



Positive Psychology Interventions in a Multi-Ethnic and Cross-Cultural Context
T. Hendriks

Positive psychology interventions in a multi-ethnic and cross-cultural context

Dissertatie van Tom Hendriks

Samenvatting

Dit proefschrift is verdeeld in drie gedeelten, ieder met specifieke doelen. Het doel van het eerste gedeelte was om te onderzoeken in hoeverre positieve psychologie interventies (PPI's) Westers georiënteerd zijn en hoe doeltreffend ze zijn. In het tweede gedeelte werd gekeken naar de effecten van een PPI die is uitgevoerd in Paramaribo, Suriname. Daarnaast werd er onderzocht welke psychologische factoren in Suriname bijdragen aan veerkracht. Het doel van het derde gedeelte was om te exploreren wat de effecten van yoga zijn op mentaal welzijn.

Het proefschrift bestaat uit tien hoofdstukken. In **hoofdstuk 1** werd in de algemene inleiding allereerst achtergrondinformatie over Suriname gegeven. De thema's veerkracht en mentaal welzijn werden vervolgens vanuit de literatuur belicht. Daarna volgde een korte ontstaansgeschiedenis van de positieve psychologie, gevolgd door de ontwikkeling van de positieve psychologie in Suriname. Verder werd uitgelegd wat er precies verstaan wordt onder PPI's, welke theoretische modellen de werking van PPIs mogelijk verklaren, en wat het belang is van het cultureel aanpassen van PPI's wanneer ze in niet-Westerse landen worden uitgevoerd. Het eerste hoofdstuk werd afgesloten met mijn kijk op de onderbelichte mogelijkheden van yoga als interventie binnen de positieve psychologie stroming.

Na de generale inleiding volgde het eerste deel van het proefschrift dat in ging op positieve psychologie interventies vanuit een cross-cultureel perspectief. In **hoofdstuk 2** gingen we dieper in op de vraag in hoeverre de positieve psychologie een Westers georiënteerde wetenschap is. Dit deden we op basis van de resultaten van een bibliometrische analyse van artikelen met onderzoeksresultaten van gerandomiseerde, gecontroleerde studies. We vonden dat het merendeel van het onderzoek naar de effecten van PPI's nog steeds afkomstig was uit Westerse landen; namelijk zo'n 78%. We constateerden echter ook een sterke groei van het aantal studies afkomstig uit niet-Westerse landen sinds 2012. Verder bespraken we de meerwaarde die PPI's bieden in niet-Westerse landen, bijvoorbeeld dat ze kunnen bijdragen aan het verkleinen van de 'treatment gap', oftewel het gegeven dat er een gat is tussen vraag en aanbod binnen de geestelijke gezondheidszorg in niet-Westerse landen, een tekort dat mede veroorzaakt door een tekort aan hoogopgeleid personeel. PPI's sluiten mogelijk beter aan bij niet-Westerse bevolkingsgroepen omdat sommige positieve activiteiten gebaseerd zijn op spirituele of religieuze uitgangspunten.

Hoe effectief zijn PPI's nu eigenlijk? In **hoofdstuk 3** beschreven we de uitkomsten van een meta-analyse van *randomized controlled trials* (RCTs). We richtte ons op multi-componenten PPI's (MPPI's). Analyse wees uit dat de effectgrootte van MPPI's op subjectief en psychologisch welbevinden 'gematigd' is, en 'klein' op depressie en angst. Hierbij valt de kanttekening te plaatsen dat de effectgroottes daalden wanneer uitschieters uit de analyse werden weggelaten. Een moderatoren analyse onthulde verder dat de effectgroottes in studies uit niet-Westerse landen op het subjectief welzijn, het psychologisch welzijn en op depressie wel drie tot vier keer groter zijn dan bij studies uit Westerse landen. Dit hield in dat als we de studies uit niet-Westerse landen zouden weglaten uit de meta-analyse, de effecten op subjectief welzijn, psychologisch welzijn en depressie sterk zouden dalen en alle effecten 'klein' zouden zijn. De hogere effectgroottes houden vermoedelijk verband met de lagere kwaliteit van studies en verschillende soorten *bias* in niet-Westerse studies. Een tweede beperking van de meta-analyse was het relatief lage aantal studies uit niet-Westerse landen, namelijk zeven. De bevindingen van deze meta-analyse waren voor ons dan ook aanleiding voor een tweede meta-analyse, waarbij we de effectiviteit van alle PPI's uit niet-Westerse landen wilden onderzoeken, dus zowel enkelvoudige als multi-componenten PPI's.

