

Student  
Weet  
Raad



# Wat zijn de factoren die bijdragen aan de mentale gezondheid van studenten in de leeftijd van 17-25 jaar?

Adviesrapport

Auteurs:

Suzanne Woudenberg (contactpersoon)

Matthijs van der Scheun

Alba Ihle

Contactpersoon StudentWeetRaad: Ilvy van der Steen

Contactpersoon ELANCE Academy: Juliënne Beijer

Datum: 08-12-2020

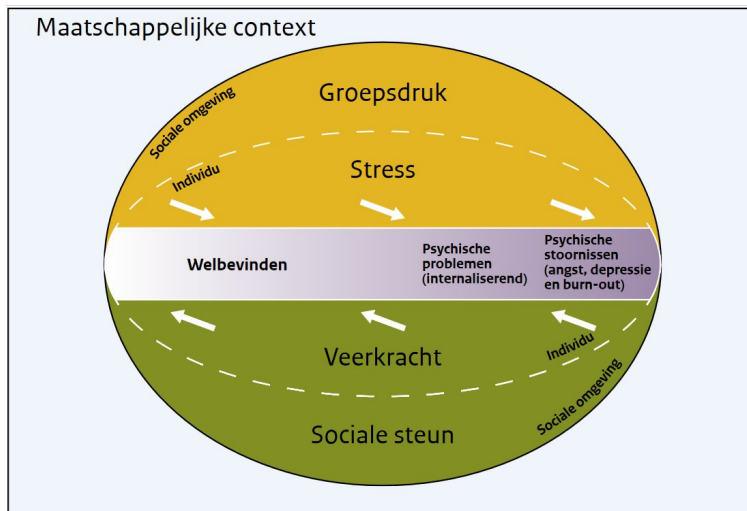
## **Wat zijn de factoren die bijdragen aan de mentale gezondheid van studenten in de leeftijd van 17-25 jaar?**

In de afgelopen jaren is er een lichte significante stijging te zien in psychische problemen onder jongeren. Zo bleek in de periode 2005-2007 6,9% van de jongeren psychische problemen te hebben en in de periode van 2015-2017 is dit gestegen tot 8,3% (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, RIVM et al., 2019). In het licht van de huidige covid-19 pandemie lijkt aandacht voor de psychische gezondheid van studenten extra relevant. Door de geldende maatregelen om het virus in te dammen volgen studenten thuisonderwijs of werken thuis, hebben weinig tot geen sociale activiteiten en weinig fysieke sociale contacten. Uit een enquête onder universitaire Nederlandse studenten blijkt de negatieve invloed van de corona crisis op de geestelijke gezondheid van studenten. Studenten blijken zich onder andere eenzamer en somberder te voelen en zich slechter te kunnen concentreren (Jager, 2020). Daarom is het essentieel om inzicht te krijgen in welke factoren hier invloed op hebben en hoe dit verbeterd kan worden.

In dit adviesrapport wordt voor mentale gezondheid de definitie van de World Health Organisation (WHO) gebruikt: “mentale gezondheid is een staat van welzijn waarin elk individu zich bewust is van zijn of haar eigen potentieel, kan omgaan met de normale stressfactoren van het leven, productief en vruchtbaar kan werken, en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap” (WHO, 2018). In de literatuur worden de begrippen “mentale gezondheid”, psychologische gezondheid en psychische stoornissen vaak door elkaar heen gebruikt en ze overlappen elkaar ook voor een deel maar voor een deel zijn ze ook verschillend.

## Figuur 1.

*Belangrijkste begrippen met betrekking tot mentale gezondheid van jongeren.*



Uit het onderzoek van RIVM en collega's (2019) blijkt dat ongeveer 11% van de jongeren in de leeftijd van 18 tot 24 jaar psychische ongezond is. Dat is dubbel zoveel in vergelijking met de leeftijdsgroep 12-17 jaar (5%). Ook komt er in de leeftijdsgroep van 18-24 jaar een depressieve stoornis het vaakst voor, namelijk bij 1 op de 15 jongeren (RIVM et al., 2019). Deze cijfers schetsen een negatieve situatie van de ontwikkeling van jongeren. Verder laat Figuur 1 zien welke factoren een rol spelen in het verslechteren van mentale gezondheid, namelijk stress en groepsdruk. Om psychische stoornissen te voorkomen, dient de invloed van deze factoren af te nemen. Het is van belang om te kijken naar welke factoren invloed hebben op de mentale gezondheid van jongeren en wat er gedaan kan worden om psychische problemen te voorkomen en het welzijn te verbeteren.

ELANCE Academy is een coachingsorganisatie die gespecialiseerd is in het versterken van meisjes en jonge vrouwen. Dit doen ze op veel verschillende wijzen, hierbij wordt gebruik gemaakt van coaching en trainingen. ELANCE Academy is geïnteresseerd in mentale gezondheid door toenemende mate van spanningen bij hun stagiaires dat in sommige gevallen zelfs tot uitval leidt. Door meer inzicht te hebben in

welke predictoren een voorspeller zijn voor een goede mentale gezondheid of voor problemen met betrekking tot het psychisch welbevinden kunnen zij hun studenten handvatten bieden om hen te ondersteunen in het versterken van hun mentale gezondheid.

