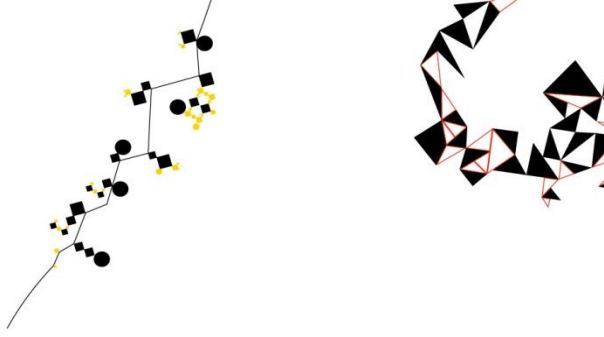
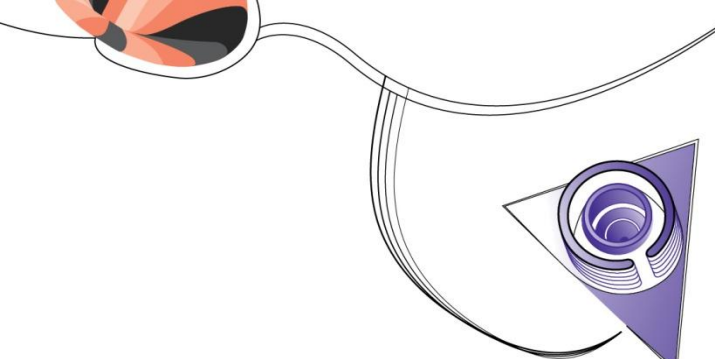
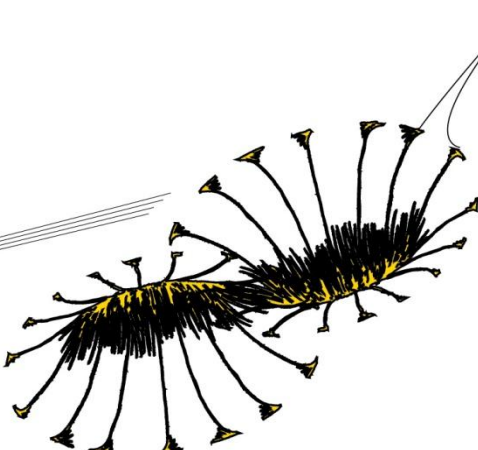




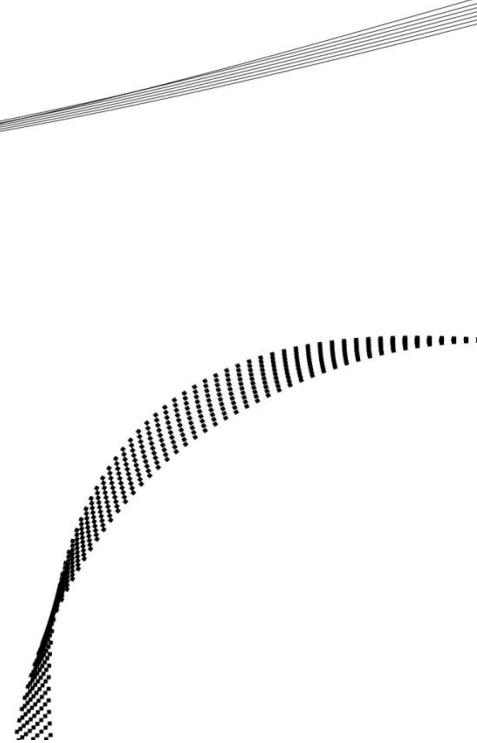
Spirit!

De betekenis van autobiografische reflectie en spiritualiteit in het
hoger onderwijs



Universiteit Twente
Bachelorthese Psychologie
Thema Geestelijke Gezondheidsbevordering

May-Lin Jonker
Studentnummer: s1016296
Eerste begeleider: Gerben Westerhof
Tweede begeleider: Anneke Sools



UNIVERSITEIT TWENTE.

Samenvatting

Achtergrond

Op de Hogeschool het Saxion te Enschede is een nieuwe minor geïntroduceerd genaamd Spirit. In dit onderzoek wordt deze minor geëvalueerd door het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die de minor hebben afgesloten te vergelijken met het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die nog gaan beginnen met de minor. Dit wordt gemeten aan de hand van welbevinden, motivatie tot persoonlijke groei, spiritualiteit en depressieve klachten.

Methode

Dit onderzoek is zowel kwalitatief en kwantitatief van aard. De studenten die de minor hebben gevolgd en de studenten die de minor willen gaan volgen hebben een vragenlijst ingevuld waarin het welbevinden, motivatie tot persoonlijke groei, spiritualiteit en depressieve klachten werden gemeten. In totaal hebben er 37 studenten de vragenlijsten ingevuld. Drie studenten die de minor hebben afgesloten hebben ook deelgenomen aan een interview, deze zijn geanalyseerd door middel van thematisch coderen.

Resultaten

De analyse van de vragenlijsten laat zien dat er geen significant verschil is tussen de scores van de studenten die de minor willen gaan volgen en de studenten die de minor al hebben gevolgd op welbevinden, motivatie tot persoonlijke groei, spiritualiteit en depressieve klachten. Uit de thematisch analyse van de interviews komen de volgende thema's naar voren namelijk: Rust, spiritualiteit, persoonlijke groei en werk. Volgens de studenten zelf heeft de minor een positieve bijdrage geleverd op deze facetten van hun leven.

Conclusie

De vakken autobiografisch schrijven en spiritualiteit in de praktijk hebben geen significante bijdrage geleverd op het welbevinden, de spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei of depressie klachten gehad. Echter toont het onderzoek ook aan dat de vakken geen nadelig bijdrage hebben gehad op deze factoren. Uit de interviews is gebleken de studenten aangeven dat de minor wel een bijdrage heeft geleverd dat niet is gevonden door middel van de vragenlijsten. Namelijk op het gebied van rust, spiritualiteit persoonlijke groei en werk. Meer onderzoek is nodig om wat te kunnen zeggen over de grootte van deze bijdrage.

Abstract

Background

At the Saxion Enschede was a new minor introduced called Spirit. In this study the minor will be evaluated by making a comparison between the psychological functioning and spirituality of the students who have completed the minor and students who are going to start the minor. This is measured on the basis of well-being, growth motivation, spirituality and depression.

Methods

This study is both qualitative and quantitative. The students who have followed the minor and the students who want to follow the study have filled out a questionnaire in which the well-being, motivation personal growth, spirituality and depressive symptoms were measured. In total, 37 students have completed the questionnaires and two students had completed the minor have also participated in an interview. The interviews are analyzed by using thematic coding.

Results

No significant differences were found between the scores of the students who want to follow the study and students who have already completed the minor on well-being, motivation to personal growth, spirituality and depressive symptoms. The thematic analysis of the interviews show the following themes: Rust, spirituality, personal growth and work. According to the students, the minor made a positive contribution to these aspects of their lives.

Conclusion

The courses autobiographical writing and spirituality in practice had no significant contribution on spirituality, well-being, motivation to personal growth and depressive symptoms. However, the study also shows that the course has no negative contribution on these factors. The interviews revealed that the students indicate that there was a change that wasn't found by the questionnaires in this study, namely in the field of work and personal growth, rest and spirituality. More research is needed to say something about the size of this contribution.

Inhoudsopgave

Spirit!.....	1
Samenvatting.....	2
Abstract	3
1. Inleiding	5
1.1 Spiritualiteit.....	7
1.2 Levensverhalen en het ophalen van herinneringen.....	8
1.3 Motivatie tot persoonlijke groei	10
1.4 Probleemstelling en onderzoeksvraag	11
2. Methode.....	13
2.1 Casus: Minor Spirit	13
2.2 Deelnemers.....	13
2.3 Design.....	14
2.3.1 Materiaal.....	14
2.4 Analyse.....	18
3. Resultaten	18
3.1 Psychologisch functioneren en spiritualiteit.....	18
3.3 Inhoudelijk waargenomen invloed op leven en spiritualiteit.....	23
4. Conclusie en discussie.....	26
4.2 Suggesties voor vervolgonderzoek.....	29
Literatuur.....	31
Bijlagen	34
Bijlage 1. e-mail voor werving vragenlijst	34
Bijlage 2. e-mail voor werving interviews	34

1. Inleiding

De laatste jaren is er veel belangstelling naar het concept spiritualiteit in zowel de media als in de academische literatuur (Jacobs, 2013). In het onderzoek van Jacobs (2013) bijvoorbeeld wordt in kaart gebracht hoe het concept zich over de tijd heeft ontwikkeld van een origineel op de bijbel gebaseerde kijk, naar een kijk die niet meer aan een vaste religie of vaste geloof van feiten gebonden is.

De groei van interesse in spiritualiteit word ook wel "new age" genoemd, York (2001) heeft het in zijn artikel "New Age Commodation and Appropriation of Spirituality over deze "new age". Hij zegt dat deze beweging kan gezien worden als een reactie op het verminderen van het traditionele geloof in het westen. In de wereld zoals hij nu is (globalisatie, grootschalige immigratie enz.) kunnen mensen breder kijken dan alleen het geloof dat zij aangeboden krijgen in hun eigen omgeving, zij hebben nu kennis van meerdere verschillende geloven. Hierdoor kunnen zij zichzelf "de-conditioneren" van het geloof dat in zijn/haar omgeving heerst en in sommige gevallen zelfs een eigen nieuwe spirituele beoefening kiezen (York, 2001). Het feit dat er een minor Spiritualiteit word ingesteld op hogescholen alleen bewijst al hoe geaccepteerd het begrip is, ondanks dat er nog steeds geen universele overeenkomst is in hoe het begrip te omschrijven (Jacobs, 2013). Door een groeiende interesse voor spiritualiteit in het onderwijs is er een conferentie geweest op University College Chichester in juli 2000. Deze conferentie ging in op het debat voor spiritualiteit in het onderwijs waarvan een van de belangrijkste uitkomsten van deze conferentie de groeiende belangstelling was om het over dit onderwerp te hebben en kijken hoe de spirituele groei in kinderen en jongeren gepromoot kan worden (Eriricker, Ota & Erricker, 2001).

