

Analyse van de Psychologische Functies van 'Brieven vanuit de Toekomst' en hun Relatie met Geestelijke Gezondheid

Exploratief onderzoek binnen de Narratieve Toekomstverbeelding

Theresa Schwaiger s 1024353

Universiteit Twente

Faculteit : Gedragwetenschappen

Begeleiders: Dr. A. Sools en Dr. G.J. Westerhof

Plaats: Enschede

Datum: 21 - Januari – 2013

Inhoud

| | |
|---|----|
| 1. Inleiding | 4 |
| 1.1 Vraagstelling | 10 |
| 2. Methode | 11 |
| 2.1 Participanten en Selectie | 11 |
| 2.2 Procedure | 12 |
| 2.3 Meetinstrument | 12 |
| <i>Brieven vanuit de toekomst</i> | 12 |
| <i>Mental Health Continuum Short Form</i> | 12 |
| 2.4 Analyse | 13 |
| 3. Resultaten | 19 |
| 3.1 Sequenties van de psychologische functies binnen de 'Brieven vanuit de toekomst' | 19 |
| <i>Terugblikkende types</i> | 20 |
| <i>Vooruitblikkende types</i> | 25 |
| <i>Overige types</i> | 28 |
| 3.2 Correlatie van de verschillende types 'Brieven vanuit de toekomst' en welbevinden ... | 33 |
| 4. Conclusie en Discussie | 37 |

Samenvatting

Bij de voorliggende studie gaat het om een exploratieve studie naar de relatie tussen narratieve toekomstverbeelding en geestelijke gezondheid. Hiervoor werd een selectie van 231 'Brieven vanuit de toekomst' geanalyseerd. De brieven werden al binnen eerder onderzoek verzameld. Hier werden 592 voornamelijk Nederlandse of Duitse studenten gevraagd een brief aan zichzelf of iemand anders vanuit een positief tijdstip in de toekomst te schrijven. Binnen de eerste analyse werd achterhaald welke sequenties van psychologische functies de 'brieven vanuit de toekomst' kenmerken. Daarop werd binnen de tweede analyse op zoek naar een samenhang tussen deze sequenties en welbevinden gegaan. Aan de hand van de sequentieanalyse konden verschillende types van brieven bepaald worden. Deze werden in drie categorieën ingedeeld *terugblikkend*, *voortuitblikkend* en *overige*. De types zijn in verschillende mate aan welbevinden gecorreleerd. De *terugblikkende* types zijn hierbij negatief en de *voortuitblikkende* types zijn met uitzondering van een type positief aan welbevinden gecorreleerd. Verklaard wordt dit resultaat door de samenstelling van de brieven met betrekking tot de aanwezige psychologische functies. Het wordt onder meer noodzakelijk geacht dat naast het verbeelden van de toekomst ook specifieke doelen en plannen bedacht worden die aangeven hoe de toekomst zal bereikt worden. Voor andere bevindingen zoals de negatieve correlatie tussen de *terugblikkende* types en welbevinden kon geen verklaring gevonden worden. Hierop zou toekomstig onderzoek zich kunnen richten.

The present study is an explorative study, which searches for the relationship between narrative futuring and mental health. For this a selection of 231 'letters from the future' was analyzed. The letters were already collected within previous research. Here 592 mostly Dutch and German students were asked to write a letter to themselves or anybody else from a positive moment in the future. During the first analysis was determined which sequences of psychological functions the letter from the future typifies. And the second analysis then looked for a relationship between those sequences and wellbeing. Based on the analysis of sequences different types of letters could be identified. They were divided into different classes like retrospective, prospective and other. The types are to a different degree related to wellbeing. The *retrospective* types are negative and the prospective types except for one type are positive correlated with wellbeing. This result could be explained by the composition of the letters in relation to the present psychological functions. It was deemed, among others, necessary that next to imaging the future there must be thought of some specific goals and plans of how to achieve this future. For other results like the negative correlation between the

retrospective types en wellbeing could no explanation be found. This could be target of future research.

1. Inleiding

Binnen de psychologie heeft de afgelopen decennia een heroverweging plaats gevonden: Geestelijke gezondheid wordt niet meer uitsluitend aan de hand van de afwezigheid van psychopathologie bepaald maar er behoort tevens de aanwezigheid van een toestand van welbevinden bij (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster, Keyes, 2011).

Deze heroverweging is ook in de praktijk terug te zien. De *positieve psychologie* maakt gebruik van aanpakken die niet meer alleen op het verlichten van klachten en gebreken gefocust zijn maar op het bevorderen van *welbevinden* (Sin & Lyubomirsky 2009). In de literatuur is deze verschuiving bekend als de *salutogenetische* aanpak. Het idee achter deze aanpak is middelen en vaardigheden te vinden die mensen kunnen gebruiken om hun eigen gezondheid te bevorderen (Lindström & Eriksson, 2005). Het gaat dus om gezondheidsbevordering in plaats van ziektebestrijding.

Naar dergelijke aanpakken wordt ook binnen de *narratieve psychologie* onderzoek gedaan. In het levensverhalenlab van de Universiteit Twente wordt sinds januari 2012 onderzoek gedaan naar de relatie tussen levensverhalen en geestelijke gezondheid/welbevinden (levensverhalenlab, 2012). De hier opgedane kennis zal ertoe bijdragen narratieve interventies te ontwikkelen en te verbeteren om het welbevinden van mensen te verhogen. Op het moment richt het onderzoek zich onder meer op de *narratieve toekomstverbeelding*. Het project 'Brieven vanuit de toekomst' werd ontworpen om te achterhalen *of* en *hoe* narratieve toekomstverbeelding geestelijke gezondheid oftewel welbevinden kan bevorderen (Sools & Mooren, 2012).

De vraag die in dit onderzoek centraal staat is: "hoe werkt narratieve toekomstverbeelding?". Narratieve toekomstverbeelding bestaat uit twee componenten: Enerzijds het creëren van een verhaal (narratieve psychologie) en anderzijds het verbeelden van de toekomst (toekomstverbeelding). Om een antwoord op de hierboven gestelde vraag te verkrijgen moeten de narratieven (hier brieven) op processen en mechanismen onderzocht worden die wellicht voor het positieve effect op welbevinden verantwoordelijk zijn.

De narratieve toekomstverbeelding blijkt een nieuw domein van onderzoek te zijn wat tot gevolg heeft dat er nauwelijks onderzoeken beschikbaar zijn. Daarentegen zijn over de beide componenten van narratieve toekomstverbeelding - het creëren van een verhaal en het

verbeelden van de toekomst - voldoende onderzoeken beschikbaar. Voordat de literatuur over de verschillende effecten op het welbevinden oftewel geestelijke gezondheid onderzocht wordt, worden de termen gedefinieerd:

De termen *welbevinden* en *geestelijke gezondheid* hangen samen en worden hier door elkaar gebruikt. Reden hiervoor is dat welbevinden een indicator oftewel een 'symptoom' van geestelijke gezondheid vertegenwoordigt. In zijn poging geestelijke gezondheid te operationaliseren heeft Keyes (2002) geestelijke gezondheid - op dezelfde manier als psychopathologie - aan de hand van de aan- of afwezigheid van symptomen bepaald. Volgens hem is er sprake van *geestelijke gezondheid* als mensen verschillende 'symptomen' van subjectief *welbevinden* laten zien. Daarom spreekt Keyes (2002) van een soort 'syndroom van symptomen' van subjectief welbevinden. Dit syndroom zet zich in elkaar uit: *emotioneel*, *psychologisch* en *sociaal* welbevinden. Reden hiervoor is dat net als in de psychopathologie de aan- of afwezigheid van bepaalde gevoelens niet voldoende is om van psychopathologie te spreken. Daarom wordt niet alleen de aan -of afwezigheid van positieve *gevoelens* getoetst (emotioneel welbevinden) maar ook in hoeverre de participanten goed in het eigen leven (psychologisch) en de gezelschap (sociaal) *functioneren*.

Emotioneel welbevinden meet de aanwezigheid van positief affect, de afwezigheid van negatief affect en hoe tevreden de participant met zijn leven is. *Psychologisch* welbevinden meet in hoeverre de participanten positief functioneren in hun leven. Dat uit zich volgens Ryff (1989) door een bepaalde mate aan: zelfaanvaarding, autonomie, 'environmental mastery', persoonlijke ontwikkeling. En daarenboven door de aanwezigheid van positieve relaties met anderen alsook een gevoel van zin van het leven. *Sociaal* welbevinden vraagt de participant in hoeverre ze vanuit een sociaal oogpunt goed functioneren. Het meet: sociale integratie, -contributie,- samenhang, - acceptatie en - actualisatie.

Toekomstverbeelding

Het blijkt dat er veel onderzoek naar *toekomstverbeelding* gedaan wordt. Reden hiervoor zou onder meer zijn dat het vermogen om de toekomst te verbeelden in verschillende domeinen (evolutionaire, psychologisch, sociaal etc.) van fundamenteel belang is voor mensen (Wahle, 2012). Vanuit een psychologisch oogpunt lijkt toekomstverbeelding vanwege verschillende redenen interessant te zijn. In het kader van dit onderzoek wordt de aandacht op het positieve effect van toekomstverbeelding op de geestelijk gezondheid gericht (salutogenetisch aanpak).

Welke belangrijke rol het verbeelden van een *positieve* toekomst voor het menselijke *welbevinden* speelt wordt bijvoorbeeld duidelijk wanneer mensen onderzocht worden die

slechts in beperkte mate hiertoe in staat zijn. Tot deze behoren volgens MacLeod & Conway (2007) mensen die een depressieve periode door maken. Hun onderzoek toont aan dat een laag welbevinden (bv. bij depressieve mensen) samenhangt met het onvermogen om een positieve toekomst te verbeelden.

Er lijkt dus een samenhang tussen het verbeelden van de toekomst en *welbevinden* te bestaan. De vraag die nu opkomt is “waarom?” oftewel “hoe werkt toekomstverbeelding?”. Om deze vraag te kunnen beantwoorden moet naar processen gezocht worden die voor het positieve effect op welbevinden verantwoordelijk zijn.

Een mogelijke verklaring kan de samenhang tussen *toekomstverbeelding* en *emoties* zijn. Beck heeft in 1971 al aangetoond dat *verwachtingen* in verband met bepaalde *emoties* staan. Volgens hem zal de verwachting bepaalde winsten te behalen of verliezen te lijden invloed hebben op de stemming. Derhalve zullen verwachte winsten tot euforie en verwachte verliezen tot verdriet leiden.

Emoties zijn op hun beurt weer aan *welbevinden* gekoppeld. Ze vertegenwoordigen een bestanddeel oftewel ‘symptoom’ (Keyes, 2002) van welbevinden en hebben daardoor direct invloed op het welbevinden van mensen (zie *emotioneel welbevinden*). De relatie tussen *toekomstverbeelding*, *emoties* en *welbevinden* zou mogelijkwijs het best te begrijpen zijn als *emoties* als een soort mediërende variabele beschouwd wordt. Derhalve heeft *toekomstverbeelding* invloed op *emoties* en *emoties* hebben invloed op het *welbevinden*.

Hoe toekomstverbeelding en *emoties* uiteindelijk samenhangen zou door Melges’ theorie over ‘anticipatory control’ (1982) nader verklaard kunnen worden. Volgens hem maken zowel *emoties* alsook *toekomstbeelden* deel uit van een proces dat hij ‘anticipatory control’ noemt. Hiervan maken mensen gebruik om *controle* over hun toekomst te verwerven en daardoor hun *emoties* te reguleren. In het geheel bestaat het proces uit *toekomstbeelden*, *emoties* en *actieplannen*.

Het proces van ‘anticipatory control’ verloopt in principe als volgt: Het *verbeelden* van *toekomstbeelden* leidt tot het bedenken van *plannen* om deze te bereiken. Als deze plannen als effectief beschouwd worden leidt dit tot een gevoel van *controle* – zo niet dan zal dit tot negatieve gevoelens leiden. Deze negatieve gevoelens initiëren processen die eraan bijdragen weer een gevoel van *controle* te bereiken. Dat betekent dat er bepaalde handelingen of heroverwegingen worden gestimuleerd. Hiertoe behoren bijvoorbeeld het herstructureren of opnieuw bedenken van de plannen. Vervolgens zal het bereiken van de toekomstbeelden wellicht weer als ‘waarschijnlijker’ waargenomen worden, wat dan uiteindelijk het gevoel van

controle weer herstelt. Dus emoties fungeren als een soort indicator die aangeeft hoe hoog de *waarschijnlijkheid* is dat bepaalde toekomstbeelden bereikt worden.

Verstoring in de waarneming van tijd leidt tot een instorting van 'anticipatory control'. Afhankelijk van de soort tijdsverstoring kan deze aan verschillende vormen van psychopathologie bijdragen. Bij depressieve mensen lijkt de toekomst geblokkeerd te zijn. Dergelijke blokkades uiteten zich onder meer door *hopeloosheid*. Kenmerkend voor hopeloosheid is dat de plannen die bedacht worden om de toekomstbeelden te bereiken als ineffectief beschouwd worden. De toekomst lijkt echter niet alleen geblokkeerd maar ook negatief te zijn. Ze lijkt leeg, betekenisloos en zonder plezier of mogelijkheden (Melges, 1982).

McLeod's onderzoek uit 2007 richtte zich op de oorzaak van - de voor depressieve mensen typische - moeilijkheden een positieve toekomst te verbeelden. In tegenstelling tot de verwachtingen zijn deze moeilijkheden niet aan een gebrek aan cognitieve representaties te wijten. Dit kon op basis van een test geconcludeerd worden, die de participanten vroeg potentieel positieve situaties voor iemand *anders* te bedenken. Er kwam naar voren dat het voor depressieve mensen niet moeilijker is dan voor non-depressieve mensen een positieve toekomst voor anderen te bedenken. Problematisch wordt het als ze gevraagd worden een positieve toekomst voor zichzelf te verbeelden. Het lijkt hun zwaar te vallen zich voor te stellen hoe hen zelf iets positiefs zal overkomen.

Een soortgelijk patroon wordt ook in de *doelstellingen* van depressieve mensen gevonden. Zoals vermeld zijn ze weliswaar in staat hun toekomstige doelen te bedenken, maar zijn ervan overtuigd dat ze deze nooit kunnen bereiken (Melges, 1982).

Vincent et al (2004) hebben een studie uitgevoerd dat nauwkeuriger in gaat op de *doelstelling* binnen de positieve toekomstverbeelding. Het gaat enerzijds om de vaardigheid doelen te bedenken en anderzijds om de hieraan gerelateerde cognities zoals plannen, waargenomen controle en waargenomen waarschijnlijkheid. Hiervoor heeft hij mensen met een parasuicide ¹ onderzocht.

Net zoals bij toekomstverbeelding in het algemeen kwam hier naar voren dat de participanten wel in staat waren doelen met betrekking tot hun toekomst te bedenken. De doelen van de parasuïcidale participanten verschilden echter op enkele aspecten van de doelen van de controle groep: Onder meer waren de *doelen* minder specifiek en meer

¹ zelfmoordpoging en opzettelijke zelfbeschadiging zonder intentie om te sterven (Shaw Welch, 2001)

gevoelensgerelateerd. Daarnaast waren ook de *plannen* die ze bedacht hadden om hun doelen te bereiken minder specifiek. Tot slot waren ze in tegenstelling tot de controle groep overtuigd dat het bereiken van hun doelen minder waarschijnlijk zou zijn. Redenen hiervoor waren dat ze geloofden meer potentiële obstakels tegen te komen en geen *controle* over toekomstige gebeurtenissen te hebben.

