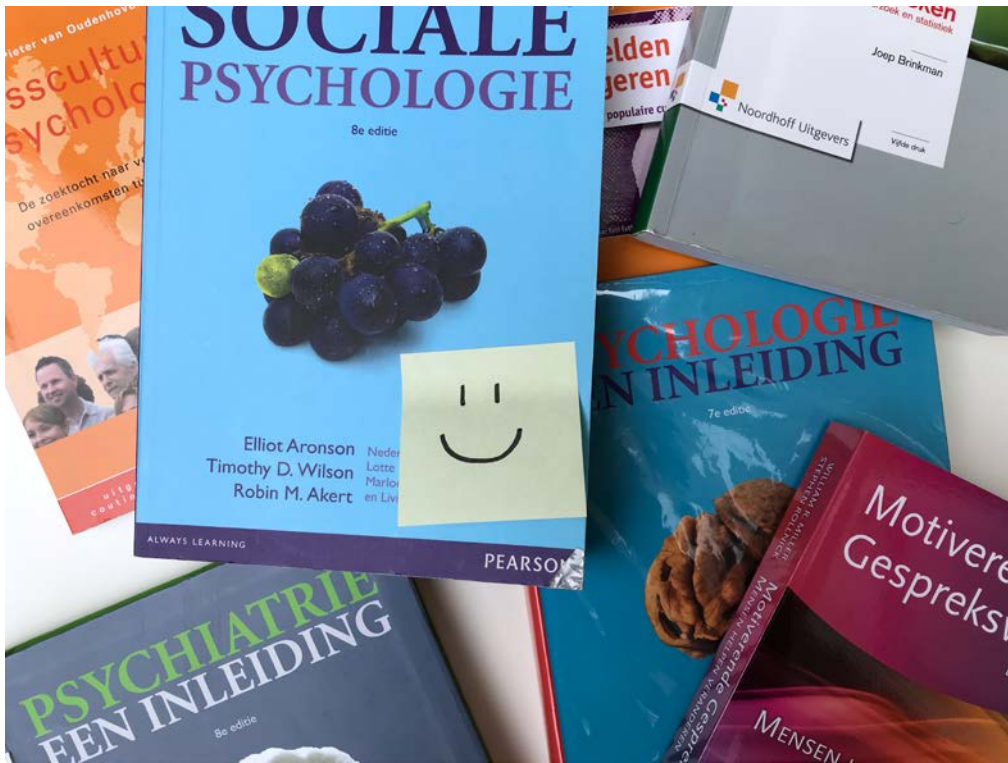


Een onderzoek naar een positieve mindset onder studenten Toegepaste Psychologie



Ilse Zijlstra
Juli 2019

Een onderzoek volgens Design Thinking naar hoe de positieve mindset onder studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie kan worden versterkt

Auteur: Ilse Zijlstra
Studentnummer: 331659
E-mailadres: i.l.zijlstra@st.hanze.nl

Instelling: Hanzehogeschool Groningen
Opleiding: Toegepaste Psychologie
Afstudeerbegeleidster: Roos Pals
Opdrachtgever: Opleiding Toegepaste Psychologie Hanzehogeschool
Naam opdrachtgever: Marjette Slijkhuis

Samenvatting

Uit de literatuur blijkt dat het veel voordelen kan hebben als studenten met een positief gevoel hun studie doorlopen. In de realiteit lijken studenten juist veel druk en stress te ervaren. In dit afstudeeronderzoek is gekeken naar hoe de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool Groningen een bijdrage kan leveren aan het ontwikkelen van een positieve mindset bij haar studenten om zo een positief leerklimaat te creëren.

Het huidige onderzoek is uitgevoerd aan de hand van de methode Design Thinking, een creatieve methode die gebruikt kan worden bij het oplossen van complexe problemen om te komen tot innovatieve diensten en producten. Tijdens de empathiefase is er gekeken naar wat studenten nodig hebben om positief te zijn en te blijven en welke rol de opleiding hierin kan spelen. Er zijn diepte-interviews afgenomen bij 20 studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie. Uit ieder jaar zijn in ieder geval twee studenten geïnterviewd. Ook is tijdens deze empathiefase literatuuronderzoek hebben gedaan naar de onderwerpen die de studenten aanhaalden in de interviews. Op basis van de informatie die is verzameld in de empathiefase is de volgende vraag geformuleerd: “Hoe kunnen we bij studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie een positieve mindset stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat?”

Om antwoord te kunnen geven op deze vraag zijn ideeën bedacht door de onderzoeker zelf en door twee onafhankelijke adviseurs. Uit deze ideeën is een selectie gemaakt die zijn samengevoegd tot twee prototypes, een maak-me-beter en museummoment en een positiviteitsportfolio. Deze prototypes zijn voorgelegd aan vier studenten van de opleiding om feedback op te halen tijdens de testfase. Ook zijn de prototypes voorgelegd aan de opdrachtgever zodat bij de verbetering van de prototypes deze passend gemaakt konden worden voor de opleiding.

Uit de interviews en uit de literatuur is gebleken dat de studenten veel baat kunnen hebben bij een positieve mindset maar dat ze nog hulp kunnen gebruiken bij het ontwikkelen hiervan. Hier kan de opleiding een rol in spelen. De twee verbeterde prototypes: positiviteitscoaching, waarbij de maak-me-beter- en de museummomenten centraal staan, en een positiviteitsportfolio kunnen door de opleiding in gebruik worden genomen om de positieve mindset van studenten te stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat.

Summary

Literature shows that it has many advantages if students go through their study with positive feelings. In reality students seem to experience a lot of pressure and stress. In this research was investigated how the Applied Psychology education at Hanze University of Applied Science Groningen can contribute to the development of a positive mindset among its students in order to create a positive learning environment.

The Design Thinking method is used in this research. This is a creative method which can be used to solve complex problems and design innovative services and products. During the empathy phase information was obtained about what students need to be and stay positive and which role the education can play in this. Twenty interviews with different students from the education Applied Psychology took place. At least two students from each year were interviewed. Also literature research took place during this empathy phase. The subjects students mentioned during the interviews were investigated in this literature research. Based on the information gathered in the empathy phase the following question was formulated: "How can we stimulate a positive mindset for students of the Positive Psychology program in order to create a positive learning climate?"

To answer this question, ideas were invented by the researcher itself and by two independent advisors. A selection of these ideas were combined in two different prototypes: a make-me-better moment and a museum moment, and a positivity portfolio. These prototypes were presented to four students from the education to collect feedback during the test phase. The prototypes were also presented to the principal of this research. Afterwards the prototypes were improved in order to make them useable for the education program.

The interviews and literature have shown that the students can benefit from having a positive mindset but that they can use some help developing it. The Applied Psychology education program can play a role in this. The two improved prototypes: positivity coaching, in which the make-me-better and the museum moments are central, and a positivity portfolio can be used by Applied Psychology to work on a positive learning climate by stimulating the positive mindset of students.

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeeronderzoek. Hiermee is een einde gekomen aan vijf jaar studeren aan de opleiding Toegepaste Psychologie. Als ik hierop terugkijk, ben ik vooral dankbaar. Dankbaar voor het plezier dat ik heb ervaren tijdens bijna ieder onderdeel van mijn studie. Ik denk dat er geen betere studie bij me had gepast dan Toegepaste Psychologie. Ik voel me dankbaar voor de mogelijkheden die ik heb gekregen om me te ontwikkelen in de richting die ik leuk vind en om dit op mijn tempo te kunnen doen. Op de opleiding is mijn passie voor de positieve psychologie aangewakkerd. Ik wil de opleiding Toegepaste Psychologie dan ook bedanken voor alles wat ik geleerd heb en voor de ruimte en de fijne begeleiding die ik kreeg. Met name wil ik Roos Pals bedanken voor de prettige begeleiding tijdens mijn afstuderen en nuttige feedback die ik heb mogen ontvangen. Daarnaast wil ik Marjette Slijkhuis als opdrachtgever van dit onderzoek bedanken. Vooral omdat dat ik zelf vorm mocht geven aan het onderzoek zodat ik er echt plezier in heb gehad. Maar daarnaast wil ik ook alle andere docenten bedanken voor de fijne tijd die ik bij Toegepaste Psychologie heb gehad. Bas Scholtz als mijn SLB'er, Regina Wester die ook een tijdje mijn SLB'er was en daarnaast een fijne begeleidster bij mijn werkzaamheden als propedeusecoach. Annemiek Sinnema voor de constructieve begeleiding tijdens mijn stageperiode en voor het enthousiasme dat ze overbracht over de positieve psychologie. Elise Westerkamp voor het begrip toen ik niet zo lekker in mijn vel zat. En volgens mij kan ik nog wel even doorgaan, het lijkt me duidelijk. Ik heb het ontzettend naar mijn zin gehad op de opleiding Toegepaste Psychologie en ik voel me dankbaar voor alles wat me geleerd en aangereikt is. Bedankt! En natuurlijk niet te vergeten: ik wil alle studenten en mensen die hebben deelgenomen aan het onderzoek bedanken voor hun bijdrage.

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Summary	4
1. Inleiding	8
1.1 Aanleiding	8
1.2 Positieve mindset	9
1.3 Doelstelling	9
1.4 Positief leerklimaat	10
1.5 Ontwerpvraag	10
1.6 Leeswijzer	10
2. Methode	11
2.1 Design Thinking	
2.1.1 Empathie	11
2.1.2 Define	12
2.1.3 Ideate	12
2.1.4 Prototype	12
2.1.5 Test	12
2.2 Doelgroep en deelnemers	12
2.3 Procedure	13
2.3.1 Empathie	13
2.3.2 Define	13
2.3.3 Ideate	13
2.3.4 Prototype	14
2.3.5 Test	14
2.3.6 Prototype fase 2	14
3. Empathie	15
3.1 Interviews	15
3.1.1 Positieve mindset	15
3.1.2 Zelf een positieve mindset	16
3.1.3 Omgaan met tegenslagen	16
3.1.4 Klas	17
3.1.5 Docenten	17
3.1.6 Opleiding	18
3.1.7 Tips	19
3.2 Positieve mindset en positief leerklimaat	19
3.3 Literatuuronderzoek	20
3.3.1 Positieve mindset	20
3.3.2 Positieve Psychologie	20
3.3.3 Positieve emoties	21
3.3.4 Omgaan met tegenslagen	21
4. Define	23
4.1 Define eerste keer	23
4.2 Define tweede keer	23
5. Ideate	24
5.1 Mogelijke oplossingen door de onafhankelijk adviseurs	
5.1.1 Mogelijke oplossingen door CMD student	24
5.1.2 Mogelijke oplossingen door café eigenaresse en loopbaancoach	24
5.2 Mogelijke oplossingen door de onderzoeker	25
6. Prototype	27
6.1 Prototype 1.0 Maak-me-beter moment en museummoment	27

6.1.1 Prototype 1.0 Maak-me-beter moment	27
6.1.2 Prototype 1.0 Museummoment	28
6.2 Prototype 2.0 Positiviteitsportfolio	28
7. Test	30
7.1 Prototype 1. Maak-me-beter moment en museummoment feedback	30
7.1.1 Prototype 1. De werkende principes	30
7.1.2 Prototype 1. De behoeftes	30
7.2 Prototype 2. Positiviteitsportfolio	30
7.2.1 Prototype 2. De werkende principes	30
7.2.2 Prototype 2. De behoeftes	31
7.3 Vernieuwd prototype	31
8. Conclusie en aanbevelingen	32
8.1 Conclusie	32
8.2 Aanbeveling	32
9. Discussie	34
Literatuur	35
Bijlagen	39
Bijlage 1. Tips die studenten geven tijdens de interviews.	40
Bijlage 2. Prototype 2.0 Positiviteitsportfolio	41
Bijlage 3. Prototype 1.1 Positiviteitscoaching	44
Bijlage 4. Prototype 2.1 Positiviteitsportfolio	47

1. Inleiding

“Heb je tips om een mental break-down te voorkomen?”

Deze vraag stelde een eerstejaarsstudent tijdens een propedeusecoach bijeenkomst van de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool te Groningen. Dit is een onderwerp dat vaker ter sprake komt bij studenten. Omgaan met stress en tegenslagen en hoe alle ballen in de lucht te houden zijn onderwerpen waar de studenten soms moeite mee lijken te hebben. Er wordt wel gezegd dat de studententijd de beste tijd van het leven moet zijn maar in werkelijkheid is dit niet altijd het geval. Er moet worden omgaan met een veranderde omgeving, er moeten veel keuzes worden gemaakt. Daarnaast komt er veel druk op studenten te liggen, onder andere vanwege de BSA-normen.

Volgens een onderzoek uitgevoerd door de Hogeschool Windesheim (Dopmijer, 2018) heeft 1 op de vier studenten in het hoger onderwijs burn-out klachten en 38,9% geeft aan dat zij licht tot matige angst en depressieklachten hebben. Veel studenten ervaren prestatiedruk, gezondheidsklachten en psychische klachten. Uit een ander onderzoek onder Groningse studenten blijkt dat 58% niet het idee heeft dat ze controle hebben over hun studieverloop (Bakker, Selsela, Klaver, Montanus, Postema & De Weerd, 2017). Deze stress en druk kan effecten hebben op het studieverloop en op hoe studenten zich voelen.

Studenten ervaren dus veel stress. Ze maken zich zorgen of het volgende tentamen wel gehaald zal worden halen of ze blijven hangen in negatieve emoties. Terwijl met een positief gevoel de studietijd door komen veel voordelen lijkt te hebben. Mensen die veel positieve emoties ervaren, ervaren een grotere verbondenheid met de mensen waar ze mee samenwerken (Kanov et al., 2004), ze denken creatiever, leren sneller en kunnen beter om gaan met uitdagende situaties (Oswald, Proto & Sgroi, 2015). Deze positieve emoties zorgen er ook voor dat mensen meer vertrouwen in zichzelf hebben dat ze beter zullen presteren (Maddux, 2002), kwaliteiten waar studenten veel aan kunnen hebben om hun studie zo goed en zo prettig mogelijk te doorlopen.

1.1 Aanleiding

Marjette Slijkhuis, opdrachtgever van dit onderzoek en tevens docente aan de Hanzehogeschool, geeft aan dat ze bij studenten merkt dat ze geneigd zijn om soms negatief te denken, niet goed kunnen omgaan met tegenslagen en weinig vertrouwen hebben in zichzelf als het aankomt op alle ballen in de lucht houden en goed presteren op de opleiding. Ook in de eigen ervaring van de onderzoeker bij de werkzaamheden als propedeusecoach wordt opgemerkt dat studenten lang kunnen blijven hangen in negatieve emoties of gedachten wanneer ze een tegenslag hebben gehad en dat ze veel druk ervaren en zich niet competent genoeg voelen om alle ballen in de lucht te houden.

De opleiding Toegepaste Psychologie in Groningen is een relatief nieuwe opleiding en streeft ernaar om de beste opleiding te zijn voor studenten. Er wordt veel feedback opgehaald van studenten om zo de opleiding te verbeteren. Op basis hiervan en op basis

van de laatste inzichten in de positieve gezondheid heeft de opleiding de afgelopen twee jaar haar missie en visie opnieuw vormgegeven. In deze vernieuwde missie en visie staat progressiegericht werken centraal. De opleiding geeft aan het belang te onderstrepen van de psychologische basisbehoeften verbinding, autonomie en competentie (Hanzehogeschool Groningen, 2018). Uit de literatuur blijkt dat mensen die zich meer verbonden voelen, autonomie ervaren en zich competent voelen gemotiveerder zijn, beter presteren en beter in hun vel zitten (Deci & Ryan, 2000). De theorie die dit beschrijft is de zelfdeterminatie theorie van Deci en Ryan. De opleiding Toegepaste Psychologie is benieuwd hoe er een bijdrage kan worden geleverd aan de mate waarin studenten deze verbinding, autonomie en competentie ervaren.

Daarnaast heeft de positieve psychologie een belangrijke rol binnen de opleiding. Vakken als positieve psychologie en oplossingsgericht coachen zijn vakken die op de opleiding gegeven worden waar deze positieve psychologie in terug komt. Omdat de positieve psychologie zo'n belangrijke rol speelt op de opleiding en omdat aspecten uit de positieve psychologie lijken bij te dragen aan de mate waarin mensen verbinding, autonomie en competentie ervaren (Sheldon & Elliot, 1999), wordt er in dit afstudeeronderzoek gekeken naar het stimuleren van een positieve mindset onder studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie. Het begrip positieve mindset zal hieronder nader worden beschreven.

1.2 Positieve mindset

Het begrip 'mindset' is een Engels begrip en wordt na vertaling als volgt gedefinieerd: "Een gebruikelijke of karakteristieke mentale houding die bepaalt hoe je situaties zult interpreteren en erop zult reageren" (Encyclo.co.uk. z.d.).

Positief wordt gedefinieerd als: "Gunstig, welwillend: ergens positief tegenover staan" (vandale.nl, z.d.).

Door deze twee definities samen te voegen kan positieve mindset worden gedefinieerd als: "Een positieve gebruikelijke of karakteristieke mentale houding die bepaalt hoe je situaties zult interpreteren en erop zult reageren."