Door een groei in interesse naar de relatie tussen religie, spiritualiteit en gezondheidszorg wordt er in 79% van de medische opleidingen in de V.S. op de een of andere manier spiritualiteit in het curriculum verwerkt, 75% van deze opleidingen eisen dat de medische studenten minstens één vak in spiritualiteit moet volgen (Dugan, Kyle, Kyle, Birnie & Wahba, 2011). Een voorbeeld van deze implementatie komt naar voren in een artikel van Dugan et al. (2011). In dit artikel worden verschillende manieren van het implementeren van spiritualiteit in het onderwijs in gezondheidszorg onderzocht. Er wordt gevonden dat de studenten begrijpen hoe belangrijk spiritualiteit in de gezondheidszorg is en zij vonden ook het vak leuk. In dit onderzoek was het vak als volgt opgezet, het vak "Spirituality in Healthcare" was een keuzevak waarvoor twee studiepunten behaald konden worden. Het vak werd één keer in de week gegeven. Het doel van dit vak was om te laten zien dat er een correlatie bestaat tussen spiritualiteit en het effect hiervan op de gezondheidszorg.

Volgens Smucker (1998) is spirituele zorg moeilijk voor de meeste verplegers en zelfvertrouwen krijgen hierin is het best door te reflecteren op je eigen spiritualiteit. Het is dus goed om spiritualiteit als onderdeel te integreren in onderwijs in de zorg.

Een van de hogescholen waarbij een minor spiritualiteit wordt aangeboden is op Saxion te Enschede, genaamd Spirit!. Deze minor bestaat uit een gedeelte dat is gericht op kenniswerving en een praktisch gedeelte waarin studenten persoonlijk ervaring opdoen met verschillende vormen van spiritualiteit en hun eigen inspiratie ontdekken, hierbij komen activiteiten aan bod als autobiografisch onderzoek, meditatie (mindfulness), yoga en een retraite (Spirit!, 2013). De studenten moeten binnen het vak autobiografisch onderzoek hun levensverhaal op papier zetten middels de methode Op Verhaal Komen (Bohlmeijer & Westerhof, 2010), dit is erop gericht studenten op een andere wijze te laten terug kijken op hun herinneringen en de betekenis ervan. Op deze manier bewust laten worden van de constructie van hun identiteit en op grond daarvan persoonlijke (spirituele) en professionele ontwikkelingsvraagstukken te formuleren en uit te werken.

De aanleiding voor dit onderzoek is de grote belangstelling naar het concept spiritualiteit. Het is nieuw om spiritualiteit te integreren in het hoger onderwijs en nog onbekend wat dit kan betekenen voor studenten, daarom is het interessant om te kijken welke bijdrage dit kan hebben voor de studenten die de minor volgen, dat is dan ook wat er in dit onderzoek wordt geëvalueerd. Eerst zal er gekeken worden welke onderzoeken er zijn gedaan naar spiritualiteit en wat spiritualiteit nu eigenlijk is en welke definities er gehanteerd worden. Daarna zal er een hoofdstuk komen met levensverhaal en herinneringen ophalen, dit is ook een onderdeel van de minor spirit. En als laatste zal er gekeken worden naar motivatie tot persoonlijke groei, omdat motivatie een belangrijke voorspeller is van leerprestaties (Dev, 1997).

1.1 Spiritualiteit

Aangezien spiritualiteit het thema van de minor is, is het belangrijk om te bespreken wat spiritualiteit is en onderzoek dat gedaan is naar spiritualiteit, dit zal gedaan worden in dit hoofdstuk.

Spiritualiteit wordt op veel verschillende manieren omschreven. In een artikel van Meezenbroek et al. (2012) wordt dit besproken. Er staat dat er twee manieren zijn om spiritualiteit te beschrijven, een manier is religieus en de ander gaat meer over een humanistische en existentiële elementen. Een vragenlijst die spiritualiteit meet is de SAIL (Meezenbroek et al, 2012), de definitie die in deze vragenlijst gebruikt wordt, wordt ook in dit onderzoek gebruikt. Deze definitie luidt als volgt: Iemand zijn eigen streven naar en beleven van de verbondenheid met de essentie van het leven. Deze bestaat uit drie dimensies: Verbondenheid met zichzelf, verbondenheid met anderen en de natuur en verbondenheid met het transcendente.

Spiritualiteit wordt gezien als een belangrijke buffer tegen stressvolle gebeurtenissen, het is iets wat mensen zou kunnen helpen in het overwinnen van hun stress en moeilijkheden. Krok (2008) heeft in zijn onderzoek daarom gekeken naar de relatie tussen spiritualiteit en coping stijlen. Hij kwam erachter dat de manier waarop mensen met stress omgaan te maken heeft met hoe de spiritualiteit die zij hebben is opgebouwd (religie, ethische gevoeligheid, harmonie). In zijn onderzoek komt naar voren dat spiritualiteit in het algemeen geassocieerd wordt met een taakgeoriënteerde en sociale diversiteit coping. Dit betekent dat mensen met een hoge spiritualiteit zullen proberen een probleem op te lossen door middel van het proberen een probleem te reorganiseren, of zoeken een mogelijke verandering van de situatie. Wanneer zij in een situatie komen die veel van hen verwacht en moeilijk zijn, zal hun aandacht op de taak gericht zijn.

In een onderzoek van Yonker, Schnabelrauch en DeHaan (2012) is er gekeken naar het effect van religie en spiritualiteit op riskant gedrag, depressie, welbevinden, zelfvertrouwen en persoonlijkheid. Er bleek dat spiritualiteit en religie een positief effect hebben op verschillende psychologische uitkomsten bij adolescenten en bijna volwassenen. Zo wordt er gezegd dat spiritualiteit en religie als een buffer dient tegen riskant gedrag en een positief effect heeft op het algemene welbevinden en zelfvertrouwen.

1.2 Levensverhalen en het ophalen van herinneringen

In de minor Spirit hebben de studenten bij het vak autobiografisch schrijven hun levensverhaal op papier moeten zetten. In deze alinea zal er gekeken worden wat het doel van levensverhalen schrijven nu eigenlijk is en welk effect dit kan hebben op een persoon. Levensverhalen worden door mensen aan elkaar verteld, bijvoorbeeld op verjaardagen of bij het overlijden van een persoon. Mensen schrijven biografieën of autobiografieën. Het doel van deze levensverhalen is vooral om ordening en betekenis te geven aan de gebeurtenissen en om de eigen identiteit kenbaar te maken (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Bruner (1986) zegt dat wetenschap en "verhaal" manier van weten twee totaal verschillende dingen zijn. Waar wetenschap het heeft over achterhalen van de waarheid, gaat het bij verhaal vertellen (narratieve) over betekenis geven aan een ervaring. "Narratief" (L. *narrare*) betekend 'het weten dat' en het vertellen van verhalen heeft betrekking op het produceren van kennis en het vormen van ervaringen, niet simpel het transparant navertellen van gebeurtenissen (Bleakley, 2005).

In een artikel van Brown en Pye (2012) word gesproken over Langer (1989) deze maakt een interessante opmerking over context in haar boek Mindfulness die voor het vertellen van verhalen ook interessant is: "Een context is een premature cognitieve betrokkenheid, een "mindset". Context is afhankelijk van wie wij vandaag zijn, wie wij gisteren waren en vanuit welke visie wij dingen zien." Het in contact blijven met de context, of betekenis geven aan, gebeurt door het maken van een zogenoemd frame: het organiseren van vroegere ervaringen in gegeneraliseerde categorieën van betekenis die geïnstitutionaliseerd word in een vorm van georganiseerde routines. Betekenis geven in dit perspectief is eigenlijk een link in een verhaal in vorm van een "frame" dat zorgt voor een recept. Een recept dat als doel een schema of interpretatie heeft (dit is de betekenis van de situatie) maar ook een schema voor een bepaalde actie (wat moet er nu gebeuren) (Colville, Brown & Pye, 2012). Dus de studenten hun levensverhaal laten opschrijven laat hen betekenis geven aan de situaties en ervaringen die eerder hebben voorgedaan, maar laat hen ook nadenken hoe te handelen als een bepaalde situatie zich weer voordoet.

Bluck en Levine (1998) zeggen dat het herhaaldelijk vertellen van een levensverhaal de verteller, die oorspronkelijk de rol van acteur had, de mogelijkheid biedt nu als observator terug te blikken. Ook zeggen Bluck en Levine (1998) dat het zelfbeeld van een persoon van invloed is op de selectie van episodes uit het levensverhaal. Zij zeggen dat de ontwikkeling van zelfidentiteit mogelijk een van de redenen is, die de wijze van het reconstrueren van het levensverhaal zou kunnen verklaren. Zij zeggen dat de reconstructie erop is gericht het

levensverhaal beter te laten aansluiten op de ontwikkelingen van het zelfidentiteit en hiermee het bevestigen van het huidige zelfbeeld.

Bij het schrijven van levensverhalen wordt er gevraagd naar het ophalen van herinneringen. Ondanks dat studenten een makkelijk te bereikbare populatie zijn om te onderzoeken, is er nog weinig onderzoek gedaan naar wat het ophalen van herinneringen kan betekenen in hun leven. Bij ouderen is dit wel onderzocht, onderzoek van Havinghurst en Glasser (1972) wijst uit dat die ouderen die meer tijd besteden aan het ophalen van herinneringen een groter positief affect tonen dan die ouderen die hier minder tijd aan besteden. Er vanuit gaande dat het ophalen van herinneringen een adaptieve functie heeft, word gesuggereerd dat frequentie van het ophalen van herinneringen bij jongeren het zelfde effect heeft. In een onderzoek van Bryant, Smart en King (2005) komt naar voren dat jongeren die herinneringen ophalen gebruiken om zelfinzicht te verkrijgen of om huidige problemen op te lossen een grotere capaciteit in het genieten van het leven rapporteren, dan die mensen die het alleen gebruiken voor het ontsnappen aan huidige problemen.

