

**‘Over het werk’ is een serie van negen portretten van onderwijswetenschappers, waarin de essentie en de legitimatie van goede onderwijspraktijk wordt geschetst via kernbegrippen, definities en eerder gepubliceerd werk.**

-.-.-

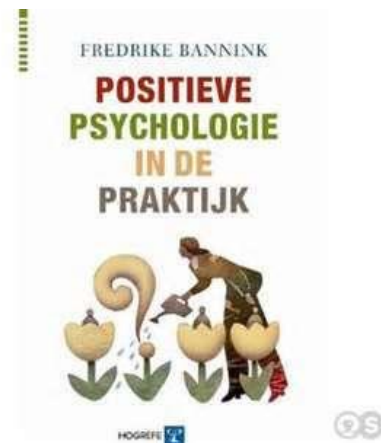
**Over het werk van...**

**#9 Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihalyi**

## *De positieve psychologie en flow*

De positieve psychologie, vertegenwoordigd door Martin Seligman, is de stroming die uitgaat van de sterke kanten van de mens en de veronderstelling dat geluk niet het gevolg is van alleen de juiste genen of toeval, maar te vinden is door het identificeren en gebruikmaken van de sterke kanten die iemand al bezit.

De positieve psychologie kwam in de belangstelling toen Seligman in 1998 voorzitter werd van de belangrijke *American Psychological Association*. Het werd zijn missie om de Positieve Psychologie op de kaart te zetten. Seligman en zijn collega's stellen dat het niet de bedoeling van de *Positieve psychologie* is om alles wat er inmiddels bekend is over menselijk lijden en ziekten te vervangen, maar juist aan te vullen en te komen tot een betere balans in de aandacht voor de pieken en de dalen van het menselijk bestaan.



Het is belangrijk om te beseffen dat gezondheid niet hetzelfde is als de afwezigheid van ziekte, of het nu gaat om lichamelijke of geestelijke gezondheid. Mentale gezondheid is meer dan dat: *het is de aanwezigheid van welbevinden*.

Tot voor kort hielden de psychologie en psychiatrie zich voornamelijk bezig met problemen, klachten en symptomen als angst en depressie, en hoe deze klachten verminderd konden worden. Dit weerspiegelt de tijdgeest, waarin de meeste disciplines zich richten op problemen en beperkingen.

In de internationale psychologische literatuur tussen 1970 en 2000 zijn ongeveer 54.000 abstracts te vinden waarin het woord depressie voorkomt: 41.000 waarin het woord angst staat en slechts 400 waarin het woord vreugde voorkomt.

Sinds de introductie van de *Positieve psychologie* richten psychotherapeuten de aandacht steeds vaker op krachten in plaats van op klachten. Niet langer staat het bestrijden van psychische klachten centraal, maar het ontwikkelen van krachten. Daarmee doelt men op positieve, functionele en gezondheidsbevorderende factoren.

In plaats stil te staan bij wat niet goed gaat, verplaatst men de aandacht naar wat wel goed gaat en welke factoren de draagkracht van de cliënt kunnen bevorderen. In plaats van de aandacht te richten op de oorzaken en gevolgen van bijvoorbeeld angst en depressie, richten psychotherapeuten de aandacht op de momenten waarop de klachten minder of niet voorkomen en hoe de cliënt dat voor elkaar krijgt.

In de Positieve psychologie treffen we begrippen als Optimisme, Hoop, Vertrouwen in eigen effectiviteit, Zelfrespect en Positieve Emoties, maar draait het ook om Veerkracht, Geluk, Dankbaarheid en Flow.

Ieder mens beschikt over kenkwaliteiten die, indien zij gevoed en aangesproken worden, een bescherming vormen tegen problemen en die een gezonde psychische staat doen ontstaan, versterken en in stand houden. Kernkwaliteiten zijn positieve psychische mechanismen die in een mens een gevoel van vervulling oproepen, die niet alleen op- de persoon zelf, maar ook op diens omgeving een positieve uitwerking hebben.