In dit adviesrapport wordt gekozen voor een benadering dat zich richt op positieve psychologie. Deze benadering bekijkt mentale gezondheid niet vanuit het behandelen van problemen, maar vanuit het stimuleren van goede mentale gezondheid. Binnen de positieve psychologie is het PERMA(h)-model ontwikkeld en bestaat uit zes domeinen die bijdragen aan mentale gezondheid: (1) positieve emoties, (2) engagement, (3) positieve authentieke relaties, (4) doelgericht bestaan, (5) prestatie, en (6) gezondheid in het algemeen (Norrish et al., 2013; Seligman, 2011). In dit adviesrapport wordt er gebruikt gemaakt van dit model zodat er concrete handvatten geformuleerd kunnen worden die ingezet kunnen worden in de praktijk bij een organisatie, zoals ELANCE Academy. Vanuit dit het PERMA(h)-model wordt er antwoord gegeven op de onderzoeksvraag die luidt: Wat zijn factoren die bijdragen aan de mentale gezondheid van studenten in de leeftijd van 17-25 jaar? Hieronder wordt per domein van het model besproken waarom het belangrijk is voor de mentale gezondheid en hoe hier in de praktijk aandacht aan besteed kan worden om de mentale gezondheid te bevorderen.

### **Positieve emoties**

In het PERMA(h)-model wordt met positieve emoties bedoeld op een optimistische attitude tegenover zichzelf en omgeving en een constructieve kijk op het eigen verleden, heden en toekomst (Pascha, 2020). De positieve emoties waarop worden bedoeld in het model zijn het gevoel van vreugde, tevredenheid en vrolijkheid, of in andere woorden het hedonistische gevoel van geluk (Kern et al, 2014). Het hedonisme is een eeuwenoude

filosofische kijk op welzijn. Het uitgangspunt is zoveel mogelijk te genieten en zo min mogelijk te lijden (Crisp, 2017).

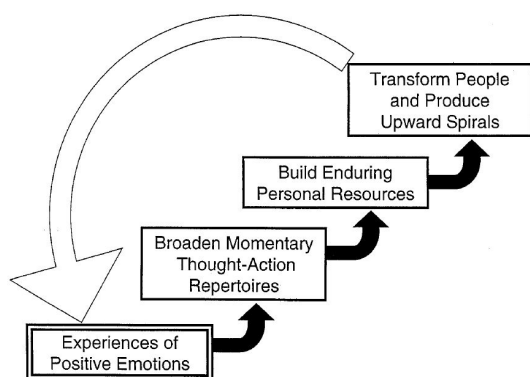
Het is belangrijk om te benoemen wat wordt bedoeld met positieve emoties, omdat fysieke bevrediging vaak voor positieve emoties worden aangezien (Fredrickson, 2002). Fysieke bevrediging, zoals seksuele bevrediging of het stillen van honger of dorst, komt overeen met positieve emoties in zoverre dat het beide een (subjectief) fijn gevoel geeft. Ook treedt het vaak samen op met positieve emoties door de context (een maaltijd delen met goede vrienden, seks in een liefdevolle relatie). Deze fysieke bevrediging kan makkelijk worden verkregen door externe fysieke stimulatie. Echter, voor het verkrijgen van positieve emoties moet intern iets gebeuren, er moet cognitieve beoordeling of betekenis worden toegekend (Frederickson, 2002). Bovendien staan twee hypothesen uitgewerkt over de gevolgen van positieve emoties, met onderzoeken als ondersteuning van de hypothesen. Deze hypothesen zijn de *broadening hypothesis* en de *building hypothesis*. Deze hypothesen ondersteunen de invloed van positieve emoties op mentale gezondheid zoals dat in het PERMA(h)-model wordt gesteld (Frederickson, 2002).

De *broadening hypothesis* stelt dat de positieve emoties de cognitieve context verbreden. Daardoor vergroot de hoeveelheid dopamine in de hersenen (Ashby et al., 1999 in Frederickson, 2002). Dopamine is een zogenaamd gelukshormonen. De *building hypothesis* bouwt voort op de *broadening hypothesis*, en stelt dat mensen door de verbreding van cognitieve context, duurzame persoonlijke bronnen opbouwen. Deze bronnen kunnen fysiek, intellectueel en sociaal zijn (Frederickson, 2002). Door deze gevolgen van positieve emoties verbetert het welzijn van mensen door de tijd heen. Ook kunnen mensen beter omgaan met stress en tegenslag, en dit kan worden aangeduid met veerkracht. Deze ontwikkeling in mensen zorgt vervolgens weer voor het meer ervaren van positieve emoties. De hiervoor

beschreven keten van reacties als gevolg van het ervaren van positieve emoties is ook visueel weergegeven voor het overzicht, zoals zichtbaar in Figuur 2 (Frederickson, 2002).

