen gedragingen doorgegeven en versterkt die voor onze voorouders nodig waren om te overleven en om nakomelingen voort te brengen.

Ook is er bij alle onderwerpen uitleg over wat er in je lichaam gebeurt: de werking van het hormoon oxytocine, hoe geluk je hartritme beïnvloedt (via de nervus vagus) en hoe de hersenen beïnvloed worden als je gelukkig bent.

Oefening: vriendelijkheid

Deze oefening houdt in dat u vijf vriendelijke daden op één dag gaat doen. Bereid het voor door de datum en uw goede daden van tevoren te bepalen. Schrijf na afloop op hoe het is gegaan en wat u gevoel erover is.

Optimisme en hoop

De drie MOOCs geven een uitgebreid overzicht van de wetenschappelijke kennis over positieve psychologie. In tabel 2 zijn de tijdsinvestering, duur en positieve punten van de drie MOOCs op een rijtje gezet. Wilt u een diepere, rustige kennismaking met inzichten over de effecten van positieve emoties, dan is *Positive psychology* de geschiktste cursus. Wilt u een goed en compleet overzicht van de wetenschappelijke kennis over geluk, dan zijn de laatste twee beschreven MOOCs geschikter dan de eerste. *A life of happiness and fulfillment* blinkt uit in structuur. *The science of happiness* heeft veel aandacht voor biologische mechanismen.

Wat leren we in cursussen (tabel 2) over het thema optimisme en hoop?

In de cursus *Positive psychology* wordt hoop omschreven als één van de tien meest voorkomende positieve emoties. Hoop wordt omschreven als de vrees voor het ergste en een sterk verlangen naar iets beters. Barbara legt uit dat deze emotie ons inventief maakt en daarmee onze veerkracht vergroot.

In de cursus *A life of happiness and fulfillment* worden de negatieve consequenties uitgelegd van wantrouwen tegen het leven. Dit is een gebrek aan optimisme. Raj Raghunathan legt uit dat dit gepaard gaat met het afhankelijk maken van geluk van de resultaten die je behaalt. Een veel optimistischere aanpak is om bevlogen ergens voor te gaan én tegelijkertijd de uitkomst altijd op zijn positieve kanten te bekijken.

In de cursus *The science of happiness* wordt optimisme (vallend onder zelfcompassie) wetenschappelijk gedefinieerd als de verwachting dat de toekomst goed en fijn zal zijn. Het onderzoek van Seligman (Seligman, 1998) wordt besproken, waarin het nut van optimisme en de relatie met geluk keer op keer wordt bewezen.

Ik heb alle drie de MOOCs gevolgd en ben heel enthousiast omdat er zoveel kennis binnen handbereik wordt aangeboden. Voor mij is deze vorm van onderwijs ideaal omdat ik kan studeren als het mij uitkomt, naast mijn praktijk en mijn gezin. Ook vind ik het prettig dat ik het tempo zelf kan bepalen, want op sommige onderwerpen zoek ik verdieping (ik lees dan de belangrijkste wetenschappelijke artikelen en boeken van de sprekers) terwijl ik met andere onderwerpen al bekend ben en erdoorheen vlieg.

Om mijn concentratie vast te houden, gebruik ik een aantal hulpmiddelen. Vaak zet ik de snelheid van spreken op 1.5, want dan dwalen mijn gedachten niet af. Ook download ik het transcript, zodat ik mee kan lezen en tijdens het luisteren direct belangrijke passages kan markeren. Tot slot maak ik tijd vrij op momenten van de dag dat ik de meeste concentratie kan opbrengen. Alle mogelijke afleiding gaat uit