Uit onderzoek naar het effect van het ophalen van autobiografische herinneringen op welbevinden van Westerhof, Lamers en de Vries (2010) blijkt dat alledaagse reminiscentietypen gerelateerd zijn aan welbevinden. Westerhof, Bohlmeijer en Webster (2010) hebben in hun artikel de recente theorieën, onderzoek en praktische implicaties als het gaat om reminiscentie geëxploreerd. Zij vertellen dat er drie basis types van reminiscentie zijn die relateren aan geestelijke gezondheid: gesprekken over autobiografische herinneringen en het gebruik van persoonlijke herinneringen om anderen te doceren en informeren hebben een sociale functie; het integreren van herinneringen in de eigen identiteit, het ophalen van vroegere probleem oplossend gedrag en het gebruik van herinneringen om zich voor te bereiden op de dood behoren tot positieve functies voor het zelf; negatieve functies voor het zelf is het gebruik van herinneringen om verveling tegen te gaan, om bitterheid te herleven of om het behouden van intimiteit met overledenen. Het simpel reminisceren stimuleert sociale reminiscentie en het vormen van een band en het promoot positieve gevoelens. Life review gebruikt de positieve functies om persoonlijk welbevinden te bevorderen. Life review therapie zoekt naar het verminderen van de negatieve functies en het daarmee verlichten van psychische ziekten. Ook in het boek "Op verhaal komen" van Bohlmeijer en Westerhof (2012) wordt gezegd dat het volgen van de cursus in het boek zorgt voor een groot positief effect op het persoonlijk welzijn.

Binnen sociologisch onderzoek komt naar voren dat levensverhalen worden geconstrueerd vanuit de cultuur van de verteller (Bohlmeijer, 2007). Doordat het

levensverhaal cultuurgebonden is, is het bij uitstek geschikt om te ontdekken welke levensomstandigheden, levensgebeurtenissen, levensstijl, ideologische, politieke en persoonlijke affectieve aspecten iemand gemaakt hebben tot de persoon die hij in zijn levensverhaal naar voren brengt (Bohlmeijer, 2007). Een theorie die binnen het onderwijs onderzoek wordt gebruikt is dat mensen verhaal vertellende organismen zijn die, individueel en sociaal, een verhalend leven leiden. Dus de studie naar verhalen is de studie naar hoe mensen die wereld waarnemen (Connelly & Clandinin, 1990).

1.3 Motivatie tot persoonlijke groei

In deze alinea word er gekeken naar wat motivatie tot persoonlijke groei is en wat er tot nu toe aan onderzoek is gedaan naar motivatie tot persoonlijke groei. Het is interessant om te kijken naar motivatie tot persoonlijke groei omdat we in dit onderzoek te maken hebben met studenten, waar leerprestaties natuurlijk belangrijk zijn voor het behalen van hun diploma. Uit een onderzoek van Dev (1997) blijkt dat motivatie een belangrijke voorspeller is van leerprestaties. Motivatie tot persoonlijke groei beschrijft de mate waarin iemand gemotiveerd is te groeien zowel in cognitieve zin als in experiëntiële zin (Fens, 2011). In de these "Factoriële validiteit van de Nederlandse vertaling van de Growth Motivation Index" van Fens (2011) word er gesproken over motivatie tot persoonlijke groei, hierin word beschreven hoe het begrip zich heeft ontwikkeld en wat hierin belangrijk is. In het artikel word beschreven hoe Maslow (1970) het in zijn piramide van menselijke behoeften heeft over hoe mensen in eerste instantie ernaar streven te overleven en hun primaire behoeften te vervullen. Pas wanneer dit gerealiseerd is kan een mens bezig zijn zichzelf te ontwikkelen in zijn of haar moreel besef. Maslow gebruikte in 1962 de term groeimotivatie, hiermee bedoelde hij iemands gedrevenheid om te onderzoeken, verkennen en leren zijn vaardigheden optimaal te benutten (Maslow, 1962, p. 54-55 in Fens, 2011). Het optimaliseren van het "zelf" noemde Maslow (1970) zelf-actualisatie; een manier om in een toestand te komen van totaal welbevinden, in volledige harmonie met het zelf (Fens, 2011).

In een artikel van Bauer en McAdams (2004) word in twee studies twee verschillende vormen van groeien (intrinsiek en verkennende) vergeleken met twee verschillende vormen van persoonlijkheid ontwikkeling (social-cognitieve rijpheid en sociaal emotionele welbevinden). Resultaten van het onderzoek zijn dat mensen wiens verhalen (over grote levensdoelen) over conceptuele exploratie gingen, een hogere score van rijpheid hadden, dan die mensen wiens levensverhalen meer over intrinsieke interesses gingen, deze hadden een hogere score op welzijn. Mensen die een samenhangende hiërarchie van groei doelen hadden

op het level van grote levensdoelen of alledaagse doelen waren meest geneigd tot het hebben van hoger niveau van persoonlijkheidsontwikkeling. Als laatst werd er gevonden dat er groei doelen zorgde voor een relatie tussen leeftijd en persoonlijkheid. De "self-serving" attributie gaat over de neiging om interne attributies voor positieve uitkomsten en externe attributies voor negatieve uitkomsten te maken. Deze neiging lijkt groter bij mensen met een hoog zelfbeeld, en in het speciaal wanneer het gaat over negatieve uitkomsten (Blaine & Crocker, 1993 in Park, Bauer & Arbuckle, 2009). Park, Bauer & Arbuckle (2008) hebben onderzocht of de motivatie tot groei dit afzwakt, uit hun onderzoek blijkt dat mensen met een hoog zelfbeeld en een hoge motivatie tot groei meer interne attributies hadden voor negatieve uitkomsten dan mensen met een hoge zelfbeeld maar een lage motivatie tot groei. In een ander onderzoek van Park et al. (2008) kwamen zij tot de conclusie dat motivatie tot persoonlijke groei kan werken als een buffer tegen de negatieve effecten van een laag zelfbeeld.

1.4 Probleemstelling en onderzoeksvraag

In de veranderende wereld waarin aandacht voor spiritualiteit in het onderwijs groeit, is het belangrijk om hiernaar te kijken omdat we hier nog weinig over weten. Op basis van de literatuur kunnen er enkele onderzoeksvragen opgesteld worden, deze zijn onderzocht door vergelijking voor en na het volgen van de minor Spirit! en door middel van interviews.

Nu naar voren is gekomen in de alinea levensverhalen dat het schrijven van levensverhalen een positief effect heeft op het welbevinden (Bohlmeijer, Westerhof & Webster, 2010) en depressieve klachten (Bohlmeijer & Westerhof, 2010) word in dit onderzoek ook het welbevinden en depressieve klachten bij de studenten voor en na het volgen van de minor gemeten. Daarnaast is het belangrijk om de motivatie tot persoonlijke groei te meten, nadat duidelijk is geworden uit onderzoek dat dit een positief effect heeft op het zelfbeeld en de manier van omgaan met negatieve uitkomsten en dat motivatie een rol speelt in leerprestaties. Spiritualiteit is het thema van de minor en uit onderzoek is gebleken dat spiritualiteit een positief effect heeft op verschillende psychologische functies, dus ook word in dit onderzoek de spiritualiteit van de studenten voor en na het volgen van de minor gemeten.

Maar waarom zijn al deze dingen belangrijk voor studenten, waarom word dit onderzocht? Uit onderzoek van Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger (2011) naar de impact van het verhogen van de sociale en emotionele leren blijkt dat emoties de academische betrokkenheid, werk ethiek en het uiteindelijke schoolsucces kan bevorderen of

belemmeren. Ook staat er in dit onderzoek dat meeste studenten een gebrek hebben aan sociaal-emotionele competenties en dat zij minder verbonden met school voelen als naarmate zij verder studeren, dit alles zorgt voor een negatief effect op hun academische prestatie, gedrag en gezondheid (Blum & Libbey, 2004 in Durlak et al., 2011). Samenvattend betekend dit dat de positieve effecten van het vertellen van levensverhalen en het ophalen van herinneringen, verhogen van spiritualiteit en motivatie tot persoonlijke groei kan zorgen voor betere academische prestaties. Daarnaast is relevant om deze minor te onderzoeken omdat de minor een reactie is op een nieuw stroming van spiritualiteit binnen het onderwijs, het doel van dit onderzoek is dus een beeld te geven van de mogelijke effecten van de minor spiritualiteit, een evaluatie van de minor.

In dit onderzoek zal er dus geëvalueerd worden of de minor Spirit een verschil heeft gebracht in welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en het verminderen van depressieve klachten, door de studenten die de minor hebben afgesloten te vergelijken met de studenten die nog gaan beginnen aan de minor. De onderzoeksvraag zal dus zijn: *"Heeft het volgen van de minor Spirit! een bijdrage geleverd aan het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten?"*

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden zullen er een aantal subvragen moeten worden beantwoord:

- Is er een verschil tussen het welbevinden van de studenten die de minor Spirit! aan het Saxion hebben gevolgd en die studenten die met de minor Spirit! willen beginnen?
- Is er een verschil in de depressieve klachten van de studenten die de minor Spirit! aan het Saxion hebben gevolgd en die studenten die met de minor Spirit! willen beginnen?
- Is er een verschil in de spiritualiteit van de studenten die de minor Spirit! aan het Saxion hebben gevolgd en die studenten die met de minor Spirit! willen beginnen?
- Is er een verschil in de motivatie tot persoonlijke groei van de studenten die de minor Spirit! aan het Saxion hebben gevolgd en die studenten die met de minor Spirit! willen beginnen?
- Wat is de inhoudelijk waargenomen invloed van de minor Spirit! op het leven en spiritualiteit van de studenten die deze hebben gevolgd?

Verwacht word dat de studenten die de minor hebben afgesloten hoger scoren op welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en lager op depressieve klachten dan die studenten die nog gaan beginnen aan de minor. Daarnaast word verwacht dat de minor een inhoudelijk waar te nemen invloed zal hebben op de studenten.