Alle hier besproken studies hebben naar voren gebracht dat het gevoel van *controle over de toekomst* die beslissende factor vertegenwoordigt die bepaald hoe de toekomst beleefd wordt. In hoeverre en of er helemaal een gevoel van *controle* opkomt wordt door de waargenomen effectiviteit van de *actieplannen* bepaald. Daarom, zou het voor het welbevinden noodzakelijk zijn naast de toekomstbeelden/doelen ook specifieke plannen te verbeelden die duidelijk maken hoe deze doelen/beelden bereikt kunnen worden.

Narratieve Psychologie

De *narratieve psychologie* onderzoekt de verhalen die mensen over zichzelf vertellen. De aandacht richt zich hierbij primair op geschreven of gesproken verhalen (Universiteit Twente, 2012). Binnen de narratieve psychologie wordt veronderstelt dat wij niet alleen bepaalde verhalen vertellen maar veel meer de verhalen 'zijn' (Bohlmeijer, 2007). Deze uitspraak berust op de aanname dat mensen door 'het verhalen' hun eigen identiteit construeren, hun leven en handelingen zin geven en coherentie scheppen (Sools et al. 2010). Hiervoor worden de eigen ervaringen gestructureerd. Dat betekent dat er bepaalde ervaringen geselecteerd en daarop 'intentioneel en in de tijd aan elkaar' gekoppeld worden (Bohlmeijer, 2007). Dus, het eigen *verleden*, *heden* en de *toekomst* wordt tot een betekenisvol geheel samengevoegd. Wat de mens uiteindelijk in staat stelt te bepalen wie men was, is en wil zijn. Daarbij hebben de verhalen invloed op ons gedrag, gevoelens en gedachtes. Ze zijn noodzakelijk om het eigen gedrag te sturen, zichzelf te kunnen rechtvaardigen oftewel te verklaren en juiste beslissingen te nemen (Mc Adams, 2007).

Deze bijzondere eigenschappen van het creëren van een persoonlijk verhaal zullen wellicht voor het potentieel positieve effect van 'het verhalen' op welbevinden verantwoordelijk zijn. Daarbij wordt 'het verhalen' in verband met verhoogde zelf evaluatie en verminderde symptomen van angst, stress en depressie gebracht (Wahle, 2012). Dergelijk positieve effecten zullen wellicht aanleiding hebben gegeven tot het gebruik van narratieve strategieën in de geestelijke gezondheidszorg.

Hier kunnen ze voor verschillende doeleinden gebruikt worden, bijvoorbeeld als coping strategie, ter reflectie, ter stimulatie van onthulling, ter identiteitsvorming of als middel om problemen op te lossen (Wahle, 2012; Hofmann, Hinkle, White Kress, 2010).

Op welke manier narratieve strategieën in staat zijn het *welbevinden* van mensen te bevorderen wordt bijvoorbeeld duidelijk wanneer naar de *narratieve therapie* gekeken wordt. Hier worden de verhalen van mensen, wanneer nodig, zodanig veranderd dat ze minder probleemgeoriënteerd en daarvoor perspectiefrijker (Bohlmeijer, 2007) en positiever zijn (Hofman, Hinkle, White Kress, 2010). Of ze krijgen de mogelijkheid zichzelf beter van het probleem te distantiëren (via brieven) en daardoor een ander kijk op het probleem te verwerven – wat weer aan het bedenken van alternatieve oplossingen kan bijdragen (Hofmann, Hinkle, White Kress, 2010).

Mc Adams veronderstelt (2007) dat het welbevinden verhoogd kan worden door het eigen verhaal vanuit een meer 'redemptive' perspectief te bekijken. *Redemption sequences* zijn bekend uit het onderzoek naar levensverhalen. Ze zullen hier wellicht van bijzondere waarde zijn omdat ze rekening houden met de opbouw van verhalen. Binnen een 'redemption sequence' ontwikkelt zich iets negatiefs tot iets positiefs (Foley Center, 2009): "the initial negative state is 'redeemed' or salvaged by the good that follows it." Mc Adams gaat binnen zijn artikel 'the redemptive self' (2007) dieper op dit onderwerp in en focust op de verteller van dit soort verhalen. Volgens hem draaien 'redemption sequences' om de voortgang oftewel positieve ontwikkeling van de verteller. Het eigen 'lijden' wordt uiteindelijk door iets positiefs vergoed. Daaruit resulteren dan positieve ontwikkelingen zoals persoonlijk voortgang, groei, vervulling, kennis of verzoening.

Al met al blijkt uit de literatuur dat de verhalen die we vertellen invloed op het welbevinden hebben. Hierbij speelt enerzijds een rol welke ervaringen opgenomen worden in het verhaal en daardoor deel uitmaken van de identiteit en anderzijds in welke volgorde het verhaal vertelt wordt.

Narratieve Toekomstverbeelding

Beide componenten samen - dus *narratieve toekomstverbeelding*- zijn op het moment object van onderzoek in het levensverhalenlab. Het onderzoek richt zich op de 'Brieven vanuit de toekomst'. Deze vertegenwoordigen een instrument dat de participanten vraagt de *toekomst* op een *narratieve* manier te verbeelden. Dat betekent dat ze uitgenodigd worden een brief vanuit een fictief, *positief* tijdstip in de toekomst aan zichzelf of iemand anders in het heden te

schrijven. Hierdoor worden beide componenten van de narratieve toekomstverbeelding in een onderzoeksinstrument geïntegreerd.

Aan de hand van de verzamelde brieven en de literatuur heeft Wahle (2012) de eerste analyses doorgevoerd. Op basis daarvan kon onder meer een definitie van narratieve toekomstverbeelding geformuleerd worden. Volgens deze definitie gaat het hierbij om een creatief proces. In het kader van dit proces worden zowel *verbeeldingen* alsook *kennis* en *ervaringen* uit het heden en verleden gebruikt om een verhaal over de toekomst te creëren (Wahle, 2012).

Daarnaast heeft Wahle (2012) de brieven op hun *psychologische functies* onderzocht. Zoals de term *functie* al doet vermoeden vertegenwoordigen de *psychologische functies* de doeleinden waarvoor de participanten bepaalde passages vertellen. Dat betekent: sommige gedeeltes worden verteld om terug te kijken andere om zich te motiveren of om een advies te geven. Door de brieven empirisch te analyseren en de literatuur te bestuderen heeft Wahle (2012) uiteindelijk achttien verschillende functies kunnen identificeren. Deze zijn onderling in verschillende mate aan elkaar gerelateerd en kunnen op basis daarvan tot drie basis functies samengevat worden: *reminiscence*, *goal setting* en *value/belief*. De psychologische functie *imagination/experience through imagination* kwam buitengewoon vaak voor en vertegenwoordigt daarom hier de centrale functie.

Op dat moment werd nog niet onderzocht *of* en *hoe* deze psychologische functies samenhangen met *welbevinden*. Daarnaast verstrekt de studie geen antwoorden over hoe de psychologische functies gerangschikt worden. Dus welke patronen, opbouw oftewel volgorde de functies volgen/vormen. Dit gaf aanleiding tot de hier voorliggende studie. Doel van dit onderzoek was: Bepaalde sequenties binnen de psychologische functies terug te vinden die wellicht in verband met *welbevinden* staan.

1.1 Vraagstelling

De overkoepelende vraag die hier benaderd wordt is hoe narratieve toekomstverbeelding werkt. De hier voorliggende studie probeert een bijdrage aan het beantwoorden van deze vraag te leveren. Hiervoor wordt achterhaald welke psychologische functies gebruikt worden binnen de 'Brieven vanuit de toekomst' of deze volgens bepaalde sequenties opgebouwd zijn en welk effect de sequenties op het *welbevinden* hebben.

Vraagstelling

1. Welke sequenties van psychologische functies kenmerken de brieven vanuit de toekomst?
2. Bestaat er een samenhang tussen de sequenties van psychologische functies van de brieven en welbevinden?

2. Methode

2.1 Participanten en Selectie

Aan het project 'Brieven vanuit de toekomst' hebben in totaal 592 participanten deelgenomen. De participanten zijn voornamelijk Nederlandse (70%) of Duitse (27%) studenten. De overige 3 % hebben een andere nationaliteit. De hoge mate aan studenten heeft enerzijds tot gevolg dat meer dan de helft van de deelnemers (58%) niet ouder dan zesentwintig zijn. En anderzijds dat de meeste participanten of een opleiding op middelbaar beroepsonderwijsniveau (MBO) of voorbereidend wetenschappelijk onderwijsniveau (HAVO en VWO) hebben afgerond. Ten slotte zijn onder de deelnemers duidelijk meer vrouwen (62%) dan mannen (36%). De overige 2 % hebben de vraag met betrekking tot de sekse niet ingevuld.

Het grote aandeel studenten binnen de steekproef werd door de gebruikte methodes om participanten te rekruteren veroorzaakt. Enerzijds werd gebruik gemaakt van sneeuwbal sampling aan de Universiteit Twente. Hierbij werden de studenten binnen het kader van het vak narratieve psychologie uitgenodigd voor een bepaalde beloning (extra credit) deel te nemen aan de studie. Anderzijds werden de participanten via 'convenience sampling' geworven. In dit onderzoek ging het hierbij om personen uit de sociale omgeving van de onderzoeker.

De hier voorliggende studie maakt gebruik van een steekproef aan brieven dat binnen eerder onderzoek al verzameld werd. In het geheel werden er 491 brieven verzameld. Hiervan werden vooreerst 231 brieven geanalyseerd. Reden hiervoor is onder meer dat de 491 brieven over drie beoordelaars verdeelt werden. Binnen de hier voorliggende studie werden daarom 240 brieven geanalyseerd. Van deze 240 brieven werden negen verwijderd omdat ze dubbel voorkwamen of niet compleet waren. De door de andere beoordelaars geanalyseerde brieven werden hier door een gebrek aan tijd niet verder in de analyses opgenomen. Vervolgens

werden voor de verdere analyse bepaalde brieven geselecteerd. Hierbij speelde een rol aan wie de brieven geadresseerd waren. Het zogenaamde *exclusie criterium* vertegenwoordigt hier of de geadresseerde de schrijver zelf of iemand anders oftewel een ander groep was. Reden hiervoor is dat brieven die aan iemand anders dan zichzelf of een ander groep geadresseerd zijn naast de psychologische functies ook sociale functies bevatten. Deze zullen het moeilijker maken bepaalde patronen te ontdekken.

Uiteindelijk werd gebruik gemaakt van 150 brieven voor de verdere analyses. De participanten die deze 150 brieven schreven verschillen met betrekking tot de achtergrondgegevens niet noemenswaardig van de participanten die de overige brieven hebben geschreven.

2.2 Procedure

Aan de participanten werd gevraagd om online via de levensverhaalwebsite deel te nemen aan het onderzoek. De onderzoeksprocedure bestaat uit vier stappen: Ten eerste werden de participanten uitgenodigd een 'brief vanuit de toekomst' te schrijven. Ten tweede kregen ze enkele open vragen over hoe de participanten het schrijven van de brief hadden ervaren, wat hun motivatie was om mee te doen, wat ze nodig zullen hebben om hun toekomstbeeld te bereiken en in hoeverre ze een reëel verhaal bedacht hadden. Ten derde werd er aan de participanten gevraagd via de Mental Health continuüm vragenlijst hun subjectief welbevinden in kaart te brengen. Dit fungeert zoals vermeld als indicator voor positieve geestelijke gezondheid. Tot slot werden ze gevraagd enkele demografische gegevens te verstrekken.

2.3 Meetinstrument

Brieven vanuit de toekomst

De 'Brieven vanuit de toekomst' - methode is een kwalitatieve meetmethode om toekomstverbeelding te onderzoeken. Bij deze methode worden de participanten gevraagd een brief vanuit een fictief tijdstip/ fictieve plaats in de toekomst aan zichzelf of iemand anders in de huidige tijd te schrijven. De instructies (bijlage 1) geven bovendien aan dat de inhoud van een dergelijke brief rond een positieve situatie of gebeurtenis in de toekomst moet draaien.

Mental Health Continuum Short Form

De Mental Health Continuum Short Form is een gevalideerde zelf rapport vragenlijst die positieve geestelijke gezondheid meet (Lamers et al., 2011). Zoals vermeld vertegenwoordigt positieve geestelijke gezondheid een soort 'syndroom van symptomen' (Keyes, 2002) van

subjectief welbevinden. Daarom bestaat de MHC- SF uit drie subschalen. Elk subschaal meet één 'symptoom' van subjectief welbevinden. Dus bestaat er één subschaal voor *emotioneel*, één voor *psychologisch* en één voor *sociaal* welbevinden. In het geheel bestaat de MHC- SF uit 14 items. Mensen geven middels een continuüm (nooit, eenmaal of tweemaal, een keer per week, twee of drie keer per week, bijna iedere dag, iedere dag) aan hoe vaak ze bepaalde gevoelens in de afgelopen maand hebben ervaren. Er kunnen tussen 14 en 84 punten behaald worden. De behaalde scores kunnen in een van drie categorieën ondergebracht worden. Deze zijn bloeiende, moderate en kwijnende geestelijke gezondheid. 'Bloeiend' veronderstelt complete geestelijke gezondheid. Kenmerkend hiervoor is een hoge mate aan welbevinden. 'Kwijnend' verwijst naar incomplete geestelijke gezondheid die zich daarentegen door laag welbevinden uit (Keyes, 2002).

2.4 Analyse

De analyse bestaat uit twee gedeeltes. Reden hiervoor is dat elke onderzoeksvraag een aparte analyse vergt. Beide analyses zijn gebaseerd op de psychologische functies binnen de 'Brieven vanuit de toekomst'. Voor de analyse van de eerste vraag ("Welke sequenties van psychologische functies kenmerken de brieven vanuit de toekomst?") wordt een kwalitatieve analyse doorgevoerd. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van het kwalitatieve analyseprogramma atlas.ti. De analyse vindt op briefniveau plaats, dus elke brief wordt apart geanalyseerd. Bij de analyse van de tweede vraag ("Bestaat er een samenhang tussen de sequentie van psychologische functies van de brieven en welbevinden") gaat het om een kwantitatieve analyse. Deze wordt met behulp van het statistische analyseprogramma SPSS.20 doorgevoerd. Ook hier wordt op briefniveau geanalyseerd.

Het Codesysteem

Uitgangspunt van de analyse zijn de *psychologische functies* van de 'Brieven vanuit de toekomst'. Om deze te bepalen werd een codesysteem ontworpen. Dit codesysteem vertegenwoordigt een extensie van een al bestaand codesysteem. Wahle heeft 2012 het eerste codesysteem ontwikkeld om de psychologische functies binnen de 'Brieven vanuit de toekomst' te bepalen. Het omvat achttien verschillende psychologische functies en vier tijdsdimensies. Tijdens het coderen van de brieven bleek echter dat Wahle's systeem niet voldoende functies bevatte om de brieven betrouwbaar te kunnen analyseren. Daarom werd ervoor gekozen haar systeem op enkele punten aan te passen. Er werden uiteindelijk vijf psychologische functies en één extra tijdsdimensie aan het systeem toegevoegd. Het

aangepaste codesysteem omvat drieëntwintig psychologische functies (Tabel 2.1) en vijf tijdsdimensies.

