

A photograph of a person with long hair, wearing a white t-shirt and blue denim shorts, jumping joyfully with arms raised on a wooden pier. The background shows the ocean and a bright sky. The text 'Is geluks-training effectief?' is overlaid on the bottom left of the image.

Is geluks- training effectief?

Een overzicht van experimenten uit de World Database of Happiness

■ Ad Bergsma¹, Ivonne Buijt², Ruut Veenhoven^{2,3}

¹Zelfstandig psycholoog, spreker en auteur van het Handboek Werkgeluk, www.grootstegeluk.nl

²Erasmus Happiness Economics Research Organization, Erasmus Universiteit

³Optentia Research Program, North-West University, Zuid-Afrika

* Correspondentie: Ad Bergsma: ad.bergsma@hu.nl

Introductie

Geluk is een centraal doel in het leven van veel mensen, maar psychologen wrijven hen graag in dat het najagen van geluk futiel is.

Geluk zou vooral genetisch bepaald zijn en daardoor nauwelijks veranderbaar (e.g. Omerod 2012). Anderen stellen dat we alleen gelukkig zijn als we beter af zijn dan anderen. Veel winst is er volgens deze visie niet te boeken, omdat geluk van de één ongeluk creëert van de ander (Brickmann & Campbell 1971). Een volgende verzuchting is dat groter geluk tenietgedaan wordt door verhoogde verwachtingen. Een recept voor frustratie, want de realiteit kan de aspiraties niet bijbenen (e.g. Ford & Mauss 2014). Een andere vrees is dat de individuele jacht op geluk slecht is voor de sociale verbanden die bijdragen aan geluk (Ford et al. 2015) en bijdragen aan eenzaamheid (Mauss et al. 2012) en depressies (Ford et al. 2014). Ook het zoeken naar hedonistisch plezier zou geluk kunnen schaden. Werken aan de persoonlijke groei en betekenis levert een meer duurzame bijdrage aan geluk (Sheldon & Lyubomirsky 2019).

De Belgische psychiater Dirk de Wachter (2019) stelt zelfs voor De Kunst van het ongelukkig zijn te omarmen 'De westerse maakbaarheid van het leven achterna. Je maakt, je heerst, je kunt. Je vormt, je ontplooit. Alles kan. Yes You Can. De mens is een werkwoord, toch?' De Wachter denkt om; juist in het ongeluk en mislukkingen vinden we verbondenheid doordat we elkaar nodig hebben. Het streven naar geluk zou toxisch zijn (Chiu, 2020).

In deze discussie is het belangrijk dat geluk en ongeluk geen betekenisloze gevoelens zijn. Het zijn signalen dat iemand al dan niet aan zijn trekken komt, of wezenlijke behoeften zijn bevredigd. Geluk kan op minimaal twee manieren nagestreefd worden. We kunnen ons in de eerste plaats richten op de leefomstandigheden door te proberen te krijgen wat we willen - rijkdom, status, schoonheid, slanke lijn of succes. Erg effectief is de route van het krijgen wat je wilt niet. De doelen zijn soms te hoog gegrepen en als ze wel bereikt worden hebben ze weinig rendement in de vorm van duurzaam geluk (Sheldon & Lyubomirsky, 2019). We wennen aan het goede dat ons ten deel valt.

De tweede route naar geluk richt zich meer op de interactie van het individu met de omgeving. Het gaat dan om het ontwikkelen van levensvaardigheden als willen wat je al hebt en worden wie je wilt zijn. Dit is zowel een doel van de positieve psychologie als van veel spirituele en religieuze tradities. De eerste hoogleraar psychologie in Nederland, Gerard Heymans, zei in zijn rede over De toekomstige eeuw der psychologie uit 1909 dat de natuurwetenschap de 'uitwendige omstandigheden in haar macht heeft gekregen', maar machteloos staat tegenover de hierop reagerende mensen. Voor de psychologie zou de taak zijn weggelegd mensen naar een geluksniveau te brengen dat in overeenstemming was met hun voorspoed. Ook dit pad is niet vrij van frustratie. De trappist en monnik Thomas Merton (1966) drukte zijn ambivalentie hierover als volgt uit: 'Het heeft

geen zin te zoeken naar iets dat je overal kunt vinden. Het is hopeloos te hopen op iets dat je niet kan krijgen, omdat je het al hebt.'

Levensvaardigheden kunnen getraind worden, specifiek met het doel iemand gelukkiger te maken. Wij noemen dit gelukstraining. Een aanwijzing voor de effectiviteit van gelukstrainingen komt van vier grote meta-analyses naar het effect van positieve psychologie interventies. Ze rapporteren alle vier bescheiden positieve resultaten op subjectief welbevinden (Sin and Lyubomirsky 2009; Bolier et al. 2013; Hendriks et al. 2019; Koydemir, Sökmez & Schütz 2020). Een recente heranalyse van de effectgrootte van de eerste twee genoemde meta-analyses gebruikte een verbeterde correctie voor kleine steekproeven en kwam uiteindelijk tot de slotsom dat interventies uit de positieve psychologie gemiddeld een effectgrootte hebben van 0,1 op emotioneel welbevinden (White, Uttl & Holder 2019). Dit effect is zo bescheiden dat je moet meten om het gewaar te worden.

Er zijn echter drie redenen om niet tevreden te zijn met deze voorstelling van zaken. In de eerste plaats is een statistische term gebruikt die veelzeggend is voor onderzoekers, maar niet voor het publiek. Als je voor je werk een cursus gaat volgen om meer te kunnen verdienen, ben je ook niet tevreden als de cursusgever zegt dat de gemiddelde effectgrootte op salaris 0,1 is. Deze maat heeft weliswaar netjes gecorrigeerd voor de variantie in salarissen, maar voor de leek is het veel belangrijker te weten wat hij netto extra overhoudt aan het einde van de maand. In het geval van geluk is dat niet zomaar uit te drukken in een getal, omdat er zeer verschillende meetschalen worden gebruikt. Een los getal zou vergelijkbaar zijn met een salarisverhoging waarvan je niet weet in welke muntsoort hij is uitgedrukt. We beschrijven het effect van de training daarom als de verandering in geluk in verhouding tot de gebruikte schaalgrootte. Indien schoolcijfers (een tienpuntschaal) voor de gelukmeting zijn gebruikt, komt een stijging van

tien procent overeen met een stijging van een heel punt.

De tweede reden om nog niet tevreden te zijn met de beschikbare meta-analyses is de heterogeniteit die schuilgaat achter het concept subjectief welbevinden. Vaak verwijst dit begrip naar zaken waarop getraind wordt, zoals groter zelfvertrouwen, scherpere levensdoelen of geloof in de zin van het leven. Mooi, maar niet hetzelfde als geluk in de zin van levensvoldoening. In effectstudies die zich wel richten op levensvoldoening wordt dat concept niet altijd goed gemeten. Twee veel gebruikte vragenlijsten bevatten vragen die over net iets anders gaan: de Satisfaction With Life Scale (SWLS) van Diener et al. (1985) en de Subjective Happiness Scale (SHS) van Lyubomirsky & Lepper (1999). In de vragenlijst van Diener wordt bijvoorbeeld gevraagd of je iets zou veranderen als je je leven over mocht doen. Logisch gezien is dit geen goede vraag als je wilt weten hoe gelukkig iemand zich voelt. Je kan immers alles precies overdoen zoals in je huidige leven zonder nu gelukkig te zijn, of je kan ondanks je huidige ervaren geluk toch andere keuzes maken. Deze vraag is ook niet passend in de context van een gelukstraining, want de mensen die daaraan meedoen willen typisch iets veranderen in hun leven. De vragenlijst van Lyubomirsky meet geluk onder meer met de vraag of je denkt gelukkiger te zijn dan andere mensen. Hier geldt dat je ontevreden kan zijn over je eigen geluk, maar dat je desondanks positief antwoord geeft op deze vraag, omdat je inschat dat anderen het slechter hebben.

De derde reden is dat positieve psychologie interventies niet de enige trainingen zijn die worden aangeboden om geluk te verhogen. In onze overzichtsstudie zullen we breder kijken. We kijken bijvoorbeeld ook naar een aantal lichaamsgerichte interventies en naar interventies die het bewustzijn over het eigen geluksniveau verhogen, bijvoorbeeld in vergelijking met mensen in vergelijkbare omstandigheden.

Recent hebben Bergsma, Buijt en Veenhoven (2020) een nieuwe onderzoekssynthese gemaakt, waarin alleen metingen van geluk als de voldoening met het leven zijn opgenomen. Deze opvatting van geluk sluit aan bij de definitie van geluk door Bentham (1789) als 'the sum of pleasures and pains'. Geluk kan in deze visie gemeten worden door te vragen naar het eigen gevoel/oordeel over het eigen leven als geheel en door te vragen naar het voorkomen van positieve en negatieve gevoelens (Veenhoven 2009).