Tabel 2. Tijdsinvestering, lengte en positieve punten van de drie MOOCs

Naam cursus	Tijds-investering	Lengte cursus	Positieve punten
Positive Psychology	2-4 uur per week	6 weken	<ul style="list-style-type: none"> • De cursus wordt gegeven door Barbara Fredrickson zelf. Het is leuk van een grondlegger van een belangrijker theorie in de positieve psychologie les te krijgen. • De cursus gaat uitgebreid in op beperkte stof, zodat echte verdieping plaatsheeft. • Rustige sprekers.
A life of happiness and fulfillment	2-3 uur per week	6 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Raj Raghunathan is een vrolijke, goede spreker. • Er zit veel structuur in de cursus. De opbouw met zondes, tegenmaatregelen en oefeningen geeft houvast. • Het is een goede overzichtscursus: het hele wetenschappelijk veld dat met geluk te maken heeft wordt besproken. • Veel bekende gastsprekers.
The Science of Happiness	4-5 uur per week	8 weken	<ul style="list-style-type: none"> • Het is een goede overzichtscursus: een groot deel van het wetenschappelijk veld dat met geluk te maken heeft wordt besproken. • Veel aandacht voor biologische mechanismen. • Veel extra stof, verdieping en literatuurverwijzingen. • Diverse gastsprekers.

zicht – en uit.

Om te bewerkstelligen dat ik de cursus afmaak, stel ik mezelf van tevoren doelen over hoe veel tijd ik ervoor vrij maak per week en wat ik er concreet mee ga doen. Dat laatste kan bijvoorbeeld zijn: zelf oefenen, zelf een cursus ontwerpen of een aantal blogs schrijven. Ik denk dat de belangrijkste voorwaarden om een MOOC met succes af te ronden is dat je je realiseert waar je aan begint. Het is een echte studie, die vaak veel meer tijd kost dan wat ervoor staat en waar je echt geconcentreerd

aan moet werken. Wat voor veel mensen ook helpt is om samen te studeren, bijvoorbeeld met je intervisiegroepje. Tot slot kan het helpen een kleine investering te doen (ongeveer €10) en voor een officieel certificaat te gaan. ■

Drs. Patricia de Wit MSc. is coach en heeft haar eigen bedrijf Patricia de Wit Coaching. Zij heeft boeken over beoordelen, ontwikkelen en belonen geschreven en blogt over persoonlijke effectiviteit.