Positieve mindset is een breed begrip en heeft veel raakvlakken met de positieve psychologie. In het huidige onderzoek is door middel van interviews en literatuuronderzoek onderzocht welke factoren bijdragen aan het ontwikkelen van een positieve mindset bij studenten. Aan de hand daarvan is het begrip verder gedefinieerd. Er is gekeken naar wanneer studenten positief tegenover situaties staan, wanneer zij positieve emoties ervaren, wat zij nodig hebben om deze emoties te ervaren, welke emoties bijdragen aan het hebben van een positieve mindset en welke rol de opleiding hierin kan spelen.

1.3 Doelstelling

Het doel van de opleiding Toegepaste Psychologie is dat studenten kunnen leren en het liefst zo plezierig mogelijk. Uit de literatuur is al gebleken dat een positieve mindset hier mogelijk aan bijdraagt. In het huidige onderzoek is gekeken of dit ook blijkt uit de interviews en wat de opleiding kan doen om deze positieve mindset te versterken en hoe er kan worden gewerkt aan een positief leerklimaat.

1.4 Positief leerklimaat

Met een positief leerklimaat wordt een omgeving bedoeld waarbinnen studenten (en docenten) zich positief kunnen ontwikkelen. In de interviews is duidelijk geworden wat studenten verstaan onder een positief leerklimaat. In hoofdstuk 3 wordt dit begrip verder toegelicht.

1.5 Ontwerpvrage

De ontwerpvrage die is geformuleerd luidt:

“Hoe kunnen we bij studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie een positieve mindset stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat?”

1.6 Leeswijzer

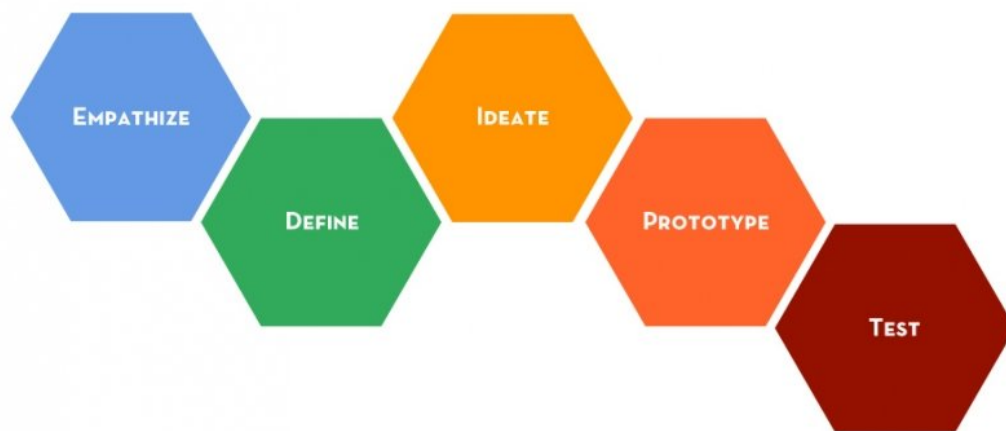
In het volgende hoofdstuk wordt de methode Design Thinking uitgelegd en wordt uitgelegd hoe in dit onderzoek de stappen zijn doorlopen. Hoofdstuk drie draait om de eerste stap: de empathie fase, hierin wordt de informatie uit de interviews benoemd en komt het literatuuronderzoek terug. In de hoofdstukken daarna volgen de verdere stappen van Design Thinking: de define fase waarin de ontwerpvrage wordt benoemd, de ideate fase waarin wordt omgeschreven welke ideeën zijn gegenereerd en daarna de prototype en de test fase. In de laatste hoofdstukken volgen de conclusie, aanbevelingen en discussie.

2. Methode

In dit afstudeeronderzoek is de methode Design Thinking gebruikt. Dit is een creatieve methode die gebruikt kan worden bij het oplossen van complexe problemen om te komen tot innovatieve diensten en producten. De (behoefte van de) gebruiker staat centraal bij deze methode (Plattner, Meinel & Leifel, 2011). Design Thinking bestaat uit vijf stappen die cyclisch verlopen (zie figuur 1). Het is iteratief en flexibel model waarbij stappen terug kunnen worden gezet en onderdelen herhaald kunnen worden of het hele model meerdere keren kan worden doorlopen om zo tot een zo passend mogelijk ontwerp te komen voor de doelgroep (Van der Wardt, z.d.). Deze doelgroep wordt betrokken bij verschillende onderdelen van het proces.

John E. Arnold zou de eerste zijn geweest die over de methode heeft geschreven (Wikipedia, z.d.). Hij was professor aan de Stanford University in California, USA, waar de methode verder is ontwikkeld en veel is toegepast op de D. School Stanford, een plek voor innovators (D School Stanford, z.d.).

Hieronder zijn de stappen van Design Thinking in een schema weergegeven (Sprout, 2017).



Figuur 1. Design Thinking model

2.1 Design Thinking

2.1.1 Empathie

De eerste fase is de empathie fase. Hierbij worden de behoeften van de gebruiker in kaart gebracht. Deze fase komt steeds terug. Dat wil zeggen dat op verschillende momenten in het proces de doelgroep wordt betrokken. Het is bij iedere stap belangrijk om de doelgroep erbij te betrekken om na te gaan wat de gedachten en behoeften van de doelgroep zijn met betrekking tot het onderwerp dat centraal staat.

2.1.2 Define

De tweede fase is de define fase. Hierin wordt de ontwerpvraag gedefinieerd, die het uitgangspunt is voor de verdere stappen in het Design Thinking proces. De ontwerpvraag is actiegericht en gebaseerd op de input van de gebruikers. Om dit te kunnen realiseren begint de vraag met: “Hoe kunnen we...?” Deze vraag wordt gedefinieerd aan de hand van de opgehaalde informatie uit de empathie fase.

2.1.3 Ideate

De derde fase is de ideate fase. Hierin worden zoveel mogelijk ideeën gegenereerd. Het is hierbij belangrijk dat er wordt gedacht in termen van ‘Ja, en...’ in plaats van ‘Ja, maar...’ (Long, 2012). Hierdoor wordt er in mogelijkheden gedacht wat kan leiden tot onverwachte creatieve oplossingen. Uit al deze bedachte ideeën wordt een keuze gemaakt om een ontwerp voor een oplossing te maken.

2.1.4 Prototype

Deze volgende fase is de prototype fase. Hierin worden een aantal ideeën uit de vorige fase samengebracht tot een tastbaar en zichtbaar prototype. Het doel van dit prototype is om ideeën met anderen te delen en zo feedback op te halen om het prototype te kunnen verbeteren (Scheer, Noweski & Meinel, 2012). Dit prototype kan van alles zijn. Van een uitnodiging voor een informatiebijeenkomst over positieve psychologie tot een opzet van een handleiding voor de docenten. Belangrijk is dat het prototype zichtbaar is zodat er snel feedback kan worden opgehaald. Om die reden is de vorm van het prototype van te voren nog open.

2.1.5 Test

De fase waarin het prototype aan anderen wordt laten zien om feedback op te halen, is de test fase. Experts, gebruikers en iedereen die betrokken is bij het de context van het probleem kan oplossingsgerichte feedback geven (Scheer, Noweski & Meinel, 2012).

2.2 Doelgroep en deelnemers

De doelgroep van het huidige onderzoek bestaat uit studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie. In totaal zijn 20 studenten geïnterviewd op basis van beschikbaarheid en er is één docent en tevens expert op het gebied van de positieve psychologie geïnterviewd. Dertien eerstejaars studenten zijn verdeeld over drie verschillende groepsinterviews. Daarnaast zijn er 2 tweedejaars, 2 derdejaars, 2 vierdejaars en 1 vijfdejaars studenten bevraagd. De interviews bestonden uit een één op één interview of in een interview waarbij twee studenten tegelijk werden geïnterviewd en de twee studenten elkaar al goed kenden. Het merendeel van de studenten was vrouw, in totaal 17 vrouwen en 3 mannen. Ze hebben allen een leeftijd tussen de 17 en 24 jaar oud.

Deze studenten zijn op verschillende manieren benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Er is gebruik gemaakt van het professionele netwerk van de onderzoeker door bekenden vanuit de opleiding te vragen deel te nemen. Daarnaast is er gebruik gemaakt van de sneeuwbal methode waarbij dit professionele netwerk is benaderd of zij studenten kennen die deel zouden willen nemen aan het onderzoek. Ook zijn er

studenten benaderd door blind namen te prikken op een klassenlijst en deze studenten te mailen met de vraag of ze willen mee werken. Op deze laatste manier kwam echter geen respons. Als gevolg hiervan zijn de studenten die hebben deelgenomen aan het onderzoek bekenden van de onderzoeker zijn of bekenden van bekenden van de onderzoeker. Dit heeft als voordeel dat sommige mensen het prettig vinden om persoonlijke verhalen te delen wanneer ze de onderzoeker kennen en andere mensen zijn juist geneigd eerder open te praten wanneer ze de onderzoeker niet kennen (Scholl & Olivier, 2014).

2.3 Procedure

2.3.1 Empathie

In dit onderzoek is de empathiefase op twee momenten terug gekomen. Het ontwerp wordt voor de doelgroep gemaakt dus het is belangrijk om vaak feedback te vragen van de doelgroep. De doelgroep is betrokken bij de eerste fase van het onderzoek en tijdens de testfase om feedback op te halen op het prototype. Tijdens diepte-interviews in de eerste empathiefase is nagegaan wat een positieve mindset voor de studenten betekent, of ze vinden dat ze een positieve mindset hebben, hoe de opleiding wel of niet heeft bijgedragen aan het ontwikkelen van een eventuele positieve mindset en wat de studenten denken nodig te hebben om een sterkere positieve mindset te ontwikkelen en welke rol de opleiding hierin kan of had kunnen spelen. Ook is tijdens deze interviews nagegaan wat wordt verstaan onder het begrip 'positief leerklimaat'. Daarnaast is één docent en tevens expert op het gebied van positieve psychologie geïnterviewd.

Na het ophalen van de informatie uit deze interviews is literatuuronderzoek gedaan. Er is onderzocht wat er in de literatuur wordt gezegd over wat de studenten hebben benoemd. Er is gezocht naar wetenschappelijke bronnen over de thema's: positieve mindset, positieve psychologie, positieve emoties, optimisme en omgaan met tegenslagen.

2.3.2 Define

Vanuit de informatie die is opgehaald in de empathie fase, is de ontwerpvraag opgesteld. Deze luidt:

"Hoe kunnen we bij studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie een positieve mindset stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat?"

2.3.3 Ideate

Tijdens de ideatefase zijn ideeën gegenereerd om te komen tot een passend prototype. Uitgangspunt bij Design Thinking is dat er creatief gedacht mag worden en dat er zoveel mogelijk ideeën mogen worden bedacht voordat een selectie wordt gemaakt van de ideeën (Long, 2012). Daarnaast lijkt het erop dat mensen die niks met het onderwerp te maken hebben, vaak tot de beste ideeën te komen (Dean, 2008). Daarom is ervoor gekozen om op twee manieren ideeën te verzamelen, door de onderzoeker zelf en door twee onafhankelijk adviseurs: een student Communicatie en Multimedia Design en door een café eigenaresse die tevens werkzaam is als loopbaancoach.

In een één op één gesprek met de onafhankelijk adviseurs is de informatie uit de empathiefase aan hen samengevat uitgelegd waarna werd gevraagd wat zij als een mogelijke oplossing zouden zien voor de opleiding Toegepaste Psychologie waarmee ze een positieve mindset bij studenten kunnen stimuleren. Hierbij is aangegeven dat ze zo creatief mogelijk mochten denken en dat ze zichzelf de vraag konden stellen: als ik nog een kind was, met welke oplossingen zou ik dan komen? Door dit in te beelden kunnen mensen tot creatievere oplossingen komen (Zabelina & Robinson, 2010).

De onderzoeker zelf heeft een bloemassociatie gemaakt waarin 'Positieve mindset' in het midden staat en daaromheen steeds het eerste woord dat in gedachten kwam op basis van het vorige woord, werd opgeschreven. Hier is een selectie van drie woorden of zinnen uit gehaald. Twee woorden of zinnen die de onderzoeker passend vond bij het vraagstuk en één woord die op het eerste gezicht weinig met de oplossing te maken heeft. Door deze selectie van woorden, moet er creatiever worden gedacht maar heeft de mogelijke oplossing toch te maken met het onderwerp.

2.3.4 Prototype

Uit de ideeën die in de vorige fase zijn bedacht door de twee onafhankelijk adviseurs en de onderzoeker, is een selectie gemaakt en zijn ideeën samengevoegd. Ideeën die overeenkwamen dienden als uitgangspunt voor de twee prototypes die zijn gemaakt.

2.3.5 Test

De twee prototypes die zijn gemaakt, zijn voorgelegd aan vier studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie: een tweedejaars, derdejaars, vierdejaars en vijfdejaarsstudent. De prototypes zijn één voor één gepresenteerd en kort toegelicht aan de studenten die vervolgens op twee manieren feedback mochten geven. Dit deden ze door de volgende twee zinnen aan te vullen:

"Wat voor mij werkt is..."

"In de rol van... heb ik behoefte aan..."

Door op deze manier feedback op te halen kon er geen discussie plaatsvinden tussen de onderzoeker en de studenten. Het gebeurde een aantal keer dat een student vroeg: "Mag ik ook een vraag stellen?" Op dat moment werd aangegeven dat ze dit in een behoefte konden formuleren, bijvoorbeeld: "In de rol van student heb ik behoefte aan meer duidelijkheid over...".

2.3.6 Prototype fase 2

In de testfase is veel informatie opgehaald over de prototypes. De werkende principes zijn opgehaald en daarnaast zijn beperkingen op zo'n manier genoemd zodat het prototype verbeterd kan worden (Brown, 2008). Naar aanleiding van deze testfase en in overleg met de opdrachtgever zijn de prototypes verder uitgewerkt en zijn twee vernieuwde prototypes gemaakt.

3. Empathie

In dit hoofdstuk wordt de informatie die is opgehaald tijdens de empathie fase besproken. Eerst wordt de informatie die uit de diepte-interviews is opgehaald besproken, de begrippen positieve mindset en positief leerklimaat worden uitgelegd waarna wordt besproken wat er in de literatuur over de onderwerpen wordt gezegd die studenten aanhaalden tijdens de interviews.

3.1 Interviews

Om de anonimiteit te waarborgen is ervoor gekozen geen namen te gebruiken en worden alle respondenten aangesproken met 'zij'. De transcripten van de interviews worden niet opgenomen in deze scriptie maar worden vanwege de overige eventuele waardevolle informatie voor de opleiding toegestuurd naar opdrachtgever Marjette Slijkhuis.

3.1.1 Positieve mindset

Het blijkt dat veel studenten 'goed kunnen omgaan met tegenslagen' als een belangrijk aspect zien van het hebben van een positieve mindset. Bijna iedere student heeft dit benoemd tijdens de interviews. Verder noemden ze "dat je de positieve kant van een situatie probeert in te zien, er iets positiefs uithaalt en van de situatie leert in plaats van te blijven hangen in het negatieve." Ook geven studenten aan dat studenten met een positieve mindset plezier hebben in het studeren, blij en gemotiveerd zijn en rustig blijven. "Deze studenten zien het glas halfvol en denken in oplossingen en mogelijkheden", deze en soortgelijke uitspraken werden in meerdere interviews gedaan.

Studenten gaven aan dat ze denken dat het belangrijk is om een positieve mindset te hebben. Een student zei "ik denk dat het cruciaal is om een positieve mindset te hebben in tijden van stress en piekmomenten". Maar er waren ook een aantal studenten die zeiden dat het hebben van een positieve mindset ook een valkuil kan zijn. Een vierdejaarsstudent zei: "Misschien heeft het ook wel weer nadelen dat je alles te rooskleurig ziet. Dat je veel te lang doorgaat met een opleiding die eigenlijk niet bij je past. Ik denk dat als je wat negatiever bent ingesteld je realistischer naar zaken kijkt." Een andere vierdejaarsstudent zei: "De studenten met een positieve mindset uit mijn klas hebben studievertraging. Ze genieten van alles ernaast maar zijn soms iets te relaxt dus ook lui om dingen te gaan doen." Een derdejaarsstudent gaf aan dat ze denkt dat het hebben van een positieve of negatieve mindset veel invloed kan hebben op anderen. Het hebben van een positieve mindset zou ervoor kunnen zorgen dat anderen ook positief naar zaken gaan kijken.

De docent die tijdens de empathiefase is geïnterviewd geeft aan dat ze het belangrijk vindt dat studenten het gevoel hebben dat ze mogen leren op de opleiding. "Dat er de mogelijkheid toe is om de leren op de opleiding en dat je daar als student het gevoel krijgt in een onderwijssetting dat daar ook ruimte toe is, die growth mindset. En dat je ook fouten mag maken en je mag ontwikkelen maar daar moet ook de omgeving naar zijn binnen het onderwijs." Tevens geeft ze aan dat ze het belangrijk vindt dat studenten hier niet alleen consumeren maar ook leren en doen.