Tabel 2.1

Het aangepaste Codesysteem

| Psychological Function | Definition |
|----------------------------------|--|
| <i>Catastrophize</i> | Increasing and extending negative aspects of a story/event (e.g.: 'Surely I could tell you about the rise of the sea-level and the bursting of dikes, and that the shift of Dutch coastlines, so that you can prepare yourself for suchlike, but what would it help.') |
| <i>Characterize oneself</i> | Description of one's own positive and negative characteristics (e.g.: 'I am and was always a rather modest person.') |
| <i>Conclusion /insight*</i> | Reference to an insight or knowledge one has gained on the basis of one's own experiences (e.g. 'Those people you like are important to help you reach your goals.') |
| <i>Confess/blame oneself</i> | Uncover a secret or express guilt – mostly associated with preceding description of negative actions and attributes these to oneself (e.g.: 'That is something I have never told you before.') |
| <i>Dream came true*</i> | Description of the fulfilment of a dream or wish (e.g. 'To be a manager had always been my dream.') |
| <i>Emotional support/empathy</i> | To point to emotional content and the expression of emotions, support and understanding (e.g.: 'You were so afraid to fail.') |
| <i>Explore options</i> | Enumeration and description of different options (e.g.: 'What if I had never figured out my passion, how would I manage life today?') |
| <i>Give existential advice</i> | Predominantly written in 'imperative'; Refers to special actions (which concern self-contents, leisure time, and collective issues), which need to be implemented (e.g.: 'So, don't be afraid and defend your own choices!') |
| <i>Give practical advice</i> | Predominantly written in 'imperative'; Refers to special task-oriented, self-guiding future goals and tasks that need to be implemented (e.g.: 'I advice you strongly to move to the suburbs or to a nice countryside, buy a house and a piece of land, where |

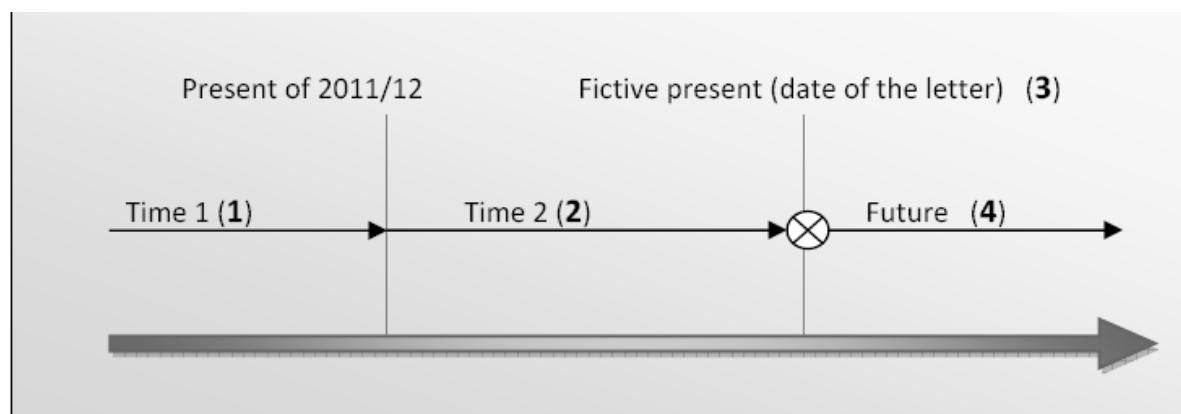
you can grow your own food and where you can keep your sheep and chickens.’)

| | |
|---|---|
| <i>Goal setting (existential)</i> | Description of future events, tasks, instances and actions on which the author has influence upon and which concern self-contents, leisure time, and collective issues (e.g.: ‘It was always my dream to one day be able to say: Yes, I live in the USA!’) |
| <i>Goal setting (prospective life course)</i> | Description of task-oriented, self-guiding future goals and tasks of which the author has a concrete idea of (e.g.: ‘Today, you are working as a clinical psychologist and you run your own office.’) |
| <i>Imagine/experience through Imagination</i> | Detailed description of a future situation, so that the reader can experience it (e.g.: ‘It is just starting so snow outside, but here – inside – it is comfortably warm .’) |
| <i>Induce hope/optimism</i> | To try to take sorrow and worries away and strengthen belief in better times and good outcomes (e.g.: ‘But you will see that many dreams have come true .’) |
| <i>Motivate</i> | Explanation of reasons to pursuit one’s goals with regards to one goal that can be achieved by taking action (e.g.: ‘Because, if you keep on doing your very best, you will therefore be rewarded generously in the future.’) |
| <i>Other</i> | All psychological functions that do not correspond to the above mentioned descriptions |
| <i>Plan steps (to reach goals)</i> | Description and enumeration of exact actions to be undertaken (e.g.: ‘First of all, I joined the international Red Cross, in order to gain more knowledge and experience, as well as to show later on, that I really was eager to help the African residents.’) |
| <i>Positive Re-interpretation/ acceptance</i> | Description of a negative event, then assigning positive value to it or accepting it (e.g.: ‘These negative events can also be described as possibilities that effectively shaped my personality to the human being I am today.’) |
| <i>Praise oneself/self-enhancing</i> | To emphasize positive actions, performances and deeds of oneself (e.g.: ‘The first thing that pops up in my mind is that I am really proud of myself.’) |

| | |
|--|---|
| <i>Recall Past events</i> | Retrieving and telling memories about earlier events in order to compare them with recent events (e.g. 'One the one hand you wanted out to explore the world one the other hand you did not dare to do so.') |
| <i>Regret*</i> | Expression of sorrow about an event (e.g. 'Sometimes I am really upset about the fact that I am not able to see my parents regularly') |
| <i>Satisfaction</i> <i>/Gratefulness*</i> | Being glad or obliged that something came out in a certain manner (e.g. 'I am really glad all came out that well.') |
| <i>Wish/Hope*</i> | Expression of hopes and dreams about the future (e.g. 'Once my studies are done I hope to be able to stay in Amsterdam for years.') |
| <i>Worldly Wisdom</i> | Expression of 'worldly wisdom' (idioms, sayings, and prayers, which convey beliefs, religious or philosophical opinions) in differing dimensions of concreteness and abstraction (e.g. 'Life is what happens while you are busy making plans- like John Lennon once sang!') |

Aantekening * = toegevoegde codes

De nieuwe tijdsdimensie 'time not defined' vertegenwoordigt een soort 'overige' dimensie. Met behulp van deze dimensie worden zinnen gecodeerd die geen betrekking op een bepaalde tijd hebben. Daarentegen hebben de tijdsdimensies één tot en met vier wel betrekking op een bepaald tijdstip of een periode (Figuur 2.1).



Figuur 2.1 De vier verschillende Tijdsdimensies binnen Wahle's codesysteem

Bij de eerste tijdsdimensie 'time 1' (Figuur 2.1) gaat het om een periode. Deze tijdsdimensie vertegenwoordigt het verleden. Daarmee zijn alle gebeurtenissen bedoeld die voor het 'huidig' tijdstip hebben plaats gevonden. Het 'huidig' tijdstip vertegenwoordigt hier het tijdstip waarop de participanten de brief hebben ontvangen. 'Time 2' heeft betrekking op de periode tussen het huidig tijdstip en het verzonnen tijdstip op die de participanten de brief hebben geschreven ('time 3'). 'Time 3' vertegenwoordigt dus dit verzonnen tijdstip in de toekomst op die de participanten de brief hebben geschreven. De laatste tijdsdimensie 'time 4' omvat alle gebeurtenissen die na 'time 3' zullen plaats vinden.

In het kader van het ontwerpen van het codesysteem werden verschillende stappen gevolgd: Eerst werden de door Wahle (2012) ontwikkelde psychologische functies aan de brieven toegekend. De procedure is in de literatuur als 'open coderen' bekend (Boeije, 2005). Hierbij werd iedere zin als een fragment beschouwd waaraan functies toegekend kunnen worden. Er werd ten minste één functie en één tijdsdimensie aan elk zin toegekend. Van de tijdsdimensies, konden in tegenstelling tot de functies, alleen één per zin toegekend worden. De inhoud van de zinnen bepaalt welke functie gekozen werd. Toen bleek dat meerdere zinnen niet adequaat gelabeld konden worden met de bestaande codelijst, werden nieuwe codes bedacht en aan de codelijst toegevoegd. De hierbij gevolgde procedure vertegenwoordigt een iteratieve aanpak, waarbij afwisselend het codesysteem aangepast en toegepast werd. Voordat echter een nieuwe functie in het codesysteem opgenomen werd moet deze zich goed van de overige functies onderscheiden en voldoende vaak voorkomen.

Tot slot werd de kwaliteit van het aangepaste codesysteem aan de hand van de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid bepaald. Hiervoor werden drie onafhankelijke beoordelaars gevraagd telkens de eerste vijftig brieven met behulp van het aangepaste codesysteem te coderen. In hoeverre de drie beoordelaars deze brieven op dezelfde manier coderen geeft aan hoe betrouwbaar het codesysteem is. Nadat de beoordelaars elk zin van de vijftig brieven met tenminste één psychologische functie en één tijdsdimensie hadden gecodeerd werd hun overeenstemming bepaald. Hiervoor werd gebruik gemaakt van het statistische analyseprogramma SPSS. Aan de hand van een 'intraclass correlatie' werd bepaald in hoeverre de beoordelaars overeen stemden. Er kwam naar voren dat de beoordelaars bij de keuze van de codes redelijk goed overeenstemden. Als ervan uitgegaan wordt dat de beoordelaars niet systematisch van elkaar verschillen bereiken ze een 'intraclass correlation coefficient' van 0,825. Altman (1991) rangschikt een correlatie boven 0.8 als 'erg goed'. Het nieuwe codesysteem lijkt dus erg betrouwbaar te zijn. Daarnaast kan ook een alternatieve 'intraclass correlation coefficient' gekozen worden. Bijzonder aan deze is, dat die wel voor

systematische verschillen tussen de drie beoordelaars corrigeert. Deze coëfficiënt ligt bij 0,684. Tot slot neemt de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid niet toe als er bepaalde groepen codes zoals de *tijdscores* van de analyse verwijderd worden. Dat betekent dat de beoordelaars ook op deze codes redelijk goed overeenstemmen.

Sequentieanalyse

De eerste analysestap richtte zich op het identificeren van verschillende sequenties binnen de brieven. Hierbij werd achterhaald of de psychologische functies volgens een bepaalde volgorde opgebouwd zijn.

Er werd *exploratief* naar sequenties binnen de brieven gezocht. Daarom was het noodzakelijk de brieven steeds opnieuw te lezen. In de literatuur (Boeije, 2005) staat het lezen en herlezen als 'close reading' bekend. Hierdoor werden eerste variaties binnen het patroon van functies terug gevonden. Als er brieven gevonden werden die een bepaalde sequentie lieten zien die zich duidelijk van andere onderscheidde, werden deze nader onderzocht. Er werd gekeken welke functies voorkomen, welke functies vaak samen voorkomen, en welke functies wellicht eerder in het begin of aan het eind gebruikt worden. Door te bepalen welke functies vaak samen voorkomen konden de functies verder gestructureerd worden. Onder meer konden onderliggende relaties bepaald worden. Dat betekent dat er functies geïdentificeerd konden worden die binnen een gedeelte op de voorgrond staan. Een soort 'hoofd' functie die een overkoepelende rol speelt. Daarnaast zijn er functies die een ondergeschikte rol hebben en daardoor als 'bijfunctie' beschouwd worden. Tot deze behoren meestal codes die ter evaluatie gebruikt worden.

Het onderzoeken van de begin- en eindgedeeltes heeft er tevens toe bijgedragen meer over verschillende volgordes te ontdekken. Er kwam naar voren dat vele brieven op een soortgelijke manier eindigden.

Zoals vermeld tonen niet alle brieven een duidelijke volgorde van functies. Binnen deze brieven staan de voorkomende functies centraal. Ze werden tevens voor patronen en verschillende onderliggende relaties onderzocht.

Daarnaast werden de brieven die een soortgelijk patroon of volgorde lieten zien tot een groep oftewel *type* samengevat. Voor het beschrijven van de types werd primair naar verschillen en overeenkomsten tussen de types gezocht. Hierbij werd onder meer naar typische functies binnen patronen of typisch gebruikte tijden gekeken. De gevonden types werden benoemd en in categorieën ingedeeld. Tot slot werd bepaald welke tijden binnen de

types gebruikt worden. Dat betekent dat voor elke type het individuele tijds patroon achterhaald werd.

Correlatie tussen de verschillende types en welbevinden

Binnen de tweede analysestap werd met behulp van kwantitatieve analyses achterhaald of de gevonden sequenties met welbevinden correleren. Hiervoor werden de resultaten van de Mental Health Continuum Short Form met de verschillende sequenties gecorreleerd. Gebruik wordt hierbij van het statistische analyseprogramma SPSS gemaakt.

Ten eerste werden per sequentie de gemiddelde score op de MHC-SF en de bijbehorende standaarddeviatie berekent. Daarnaast werd achterhaald of de gemiddeldes van de sequenties significant van de gemiddeldes in de overige steekproef verschillen. Hiervoor werd een t-toets doorgevoerd. Met behulp van een variantie analyse wordt onderzocht of de categorieën van sequenties van elkaar verschillen. Daarop werden de verschillende sequenties aan de score op de MHC-SF gecorreleerd. Hiervoor wordt gebruik van de 'Point Biserial Correlation' gemaakt. Tot slot werd achterhaald of de sequenties met de verschillende categorieën van welbevinden correleren. Hiervoor wordt de phi-coefficient berekent.

3. Resultaten

3.1 Sequenties van de psychologische functies binnen de 'Brieven vanuit de toekomst'

De analyse van de brieven bracht naar voren dat er verschillende 'types' brieven bestaan. Er werden vijf verschillende hoofd- en vier verschillende subtypes gevonden (Tabel 3.1.1). Deze kunnen in drie overkoepelende categorieën ingedeeld worden: *Vooruitblikkend*, *Terugblikkend* en *Overig*. Als eerste worden hier de terugblikkende types nader beschouwd omdat ze de grootste groep van brieven vertegenwoordigen.

Tabel 3.1.1

De overkoepelende categorieën van de brieven

| Terugblikkend | Vooruitblikkend | Overig |
|--------------------------|----------------------------|-------------------|
| Ø Reflectietype | Ø Plannend type | Ø Adviserend type |
| - alternatieve reflectie | Ø Doelgericht/hoopvol type | |
| - redemption | Ø Verbeeldend type | |
| - positieve reflectie | - fictief verbeeldend | |

Terugblikkende types

De *reflectietype* brieven vertegenwoordigen in principe de *terugblikkende* type brieven. Kenmerkend voor de reflectie- oftewel terugblikkende brieven is dat ze een 'reflectie-gedeelte' bevatten. Binnen dit gedeelte wordt het heden of verleden geëvalueerd. Het reflectietype kan in drie verschillende subtypes ingedeeld worden (Tabel 3.1.1).

Reflectietype

Zoals de naam doet vermoeden staat binnen dit type brieven de *reflectie* van het eigen verleden centraal. Hiermee kunnen zowel ervaringen en/of gebeurtenissen alsook karaktertrekken bedoeld zijn. De door de *reflectie* verzamelde inzichten worden vervolgens gebruikt om zichzelf adviezen te geven. Nader onderzoek van de brieven bracht naar voren dat de '*reflectietype*-brieven' uit drie gedeeltes bestaan: één *beschrijvend*, één *reflecterend* en één op de *toekomst* gerichte gedeelte (tabel 3.1.2).