2. Methode

2.1 Casus: Minor Spirit

Het Saxion te Enschede biedt sinds het schooljaar 2010/2011 de minor Spirit aan. De minor is bedoeld voor die studenten die behoefte hebben om zich te verdiepen in wat hen drijft, en die antwoorden zoeken op belangrijke vragen als; Wat ga ik doen met mijn leven, Wat en wie inspireert mij, wat ga ik met mijn studie doen, hoe maak ik belangrijke keuzes etc. De vakken die bij de minor gegeven worden die gericht zijn op levensverhalen en psychologie worden in de vorm van hoorcolleges gegeven, waarbij veel ruimte is voor interactie en uitwisseling. Opgedane kennis wordt in ieder kwartaal getoetst. Bij de minor is ook een praktijk gedeelte die worden gegeven in vaardigheidslessen van 16 personen en werkcolleges van 32 personen. Bij de vaardigheidslessen komen activiteiten aan bod als existentieel biografisch onderzoek, meditatie (mindfulness) en lichaamswerk in de vorm van bijvoorbeeld Tai Chi. Daarnaast wordt er ook intensief aandacht besteed aan persoonlijke verdieping door middel van een bezinningsweek/retraite. Voor en na het volgen van deze lessen worden vragenlijsten afgenomen om zo te kunnen onderzoeken wat het effect van de minor is geweest op de motivatie tot persoonlijke groei, welbevinden, depressieve klachten en spiritualiteit.

2.2 Deelnemers

De deelnemers volgen allemaal de minor spirit, om hen voor het onderzoek te werven is gebruik gemaakt van een mail die naar deze studenten wordt gestuurd door de docenten van het vak (zie bijlage 1). In de lessen zijn de studenten gevraagd of zij deel willen nemen aan een onderzoek en vervolgens hebben zij nog een mail gekregen waarin een link naar de online vragenlijst stond vermeld. Na een eerste mail is nog eens een herinneringsmail gestuurd voor de studenten die nog niet hadden deelgenomen. In de vragenlijst zijn de volgende lijsten samengevoegd, namelijk MHC-SF (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster & Keyes, 2011), CES-D (Bouma, Ranchor, Sanderman & van Sonderen, 1995) SAIL (Helen Dowling Instituut, 2006), GMI (Bauer et al., 2008). Naast de het afnemen van de vragenlijst is aan de studenten ook gevraagd mee te doen aan een interview, deze uitnodiging is ook gedaan via de schoolmail (zie bijlage 2). Het interview duurde ongeveer 30 minuten.

Het onderzoek is afgenomen bij twee verschillende groepen, de eerste groep bestaat uit die studenten die in het eerste semester de minor spirit hebben gevolgd en afgerond de tweede groep zijn die studenten die aan de minor spirit zullen gaan beginnen in het tweede semester. In totaal hebben 37 mensen deelgenomen, daarvan waren 30 vrouw en 7 man. De leeftijd

varieerde van 20 tot 31. De gemiddelde leeftijd was 23.4. Van de deelnemers hebben 2 personen momenteel hulp voor psychische klachten. Alle deelnemers zijn studenten aan het Saxion te Enschede, van de deelnemers volgen 21 personen de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening, 7 personen de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en 7 personen en andere (niet sociale) opleiding. 18 personen hebben in hun eerste semester de minor Spirit gevolgd en 19 personen in het tweede semester. Aan het interview hebben in totaal drie mensen meegedaan, hiervan waren er twee vrouw en één man.

Tabel 2

Demografische gegevens van de deelnemers

Semester	Geslacht		Studierichting		
	Man	Vrouw	SPH	MWD	Anders
Eerste	5	14	9	4	4
Tweede	2	16	12	3	3

2.3 Design

Om antwoord te geven op de vraag of de minor Spirit een bijdrage heeft geleverd aan het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die de minor gevolgd hebben zullen het welbevinden, depressieve klachten, motivatie tot persoonlijke groei en spiritualiteit gemeten worden en daarna gekeken worden of er een verschil is in de scores van studenten die zullen gaan beginnen aan de minor en studenten die de minor al hebben afgerond. Er worden dus twee verschillende groepen studenten onderzocht en vervolgens met elkaar vergeleken. Daarnaast word er na het afnemen van de vragenlijsten ook nog een mail gestuurd naar de groep studenten die de minor al hebben afgerond, met de vraag mee te willen doen aan een interview. Dit onderzoek bestaat dus uit een kwalitatief en kwantitatief deel die elkaar kunnen aanvullen.

2.3.1 Materiaal

Dutch Mental Health Continuüm-Short Form (MHC-SF)

De MHC-SF is een zelfrapportage vragenlijst die positieve geestelijke gezondheid meet. Het meet drie kerncomponenten van welbevinden, namelijk emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Samen meten deze drie componenten de totale positieve geestelijke gezondheid.

De verkorte Mental Health Continuüm is gebaseerd op een lange versie (MHC-Long

Form). De verkorte versie (MHC-SF) bestaat uit 14 items naar positieve geestelijke gezondheid. Van deze items meten er drie het emotioneel welbevinden, vijf meten het sociaal welbevinden en zes meten het psychologisch welbevinden. Deze items worden gescoord op een 6-puntsschaal van nooit (0) tot elke dag (5).

De MHC-SF is een betrouwbaar en valide instrument gebleken voor het meten van positieve geestelijke gezondheid te meten in de Nederlandse bevolking (Lamers, et al., 2011). De betrouwbaarheid (cronbachs alfa) van de drie subschalen was .74 voor sociaal welbevinden en .83 voor zowel emotioneel als psychologisch welbevinden. De totaalschaal had een betrouwbaarheid van .89. De test-hertest betrouwbaarheid voor de totaalschaal was .65, zowel na 3 als na 9 maanden. De test-hertest betrouwbaarheid voor emotioneel welbevinden was .52 (3 maanden) en .46 (9 maanden), voor sociaal welbevinden .49 (3 maanden) en .47 (9 maanden), en voor psychologisch welbevinden .45 (3 maanden) en .53 (9 maanden). Daarnaast laten analyses op basis van Item Response Theorie zien dat de MHC-SF zeer stabiel is over tijd (Lamers, Glas, Westerhof & Bohlmeijer, 2011).

In dit onderzoek is er ook een betrouwbaarheidsanalyse gedaan voor elke subschaal en de totaalschaal. Bij de subschaal welbevinden is er een betrouwbaarheidsniveau gevonden van $\alpha=0.917$. Bij de subschaal sociaal welbevinden $\alpha=0.803$ en bij de subschaal psychologisch welbevinden $\alpha=0.882$. De totaalschaal gaf een betrouwbaarheid van $\alpha=0.930$. Dit blijkt een goede betrouwbaarheid.

Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)

De CES-D is een vragenlijst die depressieve klachten meet, de vragenlijst bestaat uit 20 uitspraken en bij elke uitspraak word gevraagd het cijfer te omcirkelen dat het gevoel het beste weergeeft. De cijfers variëren van 0 zelden of nooit (minder dan 1 dag) tot 3 meestal of altijd (5-7 dagen). De scores moeten na afname bij elkaar op worden geteld, op deze manier komt men op een score tussen de 0 en 60. Het afkappunt van de test ligt op 16, dit wil zeggen dat mensen met een score van 16 of hoger waarschijnlijk depressief zijn. De betrouwbaarheid van de CES-D is goed, evenals de validiteit, ook de interne consistentie en (begrips)validiteit zijn redelijk hoog. De gegevens over een test-hertest zijn bemoedigend (Bouma et al., 2012).

In dit onderzoek is er ook een betrouwbaarheidsanalyse gedaan en deze blijkt ook hier goed te zijn. Voor de subschaal depressief affect is een betrouwbaarheid gevonden van $\alpha=0.864$ en voor de subschaal positief affect is een betrouwbaarheid gevonden van $\alpha=0.877$. Voor de subschaal inter-persoonlijk affect is een betrouwbaarheid gevonden van $\alpha=0.719$. De totaalschaal gaf een betrouwbaarheid van $\alpha=0.898$

Spirituele Attitude en Interesse Lijst (SAIL) (Helen Dowling Instituut, 2006)

De SAIL is een zelfinvulvragenlijst die spirituele attitude en interesse meet. De lijst bestaat uit 26 items welke worden gescoord op een 6-punts Likert schaal (1=helemaal niet, tot 6=in zeer hoge mate). De SAIL meet zeven subschalen; „Zingeving“ (item 4, 12, 17), „Vertrouwen“ (item 1, 3, 9, 13), „Aanvaarding“ (item 6, 8, 11, 15), „Zorg om anderen“ (item 2, 7, 16, 18), „Verbondenheid met de natuur“ (item 5, 14), „Transcendente ervaringen“ (item 19,20,21,23,25) en „Spirituele Activiteiten“ (item 10, 22, 24, 26) (Helen Dowling Instituut, 2006).

Onderzoek naar de betrouwbaarheid van de vragenlijst heeft laten zien dat de betrouwbaarheid van de lijst goed is (.73 tot .86). Ook de test-hertest van de test bleek goed te zijn bij gezonde mensen en te die mensen met te behandelen kanker ($n=134$, $r=.68-.94$) (Meezenbroek et al, 2012).

Ook de betrouwbaarheidsanalyse in dit onderzoek wijst uit dat deze goed is. Voor de subschaal zingeving is er een alfa gevonden van $\alpha=0.778$, voor de subschaal vertrouwen een alfa van $\alpha=0.838$. Voor de subschaal aanvaarding is een betrouwbaarheid (alfa) gevonden van $\alpha=0.740$ en voor zorg om anderen een alfa van $\alpha=0.934$. Het betrouwbaarheidsniveau voor verbondenheid met de natuur, transcendentale ervaringen en spiritualiteit zijn achtereenvolgend: $\alpha=0.903$, $\alpha=0.831$ en $\alpha=0.740$.

Growth Motivation Index (GMI)

De Growth Motivation Index is een test die is ontwikkeld om de motivatie om te groeien te meten Bauer et al. (2008). De test bestaat uit 20 items die de motivatie tot persoonlijke groei meet, de motivatie om te groeien zowel in cognitieve zin als in experiëntiële zin, 15 items meten deze drie subschalen. De overige 5 items meten 'geen motivatie tot groei' en 'extrinsieke motivatie'. Uit onderzoek van Fens (2011) naar de validiteit van de Nederlandse lijst blijkt dat de interne consistentie van de test goed te noemen is. Alleen was de correlatie tussen de subschalen zo sterk dat er afgevraagd moest worden of de test twee varianten van persoonlijke groei kan meten. Verder hebben twee studies aangetoond dat de Growth Motivation Index over een predictieve validiteit beschikt (Park, Bauer & Arbuckle, 2008). Omdat er verder weinig bekend is over de betrouwbaarheid en de validiteit is het aan te raden enige voorzichtigheid te handhaven bij de interpretatie van de gegevens.