## Figuur 2

*Visuele weergave van de reactieketen als gevolg van het ervaren van positieve emoties.*



Samenvattend kan hieruit worden opgemaakt dat positieve emoties de cognitieve context vergroten met als gevolg dat er duurzame persoonlijke bronnen worden opgebouwd, waardoor een persoon zich ontwikkelt in het omgaan met stress en tegenslag en het algehele welzijn verbetert. Vervolgens leidt dat weer tot meer ervaringen van positieve emoties.

Aandacht geven aan positieve emoties heeft positieve gevolgen op het mentale welzijn van mensen. Een manier om dit in de praktijk te bereiken is door leuke ervaringen op te doen, waar positieve emoties het gevolg van zijn. Een andere manier is om te leren over *Frederickson's positivity ratio exercise* en deze op verschillende momenten in verschillende situaties toe te passen, om bewustzijn over de positieve emoties te creëren (Norrish et al., 2013). Er dient in geen geval te worden aangeleerd om alle negatieve emoties te onderdrukken, en positieve emoties te forceren. In plaats daarvan is het aanleren van een *mindset* van positiviteit een manier om positieve emoties meer ruimte te geven en te ondersteunen.

## Engagement

Norrish en collega's (2013) definiëren engagement of betrokkenheid als een leven leiden met hoge interesse, nieuwsgierigheid en verdieping, en het nastreven van doelen met vastberadenheid en vitaliteit. Betrokken personen zijn nieuwsgierig, geïnteresseerd en gepassioneerd. Mensen zijn betrokken in activiteiten omdat ze deze als plezierig ervaren (Froh et al., 2010). "Activities that meet our need for engagement flood the body with positive neurotransmitters and hormones that elevate one's sense of well-being" (Pascha, 2020). Twee termen die gerelateerd zijn aan betrokkenheid zijn harmonieuze passie en 'flow' (Froh et al., 2010; Norrish et al., 2013).

'Flow' is een mentale staat van complete absorptie wanneer een persoon betrokken is in intrinsieke, lonende activiteiten en prestaties (Froh et al., 2010; Norrish et al., 2013; zie ook Csikszentmihalyi, 1990). 'Flow' wordt gezien als het toppunt van betrokkenheid (Norrish et al., 2013). Passie is een sterke neiging of verlangen naar een zelfgekozen activiteit die een persoon leuk en belangrijk vindt en waarin die persoon tijd en energie investeert (Froh et al., 2010). Harmonieuze passie is een passie voor een activiteit waarin de persoon de controle heeft over de activiteit (Valerand et al., 2003). Het tegenovergestelde van harmonieuze passie is obsessieve passie waarbij de controle juist niet bij de persoon ligt, maar bij de activiteit. Zowel 'flow' als harmonieuze passie omschrijven de betrokkenheid in activiteiten op basis van een persoons eigen motivatie. De term die daarbij hoort is zelfmotivatie.

Merriam-Webster (n.d.) definieert zelfmotivatie als gedrevenheid van iemands eigen wensen en ambities. De zelfdeterminatietheorie (in het Engels "self determination theory"; SDT) is een van de belangrijkste theorieën als het gaat om zelfmotivatie. SDT stelt dat mensen drie psychologische behoeften hebben die een verhoogde zelfmotivatie en mentale gezondheid kunnen brengen (Ryan & Deci, 2000). Deze behoeften zijn: (1)

competentiegevoel, (2) autonomie, en (3) verbondenheid. Competentiegevoel omvat optimale uitdagingen en positieve feedback op prestaties zonder vernederende evaluaties. De componenten van competentie worden nog in de paragraaf prestatie uitgebreid besproken met de prestatiedoelentheorie. Een kanttekening die bij competentie gevoel moet worden gemaakt is het echter alleen zelfmotivatie kan faciliteren in combinatie met autonomie (ondersteuning) of een vorm van zelfregulatie (Ryan & Deci, 2000). Autonomie betekent dat de persoon een vorm van vrije wil heeft, bijvoorbeeld zelfstandigheid in doelen stellen (zie de paragraaf prestatie; Froh et al., 2010; Ryan & Deci, 2000). Autonomie moet echter niet worden verward met chaos (Vansteenkiste et al., 2007). Sommige auteurs en leerkrachten verwarren autonomie met een chaotische stijl van lesgeven. Chaos is niet het tegenovergestelde van autonomie, maar van structuur. Autonomie moet samen gaan met een vorm van structuur wil dit effectief uitpakken. Verbondenheid is de behoefte om het gevoel te hebben ergens bij te horen of verbonden te zijn met anderen (Ryan & Deci, 2000). Om een gevoel van zelfmotivatie te verkrijgen is het van belang dat een persoon intrinsiek gemotiveerd is.

