



Psychologisch **kapitaal**

Ontwikkelen van positieve gezondheid via je psychologisch kapitaal

Gezondheid is meer dan slechts de afwezigheid van ziekte. Een logische vraag is hoe positieve gezondheid versterkt kan worden. Hierbij komt de theorie van 'psychologisch kapitaal' mogelijk van pas. Psychologisch kapitaal zijn de positieve, (gedeeltelijk) ontwikkelbare eigenschappen optimisme, hoop, veerkracht en *self-efficacy* (wel vertaald als taakspecifiek zelfvertrouwen) (Luthans & Youssef, 2004).

■ Matthijs Steeneveld

P psychologisch kapitaal

Psychologisch kapitaal (*PsyCap*) is uitgebreid onderzocht in de werksetting. De vier eigenschappen zijn wetenschappelijk te meten, trainbaar

en hebben effect op onder andere presteren en stress. In een eerdere publicatie (Steeneveld, 2017, p13-14) staan de eigenschappen als volgt beschreven:

- Optimisme is de positieve verwachting dat iets goed komt, omdat je beseft dat jij een nuttige invloed hebt.
- Hoop is de motivatie voor het behalen van een doel en het vertrouwen dat je dat doel kunt bereiken, omdat je niet alleen een plan A, maar ook een plan B en C hebt.
- Veerkracht is de eigenschap om bij tegenslag ook weer terug te kunnen veren en soms zelfs van de tegenslag te kunnen leren en groeien.
- Taakspecifiek zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je hebt dat jij een bepaalde taak goed kunt uitvoeren, omdat je het eerder hebt gedaan of omdat je weet hoe het moet.

Deze vier eigenschappen helpen je om je aan te passen en je eigen regie te volgen bij uitdagingen en tegenslag op allerlei gebieden.

Verband met gezondheid

Luthans, Youssef, Sweetman en Harms (2013) leggen het verband met gezondheid via een domeinspecifieke vorm van psychologisch kapitaal: *Health PsyCap*. "*Health PsyCap is defined as drawing from one's psychological resources of hope, efficacy, resiliency and optimism in making positive appraisals of health-related circumstances and probability for health-related success based on motivated effort and perseverance.*" Iemand met een hoog gezondheidsgerelateerd psychologisch kapitaal is vermoedelijk beter in staat om eigen regie te voeren en met uitdagingen om te gaan. Het zorgt bijvoorbeeld voor een betere motivatie, inzet en doorzettingsvermogen. Hoewel dat natuurlijk niet elke ziekte kan voorkomen of genezen, kan het mogelijk wel gezond gedrag stimuleren. Dat leidt mogelijk weer tot een grotere kans op betere gezondheidsuitkomsten.

Eerste correlatieve onderzoeken versterken dit beeld. Hoger gezondheidsgerelateerd psychologisch kapitaal is bijvoorbeeld positief gerelateerd aan tevredenheid met gezondheid. Ook is er sprake van een negatieve relatie met objectieve uitkomstmaten als BMI en cholesterolniveau, waarbij iemand met een hoge PsyCap dus gezondere uitkomsten laat zien (Luthans et al., 2013).

Op het eerste gezicht lijkt het dus aannemelijk om positieve gezondheid te ontwikkelen door je eigen psychologisch kapitaal te ontwikkelen. Het vergroten van je psychologisch kapitaal is al veelvuldig onderzocht, en hierover is onder meer gepubliceerd in dit blad (Jacobs & Steeneveld, 2016).

niet optimistisch is, ervaart diegene juist hulpeloosheid. Hij zal weinig initiatief nemen om de klachten te laten onderzoeken, om zijn gedrag eventueel aan te passen of anderszins zich aan te passen. Een optimistisch persoon zal juist eerder actie ondernemen. Hij heeft er immers vertrouwen in dat actie ondernemen kan helpen. Daarbij gaat het, zoals altijd, om gepast optimisme en niet een naïef optimisme. Iemand's optimisme is aan te boren en te vergroten door de ander te stimuleren om na te denken over wat diegene zelf kan doen. Vragen als 'welke invloed heb jij al op hoe je je voelt?' of 'wat kun jij doen om erachter te komen wat er aan de hand is?' leggen het initiatief bij diegene zelf. Omgekeerd zorgt een te zorgzame aanpak waarbij verantwoordelijkheid wordt afgenomen