In dit onderzoek is dus eerst een betrouwbaarheidsanalyse gedaan naar de vragenlijst, en hieruit blijkt de vragenlijst betrouwbaar. Op de subschaal experiëntiële groei motivatie is

een betrouwbaarheid gevonden van $\alpha=0.913$. Op de subschaal cognitieve groei motivatie is een betrouwbaarheid gevonden van $\alpha=0.883$ en op de subschaal extrinsieke motivatie een betrouwbaarheid van $\alpha=0.609$.

Het semigestructureerde interview

Omdat we in dit onderzoek geïnteresseerd zijn in wat de minor Spirit heeft bijgedragen aan het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten is gekozen voor een semigestructureerd interview. Hiervoor is gekozen omdat op deze manier er vrij snel informatie verkregen kan worden en over veel onderwerpen, maar daarnaast ook omdat er op deze manier goed doorgevraagd kan worden en alle onderwerpen die belangrijk zijn aan bod komen (Baarda, De Goede & Van der Meer-Middelburg, 2007).

De afname van de interviews zijn gedaan aan de hand van de vragen hieronder, de vragen zijn zo veel mogelijk aangehouden zoals hieronder omschreven en waarnodig anders gesteld voor verduidelijking. Doorvragen zijn gesteld aan de hand van de informatie die verteld werd door de geïnterviewde, een voorbeeld nadat een geïnterviewde vertelde over het opstellen van doelen en een moment voor zichzelf moet nemen, toen is er gevraagd of zij dit nu ook doet.

1. Wat heb je geleerd van de minor Spirit?

- Is er een situatie waar je iets dat je hebt geleerd in de minor ook hebt toegepast?
- Is er een moment in de minor dat je nog helder voor de geest staat omdat je hier iets geleerd hebt?

2. Een doel van de minor was persoonlijke groei te bevorderen. Kun je hier iets over vertellen?

- Welke persoonlijke groei heb jij voor jezelf meegemaakt?
- Heb je in de minor iets geleerd ten aanzien van het beroep waar je voor opgeleid word? Of ben je hier anders tegen aan gaan kijken?

3. Aangezien spiritualiteit het thema van de minor, kun je vertellen in hoeverre de minor heeft bijgedragen aan jouw spiritualiteit?

- Was je voorheen al bezig met spiritualiteit?
- Bent je nu (meer) bezig met spiritualiteit? Waarom wel of niet?
- Zo ja op welke manier?

4. Een onderdeel van de minor was autobiografisch schrijven. Kun je iets zeggen over hoe je

dat ervaren hebt? (Professioneel, persoonlijk)

- Wat waren je verwachtingen van het autobiografische gedeelte? Werden deze vervuld?
- Wat heeft het autobiografisch schrijven jou gebracht?

2.4 Analyse

Dit onderzoek bestaat uit een kwalitatief en een kwantitatief deel. Bij het uitvoeren van alle statistische analyses die bij het kwantitatieve deel hoort wordt gebruik gemaakt van SPSS 20.0 voor Windows. Om de vragenlijsten te kunnen analyseren en de mogelijke verschillen tussen de twee groepen te ontdekken is er gebruik gemaakt van onafhankelijke t-toetsen.

De interviews zijn geanalyseerd aan de hand van principes voor kwalitatief analyseren zoals beschreven door Boeije (2005). De interviews zijn opgenomen op MP3 speler, hierna zijn de interviews letterlijk uitgetypt. Daarna is er gezocht naar woorden (codes) die een bepaald stuk tekst kon samenvatten, op deze manier heb ik de antwoorden van de studenten in thema's geordend en daarna naar duidelijke verschillen en overeenkomsten gezocht. Dezelfde procedure is bij elke vraag gevolgd. Alleen die thema's die in de interviews bij meerdere studenten naar voren komen en die van belang zouden kunnen zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag zijn meegenomen in dit onderzoek. Bij het analyseren van de interviews is alleen gebruik gemaakt van dat wat er door de studenten zelf is genoemd. In dit onderzoek is er gebruik gemaakt van thematisch coderen, dit houdt in dat er voor de interviews thema's zijn bepaald die tijdens het interview besproken zullen worden. Er is gekozen voor een semigestructureerd interview om dit goed op elkaar te laten aansluiten.

3. Resultaten

3.1 Psychologisch functioneren en spiritualiteit

Emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, (Dutch Mental Health Continuüm-Short Form)

In tabel 3 staan de gemiddelden en standaardafwijkingen van de verschillende groepen op de subschalen van de HMC-SF. De eerste toets werd uitgevoerd op de totale score van de MHC-SF. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{25}=-1.1$, $p=0.28$). De variantie van beide groepen worden niet gelijk verondersteld met ($F=8.1$, $p=0.01$). De tweede toets wordt uitgevoerd op de subschaal emotioneel welbevinden, hier wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen

de twee groepen ($t_{27}=-0.6$, $p=0.54$). De variantie wordt niet gelijk verondersteld met ($F=-7.3$, $p=0.01$). Derde toets wordt uitgevoerd op de subschaal sociaal welbevinden, hier wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=-1.2$, $p=0.23$). De variantie wordt gelijk verondersteld met ($F=2.4$, $p=0.13$). De vierde toets wordt uitgevoerd op de subschaal psychologisch welbevinden. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{28}=-0.9$, $p=0.35$). De variantie wordt niet gelijk verondersteld met ($F=5.2$, $p=0.03$). Er is geen verschil in gemiddelde scores op de totaalschaal, emotioneel welbevinden, psychologisch welbevinden en sociaal welbevinden tussen de mensen die de vragenlijsten voor en na het volgen van de minor hebben ingevuld.

Tabel 3

Beschrijvende statistieken van gemiddelden en standaarddeviaties van het eerste semester en tweede semester op het emotionele, sociale en psychologische welbevinden.

Semester		Subschaal			
		Emotioneel	Sociaal	Psychologisch	Totaal
Eerste	M	12.7	24.5	16.0	53.4
	SD	4.7	7.2	6.5	17.2
Tweede	M	13.5	0.08	0.36	0.17
	SD	2.5	4.4	3.4	7.8
t-toets		-0.6	-1.2	-0.9	-1.1

Spiritualiteit (Spirituele Attitude en Interesse Lijst)

In tabel 4 staan de gemiddelden en standaardafwijkingen van de verschillende groepen op de zeven verschillende subschalen. De eerste toets wordt uitgevoerd op de subschaal vertrouwen. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{28}=-0.8$, $p=0.42$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=4.4$, $p=0.04$). De tweede toets wordt uitgevoerd op de subschaal zingeving. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{28}=-0.5$, $p=0.61$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=4.4$, $p=0.04$). De derde toets wordt uitgevoerd op de subschaal aanvaarding. Er wordt geen significant

verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{27}=-1.0$, $p=0.30$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=5.3$, $p=0.03$). De vierde toets wordt uitgevoerd op de subschaal zorg voor anderen. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{23}=-0.5$, $p=0.59$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=6.5$, $p=0.02$). De vijfde toets wordt uitgevoerd op de subschaal verbondenheid met de natuur. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{28}=-0.9$, $p=0.34$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=5.2$, $p=0.03$). De zesde toets wordt uitgevoerd op de subschaal transcendent hier wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=-0.6$, $p=0.56$). De variantie van beide groepen wordt gelijk verondersteld met ($F=0.0$, $p=0.99$). De zevende toets wordt uitgevoerd op de subschaal spirituele activiteiten. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=-0.4$, $p=0.69$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=0.0$, $p=0.88$). Er is geen verschil in gemiddelde scores op de subschaal vertrouwen, zingeving, aanvaarding, zorg voor anderen, verbondenheid met de natuur, transcendent en spirituele activiteiten tussen de mensen die de vragenlijsten voor en na het volgen van de minor hebben ingevuld gevonden

Tabel 4

Beschrijvende statistieken van gemiddelden en standaarddeviaties van het eerste semester en tweede semester op het emotionele, sociale en psychologische welbevinden.

Semester		Subschaal						
		Vertouwen	Zingeving	Aanvaarding	Zorg	Natuur	Transcendent	Activiteit
Eerste	M	16.5	12.2	16.5	18.8	7.9	15.1	13.0
	SD	4.9	3.8	5.0	5.3	3.3	6.4	5.2
Tweede	M	17.6	12.7	17.8	19.6	8.8	16.3	12.3
	SD	2.8	2.1	2.6	1.9	1.8	6.9	4.8
t-toets		-0.8	-0.5	-1.1	-0.6	-0.9	-0.6	0.4

Persoonlijke groei motivatie (Growth Motivation Index)

In tabel 5 staan de gemiddelden en standaardafwijkingen van de verschillende groepen op de drie subschalen. De eerste toets wordt uitgevoerd op de subschaal experiëntele groei

motivatie . Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{25}=-1.3$, $p=0.22$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=4.5$, $p=0.04$). De tweede toets wordt uitgevoerd op de subschaal cognitieve groei motivatie. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{26}=-1.5$, $p=0.15$). De variantie van beide groepen wordt niet gelijk verondersteld met ($F=5.1$, $p=0.03$). De derde toets wordt uitgevoerd op de subschaal extrinsieke motivatie. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=-0.7$, $p=0.48$). De variantie van beide groepen wordt niet verondersteld met ($F=0.7$, $p=0.40$). Er is geen verschil in gemiddelde scores op de subschalen experiëntele groei motivatie, cognitieve groei motivatie en somatisch verstoorde activiteit tussen de mensen die de vragenlijsten voor en na het volgen van de minor hebben ingevuld.

Tabel 5

Beschrijvende statistieken voor de gemiddelden en standaarddeviaties van het eerste semester en tweede semester op persoonlijke groei motivatie.