Dit artikel bouwt voort op deze overzichtsstudie. Het is aan de ene kant een samenvatting, waarin we de gemaakte keuzes minder uitgebreid verantwoorden. Dit artikel is daarnaast een belangrijke update met 36 nieuwe publicaties erbij.

In dit artikel beantwoorden we deze onderzoeksvragen:

Draagt gelukstraining bij aan geluk?

- Zo ja, hoe groot is dan het effect?
- Zo ja, blijft het effect na de training bestaan?

Gebruikte methode

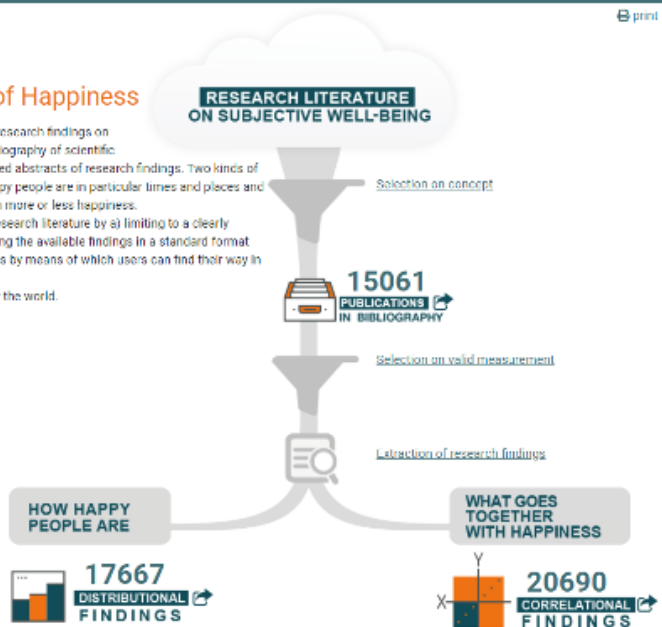
Voor een uitgebreide verantwoording van de methode van onderzoek verwijzen we naar onze eerdere overzichtsstudie (Bergsma, Buijt & Veenhoven 2020). Hier beperken we ons tot enkele hoofdzaken. We hebben gegevens geput uit de World Database of Happiness (WDH). Deze bron heeft als belangrijk voordeel dat het mogelijk is zeer snel een overzicht te krijgen van de beschikbare wetenschappelijke literatuur. De WDH is een archief van onderzoeksuitkomsten (finding archive) op het gebied van geluk. De WDH bevat naast een overzicht van publica-



What is this World Database of Happiness

The World Database of Happiness (WDH) is an archive of research findings on subjective enjoyment of one's life as a whole. Next to a bibliography of scientific publications on this subject, the WDH provides standardized abstracts of research findings. Two kinds of findings are involved: 1) 'distributional findings' on how happy people are in particular times and places and 2) 'correlational findings' on the things that go together with more or less happiness. The WDH allows an overview of the otherwise nebulous research literature by a) limiting to a clearly defined concept of happiness (life satisfaction), b) presenting the available findings in a standard format and terminology and c) providing fine-grained classifications by means of which users can find their way in the growing mass of happiness facts. The WDH is available free of charge for everybody, all over the world.

How to search in this source:



ties, ook gestandaardiseerde beschrijvingen van gerapporteerde uitkomsten. Voor ieder onderzoeksresultaat wordt een aparte e-pagina aangemaakt, waarop te lezen valt welke mensen, waar en wanneer onderzocht zijn, hoe hun geluk gemeten werd, met welke variabele geluk in verband werd gebracht (in dit geval deelname aan een gelukstraining) en welk statistisch verband tussen geluk en die variabele bleek te bestaan. Ieder van die pagina's (finding page) heeft een eigen internetadres, waarin in de tabellen naar is verwezen met links. Het voordeel is dat we veel onderzoek samenvatten in enkele overzichtstabellen, maar dat iedere lezer snel extra informatie kan vinden. Een overzicht van alle studies uit deze overzichtsstudie staat in tabel 1.

*** [zie tabel 1 aansluitend aan dit artikel](#) ***

Deelnemers

De deelnemers aan de gelukstrainingen deden dat meestal op eigen initiatief, maar soms ook verplicht in de context van hun school, of op uitnodiging in de context van studie, werk of zorg, al dan niet tegen een beloning in studiepunten of geld. We weten niet of de deelnemers aan de onderzoeken representatief zijn voor alle deelnemers aan gelukstraining in de praktijk.

Selectie van trainingen

Gelukstraining hebben wij opgevat als het aanleren van vaardigheden die als belangrijk doel hebben geluk te verhogen. In de praktijk is het echter soms lastig uit te maken wat het doel van een training is. Sommige trainingen met het woord geluk in de titel, richten zich bijvoorbeeld op het versterken van religieuze gemeenschappen, zoals de Happiness Course. Andere trainingen, zoals de Groeitruining (Sheldon et al. 2002) noemen geluk niet expliciet als doel. Wij hebben de naam van de training daarom genegeerd bij de selectie. In plaats daarvan hebben we naar de inhoud van de training gekeken en of geluk als belangrijke uitkomstmaat

in de studie was opgenomen. De trainingen zijn vervolgens ingedeeld op grond van gelijkenissen. Wij volgen in dit artikel de indeling van de WDH. Tabel 2 bevat het classificatiesysteem uit de WDH en geeft een korte toelichting in het Nederlands.

*** [zie tabel 2 aansluitend aan dit artikel](#) ***

Indeling onderzoeksresultaten

De onderzoeksresultaten zijn ingedeeld aan de hand van de gebruikte onderzoeksmethode. Soms is een cross-sectionele vergelijking gemaakt tussen mensen die al dan geen training hebben genoten (1e kolom in tabel 3/4). Bij andere onderzoeken is een vergelijking gemaakt tussen de voor- en de nameting in de interventiegroep (2e kolom) en soms komt daar een follow-up meting bij (3e kolom). Een andere methode is het vergelijken van de verandering in geluk na een training bij de experimentele groep met de verandering in een controlegroep (4e kolom). Tot slot kan deze vergelijking gemaakt worden bij een follow-up meting (5e kolom).

Resultaten

Een eerste indicatie voor de effectiviteit van gelukstraining ontstaat als we kijken naar de verandering in geluk. Van de 314 bevindingen uit onderzoek is er 269 keer sprake van een stijging in geluk (dat is 86%), 38 keer sprake van een daling (12%) en 7 keer ontbreekt een verandering in geluk. Ongeveer de helft van de gerapporteerde verbanden is statistisch significant.

*** [zie tabel 3 aansluitend aan dit artikel](#) ***

Als we kijken naar de effectgrootte uitgedrukt als de procentuele verandering op de gebruikte schaal, dan vallen een aantal studies af die niet gedetailleerd genoeg rapporteren om deze berekening te kunnen maken. We houden voor dit overzicht 286 bevindingen over uit 91 experimenten, die beschreven staan in 76 pu-

blicaties (zie tabel 4). We rapporten daar zowel de gemiddelde effectgrootte als de mediaan. In de tabel komen sommige studies meer dan één keer voor, omdat ze ingedeeld konden worden bij meer dan één type training. De studies zijn niet dubbel meegeteld bij het berekenen van de gemiddelde effectgrootte. In sommige studies werd meer dan één geluksmaat gebruikt of was er meer dan één controlegroep. Deze gevallen zijn in de tabel herkenbaar door een "slash" tussen de getallen. In dit geval is de gemiddelde uitkomst over de maten/controlegroepen gebruikt voor de berekening van het gemiddelde effect over alle studies. Op deze manier hebben we conform het advies van Cheung (2019) alleen onafhankelijke onderzoeksresultaten meegeteld.

*** [zie tabel 4 aansluitend aan dit artikel](#) ***

We zien dat het geluk direct na het volgen van een training gemiddeld met 5,7 % stijgt. Na een follow-up periode van mediaan 8 weken stijgt dit nog iets naar 6,1%. Wanneer de verandering van geluk in interventiegroepen vergeleken wordt met de verandering van geluk in controlegroepen, is deze stijging kleiner: gemiddeld 5,2% na de training en 2,1% na een mediane follow-up duur van 6 weken.

Discussie

Deze onderzoeksynthese laat zien dat geluks-training gemiddeld een positief effect heeft op geluk. In deze studies is niet of nauwelijks een 'toxisch effect van positiviteit' zichtbaar. Deze conclusie geldt voor zeer verschillende groepen, verschillende interventies, in verschillende landen en verschillende aanbiedingsvormen. Deze uitkomst onderschrijft één van de basisveronderstellingen in de positieve psychologie, namelijk dat het de moeite loont niet alleen problemen op te lossen, maar levensvaardigheden en persoonlijke krachten uit te bouwen (Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Boniwell 2012; Bergsma, Hamburger & Klappe, 2020).