Intrinsieke motivatie is de neiging om nieuwe uitdagingen te zoeken, persoonlijke capaciteiten uit te breiden, te ontdekken, en te leren (Ryan & Deci, 2000). Wanneer mensen intrinsiek gemotiveerd zijn in een activiteit, is de kans groter dat zij voldoen aan de behoeften van autonomie en competentie (Froh et al., 2010). Dit komt omdat zij meer gefocust zijn op de interne beloningen van een activiteit, zij meer hun aandacht richten op doelen anders dan de 'ik', en zij meer gedrag vermijden die nauwelijks 'flow' produceren. Het belangrijkste voor de intrinsieke motivatie is dat een persoon processen kan internaliseren; het 'opnemen' van een waarde of regulering zodat een zelfgevoel of zelfmotivatie ontstaat (Ryan & Deci, 2000). Hoe meer geïnternaliseerd, hoe meer intrinsieke gemotiveerd en hoe meer een gevoel van zelfmotivatie.



### **Positieve authentieke relaties**

Een ander component binnen het PERMA(h)-model zijn positieve authentieke relaties. Positieve relaties omvat het sociaal geïntegreerd zijn, het gevoel gesteund te worden, gevoel hebben dat iemand om je bekommerd, en tevredenheid met sociale connecties (Forgeard et al., 2011; Seligman 2011). Wat hierbij centraal staat zijn sterke sociale en emotionele vaardigheden die bijdragen aan het creëren en promoten van sterke en ondersteunende relaties met jezelf en met anderen (Norrish et al., 2013). Het is een belangrijk onderdeel van mentale gezondheid omdat relaties met anderen zijn cruciaal in het leven (Berscheid & Reis, 1998) en worden steeds belangrijker tijdens de adolescentie (O'Connor et al, 2011). Daarnaast heeft de sociale context van een persoon continu een grote invloed op de ontwikkeling van een individu (Bronfenbrenner, 2004; Norrish et al, 2013;).

Uit het artikel van Norrish (2013) blijkt dat er veel bewijs is gevonden dat sociale support een integraal onderdeel is van welzijn en mentale gezondheid. Ondersteunende relaties op school/studies worden in verband gebracht met het welzijn en veerkracht van kinderen, adolescenten en jong volwassenen. Ook blijkt sociale support goed te zijn voor de fysieke gezondheid en studieprestaties. Sociale isolatie blijkt daarentegen juist een risicofactor te zijn op het welzijn en kan leiden tot problemen zoals depressie of mentale problematiek (Hassed, 2008).

Met betrekking tot positieve relaties in de praktijk kan men zich richten op het actief-constructief reageren (ACR). Dit verwijst naar het reageren op het goede nieuws van een ander met actieve, authentieke en ondersteunende interesse met als doel om sterke relaties op te bouwen (Gable & Reis, 2010). Op scholen waarbij wordt gewerkt vanuit een perspectief gericht op positieve educatie, wordt ACR vaak toegepast. Positieve educatie richt zich op de ontwikkeling van academische vaardigheden, in combinatie met benaderingen die het welzijn en mentale gezondheid bevorderen. De wijze van ACR wordt onderwezen aan

leerkrachten en alle studenten en blijkt belangrijk bij goede ondersteunende communicatie en positieve sociale interacties. Door ondersteunend te reageren worden positieve emoties uit het goede nieuws versterkt.

### **Doelgericht bestaan**

Een doelgericht bestaan slaat op het betekenis geven aan het eigen bestaan en ook het werk dat je verricht (Pascha, 2020). Tot voor kort was betekenisgeving aan leven iets van exclusief het filosofische domein en de kunsten. Maar ook voor de mentale gezondheid is betekenisgeving een belangrijk element. Dat wordt sinds een aantal tientallen jaren ook erkend in het psychotherapeutische domein (Frankl, 1959; Yalom, 1980 in Debats et al., 1993) en in de sociale wetenschap (Antonovsky, 1979; Maddi, 1967 in Debats et al., 1993). Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat mensen die zingeving kunnen geven aan (negatieve) levensgebeurtenissen die gebeurtenissen achteraf beter kunnen verwerken dan zij die er geen betekenis aan verbinden (Hamera & Shontz, 1978; Taylor et al., 1984; Schwartzberg, 1993; Chodoff et al., 1964; Silver et al., 1983 in Debats, 1996). Naar aanleiding van de beweging van het construct betekenisgeving van theoretische filosofie naar de wetenschap diende het construct empirisch onderzocht te kunnen worden, wat door de abstractie van het begrip nog lastig was. Daarom ontwikkelden Batista en Almond (1973) de *Life Regard Index* (LRI). Binnen de LRI wordt onderscheid gemaakt tussen *framework* en *fulfillment*. De mate waarin een individu zijn/haar leven vanuit een bepaald perspectief kan zien of hij/zij heeft er een reeks levensdoelen of levensvisies aan ontleend, heet het *framework* (Debats, 1993). De mate waarin een individu zijn/haar eigen *framework* of levensdoelen vervuld of in het proces van vervulling ziet, wordt *fulfillment* genoemd (Debats, 1993). De validiteit van dit meetinstrument is door verschillende onderzoekers onderzocht. Onder andere is de test-hertest betrouwbaarheid onderzocht. Hoewel die in de mate waarin nog wat verschilde, kwam die steeds hoog uit, variërend van  $r = 0,79$  (Debats, 1990 in Debats

et al., 1993) tot  $r = 0,94$  (Batista & Almond, 1973 in Debats et al., 1993). Al met al werd geconcludeerd dat de LRI voor empirisch onderzoek een goed meetinstrument was om de betekenisgeving van het leven te testen.

