

KATHOLIEKE UNIVERSITEIT LEUVEN

FACULTEIT PSYCHOLOGIE EN
PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN
Onderzoeksgroep Psychotherapie en Dieptepsychologie

WAT MAAKT U GELUKKIG?

Triangulatie van positieve psychologie studies
en een wereldwijde kwalitatieve studie

Masterproef aangeboden tot
het verkrijgen van de graad van
Master in de Psychologie
door
Hein Zegers
Promotor: Prof. Dr. Mia Leijssen

2010

Wat maakt mensen gelukkig? De onderzoekslijn rond Positieve Psychologie Interventies probeert op deze vraag een antwoord te bieden. Positieve Psychologie Interventies zijn interventies die de bedoeling hebben om mensen gelukkiger te maken. In effectenstudies wordt met gevalideerde geluksvragenlijsten getoetst of deze interventies hun beoogde effect bereiken. De gouden standaard is hierbij de Randomized Controlled Trial. In een eerste hoofdstuk schetsen wij een beeld van deze onderzoekslijn. Dit paradigma vertoont echter een aantal beperkingen: de meeste onderzoeken gebruiken alleen westerse deelnemers uit rijke industrielanden, mensen die lees-, schrijf- en PC-vaardig zijn, tijd hebben voor dit soort onderzoek, en bovendien betreft het vaak zelfs een selectie van mensen die interesse hebben voor positieve psychologie. Bovenal is slechts een kleine groep van interventies op deze wijze toetsbaar. Daarom gingen we op zoek naar een wijze om de blinde vlekken van deze onderzoekslijn te identificeren en in te vullen.

In een kwalitatief onderzoek stelden we aan 130 mensen uit 70 landen in 7 talen de vraag: "Wat maakt u gelukkig?". We selecteerden zo divers mogelijke participanten, van een trots Masai stamhoofd tot een Indische sloppenwijkbewoner. We luisterden naar kansarmen, mensen die niet kunnen lezen en/of geen PC hebben. Dankzij onze korte vraagstelling kwamen ook drukbezette mensen aan bod die anders nooit aan dit soort onderzoek zouden deelnemen. De data werden vervolgens met NVivo 8 geanalyseerd volgens de Grounded Theory methode. De resultaten werden daarna vergeleken met de onderzoekslijn van effectenstudies van Positieve Psychologie Interventies. Ook van andere theorieën toetsten we de fit met onze data (Zelfdeterminatietheorie, Seligman's drie "pillars of authentic happiness", Maslow's "hierarchy of needs").

Minder dan de helft van de antwoorden op de vraag "Wat maakt u gelukkig?" past binnen de onderzoekslijn naar Positieve Psychologie Interventies. Dit wijst op grote blinde vlekken in dit paradigma. Ook de andere getoetste theorieën vertonen telkens bepaalde blinde vlekken in het beantwoorden van deze vraag. In een tweede hoofdstuk brengen we deze blinde vlekken in kaart. We bieden daarbij suggesties voor een overkoepelend model dat een vollediger antwoord kan bieden op de vraag "wat maakt mensen gelukkig?".

INHOUDSOPGAVE

Abstract	i
Inhoudsopgave	iii
Lijst met tabellen	v
Lijst met figuren	vii
Dankwoord	1
Proloog	3
Inleiding	5
1. Positieve Psychologie Interventies	7
1.1. Waarom geluk?	7
1.2. Terminologie	7
1.3. Meten van geluk	8
1.4. Positieve Psychologie Interventies: Interventies ter bevordering van geluk	9
1.5. Verzamelen van effectenstudies van Positieve Psychologie Interventies: methode	10
1.6. Werkzame Positieve Psychologie Interventies	11
1.6.1. Dankbaarheid	11
1.6.2. Sterktes	13
1.6.3. Goede daden	14
1.6.4. Lichaamsbeweging	15
1.6.5. Omgang met het verleden	16
1.6.5.1. Omgang met het positieve verleden: herbeleven	16
1.6.5.2. Omgang met het negatieve verleden: schrijven	17
1.6.6. Omgang met de toekomst	18
1.6.7. Omgang met het nu: aandacht & "savoring"	20
1.6.8. Gecombineerde interventies	22
1.7. Kritische reflectie en onderzoeksvraag	22
2. Exploratorisch onderzoek	25
2.1. Onderzoeksvraag	25
2.2. Methode	25
2.3. Participanten	25

2.4. Analyse	27
2.5. Positieve Psychologie Interventiestudies getoetst	28
2.6. Seligman's "Three pillars of happiness" getoetst	30
2.7. Zelfdeterminatietheorie getoetst	32
2.8. Maslow's "Hierarchy of Needs" getoetst	34
2.9. Maslow en Savoring	36
2.10 Simplicity	36
2.11 Een model voor "Wat maakt u gelukkig?"	38
3. Discussie	41
4. Besluit	43
Appendix A. Tussentijdse onderzoeksposter	47
Appendix B. Website Voorbeeldpagina's	49
Appendix C. Informed Consent Formulier	51
Referenties	53

LIJST MET TABELLEN

Tabel 1. Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en Positieve Psychologie Interventiestudies	28
Tabel 2. Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en Seligmans "three pillars"	30
Tabel 3. Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en de zelfdeterminatietheorie	32
Tabel 4. Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en Maslow's "Hierarchy of needs"	34
Tabel 5. Selectie uit de restcategorie "all responses - (Maslow 5 +Savoring)"	37
Tabel 6. Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en het gegenereerde geluksmodel	45

LIJST MET FIGUREN

Figuur 1. Land van herkomst van de participanten	26
Figuur 2. Taal van het interview	26
Figuur 3. Geslacht van de participanten	27
Figuur 4. Leeftijdscategorie van de participanten	27
Figuur 5. Voorbeelden van "Positieve Psychologie Interventies", subcategorie "Present, savoring"	29
Figuur 6. Voorbeelden van Seligman's 3 pillars, subcategorie "meaningful life"	31
Figuur 7. Voorbeelden van Zelfdeterminatietheorie, subcategorie "relatedness other people"	33
Figuur 8. Voorbeelden van Maslow, subcategorie "Physiological Needs"	35
Figuur 9. Tentatief model voor onze wereldwijde responsen op "Wat maakt u gelukkig?"	38

DANKWOORD

Hierbij wens ik een woord van dank uit te spreken. Niet alleen omdat danken de danker gelukkig maakt (wat uit onderzoek blijkt), maar omdat ik echt dankbaarheid voel. Dankbaarheid naar mijn promotor Prof. Mia Leijssen, die bereid was om dit vrije onderwerp te willen begeleiden, en erg goed bleek in mensen hun sterktes te laten gebruiken (een andere gelukkigmakende interventie, zoals onderzoek aantoont). Dank aan Prof. Ria Vranken voor de bijkomende tips, en dank aan alle respondenten uit 70 landen die hun antwoord gaven op de vraag: "Wat maakt u gelukkig?". Dank aan de vrienden die me niet voor gek verklaarden toen ik op 35-jarige leeftijd naast mijn job als intercontinentaal steward psychologie begon te studeren. Dank aan mijn papa die ondanks zijn ziekte toch nog een verbazend lange tijd artikels uit de krant bleef knippen waarin het woordje "psychologie" voorkwam. Dank aan mijn vriendin Els om te zijn wie ze is, en dank aan Oedipoes en Sisypoes om regelmatig vanop mijn schoot "mee te helpen" aan deze masterproef. Ik heb nog veel van hen te leren.

PROLOOG

Er was eens, in een ver land waar de zon altijd schijnt, een koning. Het was een goede koning, hij wenste dat al zijn landgenoten gelukkig zouden zijn.

Helaas waren er toch mensen die niet gelukkig leken. Daarom raadpleegde de koning zijn wijze raadgevers en vroeg ze om uit te zoeken wat zijn landgenoten gelukkig maakt. De wijze raadgevers -die echt wijs waren- deden een uitgebreid onderzoek. Zij kwamen tot de vaststelling dat de gelukkigste mensen van het land de mensen waren die gekleed liepen in fijne zijden gewaden. Toen de koning dit hoorde -het was een goede koning- bestelde hij prompt fijne zijden gewaden voor al zijn landgenoten. Hopelijk zou nu iedereen gelukkig zijn.

Helaas, vreemd genoeg waren er nog steeds mensen die niet gelukkig leken. "Laat ik het over een andere boeg gooien. Wat maakt mijzelf gelukkig?" dacht de koning. "Een gouden kroon dragen, daar word ik best wel gelukkig van." Daarom vroeg de koning aan zijn wijze raadgevers om te onderzoeken of dit ook zijn landgenoten gelukkig zou maken. De wijze raadgevers -die echt wijs waren- namen een groep mensen, vroegen ze hoe gelukkig ze waren, deelden de groep vervolgens in twee en gaven aan alle mensen van de éne helft een gouden kroon. En inderdaad: de groep mensen met een gouden kroon bleek beduidend gelukkiger dan de anderen. Toen de koning dit hoorde -het was een goede koning- bestelde hij prompt gouden kronen voor al zijn landgenoten. Hopelijk zou nu iedereen gelukkig zijn.

Helaas, vreemd genoeg waren er nog steeds mensen die niet gelukkig leken. De koning was ten einde raad. Toen besloot hij om zelf van zijn troon af te stappen en het veld in te gaan. In de verte ontwaarde hij in het veld een groepje mensen. Hij stapte op de mensen af en besloot om eenvoudigweg te vragen: "Beste mensen, wat maakt u gelukkig?". De mensen antwoordden: "Beste koning, wij zijn zo blij dat u het ons vraagt. Weet u, in dit land waar de zon altijd schijnt, snakken wij zo naar schaduw. Wat ons echt gelukkig maakt, is een strohoed, zodat we kunnen genieten van de schaduw. Een gewone eenvoudige strohoed."

INLEIDING

Onderzoek naar geluksverhogende interventies bestaat reeds meer dan dertig jaar (Fordyce, 1977). Intussen zijn de methoden verfijnd om geluk en aanverwante concepten te meten (Diener, 2000). De laatste jaren lijkt er op dit raakvlak een nieuwe onderzoekstak in de maak (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Bij dit soort onderzoek meet men met bestaande meetinstrumenten het effect van allerlei geluksverhogende interventies. Onderzochte interventies zijn bijvoorbeeld lichaamsbeweging (Biddle, Fox, & Botcher, 2000), bijhouden van een dankbaarheidsdagboek (Emmons & McCullough, 2003) en verrichten van “goede daden” (Lyubomirsky, Sheldon, & Shkade, 2005). In een eerste hoofdstuk geeft dit proefschrift een voorlopige stand van zaken van deze specifieke groep van effectenstudies.

Deze literatuurstudie over Positieve Psychologie Interventies levert ons een aantal suggesties voor verder onderzoek. Zo lijken de onderzoekers vaak terug te grijpen naar dezelfde canon van een tiental gelijkaardige interventies. Ook hebben al deze interventies een sterk westerse en vooral zelfs Amerikaanse inslag en worden ze meestal op een erg selecte groep uitgetest.

Deze blinde vlekken van deze onderzoeklijn worden in een eigen onderzoek in het tweede hoofdstuk geëxploreerd en ingevuld. In deze pilootstudie wordt aan zo divers mogelijke mensen uit de hele wereld de vraag voorgelegd: "Wat maakt u gelukkig?". De analyse van de wereldwijde responsen op deze vraag legt de vinger op blinde vlekken van voorgaand onderzoek en resulteert in een nieuwe tentatieve theorie over wat mensen gelukkig maakt.

HOOFDSTUK 1. POSITIEVE PSYCHOLOGIE INTERVENTIES

1.1. Waarom geluk?

Veel mensen rapporteren dat ze gelukkig willen zijn of dat ze willen dat hun kinderen gelukkig worden (Seligman, 2008). In tegenstelling tot instrumentele waarden (“ik hecht waarde aan rijkdom om daarmee iets te doen – bijvoorbeeld gelukkig worden”), behoort geluk tot de categorie van ultieme waarden (Rokeach, 1973). Streven naar geluk doet men niet om iets te bereiken, geluk is een doel op zich. Geluk is “life’s ultimate currency” (Ben-Shahar, 2007). Boeken over geluk verkopen dan ook als zoete broodjes - een greep uit de beter wetenschappelijk onderbouwde exemplaren omvat bijvoorbeeld Klein (2002), Lelord (2002), Seligman (2002), Layard (2005), Gilbert (2006), Haidt (2006), en Diener (2008).

Naast de wijdverbreide wens om gelukkig te zijn, heeft het ervaren van geluk ook positieve effecten. In de meeste positieve psychologie-introducties wordt verwezen naar een nonnenstudie, waaruit zou blijken dat gelukkige mensen beduidend langer leven (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Het onderzoek geeft echter alleen evidentie voor een correlatieel en geen causaal verband. Lyubomirsky, King, en Diener (2005) verzamelden echter 225 artikels en poneren op basis daarvan dat er ook significante causale effecten zijn van het ervaren van geluk. Regelmatig positief affect leidt volgens dit overzichtsartikel tot succes op een hele rits van levensdomeinen, gaande van gezondheid, werkperformantie en inkomen tot kwaliteit van intermenselijke relaties. Bovendien blijkt geluk ook besmettelijk (Fowler & Christakis, 2009). Dus zelfs al zou geluk op zich een ultieme waarde zijn, toch blijkt het bovendien te leiden tot allerlei positieve effecten.

1.2. Terminologie

Het woord “geluk” heeft in het Nederlands een dubbele betekenis. Enerzijds is er het positieve affect dat door “happiness” kan vertaald worden, anderzijds is er geluk in de betekenis van “luck”. Over geluk in die laatste betekenis bestaat ook boeiend psychologisch onderzoek (Wiseman, 2003), maar wij beperken ons hier tot de eerste betekenis.

Verschillende wetenschappelijke disciplines gebruiken voor het semantisch veld van “geluk” diverse namen die vaak conceptueel sterk overlappen. In de medische wereld is “Quality of Life” een veelgebruikte term, de sociologie gebruikt vaak de term “well-being” of “welzijn”.

In politiek en economie zijn er stemmen die opgaan om naast het puur financiële begrip Bruto Nationaal Product (Gross National Product) ook de term “Bruto Nationaal Geluk” (Gross National Happiness) te gebruiken. Deze term vond zijn oorsprong in het bestuur van het Himalaya-staatje Bhutan, maar intussen hebben zowel Frankrijk als Groot-Brittannië al fondsen vrijgemaakt voor onderzoek rond dit concept.