3.1.2 Zelf een positieve mindset

Op de vraag hoe studenten Toegepaste Psychologie hun eigen mindset ervaren, waren de antwoorden uiteenlopend. Sommigen gaven aan dat ze vinden dat ze wel een positieve mindset hebben. Een student zei: "Als ik positief blijf, komt het wel goed. Negativiteit kost alleen maar energie, met een positieve mindset creëer je meer kansen." De studenten geven aan dat deze mindset ze helpt, ze zeggen dat ze positief denken, dat ze kijken naar eerdere succeservaringen en dat ze hun doel voor ogen blijven houden.

Ook zijn er studenten die aangaven dat ze wel een sterkere positieve mindset zouden willen hebben en vaak negatief zijn of doemdenken. Een eerstejaarsstudent zei op de vraag of ze een positieve mindset heeft: "Echt niet, ik ben wel negatief ingesteld." Twee andere eerstejaarsstudenten zeiden dat ze wel positief zijn maar wanneer ze te maken hebben met echte tegenslagen ze het lastig vinden om hier mee om te gaan.

De docent die graag wil dat studenten in de actiestand staan om te leren, geeft aan dat ze dit niet altijd merkt bij studenten. Ook heeft dit te maken met hoe het onderwijs wordt vormgegeven volgens haar. "Er is nog vrij veel frontaal onderwijs, de docent die komt zenden. Maar dat is niet hoe ik het zie, de toekomst van het onderwijs want je bent als docent niet meer de enige expert. Er is zoveel media waar je informatie kan vinden." Ze wil graag dat de docent en studenten samen het onderwijs vormgeven en op zoek gaan naar de juiste informatie. "Samen leren en fouten mogen maken." Tijdens een interview met eerstejaarsstudenten was er een student die aangaf dat ze niet het gevoel heeft dat ze fouten mag maken. "Ja maar als ik een fout maak, word ik er meteen op afgestraft door een onvoldoende of vervangende opdracht."

3.1.3 Omgaan met tegenslagen

Indien studenten aangaven dat ze 'goed kunnen omgaan met tegenslagen' belangrijk vonden bij de vraag wat een positieve mindset volgens hen betekent, werd hier op doorgevraagd. Wat bedoelen zij hiermee en hoe gaan zij zelf om met tegenslagen? "Ik kan echt wel 1 tegenslag hebben, misschien wel 2 maar het bleef maar komen vorig blok en toen had ik echt een mental break down van hier tot ik weet niet hoe ver. Ik ben er niet voor gemaakt denk ik. Ik kan echt wel wat hebben en ook wel kritiek verwerken maar tot een bepaalde hoogte." Deze uitspraak deed een tweedejaarsstudent tijdens het interview. Uit de interviews blijkt dat er meer studenten zijn die het lastig vinden om goed om te kunnen gaan met tegenslagen. Het lijkt erop dat wanneer er te veel op hun pad komt wat stress of druk oplevert, ze het gevoel hebben geen controle meer te hebben.

De studenten die aangaven goed om te gaan met tegenslagen zeggen dat ze dit hebben moeten leren en dat het deels komt omdat ze volwassener zijn geworden. Tegenslagen ombuigen doen ze vooral door te kijken naar de positieve dingen in hun leven, de tegenslag accepteren en het er laten zijn voordat ze kijken naar oplossingen. Daarnaast praten ze erover met anderen. De studenten gaven aan dat studiegenoten hen kunnen helpen om weer uit die negatieve spiraal te komen en dat ze veel hebben aan studiegenoten die wel positief in het leven staan en hiervan kunnen leren. Ook werden ouders, vrienden en huisgenoten benoemd als mensen die hen hebben geholpen bij het (leren) omgaan met tegenslagen.

3.1.4 Klas

Uit het voorgaande blijkt dat de omgeving invloed kan hebben op de mate waarin een student een positieve mindset ervaart. Welke invloed heeft de klas waar de studenten in zitten op de ervaren positieve mindset? Deze klas lijkt op meerdere vlakken invloed te hebben. Uit de interviews blijkt dat het hebben van een fijne klas goed is om je prettig en positief te voelen in de klas en daarbuiten. Veel studenten gaven aan hoe fijn het is om een prettige klas te hebben of in ieder geval één of een aantal studiegenoten te hebben waar ze mee kunnen overleggen en mee kunnen praten. “Een studiegenoot hebben, wie het ook is, maar waar je mee levelt is heel prettig” geeft een vijfdejaarsstudent aan. Een andere tweedejaarsstudent zegt tijdens het interview: “Voor mij is het juist dat ik de vakken niet leuk vind maar dat de klas er wel voor zorgt dat ik het leuk vind. Ik denk dat de klas ervoor zorgt dat ik niet bij elk vak zit te huilen.” Een vierdejaarsstudent geeft aan dat ze tijdens haar minor wel sociale verbondenheid heeft ervaren maar dat ze dit bij Toegepaste Psychologie gemist heeft: “Wat ik mooi vond aan de minor, je gaat een team vormen samen. Die sociale verbondenheid heb ik wel gemist. De klas als geheel bij TP, had ik wel cool gevonden.”

Daarnaast lijkt de klas op een ander vlak van invloed te zijn, namelijk hoe gemotiveerd studenten zich voelen. Een vierdejaarsstudent zegt: “Bijvoorbeeld bij Arbeid en Gezondheid, ik dacht dat ik dit vak niet zo leuk zou vinden maar de studenten daar waren allemaal super gemotiveerd en de docenten zetten discussies aan en dat was allemaal heel interessant en leuk. Toen merkte ik wel dat ik zelf meer motivatie kreeg voor het onderwerp en een meer positieve mindset naar dat vak.” Een tweedejaarsstudent geeft aan: “Ik ben er helemaal klaar mee als anderen niks doen en ik zelf alles maar weer moet doen, ik word hier boos van.” Verder gaven eerstejaarsstudenten aan dat ze het lastig vinden om plots zoveel te moeten samenwerken terwijl ze dit nooit geleerd hebben. En dat ze bepaalde taken liever zelf doen omdat ze dan weten dat het goed gebeurt in plaats van dat een klasgenoot het doet waar ze weinig vertrouwen in hebben. Klasgenoten beïnvloeden dus hoe gemotiveerd studenten in de klas zitten en hoe bereid ze zijn om hard te werken voor een groepsproject.

3.1.5 Docenten

Naast klasgenoten lijken docenten ook een rol te spelen bij de mindset die studenten hebben. Studenten gaven aan dat het hen motiveert als een docent enthousiast voor de groep staat en veel kennis lijkt te hebben over het vak. “Enthousiast, slim, heel veel kennis, waar je vragen aan kan stellen en die niet twijfelen. Als docenten zo zijn, haal ik de beste cijfers.” zei een derdejaarsstudent.

Daarnaast vinden studenten het fijn om kleine momenten van feedback te krijgen van docenten. “Bijvoorbeeld wanneer je als student antwoord geeft op een vraag die wordt gesteld tijdens een les, de docent zegt: “ja dat klopt, dat heb je goed gezegd. Bedankt voor je antwoord.”” De student geeft aan dat dit zorgt voor meer energie en dat ze hierdoor beter gaat opletten. Studenten willen graag het gevoel hebben dat ze er niet alleen voor staan en dat de docenten er zijn om ze verder te helpen. “Doordat zij vaak het vertrouwen in mij uitsprak, ondanks dat ik zenuwachtig was, dacht ik het komt wel goed.” zegt een vijfdejaarsstudent die tijdens haar stage erg serieus en gedreven was.

Verder gaven meerdere studenten aan dat ze het belangrijk vinden dat docenten constructief feedback geven. “Focussen op wat je nog kan verbeteren en wat er al goed gaat. Dat docenten mee kunnen helpen aan die ontwikkeling in plaats van alleen maar te focussen op wat slecht gaat want dat bevordert niet je positieve mindset.” gaf een vierdejaarsstudent aan. Ook een student uit het tweede jaar ontvangt graag op een prettige manier feedback: “We geven veel feedback en krijgen dit ook aangeleerd maar in de praktijk gebeurt het niet altijd volgens de regels en dan voel je je weleens aangevallen, ook door docenten.”

3.1.6 Opleiding

Naast de invloed van de klas en docenten zijn er meer dingen van de opleiding die hebben bijgedragen aan het wel of niet ontwikkelen van een positieve mindset volgens de studenten. Zo benoemden veel studenten dat ze het prettig vinden als er binnen een vak of bij het geven van reflecties wordt gevraagd om te kijken naar wat er goed gaat in plaats van alleen te kijken naar wat nog beter kan. “Bij adviseren keken we duidelijk naar wat er wel goed ging. Hierdoor kreeg ik zelfvertrouwen want dit kon ik eerst niet en nu wel. Je voelt je goed over jezelf als je dit op een positieve manier doet.”

Veel studenten zeiden ook iets over het vak positieve psychologie dat in het tweede jaar van de opleiding wordt gegeven. Ze geven aan dat ze dit een leuk vak vinden maar dat ze het idee hebben dat ze meer met de vorm bezig zijn dan dat ze positieve psychologie op zichzelf toepassen of er iets uit halen wat voor henzelf nuttig zou kunnen zijn. Een vierdejaarsstudent gaf aan dat ze meer heeft gehad aan het uitvoeren van de opdrachten die ze mocht maken bij het vak veerkrachttraining: “Ik vond het boek van positieve psychologie heel leuk maar het vak zelf vond ik minder interessant, het ging niet over de kern volgens mij. Bij veerkrachttraining in jaar 3 ik heb een boekje gemaakt waarbij ik allemaal positieve psychologie opdrachten deed bij mezelf. Ik deed een paar weken een dankbaarheidsdagboek, dat vond ik wel heel leuk. Dan onthoud je dingen van je dag, ook kleine dingen zoals ik kreeg een compliment van iemand in de supermarkt of iemand lachte lief naar me. Ik vind het wel jammer dat ik dit niet meer bijhoud.”

Een vijfdejaarsstudent die tijdens het vak Positieve Psychologie dat toen nog in jaar 3 werd gegeven, wel opdrachten uitvoerde, geeft aan: “Toen ik in jaar 3 niet lekker in mijn vel zat, had ik dus dat vak. We moesten zelf ook opdrachten uitvoeren en opschrijven en ik denk dat dat er wel aan heeft bijgedragen dat ik een positieve mindset heb en behield. Sterker nog, de drie goede dingen oefening, pas ik nog steeds toe als ik stomme dagen heb en ik bedenk dan ook drie concrete doelen voor mezelf.” Het uitvoeren van de opdrachten uit de positieve psychologie lijkt voor meerdere studenten nuttig te zijn geweest bij het ontwikkelen van hun positieve mindset.

Verder gaven studenten aan dat ze veel hebben aan veel wat de opleiding extra aanbiedt. Een tweedejaarsstudent gaf aan veel extra activiteiten op te zoeken: “Wat voor mij wel bijdraagt, ik ben redelijk actief. Dat er echt ruimte is voor jouw mening en dat je kan bijdragen aan hoe het wordt vorm gegeven. En ik merk dat ik via via, door de handvatten die docenten je aanreiken of op Blackboard, hele toffe projecten heb mogen doen wat ik echt heel leuk vind.” Inzicht hebben in wat studenten met de opleiding kunnen lijkt verder een positieve invloed te hebben. Bijvoorbeeld het TPwerkt evenement waar twee tweedejaarsstudenten aanwezig waren: “Als je ziet waar je terecht kan komen en wat die stagiaires allemaal doen, dat is echt fijn om te horen als je zelf op de helft van zo’n

tweede jaar zit en nog zoveel moet doen voordat je daar eindelijk bent. En de docenten die er stonden waren ook echt enthousiast, het was een beetje een one happy family gevoel. Een beetje een gekke omschrijving maar het heeft er bij mij wel aan bijgedragen dat ik de knop omzet van daarom doe ik het allemaal.” Een andere student gaf aan dat ze veel heeft gehad aan de mensen die kwamen vertellen bij de hoorcolleges: “We hadden presentaties bij het vak psychopathologie en je hoort allemaal heftige dingen en toen dacht ik bij mezelf: wat zit ik ook te zeiken? Ik heb een prima leven, ik ben gezond, heb leuke vriendinnen, haal alles op school dus waarom doe ik ook zo moeilijk? Ik vind sowieso dat wanneer mensen met problemen hun verhaal komen vertellen super interessant. Dat die mensen dat durven en kunnen, dat vind ik echt super mooi. Ik denk dat iedereen hier veel van kan leren.” Het werkveld betrekken binnen de opleiding heeft voor deze studenten bijgedragen aan hun positieve mindset en ze gaven aan dat de opleiding dit meer mag doen.

3.1.7 Tips

Verder is gevraagd of de studenten nog tips hebben wat de opleiding kan doen om de positieve mindset te versterken. De uitspraken die zijn gedaan waren uiteenlopend: van een training voor docenten, projectgroepen indelen op basis van motivatie tot aan opdrachten meegeven uit de positieve psychologie bij SLB. In de bijlage (1) staat een opsomming van de letterlijke uitspraken die de studenten uit ieder jaar hebben gedaan.

3.2 Positieve mindset en positief leerklimaat

Aan de hand van de informatie uit de interviews zijn de begrippen ‘positieve mindset’ en ‘positief leerklimaat’ verder gedefinieerd. Hieronder volgt een tabel met de twee begrippen en welke aspecten volgens de studenten hieronder vallen. Deze aspecten dienden als uitgangspunt voor het verdere huidige onderzoek.

Positieve mindset	Een mindset waarbij goed kan worden omgegaan met tegenslagen, de positieve kanten van situaties worden ingezien, rustig blijven, gemotiveerd zijn, plezier hebben in het studeren en denken in oplossingen.
Positief leerklimaat	Een klimaat waarbij studenten zich prettig en vertrouwd voelen, verbondenheid ervaren, gemotiveerd zijn en waarbij docenten enthousiast zijn en constructieve feedback geven. En een klimaat waarbij wordt gekeken naar wat er goed gaat.

3.3 Literatuuronderzoek

Aan de hand van de informatie die in de interviews is opgehaald, is literatuuronderzoek gedaan. Wat zegt de literatuur over de onderwerpen die door de studenten zijn genoemd? Zijn de uitspraken die studenten hebben gedaan ook bewezen effectief bij het bevorderen van een positieve mindset?

3.3.1 Positieve mindset

In hoofdstuk 1 zijn de begrippen 'mindset' en 'positief' afzonderlijk van elkaar opgezocht en samengevoegd tot een definitie die luidt: "Een positieve gebruikelijke of karakteristieke mentale houding die bepaalt hoe je situaties zult interpreteren en erop zult reageren." In de interviews zijn de begrippen duidelijk geworden wat ze voor studenten betekenen. Bovengenoemde definitie sluit grotendeels aan bij wat de studenten hebben genoemd. Goed kunnen omgaan met tegenslagen, rustig blijven en denken in oplossingen komt zowel in de interviews als in de definitie terug.

De docent gaf tijdens het interview aan dat ze onder een positieve mindset bij studenten een 'growth mindset' verstaat. Volgens Dweck (2016) is dit een mindset waarbij je ervan uit gaat dat de eigenschappen die jou toebedeeld zijn, ontwikkelbaar zijn. De eigenschappen zijn slechts het beginpunt waarvan uit je jezelf kunt ontwikkelen.

Het begrip 'positieve mindset' wordt in de wetenschappelijke literatuur niet letterlijk gedefinieerd. Wanneer je op google zoekt naar het begrip 'positieve mindset' krijg je veel tips op websites hoe je zelf een positieve mindset kan ontwikkelen. Ze hebben het hier vooral over positief denken en positief naar dingen kijken. Ze stellen dat je hierdoor een positiever leven krijgt (Teunis, Z.D.; Jansen, 2016; Hermus, Z.D.).

3.3.2 Positieve Psychologie

In de wetenschappelijke literatuur vallen meerdere aspecten van wat de studenten hebben genoemd onder de positieve psychologie, die een steeds grotere plek in de wetenschap krijgt (Bos & Appelo, 2009). De positieve psychologie richt zich op de sterke kanten van de mens en gaat er vanuit dat geluk te vinden is door het identificeren en gebruik maken van deze sterke kanten (Seligman & Csikszentmihaly, 2014). Er wordt onder andere gekeken naar thema's als optimisme, geluk, flow, veerkracht en het ervaren van positieve emoties. Hieronder worden een aantal van deze thema's verder toegelicht en wordt gekeken naar de effecten ervan.

Een optimistische houding wordt gedefinieerd als het hebben van een positieve uitkomstverwachting en attributiestijl (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010; Peterson & Seligman, 1984). Uit meerdere onderzoeken blijkt dat het hebben van deze houding, veerkrachtiger maakt in stressvolle situaties en dat een lager risico wordt gelopen op het ontwikkelen van psychische klachten (Vickers & Vogeltanz, 2000). Ook wordt optimisme in verband gebracht met betere studieresultaten en een succesvolle carrière (Carver et al., 2010). Voor studenten lijkt het nuttig te zijn om een optimistische houding te hebben, niet alleen vanwege de verhoogde veerkracht maar ook vanwege mogelijk betere studieresultaten.