We schatten dat het gemiddelde effect van gelukstraining rond de vijf procent van de schaalgrootte ligt en dat dit effect ook na follow-up aanhoudt. Bij deze schatting leggen we minder nadruk op de bevinding dat het effect na follow-up daalt als een vergelijking wordt gemaakt met een controlegroep. Een mogelijke interpretatie van deze daling is dat de effectgrootte van de training geflatteerd wordt door placebo-effect. Wij denken dat dit niet het geval is, omdat ook de controlegroep soms een behoorlijk actieve interventie kreeg. Bovendien zou het wel eens zo kunnen zijn dat de aandacht voor het geluk van de controlegroep een geluk-bevorderend effect heeft. Wie beseft in welke situaties hij of zij zich al dan niet gelukkig voelt, kan het eigen gedrag daarop aanpassen.

Er zijn twee manieren om naar de grootte van het effect te kijken. Een verandering van 5 % zit dicht bij de verschildrempel van wat bewust waarneembaar is (Bergsma, 2020). Tegelijkertijd gaat het om vijf procent van een groot goed. Extra geluk brengt veel andere goede zaken met zich mee, zoals bijvoorbeeld een langer leven en meer kans op een goede gezondheid (Veenhoven 2015). De beste manier om de effectgrootte in perspectief te plaatsen is een vergelijking te maken met andere invloeden. Bakker et al. (2020) beschrijven dat in het huwelijk treden eveneens leidt tot 5 % extra geluk, terwijl het effect van het winnen van de loterij op 0,5 % wordt geschat. Werkloos worden heeft een negatief effect op geluk van 8 % en het verlies van je levenspartner zorgt voor een daling van 12 %. In dat perspectief is een stijging van vijf procent indrukwekkend.

We kunnen het deelnemen aan een gelukstraining aanbevelen voor mensen die hier belangstelling voor hebben. De psychologie heeft, zoals Heymans 110 jaar geleden al voorzag, bruikbare technieken opgeleverd om mensen zich prettiger te laten voelen.

Referenties

De literatuurlijst bestaat uit 2 delen.

Overzicht van de studies die in de tekst zijn genoemd.

- Bakker, A.B.; Burger, M.; Oerlemans, W.; van Haren, P. & Veenhoven, R. (2020) Raise of Happiness Following Raised Awareness of How Happy One Feels: A Follow-Up of Repeated Users of the Happiness Indicator Website. Accepted for publication in International Journal of Applied Positive Psychology, WDH study.
- Bentham, J. (1789). An Introduction to the Principles of Morals and Legislation. London, England. Reprinted in 2000 by Batoche Books
- Bergsma, A., Buijt, Y. & Veenhoven, R. (2020) Will happiness-trainings make us happier? A research synthesis using an on-line findings-archive. *Frontiers in Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01953>
- Bergsma, A. (2020) Diminishing Effectiveness of Happiness Interventions: Positive Psychology Stumbles on the Dodo Verdict. *Journal of Psychology and Psychotherapy*. 10:385. doi: 10.35248/2161-0487.20.10.385
- Bergsma, A., Hamburger, O. & Klappe, E. (Eds.) (2020) *Handboek Werkgeluk*. Amsterdam, Boom.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. McGraw Hill, UK
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287–302). New York, Academic Press.
- Cheung, M.W.L. (2019). A guide to conducting a meta-analysis with non-independent effect sizes. *Neuropsychology review*, 29, 387–396.
- Chiu, A. (2020). Time to ditch 'toxic positivity,' experts say: 'It's okay not to be okay.'. *The Washington Post*, 19 augustus.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., ... Bokhan, T. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053.
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of social and clinical psychology*, 33(10), 890-905.
- Ford, B.Q., & Mauss, I.B. (2014). The Paradoxical Effects of Pursuing Positive Emotion: When and Why Wanting to Feel Happy Backfires. In: J. Gruber, and J. Moskowitz (Eds.) *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides* (pp 363-381), Oxford University Press.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1-34.
- Heymans, G. (1909). *De toekomstige eeuw der psychologie. Rede uitgesproken bij de overdracht van het rectoraat der Rijksuniversiteit te Groningen den 20sten september 1909*. Groningen: Wolters.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020). A meta-analysis of the effective-

ness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-41.

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Merton, T. (1966). *Raids on the Unspeakable*. New York: New Directions Publishing.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908.
- Ormerod, P. (2012). The Folly of Wellbeing in Public Policy. In P. Booth (Ed). *And the Pursuit of Happiness; Wellbeing and the role of government* (pp 39 – 57), London, Institute of Economic Affairs.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology; An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2019). Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 1-10. DOI: 10.1080/17439760.2019.1689421
- Sheldon, K.M., Kasser, T., & Smith, K. (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(5), 467-487.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? In: A.K. Dutt, & B. Radcliff (Eds.) *Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach* (pp 45-69), Edward Elger Publishers, Cheltenham UK
- Veenhoven, R. (2015) Happiness: History of the concept. In: James Wright (Ed.) *International Encyclopaedia of Social and Behavioural Sciences* (pp 521-525), Elsevier.
- Wachter, D. de (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn*. Lannoo Meulenhoff.
- White C.A., Uttl, B., Holder, M.D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PLoS ONE* 14(5): e0216588. [https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0216588](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588)

Referenties van alle studies die gebruikt zijn in de onderzoeksynthese

- Alden, L.E. & Trew, J.L. (2013) If It Makes You Happy: Engaging in Kind Acts Increases Positive Affect in Socially Anxious Individuals. *Emotion*, 2013, Vol. 13, 64-75
- Allemand, M., Hill, P.L. & Steiner, M. (2013) Effects of a Forgiveness Intervention for Older Adults. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 60, 279 – 286
- Al-Hussaini, A.A., Antony, S.X., Dorvlo, A.S. *Vipassana Meditation: A Naturalistic, Preliminary Observation in Muscat*. *Medical Sciences*, 2001, Vol.3, 87 – 92 (Published by Sultan Qaboos University, Oman)
- Al-Seheel, A.Y. & Noor, N.M. (2016) Effects of an Islamic-Based Gratitude Strategy on Muslim Students’ Level of Happiness. *Mental Health, Religion and Culture*, Vol. 19, 686 – 703
- Arola, A., Dahlin-Ivanoff, S. & Häggblom-Kronlöf, G. (2020) Impact of a Person-Centred Group Intervention on Life Satisfaction and Engagement in Activities among Persons Aging in the Context of Migration. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, Vol. 27, 269 - 279
- Baker, M. (2011) *It’s Good to Be Grateful: Gratitude Interventions at Work*. MsC Thesis, 2011, Department of Psychology, East Carolina University, USA
- Bakker, A.B., Burger, M., Oerlemans, W., Van Haren, P. & Veenhoven, R. (2020) *Raise*

of Happiness Following Raised Awareness of How Happy One Feels: A Follow-Up of Repeated Users of the Happiness Indicator Website. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 2020, online,