In de psychologie vallen geluksgevoelens onder de Positieve Affecten. Om een onderscheid te maken met de tijdelijke aard van gevoelens van vreugde (“joy”), gebruikt men vaak de term “Satisfaction with Life”, als men het eerder langdurige, permanente aspect wil beklemtonen (Diener, 1985). In het algemeen is in de psychologie vooral de term Subjective Well-Being (SWB) heel populair. Ed Diener, de uitvinder van deze term, doet tegenwoordig graag het verhaal dat hij deze benaming vroeger verkoos boven “happiness” omdat dit gewichtiger klonk en hij zo hoopte meer onderzoeksgelden binnen te kunnen rijden (E. Diener, mondelinge communicatie, Washington, 5 oktober, 2007). Het is opvallend dat vele onderzoekers “Subjective Well-Being” en “happiness” door elkaar gebruiken. Tegenwoordig lijkt de term “happiness” dan ook stilaan terug in opmars. Ruut Veenhoven koos met zijn “Journal for Happiness Studies” resoluut voor deze term, Martin Seligman blijft zijn term “authentic happiness” trouw (waarbij hij zich wel het epitheton “authentic” beklagt wegens niet waardenvrij) en ook Sonja Lyubomirsky hanteert in haar onderzoek consequent het woord “happiness”.

In dit proefschrift gebruiken we voor “Geluk” de definitie van Diener en Biswas-Diener (2008), waar zij geluk beschouwen als “mildly pleasant emotions that are felt most of the time, with intense positive emotions being felt occasionally.”

1.3. Meten van geluk

Reeds in het werk van Fordyce (1977) wordt geluk gemeten door vragenlijsten (Fordyce Emotions Questionnaire). Diener (1985) ontwikkelde de Satisfaction With Life Scale, inmiddels een klassiek instrument om naar de cognitieve inschatting van geluk op langere termijn te peilen. Daarnaast wordt in geluksonderzoek ook vaak gebruik gemaakt van bijvoorbeeld de PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), ontwikkeld door Watson en Clark (1988), de Depression Scale CES-D (Radloff, 1977), de Oxford Happiness Inventory

(Hills & Argyle, 2002), naast vele anderen - voor een uitgebreide literatuurstudie, zie Parkinson (2008).

Het gaat hier allemaal om zelfrapportage-vragenlijsten. Daarnaast wordt er soms ook met de Experience Sampling Method gewerkt (Csikszentmihalyi, 1990), waarbij palmtop computers op onverwachte momenten naar het geluksniveau van participanten peilen. Diener (2000) pleit voor nog meer aanvullende methoden zoals fysiologische metingen, rapportage door derden en geheugen- en reactietijdmetingen om geluk te meten.

Geluksonderzoekers krijgen vaak aangewreven dat geluk niet te meten valt omdat het nu eenmaal subjectief is. In zo een geval kunnen de volgende analogieën nuttig zijn. Voor wie vertrouwd is met klinische psychologie zijn deze meetmethoden vergelijkbaar met vragenlijsten zoals de Beck Depression Inventory (BDI), alleen meten zij dan de positieve kant van het spectrum. Er is geen enkele reden waarom de BDI minder valide zou zijn dan bijvoorbeeld de Satisfaction with Life Scale. Voor de validering van de Satisfaction with Life Scale, zie Pavot, Diener, Randall Colvin, en Sandvik (1991).

Niet-psychologen zijn vaak gebaat bij de analogie tussen geluk en "fitness". Fitness mag dan een vaag of ongrijpbaar begrip zijn, men kan echter wel veronderstellen dat een Olympische atleet een hogere fitness zal hebben dan een doorwinterde "couch potato". Dit kan gemeten worden met tests als bijvoorbeeld de Cooper test, of hoe snel iemand de 100 meter kan lopen. Net zo kan Subjective Well-Being gemeten worden met het invullen van een Satisfaction with Life Scale.

De analogie tussen geluk en fitness heeft een bijkomend voordeel. Net zoals het door specifieke training mogelijk is om iemands fitness te verhogen, zou het mogelijk kunnen zijn om door bepaalde interventies iemands geluk te verhogen. In wat volgt bekijken we deze categorie van geluksverhogende interventies en de effectenstudies die nagaan of deze interventies wel of niet leiden tot een verhoging van geluk.

1.4. Positieve Psychologie Interventies: Interventies ter bevordering van geluk

Seligman (2005) omschrijft Positieve Psychologie Interventies (in positieve psychologie literatuur vaak afgekort tot "positieve interventies") als "(...) psychological interventions to

increase individual happiness, in many ways the bottom line of work in positive psychology." Een Positieve Psychologie Interventie (PPI) definiëren we hier dus als een "psychologische interventie om geluk te verhogen".

Een effectenstudie van Positieve Psychologie Interventies definiëren we hier als een Randomized Controlled Trial (RCT), dus een onderzoek met een op toevalsbasis samengestelde interventie- en controlegroep waar er zowel vòòr als (minstens éénmaal) nà de interventie een meting gebeurt met een gevalideerde schaal voor geluk zoals besproken in 1.3. (met dus een meting van positief affect, negatief affect en/of algemene levenstevredenheid). Met een aldus gedefiniëerde studie kan men correct het effect van de Positieve Psychologie Interventie op het geluksniveau vaststellen. In deze literatuurstudie worden uitsluitend effectenstudies opgenomen die voldoen aan deze strikte methodologische criteria.

1.5. Verzamelen van effectenstudies van Positieve Psychologie Interventies: methode

Voor het verzamelen van effectenstudies gebruikten we de volgende methoden. Op ISI Web of Knowledge en op GoogleScholar zochten we alle artikels met de zoektermen +”positive psychology” +intervention. Op Google programmeerden we ook een alert om ons op nieuwe artikels attent te maken van zodra ze verschijnen.

Daarnaast bezochten we verschillende positieve psychologie conferenties waar we contacten legden met onderzoekers: twee Positive Psychology Summits in Washington (2006 en 2007), de 4th European Conference on Positive Psychology in Kroatië (Juli 2008), de eerste positieve psychologie conferentie in Nederland “Thoughts on Happiness” (November 2008, met eigen presentatie), Trimbos Kennisdag Geestelijke Gezondheid over positieve psychologie in Amsterdam (Januari 2009), de First World Congress on Positive Psychology in Philadelphia (Juni 2009, met eigen poster presentatie, zie Appendix A), de Themadag positieve psychologie van de Belgische Federatie van Psychologen (December 2009, met kleine poster presentatie) en de European Conference on Positive Psychology in Kopenhagen (juni 2010, met eigen presentatie op een symposium). Tenslotte creëerden we de website www.evidencebasedhappiness.org (met actieve viertalige blog) (zie Appendix B), wat het contact vergemakkelijkte met onderzoekers van Positieve Psychologie Interventies.

In 2009 verscheen een overzichtartikel van Sin en Lyubomirsky (2009) waarin precies ditzelfde opzet werd uitgevoerd van verzamelen van Positieve Psychologie Interventiestudies. De auteurs maakten een meta-analyse van 51 zulke interventies met in totaal 4.266 participanten. Een groot aantal van onze verzamelde artikels bleken hiermee te overlappen. In dit proefschrift gaan we echter dieper in op de interventies, die bij Sin en Lyubomirsky (2009) meestal in één regeltje beschreven worden. We formuleren vervolgens methodologische tegenwerpingen, en exploreren met een onderzoek in het tweede hoofdstuk mogelijke antwoorden hierop.

1.6. Werkzame Positieve Psychologie Interventies

In 1.4. bepaalden we de strikte methodologische criteria waaraan een effectenstudie moet voldoen om in dit literatuuroverzicht te worden opgenomen. Van de volgende interventies vonden we zulke RCT effectenstudies met statistisch significante resultaten: dankbaarheid uiten, sterktes gebruiken, goede daden stellen, lichaamsbeweging, herbeleven van positieve herinneringen, schrijven over negatieve herinneringen, doelen stellen, aandachtsoefening en gecombineerde interventies. In wat volgt beschrijven we deze werkzame Positieve Psychologie Interventies meer in detail.

1.6.1. Dankbaarheid

Het dankbaarheidsdagboek kan men gerust beschouwen als de moeder van alle Positieve Psychologie Interventies. Effectenstudies zijn er onder meer van Emmons en McCullough (2003); Watkins, Woodward, Stone, en Kolts (2003); Seligman et al. (2005); Seligman, Rashid, en Parks (2006); Sheldon en Lyubomirsky (2006); Emmons (2007); Froh, Sefick, en Emmons (2008); en Lyubomirsky (2008). Deze interventie is bijzonder eenvoudig, wat waarschijnlijk mede verklaart waarom er zoveel onderzoek naar gebeurt. De instructie luidt doorgaans als volgt: "Hou een schrift/papier/computerdocument bij en schrijf daarin op regelmatige basis een aantal punten op waarvoor je dankbaar bent."

"There are many things in our lives, both large and small, that we might be grateful about. Think back over the past week and write down on the lines below up to five things in your life that you are grateful or thankful for. Examples of gratitude-inducing experiences listed by participants were as follows: "waking up this morning," "the generosity of friends," "to God

for giving me determination,” “for wonderful parents,” “to the Lord for just another day,” and “to the Rolling Stones.”” (Emmons & McCullough, 2003).

Emmons (2007) pleit ervoor om het dagboek dagelijks in te vullen, volgens onderzoek van Lyubomirsky et al. (2005) en Lyubomirsky (2008) is een regelmaat van éénmaal per week het meest geluksbevorderend in vergelijking met driemaal per week. De instructie is in feite een formele wijze om het gezegde "counting your blessings" in de praktijk om te zetten. Wij zijn slechts op de hoogte van twee niet-gepubliceerde studies waar deze interventie geen significante geluksverhogende effecten had, een onderzoek bij kansarme groepen in Schotland (C. Craig, Centre for Confidence & Well-Being, persoonlijke communicatie, Kroatië, Juli, 2008), en een onderzoek uit Nederland (Onderzoeksgroep rond R. Veenhoven, persoonlijke communicatie, Philadelphia, Juni, 2009), uit alle andere geciteerde onderzoeken blijkt het geluksverhogend effect van deze eenvoudige interventie significant. Emmons (2007) geeft een mogelijke verklaring voor de werkzaamheid van deze interventie: een dankbaarheidsdagboek vormt een soort "tegengif" tegen de hedonistische adaptatie, het verschijnsel dat er gewenning optreedt aan positieve levensomstandigheden. Door een dankbaarheidsdagboek "resetten" we als het ware de gewoonteblik waarmee we kijken naar onze vrienden, familieleden, ons leven, het zonlicht, de regen, het feit dat we kunnen lezen, de kleine geneugten van het leven, ...

De dankbaarheidsbrief is een andere eenvoudige interventie die vooral populair lijkt in cursussen positieve psychologie. Onder meer Watkins et al. (2003), Seligman et al. (2005), Seligman et al. (2006) en Lyubomirsky (2008) deden effectenstudies naar deze interventie. Ook hier is de instructie erg eenvoudig: "Schrijf een dankbaarheidsbrief aan iemand die uitzonderlijk vriendelijk is geweest voor jou maar nooit behoorlijk bedankt is geweest". Bij Watkins et al. (2003) wordt de brief alleen maar geschreven en uiteindelijk niet verzonden. Seligman et al. (2005) en Seligman et al. (2006) doen er nog een schepje bovenop en instrueren de briefschrijver om de brief ook daadwerkelijk op te sturen of zelfs persoonlijk te gaan voorlezen:

"Think of someone to whom you are very grateful, but who you have never properly thanked. Compose a letter to them describing your gratitude, and read the letter to that person by phone or in person." (Seligman et al., 2006).

Het geluksverhogende effect van deze interventie is significant en er doen vele anekdotes de ronde waarin deze interventie mensen tot tranen toe bewoog en als "life-changing" wordt beschreven (Yalom, 2008).

1.6.2. Sterktes

Vanaf de officiële start van de Positieve psychologie in 1999 lanceerde Martin Seligman het onderzoeksveld rond menselijke sterktes. Het doel was om een positieve tegenpool te ontwerpen voor de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), in de klinische psychologie het standaardwerk voor de classificatie van psychische aandoeningen. In 2004 publiceerden Seligman en Peterson (2004) het lijvige werk "Character Strengths and Virtues", in de wandelgangen ook wel de "un-DSM" genoemd. Hierin staan 24 karaktersterktes opgelijst die bij mensen kunnen voorkomen en die in culturen over heel de wereld worden herkend.

Een sterkte of strength wordt gedefinieerd door Linley (2008) (zoals geciteerd in Lopez, 2009) als "a pre-existing capacity for a particular way of behaving, thinking, or feeling that is authentic and energising to the user, and enables optimal functioning, development and performance". De 24 sterktes worden in 6 "virtues" onderverdeeld: Wisdom & knowledge, Courage, Humanity, Justice, Temperance en Transcendence. Wisdom & knowledge omvat de sterktes Creativity, Curiosity/love of learning, Open-mindedness en Perspective; Courage omvat Bravery, Persistence en Integrity; Humanity omhelst dan weer Love, Kindness en Social Intelligence; Justice bevat de sterktes Citizenship, Fairness en Leadership; Temperance omvat Forgiveness & Mercy, Humility & Modesty, Prudence, Moderation en Self-regulation; Transcendence ten slotte omvat Appreciation of beauty, Gratitude, Hope, Humor en Spirituality.

Iedereen kan zijn/haar persoonlijke sterktes detecteren door de Values In Action (VIA) test af te leggen op www.viastrengths.org. De VIA-IS omvat 240 vragen en neemt 30-40 minuten in beslag, maar er bestaat ook een kortere versie met 48 vragen, de VIA Strengths Brief Survey. Beide tests zijn gratis (er bestaat een meer uitgebreide betalende versie van deze test maar die wordt in onderstaande interventies niet gebruikt). Het resultaat is een olijsting van persoonlijke topsterktes in volgorde van belang.

Seligman et al. (2005) integreerde de VIA test in een Positieve Psychologie Interventie. Aan deelnemers werd eerst gevraagd om de VIA test af te nemen. Vervolgens luidde de opdracht om in de komende week de persoonlijke top-sterktes "op een nieuwe manier te gebruiken".