Het ontwikkelen van psychologisch kapitaal stelt je beter in staat om met volgende uitdagingen om te gaan

Vergroten van psychologisch kapitaal

Als we tegen problemen of uitdagingen aanlopen, proberen we die logischerwijs op te lossen. Het ontwikkelen van je eigen psychologisch kapitaal is meer een overstijgende aanpak. In plaats van enkel en alleen het huidige specifieke probleem aan te pakken, ontwikkel je parallel je positieve eigenschappen zodat je beter in staat bent om met volgende, niet gerelateerde problemen en uitdagingen om te gaan. Voor elk van de vier eigenschappen staat een voorbeeld van hoe je die eigenschap kunt ontwikkelen.

Optimisme

Stel je iemand voor die nieuwe gezondheidsklachten ervaart. Wat de klachten precies zijn, is nog niet bekend. Als diegene

juist voor versterkte hulpeloosheid. Mocht iemand niet meer in staat zijn om goed voor zichzelf te zorgen, dan kun je alsnog een zekere mate van invloed bij diegene leggen. Geef de ander waar mogelijk de keuze, vraag iemand om instemming en blijf uitleggen wat er gebeurt.

Hoop

Lopez (2014) gebruikt in zijn boek over hoop een voorbeeld van een boer met ernstige gezondheidsklachten. Eerst is deze man hopeloos, door ziekte is hij niet meer in staat om zijn werk te blijven doen. Door therapie wordt de hoop van de man vergroot en ziet hij weer mogelijkheden. Hij vindt bijvoorbeeld weer idealen om voor te leven, kan beter genieten van wat hij doet en werkt zelf aan zijn gezondheid. Dit raakt aan de zes assen van positieve

gezondheid (2016, www.ipositivehealth.com). Om de hoop te vergroten is het van belang om zowel doelen/waarden te bepalen, als de mogelijke routes daarnaartoe. Een eenvoudige en krachtige oefening is eerder beschreven in dit blad (Jacobs & Steeneveld, 2016). Daarbij vraag je allereerst naar een motiverend doel waar iemand meer van wil. In het geval van de boer zou het antwoord kunnen zijn dat hij zich nouttig wil voelen. Dat is een breed doel, maar duidelijk iets waar hij meer van wil. Het doel kan ook specifiek zijn, bijvoorbeeld een diploma halen. De tweede stap is om samen te brainstormen over allerlei mogelijke manieren om dat doel te bereiken. De hoop wordt vergroot doordat iemand zelf ontdekt dat er niet alleen een plan A is, maar ook een plan B, C, enzovoort. Doordat iemand aanleert dat er allerlei manieren zijn om doelen enigszins te bereiken, wordt iemand meer hoopvol.

Veerkracht

Het is heel normaal om last te hebben van tegenslag; baanverlies, ziekte, scheiding of een sterfgeval kan leiden tot rouw, heftige emoties, concentratieproblemen. Veerkrachtig zijn betekent niet dat je daar geen last van hebt, maar eerder dat je er naar omstandigheden redelijk mee om kunt gaan en in staat bent om terug te veren en soms zelfs te groeien van de tegenslag.

Mensen zijn van nature al enigszins veerkrachtig. Om iemands veerkracht te versterken kun je diegene een 'veerkrachtkookboek' laten maken. Dit is een verzameling van veerkrachtige interventies die iemand zelf aanlegt. Deze lijst maakt tegenslag niet minder erg, maar geeft iemand wel een sterker gevoel van invloed. Je wordt je bewust van hoe jij al met tegenslagen om kunt gaan. Onderdelen van zo'n veerkrachtrecept zijn signalen van tegenslag, behoeftes die iemand dan heeft, acties die iemand zelf kan ondernemen voor die behoeftes en de eerste stap die iemand kan zetten.