- Boerefijn, J. & Bergsma, A. (2011) Geluksles verbetert Schoolprestaties. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, Vol. 50, 110 – 121
- Brown, K.W., Kasser, T. & Ryan, R.M. (2009) When what One has is Enough: Mindfulness, Financial Desire Discrepancy, and Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, Vol. 43, 727 - 736
- Bryant, F.B., King, S.P. & Smart, C.M. (2005) Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 6, 227 – 260
- Carter, P.J., Hore, B. & McGarrigle, L. (2016) Happy thoughts: Enhancing Well-Being in the Classroom with a positive events Diary. *The Journal of Positive Psychology*, on line version
- Cerezo, M.V., Cardenal, V. & Ortiz-Tallo, M. (2014) Positive Psychology Group Intervention for Breast Cancer Patients: A Randomised Trial Psychological Reports: Disability & Trauma, Vol. 115, 44-64
- Chan, D.W. (2010) Gratitude, Gratitude Intervention and Subjective Well Being among Chinese School Teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, Vol. 30, 139 – 153
- Chan, D.W. (2013) Counting blessings versus misfortunes: positive interventions and subjective well-being of Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, Vol. 33, 504-519
- Cheung, E.O., Cohn, M.A. & Dunn, L.B. (2017) A Randomized Pilot Trial of a Positive Affect Skill Intervention (Lessons in Linking Affect and Coping) for Women with Metastatic Breast Cancer. *Psycho-Oncology*, Vol. 26, 2101-2108
- Choi, Y.W. (2011) Pathways to Happiness. Thesis University of Nijmegen, Netherlands
- Cohn, M.A., Pietrucha, M.E. & Saslow, L.R.. (2014) An Online Positive Affect Skills Intervention Reduces Depression in Adults with Type 2 Diabetes. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 9, 523-534
- Conner, T.S. & Reid, K.A. (2012) Effects of Intensive Mobile Happiness Reporting in Daily Life. *Social Psychological and Personality Science*, Vol. 3, 315-323
- Coote, H.M.J. & MacLeod, A.K. (2012) A Self-help, Positive Goal-focused Intervention to Increase Well-being in People with Depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol. 19, 305 – 315
- Della Porta, M.D. (2013) Enhancing the Effects of Happiness-Boosting Activities: The Role of Autonomy Support in an Experimental Longitudinal Intervention. UC Riverside Electronic Theses and Dissertations, 1 – 57
- Dosset, T.H. (2011) The Influence of the Character Strengths of Gratitude and Kindness on Subjective Well-Being. PhD Thesis, College of Education, Louisiana University, USA
- Drozd, F., Kraft, P & Skeie, L.G. (2014) A Web-Based Intervention Trial for Depressive Symptoms and Subjective Well-Being in Patients with Chronic HIV Infection. *AIDS Care*, Vol. 26, 1080-1089
- Drozd, F., Mork, L. & Nielsen, B. (2014) Better Days - A Randomized Controlled Trial of an Internet-Based Positive Psychology Intervention. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 9, 377-388
- Dyrbye, L.N., Richards, M.L. & West, C.P. (2016) A Randomized, Controlled Study of an Online Intervention to Promote Job satisfaction and Well-Being among Physicians. *Burnout Research*, Vol. 3, 69-75
- 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*, Vol. 84, 377 – 389

- Enrique, A., Bretón-López, J. & Molinari, G. (2018) Efficacy of An Adaptation of The Best Possible Self Intervention Implemented Through Positive Technology: A Randomized Control Trial. *Applied Research in Quality of Life*, Vol. 13, 671 - 689
- Eryilmaz, A. (2015) Positive Psychology in the Class: The Effectiveness of a Teaching Method Based on Subjective Well-Being and Engagement Increasing Activities. *International Journal of Instruction*, Vol 8, 17 – 32
- Feicht, T., Esch, T. & Wittmann, M. (2013) Evaluation of a Seven-Week Web-Based Happiness Training to Improve Psychological Well-Being, Reduce Stress, and Enhance Mindfulness and Flourishing: A Randomized Controlled Occupational Health Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, No. 676953, 1 - 14
- Fernros, L., Furfhoff, A. & Wändell, P.E. (2008) Improving Quality of Life using Compound Mind-Body Therapies: Evaluation of a Course Intervention with Body Movement and Breath Therapy, Guided Imagery, Chakra Experiencing and Mindfulness Meditation. *Quality of Life Research*, Vol. 17, 367 – 376
- Fofonka Cunha, L., Campos Pellanda, L. & Tozzi Reppold, C. (2019) Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in Psychology*, Vol. 10, 584
- Fordyce, M.W. (1977) Development of a Program to Increase Personal Happiness. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 24, 511 -521
- Fordyce, M.W. (1983) A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 30, 483 – 498
- Froh, J.J., Emmons, R.A. & Sefick, W. J. (2008) Counting Blessing in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, Vol. 46, 213 – 233
- Froh, J.J., Kashdan, T.B. & Ozimkowski, K.M. (2009) Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as a Moderator. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 4, 408 - 422
- Gavian, M. (2011) The Effects of Relaxation and Gratitude Interventions on Stress Outcomes. PHD dissertation, School of the University of Minnesota, Minnesota, USA
- Goldstein, E.D. (2007) Sacred Moments: Implications on Well-Being and Stress. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 63, 1001 - 1019
- Goldwurm, G.F., Baruffi, M. & Colombo, F. (2006) Subjective Well-Being Training to Increase Happiness. DelleFave, A., Ed.: "Dimensions of Well-Being", Franco Angeli, Milano, Italy, 441 – 454
- Haeck, C., Parks, A.C. & Schueller, S.M. (2016) Impact of Psychoeducational Content Delivered Online to a Positive Psychology Aware Community. *Journal of Positive Psychology*, Vol. 11, 270 - 275
- Haight, B.K. (1988) The therapeutic Role of a structured Life Review Process in homebound elderly Subjects. *Journal of Gerontology* Vol. 43, 40 – 44
- Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Lutes, L. D., Wirtz, D., Kanippayoor, J. M., Leitner, D., ... & Diener, E. (2020). ENHANCE: Evidence for the efficacy of a comprehensive intervention program to promote subjective well-being. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 26(2), 360.
- Howells, A., Eiroa-Orosa, F.J. & Ivtzan, I. (2016) Putting the 'app' Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 17, 163 - 185
- Hurley, D.B. & Kwon, P. (2012) Results of a Study to Increase Savoring the Moment: Differential Impact on Positive and Negative Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 13, 579 – 588
- Kehr, H.M. (2003) Goal Conflicts, At-

tainment of New Goals, and Well-Being Among Managers. *Journal of Occupational Health Psychology*, 195 - 208

- Kerr, S.L., O'Donovan, A. & Pepping, C.A. (2015) Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 16, 17- 36
- Ki, T.P. (2009) Gratitude and Stress of Health Care Professional in Hong Kong. Postgraduate Thesis, 2009, Department of Applied Social Studies, City University of Hong Kong
- Killen, A. & Macaskill, (2015) A. Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 16, 947 – 964
- Krejtz, I., Michnicka, A. & Nezelek, J.B. (2016) Counting One's Blessings can reduce the Impact of Daily Stress. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 17, 25 - 39
- Lambert, L.T., Passmore, H.A., Sabah, I. Al, & Scull, N. (2019) Wellbeing Matters in Kuwait: The Alnowair's Bareec Education Initiative. *Social Indicators Research*, Vol. 143, 741-763
- Lambert, L.T., Joshanloo, M. & Passmore, H.A. (2019) A Positive Psychology Intervention Program in a Culturally-Diverse University: Boosting Happiness and Reducing Fear. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 20, 1141 – 1162
- Layous, K., Chancellor, J., Kurtz, J.L. & Lyubomirsky, S. (2018) Reframing the Ordinary: Imaging Time as Scarce Increases in Wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, Vol 13, 301 – 308
- Leeuw, S. (2012) The Happy Factor. Lessons in Happiness, Can they Affect Well-Being, Classroom Climate and Academic Achievement? Master Thesis, University Leiden, 2012, Leiden, The Netherlands
- Li, F., Duncan, S.C., Duncan, T.E. & McAuley, E. (2001) Enhancing the Psychological Well-Being of Elderly Individuals Through Tai Chi Exercise: A Latent Growth Curve Analysis. *Structural Equation Modeling*,

Vol. 8, 53-83

- Liau, A.K., Neihart, M.F. & Teo, C.T. (2016) Effects of the Best Possible Self Activity on Subjective Well-Being and Depressive Symptoms. *The Asia-Pacific Education Researcher*, Vol. 25, 473 – 481
- Lichter, S., Haye, K. & Kammann, R. (1980) Increasing Happiness through Cognitive Retraining. *New Zealand Psychologist*, Vol. 9, 57 – 64
- Littman-Ovadia, H. & Nir, D. (2014) Looking Forward to Tomorrow: The Buffering Effect of A Daily Optimism Intervention. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 9, 122 - 136
- Lü, W., Liu, Y. & Wang, Z.H. (2013) A Pilot Study on Changes of Cardiac Vagal Tone in Individuals with Low Trait Positive Affect: The Effect of Positive Psychotherapy. *International Journal of Psychophysiology*, Vol. 88, 213-217
- Ludwigs, K. (2014) Hat das Nachdenken über das individuelle Glücksempfinden einen Einfluss auf das individuelle Glücksempfinden? M.Sc., Heinrich-Heine University, Düsseldorf, Germany
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R. & Sousa, L.A. (2006) The Costs and Benefits of Writing, Talking, and Thinking about Life's Triumphs and Defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 90, 692 – 708
- 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*, Vol. 9, 185 – 196
- Manthey, L., Renner, K. & Vehreschild, V. (2016) Effectiveness of Two Cognitive Interventions Promoting Happiness with Video-Based Online Instructions. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 17, 319 - 339
- Martinez-Marti, M.L., Avia, M.D. & Hernández-Lloreda, M.J. (2010) The Effects of Counting Blessings on Subjective Well-Being: A Gratitude Intervention in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of*