Tabel 3.1.2

Gedeeltes binnen de reflectietype

| Beschrijvend | Reflecterend | Implicaties voor de Toekomst |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <u>Imagination</u> | 1. <u>Recall</u> | <u>Give existential advice</u> |
| satisfaction/gratefulness | 2. <u>Evaluation</u> | induce hope |
| dream came true | praise oneself | imagine |
| | blame / confess | |
| | positive reinterpretation | |
| | emotional support | |
| | regret/catastrophize | |
| | satisfaction/gratefulness | |
| | 3. <u>Conclusion</u> | |
| | insight/conclusion/worldly wisdom | |

De brieven beginnen meestal met een *beschrijvend* gedeelte. Hierbij wordt bijvoorbeeld de actuele situatie in de toekomst beschreven en hoe deze beleefd wordt: "Ik zit op dit moment te genieten van een welverdiende vakantie op een mooi warm eiland met zon zee en strand". Meestal wordt een positieve toekomst verbeeld. Daarom zijn de hier voornamelijk terug te

vinden codes 'imagination', 'satisfaction/gratefulness' en/of 'dream came true' (Figuur 3.1.1). 'Imagination' vertegenwoordigt hierbij de hoofdfunctie oftewel - code. 'Satisfaction/gratefulness' en/of 'dream came true' hebben een evaluerende functie en vertegenwoordigen hier bijcodes.

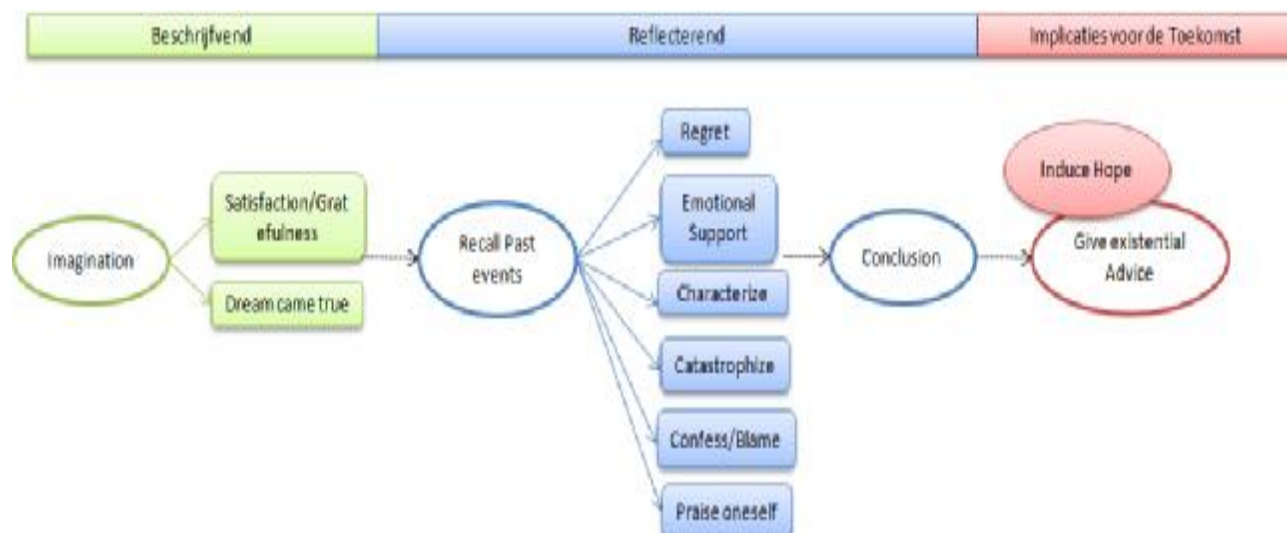
Hierna volgt het *reflecterend* gedeelte. Dit gedeelte bestaat tevens uit drie gedeeltes. Ten eerste worden ervaringen uit het verleden en /of heden bekeken. Een voorbeeld hiervoor is: "Ik weet dat jij nu nog worstelt met je eetprobleem en dat dit je vaak in de weg zit bij dagelijkse bezigheden."

Ten tweede wordt het verleden geëvalueerd. Hierbij kan het zowel om negatieve alsook positieve evaluaties gaan. Echter in de meeste gevallen wordt het verleden negatief geëvalueerd. Daarom zal het typische patroon van codes binnen een 'reflectiegedeelte' bestaan uit 'recall past events' (hoofdcode) opgevolgd door evaluerende codes zoals 'confess/blame', 'regret' of 'emotional support'(bijcode).

Ten derde bevatten de 'reflectiegedeeltes' *inzichten* of *conclusies* die uit de gereflecteerde ervaringen kunnen getrokken worden: "Wat mij heeft geholpen is het leren loslaten van controle en het aanvaarden van het leven. Niet alles hoeft goed te gaan en kan goed gaan". 'Conclusion/insight' vertegenwoordigt hier het hoofdcode en kan in combinatie met evaluerende bijcodes zoals 'praise oneself' optreden.

Binnen het laatste gedeelte wordt de focus weer op de toekomst gericht. Dat betekent dat aan de hand van de verzamelde inzichten bepaalde implicaties voor de toekomst geformuleerd worden. Daarvoor wordt gebruik gemaakt van 'give existential advice'. Deze redelijk algemene adviezen zullen ertoe bijdragen de in het begin verbeelde toekomst te kunnen bereiken. Een dergelijk advies is bijvoorbeeld: "Heb jezelf meer lief, daar begint het mee." Tot slot wordt meestal hoop geïnduceerd "Alles komt goed."

Al met al laat de grafiek (Figuur 3.1.1) zien dat de brieven van het *reflectietype* vier hoofdcodes bevatten. Deze zijn 'imagination', 'recall past events', 'conclusion/insight' en 'give existential advice'.



Figuur 3.1.1 Sequenties van de psychologische functies binnen de reflectietype

Op deze manier zijn enkele van de 'reflectie-brieven' opgebouwd. Echter zijn er ook brieven die dit patroon niet laten zien. Ze bevatten wel de typische codes van deze soort brieven echter ontbreekt er een typische opbouw. Dit heeft tot gevolg dat de verschillende hoofdcodes bijna op iedere plek kunnen opduiken. De brieven kunnen met een 'imagination'-code of een 'recall past events'-code beginnen en soms zelfs met een 'conclusion/insight'-code.

Bovendien verschillen de 'reflectiegedeeltes' van de brieven met betrekking tot het soort beleefde ervaring. De conclusies kunnen zowel op basis van *positief* alsook *negatief* gewaardeerde ervaringen getrokken worden. Daarnaast zijn er ook brieven waarin de participanten een *ontwikkeling* beschrijven (van negatief tot positief) om tot bepaalde inzichten te komen. Gepaard met dit onderscheid gaat een verschil in de gebruikte tijden die binnen de brieven gebruikt worden.

Deze verschillen gaven aanleiding op zoek te gaan naar subtypes binnen de 'reflectie-brieven'. Hier kwamen de volgende drie subtypes naar voren: *positieve reflectie*, *redemption* en *alternatieve reflectie*.

Positieve reflectie

Binnen deze soort reflectiebrieven staat de reflectie van *positieve* ervaringen, gebeurtenissen en periodes centraal. De participanten verhalen bijvoorbeeld over geleverde prestaties, gemaakte keuzes, bepaalde gebeurtenissen, positieve ervaringen of het overwinnen van bepaalde moeilijkheden. Daarop volgt een paragraaf waarbinnen de participanten zich juist hierom waarderen. Daardoor ontstaat een patroon die vooral door de hoofdcodes 'recall past events' en de bijcode 'praise oneself' gekenmerkt wordt. Een voorbeeld van een dergelijke

passage is: „ [...] mee memoreerd dit aan mijn psychologie studie [...] Het eerste wat mij binnenvalt is dat ik trots op me ben. Trots op iedere aparte tentamen, toets of presentatie [...]“

Daarvoor of daarna wordt meestal verbeeld hoe het toekomstig heden als gevolg van deze bepaalde prestaties of iets dergelijks eruit zou kunnen zien. Deze passages worden gekenmerkt door codes zoals 'imagination' en 'satisfaction/gratefulness' (Figuur 3.1.2). Tot slot volgen de voor 'reflectie-brieven' typische conclusies en adviezen alsook het induceren van hoop. Al met al wordt binnen de positieve reflectie brieven een positief verleden en een positieve toekomst beschreven. Daardoor is de emotionele lading binnen deze brieven doorgaand positief.



Figuur 3.1.2 Schematisch voorbeeld van een beschrijvend en reflecterend gedeelte binnen een positieve - reflectie sequentie

Redemption

De 'redemption-brieven' laten een ontwikkeling van iets *negatiefs* tot iets *positiefs* zien. Het negatief gekleurde deel van de verhalen speelt zich altijd af in het verleden. De positieve gedeeltes daarentegen kunnen zowel in het verleden oftewel toekomstig verleden (time 2) alsook in het toekomstig heden (time 3) terug te vinden zijn. Echter in de meeste gevallen zijn de positieve gedeeltes in het toekomstig heden (time 3) terug te vinden.

Grofweg lopen de verhalen op dezelfde manier af. Begonnen wordt meestal met het verbeelden van een 'gelukkige' toekomst. Vaak beschrijven de participanten dat hun lang gekoesterde dromen uitgekomen zijn. Daarvoor of daarna herinneren de participanten zich moeilijke periodes uit het verleden. Er wordt bijvoorbeeld beschreven wat er in het verleden mis gelopen is, welk gedrag of karaktertrekken men als vervelend heeft beleefd of welke gebeurtenissen als bedroevend worden ervaren. Voor het verloop van deze periode acht men vaak zich zelf verantwoordelijk. Daardoor komt de redelijk zeldzame code 'confess/blame' binnen deze brieven vaker voor dan in de andere.

Deze moeilijke periode hebben de participanten echter uiteindelijk kunnen overwinnen. Dit nodigt de participanten uit conclusies en inzichten daarover te formuleren wat er nou uiteindelijk toe geleid heeft dat ze de huidige situatie hebben kunnen bereiken.

Bovendien worden er conclusies getrokken over wat men uit de moeilijke periodes had kunnen leren. Aan de hand hiervan worden adviezen voor het huidige ik geformuleerd. Deze zullen uiteindelijk ertoe bijdragen het toekomstige heden te kunnen bereiken. De grafiek (3.1.3) laat schematisch zien hoe het *redemption* type meestal met betrekking tot de hoofd- en bijcodes opgebouwd is.

Al met al toont het *redemption* type in tegenstelling tot het *positief reflectie* type een ontwikkeling van een negatieve naar een positieve lading.



Figuur 3.1.3 Schematisch Voorbeeld van een beschrijvend en reflecterend gedeelte binnen een redemption - reflectie sequentie

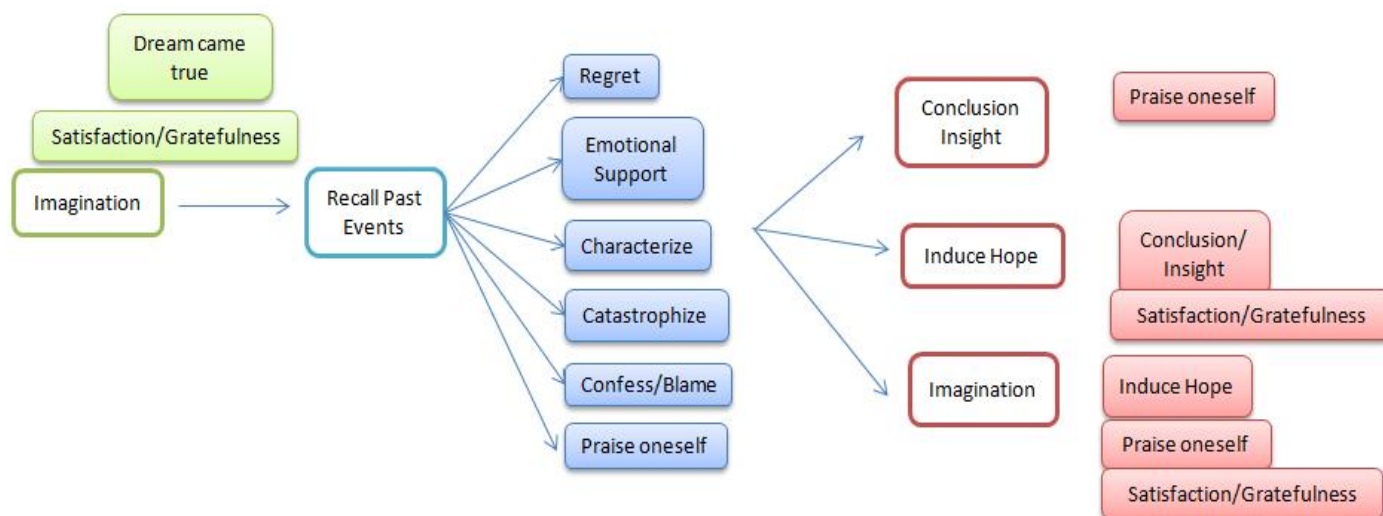
Alternatief reflectietype

Het *alternatief reflectietype* is niet zoals het *redemption* of *positief reflectie* type aan hand van verschillen binnen het reflectiegedeelte identificeerbaar. De brieven die deel uitmaken van dit subtype tonen daarentegen op een 'alternatieve' manier te eindigen. Anders dan bij de andere terugblikkende types bevat het alternatief reflectietype geen adviezen. Er wordt wel gereflecteerd, maar er worden geen adviezen geformuleerd. De brieven eindigen alternatief op één conclusie, één hoop of één verbeeldingen (Figuur 3.1.4).

De participanten die voor een verbeeldend eind hebben gekozen beschrijven nog een keer de toekomstige situatie en maken daardoor duidelijk hoe tevreden en dankbaar ze hiervoor zijn. De codes die hier voornamelijk gebruikt worden zijn: 'imagination' en 'satisfaction/gratefulness'. Een participant schreef bijvoorbeeld: "Ik ben erg gelukkig en heb alles waar ik vroeger van heb gedroomd[...]"

Alternatief geeft de *schrijver* (het toekomstig ik) de *lezer* (het huidige ik) hoop op de toekomst. Hiervoor maakt hij gebruik van de code 'induce hope'. Een dergelijke passage luidt bijvoorbeeld als volgt: "Anna, alles komt goed."

Net zoals in de andere types brieven worden ook hier via 'insight /conclusion' verzamelde inzichten en wijsheden aan de lezer overgedragen. Een voorbeeld hiervoor is: "Ik moet ook van mijn eigen leven genieten".



Figuur 3.1.4 Sequenties van de psychologische functies binnen de brieven van het alternatief reflectietype

Vooruitblikkende types

De volgende drie hoofdtypen behoren tot het *voortuitblikkende* type van brieven omdat ze bijna uitsluitend op de toekomst gericht zijn. 'Reflectiegedeeltes' kwamen hier zelden tot nooit voor.

Doelgericht/hoopvol type

Doordat binnen de *voortuitblikkende* types de toekomst centraal staat, zijn hier heel andere codes belangrijk dan binnen de *terugblikkende* types. Binnen het *doelgericht/hoopvol* type staan (hoofd)codes zoals 'goal setting existential' of 'prospective life', 'imagination' en 'wish/hope' op de voorgrond (Figuur 3.1.5). De brieven beginnen of met het verbeelden van de toekomstige situatie 'imagination' of meteen met een doel dat betrekking heeft op de toekomst 'goal setting prospective life'.