Semester	Subschaal			
		Experienteel	Cognitief	Extrensiiek
Eerste	M	39.7	32.2	15.3
	SD	11.6	9.7	5.3
Tweede	M	43.4	35.8	16.3
	SD	5.1	4.5	3.6
t-toets		-1.3	-1.5	-0.7

Depressieve klachten (Center for Epidemiological Studies Depression Scale)

In tabel 6 staan de gemiddelden en de standaardafwijkingen van de twee verschillende groepen op de subschalen van de CES-D. De eerste toets wordt uitgevoerd op de subschaal Somatisch verstoorde activiteit. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=-0.5$, $p=0.96$). De variantie van beide groepen wordt gelijk verondersteld met ($F=1.1$, $p=0.29$). De tweede toets wordt uitgevoerd op de subschaal depressief affect. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=0.5$, $p=0.62$). De variantie van beide groepen wordt gelijk verondersteld met ($F=2.5$, $p=0.12$). De derde toets wordt uitgevoerd op de subschaal positief

affect. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=1.0$, $p=0.62$). De variantie van beide groepen wordt gelijk verondersteld met ($F=1.7$, $p=0.20$). De vierde toets wordt uitgevoerd op de subschaal inter-persoonlijk affect. Er wordt geen significant verschil gevonden op de gemiddelde scores tussen de twee groepen ($t_{35}=0.7$, $p=0.48$). De variantie van beide groepen wordt gelijk verondersteld met ($F=1.4$, $p=0.25$). Er is geen verschil in de gemiddelde scores op de subschalen en de totaalschaal tussen de mensen die de vragenlijsten voor en na het volgen van de minor hebben ingevuld.

Tabel 6

Beschrijvende statistieken voor de gemiddelden en standaarddeviaties van het eerste semester en tweede semester op depressieve klachten

Semester		Subschaal				
		Somatisch	Depressief	Positief	Inter-persoonlijk	Totaalschaal
Eerste	M	13.0	7.5	8.0	2.7	33.9
	S D	3.9	3.6	3.8	1.1	10.0
Tweede	M	13.1	7.0	6.9	2.5	32.0
	S D	3.2	2.2	2.3	0.9	7.7
t-toets		-0.5	0.5	1.2	0.7	0.6

De verwachting: " Door het deelnemen aan de minor Spirit! zullen de studenten die de minor hebben afgesloten hoger scoren op welbevinden, spiritualiteit, en motivatie tot persoonlijke groei en lager op depressieve klachten dan die studenten die nog gaan beginnen aan de minor." kan hiermee niet worden aangenomen. De tijd van invullen van de vragenlijst (voor of na de minor) hangt niet samen met de toe- of afname van welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei of depressieve klachten.

3.3 Inhoudelijk waargenomen invloed op leven en spiritualiteit

Uit de interviews zijn een aantal thema's naar voren gekomen, de belangrijkste thema's voor dit onderzoek zullen hieronder apart besproken worden. Eerst zal ik een beschrijving geven van de personen die zijn geïnterviewd. De eerste is Paul en hij is 25 jaar en hij studeert maatschappelijk werk en dienstverlening, Mies is 21 jaar en zij studeert sociaal pedagogische hulpverlening en daarnaast ook maatschappelijk werk en dienstverlening, Sandra is 23 jaar en studeert personeel en arbeid.

Rust

Een thema wat in elk interview naar voren is gekomen is het vinden van rust, en het bewust nemen van een moment voor zichzelf. Uit het interview met Paul komt naar voren dat hij meer rust in zijn hoofd heeft na het volgen van de minor en dat hij verteld ook: *"Omdat ik zegmaar wat rustiger en geworden, en dat ben ik dus ook misschien"*.

Ook Mies heeft het over rust, zij zegt dat de minor haar rust heeft gegeven, dit zegt zij op de volgende manier: *"En vanuit de minor heb ik geleerd dat ik eigenlijk besta uit puzzelstukjes, de eigenschappen vorm ik zegmaar. als die puzzelstukjes bij elkaar en in combinatie dat ben ik. en dat heeft mij heel veel rust gegeven, dat ik mezelf kon accepteren en leren zoals ik ben."* Ook verteld zij dat zij erachter is gekomen dat zij een moment voor zichzelf moet inplannen: *"Dat ik uhm een momentje voor mezelf moet inplannen en dat ik prioriteiten ga opstellen"*.

Naast Paul en Mies heeft ook Sandra het over dat zij *"mocht ik het nog zo druk hebben, mocht ik nog zo uhm gestrest zijn, dat ik een moment pak om even tot rust te komen"* Daarnaast heeft Sandra het ook net als Mies het over tijd voor zichzelf: *"dat is echt ook iets wat ik regelmatig ook toepas in het leven, dat ik af en toe ook es denk bij mezelf van nou is het tijd voor jezelf"*

Het lijkt er dus op dat de studenten die zijn geïnterviewd allemaal hebben geleerd een vorm van rust toe te passen in hun leven, en dat dit ook al is toegepast.

Spiritualiteit

Paul gaf in zijn interview aan dat hij nu meer weet over religies en de achtergrond hiervan er is hier nu dieper op ingegaan: *"tuurlijk je wist wat Boeddha was maar, dat dat in Aziatische landen is enzo. En dat uhm dat een dikke happening is daar.. Maar nu inderdaad weet je de achtergrond ervan, en van Jezus en van bijvoorbeeld Bob Marley.. die rastafari dat je daar dan ook de achtergronden van weet. Ja dus je bent er eigenlijk dieper op ingegaan van de dingen die je eigenlijk al wist."* Nadat er gevraagd word of hij nu meer bezig is met

spiritualiteit zegt hij: *"Ik denk dat ik er nu bewuster mee bezig ben"*. Ook zegt hij het volgende: *"Ik weet niet meer welke les het was maar dat ging over een uhm, een reïncarnatie therapeut. En die vertelde ja, dingen dat dit.. dit niet alles is maar dat je hier moet leren en dat je na je leven.. Ohja dat was wel mooi, ja nou mooi, als het zo is zou het mooi zijn."* (..) *Nu denk ik van oh het komt allemaal wel goed, om een bepaalde reden heeft dit moeten plaatsvinden"* Het lijkt erop dat Paul hier doelt op het in verbinding staan met het transcendente. Ook Mies verteld dat de minor haar meer heeft geleerd over religie en hier ook dingen uitpikt en hiernaar probeert te leven: *"ja wat ik zeg dat ik dan meer kennis heb van religies en daar dingen uitpik en naar die normen probeer te leven zegmaar. Het is niet dat ik geen alcohol meer drink ofzo, dat doe ik nog steeds wel maar gewoon meer bijvoorbeeld uhm.. af en toe klaar staan voor een ander, af en toe jezelf erkennen"*

Sandra heeft het ook over spiritualiteit, maar zij geeft hierbij wel aan dat zij niet weet of ze dat wat zij heeft gevonden ook wel spiritualiteit heet: *"Waarnaar ik op zoek was en ik kan het nog steeds geen term geven, jullie noemen het spiritualiteit, maar ik weet niet of ik het wel zo moet noemen maar ik heb het wel gevonden. Dat heeft met name gewoon met mijzelf als uhm persoon te maken, en dat heeft het wel echt gebracht wat uhm waar ik nu sta en hoe ik nou mijn leven leidt."*

De minor heeft de studenten meer achtergrond en meer over religies geleerd. Paul geeft aan dat hij bewuster bezig is met spiritualiteit en Sandra geeft aan dat zij iets heeft gevonden wat in de minor spiritualiteit genoemd word en dat dit wat zij heeft gevonden haar heeft gebracht tot hoe zij haar leven nu leidt.

Persoonlijke groei

Een thema wat naar voren is gekomen is wat ik heb genoemd persoonlijke groei, elke student gaf voor zichzelf een stukje persoonlijke groei aan, elk op hun eigen manier. Zo gaf Paul aan dat hij zich minder irriteert: *"Dan denk ik toch van hé, ik irriteer me nu een stuk minder omdat je je daar zegmaar bewust van bent"*. Ook geeft hij aan dat hij nu meer zichzelf is als eerder: *"Omdat ik ja voor de minor misschien drukker was in mijn doen en laten en nu ben ik denk ik meer mijzelf dan toen. Toen dacht ik nog wel eens van ja wat denken anderen van mij en ja weetje dat maakt mij dus nu niet meer zo heel veel meer uit."*

Mies geeft aan dat zij heeft geleerd zichzelf open te stellen naar anderen toe maar ook naar religies: *"Uhm, ja ik ben vooral, mezelf open stellen.. uhm ja. uhm... naar anderen toe en daarover in gesprek durven te gaan."*. En hierover zegt zij in een ander fragment: *"uhm de minor spirit heeft mij bijvoorbeeld heel veel over religie geleerd wat ik net al zei over de*

islam enzo. Meditatie zegmaar. Ik kom uit een gewoon een nuchter boeren gezin en dan ga je bezig met meditatie een beetje zweverig enzo. En uhm, ik vond het wel heel leuk en leerzaam. Om mij daarvoor open te stellen zegmaar." Mies geeft aan dat zij zich er bewust van is geworden dat zij nooit erkende wat haar gelukt was: *"en als ik dan wat had bereikt kon ik mezelf niet dat erkennen en weer verder gaan. Nee dat heb ik niet erkend en meteen gewoon door gegaan, en uhm.. daar kwam ik eigenlijk tijdens het vak uhm.. spiritualiteit in de praktijk uhm daar moest je doelen opstellen dat ik me daar eigenlijk bewust van werd. Oké ik kan mezelf echt nooit uhm.. Beloonde of erkende wat me gelukt is, en vanuit daar gewoon rustig een doel opstellen nee.. ik was altijd maar gehaast en doorgaan en doorgaan.. Dus daar heb ik toen doelen voor opgesteld."* Ook geeft Mies aan dat zij zich bewust is geworden van zichzelf en zichzelf moet accepteren zoals zij is: *"Een stukje bewustwording van jezelf, maar ook je eigen, jezelf accepteren zoals je bent."* Hiernaast zegt zij *"Ook Positiviteit is iets wat ik heb geleerd."*

Op de vraag wat Sandra heeft geleerd van de minor spirit geeft zij antwoord door te zeggen: *"Oh wat ik daar van heb geleerd precies is om bij mijzelf te blijven, dat is de kern waar het voor mij om draait."* Ook geeft zij aan dat de persoonlijke groei die zij heeft meegemaakt is dat zij: *"Mensen veel beter begrijp en veel beter bij neer kan leggen dat iemand gewoon zo is, en dat ik daar zelf als persoon niks aan veranderen. En dat gewoon moet accepteren. (..) alles laten zoals het is."* Als laatst geeft Sandra aan dat het vak autobiografisch schrijven haar het volgende heeft gebracht: *"Dat je je leven waardeert, want je gaat van kinds ga jij je hele leven lang. Dat je waardeert wat je je hele even ja wat je allemaal hebt doorstaan en gedaan."*

De minor heeft de studenten dus verschillende dingen op persoonlijk vlak geleerd, dit gaat van minder irriteren tot jezelf openstellen en erkennen en waarderen wat je in je leven hebt meegemaakt en bereikt.