"Participants were asked to take our inventory of character strengths online at www.authentichappiness.org and to receive individualized feedback about their top five ("signature") strengths [...]. They were then asked to use one of these top strengths in a new and different way every day for one week." (Seligman et al., 2005).

Deze interventie bleek in onderzoeken een significante verhoging van het geluksniveau op te leveren (Seligman et al., 2005, 2006).

1.6.3. Goede daden

"Elke dag een goede daad" klinkt de leuze al decennia lang bij de Scouts. Een oude dame de straat over helpen, een bloem geven, een deur openhouden, in het openbaar verkeer jouw zitplaats afstaan, een complimentje geven, ...

Ook dit idee werd tot een Positieve Psychologie Interventie omgevormd en aan effectenstudies onderworpen. Bij Lyubomirsky, Tkach, & Sheldon (2004) (zoals geciteerd uit de Nederlandse vertaling van Lyubomirsky, 2008) luidt de instructie als volgt:

"We doen allemaal in ons dagelijks leven wel eens iets aardigs voor een ander. Dit kan iets groots of kleins zijn, en de persoon voor wie we dat doen hoeft niet noodzakelijkerwijs weet te hebben van je goedheid. Voorbeelden zijn de parkeermeter voor een ander bijvullen, bloed doneren, een vriend helpen met huiswerk, een ouder familielid bezoeken, iemand een dankbrief schrijven. Wij vragen je de komende weken vijf goede daden te verrichten. Je kunt goed zijn voor meer dan één persoon, de begunstigde hoeft niet te weten wat je hebt gedaan en de daad hoeft niet noodzakelijkerwijs hierboven beschreven te staan. Verricht geen goede daden waarmee je jezelf of anderen in gevaar brengt."

Zowel Lyubomirsky et al. (2005) als Tkach (2006) vonden significante geluksverhogende effecten. Otake et al. (2006) brengt er nog een extra element in, door de opdracht te geven om dagelijks het aantal "random acts of kindness" schriftelijk bij te houden. Alleen dit extra element bleek ook met een extra significante geluksverhoging gepaard te gaan.

In Lyubomirsky (2008) wordt er een poging tot verklaring vermeld: in een vervolgonderzoek werd ook gemeten in welke mate de recipiënt van de goede daad degene die de goede daad

verricht bedankt. Deze mate van ervaren dankbaarheid bleek met de stijging in geluksniveau samen te gaan.

Dunn et al. (2008) stelden in beschrijvend onderzoek vast dat geluk sterk correleert met de mate waarin mensen hun inkomen spenderen aan geschenken aan anderen en goede doelen ("prosociale" uitgaven). Omdat causale verbanden alleen maar onomstotelijk kunnen vastgesteld worden in experimenteel onderzoek, ontwierpen zij hierrond een prachtige effectenstudie. Participanten kregen een kleine geldsom (5 resp. 20 U.S.\$) en op toevalsbasis kregen ze ofwel de opdracht om deze som aan zichzelf te spenderen of om dit aan anderen uit te geven. Het resultaat was dat geld geven aan anderen beduidend meer geluk bleek te promoten dan geld spenderen aan zichzelf.

Als je een goede daad stelt, is dit dus niet alleen goed voor de ontvanger maar ook voor jezelf. In de Harvard-Cursus positieve psychologie stelt de docent Tal Ben-Shahar dit met de volgende boutade: "There is no more selfish act than a generous act" (Ben-Shahar, 2009).

1.6.4. Lichaamsbeweging

Als Tal Ben-Shahar, Harvard-docent positieve psychologie, naar zijn persoonlijke favoriet wordt gevraagd onder de Positieve Psychologie Interventies, geeft hij meestal lichaamsbeweging als antwoord (T. Ben-Shahar, persoonlijke communicatie op International Positive Psychology Summit, 2006; Ben-Shahar, 2006; Ben-Shahar, 2009). Hij noemt lichaamsbeweging "een wondermedicijn, dat je goed doet voelen, zelfvertrouwen versterkt, rustgevend werkt, denkvermogen verbetert, je attractiever maakt, jouw liefdesleven verbetert, en bovendien heeft het medicijn geen negatieve neveneffecten, is het legaal en bovendien gratis." Ook Lyubomirsky (2008) noemt lichaamsbeweging "misschien wel de meest effectieve, kant-en-klare [geluks]bevorderaar van alle activiteiten".

Het klopt dat er momenteel massaal veel onderzoek wordt gedaan naar de positieve effecten van lichaamsbeweging, waarbij bijvoorbeeld lichaamsbeweging in veel gevallen beter scoort dan antidepressiva in de behandeling van depressie (Babyak et al., 2000). In vergelijking is er echter opvallend weinig onderzoek naar effecten van lichaamsbeweging op geluk zoals eerder gedefinieerd. Lichaamsbeweging, niet als medicijn tegen depressie en andere kwalen, maar als specifieke bevorderaar van geluk, is nog niet zo uitvoerig onderzocht binnen de traditie

van de positieve psychologie en komt op positieve psychologie conferenties weinig aan bod. In de metastudie van positieve interventies van Sin en Lyubomirsky (2009) wordt lichaamsbeweging niet behandeld.

Naar ons aanvoelen is dit mogelijk omdat het onderzoeksveld rond beweging vooral door bewegingswetenschappers en medici wordt bevolkt, waar men nog niet vertrouwd is met het concept van een Positieve Psychologie Interventie die als specifiek doel heeft om geluk te bevorderen. Bij Biddle et al. (2000) vinden we echter verschillende studies waar regelmatige beweging leidt tot een verhoogd positief affect en/of een verlaagd negatief affect, waardoor het aan de criteria voldoet van een werkzame Positieve Psychologie Interventie. Parfitt, Rose, en Markland (2000) vinden in hun studie dat vooral mensen met weinig positief affect of veel negatief affect gelukkiger worden door lichaamsbeweging. Bij mensen die sowieso al hoog scoorden op geluksmaten, was het effect minder groot. Met deze nuance kan men lichaamsbeweging als een werkzame geluksverhogende interventie beschouwen.

1.6.5. Omgang met het verleden

Bij de omgang met het verleden blijkt uit onderzoek dat we best het verschil maken tussen omgang met positieve en met negatieve herinneringen.

1.6.5.1. Omgang met het positieve verleden: herbeleven

Net zoals Martin Seligman vaak de vader van de positieve psychologie wordt genoemd, kan Abraham Maslow gerust als grootvader worden bestempeld. Niet alleen was Maslow de eerste om de term "positieve psychologie" te gebruiken (Maslow, 1954), hij ontwierp ook al de volgende Positieve Psychologie Interventie (uit Burton & King, 2004, gebaseerd op Maslow, 1971), waarbij positieve emoties uit het verleden herbeleefd worden:

"Think of the most wonderful experience or experiences in your life, happiest moments, ecstatic moments, moments of rapture, perhaps from being in love, or from listening to music, or suddenly "being hit" by a book or painting or from some great creative moment. Choose one such experience or moment. Try to imagine yourself at that moment, including all the feelings and emotions associated with the experience. Now write about the experience in as much detail as possible trying to include the feelings, thoughts, and emotions that were present at the time. Please try your best to re-experience the emotions involved."

Effectenstudies bevestigen dat deze interventie voordelig werkt voor life satisfaction (Wing, Schutte, & Bryne, 2006), positief affect, en het gedaald aantal doktersbezoeken in de periode na de interventie (Burton & King, 2004).

Gelijkaardige werkzame interventies betreffen positieve reminiscentie (Cook, 1998) waarbij positieve en prettige ervaringen in de herinnering worden opgeroepen in gestructureerde groepsessies, en Life Review therapy (Davis, 2004), waarbij de herinneringen het hele voorbije leven kunnen omvatten.

Met uitzondering van de laatste betreffen bovenstaande interventies uitsluitend het herbeleven van positieve emoties. Uit onderzoek van Lyubomirsky et al. (2006) blijkt dat omgang met positieve levensgebeurtenissen best anders gebeurt dan omgang met negatieve levensgebeurtenissen. Kort samengevat is het voor het geluksniveau het beste om positieve levensgebeurtenissen te herbeleven (eerder dan te analyseren of beschrijven), en om negatieve levensgebeurtenissen te analyseren of beschrijven (eerder dan te herbeleven). Bij de Maslow-interventie rond positieve levensgebeurtenissen zien we bijvoorbeeld inderdaad de nadruk op "herbeleven van de betrokken gevoelens". Negatieve levensgebeurtenissen, waar we ons nu over buigen, kunnen we volgens dit onderzoek beter in structurerende taal gieten, door erover te spreken of erover te schrijven.

1.6.5.2. Omgang met het negatieve verleden: schrijven

Binnen de positieve psychologie is er ook veel aandacht voor de omgang met negatieve levensgebeurtenissen. Hierbij ligt er een opvallende nadruk op schrijfoefeningen. Therapy 101 (Wood & Wood, 2008), een populair Amerikaans inleidend boekje over therapie, schrijft in het deeltje over positieve psychologie "[...] techniques in positive psychology often include writing". In de lijn van het net besproken onderzoek gaat dit dus zeker op voor de omgang met traumatische levensgebeurtenissen.

Pennebaker (1997) ontwierp hierrond de volgende interventie:

"[...] write continuously about the most upsetting or traumatic experience of your entire life. Don't worry about grammar, spelling, or sentence structure. In your writing, I want you to discuss your deepest thoughts and feelings about the experience. You can write about anything you want. But whatever you choose, it should be something that has affected you

very deeply. Ideally, it should be about something you have not talked about with others in detail. It is critical, however, that you let yourself go and touch those deepest emotions and thoughts that you have. In other words, write about what happened and how you felt about it, and how you feel about it now. Finally, you can write on different traumas during each session or the same one over the entire study. Your choice of trauma for each session is entirely up to you."

Pennebaker (1997) onderwierp deze interventie aan een effectenstudie. Uit deze studie bleek dat ze beantwoordt aan de criteria voor een werkzame Positieve Psychologie Interventie. Ook King en Miner (2000) en King (2001) ontwierpen een werkzame interventie waarbij de nadruk bij het schrijven vooral lag op mogelijke positieve effecten van het trauma ("benefit finding"). Bij Low, Stanton, en Danoff-Burg (2006) blijkt een dergelijke interventie ook werkzaam te zijn bij kankerpatiënten.

Binnen de positieve psychologie is er ook een onderzoekslijn rond vergevingsgezindheid. In het algemeen is het de bedoeling van deze interventies dat een slachtoffer vergiffenis schenkt aan degene die hem/haar iets aangedaan heeft. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een brief. Het is hierbij meestal niet de bedoeling dat de agressor hiervan daadwerkelijk op de hoogte wordt gesteld, de vergeving is dus uitsluitend bedoeld om degene die vergeeft zich beter te doen voelen. Hierbij wordt soms een boeddhistische beeld gebruikt: "Het vasthouden aan boosheid is als het pakken van een gloeiende kool met de bedoeling die naar iemand anders te gooien; jij bent degene die zich brandt." (Lyubomirsky 2008).

Freedman en Enright (1996) testten een dergelijke interventie op incest-slachtoffers, Reed en Enright (2006) pasten een gelijkaardige strategie succesvol toe bij emotioneel misbruikte vrouwen en McCullough et al. (2000) ontwierpen een hele onderzoekslijn rond de positieve en geluksverhogende effecten van vergiffenis.

1.6.6. Omgang met de toekomst

Zoals er een aantal interventies bestaan rond het verleden, zijn er binnen de positieve psychologie ook een hele rits interventies rond het omgaan met de toekomst. King (2001) omschrijft de "Best Possible Future"-interventie als volgt:

"Think about your life in the future. Imagine that everything has gone as well as it possibly could. You have worked hard and succeeded at accomplishing all of your life goals. Think of this as the realization of all of your life dreams. Now, write about what you imagined."

Zowel in King (2001) als in Sheldon en Lyubomirsky (2006) blijkt deze interventie geluksbevorderend. In de lijn hiervan liggen een aantal interventies die gericht zijn op het helder ontwikkelen en formuleren van doelen. Ook deze interventies blijken geluksbevorderend in studies van Cheavens, Feldman, Gum, Michael, en Snyder (2006); Green, Oades, en Grant (2006); Kremers, Steverink, Albersnagel en Slaets (2006); Sheldon en Lyubomirsky (2006); en MacLeod, Coates, en Hetherington (2008).

Deze interventies lijken op het eerste zicht gevaarlijk dicht in de buurt te komen van de "succesliteratuur" en "succesgoeroes" die met luide simplistische slogans de hemel beloven zonder uiteindelijk hun hemelshoge beloftes waar te kunnen maken, zoals vaak terecht aangeklaagd in een groeiende anti-succesliteratuur (Mary, 2005; Salerno, 2005; Wilson, 2008; Ehrenreich 2009).

De hier besproken interventies verschillen hiermee echter essentiëel: deze interventies hebben niet succes tot doel. In deze studies wordt zelfs helemaal niet gekeken naar de mate waarin deze interventies leiden tot succes, maar wel de mate waarin ze blijken te leiden tot een geluksverhoging zonder dat dit op zich de bedoeling is. Op deze wijze vormen deze interventies als het ware een concretisering van het (aan Alfred D'Souza toegeschreven) spreekwoord "Happiness is a journey, not a destination".

Een laatste onderzochte interventie rond de toekomst verdient hier ook vermelding. In Seligman et al. (2006) vinden we de volgende grafschrift-interventie:

"Obituary/Biography: Imagine that you have passed away after living a fruitful and satisfying life. What would you want your obituary to say? Write a 1–2 page essay summarizing what you would like to be remembered for the most."

Helaas komt deze interventie in de door ons besproken literatuur alleen voor als deel van een heel pakket interventies. Dit hele pakket blijkt in elk geval wel werkzaam (Seligman et al., 2006).

1.6.7. Omgaan met het nu: aandacht & "savoring"

We bespraken reeds Positieve Psychologie Interventies die draaien rond het verleden en de toekomst. Hier gaan we nu dieper in op interventies die betrekking hebben op het heden. Het heden is in deze context een heel belangrijk, zonet het belangrijkste moment: "het verleden is al voorbij, de toekomst moet nog komen, alles wat je in feite hebt is nu" (Kabat-Zinn, 2007).