Taakspecifiek zelfvertrouwen

Als het gaat om het vermogen om eigen regie te voeren en je aan te passen, dan is het bijbehorende zelfvertrouwen (self-efficacy) ook van belang. Als je geen vertrouwen hebt dat jij in staat bent om je aan te passen aan veranderende gezondheidsomstandigheden, is het moeilijk om dit te proberen. De drie hiervoor genoemde eigenschappen dragen al bij aan iemands zelfvertrouwen.

Het ontwikkelen van je zelfvertrouwen gaat volgens Bandura (1977) onder meer door de taak goed te kennen. Oefenen is misschien wel de sterkste bron van zelfvertrouwen, maar ook mentaal voorbereiden werkt. Zo kun je een visualisatie-oefening doen om je succes voor je te zien. Daarbij gaat het niet zozeer over een positief gevoel van 'yes, ik kan het!' Het gaat er juist ook om dat je opmerkt hoe je dat succes bereikt. Laat iemand zo goed mogelijk beschrijven *hoe* hij zich zou gedragen als hij succesvol zou zijn. Hoe gaat hij om met obstakels? Hoe lukt het hem om vol te houden? Op deze manier ontstaat een beter begrip van de taak en daarmee meer gegrond vertrouwen in het succesvol uitvoeren ervan.

Conclusie

Positieve gezondheid kan mogelijk profiteren van de ontwikkeling van psychologisch kapitaal. Psychologisch kapitaal is te vergroten door te werken aan de vier bijbehorende eigenschappen. Het precieze effect van (vergroot) psychologisch kapitaal op het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren met betrekking tot je gezondheid, vraagt om nader onderzoek. ■

Matthijs Steeneveld is psycholoog en auteur van het boek *Optimisme, Hoop, Veerkracht, Zelfvertrouwen* (Boom, 2017) waarin hij beschrijft hoe je je eigen psychologisch kapitaal kunt vergroten. Hij is trainer en leidt professionals op bij het Bureau voor Positieve Psychologie. www.psychologischkapitaal.nl

Referenties

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 2, 191-215.
- Jacobs, M., & Steeneveld, M. (2016). Ontwikkel hoop, verminder stress: train je team in hoop en psychologisch kapitaal. *Tijdschrift Positieve Psychologie*, 2(3), 56-60.
- Luthans F., & Youssef, C.M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage, *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.
- Luthans, F., Youssef, C.M., Sweetman, D.S., & Harms, P.D. (2013). Meeting the Leadership Challenge of Employee Well-Being Through Relationship PsyCap and Health PsyCap. *Management Department Faculty Publications*, 103.
- Lopez, S.J. (2014). *Making hope happen: Create the future you want for yourself and others*. New York: Simon & Schuster.
- Steeneveld, M. (2017). *Optimisme, Hoop, Veerkracht, Zelfvertrouwen*. Amsterdam: Boom.



HIER WORD JE
VROLIJK VAN

&Talent

Doe meer met je talenten met de talenttools van &Talent:

- doeboeken
- workshopmateriaal
- online tests en methodes

entalent.nl

Aan de slag met Positieve gezondheid?

Positieve gezondheid staat voor een brede kijk op gezondheid en leefomgeving. Het Louis Bolk Instituut ondersteunt organisaties die Positieve gezondheid invoeren met:

- Praktijkgericht onderzoek en advies
- Toepasbare resultaten
- Concrete bijdrage aan gezondheid en vitaliteit, een veerkrachtig voedselsysteem en een duurzame leefomgeving

Nieuwsgierig geworden?

Neem contact met ons op: www.louisbolk.nl

Denken in
gezonde systemen

Kennisinstituut voor Natuurinclusieve landbouw en Positieve gezondheid



Wist je dat 40% van de Nederlanders zich **eenzaam** voelt?

Wist je dat dat doorwerkt in elk levensgebied?

Weet je wat een verschil je kunt maken voor mensen als je daarbij deskundig kunt helpen?

Volg de training **Specialist Eenzaamheid**

Waar? Bij *Jeannette Rijks*



www.faktor5.nl