Professioneel gebied/Werk

Nog een thema dat naar voren is gekomen in de interviews is die van het werk en op professioneel gebied, zoals ik deze heb genoemd.

Mies geeft vaker in het gesprek aan dat zij dingen die zij in de minor heeft geleerd toepast in haar werk: *"Er was bijvoorbeeld een cliënt bij mij en die zei van uhm, ik ben gebruik ik kan niet zonder gebruik, en goh ik wil toch gelukkig zijn. En wat is geluk dan, dus toen ging ik echt geluk vanuit uhm, verschillende religies benoemen (..). En uhm.. waar hij eigenlijk naar toe wil is uhm, boeddhisme, geluk vanuit zichzelf zoeken en niet de drugs. Dus*

die vergelijking heb ik toen gemaakt. En dat was voor hem heel, ja een eye-opener zegmaar."
"Ook op professioneel gebied is nou bijvoorbeeld een cliënt van mij benaderd om zijn ervaringsverhaal op te schrijven en dat word dan gepubliceerd in een boek. Dus ik zeg oh ik heb dat boekje nog kijk eens door misschien heb je daar wat aan." En ook zegt zij dat zij dingen in haar eigen werkwijze kan integreren: *"Maar ik kan het wel in mijn eigen werkwijze integreren zegmaar. Bijvoorbeeld is er geen levensverhaal afgenomen dat we dan samen daar eens naar gaan kijken ofzo dat doe ik wel."*

Sandra geeft aan dat zij een balans heeft weten te vinden tussen werk en privé dit zegt zij op de volgende manier: *"Ook omdat je je prioriteiten stelt in het leven, ik denk dat je. Ik denk dat dat wel een goed voorbeeld is van de combinatie tussen werk en studie en je privé leven. Dat je dat op orde houdt. Ja dat is dus eigenlijk echt wel iets waar ik dat heb toegepast."*

De minor heeft deze studenten beide dingen geleerd die zij op de een of andere manier kunnen gebruiken in hun werk. De ene student geeft aan dat zij dingen die zij heeft geleerd kan toepassen in haar werk en de andere student geeft aan een balans te hebben gevonden tussen werk en prive.

4. Conclusie en discussie

Een veranderende maatschappij van globalisatie en grootschalige immigratie brengt met zich mee dat mensen breder kunnen kijken dan alleen het geloof dat zij aangeboden krijgen in hun omgeving (York, 2011). Door deze bredere kijk is er de laatste jaren veel belangstelling naar het concept spiritualiteit, en ook de toepassing van spiritualiteit in het onderwijs. In de Verenigde Staten alleen al word in 79% van de opleidingen in de gezondheidszorg al op de een of andere manier toegepast (Dugan et al., 2011). Ook in Nederland word spiritualiteit in het onderwijs toegepast en één van deze word in dit onderzoek geëvalueerd, namelijk de minor Spirit dat gegeven word op het Saxion te Enschede. Omdat spiritualiteit nog een nieuw concept is in het onderwijs is er nog niet veel bekend over de betekenis die het kan hebben voor studenten, in dit onderzoek is dit daarom geëvalueerd.

In dit onderzoek wordt deze minor geëvalueerd door het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die de minor hebben afgesloten te vergelijken met het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die nog gaan beginnen met de minor. In dit onderzoek wordt deze minor geëvalueerd door het psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die de minor hebben afgesloten te vergelijken met het

psychologisch functioneren en spiritualiteit van de studenten die nog gaan beginnen met de minor.. Dit is gemeten aan de hand van welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en depressieve klachten. Uit de resultaten blijkt dat er geen verschil is op het welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en depressieve klachten van de studenten die de minor hebben afgesloten en studenten die nog gaan beginnen aan de minor. Uit de interviews is gebleken dat studenten aangeven dat de minor wel een bijdrage heeft geleverd dat niet is gevonden door middel van de vragenlijst in dit onderzoek namelijk op het gebied van werk, persoonlijke groei, rust en spiritualiteit.

De verwachting: *"Door het deelnemen aan de minor Spirit! zullen de studenten die de minor hebben afgesloten hoger scoren op welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en lager op depressieve klachten dan studenten die nog gaan beginnen aan de minor."* heeft betrekking op de vragenlijsten. De resultaten laten duidelijk zien dat de minor geen verschil heeft gebracht op het welbevinden, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en depressieve klachten van de studenten. De gemiddelden van de studenten die de minor al hebben afgesloten vallen bijna even hoog uit als die van de studenten die de minor nog willen gaan volgen. Er werd verwacht dat de minor een toename zou laten zien in welbevinden, spiritualiteit en motivatie tot persoonlijke groei, en een afname in depressieve klachten.

Gegeven dat het vak autobiografisch schrijven is gedaan volgens de cursus Op Verhaal Komen (Bohlmeijer & Westerhof, 2010) is het resultaat opmerkelijk omdat uit onderzoek naar de cursus blijkt dat het een positief effect heeft op het welbevinden en depressieve klachten (Westerhof, Bohlmeijer & Webster, 2010; Westerhof, Lamers & Vries, 2010), daarnaast is uit onderzoek gebleken dat spiritualiteit een positief effect heeft op welbevinden en zelfvertrouwen (Yonker, Schnabelrauch & DeHaan (2012). Er zijn meerdere verklaringen mogelijk voor dit resultaat. Het zou kunnen zijn dat leeftijd hier een rol heeft gespeeld, de mensen die in onderzoek zijn gebruikt om te onderzoeken of de cursus op verhaal komen effectief is, zijn vooral ouderen zijn geweest (Bohlmeijer, Westerhof & Webster, 2010). Ook is het zo dat de mensen die zijn gebruikt om het effect op depressieve klachten te meten vooral mensen waren die ook last hadden van depressieve klachten. Doordat deze mensen al depressieve klachten hadden is een afname hiervan goed vast te stellen, bij de studenten zullen er geen of lichte depressieve klachten aanwezig zijn waardoor het verschil moeilijk te meten is, dit kan weer te maken hebben met de gevoeligheid van de vragenlijst.

Om te evalueren of er een inhoudelijk waargenomen invloed op leven en spiritualiteit

van de studenten heeft plaatsgevonden is er gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview en deze is geanalyseerd door middel van een thematische analyse. Uit deze analyse kamen verschillende thema's naar voren namelijk: Rust, spiritualiteit, persoonlijke groei en werk. De studenten geven aan dat zij erachter zijn gekomen dat het nodig is dat zij een moment voor zichzelf nemen, dat zij een moment van rust moeten plannen voor zichzelf. De studenten geven aan dat zij die rust nodig hebben en dat zij bewust een moment moeten nemen waarin zij zichzelf rust gunnen. Dat rust als thema naar voren is gekomen in de interviews is niet raar, in onderzoek van Krok (2008) naar de relatie tussen copingstijl en spiritualiteit word gezegd dat spiritualiteit kan worden gezien als buffer tegen stressvolle gebeurtenissen, het zou dus zo kunnen zijn dat de studenten door het bezig zijn met spiritualiteit een manier hebben gevonden om met hun stress om te gaan, door inderdaad te zeggen dat zij rust nodig hebben. Daarnaast geven de studenten aan dat zij meer over de achtergrond van religies geleerd hebben, maar ook dat zij elk op hun eigen manier anders of meer met spiritualiteit bezig zijn als voorheen. De studenten geven aan dat zij persoonlijk gegroeid zijn, deze groei loopt van minder irritatie tot jezelf openstellen en erkennen en waarderen wat zij in hun leven hebben bereikt. Op het gebied van werk zeggen de studenten dat zij dingen die zij hebben geleerd in de minor kunnen meenemen in hun werk. Dat spiritualiteit belangrijk is in de gezondheidszorg komt ook naar voren in het onderzoek van Dugan et al. (2011) waarin gezegd word dat het meenemen van spirituele behoeften van patiënten in het maken van beslissingen bijdraagt aan de gezondheidssituatie van de patiënten.

De verschillen in de resultaten van de interviews ten opzichte van de vragenlijsten zouden kunnen worden verklaard doordat die mensen die aan het interview hebben meegedaan hiervoor hebben gekozen juist omdat zij een verschil ervaren hebben. Maar ook kan het verschil voortkomen uit het feit dat de vragenlijsten zelf iets anders meten dan de interviews.

Een kracht van dit onderzoek is dat dit het eerste onderzoek is dat gedaan word naar de minor spirit omdat dit nog een nieuwe minor is. Dit kan een uitnodiging zijn voor verder onderzoek naar de bijdrage die de minor kan hebben in het leven van studenten. Een andere kracht is dat er gebruik is gemaakt van twee methoden namelijk vragenlijsten en interviews. Uit de resultaten van dit onderzoek komt deze kracht ook naar voren want de vragenlijsten geven aan dat de minor geen bijdrage heeft geleverd en uit de interviews komt juist naar voren dat de minor wel een verschil heeft gebracht in het leven van de studenten, zonder het gebruik van twee methoden was dit resultaat weggebleven.