- Psychology, Vol. 13, 886 – 896
- Martinez-Marti, M.L., Avia, M.D. & Hernández-Lloreda, M.J. (2018) Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. Effects of an Appreciation of Beauty Randomized-Controlled Trial Web-Based Intervention on Appreciation of Beauty and Well-Being. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, online, 1 -12
 - Meevissen, Y.M.C., Alberts, H.J.E.M. & Peters, M.L. (2011) Become More Optimistic by Imagining A Best Possible Self: Effects of A Two Week Intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Vol. 42, 371 – 378
 - Mitchell, J., Klein, B. & Stanimirovic, R. (2009) A Randomised Controlled Trial of a Self-Guided Internet Intervention Promoting Well-Being. *Computers in Human Behaviour*, Vol. 25, 749 - 760
 - Mohammadi, N., AghaYousefi, A & Nikrahan, G.R (2018) A Randomized Trial of an Optimism Training Intervention in Patients with Heart Disease. *General Hospital Psychiatry*, Vol. 51, 46-53
 - Moodscope (2010) Mood Management through Self-Tracking and Peer Support. www.moodscope.com.
 - Moskowitz, J.T., Carrico, A.W. & Duncan, L.G. (2017) Randomized Controlled Trial of a Positive Affect Intervention for People Newly Diagnosed With HIV. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 85, 409-423
 - Moskowitz, J.T., Cheung, E.O. & Snowberg, K.E. (2019) Randomized Controlled Trial of a Facilitated Online Positive Emotion Regulation Intervention for Dementia Caregivers. *Health Psychology*, Vol. 38, 391-402
 - Müller, R., Gertz, K.J. & Molton, I.R. (2016) Effects of a Tailored Positive Psychology Intervention on Well-Being and Pain in Individuals With Chronic Pain and a Physical Disability. A Feasibility Trial. *Clinical Journal of Pain*, Vol. 32, 32-44
 - Nelson, S. K., Fuller, T. & Lyubomirsky, S. (2014) Beyond Self-Protection: Self-Affirmation Benefits Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1 – 14
 - Neumeier, L.M., Brook, L. & Ditchburn, G. (2017) Delivering Your Daily Dose of Well-Being to the Workplace: A Randomized Controlled Trial of an Online Well-Being Programme for Employees. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, Vol.26, 555-573
 - Nyklíček, I. & Kuijpers, K.F. (2008) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, Vol. 35, 331- 340
 - Odou, N. & Vella-Brodrick, D.A. (2013) The Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being and the Role of Mental Imagery Ability. *Social Indicators Research*, Vol. 110, 111 - 129
 - Owens, R.L. & Patterson, M.M. (2013) Positive Psychological Interventions for Children: A Comparison of Gratitude and Best Possible Selves Approaches. *The Journal of Genetic Psychology*, Vol. 174, 403-428
 - Page, K.M. & Vella-Brodrick, D.A. (2013) The Working for Wellness Program: RCT of an Employee Well-Being Intervention. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 14, 1007 - 1031
 - Parks, A.C. (2009) Positive Psychotherapy: Building a Model of empirically supported Self-Help. PhD dissertation, University of Pennsylvania, USA.
 - Parks, A.C., Della Porta, M.D. & Pierce, R.S. (2012) Pursuing Happiness in Everyday Life: The Characteristics and Behaviors of Online Happiness Seekers. *Emotion*, Advance online publication, 1 - 15
 - Peters, R.K., Benson, H. & Porter, D. (1977) Daily Relaxation Response Breaks in a Working Population: Effects on Self-reported Measures of Health, Performance, and

Well-being. *American Journal of Public Health*, Vol. 67, 946 - 953

- Peters, M.L., Feijge, M. & Smeets, E. (2017) Happy Despite Pain. A Randomized Controlled Trial of an 8-Week Internet-delivered Positive Psychology Intervention for Enhancing Well-being in Patients With Chronic Pain. *Clinical Journal of Pain*, Vol.33, 962-975
- Rash, J.A., Matsuba, M.K., Prkachin, K.M. (2011) Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 3, 350 - 369
- Renner, F., Peters, M.L. & Schwarz, P. (2014) Effects of A Best-Possible Self Mental Imagery Exercise on Mood And Dysfunctional Attitudes. *Psychiatry Research*, Vol. 215, 105 - 110
- Sanjuan, P., Montalbetti, T., Perez-Garcia, A.M. (2016) A Randomised Trial of a Positive Intervention to Promote Well-Being in Cardiac Patients. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, Vol. 8, 64-84
- Sheldon, K.M., Kasser, T. & Smith, K. (2002) Personal Goals and Psychological Growth: Testing an Intervention to Enhance Goal Attainment and Personality Integration. *Journal of Personality*, Vol. 70, 5 - 31
- Sheldon, K.M., Boehm, J.K. & Lyubomirsky, S. (2009) Variety is the Spice of Happiness: The Hedonic Adaptation Prevention Model. David, S. A., Boniwell, I., Ayers, A. C., Eds: "The Oxford Handbook of Happiness", Oxford University Press, 2013, Oxford, UK, 901 - 914
- Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S. (2006) How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effect of Expressing Gratitude and Visualizing best possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 1, 73 - 82
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2009) Change Your Actions, Not Your Circumstances: An Experimental Test of the Sustainable Happiness Model. Dutt, A.K. and Radcliff, B. (Eds.), *Happiness, Economics and Politics*, Chapter 12, Edward Elgar Publishing, Cheltenham, UK,
- Smeets, E., Alberts, H.J.E.M. & Neff, K.D. (2014) Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 70, 794 - 807
- Suldo, S.M., Mercer, S.H., Savage, J.A. (2014) Increasing Middle School Students' Life Satisfaction: Efficacy of a Positive Psychology Group Intervention. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 15, 19 - 42
- Watkins, P.C., Pichinevskiy, S. & Usher, J. (2014) Grateful Recounting Enhances Subjective Wellbeing: The Importance of Grateful Processing. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 10, 91 - 98
- Weinberg, M.K., Cummins, R.A. & Hammond, T.G. (2014) The Impact of Laughter Yoga on Subjective Well-Being: A Pilot Study. *European Journal of Humour Research*, Vol. 1, 25 - 34
- West, C.P., Dyrbye, L.N., & Rabatin, J.T. (2014) Intervention to Promote Physician-Well-being, Job Satisfaction, and Professionalism. *JAMA Internal Medicine*, Vol. 174, 527 - 533

Tabel 1

De specifieke geluksmeting in de kolom Type geluksmeting wordt zichtbaar door te klikken. Klikken op een bron maakt het excerpt van de studie in de [World Database of Happiness](#) zichtbaar.

Overzicht van studies in deze onderzoeksynthese

Doelgroep: <i>Land en jaar</i>	N	Gelukstraining		Type geluksmeting ^a	Bron ^b
		<i>Naam in de WDH</i>	<i>Naam van de auteur</i>		
Patiënten					
Borstkanker patiënten, Spanje, 2007-2011	87	Training for multiple mental skills	Positive Psychology Group Intervention	Affect balans	Cerezo et al 2014
Patiënten met uitgezaaide borstkanker, USA, 2011-2014	19	Training for multiple mental skills	Linking affect and coping intervention	Affect balans	Cheung et al 2017
Patiënten met diabetes type 2, USA, 2010	25	Training for multiple mental skills	DAHLIA intervention (Developing Affective Health to Improve Adherence)	Affect balans	Cohn et al 2014
Depressieve volwassenen Verenigd Koninkrijk, 2009	26	Goal setting training	Self-help Positive Goal-focused intervention	Affect balans Levenstevredenheid	Coote & Macleod, 2012
Patiënten met HIV infectie, Noorwegen, 2010	36	Training for multiple mental skills	Web-based positive psychology/cognitive therapy intervention	Affect balans	Drozd et al 2014
Patiënten met neuromusculaire aandoening, USA 1998	33	Gratitude training	Happiness training; gratitude exercises	Affect balans Emotioneel geluk	Emmons & McCullough 2003
Deelnemers aan mind-body therapie met slechte gezondheid, Zweden, 2000-2001	83	Meditation, mindfulness	Health self-management course	Affect balans	Fernros et al. 2008
Patiënten op wachtlijst voor psychologische behandeling, Australië 2012	16 16	1) Gratitude training 2) Kindness training	Gratitude and kindness interventions	Emotioneel geluk Affect balans	Kerr et al. 2015
Hartpatiënten, Iran, 2016-2017	31	Positive thinking training	Optimism training program	Affect balans	Mohammadi et al 2018
Patiënten die sinds kort diagnose HIV hebben, USA, 2014	59	Training for multiple mental skills	Positive affect intervention	Affect balans	Moskowitz et al 2017