De resultaten van deze analyse werden gerapporteerd in **hoofdstuk 4**. De meta-analyse bevatte 28 studies uit verschillende niet-Westerse landen, waarvan de meeste afkomstig waren uit China (12 studies) en Iran (6 studies). Voor subjectief welzijn en psychologisch welzijn waren de effectgroottes wederom 'gematigd', maar voor depressie en angst waren de effectgroottes 'groot'. Wanneer uitschieters werden weggelaten, daalde de effectgrootte voor subjectief welzijn, hoewel deze nog steeds 'gematigd' was. De effectgrootte voor psychologisch welzijn daalde naar 'klein' en ook de effectgrootte voor angst daalde, hoewel het effect nog wel als 'groot' beschouwd kon worden. Wederom werd een kwaliteitsmeting gedaan. De resultaten lieten zien dat de gemiddelde studiekwaliteit heel laag was en dit kan hebben bijgedragen aan een overschatting van effectgroottes. Naast methodologische vertekening of *bias* spelen mogelijk andere factoren een rol die bijdragen aan de hogere doeltreffendheid van studies uit niet-Westerse landen. Bijvoorbeeld de collectivistische cultuur, die wellicht kan leiden tot een grotere invloed van sociale wenselijkheid bij het proces van meting. Omdat de toegang tot geestelijke gezondheidszorg in niet-Westerse landen vaak beperkt is, kan de deelname aan een psychologische interventie als een *nouveauté* beschouwd worden, en dit kan het verwachtingspatroon van deelnemers beïnvloeden. Als laatste hebben we een andere mogelijkheid geëxploreerd: namelijk dat PPI's in niet-Westerse landen doeltreffender zijn omdat ze cultureel goed passen. Veel oefeningen waaruit PPI's bestaan zijn weliswaar gericht op het vergroten van het individuele welzijn, maar doen dit door oefeningen die vaak een collectivistisch karakter hebben, bijvoorbeeld het uitdrukken van dankbaarheid naar anderen toe. Daarnaast zijn enkele activiteiten in PPI's ontwikkeld die gebaseerd zijn op een niet-Westerse levensfilosofie, namelijk het Boeddhisme. Ook zien we binnen PPI's integratie van religieuze en spirituele activiteiten. De holistische benadering van veel PPI's

kunnen mogelijk leiden tot een verhoogd enthousiasme en toewijding bij deelnemers in niet-Westerse landen en hierdoor bijdragen tot hogere effectgroottes.

Het tweede deel van het proefschrift richtte zich op de ontwikkeling van veerkracht en mentaal welzijn in Suriname. **Hoofdstuk 5** beschreef de uitkomsten van een kwalitatief onderzoek. Centraal in deze studie stond de vraag welke karaktersterkten geassocieerd werden met veerkracht binnen de drie grootste etnische bevolkingsgroepen in Suriname. Dit tegen het licht van de gevolgen van de recente economische crisis in Suriname. Er zijn 25 diepte-interviews met vertegenwoordigers van de verschillende etnische gemeenschappen, professionals binnen de gezondheidszorg en academische onderzoek afgenomen. We identificeerden uiteindelijk vijf belangrijke karaktersterkten: religiositeit, hoop, harmonie, acceptatie en doorzettingsvermogen. Religiositeit kon beschouwd worden als de karaktersterkte die ten grondslag lag aan alle andere sterkten. De studie schetste daarnaast het beeld dat religie, harmonie en acceptatie een ambivalente rol kunnen hebben: ze kunnen ook resulteren in een passieve houding die de ontwikkeling van veerkracht juist remt. Niettemin, de belangrijkste conclusie die we uit de studie haalden betreft de cruciale rol die religie speelt bij de ontwikkeling van veerkracht en het mentaal welzijn van mensen in Suriname.