Optimisme lijkt trainbaar te zijn. Mensen die van nature pessimistisch zijn ingesteld, voelden zich tot zes maanden nadat ze opdrachten hadden gedaan waarbij ze zich

focusten op positieve momenten, hun sterke kanten en dankbaarheid, gelukkiger (Seligman, 2004). Dit sluit aan bij de uitspraken van de geïnterviewde studenten dat het uitvoeren van opdrachten uit de positieve psychologie heeft bijgedragen aan het ontwikkelen van een positieve mindset.

3.3.3 Positieve emoties

Uit de interviews blijkt dat studenten vaak gestrest zijn en mede hierdoor negatieve emoties ervaren. Binnen de positieve psychologie wordt er veel aandacht geschonken aan het ervaren van positieve emoties. Het ervaren van deze positieve emoties lijkt veel voordelen te hebben. Mensen die vaak positieve emoties ervaren, kunnen goed omgaan met tegenslagen (Bannink, 2009). En dit is iets wat de studenten heel belangrijk vonden. Volgens Fredrickson en Levenson (1998) vormen positieve emoties een goed tegengif tegen negatieve emoties. Ze zorgen ervoor dat negatieve emoties minder worden. Daarnaast wordt fysiologisch gezien sneller van stress hersteld wanneer positieve emoties worden ervaren terwijl negatieve emoties stress juist versterken (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000).

Verder stelt een van de belangrijkste theorieën die gaat over het ervaren van positieve emoties, de broaden-and-build-theorie van Fredrickson (2003), dat positieve emoties zorgen voor een verbreding van het denken en handelen. Het verruimen van het bewustzijn stimuleert het bouwen van nieuwe denkpatronen. Op korte termijn stellen mensen zich door positieve emoties meer open, wordt beter het grotere geheel gezien en kan creatiever worden gedacht. Hiermee wordt gebouwd aan sterke kanten en vaardigheden waardoor op lange termijn de veerkracht toeneemt, op sociaal, fysiek en psychologisch vlak. Hiermee lijkt het ervaren van positieve emoties voor studenten nuttig te zijn. De studenten gaven eerder aan dat ze het om kunnen gaan met tegenslagen lastig vinden en op basis van de broaden-and-build-theorie kan worden geconcludeerd dat positieve emoties hierbij kunnen helpen.

3.3.4 Omgaan met tegenslagen

De studenten gaven aan dat ze 'het goed kunnen omgaan met tegenslagen' als belangrijk onderdeel zien van een positieve mindset. Ook gaven ze aan dat ze dit zelf nog vaak lastig vinden. Iedereen heeft te maken met tegenslagen maar de impact die ze hebben hangt af van de manier waarop hiermee om wordt gegaan. Tegenslagen hoeven niet perse tot negatieve gevolgen te leiden, mensen zijn heel veerkrachtig en het blijkt zelfs dat mensen kunnen groeien na een tegenslag. Dit wordt veerkracht of posttraumatische groei genoemd (Bannink, 2008). Hoe lukt het deze mensen om te groeien na een tegenslag? En wat kunnen de studenten hiervan leren?

Hoog-veerkrachtige mensen hebben een optimistischere kijk op het leven dan laag-veerkrachtige mensen. Ook staan ze meer open voor nieuwe ervaringen en ervaren ze meer positieve emoties (Tugade & Fredrickson & Barrett, 2004). Ze kunnen beter omgaan met stressvolle situaties die op hen afkomen. Er zijn veel manieren om met tegenslagen om te gaan, hieronder worden een aantal makkelijk toepasbare manieren uitgewerkt.

Zoals eerder genoemd draagt het ervaren van positieve emoties bij aan het effectief kunnen omgaan met tegenslagen (Bannink, 2009). Een andere manier sluit aan bij wat een student in het interview aangaf: de tegenslag er laten zijn. Vaak worden negatieve gevoelens meteen weg gedrukt of wordt er geen aandacht aan gegeven. Terwijl blijkt dat

hierdoor juist het tegenovergestelde wordt bereikt, de emoties komen dan sterker naar voren (Gross, 2002). Bewust zijn van de emotie die wordt ervaren na een gebeurtenis en hier aandacht te schenken is een goede eerste stap. Het is effectief om stil te staan bij welke gebeurtenissen deze emoties uitlokken en na te gaan wat de 'normale' stijl is om met deze emoties om te gaan. Is deze manier effectief? Of is deze juist destructief? Bewust worden van wat wordt ervaren is de eerste stap (Hulsbergen, 2009).

Een andere effectieve manier om met momenten van stress of paniek om te gaan, zijn ademhalingsoefeningen. Het is zo dat de ademhaling verandert door de emoties die worden ervaren (Philippot, Chapelle & Blairy, 2002). Angst leidt tot een oppervlakkige en snelle ademhaling en ontspannenheid leidt tot een langzame en rustige ademhaling. Uit onderzoek blijkt dat emoties ook gestuurd kunnen worden door de manier waarop wordt ademdehaald (Philippot, Chapelle & Blairy, 2002). Adem te halen op de manier die past bij een bepaalde emotie lijkt deze emotie ook op te roepen zonder dat hierbij een externe stimulus aanwezig was. Door rustig en diep adem te halen wordt een rustiger gevoel ervaren en door snel en oppervlakkig adem te halen kan een angstig of boos gevoel worden ervaren.

4. Define

In dit hoofdstuk wordt de ontwerpvraag toegelicht die in deze scriptie centraal staat.

4.1 Define eerste keer

De ontwerpvraag die tijdens het onderzoek centraal stond, luidt:

“Hoe kunnen we ervoor zorgen dat studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie met een positieve mindset hun studie doorlopen?”

4.2 Define tweede keer

Zoals in de methode is uitgelegd, is Design Thinking een iteratief proces waarbij het mogelijk is om een eerdere fase nogmaals te doorlopen (Van der Wardt, z.d.). De hierboven genoemde ontwerpvraag was voorafgaand aan de empathiefase opgesteld omdat het onderzoek is opgezet vanuit de ervaringen van Marjette Slijkhuis als docent aan de opleiding Toegepaste Psychologie en de persoonlijke ervaringen van de onderzoeker tijdens de opleiding. Bij Design Thinking ga je echter uit van de behoefte van de doelgroep en kan vooraf nog weinig worden vastgesteld. Het bleek dat na de empathiefase en tijdens de afronding van het onderzoek deze vraag niet volledig aansloot bij de behoefte en de wens van de opdrachtgever en bij de informatie die in de interviews is opgehaald. Om de vraag beter te laten aansluiten bij de nieuwe doelstelling en visie die de opleiding Toegepaste Psychologie heeft vormgegeven en bij de behoefte van de doelgroep, is de ontwerpvraag opnieuw geformuleerd. Deze luidt:

“Hoe kunnen we bij studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie een positieve mindset stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat?”

5. Ideate

Tijdens de ideatefase zijn ideeën gegenereerd om te komen tot een passend prototype. Uitgangspunt bij Design Thinking is dat er creatief gedacht mag worden en dat er zoveel mogelijk ideeën mogen worden bedacht voordat een selectie wordt gemaakt van de ideeën (Long, 2012). Daarnaast lijkt het erop dat mensen die niks met het onderwerp te maken hebben, vaak tot de beste ideeën te komen (Dean, 2008). Er zijn op twee manieren ideeën verzameld, door de onderzoeker zelf en door twee onafhankelijk adviseurs, een student Communicatie en Multimedia Design (CMD) en door een café eigenaresse die tevens werkzaam is als loopbaancoach. Voordat de twee adviseurs met ideeën zijn gekomen, is uitgelegd dat ze zich mochten voorstellen dat ze nog een kind waren. De onderzoeker zelf heeft met behulp van een bloemassociatie ideeën bedacht.

5.1 Mogelijke oplossingen door de onafhankelijk adviseurs

5.1.1 Mogelijke oplossingen door CMD student

De CMD student benoemde als mogelijke oplossing een maak-me-beter moment in plaats van SLB les en gaf aan dat het ook fijn was als dit één op één tussen student en docent kan gebeuren. In een maak-me-beter moment mogen onzekerheden en moeilijkheden gedeeld worden en kan om hulp gevraagd worden bij de zaken waar de student tegenaan loopt. Verder gaf de CMD student aan als oplossing om een 'Happy mind' app te ontwikkelen, waarin studenten opdrachten uit de positieve psychologie kunnen uitvoeren en kunnen leren omgaan met tegenslagen door de oefeningen. Ook zei de student dat in deze app verhalen kunnen komen te staan van ouderejaars of van studenten die al zijn afgestuurd. Deze verhalen zouden dan vooral gericht moeten zijn op hoe zij met tegenslagen zijn omgegaan, wat zij geleerd hebben en waar zij nu staan. Als derde oplossing gaf de CMD student aan dat docenten van elkaar zouden moeten leren door elkaar feedback te geven over hoe je goed feedback kan geven aan studenten. En dat docenten met elkaar mee zouden kunnen lopen om bij elkaar te zien hoe hun collega's het doen om hiervan te kunnen leren.

5.1.2 Mogelijke oplossingen door café eigenaresse en loopbaancoach

De café eigenaresse en loopbaancoach gaf als mogelijke oplossing om een monitoringsapp in te zetten waarbij de opleiding inzicht krijgt in hoe het gesteld is met studenten op welke momenten. Zodat op momenten waarop veel studenten aangeven zich niet blij te voelen, de opleiding hier iets in kan betekenen door juist op deze momenten extra begeleiding aan te bieden. Daarnaast werd als mogelijke oplossing benoemd om een maak-me-beter moment in te plannen met open inschrijving. Ze gaf hierbij aan dat dit over school kan gaan maar dat ook privé zaken hierin besproken kunnen worden. Ook leek het haar goed om een soort mentorschap/ feedbackgroep op te zetten waarbij ouderejaarsstudenten kunnen worden gekoppeld aan jongerejaars om elkaar verder te helpen en van elkaar te leren. Als laatste gaf de café eigenaresse aan dat de opleiding praktische handvatten moet bieden die de studenten kunnen helpen om positief te blijven.

5.2 Mogelijke oplossingen door de onderzoeker

De onderzoeker zelf heeft een bloemassociatie gemaakt waarbij 'Positieve mindset' in het midden staat. Daarom heen staat steeds het eerste woord dat in gedachten kwam op basis van het vorige woord.

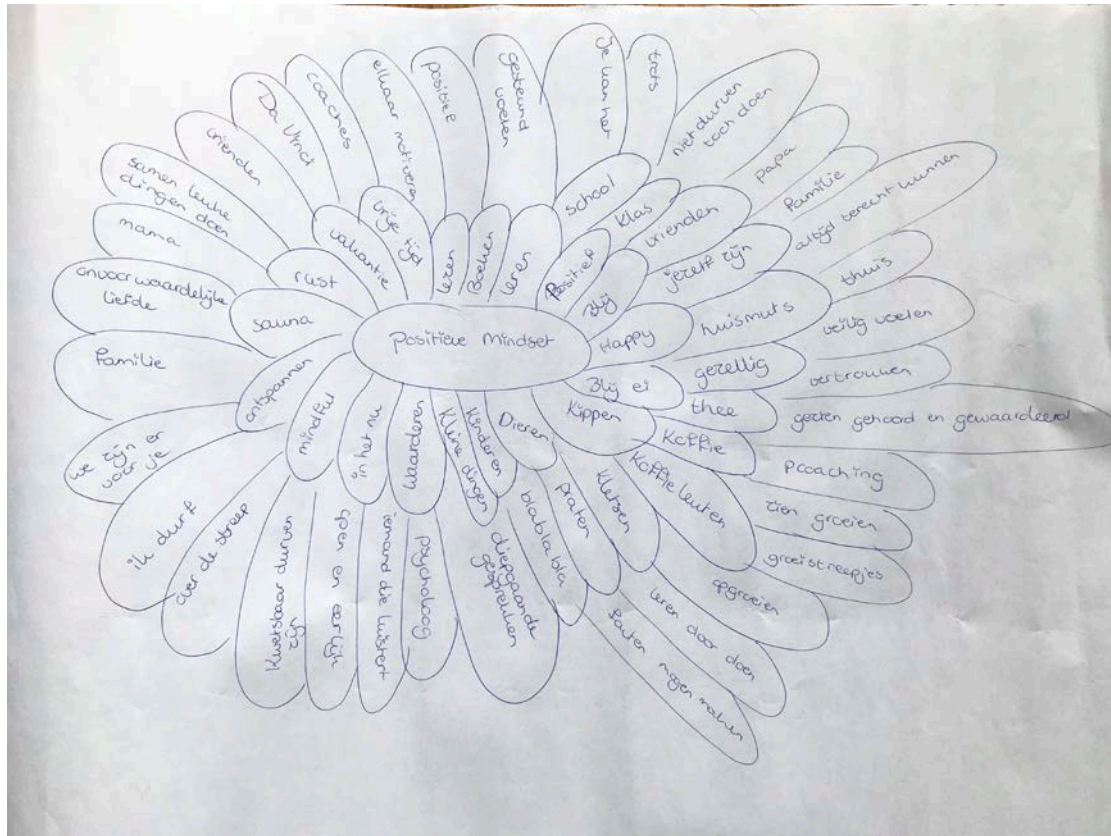


Foto 1. De gemaakte bloemassociatie

Uit deze woorden is een selectie van drie woorden (of zinnen) gehaald. Twee woorden die de onderzoeker goed vindt passen bij een positieve mindset en één woord waarvan je in eerste instantie denkt: "hoe heeft dit iets met de oplossing te maken?"

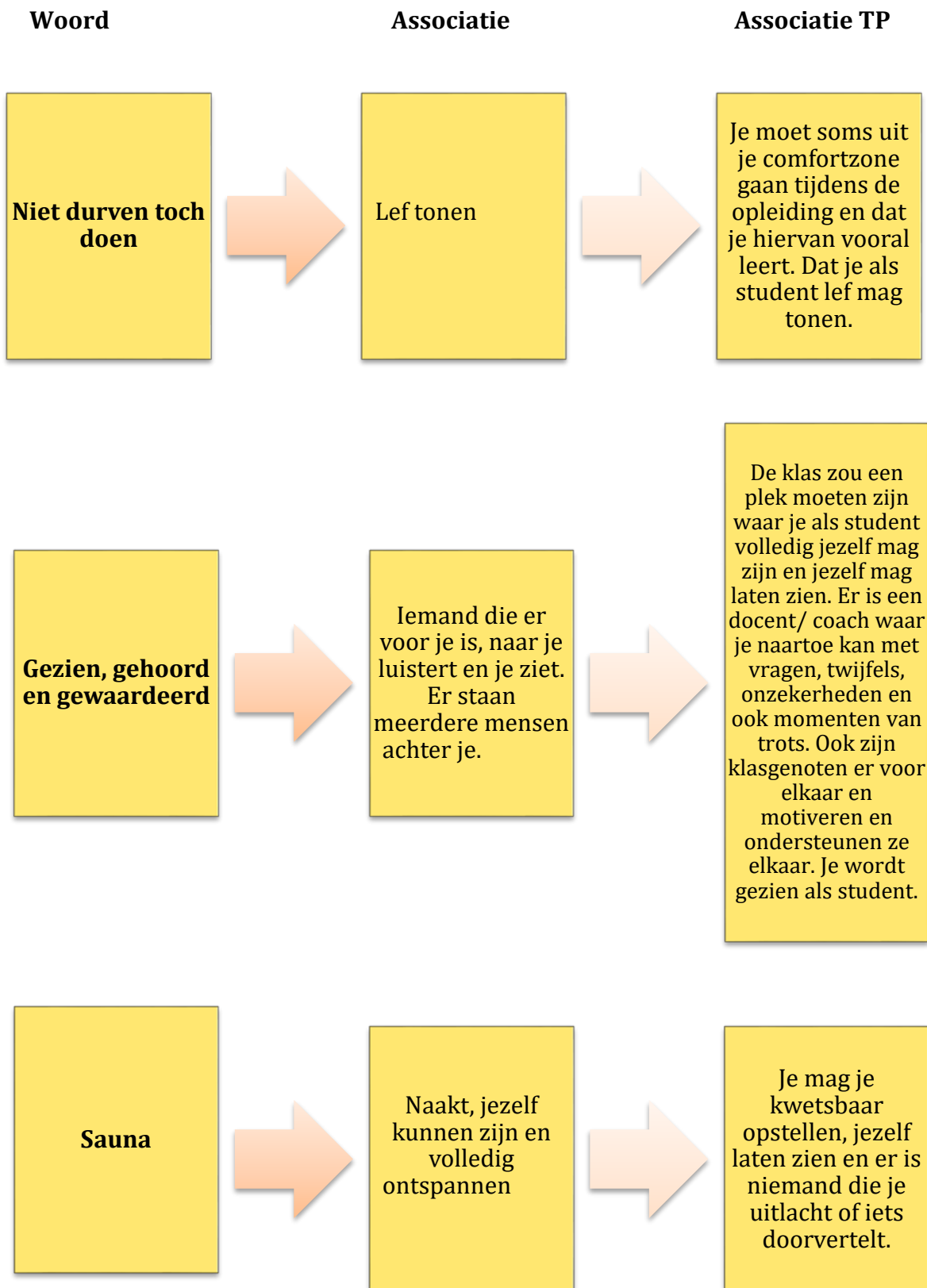
De woorden die zijn gekozen zijn:

'Niet durven toch doen'

'Gezien, gehoord en gewaardeerd'

'Sauna'

Over deze woorden is verder nagedacht. Waar denkt de onderzoeker aan bij ieder woord afzonderlijk? En hoe ziet de onderzoeker deze woorden samenkomen tot een mogelijk prototype? Deze gedachtegang wordt in de figuur hieronder verder laten zien. Eerst de woorden associatie met elk woord afzonderlijk en daarna de relatie van deze woorden met het onderwijs. Vervolgens is nagedacht over hoe de woorden kunnen worden samengevoegd in een mogelijk prototype. Dit komt in het volgende hoofdstuk aan bod.