Mensen vertoeven vaak met hun gedachten ergens anders, in de toekomst ("ik moet die vergadering nog voorbereiden, ...") of in het verleden ("Ik had dat moeten zeggen, ...") en schenken opvallend zelden aandacht aan het heden. De Engelse taal heeft hiervoor het woord "mindlessness". Ellen Langer (1989) deed hiernaar onderzoek en ontwierp als tegenpool van mindlessness het woord "mindfulness", een toestand waarin men de volle aandacht schenkt aan het heden. Jon Kabat-Zinn (zoals geciteerd door Ben-Shahar, 2006) zegt: "Knowing what you are doing while you are doing it is the essence of mindfulness training". De kortste maar toch treffende definitie van mindfulness is: "Hoe is Nu?" (Kabat-Zinn, 2007).

De "klassieke" manier om mindfulness te bereiken is meditatie. Ellen Langer (zoals geciteerd in Lopez, 2009, p. 621) zegt: "Meditation, regardless of the particular form, is engaged to lead to post-meditative mindfulness." Meditatie bestaat in alle geuren en kleuren: Lyubomirsky (2006) somt op: "Het centrale element dat aan alle [vormen van meditatie] ten grondslag ligt is het cultiveren van aandacht. Je kunt je aandacht natuurlijk op verschillende manieren richten, bijvoorbeeld [...] op een bepaald ding (een vlam, je ademhaling, een geluid of een enkel woord) [...] of zonder oordeel op alle gedachten, op alles wat je hoort en ziet [...] of, ruimer, door jezelf open te stellen voor God om de grote vragen van het leven te overpeinzen [...]."

Zelfs activiteiten die op het eerste zicht niets te maken hebben met mediteren, kunnen toch tot mindfulness leiden. "The idea that mindfulness can result without meditation, has been confirmed by the results of years of research" (Langer, zoals geciteerd in Lopez, 2009, p. 622). Tal Ben-Shahar geeft in zijn Harvard-Cursus positieve psychologie een hele rits mindfulness-bevorderende activiteiten, met onder meer ademen, muziek, yoga, dans, bidden, progressive muscle relaxation, en aandacht voor de vijf zintuigen (Ben-Shahar, 2006).

Onder de protocollair vastgelegde mindfulness-trainingsprogramma's vinden we onder meer de populaire Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Teasdale et al., 2000) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Er bestaan een aantal studies waar dergelijke mindfulness-trainingsprogramma's ook getest worden op de mate waarin ze SWB-verhogend werken. Specifiek zijn dit Smith, Compton, en West (1995); Bédard et al. (2003); Seligman et al. (2006); Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz, en Kesper (2007); Zautra et al. (2008); en meer algemeen: Shapiro, Schwartz en Santerre (2002). Resultaten van deze studies tonen dat deze mindfulness-programma's ook op geluksverhogend vlak werkzaam blijken.

Er zijn ook al typische mindfulness-verhogende interventies die uit de stal van de positieve psychologie komen. "Loving Kindness meditation" is weliswaar al eeuwenoud maar werd door Barbara Fredrickson aan uitvoerig onderzoek onderworpen, en bleek ook sterk geluksverhogend (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

"Savoring" (vrij vertaald: genieten) "[...] is the capacity to attend to, appreciate, and enhance the positive experiences in one's life", volgens Bryant (1989) (zoals geciteerd in Lopez, 2009, p. 857). Deze Positieve Psychologie Interventie is dus in feite ook een vorm van aandachtstraining, maar met een selectieve voorkeur voor positieve ervaringen. En wat zou er verkeerd zijn met een aandachtsvoorkeur voor positieve ervaringen, in een wereld waar per definitie onze aandacht naar negatieve ervaringen wordt getrokken: "If meditation is the focusing of attention on a particular thought or object, it may be said that the whole of humanity meditates on something or other: it is just unfortunate that we spend so much time meditating on resentment, anger, fear, depressive thoughts, regrets and the rest." (Hassed, 2006).

"Savoring" biedt hierop een antwoord, door de aandacht bewust op positieve elementen te richten. Deze interventie blijkt uit onderzoek ook geluksverhogend te werken, en wordt er bijvoorbeeld als volgt verwoord (Seligman et al., 2006):

Once a day, take the time to enjoy something that you usually hurry through (examples: eating a meal, taking a shower, walking to class). When it's over, write down what you did, how you did it differently, and how it felt compared to when you rush through it.

Todd Kashdan, docent positieve psychologie aan de George Mason University, is zelfs van mening dat "all positive interventions eventually boil down to savoring" (T. Kashdan, persoonlijke communicatie, Positive Psychology Conference in Kroatië, juli, 2008). Het klopt in elk geval dat mindfulness en savoring een overkoepelende benaderingswijze kunnen zijn voor alle voorafgaande Positieve Psychologie Interventies: Dankbaarheid voelen, Sterktes gebruiken, Goede daden stellen, Lichaamsbeweging, Positieve schrijfoefeningen, Vergevingsgezindheid cultiveren, het kan allemaal uitgevoerd worden met een bewuste aandacht voor de (positieve) ervaring in het hier en nu.

1.6.8. Gecombineerde interventies

Ten slotte werden ook de effecten van hele batterijen van interventies onderzocht. Het gaat dan meestal om cursussen of therapieprotocollen die gebouwd zijn rond een aantal van de bovenstaande interventies. In 1977 ontwierp Fordyce reeds zijn "Program to Increase Happiness" (Fordyce, 1977; Fordyce, 1983). Giovanni Fava ontwierp zijn Well-Being Therapy (Fava et al., 1998; Fava et al., 2005; Ruini et al., 2006), Michael Frisch publiceerde zijn Quality of Life Therapy (Frisch, 1998) en Tayyab Rashid van het Seligman-laboratorium pakte uit met "positive psychotherapy" (Seligman et al., 2006). De effectenstudies tonen een significant geluksverhogend effect aan van deze pakketten. Om een antwoord te bieden op de vraag wat mensen precies gelukkig maakt, zijn RCT effectenstudies van dit soort brede "shotgun" interventiepakketten echter minder geschikt, voor zover er geen specifiek onderzoek wordt gedaan naar de specifieke werkzame bestanddelen.

1.7. Kritische reflectie en onderzoeksvraag

Al deze Randomized Controlled Trials naar geluksverhogende interventies zijn bijzonder waardevol. Vanzelfsprekend hebben zij echter ook beperkingen. Hier volgen een aantal kritische bedenkingen die aan de oppervlakte kwamen tijdens onze literatuurstudie over deze onderzoekslijn.

a. De overgrote meerderheid van deze interventies werd getest op westerse mensen, in het bijzonder Noord-Amerikanen. In Europa, Japan, Australië en Nieuw-Zeeland gebeurt er ook wel wat Positieve Psychologie Interventie-onderzoek, sporadisch in andere continenten, maar in Afrika bestaat er buiten Zuid-Afrika naar ons weten bijvoorbeeld geen onderzoek.

- b. Positieve Psychologie Interventie-onderzoek gebeurt bijna uitsluitend in rijke industrielanden. In deze rijkere landen zijn in de onderzoeken dan nog eens meestal de hogere socio-economische klassen zwaar oververtegenwoordigd. Onderzoek in lagere socio-economische klassen is momenteel nagenoeg onbestaande.
- c. Aangezien vele interventies met schrijven gepaard gaan, is er ook automatisch een selectie van mensen die kunnen schrijven. Het aanzienlijk deel van de wereldbevolking dat niet kan lezen en schrijven, valt hierbij automatisch uit de boot.
- d. Steeds vaker worden interventiestudies per computer uitgevoerd. Dit levert een nog beperktere selectie van onderzoeksgegevens op (met alleen participanten die vrij beschikking hebben over een computer).
- e. De meeste onderzoeken selecteren mensen die interesse hebben om deel te nemen aan dit soort onderzoek. Dit leidt tot niet-blinde onderzoeken waar vele participanten interesse en hoop hebben om gelukkiger te worden door de interventies, wat natuurlijk ook de resultaten kan beïnvloeden (Dickerhoof et al. [2007], nog steeds ongepubliceerd, maar zoals vermeld in Sheldon & Lyubomirsky [2007]).
- f. De onderzoeken selecteren per definitie mensen die tijd hebben voor dit soort studies. Dit is ook een sterke vorm van scheeftrekkende zelfselectie.
- g. Er wordt vaak teruggerepen naar dezelfde set van standaardinterventies (met bijvoorbeeld het makkelijk te testen dankbaarheidsdagboek op kop). Minder 'psychologische' interventies vallen in effectenstudies uit de boot. In feite is dit mogelijks een soort allegiance bias vanuit de psychologische wereld: er is weinig of geen onderzoek naar de specifieke geluksverhogende effecten van bijvoorbeeld massage, lekker eten of piano spelen. Misschien bestaat deze onderzoeksbias mede omdat de doorsnee psycholoog geen masseur, kok of pianoleraar is?
- h. Tijdens onze mondelinge conversaties met onderzoekers zijn we af en toe op 'publication bias' gestoten. Zo kregen we weet van twee studies waaruit de dankbaarheids-dagboek-interventie geen significant effect bleek te hebben (cfr. supra), en "toevallig" raakten deze onderzoeken niet gepubliceerd. Ook de doctoraatsthesis van Parks (2009), gemaakt onder directe supervisie van Martin Seligman, observeerde bij een aantal enkelvoudige positieve interventies geen significant verschil in effect in vergelijking met controlegroepen, en dit onderzoek is ook nog niet gepubliceerd geraakt.
- i. Veel interventies lenen zich eenvoudig niet voor het experimenteel design. "Gelovig worden" of juist "ongelovig worden", kinderen krijgen, een bepaald soort job uitoefenen, ... is haast onmogelijk om als experimentele conditie in een RCT onderzoeksdesign te gieten

(een onderzoeker kan bijvoorbeeld niet op toevalsbasis bepalen wie er wel kinderen moet krijgen en wie dat niet mag). Dit creëert natuurlijk een erg sterke selectie van onderzochte interventies.

Bovenstaande vaststellingen bieden suggesties voor verder onderzoek. In wat volgt gaan wij met een ander onderzoeksdesign aan de slag: een kwalitatief onderzoek waarbij we de meest diverse mensen van over heel de wereld¹ de vraag voorleggen: "Wat maakt u gelukkig?". Dit onderzoeksdesign heeft vanzelfsprekend ook zwakke punten, maar kan wel eventueel een antwoord bieden op de bovenvermelde kritieken:

- a. In plaats van westerse mensen gaan we bij mensen over de hele wereld te rade in zeven talen.
- b. We gaan daarbij bewust ook op zoek naar kansarmen.
- c. Door een mondeling interview kunnen we ook mensen aan het woord laten die niet kunnen lezen of schrijven.
- d. Bij de informatievergaring zijn we niet beperkt tot PC-gebruikers maar gebruiken we gewoon onze oren en een notitieblokje om te horen wat mensen te zeggen hebben.
- e. In tegenstelling tot in bovenstaande onderzoeken hebben onze participanten meestal nog nooit gehoord van positieve psychologie of zelfs psychologie.
- f. Onze bevraging van een participant kan desgevallend op 2 minuten afgewerkt zijn. Hierdoor kunnen we ook drukbezette mensen bevragen, die aan andere, langere onderzoeken nooit zouden deelnemen.
- g. Door de open vraagstelling zijn mensen volledig vrij in hun antwoord en dus zeker niet beperkt tot een erg selecte verzameling van mogelijke geluksverhogende gedragingen.
- h. Noch de onderzoeker, noch de participanten hebben a priori enig voordeel bij de geluksverhogende effectiviteit van deze of gene activiteit.
- i. In antwoorden zijn participanten natuurlijk ook niet beperkt tot een heel selecte subset van manipuleerbare en dus in RCT testbare interventies.

¹ Dit is mogelijk dankzij regelmatige buitenlandse verblijfsjes als meertalig intercontinentaal steward bij een grote luchtvaartmaatschappij.

HOOFDSTUK 2. EXPLORATORISCH ONDERZOEK

2.1. Onderzoeksvraag

Het voorgaande hoofdstuk beschreef wat mensen gelukkig maakt volgens outcome onderzoek naar Positieve Psychologie Interventies. Na deze literatuurstudie formuleerden we een aantal kritische bedenkingen rond het erg beperkte karakter van deze onderzoekslijn. Daarom hebben we besloten om de onderzoeksvraag heel ruim en open te stellen: Wat maakt een zo divers mogelijke selectie van mensen naar eigen zeggen gelukkig?

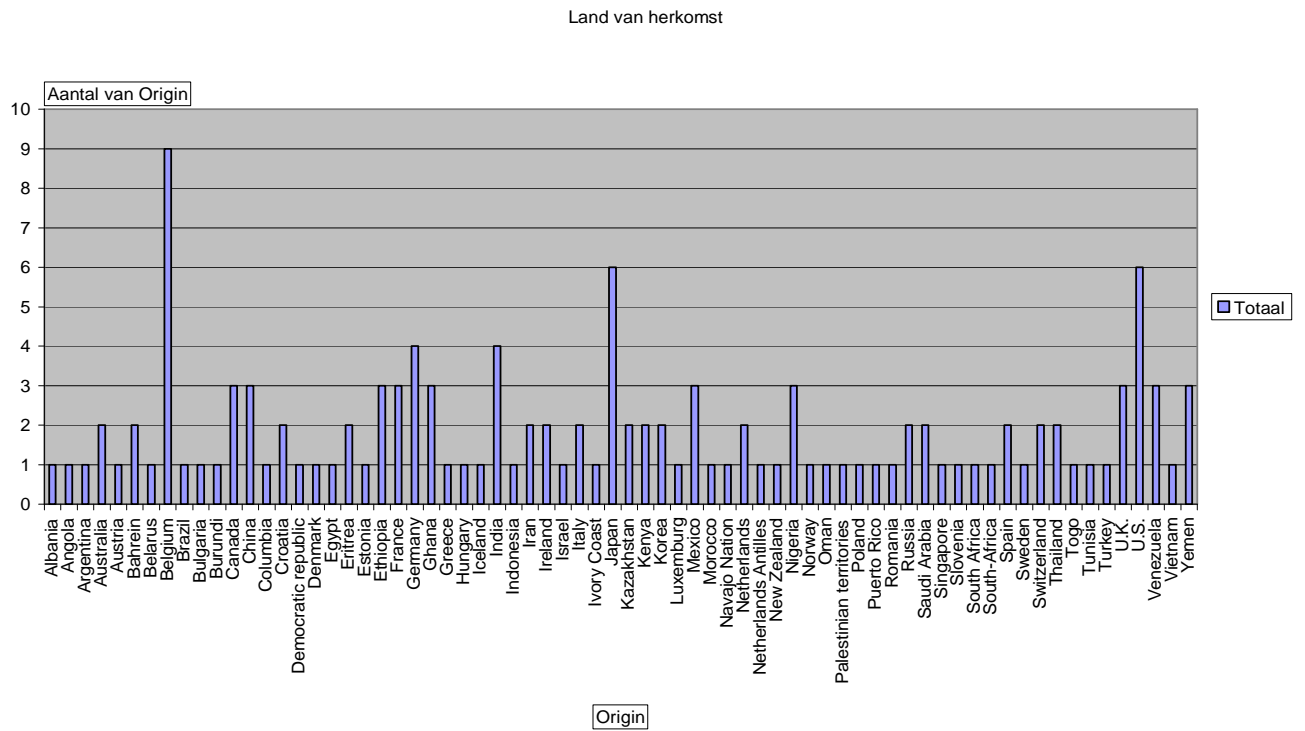
2.2. Methode

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden, voerden we het volgende onderzoek uit. In korte interviews stelden we mensen de vraag: “Wat maakt u gelukkig?”. De participanten werden zo divers mogelijk gesampeld (zij zijn bijvoorbeeld uit 70 verschillende landen afkomstig). Na voorlegging van het Informed Consent formulier (zie Appendix C), werd de éne open vraag gesteld. De responsen werden vervolgens met behulp van de kwalitatieve software QSR NVivo 8 geanalyseerd volgens de Grounded Theory methode (Glaser & Strauss, 1967).