Patiënten met chronische pijn, USA, 2013	39	Savouring training	Positive Psychology Intervention	Affect balans	Müller et al 2016
Gestresste volwassenen, Nederland 2005	30	Meditation, mindfulness	Mindfulness based stress reduction	Affect balans	Nyklícek & Kuijpers, 2008
Volwassenen met lichte/matige depressieve klachten, USA 2006-2007	307	Training for multiple mental skills	Positive psychotherapy training	Levenstrevrede nheid	Parks 2009
Volwassenen met lichte/matige depressieve klachten, USA 2007-2008	125	Training for multiple mental skills	Positive psychotherapy training	Levenstrevrede nheid	Parks 2009
Patiënten met chronische pijn, Nederland/België, 2012-2013	85	Training for multiple mental skills	Internet based Positive Psychology Intervention	Emotioneel geluk	Peters et al 2017
Hartpatiënten, Spanje, 2014	50	Positive thinking training	Programme to improve well-being	Affect balans	Sanjuan et al 2016
Studenten					
Angstige studenten, Canada, 2010	43 39	Kindness training Social skills training	Acts of kindness Behavioral experiment	Affect balans	Alden & Trew 2013
Moslim studenten, Maleisië, 2013	60	Gratitude training	Islamic based gratitude exercise	Affect & globaal oordeel	Al-Seheel & Noor 2016
Studenten met baan van tenminste 10 uur per week, USA, 2008	165	Gratitude training	Gratitude exercise	Affect balans	Baker, 2011
Psychologie studenten USA 2002	21 22	Recall of positive events Positive thinking training	Positive reminiscence training	Emotioneel geluk	Bryant et al 2005
Studenten, Nieuw-Zeeland, 2010	162	Mood awareness training	Mobile Happiness Reporting	Mengsel van affect en globaal oordeel	Conner & Reid, 2012
Studenten USA en Zuid-Korea 2007	109	Kindness training	Performing acts of kindness with or without autonomy support	Affect balans	Della Porta, 2013
Psychologie studenten, USA 2008	64	Gratitude training	Gratitude training	Affect balans	Dosset, 2011

Studenten. USA 1998	166	Count blessings and curses	Count blessings, thinking about 5 hassles, social comparison	Affect balans	Emmons & McCullough, 2003
Studenten in welbevinden cursus, USA, 1998	192	Count blessings and curses	Gratitude exercise	Affect balans Emotioneel geluk	Emmons & McCullough 2003
Universiteit studenten Turkije, 2012	36	Practice retrospective sources of happiness	Increasing activities and engagement	Affect balans	Eryilmaz, 2015
Studenten, Brazilië, 2016-2017	153	Gratitude training	Gratitude intervention	Affect balans	Fofonka Cunha et al 2019
Studenten, USA 1972	202	Enlightenment + exercises	Happiness training	Emotioneel geluk <u>Gemiddeld affect</u> Tijd gelukkig	Fordyce, 1977
Universiteit studenten USA 1980	71 98 57	Enlightenment + exercises	Program to increase personal happiness, aiming to change 14 fundamental behaviours	Emotioneel geluk Gemiddeld affect Tijd gelukkig	Fordyce 1983 Fordyce 1983 Fordyce, 1983
Psychologie studenten, USA, 2010	94 73	Gratitude training Relaxation training	Gratitude intervention Relaxation intervention	Affect balans	Gavian 2011
Psychotherapie studenten, Italië 2004	80	Enlightenment + exercises	Subjective wellbeing training	Emotioneel geluk	Goldwurm et al. 2006
Student die deelnemen aan een geniet-training, USA 2011	151	Recall of positive events	Recalling positive events in the past week	Affect balans	Hurley & Kwon, 2012
Studenten Verenigde Arabische Emiraten, 2015	149	Enlightenment & exercises	Positive Psychology Intervention program	Affect balans	Lambert et al. 2019
Middelbare school studenten, Kuwait, 2017	833	Enlightenment & exercises	Positive Psychology Intervention program	Affect balans	Lambert et al. 2019a
Universiteit studenten, Kuwait, 2017	133	Enlightenment & exercises	Positive Psychology Intervention program	Affect balans	Lambert et al 2019b
Studenten die deelnemen aan gelukstraining USA, 2014	70	Lifestyle awareness	Time scarcity training	Affect balans	Layous, et al. 2018.

Studenten, Hong Kong, 2013	81	Best possible self exercise	Best Possible Self Activity	Affect balans	Liau et al 2016
Psychologie studenten Nieuw-Zeeland 1978	25	Cognitive reframing	Cognitive retraining	Affect balans	Lichter et al. 1980
Studenten met weinig positief affect, China, 2009	16	Training for multiple mental skills	Positive Psychotherapy Protocol	Affect balans	Lü et al 2013
Psychologie studenten, Duitsland, 2014	192	Mood awareness training	Use of Happiness Analyser	Affect balans Emotioneel geluk Levenstevredenheid	Ludwigs et. al. 2018
Studenten USA 2003	60	Life review exercise	Writing, Talking, and Thinking about positive events	Affect balans	Lyubomirsky et al. 2006
Studenten en mensen van lokaal onderwijscentrum, Verenigd Koninkrijk, 2005	29	Goal setting training	Goal setting and planning training	Affect balans	MacLeod et al. 2008
Psychologie studenten Spanje 2007	105	Count blessings and curses	Gratitude writing intervention	Emotioneel geluk	Martinez-Marti 2010
Studenten, Nederland, 2008	27	Best possible self exercise	Best possible selves	Affect balans	Meevissen et al 2011
Universiteit studenten Zuid-Korea, 2009	22	Live up to one's values	Self-affirmation	Affect balans	Nelson et al. 2014
Psychologie studenten USA, 2009	33	Live up to one's values	Self-affirmation	Affect balans	Nelson et al, 2014
Studenten, Nederland, 2011	20	Best possible self exercise	Best Possible Self exercise	Affect balans	Renner et al 2014
Psychologie studenten USA, 2000	42	Goal setting training	Goal training intervention, growth training	Affect balans	Sheldon et al. 2002
Studenten, USA, 2011	79	Novelty trying Goal setting training	Activity change intervention; Circumstance change intervention	Affect balans	Sheldon et al, 2013
Psychologie studenten, USA, 2003	21	Gratitude training	Gratitude training	Affect balans	Sheldon & Lyubomirsky 2006
	23	Best possible self exercise	Best possible selves		
Vrouwelijke studenten, Nederland, 2011	27	Self-compassion training	Self-compassion training	Affect balans	Smeets et al 2014
Psychologie studenten, USA, 2011	47	Gratitude training	Gratitude 3-blessings intervention	Mengsel van affect en globaal oordeel	Watkins et al 2014
Schoolkinderen					

Leerlingen middelbare school, Nederland, 2009	381	Enlightenment + exercises	Lessons in happiness	Emotioneel geluk	Boerefijn & Bergsma 2011
Schoolkinderen leeftijd 9 – 11 Verenigd Koninkrijk 2013	606	Count blessings and curses/recall of positive events	Positive psychology intervention	Emotioneel geluk	Carter, 2016
Studenten, leeftijd 12-17, USA 2006	221	Count blessings and curses/ Gratitude training	Gratitude increasing intervention	Levenstevredenheid	Froh et al. 2008
Leerlingen religieuze school leeftijd 8-19, USA	89	Gratitude training	Gratitude intervention	Affect balans	Froh et al. 2009
Kinderen leeftijd 9-12,5 Nederland 2010	183	Training for multiple mental skills	Happiness lessons	Emotioneel geluk	Leeuw, 2012
Schoolkinderen leeftijd 5-11, USA 2008	22 23	Gratitude training Best possible self exercise	Gratitude intervention Best possible self	Affect balans	Owens & Patterson 2013
Schoolkinderen leeftijd 10-12 USA 2008	20	Positive thinking training	Wellness program	Affect balans	Suldo et al 2014
Ouderen					
Ouderen, Zwitserland, 2010	52	Forgiveness exercises	Forgiveness training	Affect balans	Allemand et al 2013
Oudere migranten, Zweden, 2015	56	Self awareness training	Person-centered group intervention	Levenstevredenheid	Arola et al 2020
Aan huis gebonden ouderen, USA 1982	16	Life-review exercise	Life review program	Affect balans	Haight, 1988
Ouderen, Verenigd Koninkrijk 2014	88	Recall of positive events	Gratitude intervention	Affect balans	Killen & Macaskill, 2015
Ouderen met laag activiteitenpeil, USA, 1996	98	Tai-Chi training	Tai-Chi exercise	Affect balans	Li et al. 2001
Werkenden					
Docenten Hong Kong 2007	89	Gratitude training/count blessings	Gratitude intervention program	Affect balans	Chan 2010
Docenten Hong Kong 2011	40	Gratitude training	Gratitude intervention program	Affect balans	Chan 2013
Artsen, USA, 2012	145	Training for multiple mental skills	Online intervention for wellbeing	Kwaliteit van leven	Dyrbye et al 2016