Een voorbeeld van een passage die met een dusdanig doel begint is : "Wanneer ik in de toekomst kijk, hoop ik nog veel veranderingen te kunnen doormaken. "of „we willen heel graag de tuin verbouwen en een vaste trap naar zolder.“ Daarna volgt een soort opsomming van de eigen doelen. Hierbij komen zowel existentiële alsook doelen met betrekking op de nabije toekomst voor ("ik zou in de toekomst heel graag een gezin willen stichten met mijn vriend ik hoop een jongen en een meisje maar eigenlijk maak het me niet uit als het maar gezond is.“). Deze beide soorten van doelen onderscheiden zich in hun mate aan specificiteit: 'Goal setting prospective life'- doelen zijn meer specifiek

omdat ze betrekking op de nabije toekomst hebben. Daarentegen wordt met behulp van existentiële doelen aangegeven wat men over het algemeen in zijn leven graag wil bereiken. Daardoor zijn ze meer algemeen dan de 'goal setting prospective life'-doelen. De *doelen* met betrekking op de nabije toekomst worden altijd door specifieke *plannen* gevolgd. "Verder hoop ik in Amsterdam van het bruisende leven te kunnen genieten zoals ik het altijd voor me zie. Voorbeelden hiervan zijn het gezellige borrelen, een BBQ in het Vondelpark [...]".

Tot slot worden de brieven door hoop, wensen of verdere doelen beëindigd: „ik hoop dat dit in de toekomst echt uit komt' of 'Ik wil heel graag de opa worden, waar de kinderen en kleinkinderen heel veel van houden“.

De 'hope' – codes hebben hier tweeërlei betekenissen. Op de ene kant uitende van de participanten hun hoop voor de toekomst door 'wish/hope'. Hierbij gaat het om de wensen die de participanten voor de toekomst koesteren. Dus, wat men zich positiefs voor de eigen toekomst wenst of waarop men hoopt. Via de 'induce hope' code uit het 'toekomstige ik' hoop op een 'betere' toekomst.



Figuur 3.1.5 Sequenties van de psychologische functies binnen het doelgericht/hoopvol type

Al met al worden binnen het doelgericht/hoopvol type uitgebreid de eigen doelen beschreven en daardoor verduidelijkt hoe zich de toekomst voorgesteld wordt. Bovendien wordt beschreven hoe deze doelen bereikt kunnen worden. Vaak worden hoop en eigen wensen tot uitdrukking gebracht.

Plannend type

Bijzonder aan de brieven van het *plannend type* is dat er gebruik van *praktische adviezen* gemaakt wordt. Hiervoor wordt, anders dan binnen de *terugblikkende types* de huidige of toekomstige situatie beschreven en geëvalueerd. Door *praktische adviezen* geven de participanten aan hoe de toekomstige situatie bereikt zou kunnen worden. Naast de praktische adviezen zijn 'imagination', 'goal setting prospective life' en 'plan steps' kenmerkende

(hoofd)codes voor de brieven van het *plannend type* (Figuur 3.1.6). Ook hier komen 'goal setting prospective life' en 'plan steps' altijd samen voor.

De brieven beginnen hier meestal met het *verbeelden* van de toekomst ("Ik zie hier op een gezellig druk terrasje in australie deze brief aan jou te schrijven."), hierna worden specifieke *doelen* voor de nabije toekomst beschreven ("Ik wil mijn ouders ook hier laten wonen, maar daar moet ik nog wat langer voor werken"). Tot slot worden *adviezen* geformuleerd die specificeren hoe deze bereikt zou kunnen worden („Ga dus door zoals je nu doet en zorg dat je zo snel mogelijk een diploma haalt, dan komt alles goed.“).

De *plannende* soort brieven lijken redelijk op die van de *doelgericht/hoopvol* type. Het onderscheid tussen deze beide types is dat de *plannende* type *praktische adviezen* bevat. Deze geven aan waarmee men moet rekening houden oftewel waarop men moet letten om de toekomstige situatie te kunnen bereiken. Ze bieden op een bepaald moment zelfs oplossingen aan.



Figuur 3.1.6 Sequenties van de psychologische functies binnen brieven van het *plannend type*

Verbeeldend type

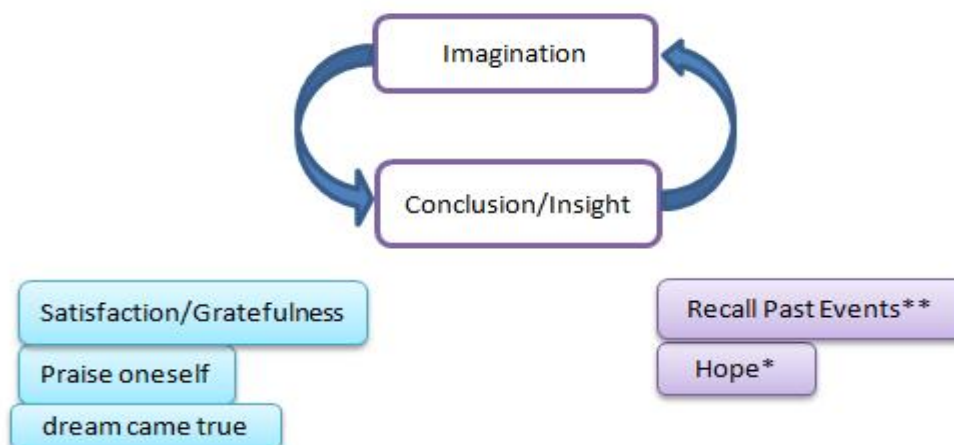
Binnen de brieven van het *verbeeldend type* vormt het *verbeelden* van de toekomst 'imagination' de centrale functie. De brieven beginnen meestal met een 'imagination' passage zoals: "ik zit net op het kantoor van een bedrijf in Afrika en kijk uit het raam terwijl de zon op mijn bureautafel schijnt". Deze 'betere' toekomst wordt vervolgens door bijcodes zoals 'satisfaction' en /of 'praise oneself /self-enhancing' positief gewaardeerd. De code 'praise oneself' komt door het positief waarderen van de verbeelde toekomst binnen deze soort brieven buitengewoon vaak voor.

Daarnaast worden op basis van deze verzonnen toekomstige ervaringen *conclusies* getrokken. De conclusies vormen naast de verbeeldende codes een hoofdcode (Figuur 3.1.7). Een voorbeeld hiervan zou zijn: "Mij werd zelf bewust hoe belangrijk het nemen van beslissingen voor mijn studie en voor mijn leven is.". Deze conclusies leiden normaal

gesproken niet tot adviezen zoals dit uit het reflectietype bekend is. Op heel rare momenten worden er wel adviezen geformuleerd, hierbij gaat het echter voornamelijk om praktische adviezen.

Naast de evaluerende functies die primair betrekking op 'imagination' hebben kunnen 'imagination' en 'conclusion/insight' begeleidt worden door de volgende bijcodes: 'induce hope, wish/hope' en 'recall past events'. Het herinneren van verleden gebeurtenissen dient hier echter slechts ter beschrijving.

Ook bij het *verbeeldend* type kon een subtype terug gevonden worden. De hoofd- en subtype verschillen in hun mate aan 'fictie'. De brieven van de hoofdtype draaien om wat er in de toekomst 'echt' zou kunnen gebeuren. Er wordt verbeeld met wie men getrouwd is, hoeveel kinderen men heeft of wat voor soort baan men heeft.



Figuur 3.1.7 Sequenties van de psychologische functies binnen het verbeeldend type

Aantekening *= induce hope en/of wish/hope

Aantekening **= alleen ter beschrijving

Fictief verbeeldend type

Binnen het *fictief verbeeldend* type worden daarentegen toekomstbeelden verbeeld die verder weg in de toekomst liggen en 'fictiever' zijn. Daardoor komt het voor dat brieven bijvoorbeeld vanaf Mars worden gestuurd. Of er wordt verbeeld dat inmiddels grote delen van Nederland onder water gezet zijn.

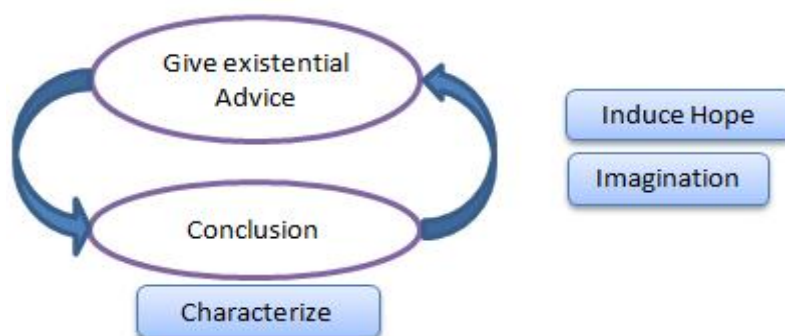
Overige types

De laatste type brieven kan niet aan een van de beide categorieën toegewezen worden. Daarom wordt het aan de *overige* categorie toegewezen.

Adviserende type

Bij het *adviserend type* lijkt het om een uitschieter te gaan. Dit wordt meteen duidelijk als de codes beschouwd worden die binnen dit type brieven voorkomen. In plaats van de meestal gebruikte 'imagination' code bevatten de brieven van het *adviserende type* voornamelijk de codes 'give existential advice' en 'conclusion/insight' (Figuur 3.1.8). Ze vertegenwoordigen hier de hoofdcodes en wisselen zich vaak voortdurend af. Bijzonder aan deze brieven is bovendien dat er nauwelijks gebruik van andere codes dan de 'give existential advice' en 'conclusion/insight' codes gemaakt wordt. Dat heeft tot gevolg dat het verbeelden van de toekomst of het reflecteren van verleden gebeurtenissen op de achtergrond raakt. Daarnaast wordt nauwelijks gebruik van evaluerende functies gemaakt.

Bij de inzichten die hier getrokken worden gaat het meestal om heel algemeen geformuleerde inzichten over het eigen verleden of de eigen persoon. Een voorbeeld hiervan zou zijn: "Natuurlijk heb ik ook de nodige teleurstellingen gehad." Daardoor worden ook de adviezen meestal heel algemeen: "pas goed op jezelf, geniet van het leven, blijf met de beide beentjes op de grond staan, maar vooral.....blijf positief!"



Figuur 3.1.8 Sequenties van de psychologische functies binnen de brieven van het adviserende type

Analyse van de tijdsverschillen

De brieven werden per type op de gebruikte tijden onderzocht. Hierbij werd achterhaald hoe vaak gebruik gemaakt werd van de vijf verschillende tijden binnen de negen hoofd en subtypes. De tijdspatronen vertegenwoordigen een indicator voor de differentiatie van de types. Daardoor zou aan de hand van de tijdspatronen de validiteit van de types nader geverifieerd kunnen worden.

Tabel 3.1.3

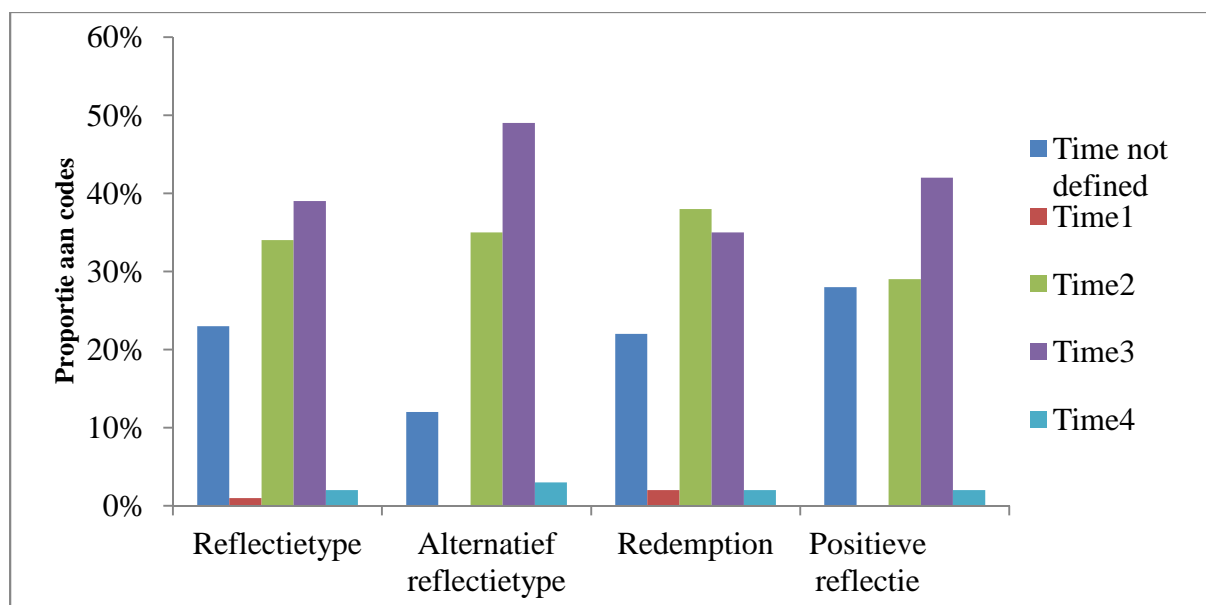
proporties van de gebruikte tijdsdimensies

| Categorie | Type | N | Time not defined | Time1 | Time2 | Time3 | Time4 |
|---------------------------|---------------------------|----|------------------|-------|-------|-------|-------|
| Terugblikkend (N=63) | Reflectietype | 63 | 23% | 1% | 35% | 39% | 2% |
| | Alternatief reflectietype | 8 | 12% | 0% | 36% | 50% | 2% |
| | Redemption | 29 | 22% | 2% | 38% | 35% | 2% |
| | Positieve reflectie | 11 | 28% | 0% | 29% | 42% | 2% |
| Vooruitblikkend (N=29) | Doelgericht/hoopvol type | 5 | 23% | 0% | 18% | 32% | 27% |
| | Plannend type | 6 | 28 % | 2% | 21% | 33% | 16% |
| | Verbeeldend type | 15 | 11% | 0% | 25% | 62% | 2% |
| | Fictief verbeeldend | 3 | 15% | 0% | 38% | 47% | 0% |
| Overige (N=6) | Adviserend type | 6 | 73% | 0% | 13% | 14% | 0% |

Terugblikkend

Over het algemeen blijken de *terugblikkende* types met betrekking tot hun tijdspatronen op elkaar te lijken. Hierdoor wordt de aanname gesteund dat deze types alle deel uitmaken van de *terugblikkende* categorie.

Er wordt nooit of nauwelijks gebruik gemaakt van 'time 1' en/of 'time 4' (Figuur 3.1.9). Met betrekking tot de tweede en derde tijdsdimensie zijn daarentegen belangrijke verschillen terug te vinden. Opvallend is dat binnen het *redemption type* meer gebruik wordt gemaakt van 'time 2' dan van '3'. Daarentegen maken de andere beide subtypes, het *alternatieve reflectietype* en het *positief reflectie type*, duidelijk meer gebruik van 'time 3' dan van 'time 2'. Hierbij is bijzonder dat het *alternatieve reflectietype* en het *positief reflectie type* ongeveer in gelijke mate gebruik van 'time 2' en 'time 3' maken. Er kan desondanks van twee verschillende types uitgegaan worden omdat ze redelijk in hun gebruik van 'time not defined' verschillen.