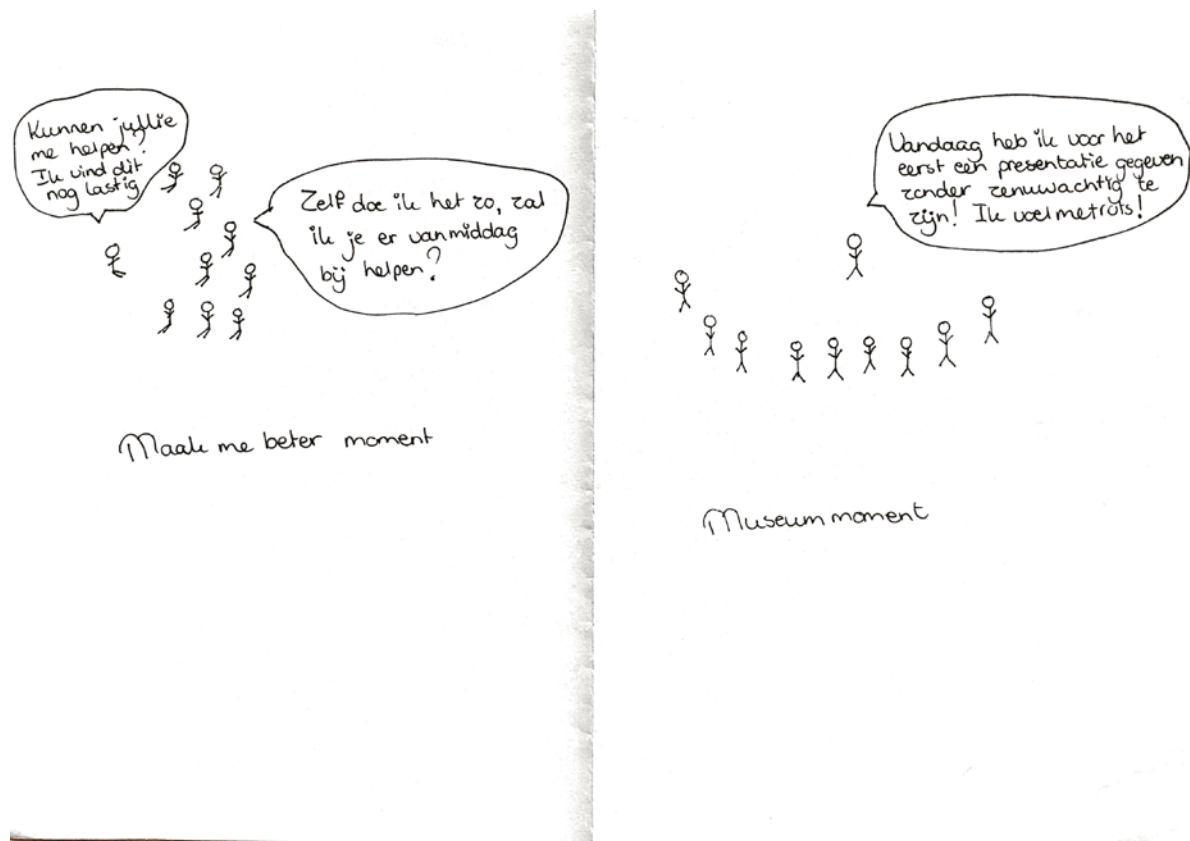


Figuur 2. Associaties met de geselecteerde woorden

6. Prototype

Op basis van de ideeën die bedacht zijn in de ideatefase zijn twee prototypes gemaakt. Deze worden in dit hoofdstuk toegelicht.

6.1 Prototype 1.0 Maak-me-beter moment en museummoment



Prototype 1.0 Maak-me-beter moment en museummoment

Het eerste prototype is gebaseerd op de informatie waar de twee onafhankelijk adviseurs mee kwamen, zij noemden elk als mogelijke oplossing een maak-me-beter moment. Ook komen de ideeën in dit ontwerp terug waar de onderzoeker zelf mee kwam. Uit de woorden 'niet durven toch doen' 'gezien, gehoord en gewaardeerd' en het woord 'sauna' bedacht de onderzoeker zelf ook deze twee momenten waarbij de studenten zich kwetsbaar mogen opstellen, soms uit hun comfortzone moeten gaan en waarbij ze het gevoel hebben dat ze volledig zichzelf mogen zijn en dat ze gezien en geaccepteerd worden.

Dit eerste prototype bestaat uit twee momenten die hieronder nader worden toegelicht: een maak-me-beter moment en een museummoment. Het advies is om deze momenten één keer in de twee weken te laten plaatsvinden. Er zullen hierbij steeds dezelfde tien tot vijftien studenten aanwezig zijn.

6.1.1 Prototype 1.0 Maak-me-beter moment

Tijdens de maak-me-beter momenten is er ruimte voor studenten om aan medestudenten aan te geven wat ze lastig vinden, waar ze tegen aan lopen en is er

ruimte om vragen stellen. Zie het prototype hierboven, de student geeft aan: “Kunnen jullie me helpen? Ik vind dit nog lastig.” Waarop een andere student aangeeft: “Zelf doe ik het altijd zo, zal ik je er vanmiddag bij helpen?” Op deze manier leren studenten dat ze om hulp mogen vragen, dat het niet allemaal perfect hoeft en dat je niet alles al hoeft te weten. Ook kunnen studenten van elkaar leren en elkaar helpen.

6.1.2 Prototype 1.0 Museummoment

Het tweede moment is een museummoment. Zoals te zien op het prototype hierboven geeft de student aan: “Vandaag heb ik voor het eerst een presentatie gegeven zonder zenuwachtig te zijn. Ik voel me trots!” Op deze manier kunnen studenten kleine succesmomenten delen en worden ze zich er bewust van dat je ook hierbij stil mag staan. Ze kunnen delen wat voor hen bijzondere momenten waren, museummomenten waarin ze zichzelf overtroffen hebben. Ze mogen trots op zichzelf zijn.

6.2 Prototype 2.0 Positiviteitsportfolio



Prototype 2.0 Positiviteitsportfolio

Het tweede prototype is een positiviteitsportfolio. Dit prototype is ontstaan naar aanleiding van wat de studenten hebben aangegeven in de interviews en door de ideeën waar de twee onafhankelijk adviseurs mee kwamen, namelijk de positieve psychologie praktisch maken en handvatten bieden. Dit portfolio is tevens gebaseerd op het idee om een ‘Happy-mind app’ te maken waarin studenten kunnen leren over de positieve psychologie en opdrachten kunnen doen. Het positiviteitsportfolio kan als vervanging van of als aanvulling op het SLB portfolio en overige reflectieverslagen dienen.

Het positiviteitsportfolio (zie bijlage 2) begint met een pagina waarop de student zichzelf kan voorstellen, hier mag een eigen invulling aan worden gegeven. Vervolgens wordt er uitleg gegeven over de positieve psychologie en wordt uitgelegd waarom de positieve psychologie voor studenten nuttig kan zijn. Hierna volgen opdrachten uit de positieve psychologie. Deze opdrachten zijn optioneel en hoeven niet allemaal te worden uitgevoerd. De student heeft de keuze om opdrachten te kiezen die aansluiten bij de specifieke behoeften op dat moment of die de student op dat moment verder kunnen helpen. Bij iedere opdracht staat een uitleg, de mogelijke effecten door het doen van deze opdrachten wordt omschreven en er wordt aangegeven dat de bevindingen van het doen van deze opdrachten mee kunnen worden genomen verderop in het positiviteitsportfolio. In het eigen positiviteitsportfolio kan de student namelijk terugblikken op dingen die goed zijn gegaan. Er wordt gevraagd om te reflecteren op vragen als: waar ben ik trots op? Wat ging er afgelopen maand goed? Wat heb ik geleerd? De studenten hoeven niet op alle vragen antwoord te geven maar worden op deze manier wel aangezet om te kijken naar wat er al goed gaat in plaats van alleen te kijken naar wat ze nog niet kunnen. Dit is iets waar de studenten erg behoefte aan hebben is gebleken uit de interviews.

7. Test

De prototypes uit het vorige hoofdstuk zijn voorgelegd aan vier studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie om feedback op te halen. Hieronder wordt de opgehaalde feedback per prototype uitgewerkt en wordt verteld hoe in overleg met de opdrachtgever gekomen is tot een vernieuwd prototype.

7.1 Prototype 1. Maak-me-beter moment en museummoment feedback

7.1.1 Prototype 1. De werkende principes

Het eerste prototype, het maak-me-beter moment en museummoment, vonden alle vier studenten een goed idee. “Op deze manier kan je met elkaar leren en mag je om hulp vragen en kunnen anderen jou helpen” gaf een vierdejaarsstudent aan. Een derdejaarsstudent die bekend is met deze momenten door de minor Da Vinci gaf aan dat ze merkt dat het werkt: “Het is gewoon heel inspirerend doordat iedereen ook kan delen waar ze mee bezig zijn en zo kan je snel een link leggen van dat vind ik ook interessant. Zo maak je niet alleen die persoon die ergens mee zit beter maar ook jezelf omdat je weer mogelijkheden kan zien. Het museummoment werkt ook voor mij omdat ik dan stil kan staan bij: dit heb ik al wel gerealiseerd en dit gaat er al wel goed en zo kan ik bij mezelf nagaan of ik nog de goede richting op ga met mijn doelen.” Een vijfdejaarsstudent gaf aan dat je door deze momenten het gevoel krijgt dat je er niet alleen voor staat en dat je ook mag kijken naar je successen, dit leek haar erg prettig.

7.1.2 Prototype 1. De behoeftes

Ook hadden de studenten nog enkele behoeftes omtrent dit prototype. Zo gaf iedere student aan dat ze vanuit de rol van student een vertrouwde sfeer heel belangrijk vinden bij deze momenten. Daarnaast gaf een student aan behoefte te hebben aan duidelijkheid over de begeleiding: “In de rol van student heb ik behoefte aan duidelijkheid over de begeleiding en met wie je dit zal doen. En in de rol van SLB’er heb ik behoefte aan terugkoppeling: wie zegt wat? Wie is erbij en wie niet?” Verder hadden de studenten behoefte aan vrijheid. “Dat de momenten niet verplicht zijn zodat het niet een moeten wordt. Ik wil graag de optie dat ik ook een keer niet aanwezig hoef te zijn” gaf de tweedejaarsstudent aan.

7.2 Prototype 2. Positiviteitsportfolio

7.2.1 Prototype 2. De werkende principes

De studenten gaven aan dat ze het aan dit prototype erg prettig vinden dat de focus ligt op positiviteit. Een vierdejaarsstudent gaf aan over de huidige manier van reflecteren “Je wordt gewoon in een negatieve mindset gedrukt door altijd op je negatieve ontwikkeling te letten. Ik ben soms gewoon problemen aan het bedenken als ik eigenlijk vond dat het wel goed ging. Dat heb je met dit portfolio niet.” Een andere student gaf aan dat het voor haar werkt dat er een positieve draai wordt gegeven aan het SLB portfolio. “Echt even stil staan bij wat je goed doet, werkt voor mij heel erg. Dit is iets wat je snel vergeet terwijl het toch heel belangrijk is.” Ook vonden studenten het goed dat er informatie werd gegeven over de oefeningen en de positieve psychologie en dat hierdoor het nut duidelijker wordt.

7.2.2 Prototype 2. De behoeftes

De studenten gaven aan behoefte te hebben aan vrijheid binnen het portfolio: “Dat als ik een keer niets positiefs te benoemen heb maar vooral verbeterpunten, dat dit ook mag. Dan benoem ik de volgende keer wel weer de positieve punten maar dat dit er ook mag zijn.” De studenten gaven aan dat ze in de rol van creatieve studenten ook graag vrijheid wilden over de vorm, dat er ruimte is om naast geschreven tekst ook bijvoorbeeld film of foto’s mochten maken. Verder gaf een student aan behoefte te hebben aan duidelijkheid. “Waar komt het in? Krijg ik EC’s ervoor? Leest mijn docent dit? Wil ik eigenlijk wel dat mijn docent dit leest?”

7.3 Vernieuwd prototype

Beide prototypes zijn na het ophalen van deze feedback voorgelegd aan de opdrachtgever. Er is gekeken hoe de prototypes volgens Marjette zouden kunnen passen binnen de opleiding. Een soort propedeusecoaching 2.0: positiviteitscoaching lijkt goed te passen binnen de opleiding. Bij propedeusecoaching in het eerste jaar kan deze positiviteitscoaching terugkomen maar ook juist voor studenten uit de hogere jaren. Het idee is dat studenten vanaf jaar 2, indien ze hieraan behoefte hebben of als de SLB’er het aanbeveelt, zich kunnen inschrijven voor deze positiviteitscoaching (zie bijlage 3). Dit kan worden gegeven door een positiviteitscoach, dit kan een docent zijn of iemand die speciaal hiervoor wordt aangesteld of een student uit het laatste jaar van de opleiding. Het idee is dat de bijeenkomsten één keer in de twee weken zullen plaatsvinden en deze bijeenkomsten bestaan uit de maak-me-beter en de museum momenten. Successen kunnen gedeeld worden maar ook zaken die de studenten lastig vinden waarbij ze elkaar kunnen helpen. Er zal moeten gewerkt aan het opbouwen van een vertrouwde sfeer waardoor het laagdrempelig is voor studenten om deze persoonlijke dingen ook te delen. Daarnaast kunnen de opdrachten die studenten meekrijgen bestaan uit de opdrachten uit het positiviteitsportfolio (zie bijlage 4). Dit portfolio dient tevens als aanvulling op het SLB portfolio waarbij iedere student kan reflecteren op wat er goed gaat. Op deze wijze leren studenten te kijken naar wat er goed gaat in plaats van alleen te kijken naar wat ze nog niet kunnen. Daarnaast leren de studenten door de positieve opdrachten hoe ze zelf de positieve psychologie kunnen toepassen en leren ze door de positiviteitscoaching om om hulp te vragen, van elkaar te leren en stil te staan bij kleine successen.

8. Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt er teruggeblikt op het onderzoek en wordt er antwoord gegeven op de ontwerpvrage:

“Hoe kunnen we bij studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie een positieve mindset stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat?”

8.1 Conclusie

Tijdens dit onderzoek is informatie opgehaald over een positieve mindset onder studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie. Op basis van deze informatie zijn twee prototypes gemaakt die de opleiding kan inzetten om de positieve mindset van studenten te stimuleren zodat er kan worden bijgedragen aan een positief leerklimaat.

Er is eerst gekeken naar wat de studenten nodig hebben om positief te zijn en te blijven en welke rol de opleiding hierin kan betekenen. Tijdens deze empathiefase is door middel van interviews veel informatie opgehaald. Het is gebleken dat studenten behoefte hebben aan een fijne sfeer in de klas en in ieder geval één of meerdere studenten willen hebben waar zij mee kunnen overleggen en waar ze van kunnen leren. Verder geven studenten aan dat het hen helpt bij het stimuleren van een positieve mindset om zich te focussen op het positieve en op wat er al goed gaat in plaats van alleen te kijken naar wat ze nog niet kunnen. Verder geven studenten aan dat docenten een rol hebben bij de mindset die zij hebben. Daarnaast geven studenten aan dat ze omgaan met tegenslagen een belangrijk aspect vinden van een positieve mindset maar dat ze dit zelf nog lastig vinden.

Om te komen tot een passend ontwerp dat de opleiding kan inzetten zijn tijdens de ideatefase ideeën bedacht door de onderzoeker zelf en door twee onafhankelijk adviseurs. Op basis hiervan zijn twee prototypes gemaakt die ook al getest zijn door middel van feedback van studenten op te halen.

8.2 Aanbeveling

De aanbeveling voor de opleiding Toegepaste Psychologie is om aandacht te schenken aan het stimuleren van een positieve mindset onder studenten. Dit kan worden gedaan door het vernieuwde prototype (een combinatie van de twee prototypes die eerder in dit onderzoek aan bod zijn gekomen) in gebruik te nemen. De aanbeveling is dat de opleiding positiviteitscoaching kan gaan aanbieden vanaf jaar 2 en tijdens de propedeusecoach bijeenkomsten dit ook terug laat komen. De maak-me-beter momenten en de museummomenten (zie paragraaf 6.1 en bijlage 3) staan hierin centraal. Zoals in hoofdstuk 7 is genoemd is het belangrijk om tijdens deze positiviteitscoaching te werken aan veiligheid en vertrouwelijkheid zodat de studenten de ruimte voelen om persoonlijke informatie te delen en om hulp durven vragen. Ook kan de opleiding het positiviteitsportfolio in gebruik nemen waarbij studenten kunnen reflecteren op wat er goed gaat en waarbij ze leren om zelf de positieve psychologie toe te passen.