Werknemers, Duitsland, 2012	54	Training for multiple mental skills	Seven-Week Web-Based Happiness Training	Levenstevredenheid Emotioneel geluk	Feicht et al. 2013
Managers die deelnemen aan een cursus persoonlijke ontwikkeling, Duitsland, 2000	99	Goal setting training	Goal-setting training	Affect balans	Kehr, 2003
Professionals uit de gezondheidszorg, Hong Kong, 2006	77	Gratitude training	Gratitude intervention	Affect balans	Ki 2009
Werknemers, meer landen, 2014	90 85	Training for multiple mental skills Gratitude training	PERMA well-being intervention Gratitude intervention	Levenstevredenheid Affect balans	Neumeier et al 2017
Cursisten welbevinden voor werknemers, Australië 2009	31	Training for multiple mental skills	Wellbeing training program	Mengsel van affect en globaal oordeel	Page & Vella-Brodick, 2013
Werknemers, USA, 1974	54	Relaxation training	Relaxation eliciting technique	Affect balans	Peters et al 1977
Artsen, USA, 2010-2012	35	Training for multiple mental skills	Well-Being promoting intervention	Kwaliteit van leven	West et al 2014
Overig					
Cursisten meditatie, Oman, 2001	14	Meditation, mindfulness	Vipassana meditation	Emotioneel geluk	Al-Hussaini et al 2001
Gebruikers van de Gelukswijzer, Nederland, 2011-2015	5411	Comparison with the happiness of similar people Mood awareness training	Happiness comparer Happiness diary	Emotioneel geluk	Bakker et al. 2020
Deelnemers cursus mindfulness meditatie, USA, 2008	69	Meditation, mindfulness	Mindfulness training	Levenstevredenheid gecombineerd met Affect balans	Brown et al. 2009
Mediteerders met veel ervaring, Nederland 2009	20	Meditation, mindfulness	Long-term meditation	Mengsel van globaal oordeel en affect	Choi, 2011
Deelnemers aan 9-daagse meditatie retraite, Nederland, 2009	13	Meditation, mindfulness	9-day vipassana meditation retreat	Mengsel van globaal oordeel en affect Affect balans Emotioneel geluk gecombineerd met levenstevredenheid	Choi 2011

Volwassenen, Noorwegen, 2010	112	Training for multiple mental skills	Online Positive Psychology Intervention	Affect balans	Drozd et al 2014
Jongvolwassenen, Spanje 201?	78	Best possible self exercise	Best possible self-Intervention	Affect balans	Enrique et al. 2018
Gezonde volwassenen, USA, 2005	35	Meditation, mindfulness	Sacred Moments intervention	Affect balans	Goldstein, 2007
Gebruikers online training, 35 landen, 2012	122	Training for multiple mental skills	Psycho-education course on positive psychology	Affect balans	Haeck, et al. 2016
Volwassenen, USA en Canada, 2016	133	Self-awareness training	Enduring Happiness and Continued Self-Enhancement program	Affect balans	Heintzelman et al. 2019
Gelukszoekers, Meer landen, 2012	57	Meditation, mindfulness	Smartphone-based mindfulness intervention	Affect balans	Howells et al 2016
Deelnemers dankbaarheids-training, Polen, 2013	58	Gratitude training	Gratitude exercise	Affect balans	Krejtz et al. 2016
Deelnemers interventie over optimisme, Israël, 2011	38	Meditation, mindfulness	Optimism intervention	Affect balans	Littman-Ovadia & Nir 2014
Deelnemers gelukstraining, Duitsland, 2015	135 150	Best possible self exercise Gratitude training	Best possible self Gratitude training	Affect balans	Manthey et al. 2016
Deelnemers geniet-training, Spanje, 2016	43	Savouring training	Appreciation of beauty	Affect balans	Martinez-Marti et al. 2018
Deelnemers gelukstraining,, Australië, 2007	48 58	Character strengths Problem solving	Character strengths Problem solving	Affect balans	Mitchell et al 2009
Gebruikers website voor stemmingmeting, USA, 2010	83	Mood awareness training	Frequent use of mood-tracker	Affect balans	Moodscope 2010
Mantelzorgers dementia, USA, 2014-2016	77	Training for multiple mental skills	Positive emotion intervention	Affect balans	Moskowitz et al 2019
Deelnemers gelukstraining, Australië, 2009	25 21	Meditation, mindfulness Best possible self exercise	Three good things Best possible self	Affect balans	Odou & Vella-Brodrick 2013
Deelnemers gelukstraining, USA, 2004	16	Training for multiple mental skills	Positive psychotherapy training	Levenstevredenheid	Parks, 2009

Gebruikers on-line zelfhulp programma, Meer landen 2007	327	Training for multiple mental skills	'Live happy' on-line self-help program	Affect balans	Parks et al 2012
Deelnemers 4-weekse psychologische training, Canada, 2008	65	Gratitude training	Gratitude inducing exercises	Affect balans	Rash et al. 2011
Deelnemers gelukstraining, USA, 2004	113	List and practice perceived ways to happiness	Change your actions not your circumstances	Affect balans	Sheldon & Lyubomirsky, 2009
Deelnemers cursus yoga, Australië, 2007	44	Laughter yoga	Laughter yoga	Levenstevredenheid	Weinberg et al, 2014

Tabel 2

Overzicht de aard van de gelukstrainingen zoals die zijn ingedeeld in de [World Database of Happiness](#) en een korte beschrijving daarvan in het Nederlands.

Categorie in de World database of Happiness	Toelichting
Enkelvoudige training	
Best possible self exercise	Vorm een beeld van hoe je in de toekomst op je best bent.
Body Focussed trainings	Lichaamsgerichte training.
<ul style="list-style-type: none"> • Laughter Yoga • Relaxation • Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinatie van yoga en lachtherapie. • Ontspanningsoefeningen • Chinees 'schaduwboxen'.
Character strengths	Gebruik van persoonlijke sterke kanten.
Life skills training	Levensvaardigheden.
<ul style="list-style-type: none"> • Social skills training • Problem solving • Goal setting training 	<ul style="list-style-type: none"> • Training sociale vaardigheden. • Training problemen oplossen. • Training doelen stellen en halen.
Lifestyle awareness	Bewustzijn over manier van leven vergroten.
<ul style="list-style-type: none"> • Comparison with similar people • Life review exercise • Mood awareness training 	<ul style="list-style-type: none"> • Vergelijken met geluk van mensen in vergelijkbare positie. • Op een gestructureerde manier een levensverhaal maken. • Bewustzijn van stemmingen en emoties vergroten.
List and practice perceived ways to happiness	Beschrijf manieren waarop je denkt gelukkig te worden en probeer dat uit in de praktijk.
<ul style="list-style-type: none"> • Practice retrospective sources of happiness • Live up to one's values 	<ul style="list-style-type: none"> • Doe opnieuw wat je vroeger gelukkig maakte. • Leef volgens de eigen waarden.
Meditation, mindfulness	Meditatie, mindfulness.
Novelty trying	Probeer nieuwe dingen uit.
Positive thinking training	Training in positief denken
<ul style="list-style-type: none"> • Cognitive reframing • Count blessings and curses • Forgiveness exercises • Gratitude training • Kindness training • Recall of positive events • Self-compassion training 	<ul style="list-style-type: none"> • Cognitieve herstructurering. • Tel zegeningen en dingen die mis gaan. • Oefen vergevingsgezindheid. • Dankbaarheidstraining. • Vriendelijkheidstraining. • Herinner positieve gebeurtenissen. • Training in zelfcompassie.
Savouring training	Training van doelbewust genieten.
Self-awareness training	Zelf-bewustzijn vergroten.
Combinatie van trainingen	
Training for multiple mental skills	Training van verschillende geluksverhogende mentale vaardigheden.
Enlightenment + exercises	Voorlichting over geluk in combinatie met oefeningen.

Tabel 3

Het effect van gelukstraining op geluk aan de hand van 314 onderzoeksbevindingen uit 106 experimenten beschreven in 91 publicaties

Positieve, neutrale en negatieve bevindingen en statistische significantie

Tekens in de tabel verwijzen naar een 'finding page' in de [World Database of Happiness](https://www.oxfordwellbeing.com/World-Database-of-Happiness). Klik voor informatie over de specifieke studie.