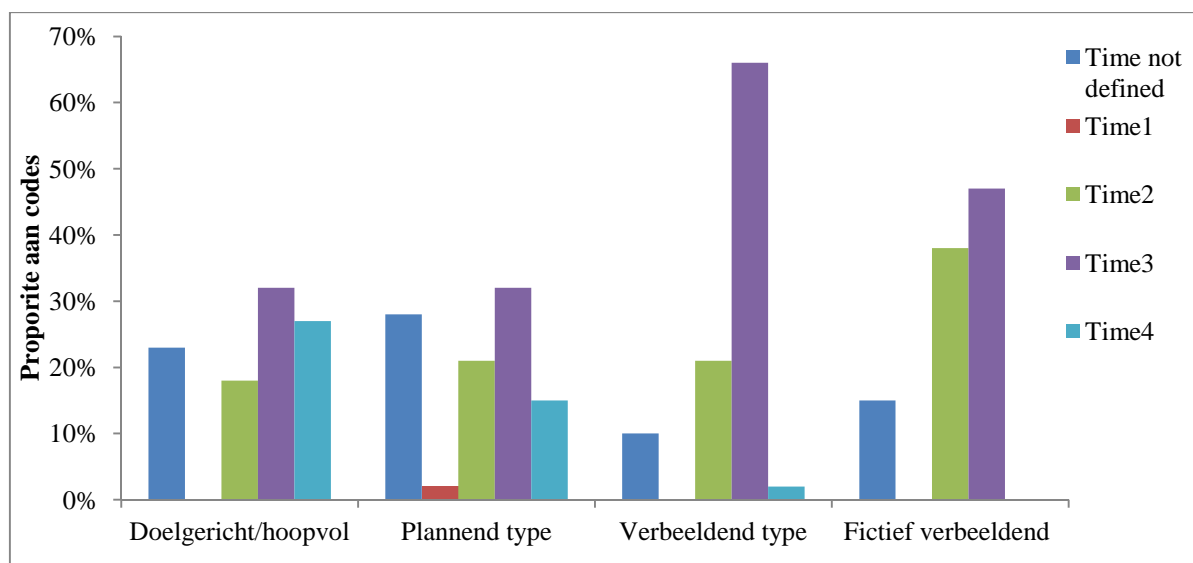
Figuur 3.1.9 Tijdspatroon van de terugblikkende types

Vooruitblikkend

Het onderzoek van de tijdspatronen binnen de *voortuitblikkende* types laat zien dat er geen uniforme patroon terug te vinden is (Figuur 3.1.10). Het *verbeeldend* type en het *fictief verbeeldend* type verschillen duidelijk van het *doelgericht/hoopvol* type en het *plannend* type.

Deze beide types, het *doelgericht/hoopvol* type en het *plannend* type, blijken daarentegen redelijk sterk op elkaar te lijken. Beide maken veel gebruik van de 'niet gedefinieerde' tijdsdimensie en nauwelijks of nooit gebruik van 'time 1'. Daarnaast wordt binnen beide types veel meer gebruik van 'time 3' dan van 'time 2' gemaakt. Meest belangrijk is echter dat het *doelgericht/hoopvol* type en het *plannend* type de enige types vertegenwoordigen die noemenswaardig gebruik van de vierde tijdsdimensie maken.

Daarnaast zijn er nog het *verbeeldend* hoofd- en subtype. Hoewel beide ongeveer de gelijke vrij lage mate aan 'time not defined' vertonen en geen of nauwelijks gebruik van 'time 4' maken lijken ze niet sterk op elkaar. Redenen hiervoor zijn in hun verschillend gebruik van 'time 2' en '3' terug te vinden. Het *verbeeldend* type maakt minder gebruik van 'time 2' dan het *fictief verbeeldend* type. Daarentegen maakt het *verbeeldend* type veel meer gebruik van 'time 3' dan het *fictief verbeeldend* type. Het *verbeeldend* type vertoont een bijzonder hoge mate aan 'time 3' (62%). Geen ander type maakt zoveel gebruik van de derde tijdsdimensie.



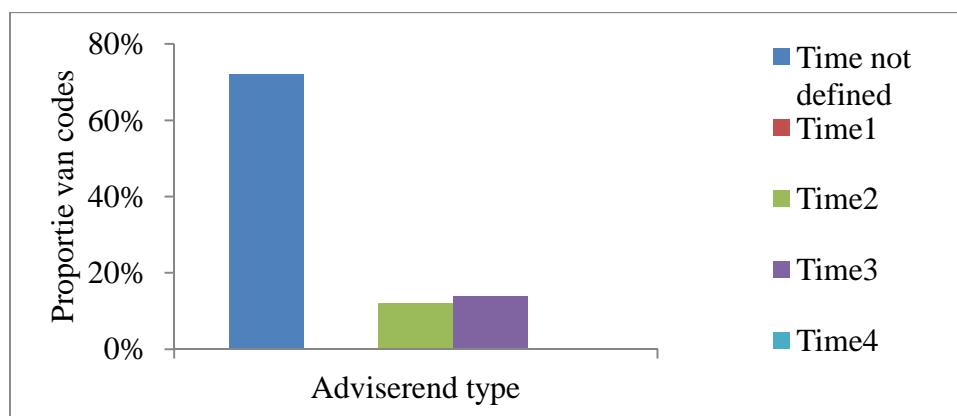
Figuur 3.1.10 Tijds patroon van de vooruitblikkende types

Wanneer de *terugblikkende* types met de *vooruitblikkende* types worden vergeleken, wordt duidelijk dat behalve het *fictief verbeeldend type* alle *vooruitblikkende* types een heel ander tijds patroon laten zien dan de *terugblikkende* types. Kenmerkend voor de *terugblikkende types* is een hoge mate aan 'time 2' en daardoor vaak een minder sterk verschil tussen de tweede - en derde tijdsdimensie. Daarentegen is het gebruik van 'time 4' kenmerkend voor de *vooruitblikkende types*. Tot slot is opvallend is dat het tijds patroon van het *fictief verbeeldend type* op dat van het *reflectietype* lijkt.

Overig

Het *adviserend type* laat een patroon zien dat op geen van de andere types lijkt, daardoor wordt het vermoeden gesteund dat dit type een aparte categorie vergt (Figuur 3.1.11).

Meest opvallend is dat het vaakst gebruik gemaakt wordt van 'Time not defined'. Bovendien is opmerkelijk dat weinig gebruik van 'time 2' en '3' gemaakt wordt. Ze komen beide bijna evenveel voor, hoewel 'time 3' iets vaker wordt toegepast. 'Time 4' en 'time 1' worden niet gebruikt. Hierbij gaat het echter om een minder opmerkelijk resultaat omdat van deze beide tijden in de *terugblikkende types* ook nauwelijks gebruikt gemaakt wordt.



Figuur 3.1.11 Tijds patroon van het adviserend type

3.2 Correlatie van de verschillende types ‘Brieven vanuit de toekomst’ en welbevinden

Er wordt naar een samenhang tussen de verschillende types van brieven en de resultaten op de MHC-SF gekeken. Voor een eerste overzicht wordt een t-toets en een variante analyse doorgevoerd. Daarnaast worden de types van brieven aan de resultaten van de MHC-SF gecorreleerd. Hierbij worden de types enerzijds met de score op de MHC-SF gecorreleerd en anderzijds met de verschillende categorieën van welbevinden. Hiervoor wordt eerst gebruik gemaakt van de ‘Point Biserial Correlation’ en vervolgens van de ‘phi coefficient’.

Aan de hand van de hier doorgevoerde analyse kan de validiteit van de types nader bepaald worden, wanneer blijkt dat de types in verschillende mate aan welbevinden gecorreleerd zijn

Tabel 3.2.1

Gemiddeldes met standaarddeviaties & t-waarden met overschrijdingskansen

| Categorie | Type | N | Gemiddel de Score | STD | Gemiddelde scores ± STD | t | p |
|-------------------------|---------------------------|----|-------------------|------|-------------------------|--------|------|
| Terugblik kend (N=63) | Reflectietype | 63 | 58,33 | 8,38 | 49,95 – 66,71 | -1,796 | ,063 |
| | Alternatief reflectietype | 8 | 53,88 | 7,9 | 45,98 - 61,78 | -1,810 | ,072 |
| | Redemption | 28 | 56,96 | 8,28 | 48,68 – 65,25 | -1,822 | ,070 |
| | Positieve reflectie | 11 | 57,55 | 8,04 | 49,51- 65,59 | -,861 | ,391 |
| Vooruitblik kend (N=29) | Doelgericht/hoo pvol type | 5 | 67,80 | 9,18 | 58,62 – 76,98 | 1,781 | ,077 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|----|-------|-------|---------------|--------|------|
| | Plannend type | 6 | 63,67 | 7,53 | 56,14 – 71,2 | ,908 | ,365 |
| | Verbeeldend type | 15 | 59,47 | 11,40 | 48,07 – 70,87 | -,234 | ,815 |
| | Fictief verbeeldend | 3 | 50 | 6,08 | 43,92 - 56,08 | -1,773 | ,078 |
| | Overig (N=6) Adviserend type | 6 | 65,33 | 8,45 | 56,88 – 73,78 | 1,330 | ,186 |

Aan de hand van de t-toets kan achterhaald worden of de gemiddelde scores van die participanten die een bepaalde type brief hebben geschreven van de gemiddelde score van die participanten verschilt die geen dergelijke brief hebben geschreven. De t-toets (Tabel 3.2.1) bracht naar voren dat er geen significante verschillen bestaan. Echter lijken de p-waarden oftewel overschrijdingskansen van het *reflectietype*, het *alternatief reflectietype*, het *redemption type* en het *doelgericht/ hoopvol type* dicht in de buurt van het significantieniveau van 0,05 te liggen. Daardoor kan tenminste gesteld worden dat binnen deze types duidelijk lagere of hogere gemiddeldes bereikt worden dan binnen de andere types.

Of het uiteindelijk om lagere of hogere gemiddeldes gaat kan aan de hand van de t-waarde afgelezen worden. Een negatieve t-waarde geeft aan dat de gemiddelde score op de MHC-SF van een type lager is dan de gemiddelde score van die participanten die niet deze type brief hebben geschreven. De t-waarde van de *terugblikkende* types zijn bijvoorbeeld alle negatief. Daardoor wordt aangetoond dat de *terugblikkende* brieven lagere gemiddeldes vertonen dan de overige types. De *voortuitblikkende* types behalve het *verbeeldende* type tonen een positieve t-waarde. Daarnaast toont ook het *adviserend* type een positieve t-waarde. Van alle die types kan daarom van een hogere gemiddelde score in relatie tot de overige types uitgegaan worden.

Tot slot kunnen er nog de gemiddeldes *an sich* beschouwd worden. Hierbij is het meest opvallend dat de gemiddelde score van het *doelgericht/hoopvol type* rond tien punten hoger ligt dan de gemiddeldes van de *terugblikkende* types. De laagste gemiddelde score wordt door het *fictief verbeeldend* type bereikt.

Tabel 3.2.2

Eén-factor varianatie analyse van de categorieën

| | <i>N</i> | <i>Gedmiddelde</i> | <i>Standarddeviatie</i> | <i>F</i> | <i>Significantie</i> |
|-----------------|----------|--------------------|-------------------------|----------|----------------------|
| Terugblikkend | 63 | 58,33 | 8,382 | 2,035 | ,136 |
| Vooruitblikkend | 29 | 60,79 | 10,665 | | |
| Overige | 6 | 65,33 | 8,454 | | |

Daarnaast wordt met behulp van een één-factor varianatie analyse bepaald of de drie categorieën significant van elkaar verschillen. Er kan echter door de hier gevonden p-waarde van 0.136 niet ervan uitgegaan worden dat de drie categorieën significant van elkaar verschillen (Tabel 3.2.2).

Tabel 3.2.3

Correlatie tussen 'type' brief en score op MHC-SF

| Categorie | Type | Point Biserial Correlation | p |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------|
| Terugblikkend (N=63) | Reflectietype | -,146 | ,075 |
| | Alternatief reflectietype | -,147 | ,072 |
| | Redemption | -,148 | ,070 |
| | Positieve reflectie | -,071 | ,391 |
| Vooruitblikkend (N=29) | Doelgericht/hoopvol type | ,134 | ,077 |
| | Plannend type | ,074 | ,365 |
| | Verbeeldend type | -,019 | ,815 |
| | Fictief verbeeldend | -,144 | ,078 |
| Overige (N=6) | Adviserend type | ,109 | ,186 |

De analyse aan de hand van de 'Point Biserial Corellation' (tabel 3.2.3) brengt bijna dezelfde p-waarden als de t-toets naar voren. De correlatie laat zien dat alle *terugblikkende* types negatief aan de score op de MHC-SF gecorreleerd zijn. Met uitzondering van het *positief reflectie* type tonen de *terugblikkende* types zelfs redelijk negatief aan de score op de MHC-SF gecorreleerd te zijn.

Daarnaast laten de *voortuitblikkende* types behalve het *verbeeldende* type een positief verband met de score op de MHC-SF zien. Het *doelgericht/hoopvol* type is redelijk positief

aan de score op de MHC-SF gecorreleerd. Daarentegen laat het *plannende type* een minder sterk verband met de score op de MHC-SF zien. Het *verbeeldende type* toont weliswaar een negatief verband met de score op de MHC-SF, echter gaat het hierbij om een erg matig verband. Het *fictief verbeeldend type* is weer sterker negatief aan de score op de MHC-SF gecorreleerd.

Tot slot laat het *adviserend type* een positief verband met de score op de MHC-SF zien.

Tabel 3.2.4

Correlatie tussen 'type' brief en 'flourishing' en 'moderate' welbevinden

| Categorie | Type | Flourishing (N=67) | p | Moderate (N=81) | p |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------|------|--------------------|------|
| Terugblikkend (N=63) | Reflectietype | -,248** | ,002 | ,270** | ,001 |
| | Alternatief reflectietype | -,094 | ,250 | ,100 | ,221 |
| | Redemption | -,224** | ,006 | ,236** | ,004 |
| | Positieve reflectie | -,150 | ,066 | ,157 | ,054 |
| Vooruitblikkend (N=29) | Doelgericht/hoopvol type | ,132 | ,106 | -,127 | ,121 |
| | Plannend type | ,022 | ,789 | -,016 | ,841 |
| | Verbeeldend type | -,031 | ,702 | -,004 | ,956 |
| | Fictief verbeeldend | -,128 | ,116 | ,132 | ,106 |
| Overige (N=6) | Adviserend type | ,159 | ,052 | -,153 | ,061 |

Aantekening **= significantie op 0,01 niveau

Wanneer er naar relaties tussen de types en de verschillende categorieën van welbevinden gezocht wordt valt op dat de correlaties met 'flourishing' welbevinden een soortgelijk patroon tonen als die met de score op de MHC-SF.

Ook hier (Tabel 3.2.4) zijn de *terugblikkende types* doorgaans negatief aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd. Anders dan binnen de correlatie met de score op de MHC-SF worden hier zelfs significante negatieve verbanden terug gevonden. Sprake is

hierbij van het *reflectie*- alsook het *redemption* type. Beide laten een significant negatief verband met 'flourishing' welbevinden zien. Ook het *positief reflectie* type toont sterker negatief aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd te zijn dan aan de score op de MHC-SF. Het *alternatief reflectietype* laat daarentegen een minder sterk negatief verband met 'flourishing' welbevinden zien dan met de score op de MHC-SF.

Zoals bij de correlatie met de score op de MHC-SF zijn de *vooruitblikkende* types behalve het *verbeeldende* type positief aan 'flourishing-welbevinden' gerelateerd. Beide, het *plannend type* en het *doelgericht/hoopvol* type, tonen echter minder sterk aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd te zijn dan aan de score op de MHC-SF. Daardoor is bij het *plannend type* sprake van een erg matig positief verband. Het *verbeeldend* type toont een negatief verband met 'flourishing' welbevinden. De hier gevonden correlatie is echter iets sterker dan de correlatie met de score op de MHC-SF. Het *fictief verbeeldend* type is negatief aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd.

Tot slot toont het *adviserend* type bijna significant positief aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd te zijn.