In bijlage 3 en 4 staat een uitwerking van deze vernieuwde prototypes, de positiviteitscoaching en het positiviteitsportfolio. Naar aanleiding van de opgehaalde

feedback tijdens de testfase en in overleg met de opdrachtgever zijn de prototypes aangepast. Hierdoor sluiten de vernieuwde prototypes aan op wat past bij de opleiding Toegepaste Psychologie. In het positiviteitsportfolio staan oefeningen uit de positieve psychologie uitgewerkt die studenten kunnen doen. Er kan nog meer theorie omtrent de positieve psychologie worden toegevoegd en het zal moeten worden aangepast aan de huisstijl van de Hanzehogeschool waarna het in gebruik kan worden genomen als onderdeel van studieloopbaanbegeleiding of behorende bij de positiviteitscoaching.

9. Discussie

Er zijn in dit onderzoek een aantal discussiepunten waar in mogelijk vervolgonderzoek en in de toepassing van de ontwerpen rekening mee kan worden gehouden. Zo zijn de prototypes die ontworpen zijn specifiek gemaakt voor de doelgroep in dit onderzoek, namelijk studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie. Dit is positief omdat het voor deze doelgroep ontworpen is en hun behoeftes daarom centraal staan in de ontwerpen. Mogelijk hebben andere opleidingen binnen of buiten de Hanzehogeschool ook baat bij deze methodes. Echter, is het belangrijk om eerst de specifieke behoeftes van de andere doelgroep in kaart te brengen om te kijken of het voldoende aansluit. Wel worden de maak-me-beter- en museummomenten binnen de Hanzehogeschool al toegepast bij de minor Da Vinci waar studenten van verschillende opleidingen aan mee doen. Hier kunnen de opleiding Toegepaste Psychologie en ook andere opleidingen die deze momenten willen toepassen om een positieve mindset te stimuleren en een positief leerklimaat te creëren, van leren.

Binnen dit onderzoek is met de eerste empathiefase net zo lang door gegaan tot er een verzadigingspunt optrad, waarbij er geen nieuwe informatie meer werd opgehaald bij de studenten. Hoewel dit een gegronde reden is om verder te gaan naar de volgende fase (Verhoeven, 2011), is het goed om in vervolgonderzoek te letten op een grotere diversiteit aan respondenten. In het huidige onderzoek zijn respondenten geïnterviewd op basis van beschikbaarheid. Hierbij zijn slechts 3 mannen bevestigd. Voor vervolgonderzoek wordt aangeraden om meer studenten te benaderen van het mannelijke geslacht zodat de diversiteit wordt gewaarborgd.

De prototypes die in dit onderzoek tot stand zijn gekomen, zijn op basis van eigen ideeën en ideeën van twee onafhankelijk adviseurs gekomen. Hiervoor is gekozen omdat het erop lijkt dat mensen die niks met het onderwerp te maken hebben vaak met creatieve ideeën komen (Dean, 2008). Toch kan het goed zijn om bij vervolgonderzoek of bij een vernieuwing of verbetering van de prototypes de doelgroep hierbij te betrekken zodat zij eigenaarschap voelen over het ontwerp.

Verder zijn de prototypes in dit onderzoek alleen getest door feedback op te halen op de ontwerpen ervan. Hieruit is gebleken dat als er gehoor wordt gegeven aan hun behoeftes dat de prototypes voor studenten goed zouden kunnen werken. Het is goed om de prototypes daadwerkelijk in gebruik te nemen om te evalueren wat de ervaringen van de studenten zijn en te onderzoeken of deze prototypes inderdaad bijdragen aan het stimuleren van hun positieve mindset en aan een positief leerklimaat.

In dit onderzoek is veel relevante informatie opgehaald vanuit de visie van studenten. Dit heeft een grote meerwaarde voor de opleiding Toegepaste Psychologie. De studenten konden meedenken, hun mening geven en ervaringen delen. Hierdoor is informatie opgehaald die de opleiding kan helpen om zich verder te ontwikkelen tot een opleiding waarbij studenten zich met een positieve mindset kunnen ontwikkelen in een positief leerklimaat.

Literatuur

- Bakker, K., Selsela, H., Klaver, A., Montanus, R., Postema M., & De Weerd, B. (2017). *Studenten en Stress*. Onderzoeksbureau Groninger Studentenbond. Groninger Studentenbond.
- Bannink, F. P. (2008). Posttraumatic success: Solution-focused brief therapy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 8(3), 215.
- Bannink, F. P. (2009). *Positieve psychologie in de praktijk*. (3^e druk). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- Bos, E. & Appelo, M. (2009). De focus van psychotherapie: klachten of krachten? *De Psycholoog*, 44, 6, 318-324.
- Brown, T. (2008). Design thinking. *Harvard business review*, 86(6), 84.
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- D School Stanford (z.d.). *A place for explorers & experimenters at Stanford University*. Geraadpleegd op 26 februari 2019, van <https://dschool.stanford.edu/about#design-thinking>
- Dean, C. (2008). *If You Have a Problem, Ask Everyone*. Geraadpleegd op 24 mei 2019, van <http://signallake.com/innovation/Innocentive072208.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dopmeijer, J. (2018). *Factsheet onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017*. Lectoraat GGZ en Samenleving Hogeschool Windesheim.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset, de weg naar een succesvol leven*. (5^e druk). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Encyclo.co.uk. (z.d.). *Mindset*. Geraadpleegd op 23 mei 2019, van <http://www.encyclo.co.uk/meaning-of-mindset>
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Hanzehogeschool Groningen. (2018). *Progressiegericht werken aan een duurzame wereld*. Geraadpleegd op 23 april 2019, van https://hanzenl-my.sharepoint.com/:w:/r/personal/j_m_slijkhuis_pl_hanze_nl/_layouts/15/doc.aspx?source=7Bc8731706-9f54-448e-9a5e-73b776d50b08%7D&file=visie%20en%20missie%20tp%20definitief.docx&action=default&mobileredirect=true

Hermus, J. (Z.D.). *Zo ontwikkel je een positieve mindset - 4 tips*. Geraadpleegd op 17 mei 2019, van <https://sochicken.nl/positieve-mindset-ontwikkelen>

Hulsbergen, M. L. (2009). *Mindfulness. De aandachtvolle therapeut*. Amsterdam: Boom uitgevers.

Jansen, G. (2016). *Creëer een positieve mindset*. Geraadpleegd op 17 mei 2019, van <https://www.inspirerendleven.nl/creeer-een-positieve-mindset/>

Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.

Long, B. C. (2012). Teach Your Students to Fail Better with Design Thinking. *Learning & Leading with Technology*, 39(5), 16–20. Geraadpleegd op 26 februari 2019, van <http://eric.ed.gov/?id=EJ982832>

Maddux, J.E. (2002). *Self efficacy. The power of believing you can*. In Snyder, C. R. (Ed): Lopez, Shane J. (Ed). *Handbook of positive psychology*. (pp. 277-287). London: oxford university press.

Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.

Philippot, P., Chappelle, G., & Blairy, S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition & Emotion*, 16(5), 605-627.

Plattner, H., Meinel, C. & Leifer, L. (2011). *Design Thinking: understand - improve - apply*. Geraadpleegd op 29 mei 2019, van <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=LAbIwOwHz1MC&oi=fnd&pg=PR3&dq=stanford+d+school+design+thinking+process&ots=2NhbsA6NtK&sig=FWDKBmnByVvWkHS7CFLG59NcHDI#v=onepage&q=stanford%20d%20school%20design%20thinking%20process&f=false>

Scheer, A., Noweski, C., & Meinel, C. (2012). Transforming constructivist learning into action: Design thinking in education. *Design and Technology Education: An International Journal*, 17(3).

Scholl, N., & Olivier, L. (2014). *De essentie van kwalitatief marktonderzoek*. Geraadpleegd op 3 mei 2019, van <https://moa04.artoo.nl/clou-moaweb-images/images/bestanden/pdf/Studenteninformatie/SCHOLL OLIVIER De essentie van kwalitatief onderzoek versie4.pdf>

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.

Sprout, (2017). *Met deze stappen pas je design thinking toe*. Geraadpleegd op 2 maart 2019, van <https://www.sprout.nl/artikel/startups/met-deze-stappen-pas-je-design-thinking-toe>

Teunis, M. (Z.D.). *Zo denk je positiever. Simpele trucjes om positief te denken*. Geraadpleegd op 17 mei 2019, van <https://www.healthywanderlust.nl/vrouw/simpele-trucjes-om-positiever-te-denken/>

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.

Van der Wardt, R. (z.d.). *Design Thinking Methode Uitgelegd: In 5 Fases Naar Innovatie*. Geraadpleegd op 23 mei 2019, van <https://designthinkingworkshop.nl/design-thinking-methode/>

Vandale.nl. (z.d.). *Betekenis 'positief'*. Geraadpleegd op 23 mei 2019, van https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/positief#.XOaIYWQzb_U

Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek?* Amsterdam: Boom Lemma uitgevers.

Vickers, K., & Vogeltanz, N. (2000). Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. *Personality and Individual Differences*, 28, 259-272.

Wikipedia. (z.d.). *Design Thinking*. Geraadpleegd op 23 mei 2019, van https://en.m.wikipedia.org/wiki/Design_thinking

Zabelina, D. L., & Robinson, M. D. (2010). Child's play: Facilitating the originality of creative output by a priming manipulation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(1), 57.

Bijlagen

Bijlage 1.

Tips die studenten geven tijdens de interviews.

Jaar 1

“Meer informatie over positiviteit.”

“De klas is belangrijk! Een goede sfeer.”

“Duidelijkheid, over de inhoud van de vakken en de cijfers. Duidelijkheid maakt positiever.”

“Er moet ruimte zijn voor mijn manier van leren. Het moet niet verplicht zijn welke vorm we aanhouden tijdens werkcolleges.”

“Geen actieve participatie.”

“Fijnere lestijden, nu teveel overdag en soms te veel tussenuren.”

“Ik krijg graag te horen wanneer ik iets goed doe in plaats van alleen wanneer ik iets fout doe.”

“Het vak positieve psychologie lijkt me leuk. Misschien tips en praktisch maken: hoe kan ik het op mezelf betrekken?”

Jaar 2:

“Propedeusecoach! Dat je gewoon iemand hebt die veel van de vakken weet en die weet hoe die je kan begeleiden. Ook zo iemand in de hogere jaren.”

“Een training geven aan docenten hoe ze meer interactie met studenten kunnen hebben.”

Jaar 3:

“Ik denk al dat de opleiding dit doet, maar echt enthousiaste docenten voor de klas neerzetten.”

“Vrij zijn in de keuze voor projectgroepen, dat je ook met andere klassen kan samenwerken.”

“Projectgroepen vanaf jaar 2 indelen op basis van je motivatie, wat voor cijfer je wilt halen.”

Jaar 4:

“Het bespreekbaar maken van dingen.”

“Ik denk dat studenten de opleiding zelf echt leuk moeten vinden dus de juiste motivatie voor de opleiding.”

“Opdrachten meegeven uit de positieve psychologie bij SLB.”

“Een goede sociale verbondenheid in de klas.”

Jaar 5:

“Ik kan me voorstellen dat het waardevol is om bij SLB een opdrachtje uit de positieve psychologie mee te geven. Maar niet verplicht te maken.”

“De student het gevoel geven dat je hem of haar voorop stelt en de regeltjes even loslaten.”

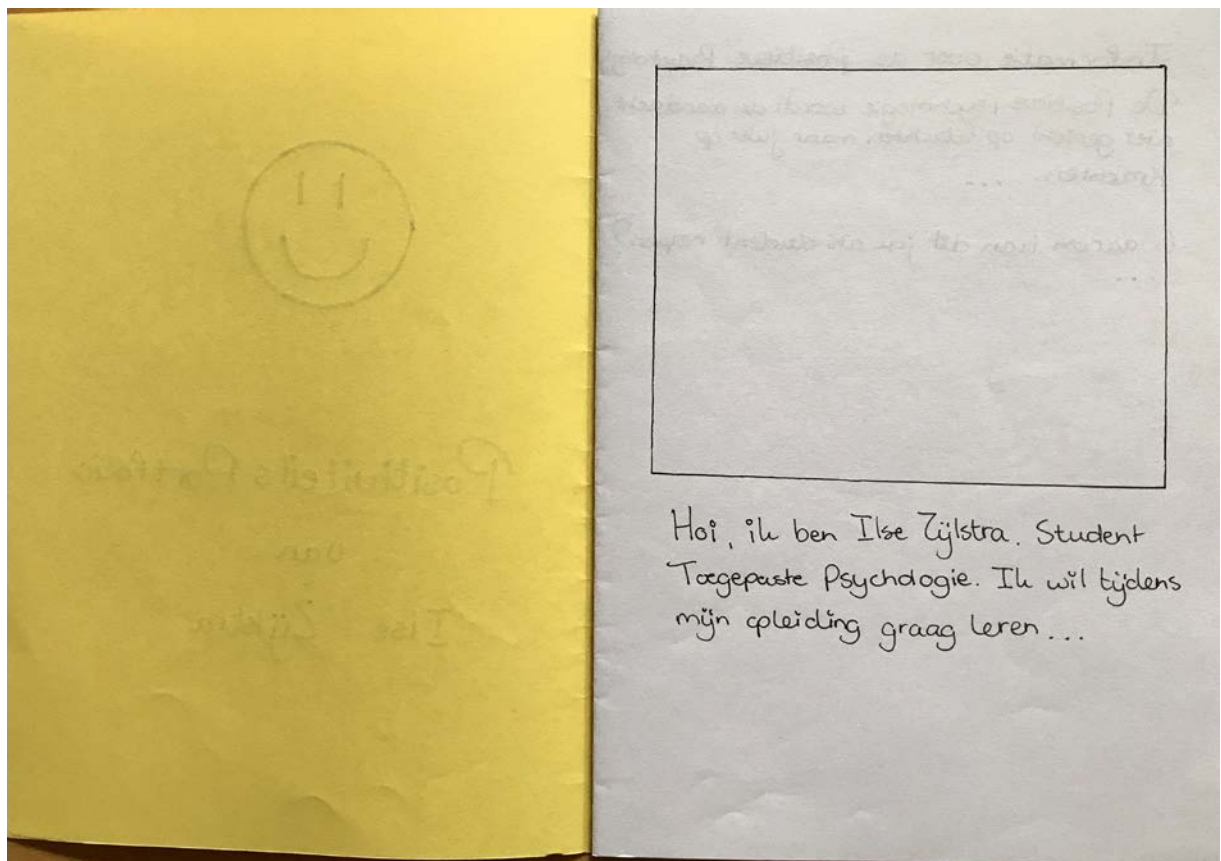
“Ik denk dat het decanaat ook een rol kan betekenen. Dus aansporen dat je hier naartoe kan, ook voor praktische zaken.”

“Als je een project niet hebt gehaald, dat de docent kan benoemen wat de sterke punten zijn en waar nog even kritisch naar gekeken moet worden in plaats van: dit is fout, dit is ook fout en dit ook.”

Bijlage 2.

Prototype 2.0 Positiviteitsportfolio





Hoi, ik ben Ilse Zijlstra. Student
Toegepaste Psychologie. Ik wil tijdens
mijn opleiding graag leren...

Informatie over de Positieve Psychologie
De Positieve Psychologie wordt de aandacht
niet gericht op tekorten maar juist op
Krachten. ...

Waarom kan dit jou als student helpen?
...

Positieve Psychologie opdrachten

3 Goede dingen oefening

- Uitleg
- Mogelijke effecten
- Neem je jouw ervaringen mee verder in je positiviteits portfolio?

Dankbaarheids oefening

...

Omgaan met tegenslagen

- Uitleg
- Voorbeelden
- ...

...

Jouw eigen positiviteits portfolio

Als student ben je hier om te leren. Over de psychologie maar ook over jezelf en anderen.

In dit portfolio mag je terugblikken en vooruitkijken. Trots op jezelf zijn maar je mag je ook kwetsbaar opstellen.

Op de volgende pagina staan vragen die je hierbij kunnen helpen.

Ook mag je hierin de uitwerkingen of de reflecties opnemen van de Positieve Psychologie Opdrachten.

- Wat ging er vandaag / afgelopen week / afgelopen maand goed?
- Wat heb ik afgelopen week / maand / jaar geleerd?
- AH momentjes: welke inzichten heb ik opgedaan?
- Waar ben ik trots op?
- Hoe is het me gelukt om ...?
 - dit vak te halen
 - een cliënt te regelen
 - een goed coachingsgesprek te voeren
- Dit was mijn beste coachingsgesprek: en deze inzichten neem ik hieruit mee
- Voor wie heb ik vandaag bewondering en waarom?