AARD VAN DE GELUKSTRAINING	ONDERZOEKSMETHODE				
	Cross-sectioneel vergelijking mensen die wel of geen training hebben gevolgd	Longitudinaal vergelijking na training met voor training			
		Alleen verandering in experimentele groep		Verschil tussen experimentele en controlegroep	
		Na interventie	Bij follow-up	Na interventie	Bij follow-up
Enkelvoudige training					
Best possible self exercise		+++++++	+--+	+++++++	-+--+
Body Focused trainings					
• Laughter Yoga		+		+	
• Relaxation		++/+		++/+	
• Tai Chi		+		+	
Character strengths		+	+	-	+
Life skills training					
• Social skills training		+		+	
• Problem solving		-	+	-	+
• Goal setting training		+/+ ++ -	+/+ ++	+/+ +0	
Lifestyle awareness		+	+	+	+
• Comparison with similar people		+			
• Life review exercise		+		+	+/+/-
• Mood awareness training		+ +/+ +0	+/+ +/+	+/+ +	+/+ +
List and practice perceived ways to happiness		+/+			
• Practice retrospective sources of happiness		+		+	

• Live up to one's values		++	+	++	+
Meditation, mindfulness	+	+++++ +/+ +++++	+++++	+ - + +/+ +++++	-+++
Novelty trying		+	+		
Positive thinking training		+++	+	-++0	-0
• Cognitive reframing		+		+	
• Count blessings and curses	+0 -+	++	+		
• Forgiveness exercises		+	+	+	+
• Gratitude training	+ - +/+ +	+ +-+ -++++ +/+ + -+++	-+ -+-	-- +/+ +++++ +/+ + - + ++	- +/+ + - +
• Kindness training	+/+	+/-+		+/-+	
• Recall of positive events		++++	++	++	
• Self-compassion training		+		+	
Savouring training		++	++	+/++	-/-+
Self-awareness training		+	+-	+	++
Combinatie van trainingen					
Training for multiple mental skills		++++ + + +/+ + + - +++++ +/+ +++++ +	+++++0 + /+ ++++++	+++ + +/+ + - +++++ +0 +/+ - ++	+++ - + /+ - + - +
• Enlightenment + exercises		+ +/+ ++-	+++	+ +/+ +/+ +/+ + /+ + -	-

Tekens beschrijven het geobserveerde effect van de training.

- + = positieve verandering in geluk, significant
- + = positieve verandering in geluk, niet significant
- 0 = geen verandering in geluk
- = negatieve verandering in geluk, niet significant
- = negatieve verandering in geluk, significant

Tabel 4

Effectgrootte van gelukstraining in 186 bevindingen uit onderzoek uit 91 experimenten uit 76 publicaties

Effectgrootte uitgedrukt als % verandering op de schaalgrootte

AARD VAN DE GELUKSTRAINING	ONDERZOEKSMETHODE				
	Cross-sectioneel vergelijking mensen die wel of geen training hebben gevolgd	Longitudinaal vergelijking na training met voor training			
		Alleen verandering in experimentele groep		Verschil tussen experimentele en controlegroep	
		Na interventie	Bij follow-up	Na interventie	Bij follow-up
Enkelvoudige training					
Best possible self exercise		+5.1 +0.6 +13.1 +5.8 +10.0 +3.2 +5.0 +7.2	+1.6 -0.7 -6.4 +4.6 +8.8	+0.5 +2.1 +8.6 +5.4 +10.0 +3.6 +5.4 +8.6	-2.3 +0.5 -4.0 +5.6 +8.1
Body Focussed trainings					
• Laughter Yoga		+8.6		+8.6	
• Relaxation		+0.1 +3.7/+3.3 ^c		+5.7 +3.0/+2.6 ^c	
• Tai Chi		+6.5		+4.5	
Character strengths		+0.5	+1.0	-0.4	+1.0
Life skills training					
• Social skills training		+2.7		+0.9	
• Problem solving		-0.1	+0.0	-1.0	+0.1
• Goal setting training		+13.4/+10.4 ^c +2.9 +3.6 -1.3	+11.9/+10.4 ^c +1.1 +3.6	+8.6/+9.5 ^c +4.3 0	
Lifestyle awareness					
• Comparison with similar people					
• Life review exercise					+8.6/+1.1/-0.5 ^c
• Mood awareness training		+3.9/+3.7/+0.7 ^c	+4.2/+3.7/+1.2 ^c +18.9/+23.2 ^c	+2.0/+4.0/+0.7 ^c	+0.4/+1.1/+1.1 ^c
List and practice perceived ways to happiness		+0.6/+7.2 ^c			
• Practice retrospective sources of happiness					
• Live up to one's values		+1.0 +4.0	+2.5	+5.0 +7.8	+5.8
Meditation, mindfulness	+2.9	+4.1 +13.2 +4.6 +18.0 +8.7/+7.6/+6.2 ^c +6.1 +2.4 +2.9	+5.0 +5.6 +17.6 +4.8 +3.5	+8.5	-0.7 +16.7 +4.7 +2.8

				-0.6 +18.0 +9.0/+12.8/+8.0^c +6.9 +1.2 +4.3	
Novelty trying		+3.6^a	+1.1 ^a		
Positive thinking training		+2.4 +4.0 +7.8	+7.0	-0.4 +5.0 +6.4	-2.9
• Cognitive reframing		+13.7		+12.5	
• Count blessings and curses	+6.5 0 -3.3 ^a	+3.7 +2.4^a	+4.4		
• Forgiveness exercises		+5.9	+5.0	+3.7	+5.5
• Gratitude training	+12.3 -3.3 +14.0/+7.9^c +5.4	+1.5 +2.4 -0.3 +8.2 - 1.8 +3.1 +2.9 +5.0 +5.4 +3.2/+5.2^c +4.0 - 1.7	-0.7 +7.0 -0.5 +4.2 - 4.2	-0.8 -2.4 +9.6/+5.5^c +3.8 +2.7 +3.3 +7.3 +12.1 +3.4/+6.6^c +4.4 -5.8	-0.2 +4.8/+2.9^c +1.9 +5.2 -4.6
• Kindness training	+13.3/+6.0 ^c	+0.6/-2.9 ^c +8.9		+3.6/-4.0 ^c +7.1	
• Recall of positive events		+1.9 +3.7^a +3.0 +4.9	+3.5 +4.4^a	+4.0 +3.3	
• Self-compassion training		+0.5		+1.4	
Savouring training		+8.0 +4.1	+1.6 +2.4	+9.6/+6.6 ^c +5.1	-1.6/-0.9 ^c +2.6
Self-awareness training		+13.0	+9.0	+11.0	+6.0
Combinatie van trainingen					
Training for multiple mental skills		+19.5 +10.0 +6.7 +3.7 +7.8 +5.9 +15.2/+14.8^c +19.3 +6.7 -0.2 +4.0 +2.5 +16.8 +21.6 +5.0 +3.8/+3.6^c +5.0 +16.0	+13.9 +30.8 +15.8 +0.4 +11.8/+14.8^c +7.9 +4.9 +10.0 +12.4 +15.0	+29.0^b +8.3 +3.4 +2.0 +23.8/+23.4^b +20.1 -0.1 +1.7 +4.2 +1.3 +19.8 +20.7 0 +4.0/+5.0^c -3.0 +13.7	+27.9^b +10.4 +10.4 -10.8 +23.4/+25.4^b -2.1 +3.1 +3.7 -3.0
• Enlightenment + exercises		+3.6 +7.8/+19.6^c +3.9 +0.6 -0.1	+8.5 +3.2 +0.8	+3.5 +9.3/+13.2/+18.9 ^c +3.6/+3.0/+10.1 ^c +21.6/+46.1^b +6.7/+4.0/+10^c +0.2 -1.0	-2.9
Aantal studies en deelnemers					
Number of studies	8	72	39	63	28
Participants (n)	630	6402	3455	8929 ^d	4060 ^d
Mean n Median n; range	79 61; 31-192	89 46; 10-833	88 44; 10-606	124 78; 26-1070	145 78; 27-631
Resultaten					

Gemiddelde verandering	+5.6 %	+5.7 %	+6.1 %	+5.2 %	+2.1 %
Mediane verandering	+6.0 %	+4.1 %	+4.6 %	+4.4 %	+2.3 %

Percentages verwijzen naar 'finding page' in de [World Database of Happiness](#). Gebruik control+click om de pagina te bekijken.

a: niet opgenomen in de berekening van het gemiddelde/de mediaan, omdat het experiment twee keer voorkomt in de kolom.

b: niet opgenomen in de berekening van het gemiddelde/de mediaan, vanwege een sterke daling van geluk in de controlegroep (outlier)

c: bij berekening van het gemiddelde/de mediaan is gebruik gemaakt van gemiddelde waarde van verschillende gelukmetingen en/of verschillende controlegroepen.

d: aantal participanten in zowel de experimentele groep als de controlegroep.