De analyse van 'moderate' welbevinden bracht naar voren dat die types die negatief aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd zijn - positief aan 'moderate' welbevinden correleert zijn en andersom. De sterke van de correlatie blijft daarbij ongeveer constant. Dat betekent dat die types die significant negatief of positief aan 'flourishing' welbevinden correleert zijn dat die ook significant negatief of positief aan moderate welbevinden gecorreleerd zijn. Terug te zien is dit onder meer bij het *reflectie*- en het *redemption* type. Beide zijn significant negatief aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd en daarenboven significant positief aan moderate welbevinden.

Uitzondering hiervan vertegenwoordigt het *verbeeldend* type. Reden hiervoor zou kunnen zijn dat het verbeeldend type het enige type is dat met 'languishing' welbevinden correleert. 'Languishing' welbevinden wordt hier buiten beschouwing gelaten omdat er slechts één participant terug gevonden wordt die een score behaald die als 'languishing' gecategoriseerd kan worden. Deze participant heeft een brief geschreven die tot het *verbeeldende* type behoort.

4. Conclusie en Discussie

Als de resultaten van de hier doorgevoerde studie over het algemeen beschouwd worden zal één van de bevinding meteen tot verwondering leiden. Het zal niet verwacht worden dat *het*

terugblikken op het verleden binnen een onderzoek naar narratieve toekomstverbeelding een centrale rol zal spelen. Het reflecteren van het eigen verleden lijkt echter tijdens het verbeelden van de toekomst zelfs een prominente rol te spelen. Er worden uiteindelijk meer brieven gevonden die een 'reflectie gedeelte' bevatten dan brieven die op het verzinnen van toekomstbeelden gericht zijn.

Deze bevinding gaf aanleiding binnen de voorliggende studie onderscheid tussen *terugblikkende* en *vooruitblikkende* brieven te maken. De focus binnen de *terugblikkende* brieven is onder meer op het verleden gericht en wat de participanten uit de hier gemaakte ervaringen hebben geleerd. Daarentegen geven de *vooruitblikkende* brieven aan wat er in de toekomst zal gebeuren. Hiervoor wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van verbeelding, doelen, plannen en wensen. De beide categorieën verschillen echter niet alleen op inhoudsniveau van elkaar, ze blijken ook met betrekking tot de *gebruikte tijdsdimensies*, het gebruik aan *verzonnen gedeeltes* en hun effect op *welbevinden* te verschillen. De categorieën blijken dus op verschillende analyseniveaus te verschillen, wat aannemelijk maakt dat de gevonden indeling van de types redelijk valide is. Meest belangrijk in het kader van de hier doorgevoerde studie is welk effect de verschillende types van brieven op het welbevinden hebben.

De kwantitatieve analyse van de verschillende sequenties en patronen bracht naar voren dat er een samenhang bestaat tussen de verschillende types aan sequenties/patronen en subjectief welbevinden. Opvallend hierbij is dat alle *terugblikkende* types, zonder uitzondering, negatief aan welbevinden gerelateerd zijn. Binnen de *vooruitblikkende* types daarentegen is een omgekeerde trend terug te vinden. Met uitzondering van het *verbeeldend* type zijn de types van de *vooruitblikkende* categorie positief gecorreleerd aan welbevinden. Dit resultaat, dat de *vooruitblikkende* brieven grofweg positief en de *terugblikkende* brieven negatief aan welbevinden gerelateerd zijn vertegenwoordigt binnen deze studie een van de belangrijkste resultaten.

De volgende paragrafen zijn erop gericht aan de hand van de literatuur mogelijke verklaringen voor dit resultaat te vinden. Hierbij wordt door reden van de hoeveelheid van de gevonden resultaten niet met alle resultaten rekening gehouden.

Vooruitblikkend

Binnen de *vooruitblikkende* types correleren het *plannend* en het *doelgericht/hoopvol* type positief met welbevinden. Daardoor wordt bevestigd wat al op basis van de literatuur werd verwacht.

Melges heeft (1982) naar voren gebracht dat hoe de toekomst beleefd wordt in belangrijke mate van een gevoel van *controle* over de toekomst afhangt. Een dusdanig gevoel zou bijvoorbeeld bereikt kunnen worden door effectieve *plannen* te bedenken die aangeven hoe de toekomst bereikt zou kunnen worden. Daardoor wordt het bereiken van de toekomst als meer *waarschijnlijk* ervaren. Wat dan uiteindelijk tot gevoelens van controle leidt. Dit mechanisme staat bekend als 'anticipatory control' (Melges, 1982).

Vincent et al (2004) heeft naar voren gebracht dat hierbij van bijzonder belang is dat de doelen en plannen *specifiek* zijn. Binnen het hier gebruikte codesysteem zijn slechts twee codes beschikbaar om *doelen* te beschrijven en één code om *plannen* te beschrijven, namelijk 'goal setting prospective life' en 'goal setting existential life' en 'plan steps'. Om specifieke doelen te beschrijven moet gebruik van 'goal setting prospective life' gemaakt worden. Reden hiervoor is dat 'goal setting prospective life' eerder op doelen in de nabije toekomst gericht is en daardoor specifiek zal zijn dan de existentiële doelen. Voor het beschrijven van specifieke plannen moet gebruik van 'plan steps' gemaakt worden.

Dus, de door Vincent et al's (2004) beschreven specifieke *doelen* en *plannen* zullen in de 'Brieven vanuit de toekomst' door de codes 'goal setting prospective life' en 'plan steps' vertegenwoordigd worden. Op basis daarvan zou gesteld kunnen worden dat die brieven die gebruik van 'goal setting prospective life' en 'plan steps' maken wellicht hoger aan welbevinden gecorreleerd zijn dan brieven die dit niet doen.

Deze veronderstelling wordt door de hier gevonden resultaten bevestigd. De codes zoals 'goal setting prospective life' en 'plan steps' spelen uitsluitend binnen brieven een centrale rol die positief aan welbevinden gecorreleerd zijn. Deze zijn de *plannend* en *doelgericht/hoopvol* type brieven.

Daarnaast zijn het *plannend* en het *doelgericht/hoopvol* type de enige types die überhaupt gebruik maken van de *vierde* tijdsdimensie. 'Time 4' is zoals een eerder studentonderzoeker (Stuiver, 2011) heeft benoemd de 'toekomstige toekomst' - dus alles dat wat er na het verzonnen tijdstip in de toekomst, waarop de participanten de brief hebben geschreven, zal gebeuren (Figuur 2.1). Samenvattend zou vooreerst geconcludeerd kunnen worden dat het bedenken van specifieke doelen in combinatie met specifieke plannen, die bepalen hoe men de toekomst/doelen wil bereiken, met een 'hoger' oftewel 'flourishing' welbevinden samenhangt. Tot slot blijkt een redelijk gebruik van 'time 4' in verband met een 'hoger' oftewel 'flourishing' welbevinden te staan.

Als de types nader onderzocht worden lijkt de hier getrokken conclusie echter niet meer voldoende te zijn. Het blijkt dat het *doelgericht / hoopvol* type sterker positief met

welbevinden correleert dan het *plannend* type. Dit zou op basis van de net getrokken conclusie niet verwacht worden omdat beide types gebruik van de codes 'plan steps' en 'goal setting prospective life' maken. En als er een verschil zou optreden zou aan de hand van de sequenties binnen de types en de literatuur eerder verwacht worden dat het *plannend* type sterker met welbevinden correleert. Reden hiervoor is dat binnen dit type sterker daarmee rekening gehouden wordt waarop men moet letten om de toekomstige situatie te kunnen bereiken. Dit wordt hier bereikt doordat naast 'goal setting prospective life' en 'plan steps' *praktische adviezen* centraal staan. Daarentegen maakt het *doelgericht /hoopvol* type minder duidelijk hoe specifieke toekomstbeelden/doelen bereikt zou kunnen worden. Hier staat eerder centraal wat men zich voor de toekomst voorstelt. Hiervoor wordt onder meer gebruik gemaakt van existentiële doelen. Voor deze kunnen echter vaak geen specifieke plannen bedacht worden die aangeven hoe deze doelen bereikt kunnen worden.

Desondanks bleek het *doelgericht/hoopvol* type in plaats van het *plannend* type sterker met welbevinden gecorreleerd te zijn. Dit leed tot het vermoeden dat er naast de specificiteit van de plannen en doelen nog andere factoren invloed op de correlatie met welbevinden hebben. Binnen de sequentie van het *doelgericht/hoopvol* type blijken in tegenstelling tot het *plannend* type *wensen* en *hoop* een belangrijke rol te spelen. Daarnaast is opvallend dat er binnen het *doelgericht/hoopvol* type vaker gebruik van de vierde tijdsdimensie gemaakt wordt. De hoop en wensen worden hier door de 'wish/hope' - code alsook de 'induce hope'-code vertegenwoordigt. De 'induce hope' - code zou mogelijkwijs een *motiverend* of *kalmerend* effect kunnen hebben. Reden hiervoor is dat deze code vaak ervoor gebruikt wordt om zichzelf vanuit de toekomst te garanderen dat er alles goed komt of dat bepaalde dromen zullen uitkomen. De hierdoor creëerde hoop op een 'beter' tijd zal de participanten wellicht motiveren vol te houden of ze geruststellen. Door de 'wish/hope' code verbeelden de participanten iets positiefs in de toekomst en uiten waarnaar ze streven. Dit zou mogelijkwijs tevens een motiverend effect kunnen hebben. Dit leid tot het vermoeden dat het gebruik van deze beide codes mogelijkwijs van invloed op de hier gevonden positieve correlatie met welbevinden is geweest. Echter of en waarom deze codes invloed zouden hebben moet binnen toekomstig onderzoek achterhaald worden. Daarentegen wordt ook hier weer terug gevonden dat de mate aan 'time 4' binnen de brieven mogelijkwijs met de mate aan welbevinden samenhangt.

Terugblikkend

Daarnaast werd op basis van de literatuur van de narratieve psychologie niet verwacht dat de *terugblikkende* brieven negatief aan welbevinden gecorreleerd zijn. Reden hiervoor is dat binnen het 'life review' onderzoek aangetoond wordt dat het 'terugkijken' op het eigen verleden een positief effect op welbevinden heeft. Daarom werd er uiteindelijk verwacht dat de *terugblikkende* brieven positief aan welbevinden gecorreleerd zouden zijn. Dit blijkt hier echter niet het geval te zijn. Daarbij tonen de meesten *terugblikkende* brieven volgens Mc Adams (2008) 'redemption' patroon opgebouwd te zijn. De eigen verhalen op een dusdanige manier te structureren zou een positief effect op het welbevinden moeten hebben. Binnen deze studie kwam echter naar voren dat de 'redemption' brieven het sterkst negatief en daarbij zelfs significant negatief met 'flourishing' welbevinden gecorreleerd zijn. De hier gevonden resultaten kwamen dus niet met de literatuur overeen.

Daardoor komt de vraag op: Waarom zijn de terugblikkende brieven negatief aan welbevinden gecorreleerd?

Het leek in eerste instantie heel logisch de focus op de 'reflectiegedeeltes' en daardoor op de 'life review' literatuur te leggen. Reden hiervoor is dat alle *terugblikkende* types negatief aan welbevinden gecorreleerd zijn. Daardoor kwam het vermoeden op dat het 'terug kijken' op het eigen verleden voor de negatieve correlatie verantwoordelijk is.

Echter in plaats van de 'reflectiegedeelte' zou wellicht de opbouw van de 'toekomstgedeelte' binnen de *terugblikkende* brieven een verklaring voor de hier gevonden resultaten kunnen opleveren. Anders dan binnen de *voortuitblikkende* types bestaan de toekomst gedeeltes uit 'induce hope', 'imagination' en 'give existential advice'. Daardoor zijn de toekomst gedeeltes vaak relatief algemeen geformuleerd. Codes die specifiek aangeven hoe de toekomst bereikt zou kunnen worden - zoals 'goal setting prospective life', 'plan steps' of 'give practical advice' - komen hier nauwelijks voor.

Dit zou enerzijds verklaren kunnen verklaren waarom het *redemption* type alsook iedere andere *terugblikkende* type geen positief verband met welbevinden liet zien. En anderzijds zou dit resultaat een bevestiging van het invloed van de specificiteit van de bedachte doelen en plannen vertegenwoordigen.

Door deze verklaringen wordt echter niet uitgesloten dat de 'reflectiegedeeltes' niet nog steeds aan de negatieve correlatie met welbevinden bijdragen. Het zou mogelijk zijn dat de *confrontatie* met het eigen verleden ertoe leidde dat het welbevinden omlaag ging. Een soortgelijke observatie werd tevens binnen de studie van Tromp naar 'life review' in 2011 gemaakt. Door Tromp (2011) werd daarop gesteld dat dit wellicht met het proces van

'integrerende reminiscentie' te maken heeft. Binnen 'integrerend reminiscentie' worden onbeminde karaktertrekken of verschrikkelijke ervaringen uit het verleden in de eigen identiteit geïntegreerd. Hierdoor is het mogelijk met zijn eigen verleden in het reine te komen en het welbevinden te verhogen. Echter kost dit proces volgens hem tijd.

Daarom zou hier het vermoeden geopperd worden dat het welbevinden na het reflecteren van het verleden voor korte tijd omlaag gaat voordat het uiteindelijk omhoog gaat. In hoeverre deze vermoedens kloppen zou onderwerp van toekomstig onderzoek kunnen zijn.

De subtypes van de *terugblikkende* types zijn verschillend sterk aan welbevinden gecorreleerd. Opvallend is dat het *positieve reflectietype* minder sterk negatief aan welbevinden gecorreleerd is dan de andere types. Het *positieve reflectietype* is de enige reflectietype die niet erop gericht is negatieve gebeurtenissen of negatief gewaardeerde karaktertrekken te evalueren. Daardoor vertonen de brieven van het *positief reflectietype* een doorgaand positieve emotionele lading. Dit zou misschien bevestigen wat op basis van de narratieve psychologie werd verwacht, namelijk dat de ervaringen die we in onze verhaal opnemen van invloed zijn op ons welbevinden. Daarom wordt bijvoorbeeld binnen de narratieve therapie ervoor gekozen onder meer ook positievere verhalen te creëren (Bohlmeijer, 2007). Desondanks is hier nog steeds sprake van een negatieve correlatie. Daardoor dringt zich nog steeds de vraag op waarom de *terugblikkende* brieven negatief aan welbevinden gecorreleerd zijn.

Andere bevindingen

Daarnaast zijn er types die niet in het hier gevonden patroon passen. Hierbij is onder meer sprake van het *verbeeldend* type. Het *verbeeldend* type behoort weliswaar tot de *voortuitblikkende* types is echter matig negatief aan welbevinden gecorreleerd. Reden hiervoor zou kunnen zijn dat het *verbeeldend* type op belangrijke punten van het *plannend* en het *dolgericht/hoopvol* verschilt. Het bevat noch specifieke doelen en plannen noch wordt er gebruik gemaakt van de vierde tijdsdimensie. Er worden dus wel toekomstbeelden verbeeld, echter wordt niet duidelijk hoe deze bereikt zullen worden. Dit zou verklaren kunnen waarom het *verbeeldend* type niet positief aan welbevinden gecorreleerd is.

Het subtype van het *verbeeldend type*, het *fictief verbeeldend type*, toont een nog sterker negatief verband met welbevinden. De vergelijking van het *verbeeldend type* en het *fictief verbeeldend type* bracht naar voren dat: Het *fictief verbeeldend type* enerzijds op brieven gericht is waarbinnen een toekomst beschreven wordt die 'verder weg in de toekomst' ligt. En anderzijds lijkt het *fictief verbeeldend type* meer 'fictieve' verhalen te bevatten dan

het *verbeeldend* type. Dit zou het wellicht moeilijker maken effectieve actieplannen voor de toekomst te bedenken en daardoor een gevoel van *controle* (Melges, 1982) over de toekomst te ontwikkelen, wat de negatieve correlatie met welbevinden mogelijkserwijs zou kunnen verklaren.