Seligman (2003) en Peterson en Seligman (2004) noemen de volgende kenmerken van *kernkwaliteiten*:

- Een kernkwaliteit draagt bij aan het goede leven voor de persoon zelf en ook voor dat van anderen. Hoewel kernkwaliteiten bepalen hoe iemand omgaat met tegenslagen, ligt het accent op een gevoel van vervulling.
- Hoewel een kernkwaliteit een bepaald resultaat kan bewerkstelligen - zoals het ervaren van welzijn, beheersing, gezondheid en tevredenheid in het werk - is elke kernkwaliteit los van enige uitkomst a priori een positieve factor. Het tot uitdrukking brengen van een kernkwaliteit door een persoon doet andere mensen in de omgeving niet tekort.
- Een kernkwaliteit is manifest in het functioneren van een persoon (diens gedachten, gevoelens en/of handelen), zodanig dat anderen deze kunnen waarnemen. Een kernkwaliteit is een eigenschap van de persoon, in die zin dat er sprake is van enige generaliseerbaarheid (de kernkwaliteit komt in verschillende situaties naar voren) en van stabiliteit in de tijd.
- Een kernkwaliteit komt tot uitdrukking in bijvoorbeeld verhalen, mythen, legenden en symbolen.
- Er bestaan wonderkinderen als het gaat om kernkwaliteiten. D.w.z. dat zij een bepaalde kernkwaliteit in zeer sterke mate en op ongewoon jonge leeftijd vertonen. Dit criterium geldt niet voor alle kernkwaliteiten. Er zijn mensen bij wie een bepaalde kernkwaliteit geheel afwezig is.
- De maatschappij kent instituten en rituelen voor het cultiveren van kernkwaliteiten en voor het in stand houden van hun toepassing.

Seligman en Peterson (2003, p. 309) benadrukken dat een belangrijk gevolg van het aanspreken van een kernkwaliteit 'het ervaren van vervulling' is. Doordat de persoon vervulling ervaart, werkt dit weer door in zijn functioneren en merkt de omgeving deze vervulling weer op.

Behalve het ervaren van vervulling is een ander belangrijk kenmerk van kernkwaliteiten dat ze uitdrukkingen zijn van belangrijke kernwaarden of deugden. (Seligman en Peterson, 2003) Volgens Sheldon en Kasser (2001, p. 43) hangen die nauw samen met de vervulling van psychologische basisbehoeften en zelfactualisatie (Kasser, 2002)

In hun handboek *Character strengths and virtues, A handbook and classification* geven Peterson en Seligman (2004) een wetenschappelijke uiteenzetting over de kernkwaliteiten van mensen. Zij stellen dat alle mensen kernkwaliteiten bezitten, omdat deze aangeboren zijn. Maar door invloeden van de omgeving en levenservaringen kunnen bepaalde kernkwaliteiten zich meer ontwikkelen en andere op de achtergrond raken. De mate waarin je in de wisselwerking met de omgeving het potentieel aan kernkwaliteiten inzet en kunt ontwikkelen, bepaalt of je *meer of minder* goed functioneert en *meer of minder* gelukkig bent.

Peterson en Seligman(2004) onderscheiden drie niveaus:

1. Kernkwaliteiten die je spontaan inzet in een situatie
2. Kernkwaliteiten die je vaak inzet als uitdrukking van je karakter
3. Essentiële kernkwaliteiten die gezien worden als deugden en kernwaarden.

Deze laatste kernwaarden zijn de basis van een gezonde samenleving. Dahlsgaard e.a. (2005) noemen in dit verband wijsheid, dapperheid, medemenselijkheid, rechtvaardigheid, geduld en transcendentie.