Bijlage 3.

Prototype 1.1 Positiviteitscoaching

We hopen dat studenten inzien dat ze op de opleiding zijn om te leren en dat ze fouten mogen maken en hiervan kunnen leren. Niet alles hoeft meteen perfect, je mag om hulp vragen en samen proberen. Tijdens positiviteitscoaching staat dit centraal, je mag om hulp vragen en van en met elkaar leren maar je mag ook kleine successen delen waar je als student trots op bent.

Uitleg

Positiviteitscoaching zal worden geïntroduceerd binnen de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool. Binnen de positiviteitscoaching staan twee momenten centraal: de maak-me-beter momenten en de museum momenten. Daarnaast wordt tijdens deze bijeenkomsten aandacht geschonken aan positiviteit en de positieve psychologie.

De positiviteitscoaching wordt gegeven door een positiviteitscoach, dit kunnen studenten uit het laatste jaar van de opleiding zijn of iemand die volledig deze functie op zich neemt. Onderdelen van de coaching kunnen worden overgenomen bij de propedeusecoaching in jaar één en er kunnen vanaf jaar twee om de twee weken bijeenkomsten worden ingepland waarvoor studenten zich kunnen inschrijven. Indien een student zich inschrijft wordt er van hem of haar verwacht iedere bijeenkomst aanwezig te zijn. Ook kan de studieloopbaanbegeleider studenten aanraden om deel te nemen.

De maak-me-beter momenten en de museum momenten blijken beide uit de Big Five for Life methode te komen, gebaseerd op de boeken van John Strelecky. En tevens komen de momenten binnen de Hanzehogeschool al terug bij de honoursminor Da Vinci. Hier kan voor de invulling van de positiviteitscoaching bij Toegepaste Psychologie verder van worden geleerd.

Maak-me-beter moment

Zoals hierboven genoemd komt het maak-me-beter moment uit de Big Five for Life methode. Hierin worden nieuwe bedrijfsideeën nog beter gemaakt door de input van de aanwezigen. Omdat het bij Toegepaste Psychologie gaat om een onderwijssetting in plaats van een bedrijfssetting, is de inhoud anders maar de achterliggende gedachte is hetzelfde: elkaar helpen om beter te worden. Dit gaat veelal om situaties die horen bij de opleiding maar er kunnen ook privé dingen gedeeld worden indien hier behoefte aan is.

Studenten kunnen tijdens deze momenten aangeven waar ze tegenaan lopen en wat ze lastig vinden. Eén student brengt in waar hij of zij tegenaan loopt en de andere studenten kunnen met ideeën komen, aangeven hoe ze het zelf doen, hulp bieden, handige tips geven; eigenlijk alles om de situatie beter te maken. De tekst die hierbij kan worden aangegeven, letterlijk overgenomen uit 'Big Five for Life, het boek dat Frank inspireerde' (p119) geschreven door John Strelecky (2019), is: "De achterliggende gedachte is dat ieder mens met oogkleppen op rondloopt. Maar we hebben stuk voor stuk verschillende oogkleppen. Wat voor de één een hindernis of obstakel is, kan voor de

ander een kans zijn. Houd bovendien in gedachten dat het de bedoeling is het idee te verbeteren, niet om het belachelijk te maken. Als je een tekortkoming ziet, leg dat dan uit en bied mogelijke alternatieven. Geen negativiteit dus.”

Het is bij de maak-me-beter momenten voor Toegepaste Psychologie ook van belang dat studenten zich dit realiseren, de momenten zijn bedoeld om elkaar verder te helpen, niet om elkaar af te branden. Hierbij is het ook belangrijk dat studenten zich op hun gemak voelen en dingen durven te delen. Hier zal dus aan moeten worden gewerkt en er kan worden aangegeven tijdens deze momenten dat veiligheid, vertrouwen en verantwoordelijkheid centraal staan. Het is belangrijk dat iedere student zich veilig voelt in de groep dus dingen die besproken worden tijdens de bijeenkomsten worden niet door verteld aan anderen en ze lachen elkaar niet uit. Ze moeten elkaar kunnen vertrouwen dat dit niet gebeurt. Ook is het de eigen verantwoordelijkheid van de studenten om inbreng te geven. Om zelf met een probleem of vraag te komen en van de medestudenten om hier reacties op te geven die de student verder kan brengen.

Als positiviteitscoach is het je taak om dit moment in te leiden maar de regie bij de studenten te laten. Er zal één student met een probleem of lastige situatie moeten komen die zijn (of haar) verhaal schetst. Wat vindt hij lastig? Waar loopt hij tegenaan? Wat heeft hij al geprobeerd? Deze student legt eerst volledig de situatie uit waarna de andere studenten om de beurt kunnen reageren. Ze kunnen bijvoorbeeld aangeven hoe zij leren voor een bepaald vak, hoe zij omgaan met lastige situaties in projectgroepen of tips geven voor aanvullende literatuur en informatie. Alles om de student die iets lastig vindt, beter te maken. Na afloop kan de student reageren wat hij hieraan gehad heeft en hoe hij nu verder gaat. Ook kunnen de andere studenten reageren wat ze leren van de inbreng die is gedaan. Indien er voldoende tijd over is kan een tweede student zijn situatie inbrengen.

Museum moment

Tijdens de museum momenten mogen studenten delen waar ze trots op zijn, wat er goed ging en wat voor hen bijzondere momenten waren. Ook dit kan studie gerelateerd zijn maar dit hoeft niet.

De studenten kunnen zich voorstellen dat ieder moment van hun leven wordt opgenomen. Alles wordt vastgelegd en als ze aan het einde van hun leven zijn, wordt er een museum van hun leven opgericht. Hoe ziet dit museum eruit? Wat zal hier te zien zijn? Wat voor momenten komen vooral terug? En als ze dit vertalen naar kleine momenten. Wat is vandaag voor jou een museummoment? Waar ben je trots op dat je vandaag hebt gedaan? Dit kan bijvoorbeeld zijn dat je net een presentatie hebt gegeven die erg goed ging of een vak dat je ondanks dat je het erg moeilijk vond, toch hebt gehaald. Door deze positieve ervaringen te delen en beleef je de ervaring intenser. En door aandacht te besteden aan momenten waar je trots op bent kan ervoor zorgen dat je in toekomstige situaties langer een moeilijke taak kan volhouden (Williams & DeSteno, 2008).

Voor de medestudenten is het van belang hier oprecht positief op te reageren. Uit onderzoek (Gable, Reis, Impett & Asher, 2004) blijkt dat wanneer positieve ervaringen met elkaar gedeeld worden en de ander hier positief op reageert, de relatie verbetert en het welbevinden toeneemt.

Literatuur

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.

Strelecky, J. (2019). *Big Five for Life, Het boek dat Frank inspireerde*. (p. 119). (Alpe d'HuZes editie). Windermere, USA: Aspen Light Publishing.

Williams, L. A., & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: the motivational role of pride. *Journal of personality and social psychology*, 94(6), 1007.

Bijlage 4.

Prototype 2.1 Positiviteitsportfolio

Positiviteits portfolio

Hoe ontwikkel je een positieve mindset?

Hanzehogeschool
Toegepaste Psychologie

Inhoudsopgave	
Een nieuwe invulling: een positiviteitsportfolio	50
De positieve psychologie	51
<i>De positieve psychologie</i>	51
<i>Optimisme</i>	51
<i>Positieve emoties</i>	51
Positieve psychologie: opdrachten	53
<i>Drie goede dingen oefening</i>	53
<i>Dankbaarheidsoefening</i>	53
<i>Sterke kanten</i>	53
<i>Een brief aan jezelf vanuit de toekomst</i>	54
<i>Omgaan met tegenslagen</i>	54
<i>Omgaan met tegenslagen: er is altijd iets positiefs</i>	54
<i>Motivatie</i>	56
<i>Ademhalingsoefening</i>	56
<i>Voeding</i>	56
Jouw eigen positiviteitsportfolio	58
<i>Voorbeeld reflectievragen</i>	58
Literatuur	59

Een nieuwe invulling: een positiviteitsportfolio

Het is gebleken dat ondanks dat de positieve psychologie een grote rol speelt binnen onze opleiding, studenten toch ervaren dat ze vaak kijken naar negatieve aspecten en naar de zaken die ze nog niet goed kunnen. Hier willen we vanaf het huidige studiejaar verandering in brengen. We willen graag dat jij je als aankomend professional op een positieve manier kunt ontwikkelen. Hierom vragen we van jou als student om op een nieuwe manier te reflecteren. We willen graag dat je juist kijkt naar wat je al geleerd hebt, naar hoe je jezelf ontwikkeld hebt en naar de dingen waardoor jij je trots voelt. Dit vraagt misschien een omschakeling van hoe je gewend bent te reflecteren maar we verwachten dat je hierdoor meer positieve emoties zal ervaren waardoor je met een positiever gevoel je studie kan doorlopen. Misschien was deze manier al jouw huidige manier van reflecteren, dan verandert er voor jou niet zo veel. We leggen je graag uit wat het positiviteitsportfolio inhoudt en wat we van jou als student verwachten.

Allereerst willen we je meegeven dat het jouw portfolio is, jij mag dus bepalen op welke manier je invulling geeft aan het positiviteitsportfolio. Vind je het leuk om te fotograferen? Dan mag je uiteraard foto's toevoegen of een fotodagboek bijhouden. Houd je meer van verhalen schrijven of maak je liever video's? Dat mag ook! Bedenk een vorm die bij je past en daag jezelf uit om er een mooi portfolio van te maken. Daarnaast staan er opdrachten in het portfolio en ben je vrij om zelf te kiezen welke opdrachten je uitvoert. Omdat we graag willen dat iedere student met een positieve mindset zijn of haar studie kan doorlopen, vragen we van je om per semester in ieder geval twee opdrachten te doen. Uiteraard mag je meer opdrachten doen.

In het portfolio wordt informatie gegeven over de positieve psychologie en waarom dit jou als student kan helpen. Vervolgens zijn oefeningen uit de positieve psychologie opgenomen. Er wordt bij iedere oefening een omschrijving gegeven en worden de mogelijke effecten benoemd. Je kan je eigen ervaringen meenemen in je eigen positiviteitsportfolio.

De positieve psychologie

Misschien heb je het vak Positieve Psychologie nog niet gehad of is de informatie je niet goed bijgebleven. We leggen hieronder kort uit wat de positieve psychologie inhoudt en waarom het voor jou als student nuttig kan zijn om hier aandacht aan te schenken. Wil je meer diepgang en informatie? Dan raden we je aan om het boek 'Positieve psychologie in de praktijk' van Frederike Bannink of het uitgebreidere 'Handboek positieve psychologie' van Ernst Bohlmijer, Linda Bolier, Gerben Westerhof en Jan Auke Walburg erbij te pakken. Daar wordt meer uitleg in gegeven en staan ook meer oefeningen in die je eventueel kan uitvoeren.

De positieve psychologie

De positieve psychologie richt zich op de sterke kanten van de mens en gaat er vanuit dat geluk te vinden is door het identificeren en gebruik maken van deze sterke kanten (Seligman & Csikszentmihaly, 2014). Het is de wetenschap geworden van optimaal functioneren en welbevinden. Er wordt onder andere gekeken naar thema's als optimisme, geluk, flow, veerkracht en het ervaren van positieve emoties. Deze positieve psychologie krijgt een steeds grotere plek in de wetenschap (Bos & Appelo, 2009). En ook binnen de opleiding Toegepaste Psychologie vinden we deze manier van kijken naar de psychologie belangrijk. We willen graag dat je als student ook kijkt naar waar je goed in bent en dat we met elkaar kunnen werken naar een positief leerklimaat.

Hieronder volgen een aantal resultaten die uit onderzoeken naar boven zijn gekomen waarom we denken dat je verdiepen in de positieve psychologie en hier mee aan de slag gaan positieve effecten kan hebben. Niet alleen op je studieverloop maar ook op andere aspecten in je leven.

Optimisme

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat mensen met een optimistische houding veerkrachtiger zijn in stressvolle situaties en dat ze een lager risico lopen op het ontwikkelen van psychische klachten (Vickers & Vogeltanz, 2000). Ook wordt optimisme in verband gebracht met betere studieresultaten en een succesvolle carrière (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Optimisme lijkt trainbaar te zijn. Mensen die van nature pessimistisch zijn ingesteld, voelden zich tot zes maanden nadat ze opdrachten hadden gedaan waarbij ze zich focusten op positieve momenten, hun sterke kanten en dankbaarheid, gelukkiger (Seligman, 2004).

Positieve emoties

Uit interviews met onze studenten blijkt dat ze vaak gestrest zijn en mede hierdoor negatieve emoties ervaren. Terwijl juist blijkt dat met een positief gevoel je studietijd door komen en je niet alleen maar zorgen maken of je het volgende tentamen wel zal halen of te blijven hangen in negatieve emoties, veel voordelen heeft. Mensen die veel positieve emoties ervaren, ervaren een grotere verbondenheid met de mensen waar ze mee samenwerken (Kanov et al., 2004), ze denken creatiever, leren sneller en kunnen beter om gaan met uitdagende situaties (Oswald, Proto & Sgroi, 2015). Deze positieve emoties zorgen er ook voor dat mensen meer vertrouwen in zichzelf hebben dat ze beter

zullen presteren (Maddux, 2002), kwaliteiten waar studenten veel aan kunnen hebben om hun studie zo goed en zo prettig mogelijk te doorlopen.

Mensen die positieve emoties veel ervaren kunnen ook goed omgaan met tegenslagen (Bannink, 2009). En dit is iets wat de studenten heel belangrijk maar lastig vonden. Volgens Fredrickson en Levenson (1998) vormen positieve emoties een goed tegengif tegen negatieve emoties. Ze zorgen ervoor dat negatieve emoties minder worden. Daarnaast herstellen mensen fysiologisch gezien sneller van stress wanneer ze positieve emoties ervaren terwijl negatieve emoties stress juist versterkt (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000).

Verder stelt een van de belangrijkste theorieën die gaat over het ervaren van positieve emoties, de broaden-and-build-theorie van Fredrickson (2003), dat positieve emoties zorgen voor een verbreding van ons denken en handelen. We verruimen ons bewustzijn en bouwen hiermee aan nieuwe patronen in ons denken. Op korte termijn stellen we ons door positieve emoties meer open, zien we beter het grotere geheel en zijn we in staat om creatiever te denken. We bouwen hiermee aan onze sterke kanten en vaardigheden waardoor op lange termijn onze veerkracht toeneemt, op sociaal, fysiek en psychologisch vlak. Hiermee lijkt het ervaren van positieve emoties voor jou als student nuttig te zijn.

Positieve psychologie: opdrachten

Drie goede dingen oefening

Uitleg: Schrijf iedere dag 3 dingen op die goed gingen die dag. Doe dit iedere dag gedurende (minstens) een week. Je zal merken dat het steeds makkelijker wordt om drie dingen op te schrijven. Schrijf ook op waarom deze goede momenten jou zijn overkomen en welke invloed jij hierop hebt gehad.

Mogelijke effecten: We zijn als mensen geneigd om te letten op wat er niet goed gaat in ons leven in plaats van te kijken naar wat er wel goed gaat. Het kan soms zeker zinvol zijn om negatieve gebeurtenissen te overdenken zodat we er van kunnen leren. Maar te vaak stilstaan bij negatieve gebeurtenissen kan ervoor zorgen dat je meer stress en spanning ervaart. Bovenstaande oefening kan leiden tot meer welbevinden en minder depressie blijkt uit een onderzoek van Seligman en collega's (2005). De effecten waren zelfs tot zes maanden na het uitvoeren van de oefening aanwezig.

Dankbaarheidsoefening

Uitleg: Schrijf (een week lang) elke dag alle dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit kunnen grote dingen zijn zoals het feit dat je leeft of dat je gezond bent. Maar denk ook vooral aan kleine dingen zoals het zonnetje dat schijnt.

Mogelijke effecten: In een onderzoek van Emmons en Crumpler (2000) vonden zij dat dankbaarheid gelinkt is aan positieve emoties zoals geluk, trots, hoop en tevredenheid. Het leven geeft meer voldoening als je focust op dankbaarheid. Ook zal je productiever zijn en meer zin hebben om dingen te doen. Verder blijkt dat mensen die veel dankbaarheid ervaren meer voldoening uit het leven halen en minder materialistisch zijn dan mensen die minder dankbaarheid ervaren.

Sterke kanten

Uitleg: Ga na welke sterke kanten jij hebt en maak een lijst met jouw sterke kanten. Stel een top 5 samen en ga na hoe je deze kwaliteiten zoveel mogelijk kunt inzetten. Je kan voor deze oefening mensen in je omgeving vragen die jou goed kennen, wat vinden zij sterke kanten van jou?