Dit gegeven is meegenomen in het proces van culturele adaptatie van het interventie programma *Strong Minds Suriname* (SMS), dat in het kader van dit proefschrift ontwikkeld, geïmplementeerd en onderzocht werd. De effecten van dit programma werden beschreven in **hoofdstuk 6**. De basis van de training was een bestaande veerkrachttraining die in het Westen is ontwikkeld. Deze training werd aangevuld met *evidence based* oefeningen afkomstig uit de positieve psychologie. Op basis van de resultaten van de eerder vermelde kwalitatieve studie en op basis van de uitkomsten van diverse focusgroep bijeenkomsten met vertegenwoordigers van de deelnemende bedrijven en een groep Surinaamse psychologen werd de interventie aangepast aan de Surinaamse cultuur. In de periode van 30 maart tot en met 7 juli 2017 is het programma uitgevoerd. In deze periode hebben 158 werknemers van drie bedrijven in Paramaribo aan de interventie deelgenomen. We vonden de volgende effecten: in vergelijking met een wachtgroep leidde deelname aan het SMS programma tot een significante toename van veerkracht, mentaal welzijn en positief affect. Daarnaast werden niveaus van depressie, angst en negatief effect significant verlaagd. We constateerden geen afname van stress, in het bijzonder van financiële stress, en geen toename van psychologische flexibiliteit. De effectgroottes op veerkracht, mentaal welzijn en negatief affect waren 'groot'. De effecten bleven behouden bij een vervolgmeting na drie maanden. Verder hebben we het risico op *bias* geminimaliseerd door het strikt volgen van geprotocolleerde richtlijnen voor uitvoering van RCTs.

In **hoofdstuk 7** werden de resultaten gepresenteerd van een mediatoeren analyse. We onderzochten of twee variabelen, positieve emoties en psychologische flexibiliteit de

werking van het SMS programma op de uitkomsten veerkracht en mentaal welzijn mogelijke gedeeltelijk konden verklaren. Multipele mediators analyse wees uit dat positieve emoties een mogelijke mediator vormen en voor een gedeelte de toename van veerkracht en mentaal welzijn kunnen verklaren. We konden slechts een correlatie vaststellen wat betreft de relatie tussen positieve emoties en de gemeten effecten, maar geen definitief causaal verband. Dit kwam doordat we de mate van positieve emoties tegelijkertijd met de mate van veerkracht en mentaal welzijn hebben gemeten, en niet daarvoor. Dat er geen relatie is vastgesteld met betrekking tot psychologische flexibiliteit heeft mogelijk te maken met de complexiteit van de vragenlijst die beoogde het construct te meten.

In het derde en laatste deel van dit proefschrift stond de relatie tussen yoga en mentaal welzijn centraal. De twee hoofdstukken in dit gedeelte kunnen gezien worden als exploratief van aard: we keken enkel en alleen of yoga effectief is bij het versterken van het mentaal welzijn. **Hoofdstuk acht** geeft de resultaten weer van een systematische *review* en meta-analyse naar de effecten van verschillende soorten yoga interventies op positieve mentale gezondheid (mentaal welzijn) onder gezonde populaties. De meta-analyse bevatte 17 RCTs die de effecten van yoga op een reeks positieve uitkomsten rapporteerden. We analyseerden het effect van yoga op de drie domeinen van positieve mentale gezondheid: subjectief welzijn, psychologisch welzijn en sociaal welzijn. Daarnaast keken we naar het effect van yoga op de staat van mindfulness. We vonden enkel significante positieve effecten op psychologisch welzijn wanneer yoga condities werd vergeleken met 'geen interventie' condities. Dit is een opmerkelijke bevinding, omdat yoga vaak in verband wordt gebracht met gezond leven, spiritualiteit en groter geluksgevoel.