In de positieve psychologie worden de kernkwaliteiten van mensen gezien als hun *psychologisch kapitaal* (Luthansa e.a., 2007) en wordt aangenomen dat psychologisch kapitaal helpt om veerkracht te ontwikkelen. (Enthoven, 2007; Masten & Reed, 2002). Veerkracht is het vermogen om bij tegenslagen niet in een dip te raken, maar juist nieuwe mogelijkheden te zien en daaraan vorm te geven (Friborg e.a., 2009).

**Martin Seligman (1942) is een Amerikaanse psycholoog. Hij studeerde af in de filosofie aan de universiteit van Princeton en promoveerde in 1967 in de psychologie aan de Universiteit van Pennsylvania. Hij heeft diverse eredoctoraten op zijn naam staan en is sinds 2000 voorzitter van het Positive Psychology Network. Seligman is bekend vanwege het aangeleerde hulpeloosheidsbegrip; sinds 2000 houdt hij zich vooral bezig met de zogenaamde positieve psychologie.**

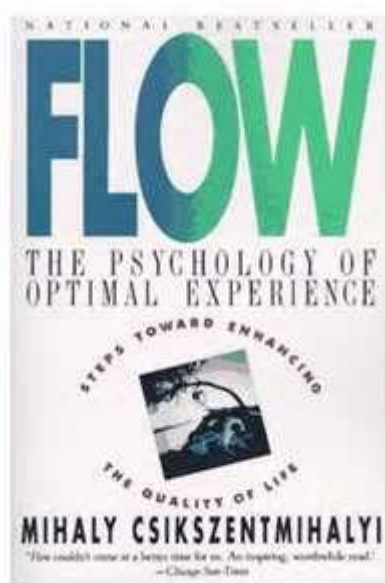
## Flow

Het flow-concept, vertegenwoordigd door Mihaly Csikszentmihalyi.

Flow-ervaringen geven positieve energie. Flow is volgens M. Csikszentmihalyi (1990,1997) een ervaring van absorptie in een activiteit, waarbij het zelfbewustzijn verdwijnt, het tijdsbewustzijn verandert en het handelen een waarde in zichzelf heeft.

Flow-ervaringen ontstaan volgens Csikszentmihalyi door:

- Duidelijke doelen en directe feedback op het handelen
- Evenwicht tussen de mate van uitdaging en de persoonlijke vaardigheden
- Het samensmelten van handelen en gewaar zijn
- Sterke concentratie en focus
- Een gevoel van beheersing



Ryan en Deci (2000a) zien flow als een fenomeen dat in verband staat met de vervulling van de drie psychologische basisbehoeften (*de behoefte aan competentie, autonomie en verbondenheid*) Volgens hen zou het flowconcept verdiept kunnen worden wanneer de vervulling van de drie psychologische basisbehoeften als een centraal kenmerk van flow zou worden beschouwd (wat nu nog niet geval is)

De gedachte van Ryan en Deci is wel begrijpelijk, want het gevoel iets goed te kunnen en daarin uitgedaagd te worden, hangt nauw samen met de vervulling van de behoefte aan competentie. Als daarbij ook de vervulling van verbondenheid komt, bijvoorbeeld in een samenwerkingsituatie, waarin je je één voelt

met een team, wordt flow verder versterkt. Voel je je daarbij ook nog autonoom (jij kiest voor de uitdaging en die past helemaal bij wat je wilt) dan wordt de flow nog intenser. Je maakt dan van binnenuit contact met wie je echt bent, met jouw diepste gevoel van 'dit ben ik', je kern. Als dit veel voorkomt in je leven, ga je steeds meer uitdrukking geven aan wie je voelt te zijn, je gaat je volledige potentieel inzetten en 'leeft' de kwaliteiten van je kern. Dit is eerder *zelfactualisatie* genoemd (Hodgins & Knee, 2002)

Csikszentmihalyi (1993) spreekt ook wel van *transcenders* als hij verwijst naar mensen die veel flow-ervaringen hebben en daarbij kwaliteiten inzetten als medemenselijkheid, gezamenlijkheid en sociale intelligentie. Transcenders overstijgen het eigen belang.