Mogelijke effecten: Kijken naar sterke kanten en hoe deze ingezet kunnen worden biedt mogelijkheden voor individuele en professionele ontwikkeling. Volgens de 'sterke kanten benadering' is het om verandering mogelijk te maken belangrijk om te kijken naar persoonlijke kwaliteiten, sterke kanten en successen (Linley, Nielsen, Gillett & Biswas-Diener, 2010). Binnen het onderwijs lijkt de focus op sterke kanten ervoor te zorgen dat studenten gemotiveerder zijn om hun doen te bereiken dan bij een probleemgerichte aanpak (Park & Peterson, 2009). Daarnaast blijkt uit onderzoek dat studenten die zich richten op het ontwikkelen hun sterke kanten hoger scoren op de ervaren autonomie, de bereidheid om zich in te zetten voor hun leerdoelen en op intrinsieke motivatie (Hiemstra, 2012).

Een brief aan jezelf vanuit de toekomst

Uitleg: Stel je voor dat je over een half jaar, een jaar of over 2 jaar op het punt staat waar je graag wilt zijn. Schrijf vanuit deze toekomstige zelf een brief aan je huidige zelf. Omschrijf dat het goed met je gaat, waar je mee bezig bent en waar je bent. Schrijf op wat je gedaan hebt om daar te komen en hoe je met moeilijkheden bent omgegaan.

Mogelijke effecten: Het verbeelden van een positieve toekomst heeft invloed op hoe je je nu voelt en hoe je nu denkt en handelt (Lombardo, 2007). Door een positieve toekomst voor te stellen, voel je je nu positiever, je ervaart meer hoop en je bent gemotiveerder om te doen en leren wat ervoor nodig is om het positieve toekomstbeeld realiteit te laten worden (Simons, Vansteenkiste, Lens & Lacante, 2004).

Omgaan met tegenslagen

Uitleg: Positief in het leven staan heeft niet alleen maar te maken met blij en vrolijk zijn maar ook met hoe je om gaat met tegenslagen. Deze oefening gaat over tegenslagen en wat je hieruit meeneemt. Beschrijf een tegenslag die je in je leven hebt gehad. Bedenk wat voor positiefs je uit deze ervaring kunt halen. Wat heeft deze gebeurtenis je in positief opzicht geleerd of gebracht? Hoe is het je gelukt om verder te komen na deze tegenslag? Waarin ben je gegroeid? En bedenk hoe je deze inzichten mee kunt nemen en kunt toepassen in je leven.

Mogelijke effecten: Iedereen maakt tegenslagen mee, dit hoort bij het leven. Door te kijken naar wat voor positiefs jij uit een nare ervaring haalt en hoe je gegroeid bent, kan de beeld van jezelf als slachtoffer veranderen naar jezelf als overlevende zien. Hierdoor neem je een actievere rol aan en kan je de controle en regie weer over je eigen leven oppakken. Daarnaast helpt het om de focus te verleggen naar andere aspecten van je verhaal en van jezelf. Je kijkt meer naar sterke kanten en naar hulpbronnen (Bannink, 2016).

Omgaan met tegenslagen: er is altijd iets positiefs

Uitleg: Deze oefening is een beetje anders dan de vorigen. Er wordt hieronder een verhaal verteld van Charlotte. Ze heeft niet haar beste ochtend. Het is aan jou om op te schrijven wat er toch goed gaat op deze dag. Welke dingen zijn positief ondanks de minder leuke dingen die ze meemaakt vandaag?

‘Charlotte schrikt wakker. Is haar wekker wel afgegaan? Hoe laat is het? Had ze niet allang onderweg moeten zijn? Het lijkt mee te vallen, ze heeft nog een half uur om zich klaar te maken voordat ze naar stage moet vertrekken. Ze springt snel onder de douche, maakt zich klaar en eet een banaan. Ze kan net op tijd vertrekken. Buiten bij haar fiets aangekomen blijkt haar band lek te zijn. In alle haast van vanochtend heeft ze er niet meer aan gedacht dat ze gisteravond door een punaise was gefietst. Dus ze rent snel naar de bushalte. Ze weet dat ze eigenlijk al te laat is om de bus te halen die haar precies op tijd bij haar stageplek kan brengen. Toch trekt ze een sprintje, misschien staat de bus er nog. Maar helaas, als ze aankomt staat er op het bord dat de volgende bus die ze kan nemen over 21 minuten komt.

Ze neemt plaats op het bankje in het bushokje en naast haar zit een oude meneer. Op het moment dat Charlotte haar telefoon uit haar tas wil pakken, komt ze erachter dat deze helemaal niet in haar tas zit, ze heeft hem vast op tafel laten liggen. Nu kan ze haar stagebegeleider ook niet een bericht sturen dat ze later is vandaag. De oude meneer begint tegen Charlotte te praten. Hij vertelt dat hij niet graag de bus mist en daarom altijd een kwartier van te voren bij de halte is, het is namelijk al een keer gebeurd dat de bus te vroeg was! Charlotte moet grinniken, zelf is ze te laat voor de bus die ze eigenlijk wilde halen maar voor haar volgende bus is ze dan wel weer twintig minuten te vroeg. De oude meneer vertelt verder over zijn kleinkinderen die hij gaat bezoeken. Hij denkt erover om ze zo mee te nemen naar het park voor een wandeling. Daar kan hij altijd zo van genieten, de kinderen die rennen en gek doen en hij kan rustig wandelen en af en toe op een bankje plaatsnemen. Hij zegt dat hij het fijn vindt dat hij dit nog kan doen met zijn kleinkinderen want je moet genieten met de mensen die belangrijk voor je zijn! Dit heeft hij met zijn eigen kinderen veel te weinig gedaan. Hij was altijd maar druk met zijn werk en nu zijn ze groot en hebben ze zelf al kinderen! Charlotte luistert met een half oor, ze denkt vooral na wat ze zo op stage moet zeggen als ze een half uur te laat binnen zal komen. Dit is pas haar derde week als stagiair en ze wil graag een goede indruk maken op haar stage bedrijf. "Welke bus is dat die er nu aan komt? Kun jij het zien?" Het is de oude meneer, nu iets luider die haar doet opschrikken uit haar gedachten. "Het is lijn 5" antwoordt Charlotte. Waarop de oude meneer haar vraagt of ze de bus wil tegen houden terwijl hij rustig opstaat. De oude man stapt in de bus en hij wenst Charlotte een fijne dag. Ze luister hier nauwelijks naar want ook haar bus komt eraan en ze weet nog steeds niet wat ze zo gaat zeggen tegen haar stagebegeleider. Ze rommelt in haar tas op zoek naar haar OV-chipkaart maar bedenkt zich dat deze waarschijnlijk met haar mobiel nog op tafel ligt... Ze heeft haar portemonnee wel mee en moet dus maar een kaartje kopen. Wanneer ze een plekje gevonden heeft in de bus denkt ze weer na, moet ze een smoes verzinnen? Of gewoon de waarheid vertellen? Haar collega's op stage zullen het toch niet zo erg vinden? Alhoewel ze hier wel een beetje bang voor is, besluit Charlotte voor de laatste optie te gaan en de waarheid te vertellen.

Mogelijke effecten: Er is geen goed of fout in je antwoord, het is aan jou wat je positief vindt aan deze situatie. Dit kunnen grote dingen zijn als: Charlotte heeft de mogelijkheden om te studeren, ze bezit een fiets en ze kan gebruik maken van het openbaar vervoer. Maar een voorbeeld van iets positiefs kan ook zijn: ze werd op tijd wakker, ze had de tijd om te douchen, de meneer die naast haar zat was erg vriendelijk tegen Charlotte of ze had haar portemonnee bij zich waardoor ze toch met de bus naar stage kon. Je kunt deze oefening vertalen naar je eigen leven: heb je je verslapen? De bus gemist? Een vervelend bericht gekregen? Deze zaken hebben vaak de overhand omdat we hier veel aandacht aan schenken. Kijk ook eens naar wat er wel goed ging. Misschien zat je toen je op de bus zat te wachten wel heerlijk in het zonnetje of luisterde je naar het nieuwe album van je favoriete band.

Deze oefening leert je om te kijken naar dingen die goed gaan en positief zijn in plaats van alleen te kijken naar wat er slecht gaat. Door de focus hierin te verleggen, leer je om met tegenslagen om te gaan en bouw je aan je eigen veerkracht. Mensen die veerkrachtig zijn, hebben een optimistischere kijk op het leven dan laag-veerkrachtige mensen. Ze staan meer open voor nieuwe ervaringen en ze ervaren meer positieve emoties (Tugade & Fredrickson & Barrett, 2004). Ook kunnen ze beter omgaan met stressvolle situaties die op hen afkomen. Het blijkt dat veerkrachtige mensen die tijdens

stressvolle gebeurtenissen ook naar de positieve kanten kunnen kijken en die positieve emoties ervaren, een gezondere cortisolspiegel hebben dan mensen die dit lastig vinden (Moskowitz & Epel, 2006).

Motivatatie

Uitleg: Het kan zo zijn dat je als student op een bepaald moment weinig motivatie ervaart om te studeren, het hoofdstuk door te nemen of die presentatie voor te bereiden. Bedenk dan eens waarom je doet wat je doet. Waarom doe je deze opleiding? Wat wil je bereiken door deze opleiding te volgen? Misschien heb je altijd al een passie gehad om mensen te willen helpen en wil je straks aan de slag als coach om mensen laagdrempelig te kunnen helpen. Of heb je altijd al bij de politie willen werken en wil je na Toegepaste Psychologie graag doorstuderen om bij de politie te kunnen werken.

Mogelijke effecten: Het is niet raar dat je soms uit het oog verliest waarom je studeert. Er komt veel op je af als student. Toch kan het goed zijn om je te richten op het overkoepelende plaatje wanneer je bijvoorbeeld een vak niet zo leuk vindt. Zo wordt je intrinsieke motivatie aangewakkerd en begrijp je beter waarom bepaalde vakken bijdragen aan jouw doel in plaats van dat je alleen maar denkt dat het moet (Grant, 2008).

Ademhalingsoefening

Uitleg: Ga rustig in een ontspannen houding zitten. Zorg dat je comfortabel zit en je handen losjes op je schoot. Je mag je ogen sluiten als je dat fijn vindt. Voel hoe je ademhaling door je lichaam gaat. Je ademt in en je ademt uit. Je buik of je borst gaat op en neer bij iedere ademhaling. Concentreer je een paar ademhalingen op je adem. Probeer nog niks aan te passen. Vervolgens ga je wel proberen je ademhaling aan te passen, deze rustiger te maken. Dit kun je doen door vijf seconden lang in te ademen door je neus en vijf seconden lang uit te ademen door je neus. Je mag deze seconden altijd aanpassen als je vijf te lang of te kort vindt maar probeer zo rustig mogelijk te ademen. Doe dit een aantal ademhalingen en merk op wat dit met je doet. Voel je je rustiger?

Mogelijke effecten: Ademhalingsoefeningen worden al eeuwen lang gedaan en ze kunnen ontzettend effectief zijn bij het omgaan met stressvolle situaties. Zo zorgt rustig adem halen ervoor dat je hartslag verlaagt en dat je bloeddruk wordt verlaagd (Kaushik, Kaushik, Mahajan & Rajesh, 2006). Het brengt je lichaam weer in ruststand en je krijgt het gevoel controle te hebben over een eventuele stressreactie (Morrison & Bennett, 2013).

Voeding

Uitleg: Dit is geen oefening zoals de hier bovenstaande maar het kan wel een grote rol spelen in hoe positief jij je voelt. Let eens op je voeding. Wat voor voedingsstoffen krijg jij op een dag allemaal binnen? Eet je vooral vullend? Of juist ook voedend?

Mogelijke effecten: Je voedingspatroon kan invloed uitoefenen op hoe jij je voelt of je gedraagt. In je darmen bevinden zich veel micro-organismen die zorgen voor het aanmaken van hormonen, een goed immuunsysteem en de opname van voedingsstoffen.

Wanneer je veel voedingsstoffen binnenkrijgt die niet goed zijn voor je darmen, wordt je immuunsysteem zwakker, je kan minder goed de voedingsstoffen opnemen en lastiger hormonen aanmaken. In je darmen worden de hormonen als serotonine en dopamine voor 80 tot 90% aangemaakt. Wanneer je dus geen goede voeding binnenkrijgt, kan het zijn dat het effect van deze hormonen niet tot uiting kunnen komen en je je depressief kunt voelen, angstiger of meer pijn ervaart (Boumans, Bernards & Boddeke, 2008). Veel kruiden zoals kurkuma, tijm, koriander, chili, knoflook en gember zijn goed voor de darmen en zorgen ervoor dat je darmen sterk en weerbaarder worden voor slechte stoffen.

Jouw eigen positiviteitsportfolio

Welkom in jouw eigen positiviteitsportfolio. Je bent op de Toegepaste Psychologie opleiding om te leren en we willen graag dat je dit met een positief gevoel kan doen. Als opleiding vragen we van je dat je op een positieve manier reflecteert op je handelen, jouw leerproces en te kijken naar hoe je gegroeid bent. We weten dat je niet alleen leert door wat de opleiding je aanreikt maar ook vooral daarbuiten dus je mag situaties of leermomenten buiten de opleiding zeker meenemen.

Je mag in dit portfolio terugblikken en vooruitkijken. Je mag trots op jezelf zijn en je mag je kwetsbaar opstellen. Hieronder volgen een aantal vragen die je kunnen helpen bij het vormgeven van je reflecties. Je hoeft niet op ze allemaal antwoord te geven maar je kan een aantal vragen uitkiezen die passen bij jouw leerproces. Ze zijn allemaal positief opgesteld. Je mag uiteraard ook reflecteren op wat je lastig vond of wat minder goed ging maar probeer te kijken naar wat je hiervan kan leren en hoe je door deze situatie misschien wel gegroeid bent. Je mag zelf een vorm bedenken voor je eigen positiviteitsportfolio die bij jou past.

We zouden het leuk vinden als je in je eigen positiviteitsportfolio ook je ervaringen meeneemt van de positieve psychologie opdrachten die je hebt uitgevoerd. Je SLB'er krijgt zo veel inzicht in hoe jouw leerproces verloopt en weet beter hoe hij of zij je verder kan helpen met je ontwikkeling.

Voorbeeld reflectievragen

- Wat ging er vandaag/ afgelopen week/ afgelopen maand goed?
- Wat heb ik vandaag/ afgelopen week/ maand/ blok/ jaar geleerd?
- AH-momentjes: welke inzichten heb ik opgedaan?
- Wat gebeurde er waardoor ik anders ging nadenken of handelen?
- Waar ben ik trots op?
- Hoe is het me gelukt om ... (voorbeelden: dit vak te halen, een cliënt te regelen, binnen de korte tijd die ik nog had toch een voldoende heb kunnen halen, een cliënt verder te helpen...)?
- Wat is mijn grootste leer moment afgelopen week/ maand/ blok/ jaar?
- Voor wie heb ik bewondering en waarom? Wat kan ik hiervan leren?
- Welke kwaliteiten heb ik ontwikkeld?
- Welke momenten gaven mij de meeste voldoening?
- Waar ben ik dankbaar voor?
- Mijn grootste succes deze week/ maand/ blok/ jaar was...
- Waar kijk ik met een positief gevoel op terug?
- Wat vond ik lastig maar heb ik toch gedaan?
- Wat heb ik van mijn medestudenten geleerd?

Literatuur

Bannink, F. P. (2009). *Positieve psychologie in de praktijk*. (3^e druk). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Bannink, F. P. (2016). *Positieve Psychologie De toepassingen*. Amsterdam: Boom uitgevers.

Bos, E. & Appelo, M. (2009). De focus van psychotherapie: klachten of krachten? *De Psycholoog*, 44, 6, 318-324.

Bouman, L. N., Bernards, J. A., & Boddeke, H. W. G. M. (2008). *Medische fysiologie*. Bohn Stafleu van Loghum.

Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.

Emmons, R., & Crumpler, C. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 56-69.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330.

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258.

Grant, A. M. (2008). Employees without a cause: The motivational effects of prosocial impact in public service. *International Public Management Journal*, 11(1), 48-66.

Hiemstra, D. (2012). *Talentedwijzer: talentontwikkelingsprogramma*. Amsterdam: Boom uitgevers.

Kaushik, R. M., Kaushik, R., Mahajan, S. K., & Rajesh, V. (2006). Effects of mental relaxation and slow breathing in essential hypertension. *Complementary therapies in medicine*, 14(2), 120-126.

Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.

Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6-15.

Lombardo, T. (2007). The evolution and psychology of future consciousness. *Journal of Future studies*, 12(1), 1-23.

Maddux, J.E. (2002). *Self efficacy. The power of believing you can.* In Snyder, C. R. (Ed): lopez, Shane J. (Ed). *Handbook of positive psychology.* (pp. 277-287). London: oxford university press.

Morrison, V., & Bennett, P. (2013). *Gezondheidspsychologie.* Amsterdam: Pearson Benelux

Moskowitz, J. T., & Epel, E. S. (2006). Benefit finding and diurnal cortisol slope in maternal caregivers: A moderating role for positive emotion. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 83-91.

Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822.

Park, N., & Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. *Handbook of positive psychology in schools*, 1, 65-76.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York: Simon and Schuster.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational psychology review*, 16(2), 121-139.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.

Vickers, K., & Vogeltanz, N. (2000). Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. *Personality and Individual Differences*, 28, 259-272.