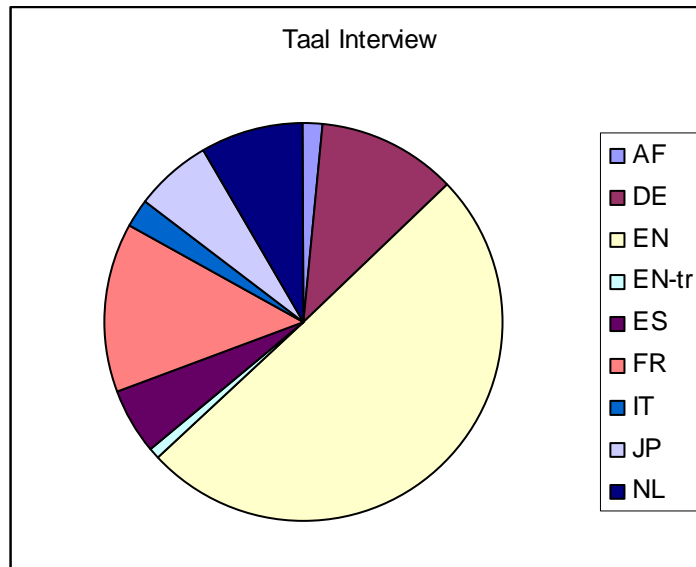
Tenslotte werden de resultaten van het onderzoek en de literatuurstudie naar Positieve Psychologie Interventies naast elkaar gelegd en vergeleken.

2.3. Participanten

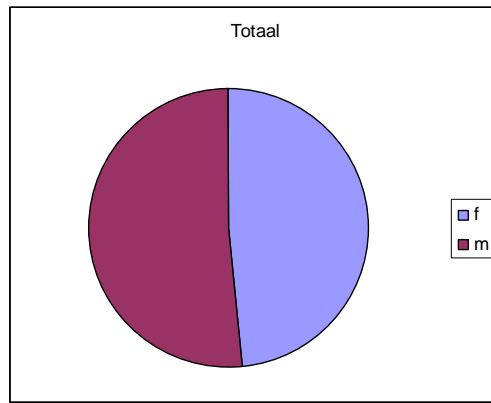
Het onderzoek omvatte 130 participanten uit 70 landen (zie figuur 1). In 7 talen (zie figuur 2) namen we interviews af bij 63 vrouwen en 67 mannen (zie figuur 3), met leeftijden van 4 tot 93 jaar (zie figuur 4). Voor dit onderzoek was het bijzonder van belang om ook mensen in het onderzoek op te nemen die niet Engelstalig zijn, niet-Amerikaans en niet-westers, uit lagere socio-economische klassen, mensen die eventueel niet beschikken over een computer en/of niet kunnen lezen of schrijven. Anderzijds was het belangrijk dat het interview bijzonder kort kon zijn zodat ook heel drukbezette en niet-geïnteresseerde mensen konden bevroegd worden (een categorie die in vrijwel alle onderzoek automatisch uit de boot valt).



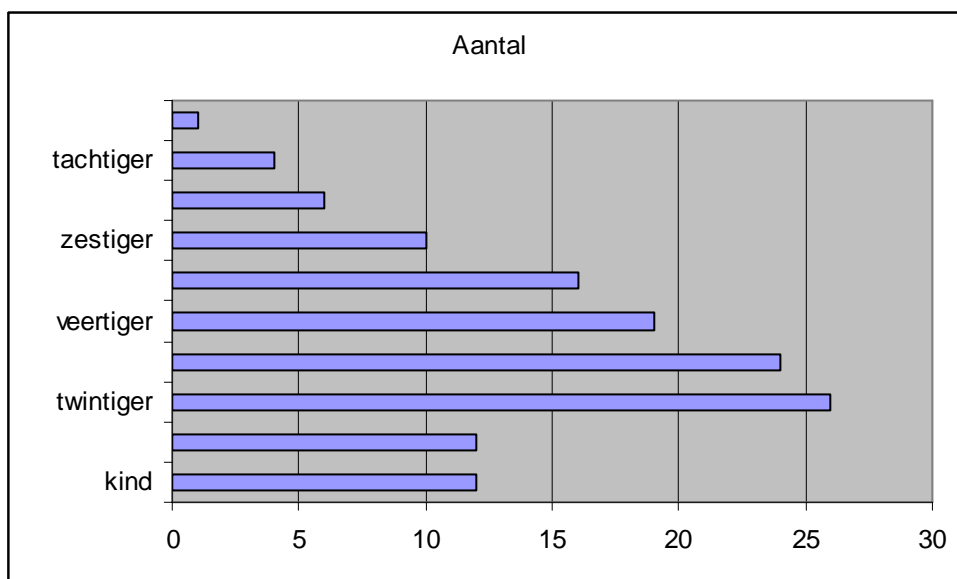
Figuur 1. Land van herkomst van de participanten



Figuur 2. Taal van het interview



Figuur 3. Geslacht van de participanten



Figuur 4. Leeftijdscategorie van de participanten

2.4. Analyse

Voor de analyse importeerden we de data vanuit Excel in de software voor kwalitatief onderzoek QSR NVivo 8. Bij de analyse volgden we de methode van de Grounded Theory zoals eerst beschreven in Glaser en Strauss (1967) en praktisch uitgewerkt in Strauss en Corbin (1998), Charmaz (2006) en Bazeley (2007). Hierbij laat men de data toe om zelf een boomstructuur van categorieën te genereren. Al snel kwamen we hierbij terecht bij reeds bestaande geluksmodellen: het bestaande corpus van positieve psychologie studies, en in het bijzonder de onderzoekslijn naar Positieve Psychologie Interventies (zoals behandeld in het vorige hoofdstuk), maar ook modellen als de "three pillars of happiness" van Seligman

(2002), de Zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2000, 2002) en de hierarchy of needs van Maslow (1954). We bespreken nu één na één de fit van deze modellen met onze data.

2.5. Positieve Psychologie Interventiestudies getoetst

Positieve Psychologie Interventies hebben als bedoeling om mensen gelukkiger te maken. Randomized Controlled Trials van deze interventies (zoals besproken in het vorige hoofdstuk) leveren de meest waterdichte wijze om causale verbanden aan te tonen tussen gedrag en geluk. We bespreken in het vorige hoofdstuk ook de beperkingen van dit paradigma, en de analyse van onze interviewdata bevestigt deze beperkingen: slechts 30 procent van al onze antwoorden op de vraag "Wat maakt u gelukkig?" past ergens binnen de onderzochte interventies (zie tabel 1). Met betrekking tot onze data vertoont de onderzoekslijn naar Positieve Psychologie Interventies dus een "blinde vlek" van 70 procent. Ten eerste lijkt deze blinde vlek onder meer cultureel bepaald: Positieve Psychologie Interventiestudies leveren (nog) geen steun voor bijvoorbeeld de jongen uit Ghana die antwoordt: "Naar school mógen gaan maakt mij gelukkig". Ten tweede lijkt de blinde vlek vaak ook van methodologische oorsprong: alle antwoorden die bijvoorbeeld naar "kinderen krijgen" verwijzen kunnen onmogelijk getoetst worden binnen het RCT-paradigma. Het valt tenslotte vooral op dat de onderzochte interventies allemaal erg psychologisch van aard zijn en er binnen deze onderzoekslijn weinig of geen onderzoek bestaat naar minder psychologische bezigheden als bijvoorbeeld "lekker eten", "de liefde bedrijven", "muziek", "dansen", ...

Tabel 1

Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en Positieve Psychologie Interventiestudies

PPI strengths	13%
PPI present (mindfulness & savoring)	8%
PPI acts of kindness	4%
PPI gratitude	3%
PPI future (without strengths)	1%
PPI past	1%
PPI physical movement	1%
Positieve Psychologie Interventies totaal	30%

De Positieve Psychologie Interventies die het vaakst spontaan worden vernoemd bij het antwoorden op de vraag "Wat maakt u gelukkig?" zijn "sterktes gebruiken" (13%) en mindfulness & savoring (PPI past, PPI present en PPI future, samen 10%) (zie figuur 5). Deze laatste bevinding zal later nog erg belangrijk blijken.

The screenshot shows the NVivo interface for a project titled "What makes you happy 100619.nvp". The "Free Nodes" list is expanded to show "PPI present, savoring". Below this, several references are displayed with their respective coverage percentages and source information.

Name	Sources	References	Created On	Created By	Modified On	Modified By
PPI gratitude	1	5	15/06/2010 21:42	HZ	15/06/2010 22:08	HZ
PPI past	1	2	15/06/2010 22:07	HZ	15/06/2010 22:14	HZ
PPI physical movement	1	12	15/06/2010 22:00	HZ	15/06/2010 22:17	HZ
PPI present, savoring	1	16	15/06/2010 22:07	HZ	15/06/2010 22:22	HZ

Reference	Coverage	Source	Text	Gender	Age	Country
Reference 9	0,16%	Saudi Woman with family	When my son and daughter and my husband are happy. Watching my children smile.	f	30	Saudi Arabia
Reference 10	0,18%	Slovenian retired lady	Kleine Sachen: lesen, Handwerk.	f	70	Slovenia
Reference 11	0,20%	Social worker	Wat maakt je gelukkig ? Wat ik hier nu voor mij zie (poes) Wat doe je om gelukkig te worden? Gaan wandelen.	f	27	Belgium
Reference 12	0,09%	Student	Zoals vorige vrijdag (Bart Peeters). Onder mensen mezelf kunnen zijn. Kunnen genieten. Omwille van het pure.	f	39	Belgium
Reference 13	0,10%	Swiss girl	Manger des fruits. Et dessiner. Jouer avec mes frères et sœurs.	f	8	Switzerland

Figuur 5. Voorbeelden van "Positieve Psychologie Interventies", subcategorie "Present, savoring".

2.6. Seligman's "Three pillars of happiness" getoetst

Seligman lanceert in zijn boek "Authentic Happiness" (Seligman, 2002) de drie "pillars of happiness", met name "the pleasant life" (hedonisme), "the engaged life" (met de nadruk op het Flow-aspect, zoals geponereerd door Csikszentmihalyi [1990]), en "the meaningful life" met een nadruk op zingeving (zie figuur 6). In talloze interviews en presentaties op conferenties blijft Seligman deze mantra herhalen. Als we dit model echter op onze data toepassen (zie tabel 2), blijkt dit slechts 29% van alle uitspraken te dekken. De belangrijkste lacune blijkt het gebrek aan een sociale component. De laatste tijd geeft Seligman dit schoorvoetend toe en zegt dat er misschien ook plaats zou kunnen zijn voor een vierde "the social life" (M.E.P. Seligman, persoonlijke communicatie op de Positive Psychology Summit in Washington, 2006). Zijn nieuwste boek, dat nog moet verschijnen, zou hier ook plaats voor maken (Persoonlijke communicatie met Debbie Swick, Associate Director of Education van de University of Pennsylvania, de Alma Mater van Seligman, 24 juni, 2010). Ook onze data bevestigen dit: met inbegrip van een vierde sociale component haalt het model van Seligman plotseling een dekkingsgraad van 72%.

Tabel 2

Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en Seligmans "three pillars"

Engaged life	13%
Meaningful life	8%
Pleasant Life	6%
Seligman three pillars totaal	29%
Seligman 3 + sociale component	72%

Response	1	130	15/06/2010 16:04	HZ	15/06/2010 16:24	HZ
SEL Engaged life = Competence	1	1	15/06/2010 22:26	HZ	15/06/2010 22:27	HZ

SEL Hedonism	SEL Engaged life = Competence	SEL Meaningful life
Reference 9 - 0,28% Coverage		
Burundese young man	Etre père et avoir un travail qui a un signification sociale	m 29 FR Burundi
Reference 10 - 0,13% Coverage		
Canadian nurse	The birth of my three children; My friends. To make myself useful. Helping other people in the hospital.	f 52 EN Canada
Reference 11 - 0,22% Coverage		
Canadian nurse	The birth of my three children; My friends. To make myself useful. Helping other people in the hospital.	f 52 EN Canada
Reference 12 - 0,47% Coverage		
Chinese massage shop owner	transl: When I can help somebody out, with physical help or by lending a listening ear.	m 60 JP China
Reference 13 - 0,13% Coverage		
Focus group with 3 teachers - teacher 3	Positieve commentaren -> achteraf aan denken/ Lang – kort [geluk?]/ Goed eten/ Kat die komt spinnen/ Iemand die van u houdt/ Mensen die luitsteren/ Dat anderen gelukkig zijn / anderen gelukkig maken /1 Relatie 2 Huis kopen 3 [?]/ Verschil tss	f 28 NL Belgium

ences: 21 Unfiltered

Figuur 6. Voorbeelden van Seligman's 3 pillars, subcategorie "meaningful life".