Flow is besmettelijk (Bakker, 2005), dat wil zeggen dat mensen elkaar kunnen aansteken en zo in een groepsflow kunnen komen (Marotto e.a., 2010). Ook het spelelement is belangrijk bij flow (Chen e.a., 2008).

Flow is een belangrijk concept in de positieve psychologie waarvan Csikszentmihalyi (naast Martin Seligman) de belangrijkste proponent is. Flow wordt zo genoemd omdat enkele personen die door Csikszentmihalyi werden geïnterviewd voor zijn in 1975 verschenen boek over flow het bij wijze van metafoor hadden over een “*stroom die hen meevoerde*”. In die zin is de term “*flow*” niet gerelateerd aan de uitdrukking “*go with the flow*”, die betekent dat men zich conformeert aan hetgeen anderen doen.

**Mihaly Csikszentmihalyi is een Amerikaans/Hongaarse psycholoog, bekendste voorvechter van het flow-begrip en één van de voortrekkers van de positieve psychologie beweging. Hij is hoogleraar en voormalig hoofd van de psychologie-faculteit van de Universiteit van Chicago.**

*Bronnen:*

Fredrike Bannink, Positieve psychologie in de praktijk, (2009) Hfdst. 1 Wat is positieve psychologie, Amsterdam: Hogrefe Uitgevers Bv

F. Evelein en F. Korthagen, *Werken vanuit je kern*, (2011) Haarlem: Nelissen, pag. 53, 54 en 116.

## *Meer uit de serie ‘Over het werk van...’*

**We bieden negen theorieën waarin NIVOZ zijn legitimatie vindt bij (pedagogisch) goede onderwijspraktijk en die in de trajecten Pedagogische tact en Pedagogisch Leiderschap een rol spelen.**

1. Luc Stevens: [De behoefte aan relatie, competentie en autonomie](#)
2. Ferre Laevers: [Perspectief van de ander innemen](#)
3. Geert Kelchtermans: [‘Professionele biografie’](#).
4. Otto Scharmer: [Theorie U](#)
5. Deci en Ryan: [Motivatie](#)
6. Weiner en Dweck: [Attribuutheorie](#)
7. Marianne Riksen-Walraven: [Verbondenheid/gehechtheid](#)
8. Jos Kessels: [De morele en organisatorische werkelijkheid](#)
9. Seligman en Csikszentmihalyi: [‘Positieve psychologie en flow’](#)

## Over NIVOZ

***NIVOZ sterkt leraren en schoolleiders en andere betrokkenen in de uitvoering van hun pedagogische opdracht.***

In de praktijk van opvoeding en onderwijs is er een groeiende behoefte aan pedagogisch denken, pedagogische reflectie en betekenisvolle pedagogische theorie. Het NIVOZ – Nederlands Instituut voor Onderwijs- en Opvoedingszaken – is op dit moment een van de belangrijke plaatsen waar in deze behoefte wordt voorzien.

***Ieder mens kan verbonden en verantwoordelijk in de samenleving staan.  
Onderwijs levert hieraan een essentiële bijdrage.  
Het is zijn maatschappelijke taak.***

NIVOZ – Nederlands Instituut voor Onderwijs- en Opvoedingszaken – is een vrijplaats voor denken en ontwerpen, een plaats van concentratie, bezinning en dialoog, maar ook een plaats voor een kritisch correctief. We bieden inspiratie, legitimering en verbinding vanuit drie soorten activiteiten:

- 1. wetenschappelijk forum**
- 2. platform hetkind.org**
- 3. opleidingen, resp. de trajecten Pedagogische Tact en Pedagogisch Leiderschap**

[www.nivoz.nl](http://www.nivoz.nl)

[www.hetkind.org](http://www.hetkind.org)

[www.pedagogischetact.nl](http://www.pedagogischetact.nl)