

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

**Presentatie
VELON congres 2015**

**Peter Ruit
Fred Korthagen
Judith Schoonenboom**



Conclusie

- Positief effect op welbevinden door het bewustworden en gebruiken van kernkwaliteiten op korte- en langere termijn bij leerlingen in het basisonderwijs (7-12 jaar).



Belang

- Pedagogische insteek, parallel met positieve psychologie, gericht op het vergroten van welbevinden in het algemeen.
- PP: de studie naar de voorwaarden en processen die bijdragen aan het tot bloei komen, het optimaal functioneren van mensen, groepen en instellingen (Gable & Haidt, 2005).
- Welbevinden wordt belangrijk gevonden door ouders en leraren.



Subjectief welbevinden

- Een paraplueterm voor het niveau van welbevinden dat mensen ervaren op basis van hun eigen subjectieve evaluatie van hun leven (Diener & Ryan, 2009).
- Welbevinden vergroten door het bewustworden en gebruiken van *character strengths* (Seligman, 2002a, Seligman, Steen, Park & Petersen, 2005).



Kernkwaliteiten

- Persoonlijke eigenschappen van mensen, die tot uitdrukking komen in hun denken, voelen en gedrag (Park, Peterson & Seligman, 2004).
- Basis voor optimale levenslange ontwikkeling (Park & Peterson, 2009).
- Worden geassocieerd met schoolsucces, leiderschap, tolerantie en waardering voor verscheidenheid, het vermogen om behoeftebevrediging uit te stellen, vriendelijkheid en altruïsme (Park, 2004).



Eerder onderzoek

- *Herkennen en gebruiken* van kernkwaliteiten bevordert welbevinden bij volwassenen en leerlingen uit VO (Seligman, Steen, Park & Petersen, 2005).
- Positief ervaren activiteiten brengen positieve emoties teweeg, die het welbevinden vergroten (Fredrickson, 2000; 2004, 2013).



Eerder onderzoek



- Een verkennend onderzoek van Ruit en Korthagen (2013) liet zien dat jonge leerlingen (6 – 12 jaar) zich door middel van een korte interventie bewust werden van hun kernkwaliteiten en in staat bleken om die kernkwaliteiten opnieuw en zelfstandig te gebruiken in verschillende contexten. Dit bleek te leiden tot positieve emoties bij de leerlingen (tevreden, vrolijk, blij, prettig).

Interventie



- Interventie is gebaseerd op kernreflectiebenadering, die focust op de **kernkwaliteiten** van mensen als basis voor persoonlijke groei (Korthagen & Vasalos, 2005).
- Integratie van cognitieve, affectieve en motivationele aspecten in de persoon (Korthagen, Kim & Greene, 2013).

Onderzoeksvragen

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



Interventie

- De interventie bestaat uit het bewust worden en gebruiken van kernkwaliteiten bij leerlingen in het primair onderwijs van 7 – 12 jaar.
 - Materialen:
 - *Children's Strengths Survey* (Seligman, 2002b).
 - *Kernkwaliteitenwoordenboek* (Boerefijn, 2007)
 - *Handleiding voor de leraren*
 - Training leraren

Interventie-activiteiten



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

Onderzoeksopzet

- Quasi-experimenteel onderzoeksdesign (Cohen, Manion & Morrison, 2011), 60 bestaande klassen, pre- en posttests.

- Twee groepen:

- De *experimentele groep*: de leerlingen voerden de interventieactiviteiten uit.
- De *controlegroep*: kregen een eenvoudige placebo-opdracht, die luidde: "Schrijf gedurende vier weken aan het eind van de schooldag iets op wat je je herinnert van vroeger toen je nog jonger was."