Debats gebruikte dan ook 3 jaar later in 1996 de LRI als meetinstrument om betekenisgeving van het leven te onderzoeken. De conclusie was dat enerzijds de theorieën van onder andere Frankl (1959) en Yalom (1980) het bij het rechte eind hadden gehad en betekenisgeving aan het leven inderdaad van significante invloed is op de psychische gezondheid van mensen. Anderzijds bleek uit dit empirisch onderzoek dat de relatie niet perse positief is. Zo bleek dat *fulfillment* zowel positieve als negatieve gevolgen kan hebben op mentale gezondheid, onafhankelijk van *framework*. Andersom was dat niet zo. Dat wil zeggen dat levensdoelen op zichzelf niet genoeg zijn, of zelfs een negatieve invloed kunnen hebben op psychologisch welzijn. In plaats daarvan is een subjectief gevoel van zinvolheid essentieel (Debats, 1996). Vandaar dat bij een aanpak in de praktijk de focus moet liggen op het subjectieve gevoel van zinvolheid.

Het gevoel van zinvolheid kan verkregen worden door te handelen naar eigen waarden (Waterman et al., 2008 in Norrish et al., 2013) en de krachten van het eigen karakter te gebruiken om anderen te helpen (Peterson et al., 2005 in Norrish et al., 2013). Een manier om dit te doen is mensen vragen na te denken over een actie op korte termijn en een actie op lange termijn die zingeving aan het leven geven (Norrish et al., 2013). Werken voor een gemeenschap, zoals dat bij ELANCE Academy gebeurt, en daarop reflecteren is ook van grote waarde voor een gevoel van zingeving.

Een andere oefening zou kunnen zijn om na te denken over de eigen waarden en manieren te bedenken om daarnaar te handelen in het dagelijks leven. Bovendien zou een oefening waarbij een individu diens eigen krachten kan vinden veel zingeving kunnen geven.

Zeker als daarna ook wordt nagedacht hoe deze kunnen worden ingezet om zowel op de werkvloer (of op school) als in het persoonlijke leven in dienst van anderen kunnen zijn.

### **Prestatie**

Norrish en collega's (2013) definiëren prestatie als het ontwikkelen van de potentie van een individu door het streven naar en het bereiken van zinvolle resultaten of doelen. Prestatie omvat de motivatie en doorzettingsvermogen te werken naar individueel opgestelde, waardevolle doelen. Doelen die de interesse en eigen waarden van mensen representeren worden ook wel *self-concordant goals* genoemd (Sheldon et al. 2020). Mensen die *self-concordant goals* nastreven laten een hoger subjectieve welzijn zien. "Having accomplishments in life is important to push ourselves to thrive and flourish" (Pascha, 2020). Het behalen van waardevolle doelen kan leiden tot positieve emoties en welzijn (Norrish et al., 2013). Net als bij engagement is het ook bij prestatie van belang dat doelen zoveel mogelijk intrinsiek zijn (Ryan & Deci, 2000).

Intrinsieke doelen leiden tot positieve uitkomsten (Froh et al., 2010) en wanneer mensen zelf hun doelen stellen die representatief zijn voor hun waarden en interesses, ervaren zij een gevoel van optimisme over de toekomst (Sheldon et al., 2020). Daarnaast waarborgt deze zelfstandigheid de psychologische behoefte van autonomie (Ryan & Deci, 2000). Extrinsieke doelen daarentegen verminderen intrinsieke motivatie en kunnen welzijn negatief beïnvloeden. Naast een gevoel van autonomie bevorderen doelen ook een gevoel van competentie. De componenten van competentie worden uitgebreid beschreven in de prestatiedoelentheorie (Elliot et al., 2011).

Volgens de prestatiedoelentheorie kunnen (prestatie)doelen in zes verschillende soorten (prestatie)doelen worden onderscheiden (Vansteenkiste et al., 2016; zie ook Elliot et al., 2011). Deze zes verschillende soorten (prestatie)doelen staan weergegeven in Figuur 3. In dit model worden drie vormen van competentie onderscheiden, namelijk: taak-gebonden,

prestatie-gebonden en intrapersoonlijk gebonden doelen (Vansteenkiste et al., 2016). Alle drie vormen zijn in het model nog verder uitgesplitst in toenaderingsgericht of vermijdingsgericht.

