

Positieve Psychologie

Werkcollege 1: focus op het positieve

Toelichting werkcolleges en opdracht

Wat doen we tijdens de werkcolleges?

Tijdens de werkcolleges gaan we aan de slag met een aantal kernconcepten die aan bod komen tijdens de hoorcolleges. Tijdens de hoorcolleges bespreken we de theorie en het wetenschappelijk onderzoek. In de werkcolleges gaan we de concepten concreter maken via ervaringsoefeningen.

Aangezien je ervaringen met medestudenten zal delen, is het toch wel belangrijk te een gedragscode te hanteren. Daarom zal tijdens het eerste werkcollege gevraagd worden om een gedragscode te handtekenen.

Op het einde van elk werkcollege geven we je een opdracht mee. Die opdracht heeft als doel je verder te laten oefenen met belangrijke thema's uit de positieve psychologie in je dagelijks leven.

Wat te doen na elk werkcollege?

1. Na het werkcollege reflecteer je over hoe je de oefeningen in het werkcollege ervaren hebt. Je reflectie schrijf je in een verslag van ongeveer 15 regels (zie sjabloon op leho). Dit verslag dien je in, ten laatste de dag na het werkcollege (12u 's avonds).
2. Ter voorbereiding van het volgende werkcollege, voer je de opdracht uit. Van elke opdracht maak je een verslag. Dit verslag dien je in via leho opdrachten ten laatste de dag (12u 's middags) voor het volgende werkcollege.

Hoe evalueren we de werkcolleges?

Elk werkcollege staat op 1.5 punt:

- 0.5 punt voor je aanwezigheid en inzet tijdens het werkcollege
- 0.5 punt voor je reflectieverslag.
- 0.5 punt voor je opdracht.

Je reflectie en opdracht worden uiteraard niet inhoudelijk geëvalueerd, wel de diepgang van je reflectie, concretisering, grondigheid en volledigheid van de opdrachten en je schriftelijke taal.

Wat bij afwezigheid werkcollege?

Indien je afwezigheid gewettigd wordt, kan je het werkcollege inhalen bij een andere groep.

- Je zoekt zelf een andere groep waarmee je het werkcollege kan meevolgen.
- Je verwittigt je eigen groepslector en de lector bij wie je zal meevolgen.
- Bij het volgende werkcollege in je eigen groep, toon je het afwezigheidsattest aan je groepslector.

Opwarmer (2')

Opstelling: grote kring.

Vraag: “Wat is het beste dat jou vandaag overkwam?”

Vorm duo's. Vertel dit aan de persoon, links van jou gedurende 1'.

Handtekenen gedragscode

Ik stel voor om zelf de formulieren af te printen en direct te laten ondertekenen tijdens de les.

Oefening 1: positieve ervaringen kapitaliseren (50' à 60')

Opstelling: groepjes van 4 studenten.

Oefening: Denk aan een moment in je professioneel leven (school, vakantiejob) + een moment in je privé leven waarbij je het gevoel hebt dat je op je best was – trots op was.

- a. Deel dit met de anderen van het groepje
- b. Plenair: Hoe is het om positieve zaken te delen met anderen?

Kapitaliseren van positieve ervaringen

Vanuit onderzoek blijkt dat mensen niet alleen geneigd zijn om negatieve ervaringen te delen met anderen maar juist ook wanneer ze iets positiefs hebben meegemaakt. Wanneer we goed nieuws ontvangen of een positieve ervaring hebben, willen we dit graag vertellen aan onze partners, vrienden en collega's. Uit onderzoek blijkt dat in minstens 70 procent van de keren dat we iets positiefs meemaken, dit dezelfde dag vertellen aan een ander (vooral partner, familie en vrienden). Het vertellen van positieve ervaringen blijkt een positief effect op ons welbevinden te hebben. En hoe vaker we de positieve ervaring delen, des te sterker het effect is op ons welbevinden. Waarom doen mensen dit zo graag, wat is de functie van het delen van positieve ervaringen? Door het vertellen van een leuke ervaring vergroot het effect van de gebeurtenis zelf. Dit wordt door de onderzoekers 'kapitaliseren' genoemd, omdat het erom gaat zoveel mogelijk te halen (of te kapitaliseren) uit een positieve gebeurtenis.