2.7. Zelfdeterminatietheorie getoetst

De sociale component die bij het oorspronkelijke "three pillars"-model van Seligman ontbrak, is wel prominent aanwezig in het model van de Zelfdeterminatietheorie. Deze motivatietheorie levert ons drie belangrijke subcategorieën (Ryan & Deci, 2002): Autonomy, Relatedness en Competence. "Relatedness" is hierbij de sociale component die Seligman over het hoofd leek te zien (zie figuur 7). De overlap tussen de "Competence" van de Zelfdeterminatietheorie en de Positieve Psychologie Interventie "je sterktes gebruiken" is overigens ook erg opvallend.

Tabel 3

Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en de zelfdeterminatietheorie

Relatedness	43%
Competence	13%
Autonomy	5%
Zelfdeterminatietheorie totaal	62%
ZDT + Hedonisme	69%

Als we de categorieën van de Zelfdeterminatietheorie op onze data toepassen (zie tabel 3), is vooral erg opvallend dat "relatedness" heel sterk vertegenwoordigd is in de antwoorden. Zelfs 43 % van de antwoorden op de vraag "Wat maakt u gelukkig?" heeft te maken met relaties met anderen (familie, vrienden, gemeenschap, spirituele entiteiten en dieren/planten/natuur). Dit is duidelijk een eerste belangrijke bevinding van ons onderzoek: "All over the world, the answer to *what makes you happy* tends to revolve around other living beings." (Zegers, in press).

In haar geheel dekt de Zelfdeterminatietheorie met haar drie componenten 62% van onze data. Indien we er nog een hedonistische component aan toevoegen, zoals gesuggereerd in het bruggenbouwende artikel van Deci en Ryan (2008), komen we zelfs aan een fit van 69%.

The screenshot shows the NVivo interface for a project named 'What makes you happy 100615.nvp'. The 'Free Nodes' table is as follows:

Name	Sources	References	Created On	Created By	Modified On	Modified By
relatedness family, partner	1	48	25/02/2010 16:03	HZ	25/02/2010 16:46	HZ
relatedness nature	1	10	25/02/2010 16:13	HZ	25/02/2010 16:40	HZ
relatedness other people	1	65	25/02/2010 16:07	HZ	25/02/2010 16:46	HZ
relatedness spiritual	1	12	25/02/2010 15:55	HZ	25/02/2010 16:41	HZ
relatedness world	1	8	25/02/2010 16:08	HZ	25/02/2010 16:43	HZ
Relatedness, Need Social Belonging	1	135	24/02/2010 16:49	HZ	25/02/2010 15:41	HZ

Below the table, several reference examples are shown for the 'relatedness other people' node:

- Reference 30 - 0,07% Coverage:** Italian state office worker. Text: "My children, my cats, a meal in good company. And that they're all in good health. The simple things in life." Metadata: m, 40, EN, Italy.
- Reference 31 - 0,11% Coverage:** Japanese musician. Text: "trans: Making music. Music is my life. Especially Gospel music. Drink with friends. Make music together." Metadata: f, 35, JP, Japan.
- Reference 32 - 0,11% Coverage:** Japanese musician. Text: "trans: Making music. Music is my life. Especially Gospel music. Drink with friends. Make music together." Metadata: f, 35, JP, Japan.
- Reference 33 - 0,04% Coverage:** Japanese retiree. Text: "Trans: Friends, Family, Women. Talking with you." Metadata: m, 70, JP, Japan.
- Reference 34 - 0,11% Coverage:** Japanese retiree. Text: "Trans: Friends, Family, Women. Talking with you." Metadata: m, 70, JP, Japan.

Figuur 7. Voorbeelden van Zelfdeterminatietheorie, subcategorie "relatedness other people".

2.8. Maslow's "Hierarchy of Needs" getoetst

Toch blijven er in al deze theorieën nog steeds minstens 30% van de data onverklaard. Als een Nederlandse vrouw bijvoorbeeld antwoordt: "Geen last hebben van mijn maandstonden maakt mij gelukkig", staan zowel Seligman als de Zelfdeterminatietheorie met hun mond vol tanden. Daarom gingen we ook eens in het verleden graven en kwamen we bij Maslow terecht. Maslow (1954, 1970)² poneert met zijn "Hierarchy of Needs" vijf "needs" die op elkaar voortbouwen: Physiological, Safety/Security, Social belonging, Ego/Self-esteem, Self-Actualisation. Na analyse blijkt deze theorie nog de beste fit op te leveren van alle bestudeerde modellen: zij kan 75% van de responsen een plaats geven (zie tabel 4). Dit is vooral te danken aan haar twee eerste categorieën (fysiologische noden en nood aan zekerheid) die in de vorige modellen ontbreken, die onze welvaartsmaatschappij misschien ook niet zo pregnant lijken, maar die voor een groot deel van de wereldbevolking van levensbelang zijn en zeker deel uitmaken van wat hen gelukkig maakt (zie figuur 8).

Tabel 4

Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en Maslow's "Hierarchy of needs"

Need Social Belonging	43%
Need Self-Actualisation	13%
Need Safety, Security	7%
Need Ego, Esteem	6%
Need Physiological	6%
Maslow totaal	75%

² In zijn latere werk verfijnt en wijzigt Maslow deze populaire theorie. De mate waarin deze opeenvolgende wijzigingen overeenstemmen met onze data, vormen een interessante suggestie voor verder onderzoek.

Look for: Search In: Free Nodes Find Now Clear

Free Nodes

Name	Sources	References	Created On	Created By	Modified On
<input type="radio"/> Need Ego, Esteem	1	20	24/02/2010 17:10	HZ	25/02/2010 15:41
<input checked="" type="radio"/> Need Physiological	1	16	24/02/2010 17:03	HZ	25/02/2010 15:29
<input type="radio"/> Need Safety, Security	1	29	24/02/2010 16:59	HZ	25/02/2010 15:39
<input type="radio"/> Need Self-Actualization = Competen	1	1	15/06/2010 22:23	HZ	15/06/2010 22:24
<input type="radio"/> Need Social Belonging = Relatednes	0	0	15/06/2010 22:24	HZ	15/06/2010 22:24

Need Physiological
 Need Safety, Security
 Need Ego, Esteem
 Need Social Belonging = Relatedn
 Need Self-Actualization = Compet

Reference 1 - 0,16% Coverage

Bangkok m an	My children, being an example to them. That everybody is healthy.	m	70	EN	Thailand
--------------	--	---	----	----	----------

Reference 2 - 0,04% Coverage

Chinese retiree	Health and prosperity for my family and especially my son.	m	72	EN	China
-----------------	--	---	----	----	-------

Reference 3 - 0,19% Coverage

Dutch woman	Sex. Geen last hebben van m'n regels. Vrienden, muziek, familie.	f	35	NL	Netherlands
-------------	---	---	----	----	-------------

Reference 4 - 0,07% Coverage

Focus group with 3 teachers - teacher 2	Goed slapen/ Goed liedje op de radio/ Besef dat alle mensen die u dierbaar zijn ok zijn/ Bij het uitspreken van frustraties gehoord worden -> gedeelde smart is halve smart/ ->niet alleen zijn of gerelativeerd/ Meme 90	f	29	NL	Belgium
---	---	---	----	----	---------

Figuur 8. Voorbeelden van Maslow, subcategorie "Physiological Needs".

2.9. Maslow en Savoring

Van alle besproken modellen levert de pyramide van Maslow tot nu toe de beste fit voor onze data (75%). Dit laat ons echter nog steeds achter met 25% van de responsen die niet afgedekt worden. Als we NVivo vragen om al deze responsen op te lijsten die Maslow niet afdekt, blijkt er een opvallende overlap van deze restcategorie met de categorie "Savoring" uit de Positieve Psychologie Interventies. Als we savoring (genieten) in de brede zin beschouwen - zowel met betrekking tot het verleden, het heden en de toekomst, zoals gesuggereerd door Bryant en Veroff (2007) - en dit bij de vijf categorieën van Maslow bijvoegen, krijgen we een dekking van 85% van al onze data. Hier vullen ons eerste en tweede hoofdstuk zich mooi aan, en wel op een onverwachte wijze: als we savoring als een mogelijke zesde categorie opnemen in het model van Maslow, krijgen we een nog sterker model.

2.10 Simplicity

Zonet pleitten we voor een geluksmodel dat zowel de 5 categorieën van Maslow als de categorie "Savoring" uit de positieve psychologie combineert. Dit geeft een dekking van 85% van onze responsen op de vraag "Wat maakt u gelukkig?". Dit laat ons achter met 15% van de responsen die niet afgedekt worden. In tabel 5 worden responsen uit deze restcategorie opgelijst.

Tabel 5

Selectie uit de restcategorie “all responses – (Maslow 5 +Savoring)”

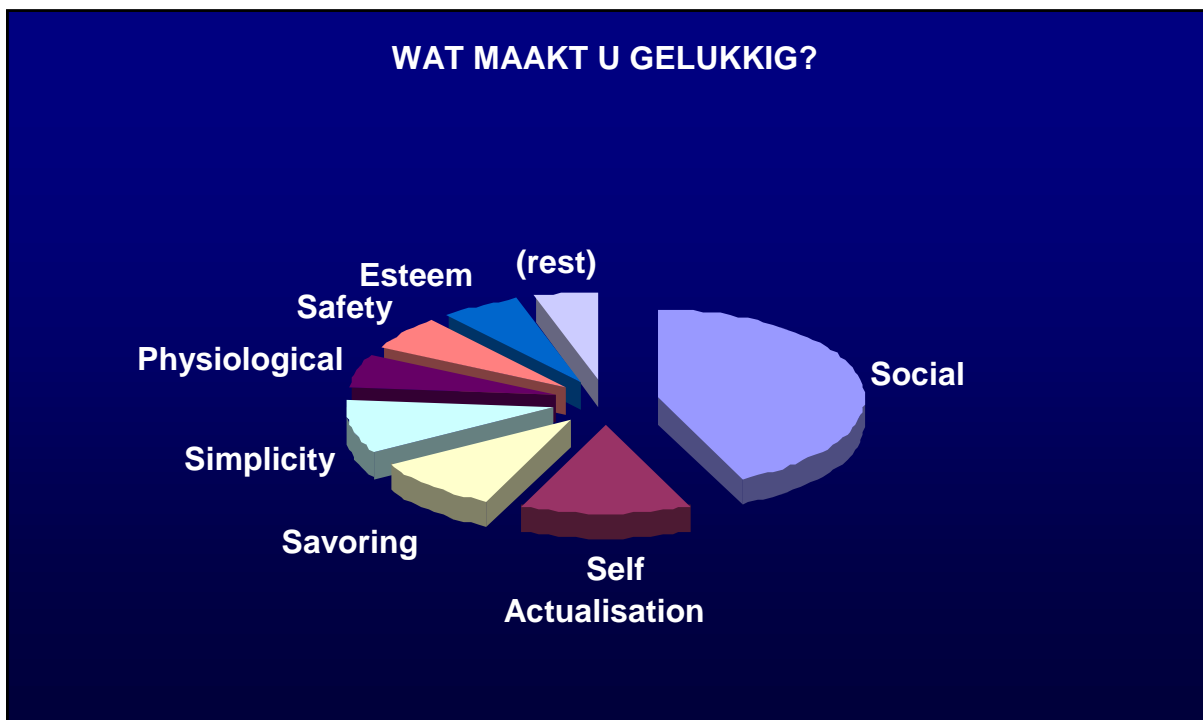
I don't need a lot to be happy
Harmony
To be able to live a simple life here in this simple place
Geen zorgen
Relativeren
Rust vinden in uw leven
The simple things in life
Peace and quiet
Harmony
Eenvoudige dingen
Eens niet moeten denken
Omwille van het pure
Relax, no-stress
Vivir de modo natural
No tengo mucho dinero, pero soy un ser feliz
A life without trouble
Quiet
Peace

Deze categorie die overblijft bij het model "Maslow + Savoring" vertoont een duidelijk patroon: vele responsen hebben iets met “eenvoud” te maken. We stellen daarom voor om dit onder de noemer "simplicity" of "the simple life" te plaatsen.

Als we alle responsen samenbundelen die gecodeerd staan onder "Maslow 5", "Savoring" en "Simplicity", komen we aan een dekking van 95%. Dit levert ons dus een model op dat, afgezien van wat ruis, een volledig antwoord lijkt te bieden op onze wereldwijde vraag "Wat maakt u gelukkig?".

2.11 Een model voor "Wat maakt u gelukkig?"

Uit de voorgaande punten werd een model gegenereerd dat een bevredigend antwoord kan bieden op onze wereldwijde antwoorden op de vraag naar wat mensen gelukkig maakt. Figuur 9 geeft een visuele impressie van dit tentatief model.



Figuur 9. Tentatief model voor onze wereldwijde responsen op "Wat maakt u gelukkig?"

In dit model vinden we de Hierarchy of Needs van Maslow terug, aangezien dit van alle besproken modellen de beste fit vertoonde met onze wereldwijde data (Social/ Self-Actualisation/ Physiological/ Safety/ Esteem). Het sociale aspect krijgt hierbij de meest prominente plaats, zoals uit ons onderzoek blijkt (43% van de responsen vallen onder deze categorie). Self-Actualisation neemt ook een belangrijk deel voor zijn rekening (13% van de responsen), Safety omvat 7%, en Esteem en Physiological needs nemen elk 6% in beslag. Dit wordt aangevuld met wat aan het besproken model van Maslow ontbrak om onze wereldwijde data volledig te omvatten: "Savoring" (10%) uit de positieve psychologie (zie hoofdstuk 1, punt 1.6.7) en een opvallend éénduidige categorie "Simplicity" (10%).

Dit is vanzelfsprekend een tentatief model. Er zijn zeker ook andere combinaties mogelijk, en andere basismodellen deden het ook niet slecht. Wij mogen ook niet vergeten dat dit

kwalitatief onderzoek weliswaar wereldwijd is, maar slechts 130 participanten telde. Niettemin slaagde de presentatie van deze resultaten erin om op de European Conference on Positive Psychology in juni 2010 in Kopenhagen een levendige en erg opbouwende discussie los te weken (Zegers, 2010a).