Als eerste zijn mensen bij taakgebonden doelen (ook wel taakdoelen genoemd) erop gericht inzicht te krijgen in de taak. Ze willen de taak volledig kunnen volbrengen om zo hun competentie te vergroten. Wanneer deze mensen graag willen voldoen aan de taakvereisten dan streven zij taaktoenaringsdoelen na. Echter als mensen zoveel mogelijk aan de taakvereisten willen voldoen uit angst dat ze dit niet kunnen, dan streven zij taakvermijdingsdoelen na.

Als tweede zijn mensen bij prestatiegebonden doelen “gericht op het verwerven van positieve competentiefeedback” (Vansteenkiste et al., 2016, p. 180). In dat geval presteren mensen niet voor zichzelf, maar voor anderen. Wanneer mensen prestatietoenaderingsdoelen nastreven, willen zij graag de beste zijn of een bepaalde indruk maken. Bij prestatievermijdingsdoelen willen de mensen echter vermijden dat ze minder goed presteren dan anderen, “want dit vormt een bedreiging voor hun eigenwaarde” (Vansteenkiste et al., 2016, p. 181).

Als laatste zijn mensen bij intrapersoonlijk gebonden doelen gericht op het eigen functioneren. Wanneer mensen intrapersoonlijk toenaderingsgerichte doelen nastreven, “dan zijn ze gefocust op het verbeteren van hun persoonlijke vaardigheden of prestaties” (Vansteenkiste et al., 2016, p. 181). “Het vermijden om bepaalde vaardigheden of kennis te verliezen of minder goed te presteren dan voorheen” (Vansteenkiste et al., 2016, p. 181) is een vorm van een intrapersoonlijke vermijdingsdoel.

In leeromgevingen - zoals het klaslokaal, de school of universiteit - laten vooral de taaktoenaderingsdoelen en de intrapersoonlijke toenaderingsdoelen positieve effecten zien terwijl prestatievermijdingsdoelen en intrapersoonlijke vermijdingsdoelen negatieve effecten

laat zien (Elliot et al., 2011; Vansteenkiste et al., 2016). Een kanttekening die hierbij moet worden gemaakt is dat de intrapersonlijk gebonden doelen nog vrij recent zijn toegevoegd aan het model van de prestatiedoelentheorie. Zowel in het onderzoek van Vansteenkiste en collega's (2016) als dat van Elliot en collega's (2016) wordt benadrukt dat meer onderzoek naar de positieve en negatieve effecten nodig is. Ook taakvermijdingsdoelen verdienen nog extra onderzoek aldus Vansteenkiste en collega's (2016)

### Figuur 3

*Het 3 X 2 prestatiedoelentheorie model*

		DEFINITIE COMPETENTIE		
		Taak-gebonden	Prestatie-gebonden	Intrapersoonlijk gebonden
VALENTIE	Toenaderingsgericht	Taaktoenaderingsdoelen	Prestatietoenaderingsdoelen	Intrapersoonlijk toenaideingsgerichte doelen
	Vermijdingsgericht	Taakvermijdingsdoelen	Prestatievermijdingsdoelen	Intrapersoonlijk vermijdingsgerichte doelen

*Note.* Figuur gebaseerd op de figuur en informatie uit het onderzoek van Vansteenkiste et al. (2016, pp. 180-182).

### Gezondheid

Er is steeds meer aandacht voor de algehele gezondheid van een persoon. De mentale en fysieke gezondheid zijn met elkaar verbonden. Het gaat bij een optimale gezondheid om het ontwikkelen van kennis om gewoontes die een positieve lichamelijke en psychische gezondheid supporten. Gezondheid is belangrijk voor effectief leren en er zijn aanwijzingen dat studenten die psychisch en lichamelijk gezond zijn, ook beter presteren in hun studie (WHO, 2011). Daarnaast is het ook van belang omdat problemen met psychische gezondheid kan leiden tot depressies, angsten en andere psychische problemen tijdens de adolescentie (Sawyer et al., 2007). Het hebben van een goede gezondheid tijdens de adolescentie heeft een gunstige invloed op latere leeftijd bij het voorkomen van gezondheidsproblemen (Norrish et al., 2013).

In de praktijk kan men zich onder andere richten op het vergroten van de veerkracht van een persoon (beschermende factor). Veerkracht verwijst naar het vermogen om terug te veren van bepaalde uitdagingen naar aanpassing of ontwikkeling. Iemand die veerkrachtig is, heeft het vermogen om een normale ontwikkeling te bereiken onder moeilijke omstandigheden (Norrish et al., 2013). Het veerkrachtig vermogen van studenten kan worden vergroot door het veranderen van de betekenissen die aan bepaalde gebeurtenissen zijn toegekend om hun emotionele impact aan te passen (Beck, 2011). Ook kan het helpen om hun capaciteit voor mindfulness te vergroten. Daarnaast kan ook de fysieke gezondheid worden gestimuleerd door het aanbieden van lichamelijke beweging of gezonde voeding in de vorm van workshops, informatie en trainingen.