Een beperking van het onderzoek was de opzet, in dit onderzoek is gebruik gemaakt

van twee groepen studenten, de ene groep ging nog beginnen aan de minor de ander hadden de minor al afgesloten. Dit kan een vertekend beeld geven van de bijdrage van de minor omdat er dan niet dezelfde mensen worden gemeten en de bijdrage op deze manier kan verschillen. Ook zou het zo kunnen zijn dat de manier waarop de minor is aangeboden invloed heeft gehad op de psychologische bijdrage, het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat de manier waarop de minor is doorlopen niet goed is geweest. Uit het interview met een van de studenten, Paul, kwam een opmerking naar voren: *"Ja er werd ook in het begin verteld dat het voor licht depressieve mensen was, ja en ik ben alles behalve depressief"* Hieruit kan ik opmaken dat de minor misschien niet goed doorlopen is. Een andere beperking is het gebruik van de Growth Motivation Index, dit is een vrij nieuw instrument waarvan nog weinig bekend is over de betrouwbaarheid en validiteit. De resultaten van een longitudinaal onderzoek van Bauer en McAdams (2010) naar de Growth Motivation Index liet zien dat wanneer personen die mee doen aan het onderzoek meer groeidoelen opstellen, zij ook meer groei lieten zien na drie jaar dan mensen die minder doelen om te groeien opstelden. Een onderdeel van de cursus Op Verhaal Komen is het opstellen van doelen, het zou zo kunnen zijn dat een mogelijke groei daarom pas duidelijk word na een langere periode.

4.2 Suggesties voor vervolgonderzoek

Ten eerste is er meer onderzoek gewenst naar de Growth Motivation Index, omdat er nu nog weinig bekend is over de betrouwbaarheid en validiteit van het meetinstrument. Daarnaast zou er gekozen kunnen worden om nametingen te doen om zo erachter te komen of de studenten een groei hebben meegemaakt op lange termijn.

Meer onderzoek is nodig naar de mogelijke bijdrage die de minor kan hebben in het leven van studenten, dit omdat uit de interviews van dit onderzoek is gebleken dat de studenten aangeven dat de minor wel een verschil heeft gebracht in hun leven en de vragenlijsten hebben dit niet gevonden. Er zal gezocht moeten worden naar meetinstrumenten dit meten om vast te kunnen stellen dat de minor een verschil heeft gemaakt in het leven van de studenten, meetinstrumenten die meten wat de studenten aan hebben gegeven in de interviews. De meetinstrumenten zullen moeten meten wat rust voor een persoon betekend en of deze persoon deze rust ook neemt, daarnaast zou een meetinstrument ontwikkeld kunnen worden die meet in hoeverre kennis van spiritualiteit is geworven. Omdat spiritualiteit in het onderwijs erg nieuw is, is het interessant om te kijken wat dit zou kunnen bijdragen, in vervolg onderzoek kunnen verschillende manieren van implementeren van spiritualiteit in het

onderwijs onderzocht worden en geëvalueerd. De scholen die een onderdeel spiritualiteit meenemen in hun curriculum zouden meer de nadruk kunnen leggen op wat de studenten kunnen doen om spiritualiteit ook toe te passen in hun werkveld, nu ligt de nadruk op de individuele student. De doelstelling van de minor zou dan niet alleen zelfontwikkeling zijn op persoonlijk vlak maar ook wat meer op professioneel gebied.

Literatuur

- Baarda, D.B., De Goede, M.P.M. & Van der Meer-Middelburg, A.G.E. (2007). Basisboek Interviewen. *Noordhoff Uitgevers*.
- Bauer, J.J. & McAdams, D.P. (2004). Growth Goals, Maturity, and Well-Being. *The American Psychological Association*. 40(1), 114-127
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2010). Eudaimonic growth in emerging adulthood: Specific growth goals differentiate increases in maturity and happiness. Manuscript under review.
- Bleakley, A. (2005). Stories as data, data as stories: making sense of narrative inquiry in clinical education. *Medical Education*. 39, 534-540
- Bluck, S. & Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Aging and Society*. 18, 185-208
- Boeije, H. (2005). Analyseren in kwalitatief onderzoek. *Boom onderwijs*
- Bouma, J., Ranchor, A.V., Sanderman, R. & Sonderen, E. (2012). CES-D Een handleiding. *Research Institute SHARE*
- Bohlmeijer, E. (2007). De verhalen die wij leven: narratieve psychologie als methode. *Boom onderwijs*.
- Bohlmeijer, E. & Westerhof, G.J. (2012) Op verhaal komen. Je autobiografie als bron van wijsheid. *Boom onderwijs*.
- Bohlmeijer, E., Westerhof, G.J. & Webster, J.D. (2010). Reminiscence and mental health: a review of recent progress in theory, research and interventions. *Aging and society* 30, 697-721
- Bryant, F.B., Smart, C.M. & King, S.P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies* 6, 227-260
- Dev, P.C. (1997) Intrinsic motivation and academic achievement. What does their relationship imply for the classroom teacher. *Remedial and special education*. 18(1), 12-19
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. en Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*. 82(1), 405-432
- Colville, I., Brown, A.D. & Pye, A. (2012). Simplexity: Sensemaking, organizing and storytelling for our time. *Human Relations* 65(5)
- Dugan, D.B., Kyle, J.A., Kyle, C.W., Birnie, C. & Wahba, W. (2011). Integrating spirituality

- in patient care: preparing students for the challenges ahead. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* 3, 260-266
- Erricker, J., Ota, C. & Erricker, C. (2001). Spiritual education: religious, cultural and social differences: new perspectives for the 21th century. *Brighton: Sussex academic press.*
- Fens, H. (2011). Factoriële validiteit van de Nederlandse vertaling van de Growth Motivation Index. *Universiteit Twente*
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spirituality dimensions and coping styles. *Mental health, Religion & Culture*. 11(7), 643-653
- Lamers, S.M.A., Glas, C.A.W., Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2011) Longitudinal evaluation of the mental health continuum- short form (MHS-CF). Measurement invariance across demographics, physical illness, and mental illness. *Department of psychology, health, and technology.*
- 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.
- Lerner, R.M., Albers, A.E., Anderson, P.M. & Dowling, E.M. (2005). On making humans human: Spirituality and the promotion of positive youth development. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 60-72
- Meezenbroek, E. de J., Garssen, B., Berg, van den M., Tuytel, G., Dierendonck, van D., Visser, A. & Schaufeli, W.B. (2012). Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(2), 141-167
- Westerhof, G.J., Lamers, S.M.A., & de Vries, D.R.S.L. (2010). Effecten van het ophalen van autobiografische herinneringen op emotioneel welbevinden bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* 41(1), 5-12
- Park, S.W., Bauer, J.J. & Arbuckle, N.B. (2009). Growth motivation attenuates the self-serving attribution. *Journal of Research in Personality* 43, 914-917
- Park, S.W., Bauer, J.J. & Arbuckle, N.B. (2008). Growth motivation: A buffer against low self-esteem. *The Ohio Psychologist*, 5, 18-20
- Smucker, C.J. (1998). Nursing, healing and spirituality. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 4, 95-97
- Spirit! (2013). Online verkregen via:
<http://www.kiesopmaat.nl/modules/saxion/AMM/118029/> op: 05-08-2013

- Vos, I. (2012). Op verhaal komen: Een verkennende case study naar levensverhalen in de psychiatrie. *Universiteit Twente*.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C.A. & DeHaan, L.G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence* 35. 299-314
- York, M. (2001) New Age Commodification and Appropriation of Spirituality. *Journal of Contemporary Religion*, 16(3), 361-372.

Bijlagen

Bijlage 1. e-mail voor werving vragenlijst

Beste minor spirit student,

Zoals ik bij de meesten had aangekondigd gaat de universiteit Twente onderzoek doen naar de minor spirit en in het bijzonder de vakken autobiografisch onderzoek en spiritualiteit in praktijk in opdracht van Lars, Frank en mij. Hiervoor willen we jullie vragen de volgende link te openen en rustig de tijd te nemen om drie casussen uit te werken en enkele vragenlijsten. *Probeer het deze week in te vullen.*

We hopen op een grote respons en danken jullie alvast hartelijk voor het meedoen aan dit onderzoek.

De komende tijd zal een student van de masteropleiding (psychologie UT) sommigen van jullie benaderen om jullie te interviewen. Wij hopen dat jullie hier ook voor open staan. Daarnaast wens ik jullie succes met het uitvoeren van jullie eigen bachelor onderzoek.

Klik op de volgende link (jullie zijn semester 1 studenten) <https://nl.surveymonkey.com/s/minorspirit>

groeten namens Frank en Lars,
Monique

Bijlage 2. e-mail voor werving interviews

Beste student,

Wij, MayLin en Kamila, zijn twee psychologie-studenten van de Universiteit Twente. Wij zijn bezig met het schrijven van onze bachelorthese die gaat over de minor Spirit.

Voor deze bachelorthese hebben wij jullie mening over de minor Spirit nodig.

Wij willen op deze manier vragen of jij bereid bent en ook de tijd hebt om mee te werken aan een interview. Het interview zal ongeveer 30 minuten duren en het wordt natuurlijk anoniem verwerkt. De interviews willen wij graag afnemen in de 17e kalenderweek, dus van 22.04.13 tot 26.04.13. Wij zullen de interviews afnemen op het Saxion, zodat wij jullie op deze manier tijd kunnen besparen.

Wij willen onderzoeken waarom de studenten ervoor gekozen hebben om aan de minor mee te doen en of er een verandering heeft plaatsgevonden in het leven dan wel ideeën van de studenten die de minor gevolgd hebben.

Doel van het onderzoek is om meer informatie over de minor te verkrijgen.

Als je interesse hebt om mee te doen met ons onderzoek en dus een interview van 30 minuten zou willen doen, kun je een mailtje sturen (het liefst voor vrijdag 19 april) om een afspraak te maken. Bij voorbaat dank ook namens de docenten van de minor Spirit: Lars Lanke, Frank Wijering en Monique Engelbertink.

Vriendelijke groeten,
Maylin Jonker (m.l.jonker@student.utwente.nl)
Kamila Queitsch (k.queitsch@student.utwente.nl)