Doordat het *verbeeldend* type heel zwak aan de score van de MHC-SF gerelateerd is, maar het *fictief verbeeldend* type bijna significant negatief aan de score gecorreleerd is kan het vermoeden geuit worden dat een bepaalde mate, dus een teveel, aan 'fictie' - oftewel het verbeelden van minder reële verhalen - wellicht negatief aan welbevinden gerelateerd is.

Bij het *adviserende* type lijkt het zoals vermeld om een uitschieter te gaan. Dit type blijkt echter bijna significant aan 'flourishing' welbevinden gecorreleerd te zijn. De brieven worden blijkbaar van de participanten gebruikt om aan hun huidige ik belangrijke inzichten en adviezen door te geven. Daarbij maken de participanten nauwelijks gebruik van andere codes dan van de 'give existential advice' en 'conclusion/insight' codes. Aan de hand van de literatuur en de hier gevonden mogelijke verbanden kan dit resultaat niet verklaard worden.

Beperkingen

In het kader van de hier voorliggende studie konden niet alle brieven geanalyseerd worden. Zoals vermeld werd slechts een gedeelte aan brieven voor de analyse geselecteerd. Dit had tot gevolg dat er met betrekking tot de voorkomende types aan brieven geen verzadiging werd bereikt. Daardoor kan er niet van uitgegaan worden dat de vijf gevonden types en hun vier subtypes alle mogelijke types aan brieven vertegenwoordigen.

Daarnaast gaat het bij de hier voorliggende studie om een exploratieve studie. Tijdens de analyse bleek het moeilijk de brieven altijd duidelijk te onderscheiden en categoriseren te kunnen. Met name moeilijk was het de sequenties te bepalen. Reden hiervoor was dat de patronen van codes op verschillende plekken binnen de brieven konden opduiken. Dit had tot gevolg dat er soms patronen in het begin opdoken die eerder aan het eind verwacht werden of sommige patronen herhaalden zich voordat de verhaal verder ging. Ook de codes *an sich* lieten onregelmatigheden zien: soms doken eerder atypische codes binnen bepaalde gedeeltes op of andersom ontbraken belangrijke codes. Dit zou mogelijkserwijs een negatief effect op de betrouwbaarheid van de types had kunnen gehad.

De hier doorgevoerde analyse bracht nauwelijks significante verschillen naar voren. Dit maakt het moeilijk conclusies of uitspraken over de hier gevonden verbanden te trekken. Reden voor de nauwelijks significante verschillen zouden wellicht de kleine steekproeven zijn. Naast de kleine en ongelijk grote steekproeven is er ook sprake van ongelijke

standaarddeviaties. Dit zou wellicht een negatieve invloed op de resultaten van de verschillende kwantitatieve analyses had kunnen gehad.

De steekproef bestaat voornamelijk uit studenten. Dit zou wellicht invloed op de resultaten hebben gehad. Reden hiervoor is dat personen die in een andere periode van het leven zitten wellicht andere brieven hadden geschreven.

Tot slot kent de hier doorgevoerde studie slechts één meetmoment. Daardoor zullen eventuele veranderingen in het welbevinden van de participanten in de loop van de tijd niet gedetecteerd kunnen worden.

Vervolgonderzoek en praktische implicaties

Binnen toekomstig onderzoek zou de analyse van patronen en sequenties zo lang moet doorgevoerd worden totdat verzadiging is bereikt. Daarnaast moeten de types voor hun betrouwbaarheid gecontroleerd worden. Hierbij kan voor een interbeoordelaarsbetrouwbaarheid gekozen worden. Als verschillende beoordelaars de brieven op dezelfde manier zouden indelen kan ervan uitgegaan worden dat de types betrouwbaar zijn, zo niet moeten de types aangepast worden. Om duidelijke en betrouwbare conclusies te kunnen trekken moeten meer brieven in de analyses opgenomen worden. Hierbij zou erop gelet moeten worden dat er brieven van participanten gekozen worden die binnen verschillende leeftijdsfasen zitten en ouder dan zesentwintig zijn.

Bovendien is door de analyse van het *verbeeldend type* naar voren gekomen dat ook de mate aan 'fictie' oftewel in hoeverre de verhalen verzonnen zijn wellicht van invloed is op het welbevinden. Het is echter voorwaarde voor de 'Brieven vanuit de toekomst' methode dat zich iets voorgesteld wordt, daarom moet achterhaald worden of het daadwerkelijk een 'teveel' aan 'fictie' geeft en welke mate aan 'fictie' deze negatieve effecten veroorzaakt.

De 'wish/hope' code en de 'induce hope' code zouden tevens object van toekomstig onderzoek kunnen worden. Er moet achterhaald worden of er werkelijk sprake is van een positief effect op welbevinden. Daarnaast zou interessant zijn of er nog andere kenmerken van de brieven zijn die met deze beide codes samenhangen. Sprake is van verbanden zoals de hier vermoede samenhang tussen deze beide codes en 'time 4'.

Het adviserend type moet nauwkeuriger onderzocht worden. Hierbij zou mogelijk ook een onderzoek van de participanten nuttige informatie kunnen opleveren.

Tot slot zou binnen vervolgonderzoek naar een verklaring voor de negatieve correlatie tussen de *terugblikkende* brieven en welbevinden gezocht moeten worden. Het eerst zou hierbij gecontroleerd moeten worden of er werkelijk sprake van een negatieve correlatie is,

daarom zouden de participanten meerdere keer op verschillende tijdstippen de welbevinden vragenlijst moeten invullen. Hierdoor zou achterhaald kunnen worden of het welbevinden in de loop van de tijd nog verandert en daardoor wellicht niet meer sprake van een negatieve correlatie is.

Als dit niet het geval zou zijn moet gecontroleerd worden of de afwezigheid van specifieke doelen en plannen voor de negatieve correlatie verantwoordelijk zou kunnen zijn.

Binnen de praktijk zal gebruik gemaakt kunnen worden van narratieve toekomstverbeelding in de geestelijke gezondheidszorg. Hierbij zal de 'Brieven vanuit de toekomst' methode een middel kunnen vertegenwoordigen om het welbevinden van cliënten te verhogen. De cliënten zullen bijvoorbeeld gevraagd kunnen worden een 'brief vanuit de toekomst' aan zichzelf te schrijven zoals de participanten dit binnen voorafgaand onderzoek hebben gedaan. Als binnen deze brief de toekomst eerder in het algemeen verbeeld wordt en er specifieke plannen ontbreken zullen de cliënten misschien gevraagd kunnen worden de brief te herschrijven. Voordat de cliënten dit doen zouden ze geïnstrueerd worden om met enkele punten rekening te houden. Ten eerste zouden de verbeeldingen van de toekomst en de bijbehorende doelen specifiek moeten zijn. Dit kan bereikt worden door zich op specifieke gebeurtenissen in de toekomst te focuseren. Ten tweede moeten specifieke plannen bedacht worden die verduidelijken hoe deze doelen en toekomstbeelden bereikt zou kunnen worden. Ten derde moeten de verbeelding ook betrekking op de 'toekomstig toekomst' hebben. Dus welke plannen, doelen en/of hopen en wensen zijn er die betrekking op de tijd na het verzonnen tijdstip in de toekomst, op die men de brief geschreven heeft, hebben. Tot slot zouden de participanten wellicht aangemoedigd kunnen worden hun hopen en wensen te formuleren door hen nog een keer duidelijk te maken dat ze een positieve toekomst zullen verbeelden.

Tot slot

Al met al vertegenwoordigt de hier voorliggende studie een eerste poging de 'Brieven vanuit de toekomst' op basis van de psychologische functies in verschillende types in te delen. Door deze types met welbevinden te correleren konden belangrijke inzichten verzameld worden.

De hier gevonden resultaten bevestigen wat er al binnen de literatuur van de *toekomstverbeelding* bekend staat. Er wordt gevonden dat die brieven die naast specifieke doelen ook specifieke plannen bevatten, waarmee duidelijk gemaakt wordt hoe de toekomst

bereikt zou kunnen worden, positief aan welbevinden gecorreleerd zijn. Dit komt goed overeen met de resultaten van Vincent et al (2004) en Melges (1982).

De studie levert echter ook resultaten op die niet aan de hand van de literatuur van de *narratieve psychologie* alsook de *toekomstverbeelding* verklaard kunnen worden. De theorie van beide onderzoeksdomeinen lijkt hier niet voldoende te zijn. Daarom kan gesteld worden dat het bij de *narratieve toekomstverbeelding* niet om een onderdeel van de *toekomstverbeelding* of de *narratieve psychologie* gaat maar om iets 'nieuws'. Dat betekent dat de *narratieve toekomstverbeelding* wellicht een zelfstandig en aparte domein vertegenwoordigt en hiervoor een eigen theorie ontwikkeld moet worden. De specificiteit van doelen en plannen kan hierbij wel een factor vertegenwoordigen die invloed op het welbevinden heeft echter zijn er nog andere factoren die wellicht ook aan het welbevinden zullen bijdragen. Er wordt aangenomen dat het uiten van hoop en wensen mogelijkwijs een dusdanige factor kan vertegenwoordigen. Daarnaast wordt herhaaldelijk gevonden dat het verbeelden van de 'toekomstige toekomst' ('time 4') met een hoger mate aan welbevinden lijkt samen te hangen.

Referenties:

- Altman D.G.(1991). *Practical Statistics for Medical Research*. Chapman & Hall /CRC, Boca Raton
- Beck, A.T.(1971). Cognition, affect, the psychopathology. *Archives of General Psychology*, 24, 495-500.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Onderwijs.
- Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die we leven, Narratieve Psychologie als Methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Erikson, E.H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Foley Center (2009). *Coding Narrative Accounts of Autobiographical Scenes for Redemption Sequences*. [School of Education and Social Policy](#). [Northwestern University](#)
- Hoffman, R., Hinkle, M.,G., White Kress, V.(2010). Letter Writing as an Intervention in Family Therapy with Adolescents who Engage in Nonsuicidal Self-Injury, *The Family Journal Counselling and Therapy for Couples and Families*, 18(1), 24-30.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life, *Journal of Health and Social Research*,43, 207-222.
- Lamers, S. M. A., Westerhof G. J., Bohlmeijer E. T, ten Klooster P. M., Keyes C. L. M. (2011). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF), *Journal of Clinical Psychology*, 67 (1), 99-110. doi: 10.1002/jclp.20741
- Levensverhalenlab. (2012). *Onderzoek*. retrieved via: <http://www.levensverhalenlab.nl/site/Onderzoek/>
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Epidemiol Community Health*, 59, 440–442. doi: 10.1136/jech.2005.034777
- Melges, F. T. (1972). Future Oriented Psychotherapy, *American Journal of Psychotherapy*, 26, 22-33.
- Melges, F. T. (1982). *Time and the inner Future: A temporal approach to psychiatric disorders*. New York: John Wiley and Sons.
- McAdams, D. P. (2008). American identity: The redemptive self. *General Psychologist*, 43, 20-27.
- McLeod, A.K. & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others, *Cognition & Emotion*, 21(5), 1114-1124. doi: 10.1080/02699930601109507
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

- psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Shaw Welch, S. (2001). A Review of the Literature on the Epidemiology of Parasuicide in the General Population. *Psychiatric Services*, 52(3), 368–375. doi: 10.1176/appi.ps.52.3.368
- Sin, N. & Lyubomirsky (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. doi: 10.1002/jclp.20593
- Sools, A. & Mooren J.H. (2012). Towards Narrative Futuring in Psychology: Becoming Resilient by Imaging the Future, *Graduate Journal of Social Science*, 9, 203-226.
- Tromp, T. (2011). Older adults in search of new stories: Measuring the effects of life review on coherence and integration in autobiographical narratives. In G. Kenyon, E. Bohlmeijer, & W. L. Randall (Eds.), *Storying later life* (pp. 252-272). New York, NY: Oxford University Press.
- Universiteit Twente. (2012). *Vakgroep Psychologie, Gezondheid & Technologie, Onderzoeksthema's, Narratieve psychologie*. retrieved via:
<http://www.utwente.nl/gw/psyvandelevenskunst/onderzoek/narratievepsy.doc/>
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time Society*, 20, 364-374 doi: 10.1177/0961463X10373960
- Vincent, J. P., Boddana, P., MacLeod, A., K. (2004). Positive life Goals and Plans in parasuicide. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 11, 90-99. doi: 10.1002/cpp.394
- Wahle, J. (2012). *Exploring Psychological Functions in Narrative Futuring: a qualitative analysis of the 'letters from the future'*. Unpublished master's thesis, Universiteit Twente, Enschede, Nederland.

Bijlage 1: Instructies voor het schrijven van een 'Brief vanuit de toekomst'



TOEKOMSTVERHALEN

VOORSTELLEN

MEEDOEN

SCHRIJFWIJZER

BRIEF SCHRIJVEN

Aanwijzingen voor het schrijven van de brief

De volgende aanwijzingen zijn tips om u een idee te geven wat de bedoeling is van de brief en waar u aan kunt denken. Voel u vrij om vanuit deze aanwijzingen de brief op uw eigen wijze te schrijven. U mag uw eigen naam gebruiken, maar ook namen verzinnen voor u zelf en anderen in uw brief, mocht u liever niet herkenbaar zijn als briefschrijver.

Wanneer u graag een heel persoonlijke 'echte' brief met uw eigen (voet)naam schrijft, kunt u ervoor kiezen die brief alleen voor het onderzoek beschikbaar stellen en dus niet zichtbaar voor anderen. Nadat u alle gegevens heeft ingevuld, wordt u gevraagd een keuze te maken hoe u wilt dat uw brief gebruikt wordt.

Waar en wanneer

Stel je voor dat je in een tijdsmachine stapt.

Stel je voor waar en wanneer je je bevindt als je in de toekomst bent aangekomen.

Wanneer: Het tijdstip in de toekomst bepaal je zelf, dit kan 1 uur, dag, een week, of jaren later zijn.

Waar: Voorbeelden van de plaats, plek of ruimte in de toekomst waar u aan kunt denken zijn Nederland, een ander land, de ruimte, in je eigen huis of tuin, buitenshuis, in de natuur, in de stad, op het water, in de lucht, een plek met veel andere mensen of juist een lege ruimte, een kleurrijke ruimte? Een lawaalerige ruimte of stille? etc.

Wat?

Stel je voor dat een aantal **positieve wensen, veranderingen en dromen** in je leven zijn uitgekomen.

Vertel jouw verhaal van een **concrete dag, een specifiek moment, of een concrete gebeurtenis** waarin duidelijk wordt hoe je een bepaald probleem hebt opgelost of een goede manier heeft gevonden om ermee om te gaan.

Vertel wat **achteraf het meest heeft geholpen** en hoe je (dan) op het leven van nu terugkijkt.

Gebruik volop je verbeeldingskracht. Bedenk dat het gaat om iets wat nog niet gebeurd is en dat het een kans is om te verzinnen **wat er zou kunnen gebeuren**.

Aan wie?

Bedenk aan wie je de brief wil schrijven.

- aan je huidige ik (je geeft dan een wijze, vrolijke, of andere positieve boodschap aan jezelf)

- aan iemand anders (bijvoorbeeld je kind of kleinkind, leeftijdgenoten, of de volgende generatie, etc.)

De brief is niet langer dan 400 woorden