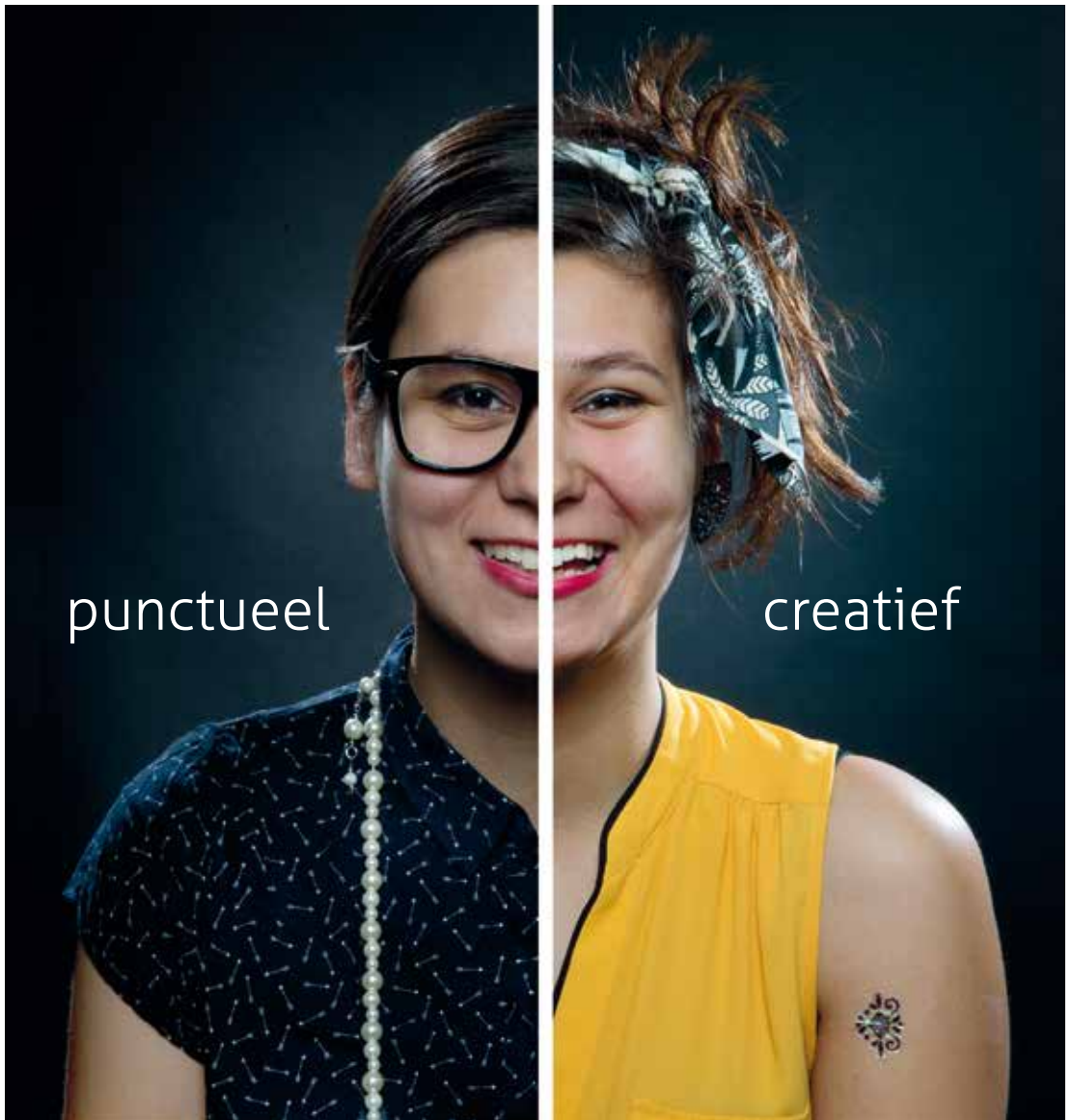
www.patriciadewit.com

Literatuur

- Ariel, D. (2012). *Predictably Irrational*. New York, Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Creativiteit. Over flow, schepping en ontdekking*. Amsterdam, Boom.
- Diener, E. & Lucas, R. (2008). *Happiness*. New York, John Wiley And Sons Ltd.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0*. New York, Hudson Street Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York, Three Rivers Press.
- Goldsmith, M. (2013). *What Got You Here Won't Get You There*. New York, Profile Books.
- Kahneman, D., Edward Diener & Norbert Schwartz (ed.) (1999). Objective happiness. In: *Well-being: The foundations of hedonic psychology*.
- Keltner, D. (2009). *Born to Be Good*. New York, W.W. Norton.
- Keltner, D., Marsh, J., Smith, J. J. (2010). *The Compassionate Instinct*, New York, W.W. Norton.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness*. New York, Penguin Press.
- Markman, A. (2014). *Smart change*. New York, Penguin Press.-
- Raghunathan, R. (2016). *If You're So Smart, Why Aren't You Happy?* New York, Penguin Press.
- Rao, S. (2007). *Are you ready to succeed?* New York, Ebury Publishing.
- Rath, T. (2013). *Eat, Move, Sleep*. New York, Missionday.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.



Gedrag dat een gelukkig gevoel geeft moet onze overlevingskansen tienduizend jaar geleden hebben vergroot



punctueel

creatief

Het werkt vaak beter als je het van meerdere kanten bekijkt.

Nieuwe perspectieven bieden nieuwe kansen. Bij Alba-academie leiden we coaches en leiders daarom op vanuit Inclusive Leadership. Een inspirerende methode die het denken, doen, voelen en zijn verbindt. Zo brengen we het vuur weer terug in mensen, teams en organisaties.



Alba-academie

De verrassende kijk op leiderschap en coaching.