Pauze (10')

Oefening 2: actief constructief reageren op positieve verhalen (30')

Opstelling: groepjes van 4

Oefening: Denk aan een recente leuke ervaring. (2')

- a) Deel dit met de medestudenten van je groepje. De luisteraars proberen te reageren op een actief-constructieve manier. (5' per verhaal – evt. timer gebruiken)

Tip: Het kan zijn dat je in sommige situaties jaloezie ervaart. Dit hoeft actief en constructief reageren niet in de weg te staan. Je kan best de jaloezie opmerken en erkennen. Het werkt vaak goed door het op een gegeven moment ook te benoemen, bijvoorbeeld: "Ik ben eigenlijk ook wel een beetje jaloers op je; dat zou ik ook wel willen. Maar ik ben wel blij voor je".

- b) Nabespreking:
 - a. Als verteller: wat vond je een fijne reactie?
 - b. Als luisteraar: lukte het om actief-constructief te reageren, lukte het om dit op een authentieke manier te doen?

Actief-constructief reageren op positieve verhalen

Jarenlang bestudeerden psychologen relaties die niet goed liepen teneinde oplossingen te kunnen aanreiken om relaties te verbeteren. Met de komst van de positieve psychologie is men meer interesse beginnen krijgen in relaties die goed lopen. Wat zijn de kenmerken van zeer goede relaties?

Vanuit onderzoek heeft men o.a. aangetoond dat er in goede relaties veel ruimte is voor het delen van positieve ervaringen. Niet alleen 'er voor elkaar zijn als het niet goed gaat, een luisterend oor aanbieden bij moeilijkheden' is belangrijk. Maar evenzeer belangrijk voor een goede relatie is het bieden van een luisterend oor wanneer de gesprekspartner een positieve gebeurtenis deelt.

Onderzoekers stelden verder vast dat er niet alleen veel ruimte geboden wordt voor het delen van positieve verhalen, maar dat de gesprekspartner bovendien op een bepaalde manier op reageert op het positieve verhaal en dat deze specifieke manier van reageren een belangrijke rol speelt bij het kapitaliseren.

Onderzoekster Gable en haar collega's kwamen tot de vaststelling dat er vier typen reacties op het vertellen van positieve ervaringen kunnen worden onderscheiden: actief-constructief, passief-constructief, actief-destructief, passief- destructief.

De kern van een actieve en constructieve reactie is dat de luisteraar enthousiasme en blijdschap toont. De luisteraar leeft zich in de ander in, ervaart zijn of haar blijdschap en toont dit door vragen te stellen omtrent de positieve gebeurtenis (wanneer was het juist, wie was erbij, wat dacht je op het moment, ...) en door een (gespiegelde) non-verbale houding. Je zorgt ervoor dat die ander de situatie als het ware herbeleeft en nogmaals laat genieten van de positieve gebeurtenis. De andere stijlen zijn "vreugde killers". Actief constructief reageren werkt sterk verbindend

Actief constructief te reageren is van cruciaal belang voor gezonde relaties. Gable en haar collega's (2004) deden onderzoek bij mensen die sinds enkele maanden met elkaar aan het daten waren en bij getrouwde mensen. Zij kwamen erachter dat zowel mannen als vrouwen die vonden dat hun partner in het algemeen actief-constructief reageerde, ook tevredener waren over hun relatie. Deze mannen en vrouwen ervoeren meer intimiteit en vertrouwen. De andere drie reacties, dus ook de passief-constructieve manier van reageren, leiden juist tot minder tevredenheid, intimiteit en vertrouwen. Twee maanden nadat de studie van Gable was afgerond zochten de psychologen uit of de koppels nog samen waren. Het verschil tussen de koppels die nog samen of uit elkaar waren lag meestal aan het wel of niet actief constructief reageren. Degenen die oprechte interesse in hun partner toonde hadden meer kans om samen te zijn.



Een voorbeeld: Een vriend tegen je zegt dat hij promotie heeft gekregen op zijn werk.

Actief en constructief

'Super. Ik weet dat je er hard voor hebt gewerkt. Ik vind het echt wel verdiend. Kom, laten we dit vieren en ik wil alles van je horen. Wanneer hoorde je het nieuws en waar? Wat zei je baas precies?'

Passief en constructief

'Dat is goed nieuws. Gefeliciteerd!'

Actief en destructief

'Jeetje, mooi nieuws, maar ben je er wel klaar voor? Wat vindt je vrouw ervan? Je bent nu al zo vaak niet thuis.'

Passief en destructief

'Ok. Ik las gisteren over een goede film. Zullen we er vanavond heen gaan?'