HOOFDSTUK 3. DISCUSSIE

Wat maakt mensen gelukkig? Er zijn verschillende methoden om op deze vraag een antwoord te bieden (zie ook Froh, 2004 en Zegers, 2010b).

Een eerste methode om te vinden wat mensen gelukkig maakt, bestaat uit correlatieve studies. In deze studies wordt nagegaan met welke factoren geluk samengaat. De World Database of Happiness (Veenhoven, 2010) biedt hiervan een uitvoerig overzicht. Nadeel van deze methode is dat er geen causale verbanden kunnen aangetoond worden. Zo bevestigt correlatief onderzoek bijvoorbeeld dat getrouwde mensen gelukkiger zijn dan ongetrouwde mensen, maar misschien is dit wel omdat gelukkige mensen makkelijker trouwen en niet omdat trouwen gelukkig maakt. Longitudinaal onderzoek kan dit euvel deels, maar niet volledig verhelpen.

Een tweede methode om te bepalen wat mensen gelukkig maakt, is de Randomized Controlled Trial, zoals besproken in het eerste hoofdstuk. Dit is methodologisch de meest waterdichte methode om causale verbanden aan te tonen, en vormt daarom ook de gouden standaard voor deze onderzoeksvraag. We wezen echter reeds op een aantal beperkingen en vooral blinde vlekken die met dit paradigma zouden kunnen gepaard gaan. Een belangrijk nadeel is bijvoorbeeld dat Randomized Controlled Trials zich slechts lenen voor een erg beperkte groep van testbare interventies. Bovendien beperken de bestaande studies zich vaak tot meer psychologisch geïnspireerde interventies, zijn ze vaak erg westers van aard en worden ze meestal getest op westerse mensen uit rijkere industrielanden.

Het gevaar bestaat dat men zich op deze erg beperkte categorie van RCT-geteste interventies blindstaart. Een zuidpoolonderzoeker kan nog zo accuraat de bestaande fauna van zijn gebied beschrijven, toch kan het ook een relevante observatie zijn dat er op de zuidpool géén ijsberen zijn. Toegepast op Randomized Controlled Trial geluksstudies betekent dit, dat er misschien nog wel gelukkigmakende elementen bestaan die niet door dit soort onderzoek worden onderzocht. Ons wereldwijd kwalitatief onderzoek bevestigt dit vermoeden.

Een derde methode om te ontdekken wat mensen gelukkig maakt, is kwalitatief onderzoek. Hierbij wordt aan mensen rechtstreeks gevraagd wat hen gelukkig maakt. Ook dit onderzoeksparadigma kent natuurlijk zijn zwakheden. Zo is er bijvoorbeeld de vraag in

hoeveer mensen wel weten wat hen gelukkig maakt (Gilbert, 2006). Ons persoonlijk aanvoelen is dat mensen vaak wel weten wat hen gelukkig maakt, maar er niet altijd naar handelen. Om dit aanvoelen te staven is ons onderzoeksdesign echter niet geschikt. Een ander nadeel van kwalitatief onderzoek is... dat het kwalitatief onderzoek is: door echt naar het onderzoeksobject te luisteren en dus participanten echt serieus te nemen, loopt de onderzoeker het risico zelf minder serieus genomen te worden.

Ons kwalitatief onderzoek heeft nog enkele bijkomende beperkingen. Zo is het aantal van 130 participanten erg klein. Daardoor zijn we niet in staat om bijvoorbeeld vergelijkingen te maken tussen continenten, landen, culturen, geslachten, leeftijdsgroepen, ... De sampling had ook als doel om een zo divers mogelijke participantengroep te creëren, maar is geen gerandomiseerde steekproef en pretendeert dit ook niet te zijn.

Een suggestie voor verder onderzoek is dan ook om het aantal participanten op die wijze uit te breiden dat de data vergelijkingen toestaan. Hierbij zou een mixed design met een 1-item vragenlijst naar geluk ook erg interessante bevindingen kunnen opleveren: wat antwoorden de gelukkigste mensen op de vraag "Wat maakt u gelukkig?", wat zijn de responsen van de meest ongelukkige mensen?

Bovendien leent dit onderzoeksdesign zich ook voor het beantwoorden van andere vragen betreffende geluk. Zo zou het erg interessant kunnen zijn om dit wereldwijd onderzoeksdesign toe te passen op vragen als: "Wat doe je om gelukkig te worden?"; "Wat is zinvol in uw leven?"; "Als je op jouw sterfbed ligt, hoe wil je dat jouw voorbije leven eruitziet?"; "Wat wens je jouw komende generatie toe?"; ...

HOOFDSTUK 4. BESLUIT

De vraag naar wat mensen gelukkig maakt kan op verschillende wijzen benaderd worden. Elk van deze methoden kent haar sterke en zwakke punten. Hierbij dringt zich de metafoor op van verschillende blinden die elk een lichaamsdeel van een olifant betasten: alleen door met elkaar te spreken krijgen deze blinden een volledig beeld van wat een olifant is. Dit geldt ook voor geluksonderzoek: alleen door verschillende methodes naast elkaar te leggen, is het mogelijk om een vollediger beeld te krijgen van wat mensen gelukkig maakt.

De methode van de *correlationele* research is in het geluksonderzoek erg wijdverbreid. Wij lieten ze hier even buiten beschouwing omdat ze geen éénduidige causale verbanden kan vaststellen. Het is immers volstrekt ongeoorloofd om "x en geluk gaan samen" te vertalen naar "x maakt gelukkig" (hoewel dit in populaire berichtgeving over geluksonderzoek helaas erg vaak gebeurt).

Een tweede methode, de *Randomized Controlled Trial* (RCT), wordt in hoofdstuk 1 uit de doeken gedaan. De RCT methode laat wel toe om causale verbanden aan te tonen en een sluitend antwoord te geven op de vraag "Wat maakt u gelukkig?". In dit hoofdstuk schetsten we de huidige stand van zaken in het RCT onderzoek naar Positieve Psychologie Interventies. Empirisch onderzoek levert zo een corpus van geluksverhogende interventies. Onder deze interventies waarvan bewezen is dat ze werken, bevinden zich klassiekers zoals bijvoorbeeld "een dankbaarheidsdagboek bijhouden", "bewust beoefenen van savoring (genieten)", "sterktes detecteren en gebruiken", "goede daden verrichten", ...

Een derde methode, *kwalitatief* onderzoek, wordt in een eigen onderzoek in Hoofdstuk 2 toegepast. In dit onderzoek stelden we aan een zo divers mogelijk publiek de vraag "Wat maakt u gelukkig?". Hierbij werd er vooral op gelet dat ook categorieën van mensen aan bod komen die in bovenstaand RCT onderzoek uit de boot vallen: we ondervroegen mensen uit 70 verschillende landen, uit verschillende leeftijdsgroepen, uit gevarieerde socio-economische klassen, mensen die geen PC bezitten, mensen die geen tijd hebben voor uitvoerig onderzoek, mensen die niet a priori geïnteresseerd zijn in psychologie, ...

De data uit dit wereldwijd kwalitatief onderzoek werden vervolgens met behulp van het computerprogramma NVivo8 geanalyseerd volgens de Grounded Theory methode. Ten eerste

werd nagegaan in hoeverre de *RCT onderzoekslijn naar Positieve Psychologie Interventies* een antwoord biedt op de vraag naar wat mensen gelukkig maakt. Onze analyse toonde in deze onderzoekslijn grote blinde vlekken aan. Allereerst heeft deze RCT onderzoekslijn een erg beperkte culturele draagwijdte: een sloppenwijkbewoner die nooit heeft leren schrijven, heeft geen boodschap aan een "dankbaarheidsdagboek". Ten tweede is er sprake van methodologische beperkingen: Maakt trouwen gelukkig? Maakt kinderen krijgen gelukkig? Dit soort vragen kan onmogelijk in een RCT design getest worden. Ten slotte observeren we in deze onderzoekslijn een allegiance bias die nauwelijks aandacht besteedt aan minder "psychologische" interventies, zoals musiceren, dansen, lachen, lekker eten, ...

Ook *Seligman's* model van "three pillars of authentic happiness" (the pleasant life, the engaged life, the meaningful life) vertoont op dit vlak grote lacunes. Dit model biedt slechts een verklaring voor één derde van alle responsen uit ons onderzoek. Als Seligman's theorie wordt aangevuld met een sociale component, doet ze het al veel beter. Sociale verbondenheid, in één of andere vorm, blijkt uit ons wereldwijd onderzoek immers het meest voorkomende antwoord op de vraag "Wat maakt u gelukkig?". De *Zelfdeterminatietheorie*, die verbondenheid één van haar drie hoofdcomponenten noemt (naast autonomie en competentie), doet het daarom ook niet slecht bij het verklaren van onze data.

De theorie die het beste onze data afdekt, blijkt echter de "hierarchy of needs" van *Maslow* te zijn. Het oorspronkelijke model van Maslow omvat een hiërarchische pyramide van vijf componenten: Physiological needs, Safety/Security needs, Social belonging, Ego/Self-esteem, Self-Actualisation. Drie vierden van onze wereldwijde responsen op de vraag "Wat maakt u gelukkig?" passen binnen deze theorie.

Van alle responsen kan 25% zelfs door dit oorspronkelijke model van Maslow niet verklaard worden. Deze restcategorie van niet-verklaarde responsen blijkt ook een patroon te vertonen, een patroon dat we toevallig al eerder tegenkwamen: de categorie "*Savoring*" ("genieten") uit de onderzoekslijn naar Positieve Psychologie Interventies is mooi complementair aan Maslows model. "*Savoring*" vormt dus bovenop het model van Maslow een mooi afgetekende zesde component. In wat er dan nog overblijft, lijkt er een erg duidelijke lijn te zitten: vele van deze resterende responsen blijken erg goed te passen onder de noemer "*Simplicity*". Als conclusie suggereren we daarom een nieuw geluksmodel (zie figuur 9), op basis van onze literatuurstudie naar Positieve Psychologie Interventies uit hoofdstuk 1 en op basis van onze

data uit hoofdstuk 2. Dit tentatieve geluksmodel bestaat uit vijf categorieën van Maslow's "hierarchy of needs", aangevuld met een zesde categorie "Savoring" en een zevende categorie "Simplicity". De mate waarin de mensen die deelnamen aan ons onderzoek deze categorieën appreciëren in hun gelukservaring, wordt weerspiegeld in de percentages van tabel 6.

Tabel 6

Fit tussen "Wat maakt u gelukkig?"-data en het gegenereerde geluksmodel

Social Belonging	43%
Self-Actualisation	13%
Savoring	10%
Simplicity	10%
Safety	7%
Esteem	6%
Physiological needs	6%
Gegenereerd geluksmodel totaal	95%

Dit kwalitatief onderzoek kent zoals besproken vanzelfsprekend zijn beperkingen, net zoals het geluksonderzoek via Randomized Controlled Trials en het correlatieve geluksonderzoek. Daarom is het nodig om de resultaten van deze verschillende methoden naast elkaar te leggen. Door triangulatie van deze verschillende methoden is het mogelijk om een zo correct mogelijk beeld te krijgen van wat mensen gelukkig maakt, net zoals verschillende blinden door met elkaar te spreken een beter beeld kunnen krijgen van "the happy elephant in the room".

APPENDIX A. TUSSENTIJDSE ONDERZOEKSPOSTER

WHAT MAKES YOU HAPPY? LOOKING FOR BLIND SPOTS IN HAPPINESS SEEKERS... AND RESEARCHERS.

Hein Zegers

K.U.Leuven University (Belgium)
First World Congress on
Positive Psychology 2009



ABSTRACT

In Positive Psychology, it is generally accepted that people are not very good at guessing what will make them happy. Evidence-based positive intervention outcome research should be able to fill this void. But are these two assumptions correct? This study aims at putting both these assumptions to the test.

In a first part, in a simple yet international (7-language) pilot study, randomly selected participants are being asked the question "What makes you happy?" Responses are coded through qualitative content analysis (using NVivo software) [Study 1]. Secondly, a literature study of positive intervention outcome studies is carried out. Randomized Controlled Trial studies of positive interventions can be interpreted as experiments that indicate possible causal relations between specific actions and increases in subjective well-being [Study 2]. Then, findings of both studies are compared.

On the one hand, this comparison could possibly falsify the hypothesis that people do not know what makes them happy (Gilbert 2006). On the other hand, it could open up promising uncharted areas for positive intervention research.

CONCLUSIONS

The world-wide on-site interviewing process is still ongoing, as well as the analysis. We are also still in the process of gathering and classifying happiness intervention outcome studies.

At first sight, we can draw these preliminary conclusions: It looks like many people DO know what may make them happy, but don't necessarily act upon this knowledge. It also looks like there are much more possible happiness interventions than the ones being tested right now.



"What makes you happy?" is what we ask all over the world, on-site, face-to-face, in interviews in 7 languages.

STUDY 1

What makes you happy?
Happiness seekers
People all over the world give a self-report.
Qualitative research
Field study

METHODS

Thanks to our affiliation with a major international airline, we are able to go and interview people all over the world. The semi-structured interview always starts with the same question: "What makes you happy?" Interviews are held in 7 languages (English, German, French, Dutch, Spanish, Japanese and Afrikaans).

A first pilot study contains 103 respondents from 42 countries. People from all age groups and social backgrounds are included. The short face-to-face interview format gives us access to people who would be excluded in other research formats (linguistic or geographic barriers, no access to computers, no time, ...)

ANALYSIS

The qualitative data analysis is done with QSR Nvivo 8 software. Analysis is done with different approaches. On the one hand, we attempt to test the fit of several happiness models (including the Study 2 model) with the existing data. On the other hand, the grounded theory model allows the data to speak for themselves.

RESULTS 1 (preliminary)

The Pleasant/Engaged/Meaningful Life model (Seligman 2002) seems to allow a certain fit with our existing data, but some categories only fit in quite an awkward way (especially a social component seems to be lacking in this model in order to fit our data).

The Self-Determination Theory (Ryan & Deci 2000) also delivers some very useful categories (competence, autonomy, relatedness). Yet this theory does not allow to cover all our data either (especially a savouring or joy-component seems to be lacking for this purpose).

The Grounded Theory methodology allows the data to create a model of their own. At this stage in our research, a theoretical saturation point has not been reached yet. Therefore, we are continuing our world-wide data gathering process.