In **hoofdstuk 9** onderzochten we een vorm van yoga die in Suriname veel wordt beoefend: Sahaja Yoga meditatie (SY). Deze vorm van yoga bestaat alleen uit meditatie. Fysieke houdingen en ademhalingsoefeningen worden niet gedaan. Het doel van SY is het bereiken van een staat van gedachteloosheid, die men 'mind-emptiness' zou kunnen noemen. De systematische *review* liet zien dat Sahaja Yoga mogelijk depressie en angst kan verminderen. Ook werd Sahaja Yoga in verband gebracht met toename van subjectief en psychologisch welzijn. We onderwierpen de beschikbare studies aan een kwaliteitsmeting. De studiekwaliteit was in zeven van de negen studies hoog. Dit is vrij uniek in onderzoek op het gebied van yoga, de studiekwaliteit is over het algemeen laag. Hoewel er geen definitieve conclusies over SY getrokken kunnen worden door het kleine aantal studies, kan op basis van deze *review* SY wel als een potentieel effectieve positieve interventie gezien worden. Meer onderzoek is echter noodzakelijk.

Ter afsluiting van het proefschrift werd in **hoofdstuk 10** de algemene discussie weergegeven. De belangrijkste bevindingen van de studies werden beschreven, als ook de algemene sterke kanten en zwakheden van de studies. Zo was een sterk punt dat alle studies uitgevoerd zijn volgens strikte wetenschappelijke standaarden. Verschillende

gestandaardiseerde protocollen en richtlijnen voor het uitvoeren van meta-analyses, rapportage over kwalitatief onderzoek, en de opzet en implementatie van een kwantitatief onderzoek naar de effecten van een RCT zijn toegepast. Een ander sterk punt betrof het feit dat de interventie die ontwikkeld en getest werd, cultureel is geadapteerd. De zwakke punten hadden betrekking op het gebruik van vragenlijsten die niet voor de Surinaamse bevolking gevalideerd waren. Daarnaast zijn de uitkomsten van de interventie beperkt generaliseerbaar naar andere bevolkingsgroepen in Suriname en daarbuiten.

De algemene discussie sloot het proefschrift af met een reeks aanbevelingen voor toekomstig onderzoek op het gebied van de cross-culturele positieve psychologie in het algemeen, en in Suriname in het bijzonder. We onderstreepten hoe belangrijk het is dat onderzoeken in niet-Westerse landen worden uitgevoerd volgens gestandaardiseerde richtlijnen en protocollen, om de kans op *bias* te reduceren. We adviseerden dat experimentele interventie studies beter zouden moeten beschrijven of en hoe culturele adaptatie werd uitgevoerd. Omdat er nog weinig bekend is over de mechanismen die de werking van PPI's kunnen verklaren, is meer onderzoek hiernaar ook wenselijk. Een andere aanbeveling had betrekking op de integratie van kennis uit andere culturele tradities binnen PPI's, omdat de positieve psychologie tot op heden vooral kennis van het Boeddhisme lijkt te integreren, en kennis uit andere tradities - bijvoorbeeld kennis vanuit de yoga filosofie - over het hoofd lijkt te zien. Wat betreft onderzoek op het gebied van yoga is een koersverandering wenselijk, omdat dat onderzoek tot op heden vooral kijkt naar de relatie tussen yoga en pathologie en lichamelijke klachten, terwijl yoga van origine een methode is om zelfrealisatie te kunnen bereiken. Tot slot brachten we enkele aanbevelingen voor toekomstig onderzoek in Suriname en andere landen met vergelijkbare etnische bevolkingsgroepen naar voren. Het zou bijvoorbeeld ook interessant zijn om op maat gemaakte PPI's te ontwikkelen die zich met name richten op het vergroten van mentaal welzijn binnen specifieke etnische groepen. Zoals bijvoorbeeld een PPI gericht op het vergroten van mentaal welzijn binnen de Hindoestaanse gemeenschap in gebieden als Nickerie of over de grens in Guyana, met het oog op de problematiek rondom suïcidaliteit. Hierin zou yoga meditatie geïntegreerd kunnen worden. Voor PPI's in niet-Westerse landen in het algemeen adviseren we verdere implementatie van religieuze en culturele rituelen, gezien de transformatieve functie die ze kunnen leveren bij het versterken van positieve emoties, het individuele en collectieve zelfbeeld, en het ontwikkelen van een adaptieve attitude. Hierdoor kunnen PPI's, naar onze mening, bijdragen aan het vergroten van positieve veranderingen, zoals toename van veerkracht en mentaal welzijn binnen multi-etnische en cross-culturele contexten.