	N totaal	N jongens	N meisjes	N Scholen	N klassen	Gemiddelde leeftijd jongens	Gemiddelde leeftijd meisjes
Experimentele groep	832	413	419	9	38	9.5	9.6
Reformatorisch	140	63	77	2	8	9.4	9.7
Protestant christelijk	329	173	156	3	12	9.7	9.8
Neutraal	363	177	186	4	18	9.4	9.5
Controle groep	514	247	267	8	22	10.0	9.8
Reformatorisch	193	87	106	2	6	10.3	10.1
Protestant christelijk	277	139	138	5	12	9.9	9.7
Neutraal	44	21	23	1	4	9.5	9.8
Totaal	1346	660	686	17	60	9.7	9.8

Dataverzameling



- Vragenlijst:
 - "General Happiness Scale" (Lyubomirsky & Lepper, 1999);
- Meetmomenten: voor de interventie (t0), direct na de interventie van vier weken (t1) en na ongeveer drie maanden (t2).
- Logboeken leerlingen:
 - Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt? ja heel erg – ja – een beetje – nee – helemaal niet – weet ik niet.
 - Welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit?

Dataverzameling



- Logboeken leraren:
 - De leraren hielden in hun logboek bij of en hoe zij het afnemen van de vragenlijsten hadden uitgevoerd en hoe de uitvoering van de interventieactiviteiten was verlopen.
- Reflectievragenlijst (t2):
 - Vind je dat je door je kernkwaliteit te gebruiken gelukkiger geworden bent?
 - Als je je kernkwaliteit die je eerst gekozen had nog wel eens gebruikt of misschien een andere kernkwaliteit, welk gevoel heb je bij het gebruiken van je kernkwaliteit?

Descriptieve gegevens

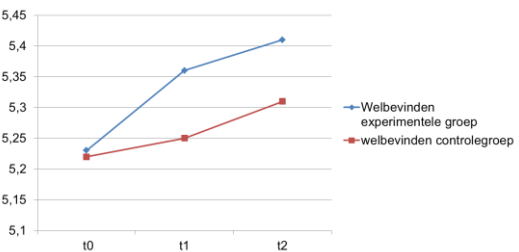
	Experimentele groep				Controle groep			
	n = 832	SD	ondergrens	bovengrens	n = 514	SD	ondergrens	bovengrens
Welbevinden t0	5.23	1.14	5.12	5.34	5.22	1.03	5.11	5.34
Welbevinden t1	5.36	1.06	5.26	5.47	5.25	.94	5.12	5.38
Welbevinden t2	5.41	1.10	5.30	5.53	5.31	.93	5.21	5.41

Onderzoeksvraag1: Wat is het effect van de interventie op het welbevinden bij leerlingen van 7-12 jaar in het basisonderwijs?

Criteriumvariabele Voorspeller	b	SE	t	p	β	R ²
Groei welbevinden						0.22
Intercept	1.34	0.32	4.20	0.000		
Intercept welbevinden	-0.25	0.06	-4.15	0.000	-0.44	0.20 ¹
Conditie	0.15	0.07	2.21	0.027	0.15	0.02²
Intercept welbevinden						0.03
Leeftijd	0.09	0.03	2.84	0.005	0.13	
Levensbeschouwing	0.17	0.05	3.65	0.000	0.15	
Conditie	-0.07	0.08	-0.92	0.359	-0.04	

¹ b = ongestandaardiseerde coëfficiënt, SE = standaardfout, t = ongestandaardiseerde coëfficiënt / standaardfout;
² b = tweedrijge coëfficiënt, β = gestandaardiseerde coëfficiënt, R² = verklaarde variatie.
Indien als enige voorspeller toegevoegd.
Aanvullende verklaarde variatie indien toegevoegd aan een model met Intercept welbevinden als voorspeller.

Welbevinden

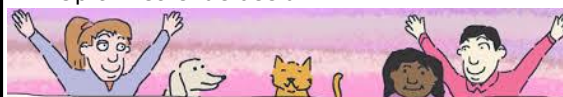


Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt?

	Week 1	Week 4	3 maanden
Ja heel erg	24.2	23.1	14.4
Ja	36.3	30.1	23.5
Een beetje	17.9	18.8	28.7
Nee	4.7	6.4	12.3
Helemaal niet	0.9	4.7	4.8
Weet ik niet	16.0	16.9	16.3

Onderzoeksvraag 2: Welke emoties genereert de interventie bij leerlingen van 7-12 jaar in het basisonderwijs?

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



5 dingen waar ik vrolijk van word:

Conclusie

- Ten aanzien van het effect van de interventie op welbevinden (onderzoeksvraag 1) kan geconcludeerd worden dat de interventie, zowel op de korte termijn (direct na de interventieperiode) als op langere termijn (na drie maanden), een positief effect heeft op het welbevinden bij leerlingen in het basisonderwijs in de leeftijd van 7 tot 12 jaar.
- De in ons onderzoek gevonden verklaarde variantie van 2% is vergelijkbaar met andere studies naar effecten van interventies op welbevinden bij jongeren onder de 18 jaar (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Conclusie

- Kwalitatieve zelfrapportages: tijdens de interventieperiode en na drie maanden geven de leerlingen aan dat zij gelukkiger worden van het gebruiken van hun kernkwaliteiten.
- Aanvulling op de resultaten van het exploratieve onderzoek van Ruit en Korthagen (2013).

Redenen voor huidige gevonden resultaten

- De interventie duurde vier weken;
- Er werden verschillende activiteiten uitgevoerd door zowel de leerlingen als de leraren;
- Alle leraren werden door middel van een tweedaagse training voorbereid op de interventie;
- Zowel de onderzoeksgroep als de controlegroep hadden een omvang van enige honderden leerlingen.

Conclusie

- Werken met kernkwaliteiten genereert overwegend positieve emoties. Fredrickson (2004) stelt dat positieve emoties een mediërende rol spelen bij het vergroten van welbevinden.



Kanttekeningen

- Data verzameld met behulp van vragenlijsten en logboeken die de leerlingen vanuit hun perceptie invulden.
- Na drie maanden een lichte daling op de scores bij de vraag: "Word je er gelukkiger van als je je kernkwaliteit hebt gebruikt?"
 - Mogelijk beperkend voor leerlingen dat zij vier weken lang maar met één kernkwaliteit konden werken.
- Vervolgonderzoek: langduriger interventies of meerdere interventieperioden in een cursusjaar. (Sin en Lyubomirsky, 2009).



Samenvattend

- Wetenschappelijke betekenis:
 - Door het werken met kernkwaliteiten is het welbevinden van leerlingen op korte termijn en langere termijn te vergroten.
- Praktische betekenis:
 - Het werken met kernkwaliteiten levert een bijdrage aan de pedagogische aanpak in het basisonderwijs.
 - Leraren vinden het waardevol om kernkwaliteiten van kinderen te ontdekken en te benoemen.
 - De kinderen worden gelukkiger van het bewust worden en gebruiken van hun kernkwaliteiten.



- Peter Ruit, Driestar hogeschool Gouda, p.ruit@driestar-educatief.nl
- "Van kinderen leren we dat openstaan voor kennis, nieuwigheden, verschillen, betrokkenheid en anderen een van de belangrijkste bronnen van geluk is (Teresa Freire)."



Referenties

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research methods in education* (7e ed.). Londen: Routledge.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0033584
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being [Elektronische versie]. *Prevention & Treatment*, 3.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822.
- Korthagen, F. A. J., & Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional development. *Teachers and Teaching: Theory and Practice* 11, 47-71.
- Korthagen, F. A. J. (2011). *Ik heb er veel van geleerd! Een reflectie over effectief opleiden*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Korthagen, F.A.J., Kim, Y.M. & Greene, W.L. (2013). *Teaching and Learning from Within: A Core Reflection Approach to Quality and Inspiration in Education*. New York/Londen: Routledge.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.



Referenties

- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, 10(4).
- Ruit, P., & Korthagen, F. A. J. (2013). Developing core qualities in young students. In F. A. J. Korthagen, Y. M. Kim, & W. L. Greene (Eds.), *Teaching and learning from within: A core reflection approach to quality and inspiration in education* (pp. 131-147). New York/Londen: Routledge.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. J. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology: in session*, 65(5), 467-487.