### **Conclusie**

Aan de hand van het PERMA(h)-model is hierboven uiteengezet waardoor aandacht aan elk van de zes domeinen positieve gevolgen heeft voor de mentale gezondheid. Positieve emoties leiden tot een verbreding van de cognitieve context, een ontwikkeling die gekoppeld is aan verhoogde dopamine in de hersenen. Daarnaast zorgt de verbrede cognitieve context voor het opbouwen van fysieke, intellectuele en sociale bronnen. Deze persoonlijke bronnen zorgen voor een ontwikkeling van veerkracht tegen stress en tegenslag. Als gevolg hiervan verbetert het mentale welzijn. Daarnaast zijn positieve relaties belangrijk onderdeel in het leven van een adolescent en vooral ondersteunende relaties blijken gerelateerd aan het welzijn en veerkracht bij adolescenten. Ook de psychische en fysieke gezondheid blijken belangrijk en door het vergroten van veerkracht kan dit de psychische gezondheid ten goede komen. Daarbij is het kan de fysieke gezondheid worden ondersteunt door het belang van lichamelijke beweging en gezonde voeding te benadrukken.

Een hoog gevoel van zelfmotivatie zorgt voor engagement of betrokkenheid en mentale welzijn. Betrokkenheid omschrijft zelf-gemotiveerde personen die een harmonieuze

passie en ‘flow’ hebben (Froh et al., 2010). Deze harmonieuze passie, ‘flow’ en zelfmotivatie vloeien voort uit intrinsieke motivatie. Om intrinsiek gemotiveerd te zijn, dienen processen of activiteiten zoveel mogelijk geïnternaliseerd te zijn (Ryan & Deci, 2000). Net als bij engagement is het ook bij prestatie van belang dat doelen zoveel mogelijk intrinsiek zijn (Froh et al., 2010). Wanneer mensen zelf hun doelen kunnen stellen die representatief zijn voor hun waarden en interesses, ervaren deze mensen een gevoel van optimisme over de toekomst en waarborgt de psychologische behoefte van autonomie (Sheldon et al., 2020). Vooral taaktoenaderingsdoelen en intrapersonlijke toenaderingsdoelen laten positieve effecten zien (Vansteenkiste et al., 2016).

Naast de relevantie van aandacht aan deze zes domeinen voor het verbeteren van mentale gezondheid zijn ook praktische voorbeelden van hoe die aandacht kan worden gegeven van belang. Hieronder een aantal aanbevelingen voor de praktijk:

- *Positieve emoties*: Aandacht geven aan positieve emoties heeft positieve gevolgen op het mentale welzijn van mensen. Leuke ervaringen opdoen kan een goede manier zijn om de positieve emoties te ervaren. Ook kan om bewustzijn over positieve emoties te creëren *Fredrickson's positivity ratio exercise* op verschillende momenten in verschillende situaties toegepast worden (Norrish et al., 2013). Nooit moeten negatieve emoties worden onderdrukt of positieve emoties worden geforceerd. Leren om positieve emoties te voeden en negatieve emoties niet is daarentegen wel effectief.
- *Engagement*: Leg de focus op de ‘sterktes’ van de mensen en maak ze ook bewust van hun eigen ‘sterktes’ (Norrish et al., 2013). Door te focussen op sterktes ervaren mensen een gevoel van competentie wat weer leidt tot intrinsieke motivatie en ‘flow’. Het is daarbij ook belangrijk dat mensen een gevoel hebben van keuze vrijheid of autonomie (Ryan & Deci, 2000). Vooral het zelfstandig opstellen van doelen kan bijdragen aan een gevoel van autonomie.



- *Authentieke relaties*: Investeren in het verbeteren van (ondersteunende) communicatie vaardigheden van docenten/coaches/begeleiders om positieve sociale interacties te bevorderen d.m.v. positieve educatie. In de praktijk kunnen er trainingen aangeboden worden voor studenten/docenten/coaches/begeleiders om te leren om met meer ondersteunende interesse te reageren op de studenten en dat studenten onderling hier ook meer aandacht aan besteden (Norrish et al., 2013).
- *Doelgericht bestaan*: Mensen vragen na te denken over een actie op korte termijn en een actie op lange termijn die zingeving aan het leven geven (Norrish et al., 2013) kan bijdragen aan het gevoel van zingeving. Werken voor een gemeenschap en daarop reflecteren is ook van grote waarde voor een gevoel van zingeving. Een andere oefening is om na te denken over de eigen waarden en manieren te bedenken om naar die waarden te handelen in het dagelijks leven. Bovendien zou een oefening waarbij een individu diens eigen krachten kan vinden veel zingeving kunnen geven. Daarna zou ook nog moeten worden nagedacht over hoe deze kunnen worden ingezet om anderen te helpen, zowel in het persoonlijke leven als in de werk- of leeromgeving.
- *Prestatie*: Leg de focus van doelen op taken en (persoonlijke) groei en niet op capaciteiten of prestatie uitkomsten van een persoon (Norrish et al., 2013). Laat dit ook blijken in de waardering van een persoon. Geef complimenten zoals “je werkt zo hard!” (taak of groei focus) in plaats van “je bent zo slim!” (focus op capaciteit of prestatie uitkomst). Geef ook (een mate van) keuzevrijheid of autonomie in het stellen van doelen (Sheldon et al., 2020), want dit draagt ook bij aan positieve engagement (Froh et al., 2010; Ryan & Deci, 2000)
- *Gezondheid*: Het veerkrachtig vermogen van studenten kan worden vergroot door aandacht te besteden aan het veranderen van emotionele impact van bepaalde gebeurtenissen. In trainingen kan er meer gericht worden door het koppelen van