Oefening 3: Zelf-effectiviteit/Self-Efficacy (reserve oefening)

Opstelling: individueel

Oefening:

- a) Denk aan iets wat goed gaat in je leven.
 - Focus op positieve
- b) Wat maakt dat dit zo goed gaat? Hoe krijg je het voor elkaar?
 - Focus op eigen competentie, invloed op je eigen leven
 - = Empowerment
 - Zelfeffectiviteit is een belangrijke factor voor motivatie, inspanning en volharding.
- c) Denk aan iets waar je mee worstelt, een irritatie. Wat zou jij kunnen veranderen? Het mag iets heel kleins zijn. Het zal niet zomaar een perfecte oplossing zijn voor het probleem, maar het geeft wel lucht. Het zal je het gevoel geven dat je enige invloed hebt, je bewust maken van je eigen daadkracht. Hierdoor voel je je minder machteloos en ervaar je enige impact over het probleem.

Self-efficacy

De term 'self-efficacy' (competentieverwachting) verwijst naar het geloof van iemand in zijn of haar mogelijkheden/competentie om een doel te bereiken of een bepaalde situatie aan te kunnen. Het gaat om de idee dat je zelf invloed hebt op een gewenste uitkomst door je op een bepaalde manier te gedragen. !! Het gaat hierbij dus om wat je denkt te kunnen doen, niet zozeer om wat je denkt dat je zal doen.

Zelfeffectiviteit ≠ als zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is meer een beoordeling van de eigenwaarde, daar waar zelfeffectiviteit een contextspecifieke inschatting is van competenties die op dat moment nodig zijn om een taak succesvol te volbrengen.

Wanneer we over een hoge mate van zelfeffectiviteit beschikken (vb. voor een examen) dan gaan we ons ook echt inzetten om het doel te bereiken en tonen we minder vermijdingsgedrag; bij een lage mate van zelfeffectiviteit zullen we misschien meer aarzelen om te ageren. Angst en vermijding zijn vaak het gevolg van een lage self-efficacy. Door angst en vermijding zal je vaak minder presteren en zo kom je in een vicieuze cirkel terecht en krijg je nog lagere verwachtingen van je eigen effectiviteit. Zelfeffectiviteit is aldus een belangrijke factor voor motivatie, inspanning en volharding.

Zelfeffectiviteit speelt een belangrijke rol in de lichamelijke en psychische gezondheid van mensen. Mensen met een hoge zelfeffectiviteit hebben vaker een gezonder leefpatroon en zullen eerder ophouden met schadelijke gewoonten. Ten tweede zorgt een hoge zelfeffectiviteit voor gunstiger biologische processen zoals rustiger reageren op stress, en minder heftig reageren van het immuunsysteem. Een lage self-efficacy is een belangrijk kenmerk van depressie. Iemand die depressief is, heeft vaak het gevoel dat hij of zij minder effectief zal zijn op belangrijke levensdomeinen. Een hoge self-efficacy daarentegen heeft invloed op het aanmaken van bepaalde neurotransmitters die belangrijk zijn voor het omgaan met stress en ziekten. Het zorgt voor een goede psychologische aanpassing en coping!

Opdracht (20')

Op leho vind je een document 'Opdracht 1'. Gebruik dit document om je opdracht te maken. Dit document laad je dan op in leho in de rubriek 'Opdracht 1'.

1. Optimisme en hoop

- a) Zoek een klein/groot doel voor jezelf; iets kleins/groots dat je wil veranderen in je leven. Hoe ziet het eruit binnen een jaar volgens jou?
- b) Seligman beschouwt pessimisme en optimisme als een attributiestijl, een manier waarop je ervaringen, gebeurtenissen verklaart. Hij ontwikkelde hiertoe een attributievragenlijst. Vul deze vragenlijst in. Je vindt de vragenlijst Seligman Attributie Vragenlijst (Excel document) terug op leho, werkcollege 1. Het eerste tabblad vul je in. Het tweede tabblad bespreken we in het volgende werkcollege.

2. Actief Constructief reageren op positieve ervaringen van anderen.

Noteer 3 situaties waarin iemand een positieve ervaring deelde. Met welk reactie type heb je gereageerd. Wat zou een actief-constructieve reactie geweest zijn?

Indien je in de komende dagen geen enkel positief verhaal te horen krijgt, vertel er dan 3.

Noteer hoe je gesprekspartner reageert. Welke reactiestijl werd gebruikt? Indien je geen actief-constructieve reactie kreeg, verwoordt er dan zelf één.



howest
hogeschool