Does an intervention make you happier? Randomized controlled trials may provide evidence (www.evidencebasedhappiness.org)

STUDY 2

What makes you happy?
Researchers
Outcome studies give an evidence-based answer.
Quantitative research
Literature study

METHODS

Positive interventions aim to make people happier. Classics are e.g. keeping a gratitude journal, using your personal strengths, doing random acts of kindness, mindfulness, forgiveness, volunteering, physical exercise, etc. There is a growing number of positive interventions being tested. Randomized controlled trial outcome studies indicate whether an intervention makes people happier or not. This Study 2 includes an extensive review of the scientific literature about outcome studies of positive interventions. Simply put, we collect and evaluate evidence-based happiness interventions.

ANALYSIS

Analysis is done by categorizing studies according to different criteria. Categories include the kind of intervention being tested, the methods used and the kind of outcome being tested. (Which operationalization/quantification of "happiness" has been used? This sometimes varies from one study to another.)

RESULTS 2 (preliminary)

The number of evidence-based happiness interventions is growing steadily. The totality of these studies can function as an evidence-based happiness model. This model can serve as input to investigate its fit with the self-report data from Study 1.

SUGGESTIONS FOR FURTHER RESEARCH

Are you currently conducting positive intervention outcome studies? Have you done so in the past? If you would like your study to be included in our review, please do not hesitate to contact us!

Hein Zegers, just_hein@hotmail.com
www.EvidenceBasedHappiness.org

APPENDIX B. WEBSITE VOORBEELDPAGINA'S

Evidence Based Happiness - Windows Internet Explorer

http://www.evidencebasedhappiness.org/index.html

File Edit View Favorites Tools Help

Evidence Based Happiness

Welcome to EvidenceBasedHappiness.org

**EVIDENCE
BASED
HAPPINESS**

Stage	Control	Intervention
PRE	Low	Low
POST	Low	High

control intervention control intervention
PRE POST

What makes people happy? More and more scientists are looking into this question. What they find is often surprising. The purpose of this site is to spread and promote this growing body of scientific research into positive psychology, happiness and happiness-increasing interventions. The focus lies on experimental happiness research according to the evidence-based paradigm: the science that investigates what makes people happy.

- New! Happiness research blog:
 - [Positive Psychology blog](#) (English)
 - [Nieuws over Positieve Psychologie](#) (Nederlands)
 - [Actualités sur la psychologie positive](#) (Français)
 - [Nachrichten über Positive Psychologie](#) (Deutsch)
- What is positive psychology?
 - [Positive Psychology](#) (English)
 - [Positieve Psychologie](#) (Nederlands)
 - [La psychologie positive](#) (Français)
 - [Positive Psychologie](#) (Deutsch)
- [Academic Books](#)
- [Articles Databases](#)
- [Research Organisations](#)
- [Popularizing Books](#)
- [Online Videos](#)
- [Links](#)
- [Privacy & Copyright Statement](#)
- [About](#)
- [So what makes people happy?](#)
- ...

Start | sin & lyubomirsky... | Ppw-pcklas - ... | Evidence Bas... | Ppw-pcklas - W... | Document1 - M... | 15:02

Evidence Based Happiness: About - Windows Internet Explorer

http://www.evidencebasedhappiness.org/about.htm

File Edit View Favorites Tools Help

Evidence Based Happiness: About

**EVIDENCE
BASED
HAPPINESS**

control intervention control intervention
PRE POST

About this site

Mission:

Help to bring scientific rigor to the important field of happiness.

Help to spread in a simple way the growing body of scientific research into what makes people happy.

This is a non-profit site. It aims to remain independent from any ideological, religious or political affiliation. The sole purpose of this site is to spread and promote the growing body of scientific research into happiness and happiness-increasing interventions. The focus lies on experimental happiness research according to the evidence-based paradigm: the science that investigates what makes people happy.

This website originated from a K.U.Leuven University thesis research project.

Special thanks is due to its promotor Prof. Dr. Mia Leijssen.

For questions & suggestions, please contact Hein Zegers at hein@EvidenceBasedHappiness.org

Home

Start | sin & lyubomirsky 20... | Ppw-pcklas - Window... | Evidence Based H... | Ppw-pcklas - Window... | 15:00

APPENDIX C. INFORMED CONSENT FORMULIER

ENGLISH: Happiness study

You have been randomly selected to participate in an international study about happiness. Your participation in this short interview is voluntary. You are free to withdraw at any time without any further consequences. Responses are used anonymously for research purposes only. This study is carried out by Hein Zegers, Psychology Student at K.U.Leuven University. For any questions, please contact hein@evidencebasedhappiness.org .

FRANÇAIS : Recherche sur le bonheur

Vous avez été sélectionné au hasard pour participer dans une étude internationale sur le bonheur. Votre participation dans cet interview est volontaire. Vous avez le droit de vous retirer à chaque moment et sans conséquences. Vos réponses seront utilisées de manière anonyme pour le seul but de la recherche scientifique. Cette recherche est exécutée par Hein Zegers, Etudiant en psychologie à l' université K.U.Leuven. Pour des questions, contactez hein@evidencebasedhappiness.org .

DEUTSCH : Glücksstudie

Sie sind auf Zufallsbasis ausgewählt worden zur Teilnahme an einer internationalen Glücksstudie. Die Teilnahme an diesem kurzen Interview ist auf freiwilliger Basis. Sie können sich jederzeit ohne Folgen zurückziehen. Aussagen werden nur auf anonymer Weise und nur zur wissenschaftlichen Forschung verwendet. Diese Studie wird ausgeführt von Hein Zegers, Psychologiestudent an der K.U.Leuven Universität. Für Fragen, bitte kontaktieren Sie hein@evidencebasedhappiness.org .

NEDERLANDS : Geluksonderzoek

U bent op toevallige basis geselecteerd om deel te nemen aan een internationaal geluksonderzoek. Uw deelname aan dit korte interview is vrijwillig. U kan uw medewerking op elk moment stopzetten zonder verdere gevolgen. Uw antwoorden worden anoniem en uitsluitend voor onderzoeksdoeleinden gebruikt. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Hein Zegers, student Psychologie aan de K.U.Leuven Universiteit. Voor vragen kan u terecht op hein@evidencebasedhappiness.org .

Informed Consent - Consentement éclairé - Informierte Einwilligung

ENGLISH :

I have read this information (or had the information read to me). I have had my questions answered and know that I can ask questions later if I have them. I agree to take part in this research.

FRANÇAIS :

J' ai lu cette information (ou on me l' a lue). Mes questions ont été répondues et je sais que je peux en poser des autres plus tard. Je donne mon consentement pour participer dans cette étude.

DEUTSCH :

Ich habe diese Information gelesen (oder Sie wurde mir vorgelesen). Meine Fragen wurden beantwortet und ich weiss, dass ich später auch immer noch Fragen stellen kann. Ich bin damit einverstanden, an dieser Studie teilzunehmen.

NEDERLANDS:

Ik heb deze informatie gelezen (of deze werd mij voorgelezen). Mijn vragen werden beantwoord en ik weet dat ik later altijd nog vragen kan stellen. Ik geef mijn toestemming om aan dit onderzoek deel te nemen.

Participant		Researcher
_____	Name/Nom/Naam	_____
_____	Date/Datum	_____
_____	Signature/Handtekening/ Unterschrift	_____

REFERENTIES

- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, E., Baldewicz, T. T., & Krishnan, R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, *62*, 633–638.
- Bazeley, P. (2007). *Qualitative data analysis with NVivo*. London: Sage.
- Bédard, M., Felteau, M., Mazmanian, D., Fedyk, K., Klein, R., Richardson, J., Parkinson, W., & Minthorn-Biggs, M. B. (2003). Pilot evaluation of a mindfulness-based intervention to improve quality of life among individuals who sustained traumatic brain injuries. *Disability and Rehabilitation*, *25*, 722–731.
- Ben-Shahar, T. (2006). *Positive Psychology*. Streaming video-opnames van de Harvard cursus positieve psychologie herfstsemester 2006, zoals beschikbaar in 2008 op het intranet van Harvard, op <http://isites.harvard.edu/icb/icb.do?keyword=k14790&pageid=icb.page69189>
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier. Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. New York: McGraw Hill.
- Ben-Shahar, T. (2009). *Foundations of Positive Psychology*, Fall 2009. Penn University non-credit course, streaming video, gevolgd september-december 2009, op <https://pennlpscommons.org/positive-psychology>
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (red) (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, *38*, 150–163.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, *77*, 61–78.
- Cook, E. A. (1998). Effects of reminiscence on life satisfaction of elderly female nursing home residents. *Health Care for Women International*, *19*, 109–118.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow, the psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 804–813

Davis, M. C. (2004). Life review therapy as an intervention to manage depression and life satisfaction in individuals with right hemisphere cerebral vascular accidents. *Issues in Mental Health Nursing, 25*, 503–515.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*, 1–11.

Diener, E. (2000). Subjective well-being - The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist 55* (1), 34–43.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 1, 71–75.

Dunn, E. W. Dunn, Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science, Vol. 319*. no. 5870, 1687–1688

Ehrenreich, B. (2009). *Bright-Sided. How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. New York: Metropolitan Books.

Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How practicing gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377–389.

Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic model for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine, 28*, 475–480.

Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Wellbeing therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics, 74*, 26–30.

Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511–521.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483–498.

Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British medical journal, 337*, 2338–2347.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build

- consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1045–1062.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 983–992.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *5*, 19–40.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, *16*, 18–20.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, *46*, 213–233.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Random House/Knopf Publishing.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, *1*, 142–149.
- Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *76*, 226–233.
- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. New York: Basic Books.
- Hassed, C. (2006). *Meditation as a Tool for Happiness*. Presentation at ‘Happiness and its Causes’ conference 2006.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, *33*.
- Kabat-Zinn J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness Meditation*. Lezing op 11 oktober 2007.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 798–807.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceiving benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 220–230.

- Klein, S. (2002). *Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen*. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Kremers, I. P., Steverink, N., Albersnagel, F. A., & Slaets, J. P. J. (2006). Improvement selfmanagement ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging & Mental Health*, *10*, 476–484.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Layard, R. (2005). *Happiness. Lessons from a new science*. London: Penguin Books.
- Lelord, F. (2002). *Le voyage d' Hector ou la recherche du bonheur*. Paris: Odile Jacob.
- Lopez (ed.) (2009). *Encyclopedia of positive psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Low, C. A., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2006). Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: Mechanisms for positive health effects. *Health Psychology*, *25*, 181–189.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin Vol. 131, No. 6*, 803–855.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). [Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions]. Ongepubliceerde ruwe data, zoals besproken in Lyubomirsky, Sheldon, & Shkade (2005).
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Shkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, *9*, 111–131.
- MacLeod, A. K., Coates, E., & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 185–196.
- Mary, M. (2005). *Die Glückslüge. Vom Glauben an die Machbarkeit des Lebens*. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. Second Edition. New York: Harper.
- Maslow, A. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.

- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B.L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindness intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375.
- Parfitt, G., Rose, E. A., & Markland, D. (2000). The Effect of Prescribed and Preferred Intensity Exercise on Psychological Affect and the Influence of Baseline Measures of Affect. *Journal of Health Psychology*, 5, 231–240.
- Parkinson, J. (2008). *Review of scales of positive mental health validated for use with adults in the UK: Technical report*. Edinburgh & Glasgow: NHS Health Scotland.
- Parks, A. (2009). *Positive Psychotherapy: building a model of empirically supported self-help*. Ongedpubliceerde doctoraatsthesis onder supervisie van Martin Seligman. University of Pennsylvania.
- Pavot, W., Diener, E., Randall Colvin, C., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: The Guildford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Radloff (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 920–929.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E., & Fava, G. A. (2006). Well-being therapy in school settings: A pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 331–336.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (3–33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Salerno, S. (2005). *Sham. How the gurus of the self-help movement make us helpless*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

- Seligman M. E. P., Steen T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress – Empirical validation of interventions. *American Psychologist* 60 (5): 410–421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774–788.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Positive Education*. International Positive Psychology Association, conference call on 16 May 2008, 9:00 am Melbourne Time.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (pp. 632–645). New York: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?). *Social and Personality Psychology Compass* 1/1: 129–145.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5–31.
- 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*, 65, 467–487.
- Smith, W. P., Compton, W. C., & West, W. B. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 269–273.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. 2nd edition, Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Tkach, C. T. (2006). Unlocking the treasury of human kindness: Enduring improvements in mood, happiness, and self-evaluations. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences and Engineering*, 67, 603.
- Veenhoven, R. (2010). *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam. Geraadpleegd 2007-2010 op <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.

Watson, D. & Clark, L. A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No.6, 1063–1070.

Wilson, E. G. (2008). *Against Happiness*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Wing, J. F., Schutte, N. S., & Bryne, B. (2006). The effects of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1291–1302.

Wiseman, R. (2003). *The luck factor*. London: Arrow Books.

Wood, J. C., & Wood, M. (2008). *Therapy 101. A brief look at modern psychotherapy techniques & how they can help*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Yalom, I. D. (2008). *Tegen de zon inkijken. Doodsangst en hoe die te overwinnen*. Amsterdam: Balans.

Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., Kratz, A., Parrish, B., & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 408–421.

Zegers, H. (2008). *Evidence Based Happiness*. Website geraadpleegd 2008-2010 op <http://www.evidencebasedhappiness.org>

Zegers, H. (2009). *What makes you happy? Looking for blind spots in happiness seekers... and researchers*. Posterpresentatie op de First World Congress on Positive Psychology in Philadelphia, juni 2009.

Zegers, H. (2010a). *Positive interventions: a cross-cultural exploratory study*. Presentatie op het crossculturele symposium van de European Conference on Positive Psychology in Kopenhagen, juni 2010.

Zegers, H. (2010b). Positieve Psychologie. Deel II: Positieve Psychologie en geluksonderzoek. *Psychologos, kwartaaltijdschrift gepubliceerd door de Belgische Federatie van Psychologen*. Jaargang 25, 2/2010, 22–24.

Zegers, H. (in press). A person is no average. Bijdrage in *The World Book of Happiness. The knowledge and wisdom of one hundred happiness professors from all around the world*. Leo Bormans (ed.). Tiel: Lannoo uitgeverij.