ervaringen aan positieve emoties. Een voorbeeld van het omgaan met negatieve emoties is meditatie- of mindfulness oefeningen.

## Literatuur

- Centraal Bureau voor Statistiek (2018). *1 op de 12 jongeren is psychisch ongezond*.  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/45/1-op-de-12-jongeren-is-psychisch-ongezond>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins
- Crisp, R. (2017, 6 september). *Well-Being (Stanford Encyclopedia of Philosophy)*.  
 plato.stanford.edu. <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/#Hed>
- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences, 14*, 337–345.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-m](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-m)
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology, 35*(4), 503–516.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x>
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology, 103*(3), 632–648. <https://doi.org/10.1037/a0023952>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing, 1*, 79–106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Froh, J. J., Kashdan, T.B., Yurkewicz, C., Fan, J., Allen, J., & Glowacki, J. (2010) The benefits of passion and absorption in activities: Engaged living in adolescents and its role in psychological well-being, *The Journal of Positive Psychology, 5*(4), 311-332, <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498624>
- Jager, N. (2020, 6 november). *Geestelijke gezondheid van studenten verslechtert: ‘Ze worden gek op hun kamertje’* [Persbericht]. De Volkskrant.

<https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/geestelijke-gezondheid-van-studenten-verslechtert-ze-woorden-gek-op-hun-kamertje~bfa700ce8>

Hassed, C. (2008). *The essence of health*. Random House Australia.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*, 262–271.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Merriam-Webster (n.d.). *Definition of self-motivated*.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-motivated>

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing, 3*, 147-161.

<https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2>

Pascha, M. (2020, oktober 12). *The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness*.

Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/perma-model/>

RIVM, Trimbos-instituut, & Amsterdam UMC. (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: Enkele cijfers en ervaringen*.

[https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281\\_120429\\_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid\\_V7\\_TG.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf)

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Sawyer, M. G., Miller-Lewis, L. R., & Clark, J. J. (2007). The mental health of 13–17 year-olds in Australia: Findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 185-194.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10964-006-9122-x>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Simon & Schuster.
- Sheldon, K., Gordeeva, T., Sychev, O., Osin, E., & Titova, L. (2020). Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being. *Current Psychology*, 1-9.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01156-7>
- Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2020). The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 1-20.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00233-9>
- Fredrickson, B. L. (2002). Handbook of Positive Psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120–134). Oxford University Press.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Donche, V., & Aelterman, N. (2016). Motivatie in de klas. In: K. Verschueren, & H.M.Y. Koomen (Eds.), *Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding* (pp. 175-194). Garant.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur: over het bevorderen van een optimaal leerproces. *Begeleid zelfstandig leren*, 27, 1-27.  
<http://hdl.handle.net/1854/LU-420619>
- World Health Organisation (2011). *What is a health promoting school?*  
[http://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/index.html](http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/index.html)
- World Health Organisation (2018, maart 18). *Mental health: Strengthening our response*.  
<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



## Bijlage

### Bijlage 1. Inspirerende video's over positieve psychologie

- Het tonen van inspirerende video's of TED-talks wordt vaak toegepast bij positieve psychologie (Smith et al., 2020)
  - TED-talk: Wisdom Our loss of wisdom by Barry Schwartz.
  - TED-talk: Creativity Do schools kill creativity? by Ken Robinson.
  - TED-talk: Courage Coming out of your closet by Ash Beckham.
  - TED-talk: Authenticity The power of vulnerability by Brené Brown.
  - TED-talk: Social Intelligence The social brain and its superpowers by Matt Lieberman.
  - TED-talk: Kindness The power of kindness by Johann Berlin.
  - TED-talk: Self-control Self control by Dan Ariely.
  - TED-talk: Forgiveness The power of forgiveness—by Sammie Rangel.
  - TED-talk: Gratitude Gratitude by Louis Schwartzberg.
  - TED-talk: Hope Prescribing hope by Allan Hamilton
  - Barbara Fredrickson: The Positivity Ratio
  - Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind