

UNIVERSITEIT TWENTE.

# De samenhang van de verbale expressie van positieve emoties, alexithymie en de levendigheid tijdens het ophalen van blijde herinneringen

---

**Sarah Kurney, 1219669**

**Juni 2014**

Universiteit Twente  
Faculteit Gedragwetenschappen  
Opleiding Psychologie

Begeleidingscommissie:  
S. D. Bachoe, M.Sc.  
Dr. S.M.A. Lamers

## Inhoudsopgave

Abstract .....	3
Samenvatting .....	4
Inleiding .....	5
Positieve psychologie en positieve emoties .....	6
Narratieve psychologie .....	7
Emotionele expressie .....	8
Alexithymie .....	10
Huidige studie .....	13
Methode .....	15
Deelnemers .....	15
Procedure .....	16
Materialen en instrumenten .....	17
Demografische gegevens .....	18
Beoordeling van herinneringen. ....	18
Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20) .....	18
Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC) .....	19
Analyseplan .....	20
Resultaten .....	21
Deelvragen .....	22
Discussie .....	24
Conclusies .....	25
Sterke en zwakke kanten .....	29
Aanbevelingen voor de praktijk .....	31
Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek .....	32
Referenties .....	33
Bijlage A .....	39
Bijlage B .....	40
Bijlage C .....	41

## Abstract

*Introduction:* Alexithymia is an important factor for the therapy of traumatic experiences, because it restrains the verbal expression of emotions during the recall of happy memories. The psychiatric disorder reduces the ability to express negative emotions, but in the recent literature it is not clear if this is also the case for positive emotions. However, the expression of positive emotions in the recall of happy memories is very important for de clinical practice. Moreover, alexithymia influence also the vividness of positive memories which is crucial for a therapist to understand his client en his emotional state. This investigation studies therefore if there is a relationship between the degree of alexithymia en the verbal expression of positive emotions, as well as the relationship between the degree of alexithymia and the vividness of happy memories. Furthermore, there will be an explorative study with reference to the association of vividness of happy memories and the verbal expression of positive emotions. *Methods:* The 35 students of the study were between 18-39 years old. In the first part of the study, the participants were asked to recall eight personal memories (calm, angry, sad and happy) as well as three neutral memories. The participants rated the personal memories if they are happy, calm, angry or sad about them today. They gave also an indication if the personal memories are important or vivid today. During the first part of the study the memories are videotaped and recorded. In the second part, the participants were asked to give an answer on two questionnaires. These were the demographic information and the TAS-20 measuring the degree of alexithymia. Before the answers were analyzed, the LIWC counted the amount of positive emotion words. Finally the correlations are examined. *Results:* There was a significant difference between the amount of positive words of the happy and neutral memories. The total TAS-20 en every subcategory of the TAS-20 did not correlate with the amount of positive emotion words during neutral en happy memories. Moreover there was no significant correlation between the degree of alexithymia and the vividness of memories as well as between the vividness and the amount of positive emotion words. *Discussion:* There is no relation between the amount of positive emotion words and the degree of alexithymia. Furthermore, there is no indication that de degree of vividness in happy memories is related to the amount of positive emotion words as well as to the degree of alexithymia. The difference in results between this study and other studies can be explained because of the usage of different methods. More research is needed to investigate the three subjects and their relations.

## Samenvatting

*Inleiding:* Alexithymie speelt een belangrijke rol in de verwerking van traumatische ervaringen, omdat het de emotionele expressie tijdens het ophalen van blije herinneringen bemoeilijkt. De psychiatrische storing vermindert het vermogen om verbaal negatieve emoties uit te drukken. Of alexithymie ook positieve emoties beïnvloedt is in de huidige literatuur niet duidelijk. Het uiten van positieve emoties is desondanks belangrijk voor de klinische praktijk. Verder schijnt alexithymie ook de levendigheid van herinneringen te beïnvloeden. In de huidige studie wordt daarom onderzoek gedaan naar de relatie tussen alexithymie en zowel de verbale expressie van positieve emoties als de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blije herinneringen. Met exploratief onderzoek wordt bovendien de samenhang tussen de verbale expressie van positieve emoties met de mate van levendigheid onderzocht. *Methode:* De 35 studenten waren tussen 18-39 jaar oud. In het eerste gedeelte van het onderzoek is naar acht persoonlijke herinneringen gevraagd (kalm, boos, verdrietig, blij) en vervolgens naar drie neutrale herinneringen. De persoonlijke herinneringen werden beoordeeld hoe belangrijk, levendig, boos, blij, kalm of verdrietig ze tegenwoordig zijn. Het eerste gedeelte van het onderzoek is door een camera en een opnameapparatuur opgenomen. In het tweede gedeelte zijn de demografische gegevens en de TAS-20 als meetinstrument voor alexithymie afgenomen. Aan de hand van de ingevulde informatie en de resultaten van de LIWC zijn de correlaties onderzocht. *Resultaten:* Er is een significant verschil gevonden tussen het aantal positieve emotiewoorden bij blije en neutrale herinneringen. De totale TAS-20 als ook de elke subschaal van de TAS-20 correleren niet met het aantal positieve emotiewoorden bij blije en neutrale herinneringen. Verder is geen significante correlatie gevonden tussen de mate van alexithymie en levendigheid en tussen levendigheid en de expressie van positieve emoties. *Discussie:* Alexithymie hangt niet samen met het aantal positieve emotiewoorden bij blije herinneringen en niet met de mate van levendigheid van blije herinneringen. Bovendien is er geen bewijs gevonden om aan te geven dat er een relatie bestaat tussen de mate van levendigheid en het aantal positieve emotiewoorden bij blije herinneringen. De onderzoeksverschillen tussen het huidige onderzoek en andere onderzoeken kan mede verklaard worden door verschillende onderzoeksopzetten. Er bestaat nog meer behoefte om onderzoek te doen naar de samenhang van alexithymie, de verbale expressie van positieve emoties en de mate van levendigheid.

## Inleiding

De expressie van emoties door het ophalen van persoonlijke herinneringen blijkt een belangrijke rol te spelen in de verwerking van traumatische ervaringen (Neuner, Schauer, Klaschik, Karaunakara & Elbert, 2004). Een methode om deze traumatische ervaringen te behandelen is de Narrative Exposure Therapy (NET). Bij deze therapievorm leren de patiënten belangrijke episoden uit hun leven gedetailleerd te beschrijven (Neuner et al., 2004). Met andere woorden construeren ze levensverhalen uit hun eigen ervaringen.

Het construeren van verhalen, zoals in de NET, blijkt vooral een positieve uitwerking te hebben op alexithymie patiënten (Pennebaker & Graybeal, 2001). Alexithymie is een psychiatrische, dimensionele stoornis (Salovey & Mayer, 1990) waarbij de patiënten moeilijkheden ondervinden met het identificeren, beschrijven en uitdrukken van emoties (Eastabrook, Lanteigne & Hollenstein, 2013) en die bovendien vaak voorkomt bij patiënten met traumatische ervaringen (Petersen, Bull, Propst, Dettinger & Detwiler, 2005). Het probleem in de huidige wetenschap is echter dat niet duidelijk is of alexithymie alleen invloed heeft op het uitdrukken van negatieve of ook van positieve emoties (Salovey & Mayer, 1990). Omdat in de NET het uiten van zowel negatieve als positieve emoties belangrijk is om traumatische ervaringen te verwerken (Schauer, Neuner & Elbert, 2011), wordt dit onderzoek gericht op de relatie tussen de mate van alexithymie en de verbale expressie van positieve emoties om een duidelijke uitspraak over de relatie tussen deze onderwerpen te doen, zoals dit het geval is bij negatieve emoties (Wagner & Lee, 2007). Als een duidelijke samenhang gevonden wordt, kan de effectiviteit van narratieve therapieën, bijvoorbeeld de NET, verbeterd worden. Een andere factor die de effectiviteit van narratieve therapieën kan verbeteren heeft te maken met de levendigheid van persoonlijke herinneringen. Met levendigheid wordt bedoeld hoe veel sensorische en perceptuele details iemand van een verleden gebeurtenis kan herinneren (Talarico, LaBar & Rubin, 2004). De levendigheid van een herinnering geeft de therapeut van een narratieve therapie, bijvoorbeeld, de mogelijkheid om zijn cliënt en zijn emotionele toestand beter te kunnen begrijpen (McLeod, 1999). Uit onderzoeken is echter niet duidelijk of alexithymie de mate van levendigheid beïnvloedt. Om die redenen zal in dit onderzoek de samenhang tussen de mate van alexithymie en zowel de verbale expressie van positieve emoties als de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blije herinneringen onderzocht worden. Bovendien wordt exploratief de relatie tussen de verbale expressie van positieve emotiewoorden en de mate van levendigheid onderzocht. Eén stroming die de nadruk legt op positieve emoties en herinneringen, is de positieve psychologie.

## **Positieve psychologie en positieve emoties**

De positieve psychologie is één stroming in de psychologie (Seligman, 2002) die zich bezig houdt met wat je leven waardevoller maakt (Leimon & MacMahon, 2009). Het gaat in eerste instantie om positieve ervaringen en persoonlijkheidstrekken op te bouwen om de levenskwaliteit van een mens te verbeteren. De positieve psychologie maakt op basis van onderzoek en wetenschappelijke inzichten uitspraken “hoe we het beste in ons leven kunnen nastreven” (Leimon & MacMahon, 2009, p. 11). Het grond idee van deze wetenschap is dat optimisme en een positieve kijk op het leven de geestelijke en fysieke gezondheid kunnen verbeteren en voor een langer leven kunnen zorgen (Leimon & MacMahon, 2009). Er bestaat grote belangstelling voor de positieve psychologie, omdat er volgens Linley, Joseph, Harrington en Wood (2006) in het onderzoek en in de praktijk meer aandacht bestaat voor de negatieve dan voor de positieve kant van een mens. Met andere woorden, er wordt meer gekeken naar wat niet goed gaat, wat de ziektebeelden en tekortkomingen en niet wat de sterke punten zijn. De algemene psychologie richt zich dus vooral op de negatieve ervaringen en herinneringen van mensen en minder op wat hun leven beter oftewel waardevoller maakt (Linley et al., 2006).

Niet alleen positieve ervaringen en herinneringen spelen een belangrijke rol in de positieve psychologie, ook wordt de focus op positieve emoties gericht. Emoties, onderverdeeld in negatieve en positieve, zijn een affectieve respons (zoals blijheid, glorie, boosheid en droefheid), die samen hangen met veranderingen in ons gedrag, de subjectieve ervaringen en de fysiologie van het lichaam (Gleitman, Gross & Reisberg, 2011). Tegenwoordig wordt van zeven fundamentele emoties uitgegaan. Deze zijn blijheid, interesse, verrassing, angst, boosheid, droefheid en walging (Berk, 2009). Positieve emoties, zoals blijheid en interesse, helpen mensen om zich op het huidige moment goed te voelen. Dit leidt ertoe dat hun visie vergroot wordt en legt de basis voor een goed gevoel in de toekomst (Lewis, Haviland-Jones & Feldmann Barrett, 2010). Dit wordt ondersteund van Cohn's en Fredrickson's *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions* (2001). Deze theorie stelt dat drie premissen belangrijk zijn om een uitspraak te kunnen doen over de belangstelling van positieve emoties. Ten eerste blijken positieve emoties in tegenstelling tot negatieve, het gezichtsveld voor gedachten en handelingen te vergroten. Ten tweede stelt het verruimde blikveld ons in staat om bestendige resources op te bouwen. Ten derde helpen positieve emoties om ons niet alleen te beperken op onmiddellijke, maar op langdurige belangen. De theorie geeft een duidelijke indruk van het belang van positieve emoties in de algemene psychologie (Cohn & Fredrickson, 2001). Deze geven ons de mogelijkheid om in stressvolle

en uitdagende ervaringen creatiever te zijn en meerdere oplossingsmogelijkheden beter te verkennen (Verkuil, Emmerik, & Holtop 2010). Bovendien zijn positieve emoties belangrijk voor het lichamelijk herstel na een stressvolle gebeurtenis. Positieve emoties spelen daarom een belangrijke rol om een “lichamelijke, sociale en geestelijke weerstand op te bouwen tegen de zwaardere perioden van het leven” (Verkuil, Emmerik, & Holtop 2010, p. 85). Een bewijs hiervoor leveren Pennbaker en Seagal (1999). Uit hun onderzoek blijkt dat er een significante correlatie bestaat tussen de verbale expressie van positieve emoties en de geestelijke en fysieke gezondheid van mensen met traumatische ervaringen. Het onderzoek van Cohn en Fredrickson (2001) is een voorbeeld waarom de positieve psychologie zich richt op het gebruik van positieve emoties om het welbevinden en de geestelijke gezondheid te bevorderen. Deze vormen daarom het basisprincipe van de positieve psychologie. Omdat er redelijk belang bestaat voor het onderzoek naar positieve emoties, richt het huidige onderzoek zich daarom op positieve emoties in plaats van negatieve.

Uitgaande van de tot nu toe verzamelde informatie kan gezegd worden dat positieve emoties van groot belang zijn wat de therapeutische waarde betreft. Vooral in de samenhang met traumatische ervaringen blijken ze een belangrijke rol te spelen. Zo maakt bijvoorbeeld ook de NET gebruik van het uiten van positieve emoties om met traumatische ervaringen om te gaan. De NET is een therapievorm gebaseerd op de opvattingen van de narratieve psychologie die naast de positieve psychologie een andere veel onderzochte stroming van de psychologie is (Crossley, 2000).

### **Narratieve psychologie**

Een centraal thema in de narratieve psychologie is op welke manier mensen levensverhalen vertellen (McAdams, 2008). In de psychologie worden verhalen gezien als een georganiseerde interpretatie van een opeenvolging van gebeurtenissen en ervaringen (Smith, 2007). Een verhaal te construeren is een natuurlijk menselijk proces dat het individu zal helpen zijn ervaringen te begrijpen en zijn gedachten en emoties in dit levensverhaal te integreren (Pennebaker & Seagal, 1999). Daarom is de functie van levensverhalen de ervaringen en gebeurtenissen tot een geheel te organiseren. Op deze manier construeren levensverhalen de identiteit van de verteller (Pasupathi, Mansour & Brubaker, 2007).

De basis om een eigen levensverhaal te ontwikkelen vormen persoonlijke herinneringen oftewel reminiscenties (Bohlmeijer, Mies & Westerhof, 2012). Een belangrijke en persoonlijke herinnering heeft de kracht om het levensverhaal van een individu voortdurend te veranderen. Zo zijn het overlijden van een dierbare of een ernstige ziekte

belangrijke herinneringen die het leven beïnvloeden (Bohlmeijer et al., 2012). Omdat persoonlijke herinneringen een emotionele lading bevatten die te maken heeft met de ervaren gebeurtenis, hebben deze een belangrijke waarde voor degene die de ervaring beleefd heeft, (Coan & Allen, 2007). Daarmee wordt bedoeld dat iemand bijvoorbeeld zijn meest blijde of verdrietigste moment in zijn leven ophaalt. Het ophalen van emotionele herinneringen is daarom in hoge mate verantwoordelijk voor het oproepen van hiermee samengaande emoties (Coan & Allen, 2007). Uitgaande van dit feit stelt Conway (1990) dat herinneringen van verleden emotionele ervaringen vooral gebruikt worden om emotionele toestanden van deze ervaringen op te roepen (zoals geciteerd in Talarico et al., 2004). Voor de therapie van traumatische ervaringen blijken emotionele herinneringen, zowel positief als negatief, een existentiële rol te spelen. Zo maakt ook de NET gebruik van deze gedachte. De NET maakt een verbinding tussen emoties en herinneringen om patiënten met traumatische ervaringen te behandelen. Daarbij blijken details over positieve emoties belangrijk te zijn die te maken hebben met zowel positieve als negatieve herinneringen van de cliënt (Schauer et al., 2011). Ze zijn de basis om een coherent levensverhaal te ontwikkelen en om de patiënt een gevoel van identiteit te geven (Neuner et al., 2004). Volgens de Linley et al. (2006) bestaat er echter meer aandacht voor de negatieve kant van herinneringen. Omdat er naast negatieve ervaringen en herinneringen ook belangstelling bestaat voor positieve herinneringen, wordt dit onderzoek gericht op het ophalen van blijde herinneringen in plaats van negatieve.

Op basis van de bovengenoemde redenen is het ophalen van persoonlijke herinneringen één manier om emoties uit te drukken. Het kan daarom gesproken worden van een emotionele expressie tijdens het ophalen van persoonlijke herinneringen.

### **Emotionele expressie**

De verbale expressie is een krachtige manier om emoties uit te drukken. Emotionele expressie kan gedefinieerd worden als waarneembaar zowel verbaal als non-verbaal gedrag dat emotionele ervaringen symboliseert en uitdrukt (Kennedy-Moore & Watson, 2001). Met verbaal gedrag wordt in dit geval bedoeld dat er gebruik gemaakt wordt van taal, geschreven of gesproken. Volgens Tausczik en Pennebaker (2010) is taal de meest gebruikte en meest betrouwbare manier om interne gedachten en emoties uit te drukken, zodat ze door anderen begrijpelijk zijn. Door emoties te benoemen wordt een leerproces in gang gezet (Salovey & Mayer, 1990). Deze gaat samen met introspectie en een duidelijke en coherente uitspraak over zijn emotionele toestand. De mate, de manier en de valentie van emotionele expressie geven een indicatie hoe mensen hun wereld ervaren (Tausczik & Pennebaker, 2010). Mensen



reageren op verschillende manieren op traumatische en belangrijke gebeurtenissen uit hun leven. Hoe mensen reageren, geeft een indruk hoe ze met de lastige situatie omgaan en in hoeverre deze gebeurtenis in de toekomst een rol zou kunnen spelen. Emotionele expressie voor een gebeurtenis legt daarom de basis om op een situatie te reageren (Tausczik & Pennebaker, 2010). Volgens Cameron and Nicholls (zoals geciteerd in Kahn et al., 2007) en Pennebaker en Seagal (1999) wordt de verbale expressie van emoties die in verbinding staan met traumatische ervaringen, geassocieerd met positieve fysieke en mentale uitkomsten voor de gezondheid. Op basis van deze informatie kan gezegd worden dat de verbale expressie van emoties een belangrijke factor is om de therapeutische vooruitgang van traumatische ervaringen te verbeteren oftewel te verhogen. Vooral blijken positieve emoties hierbij belangrijk te zijn. In samenhang met de huidige wetenschap wordt gevonden dat mensen die over positieve ervaringen vertellen ook meer positieve emoties gebruiken (Kahn et al., 2007). Omdat er een groot belang bestaat voor de verbale expressie van positieve emoties wordt de nadruk in dit onderzoek op het aantal positieve emotiewoorden gericht tijdens het ophalen van blijde herinneringen.

Hoewel de verbale expressie van positieve emoties een belangrijke rol speelt in het ophalen van herinneringen, is niet duidelijk of de emotionele expressie van emoties ook samenhangt met de levendigheid van deze herinneringen. Levendigheid is gedefiniëerd als de hoeveelheid aan perceptuele en sensorische details die van een bepaalde gebeurtenis kunnen herinnerd worden (Talarico et al., 2004). Het blijkt dat hoe meer details herinnerd worden, hoe levendiger de herinnering is. Zo blijkt dat de emotionele valentie van herinneringen beïnvloedt hoe levendig iemand zijn herinneringen beoordeelt. (Reisberg, Heuer, McLean & O'Shaughnessy, 1988). Dit heeft vooral betrekking op positieve herinneringen. Zo komt uit het onderzoek van D'Argembeua, Combain en Van Der Linder (2003) naar voren dat positieve herinneringen levendiger beoordeeld worden dan neutrale of negatieve. Dat wordt ondersteund door Bohanek, Fibush en Walker (2005). Uit hun onderzoek blijkt dat blijde herinneringen levendiger beoordeeld worden dan herinneringen met een mindere emotionele lading. Wat betreft de verbale expressie van emoties zo komt uit het onderzoek van Kensinger en Corkin (2003) naar voren dat negatieve woorden levendiger herinnerd worden dan neutrale. Het bestaat echter geen onderzoek dat de samenhang tussen de emotionele expressie van positieve woorden en de levendigheid tijdens het ophalen van blijde herinneringen onderzocht heeft. Daarom richt het huidige onderzoek op de samenhang tussen het aantal positieve emotiewoorden en de mate van levendigheid van blijde herinneringen. Met

betrekking tot dit aspect kan gesproken worden van een exploratief onderzoek welke een nieuwe inbreng levert voor de huidige wetenschappelijke kennis.

De verbale expressie van emoties speelt niet alleen een belangrijke rol in de behandeling van traumatische ervaringen maar ook als het gaat over patiënten met alexithymie.

### **Alexithymie**

Alexithymie is een invloedrijke factor als het gaat om de verbale expressie van emoties. Het is een psychiatrische stoornis (Salovey & Mayer, 1990) waarbij de patiënten moeilijkheden ondervinden met het identificeren, beschrijven en uitdrukken van emoties (Eastabrook et al., 2013). Zo onderkent een patiënt met alexithymie alleen de fysieke indicatoren van een emotionele opwinding, zoals bijvoorbeeld hartfrequentie, transpiratie en een droge mond (James, 1994). In de huidige maatschappij zijn de meeste mensen zich er niet bewust van dat alexithymie een veelvoorkomende stoornis is die zowel onder gezonde als psychische zieke mensen voorkomt (Salminen, Saarijärvi, Äärelä, Toikka & Kauhanen, 1999). Zo stellen Salminen et al. (1999) dat de prevalentie van alexithymie 12.8% in de gehele populatie bedraagt.

Alexithymie is niet alleen een veelvoorkomende stoornis, maar blijkt ook een grote risicofactor te zijn voor vele medische en psychiatrische problemen, zoals chronische pijn, somatisatie, angst- en depressiestoornissen (Taylor, Bagby & Parker, 1997 zoals geciteerd in Aleman, 2005). De aanwezigheid van alexithymie schijnt daarbij het behandelingsproces van deze stoornissen te bemoeilijken. Vanwege deze reden is voor patiënten met de combinatie van psychiatrische stoornissen en alexithymie een bijzondere behandelingsprocedure noodzakelijk die bijvoorbeeld door Kholmogorova en Garanjan (2001) ontwikkeld wordt. Hierbij blijken verschillende stappen belangrijk te zijn om de mate van alexithymie te verminderen. Ten eerste is een verklaring voor patiënten belangrijk om de relatie tussen emoties en de fysieke reacties van het lichaam op deze emoties te verhelderen. Daardoor zou de basis gelegd worden voor het begrip van emoties. Ten tweede zullen de patiënten zich bewust worden over hun moeilijkheden die opkomen als emoties zullen waargenomen en uitgedrukt worden. Ten derde zal zowel de negatieve visie tegenover emoties veranderd als ook het gebruik van emotiewoorden uitgebreid worden. Op deze manier is het voor alexithyme patiënten mogelijk emoties te herkennen en te reguleren (Kholmogorova en Garanjan, 2001).

Uit onderzoeken blijkt dat alexithymie naast depressie- en angststoornissen vooral samen gaat met traumatische ervaringen (Petersen et al., 2005). Zo veronderstelt Krystal (1988) op basis van zijn observaties dat alexithymie een emotieachteruitgang (“regression of affect”) representeert als gevolg van een traumatische ervaring (zoals geciteerd in Zlotnick, Mattia & Zimmerman, 2001). Omdat een traumatische ervaring overweldigende emoties oproept is er sprake van een snelle achteruitgang qua de organisatie van emoties in het individu. Als gevolg van de storing van de emotieorganisatie zijn patiënten met trauma’s niet in staat om adequaat op de traumatische ervaringen te reageren en deze te verwerken (zoals geciteerd in Zlotnick et al., 2001). Een manier om de emotieachteruitgang tegen te gaan wordt door Pennebaker en Graybeal (2001) gegeven. Uit hun onderzoek blijkt dat het vertellen of schrijven over traumatische ervaringen, zoals dit bij de NET het geval is, speciale voordelen heeft voor patiënten met alexithymie, omdat het de emotionele expressie en het herinneren van een gebeurtenis verhoogd (Páez, Velasco & González, 1991). Dit komt doordat het rapporteren over zijn diepste gevoelens en emoties die te maken hebben met een traumatische ervaring, de manier beïnvloeden hoe mensen over het trauma, hun emoties en henzelf denken (Pennebaker & Graybeal, 2001). Daarbij blijken vooral de verbale expressie van positieve emoties belangrijk te zijn, omdat deze de geestelijke en fysieke toestand van een patiënt met traumatische ervaringen kunnen verbeteren (Pennebaker & Seagal, 1999).

Hoewel er weinig onderzoeken bestaan die de samenhang van alexithymie en de verbale emotionele expressie met betrekking tot herinneringen toetsen, blijkt er een significante negatieve correlatie te bestaan tussen deze twee tijdens het ophalen van herinneringen. Zo blijkt dat hoe hoger de mate van alexithymie is, hoe minder gebruik wordt gemaakt van emotionele woorden (Luminet, Vermeulen, Demaret, Taylor & Bagby, 2006). In de studies die betrekking hebben op herinneringen, wordt vaak geen rekening gehouden met het gebruik van positieve emoties (Salovey & Mayer, 1990). Wat betreft de verbale expressie van negatieve emoties wordt er een duidelijke relatie gevonden met de mate van alexithymie (Luminet et al., 2006; Wagner & Lee, 2007; Meltzer & Nielson, 2010). De studies die zowel van positieve als van negatieve emotionele expressie gebruik maken, laten met betrekking tot de positieve emotionele expressie controversiële resultaten zien. Zo geven Wagner en Lee (2007) en Luminet et al. (2006) aan dat er een duidelijke relatie bestaat tussen de verbale expressie van positieve emotiewoorden en alexithymie tijdens het ophalen van herinneringen. Deze resultaten worden echter door Meltzer en Nielson (2010) niet bevestigd. Zij geven aan dat er geen samenhang bestaat tussen positieve emotiewoorden en de mate van alexithymie. Uitgaande hiervan kan geen duidelijke uitspraak gedaan worden of de stoornis alleen

samengaat met negatieve of ook met positieve emoties. Daarom wordt in het huidige onderzoek de samenhang tussen de verbale expressie van positieve emoties en de mate van alexithymie gemeten. Het huidige onderzoek levert daardoor een bijdrage aan de discussie en voegt een wetenschappelijke waarde aan de literatuur toe. Bovendien zal het voor de therapeutische praktijk heel relevant zijn of er een relatie gevonden wordt tussen alexithymie en de expressie van positieve emoties. Dat komt, zoals eerder genoemd, omdat het uiten van positieve emoties een belangrijke voorwaarde is om traumatische ervaringen te verwerken (Schauer et al., 2011) en vooral omdat alexithymie vaak samengaat met traumatische ervaringen (Petersen et al., 2005). Als er daarom een relatie gevonden wordt bestaat een redelijk belang voor een verbeterde therapievorm van traumatische ervaringen. De effectiviteit van de narratieve therapieën zoals de NET kan bevorderd worden, doordat deze gecombineerd worden met een behandeling voor alexithymie. Kholmogorova en Garanjan (2001) bieden een mogelijke behandelingsmethode die gecombineerd kan worden met de NET. Als hun behandeling gecombineerd wordt met de NET wordt de kans op een succesvolle behandeling vergroot, doordat het onvermogen om positieve emoties uit te drukken verminderd wordt.

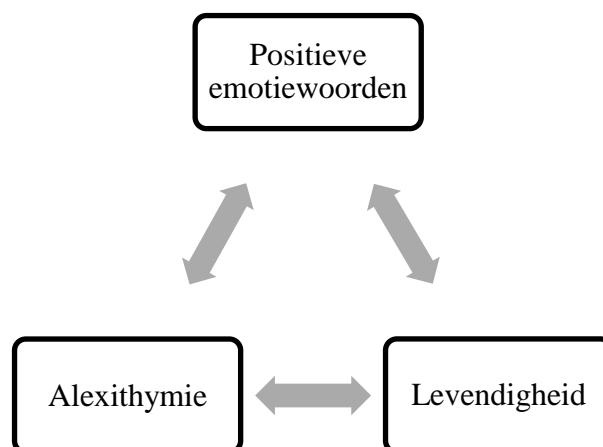
Op wetenschappelijke basis was het tot nu nog niet mogelijk een duidelijke uitspraak te doen over de oorzaak van alexithymie (Salovey & Mayer, 1990). Een hypothese is dat er een blokkering bestaat van de verbinding tussen de linke en rechter hersenhelft, maar deze kon niet wetenschappelijk bevestigd worden. Alexithymie wordt wel in samenhang gebracht met een verminderde activiteit van de posterieur gyrus cinguli (PCC) (Mantani, Okamoto, Shirao, Okada & Yamawaki, 2005). Deze is geïnvolveerd in het geheugen- en emotieactiviteiten van de hersenen. Volgens Mantani et al. (2005) beïnvloedt alexithymie de levendigheid van het voorstellingsvermogen. In hun onderzoek worden de proefpersonen verzocht om zich een blijde ervaring uit het verleden voor te stellen. Het blijkt dat patiënten die hoog scoren op alexithymie de blijde ervaringen uit het verleden minder levendig en intensief beoordelen dan mensen zonder alexithymie. In tegenstelling tot het onderzoek van Mantani et al. (2005) is er in het onderzoek van Peace, Porter en Ten Brinke (2007) geen sprake van het voorstellen van een ervaring, maar van het ophalen van een daadwerkelijk beleefde herinnering. Uit hun onderzoek blijkt dat de mate van alexithymie gerelateerd is aan een beperkte levendigheid van positieve herinneringen. Voor de klinische praktijk speelt weliswaar de levendigheid van een herinnering een belangrijke rol. Als de patiënt zijn persoonlijke ervaringen met een hoge mate aan levendigheid kan weergeven, is de therapeut beter in staat om de cliënt en zijn wereld te begrijpen (McLeod, 1999). De therapeut kan zich,

bijvoorbeeld beter inleven in de gevoelens van de patiënt tijdens de gebeurtenis. Om die reden is een combinatie van behandelingsmethoden belangrijk om de mate van alexithymie te verlagen en de mate van levendigheid te verhogen. Dit zal de therapievooruitgang verbeteren. Vanwege die redenen wordt in de huidige studie de relatie tussen alexithymie en de levendigheid van herinneringen onderzocht.

### **Huidige studie**

Wat betreft de wetenschappelijke kennis en de therapeutische praktijk heeft het huidige onderzoek een toegevoegde waarde. Het wordt exploratief onderzocht of er een relatie bestaat tussen de verbale expressie van positieve emoties en de mate van levendigheid van blij herinneringen. Door het onderzoek naar de relatie tussen alexithymie en de verbale expressie van positieve emoties levert dit onderzoek bovendien een bijdrage aan de huidige discussie en aan de controversiële meningen. Verder geeft het een toegevoegde waarde aan de therapeutische praktijk, omdat een duidelijke uitspraak over de relatie tussen deze twee de doorslag kan zijn voor een verbeterde therapievorm voor patiënten met alexithymie en traumatische ervaringen. Hetzelfde geldt voor de samenhang tussen alexithymie en levendigheid van blij herinneringen. Het blijkt niet duidelijk te zijn of er van een relatie kan gesproken worden. Een verhoogde levendigheid van herinneringen kan als gevolg een verhoogde succeskans voor therapieën betekenen.

Het huidige onderzoek is een experimentele studie waarin studenten mondeling persoonlijke herinneringen uit hun leven oproepen en beoordelen. Op basis van de wetenschappelijke literatuur wordt de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *In hoeverre hangen de mate van alexithymie, de verbale expressie van emoties en de mate van levendigheid samen tijdens het ophalen van blij herinneringen?*



Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zal in dit onderzoek vastgesteld worden of er een samenhang bestaat tussen de mate van levendigheid en het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen. Het aantal positieve emotiewoorden staat voor de verbale expressie van positieve emoties. Verder zal achterhaald worden of er een verschil bestaat qua het aantal positieve emotiewoorden als blijde herinneringen vergeleken worden met neutrale beschrijvingen. Tot slot wordt onderzocht of alexithymie samenhangt met zowel het aantal positieve emotiewoorden als de mate van levendigheid als blijde herinneringen opgehaald en beschreven worden. Op basis hiervan worden de volgende deelvragen en hypothesen opgesteld:

*1. In hoeverre hangt het aantal positieve emotiewoorden samen met de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blijde herinneringen?*

Omdat deze deelvraag een exploratief onderzoek is, bestaan er geen hypothesen die gebaseerd zijn op relevante literatuur. De hypothese die in dit onderzoek getoetst wordt, is gebaseerd op de verwachtingen van de onderzoeker:

- Als de proefpersoon over blijde herinneringen vertelt, dan hangt het aantal positieve emotiewoorden samen met de mate van levendigheid van de herinneringen.

*2. In hoeverre verschilt het aantal positieve emotiewoorden als blijde herinneringen met neutrale beschrijvingen vergeleken worden?*

Gebaseerd op de literatuur wordt een hypothese geformuleerd die door de onderzoeksresultaten bevestigd of verworpen zal worden:

- Als de proefpersoon over blijde herinneringen vertelt, dan worden meer positieve emotiewoorden gebruikt dan bij neutrale beschrijvingen.

*3. In hoeverre hangt de mate van alexithymie samen met het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen?*

Gebaseerd op de literatuur wordt een hypothese geformuleerd die door de onderzoeksresultaten zullen bevestigd of verworpen zal worden:

- Als de proefpersoon over blijde herinneringen vertelt, hangt de mate van alexithymie samen met het aantal positieve emotiewoorden.

*4. In hoeverre hangt de mate van alexithymie samen met de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blijde herinneringen?*

Gebaseerd op de literatuur wordt een hypothese geformuleerd die door de onderzoeksresultaten bevestigd of verworpen zal worden:

- Als de proefpersoon over blijve herinneringen vertelt, dan hangt de mate van alexithymie samen met de mate van levendigheid van de herinneringen.

## **Methode**

### **Deelnemers**

Dit onderzoek maakte gebruik van het proefpersonensysteem Sonasysteem om proefpersonen te verzamelen. Dit systeem stelt studenten van de Universiteit Twente in staat om zich voor de deelname aan een onderzoek te melden. Hun deelname aan een onderzoek wordt beloond door punten die in het eerste en tweede studiejaar verzameld worden. Bovendien werden er random studenten van de Universiteit Twente en de Saxion Hogeschool gevraagd om mee te doen aan het onderzoek. In Tabel 1 zijn de gemiddelden (*M*) en de standaarddeviaties (*SD*) van de leeftijd en het aantal studiejaren van de proefpersonen weergegeven. Een inclusie criterium voor dit onderzoek was dat de studenten Nederlands als moedertaal moeten hebben. Duitse studenten die Nederlands praten, zullen een bias zijn voor het onderzoek. Omdat Nederlands niet hun moedertaal is kunnen ze zich niet zo goed uitdrukken als Nederlanders. In dit onderzoek is vooral de verbale expressie belangrijk. In totaal hebben 35 proefpersonen deelgenomen aan het onderzoek. Daarvan waren 20 mannen (57,1%) en 15 vrouwen (42,9%). De leeftijd van de respondenten was tussen de 18 en 39 jaar. De gemiddelde leeftijd is 23,40 jaar (*SD* = 3.91). Wat betreft de studierichting is onderscheid gemaakt tussen gedragswetenschappen (GW) en andere studies. Deze zijn vooral technische opleidingen. 48,6% van proefpersonen volgt de GW opleiding en 51,4% zijn bezig met andere studierichtingen. Verder is gedifferentieerd tussen bachelor (82,86) en master (17,14%). Er werden geen proefpersoon uitgesloten. Tijdens het onderzoek zijn van sommige herinneringen niet door de proefpersonen ingevuld. Er is daarom sprake van 'missing values'. Hierdoor ontbreken een aantal woorden die belangrijk zullen zijn voor het onderzoek.

Tabel 1

*Het aantal (N) en de percentages (%) van de demografische gegevens leeftijd, geslacht, studierichting en studieniveau*

<b>Demografische variabelen</b>	N	%
<b>Leeftijd</b>	23.40 (SD = 3.9)	
<b>Geslacht</b>		
Man	20	57,1
Vrouw	15	42,9
<b>Studierichting</b>		
GW	17	48,6
Andere	18	51,4
<b>Studieniveau</b>		
Bachelor	29	82,86
Master	6	17,14

## **Procedure**

De proefpersoon kwam voor het experiment in het onderzoekslab. Voordat het onderzoek begon, werd de proefpersoon begroet en heeft hij/zij de geïnformeerde toestemming (bijlage A) ondertekend. In dit document werd de proefpersoon geïnformeerd over de deelname en het doel van dit onderzoek. Hierbij is duidelijk gemaakt dat de data anoniem verwerkt werden en het onderzoek afhankelijk van de proefpersoon één tot anderhalf uur zou gaan duren. Daarna kreeg de proefpersoon een algemene uitleg en instructies wat het onderzoek inhoudt. Hierna werden de camera en de videorecorder aangezet. Het gebruik van een camera was een onderdeel van een groter experiment.

Het onderzoek bestaat uit twee delen. In het eerste deel van het onderzoek begon de proefpersoon met de Qualtrics vragenlijst die leiding geeft voor het huidige onderzoek. De proefpersoon kreeg door Qualtrics verschillende cue-woorden te zien. Bij elk cue-woord werd een specifieke herinnering opgehaald en verteld. Er waren in het totaal acht herinneringen (heel kalm 2x, heel verdrietig 2x, heel boos 2x, heel blij 2x). Voor het huidige onderzoek waren alleen de twee herinneringen van ‘heel blij’ belangrijk. Verder waren er nog drie tusseoefeningen, zoals de beschrijving van de weg naar de Universiteit Twente, de keuken en de woonkamer van de proefpersoon. De neutrale beschrijvingen zijn belangrijk om het



woordgebruik in emotionele herinneringen met neutrale beschrijvingen te kunnen vergelijken. Ze zijn daarom een controle conditie. Na elke herinnering werd de proefpersoon gevraagd deze te beoordelen. De proefpersoon gaf de herinnering een titel en gaaf aan hoe lang deze geleden was. Bovendien werd door de participant beoordeeld hoe belangrijk, levendig, blij, boos, verdrietig en kalm de herinnering tegenwoordig is. De intensiviteit hoe belangrijk, levendig en blij de herinneringen zijn is voor het huidige onderzoek het belangrijkste. Het onderzoek begon met het eerste cue-woord 'heel kalm'. De twee herinneringen die hierbij werden opgeroepen waren een oefening voor de proefpersoon. Voordat de proefpersoon met de tweede oefening van 'heel kalm' begon, werd de eerste herinnering beoordeeld. Na de oefening van 'heel kalm' en als de participant geen vragen had, verlieten de onderzoekers de ruimte. Verder is de proefpersoon gevraagd om een beschrijving te geven hoe hij naar de onderzoeksruimte is naar toe gekomen. Vanaf dit moment is de procedure hetzelfde als hierboven is beschreven. De proefpersoon kreeg het cue-woord 'heel verdrietig' te zien om twee specifieke herinneringen te vertellen en te beoordelen. Daarna gaf de proefpersoon een neutrale beschrijving van zijn keuken. Voor de volgende twee herinneringen werd het cue 'heel boos' gegeven. Na de twee herinnering van 'heel boos' werd de proefpersoon gevraagd om een neutrale beschrijving van de woonkamer te geven. Tot slot kreeg de proefpersoon het cue-woord 'heel blij' te zien. Na het eerste gedeelte werd de proefpersoon gevraagd om zich bij de onderzoeker te melden daarmee de camera en de audio opnameapparatuur kon uitgezet worden.

In het tweede deel van het onderzoek hebben de proefpersonen een aantal vragenlijsten beantwoord. De eerste vragenlijst ging over de demografische gegevens van elke proefpersoon. De tweede en derde vragenlijsten waren de *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) en de *Reminiscence Function Scale* (RFS). De laatste vragenlijst die afgenomen werd was de NEO-FFI. De RFS en de NEO-FFI zijn onderdelen van een groter experiment, die voor het huidige onderzoek niet relevant zijn. Tot slot werd de proefpersoon bedankt voor hun deelname aan dit onderzoek.

## **Materialen en instrumenten**

Tijdens het ophalen van de herinneringen is gebruik gemaakt van een gefixeerde camera en opnameapparatuur. De proefpersoon zat aan een tafel met een laptop waarop de instructies werden toegelicht. Het is gebruik gemaakt van een online enquête software programma, Qualtrics. Bovendien is de Nederlandse versie van de TAS-20 om alexithymie te

meten, en de Nederlandse versie van de *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC) gebruikt. De TAS-20 en de LIWC werden in het vervolg verder beschreven.

**Demografische gegevens.** In de vragenlijst over de demografische gegevens is gevraagd naar het geslacht, de leeftijd, wat voor studie de respondenten volgen en in welk jaar ze studeren.

**Beoordeling van herinneringen.** In de vragenlijst over de beoordeling van elke herinnering (bijlage B) zijn de proefpersonen gevraagd elke herinnering een titel te geven en hoe lang geleden de herinnering plaats heeft gevonden. Bovendien geven de proefpersonen een subjectieve inschatting over hoe levendig, belangrijk, blij, verdrietig, boos en kalm ze de herinnering tegenwoordig beoordelen. Op een 6-punt-Likertschaal wordt aangegeven in welke mate de vragen van toepassingen zijn. 1 betekent helemaal niet en 6 betekent helemaal wel. Voor het huidige onderzoek is vooral de intensiteit hoe levendig, blij en belangrijk de herinneringen tegenwoordig beoordeeld worden, van belang.

**Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20).** De mate van alexithymie is verkregen door de TAS-20 (bijlage C). De TAS-20 is een zelfbeoordelingsschaal en tegenwoordig het meest gebruikte meetinstrument om alexithymie te meten (Parker, Taylor & Bagby, 2003). Het bevat 20 items die op een vijf-punt-Likertschaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens) gescoord worden. Door de TAS-20 wordt zowel een totale score als ook een score op de drie subschalen (factoren) gegeven. De eerste factor, Difficulty Identifying Feelings (DIF), meet het vermogen om emoties te identificeren en te onderscheiden van somatische bijverschijnselen. Deze begeleiden de emotionele opwinding. De eerste factor bestaat uit zeven items. Een stelling is bijvoorbeeld: “Ik ben vaak in verwarring over wat ik voel” of “Ik heb gevoelens die ik helemaal niet kan thuisbrengen”. De tweede factor, Difficulty Describing Feelings (DDF) meet het vermogen om emoties aan anderen uit te leggen of te beschrijven en bestaat uit vijf items. Een voorbeeld is: “Ik kan mijn gevoelens gemakkelijk beschrijven”. De derde factor, Externally-Oriented Thinking (EOT), bestaat uit acht items en meet het extern gerichte denken. Stellingen van de derde factor zijn bijvoorbeeld: “Ik vind het prettiger problemen te analyseren dan ze alleen maar te beschrijven” of “Zoeken naar de bedoeling achter films en toneelstukken leidt je af van het genieten ervan” (Parker et al., 2003). De totale score is berekend door scores van elke vraag bij elkaar op te tellen. Vijf van de twintig

items zijn omgekeerd geformuleerd en zijn tijdens de codering omgeschaald. Een respondent wordt als alexithym beschouwd als zijn/haar score hoger is dan 60 (Taylor & Bagby, 2000).

Uit onderzoek van Parker et al. (2003) blijkt dat de TAS-20 een betrouwbaar en valide instrument is om alexithymie te meten. Er wordt een interne betrouwbaarheidscoëfficiënt van 0.86 aangegeven. Hoewel er kritiek bestaat dat de TAS-20 niet drie, maar twee constructen meet (Loas, Otmani, Verrier, Fremaux & Marchand, 1996), blijkt verder uit hun studie dat de drie factoren van de TAS-20 beter geschikt waren om alexithymie te meten dan het unidimensionele model en een twee-factoren model van de TAS-20 (Parker et al., 2003). Zo tonen de resultaten aan dat de factoren drie separate constructen meten en niet twee, zoals bekritiseerd. Dit geldt ook voor de Nederlandse versie van de TAS-20. Deze bevat een goede interne consistentie ( $\alpha = .80$ ), een inter-item correlatie (.16) (Taylor, Bagby & Parker, 2003).

In de wetenschappelijke literatuur wordt zowel een relatie gevonden tussen de verbale expressie van positieve emoties en de totale TAS-20 (Luminet et al., 2006), als ook een relatie tussen de verbale expressie van positieve emoties en twee subschalen van de TAS-20, DIF en DDF (Wagner & Lee, 2007). Daarom wordt in het huidige onderzoek niet alleen de somscores van de totale TAS-20 berekend, maar ook de som van elke subschaal apart. De betrouwbaarheid van de totale TAS-20 in het huidige studie was een alfa van .75. De subschalen DDF, DIF en EOT hebben respectievelijk een alfa van .78, .76 en .67.

**Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC).** Het aantal positieve emotiewoorden is gemeten door de Linguistic Inquiry and Word Count. Voordat de LIWC gebruikt is, werd de inhoud van de audio opnames getranscribeerd in een geschreven computer gebaseerd tekst bestand. De LIWC is een software programma met de bedoeling om computer gebaseerde teksten in 70 verschillende talen te analyseren (Pennebaker, Booth & Francis, 2007). Het is ontwikkeld door Pennebaker, Booth en Francis. De LIWC is gebaseerd op 12 verschillende categorieën met zes subcategorieën die bestaan uit taal categorieën (zoals lidwoorden en preposities), psychologische processen (zoals positieve en negatieve emoties, cognitie, sensorische en sociale woorden), woorden die relativiteit aangeven (zoals tijd en plaats) en woorden met een specifieke achtergrond zoals school en werk (Kahn et al., 2007). Het programma berekent automatisch de percentages aan woorden in een tekst (Pennebaker et al., 2007).

Voor dit onderzoek is de LIWC een geschikt programma, omdat het programma onder andere het percentage aan positieve emotiewoorden voor elke herinnering berekent. De categorie positieve emotiewoorden is gebaseerd op 261 woorden (zoals gelukkig, mooi,

goed). Dat reflecteert positieve gevoelens (liefde, geluk, blijheid) en woorden die een positieve valentie hebben (zoals zekerheid, trots en winst) (Kahn et al., 2007). De percentages aan positieve emotiewoorden zijn voor het huidige onderzoek omgerekend in het aantal positieve emotiewoorden.

Om de psychometrische kwaliteit van de test aan te geven, wordt in het vervolg de betrouwbaarheid en de validiteit van zowel de Engelse als Nederlandse versie van de LIWC besproken. Mehl en Pennebaker (2002) hebben de test-herstest betrouwbaarheid van de Engelse versie van de LIWC onderzocht. De test-herstest betrouwbaarheid van positieve emoties heeft  $\alpha = .51$ . Het onderzoek van Bantum en Owen (2009) geeft aan dat de convergente en discriminante validiteit van de LIWC redelijk hoog is. Om de validiteit en betrouwbaarheid van de Nederlandse versie van de LIWC te beoordelen wordt gebruik gemaakt van de interne consistentie en de test- hersteststabiliteit. Uit onderzoek van Zijlstra, Middendorp, Meerveld en Geenen (2005) blijkt dat de woordcategorie positieve emotiewoorden een lage interne consistentie heeft ( $\alpha = .37$ ). Wat betreft de test-hersteststabiliteit laat de categorie positieve emotiewoorden een lage mate zien ( $\alpha < .60$ ). Wat betreft de betrouwbaarheid van de categorie positieve emotiewoorden heeft de Nederlandse LIWC van het huidige onderzoek een alfa van  $.75$ .

### **Analyseplan**

De resultaten zijn geanalyseerd door verschillende statistische toetsen. De onderzoeksvariabelen waren: het aantal positieve emotiewoorden van de twee blij herinneringen en van de drie neutrale beschrijvingen, de mate van alexithymie en de mate van levendigheid van de blij herinneringen. Het aantal positieve emotiewoorden is zowel berekend voor beide blij herinneringen samen en voor de drie neutrale beschrijvingen samen als voor de eerste en de tweede blij herinnering apart. Verder is de mate van alexithymie gegeven door de totale TAS-20, maar ook door scores van elke subschaal (DDF, DIF, EOT) apart. De mate van levendigheid is zowel voor beide blij herinneringen samen berekend als voor de eerste en tweede herinnering apart. Met behulp van de Shapiro-Wilktoets is gekeken of de demografische gegevens en de onderzoeksvariabelen normaal verdeeld zijn. Het blijkt dat geslacht in tegenstelling tot leeftijd normaal verdeeld is. Het aantal positieve emotiewoorden van beide blij herinneringen samen en voor de eerste en tweede herinnering apart zijn normaal verdeeld. Het aantal positieve emotiewoorden van de drie neutrale beschrijvingen is niet normaal verdeeld. Bovendien zijn de mate van levendigheid, de totale TAS-20 en de subschaal EOT normaal verdeeld. DDF en DIF zijn bijna normaal verdeeld.

Het gemiddelde en de standaarddeviatie zijn voor elke onderzoeksvariabel berekend en weergegeven in Tabel 2. Naast de mate van levendigheid is bovendien de intensiteit berekend hoe blij en belangrijk de twee blij herinneringen tegenwoordig beoordeeld worden. Voor de onderzoeksvariabelen is verder geen uitschieter gevonden.

Daarna zijn er meerdere general linear model (herhaalde metingen ANOVA) uitgevoerd om de verschillen tussen de onderzoeksvariabelen te meten. Ten eerste is berekend of er verschil bestaat tussen de eerste en tweede blij herinnering wat betreft het aantal positieve emotiewoorden. De twee binnen-personen factoren zijn het aantal positieve emotiewoorden van de eerste en het aantal van de tweede blij herinnering. Ten tweede is gekeken of er een verschil bestaat tussen de blij herinneringen en de neutrale beschrijvingen ten opzichte van het aantal positieve emotiewoorden. De twee binnen-personen factoren zijn het aantal positieve emotiewoorden van de blij herinneringen en van de neutrale beschrijvingen. De neutrale beschrijvingen zijn als controle conditie bedoeld om het aantal positieve emotiewoorden van blij herinneringen (experimentele conditie) te vergelijken met het aantal van de neutrale herinneringen (controle conditie). Ten derde is door een herhaalde metingen ANOVA onderzocht of er een verschil bestaat tussen de eerste en tweede blij herinnering wat betreft de mate van blijheid. De mate van blijheid van de eerste en de mate van de tweede blij herinnering zijn de twee binnen-personen factoren.

Hierna zijn correlatieanalyses uitgevoerd om de relaties tussen de onderzoeksvariabelen te meten. Om aan te geven of er een samenhang bestaat tussen de mate van levendigheid en het aantal positieve emotiewoorden is gebruik gemaakt van een Pearson correlatiecoëfficiënt. Deze coëfficiënt is ook gebruikt om de samenhang tussen de mate van alexithymie en het aantal positieve emotiewoorden te onderzoeken. Het aantal positieve emotiewoorden is gerelateerd aan de totale TAS-20 en aan alle subschalen van de TAS-20. Bovendien is de samenhang tussen alexithymie en de mate van levendigheid van blij herinneringen onderzocht door een Pearson correlatieanalyse. De mate van levendigheid is gerelateerd aan de totale TAS-20 en de drie subschalen. Voor de correlaties tussen het aantal positieve emotiewoorden bij blij herinneringen zijn altijd beide blij herinneringen samen genomen.

## **Resultaten**

In Tabel 2 zijn de gemiddelden (*M*) en de standaarddeviaties (*SD*) van alle onderzoeksvariabelen weergegeven. Er zijn de gemiddelden en de standaarddeviaties van de mate van alexithymie voor zowel de totale TAS-20 (*M* = 48.03, *SD* = 8.78) als voor elke

subschaal te zien. Deze zijn DDF ( $M = 13.49$ ,  $SD = 4.42$ ), DIF ( $M = 14.97$ ,  $SD = 4.38$ ) en EOT ( $M = 19.29$ ,  $SD = 4.23$ ). Bovendien zijn de gemiddelden en standaarddeviaties van het aantal positieve emotiewoorden van beide blij herinneringen ( $M = 16.46$ ,  $SD = 7.57$ ) en van neutrale beschrijvingen ( $M = 3.63$ ,  $SD = 4.15$ ) weergegeven. Voor de eerste blij herinnering is het gemiddelde 8.4 positieve emotiewoorden ( $SD = 4.09$ ) en voor de tweede blij herinnering 8.09 ( $SD = 4.31$ ). Het gemiddelde en de standaarddeviatie van de mate van levendigheid ( $M = 4.51$ ,  $SD = 0.97$ ) van de twee blij herinneringen is bovendien in Tabel 2 weergegeven. Voor de blij herinneringen is het gemiddelde van de mate van blijheid  $M = 5.09$  ( $SD = 0.73$ ). De gemiddelden van de eerste en tweede blij herinnering verschillen niet significant van elkaar wat betreft de mate van blijheid,  $F(1,34) = 0.34$ ,  $p = 0.56$ . Het gemiddelde van de mate van belang van de blij herinneringen is  $M = 4.27$  ( $SD = 0.97$ ).

Tabel 2

*De Gemiddelden (M), de standaarddeviaties (SD) en de reikwijdte (Range) van het aantal positieve emotiewoorden en de mate van levendigheid, blijheid en alexithymie (N=35)*

Variabelen	M	SD	Range
Positieve emoties			
Blij herinneringen	16.46	7.57	32
Neutrale beschrijvingen	3.63	4.15	17.03
Levendigheid	4.51	0.97	3.50
Blijheid	5.09	0.73	2.50
Alexithymie			
Totaal TAS-20	48.03	8.78	35
DDF	13.49	4.42	14
DIF	14.97	4.38	17
EOT	19.29	4.23	19

### Deelvragen

Om een antwoord op de onderzoeksvraag te kunnen geven worden drie deelvragen opgesteld. De resultaten worden per deelvraag besproken.

*Deelvraag 1: In hoeverre hangt het aantal positieve emotiewoorden samen met de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blij herinneringen?*

De Pearson correlatie tussen het aantal positieve emotiewoorden en de mate van levendigheid laat een positief verband ( $r = .15$ ) zien met een significantieniveau van  $p = .38$ . De correlatie blijkt niet significant te zijn. De gegevens zijn weergegeven in Tabel 3. Omdat het significantieniveau groter is dan  $\alpha = .05$ , wordt de hypothese dat er een samenhang tussen de mate van levendigheid en het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen verworpen.

*Deelvraag 2: In hoeverre verschilt het aantal positieve emotiewoorden als blijde herinneringen met neutrale beschrijvingen vergeleken worden?*

In Tabel 2 zijn de gemiddelden en de standaarddeviaties van het aantal positieve emotiewoorden van de blijde en neutrale herinneringen te zien. Ten eerste moet aangegeven worden dat er geen significant verschil bestaat tussen de eerste en de tweede blijde herinnering wat betreft het aantal positieve emotiewoorden,  $F(1,34) = .25$ ,  $p = .62$ . Ten tweede lijkt het op het eerste gezicht dat het aantal positieve emotiewoorden van de blijde herinneringen hoger uitvalt dan het aantal van de neutrale herinneringen. Uit de analyse komt naar voren dat er een significant verschil bestaat tussen de blijde herinneringen en de neutrale beschrijvingen qua het aantal positieve emotiewoorden,  $F(1,34) = 86.47$ ,  $p < 0.001$ . Uit de 95% BI blijkt dat het aantal positieve emotiewoorden bij blijde herinneringen hoger uitvalt dan het aantal positieve emotiewoorden bij neutrale herinneringen [- 15.63, -10.03]. Omdat er een significant verschil in de twee condities gevonden is, wordt de hypothese bevestigd dat meer positieve emotiewoorden gebruikt worden bij blijde herinneringen dan bij neutrale beschrijvingen.

*Deelvraag 3: In hoeverre hangt de mate van alexithymie samen met het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen?*

Om een uitspraak te kunnen doen over de samenhang van de mate van alexithymie en het aantal positieve emotiewoorden, is het aantal positieve emotiewoorden gecorreleerd aan de totale TAS-20 en aan alle subschalen van de TAS-20 apart. Uit de analyse blijkt er een negatieve correlatie te bestaan tussen het aantal positieve emotiewoorden en de totale TAS-20 ( $r = -.21$ ). Deze heeft een significantieniveau van  $p = .22$  en blijkt daarom niet significant te zijn. De correlaties tussen het aantal positieve emotiewoorden en de subschalen, DDF ( $r = -.05$ ), DIF ( $r = -.08$ ) en EOT ( $r = -.24$ ), laten geen significant resultaat zien. Ze hebben respectievelijk een significantieniveau van  $p = .79$ ,  $p = .66$  en  $p = .17$ . Doordat de significantieniveaus groter zijn dan  $\alpha = .05$ , wordt de hypothese verworpen dat de mate van alexithymie samenhangt met het aantal positieve emotiewoorden.

Deelvraag 4 luidt: *In hoeverre hangt de mate van alexithymie samen met de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blije herinneringen?*

Om de samenhang tussen de mate van alexithymie en de mate van levendigheid te analyseren, worden de mate van levendigheid van de herinneringen zowel met de totale TAS-20 als met elke subschaal apart gecorreleerd. De totale TAS-20 en de mate van levendigheid correleren elkaar positief ( $r = .06$ ). Dit is opgenomen in Tabel 3. Omdat het significantieniveau van de correlatie groter is dan  $\alpha = .05$ , blijkt deze niet significant te zijn ( $p = .75$ ). De mate van levendigheid en de drie subschalen laten geen significante correlaties zien, DDF ( $r = .32$ ), DIF ( $r = -.04$ ) en EOT ( $r = -.18$ ). Het significantieniveau van DDF is  $p = .06$ , van DIF is  $p = .83$  en van EOT is  $p = .31$ . Op basis van de significantieniveaus wordt de hypothese dat er een samenhang bestaat tussen de mate van alexithymie en de mate van levendigheid tijdens het ophalen van blije herinneringen niet bevestigd.

Tabel 3

*Pearson correlaties van het aantal positieve emotiewoorden, de mate van alexithymie en de mate van levendigheid van blije herinneringen*

Variabelen	Positieve emoties blije herinneringen	Levendigheid
Levendigheid	.15	-
Alexithymie		
Total TAS-20	-.21	.06
DDF	-.05	.32
DIF	-.08	-.04
EOT	-.24	-.18

Notitie: \*correlatie is significant als  $p < .05$ ; \*\*correlatie is significant als  $p < .01$

### Discussie

Alexithymie is een stoornis die problemen oproept met het identificeren, het beschrijven en het uitdrukken van emoties. Uit onderzoek blijkt dat alexithymie vooral voorkomt in de samenhang met traumatische ervaringen. Om traumatische ervaringen te behandelen worden een aantal therapievormen ontwikkeld. Een therapievorm, de NET, heeft te maken met het construeren van verhalen. Hierbij is het belangrijk dat de patiënt zowel negatieve als ook positieve emoties uit zijn herinneringen oproept om de traumatische ervaringen te kunnen verwerken. Patiënten met zowel traumatische ervaringen als alexithymie



zijn weliswaar beperkt om negatieve emoties uit te drukken. Uit onderzoek wordt niet duidelijk of dit ook geldt voor positieve emoties, hoewel deze voor de therapievooruitgang heel belangrijk zijn. Om die redenen is er groot belang om een uitspraak te kunnen doen of alexithymie samenhangt met de verbale expressie van positieve emoties bij blijde herinneringen. Een significant resultaat kan narratieve therapievormen effectief verbeteren. Een belangrijke factor om een therapie te verbeteren blijkt bovendien de levendigheid van de herinneringen te zijn. Hoe levendiger de patiënt zijn verhaal vertelt, hoe beter de therapeut in staat is om zijn cliënt te begrijpen. Uit onderzoeken is naar voren gekomen dat de mate van alexithymie van een patiënt samenhangt met de mate van de levendigheid van herinneringen. Daarom is het belangrijk om onderzoek te doen naar de samenhang van alexithymie en de levendigheid van herinneringen. Bovendien is exploratief naar de samenhang tussen het aantal positieve emotiewoorden en de mate van levendigheid van herinneringen onderzocht. Op basis van deze gegevens wordt de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *In hoeverre hangen de mate van alexithymie, de verbale expressie van emoties en de mate van levendigheid samen tijdens het ophalen van blijde herinneringen?*

## **Conclusies**

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden, worden verschillende deelvragen en hypothesen opgesteld. Deze kunnen als volgt beantwoord worden.

De eerste deelvraag luidt: *In hoeverre hangt de mate van levendigheid samen met het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen?* Er blijkt geen samenhang te bestaan tussen de mate van levendigheid en het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen. Omdat er nog geen onderzoek bestaat die de relatie tussen de mate van levendigheid en de verbale expressie van positieve emoties onderzocht heeft, kunnen de resultaten niet vergeleken worden met andere onderzoeksresultaten. Bohanek et al. (2005) geven wel aan dat bij het ophalen van blijde herinneringen meer positieve dan negatieve emotiewoorden gebruikt worden en dat blijde herinneringen levendiger beoordeeld worden dan herinneringen met een mindere emotionele lading, maar een samenhang met de expressie van positieve emotiewoorden en levendigheid wordt hierbij niet getest. Een mogelijke reden voor dat er geen samenhang wordt gevonden, is dat de blijde herinneringen niet intensief genoeg waren. Uit onderzoek van Talarico et al. (2004) kwam naar voren dat de soort van valentie, positief of negatief, niet relevant is, maar of deze een hoge intensiteit bezitten. De gemiddelde mate van blijheid van de twee herinneringen ligt op een schaal van 1 tot 6 bij 5.09. De herinneringen schijnen daarom heel

intensief te zijn wat betreft de mate van blijheid. Op basis van deze resultaten kan ervan uit gegaan worden dat de intensiteit van de blijde herinneringen niet het feit kan verklaren dat er geen samenhang wordt gevonden tussen de mate van levendigheid en het aantal positieve emotiewoorden. Een andere mogelijkheid is dat hoewel blijde herinneringen levendiger beoordeeld worden en meer positieve emoties oproepen dan neutrale herinneringen betekent dit niet dat de levendigheid samengaat met de expressie van positieve emoties. Dit is een veronderstelling die nog verder moet getoetst worden om een duidelijke uitspraak te kunnen doen tussen de mate van levendigheid en de verbale expressie van positieve emoties.

De tweede deelvraag luidt: *In hoeverre verschilt het aantal positieve emotiewoorden als blijde herinneringen met neutrale beschrijvingen vergeleken worden?* In het huidige onderzoek is het aantal positieve emotiewoorden van blijde herinneringen vergeleken met het aantal positieve emotiewoorden van neutrale herinneringen. Het blijkt dat tijdens het ophalen van blijde herinneringen meer positieve emotiewoorden gebruikt worden dan bij neutrale beschrijvingen. Deze resultaten zijn in overeenstemming met de resultaten van de studie van Kahn et al. (2007). Daaruit blijkt dat meer positieve emotiewoorden gebruikt worden tijdens het ophalen van plezierige herinneringen dan bij neutrale herinneringen. Er kan ervan uit gegaan worden dat de positieve valentie van een herinnering een belangrijke rol speelt wat betreft de verbale expressie van positieve emoties die met deze herinnering samen gaan. Omdat blijde herinneringen meer positieve emoties oproepen dan neutrale is het aan te bevelen om de patiënten in therapieën meer blijde herinneringen dan neutrale uit zijn leven te laten ophalen. Zo zal het herstel van de gezondheid bevorderd worden.

De derde deelvraag was: *In hoeverre hangt de mate van alexithymie samen met het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blijde herinneringen?* Het blijkt dat de mate van alexithymie niet samenhangt met het aantal positieve emotiewoorden van blijde herinneringen. In de huidige literatuur bestaan controversiële meningen over de relatie van de mate alexithymie en de verbale expressie van positieve emoties. Zo laten Meltzer en Nielson (2010) dezelfde resultaten zien als in dit onderzoek. In tegenstelling tot deze resultaten is er volgens Wagner en Lee (2007) en Luminet et al. (2006) wel een duidelijke relatie te vinden tussen positieve emoties en de mate van alexithymie. Om het verschil tussen deze resultaten te kunnen verklaren, moet de opzet van de verschillende onderzoeken nauwkeuriger bekeken worden. Wagner en Lee (2007) hebben in hun onderzoek de positieve emotiewoorden niet aan de totale TAS-20 gerelateerd, maar aan elk subschaal apart. Daaruit blijkt dat het aantal positieve emotiewoorden samenhangt met alleen twee van de drie subschalen, de DDF en de DIF. Uit het huidige onderzoek blijkt echter dat zowel de totale TAS-20 als ook alle

subschalen apart niet gerelateerd zijn aan het aantal positieve emotiewoorden tijdens het ophalen van blije herinneringen. Op basis hiervan is aangetoond dat er een ander verschil moet bestaan tussen dit onderzoek en het onderzoek van Wagner en Lee (2007) qua onderzoeksopzet. Wagner en Lee (2007) hebben gebruik gemaakt van een kwalitatieve methode, om de emotionele expressie te meten. Twee beoordelaars gaven een schatting over het aantal positieve emotiewoorden. In tegenstelling tot het onderzoek van Wagner en Lee (2007) wordt in dit onderzoek gebruik gemaakt van een computer programma wat het aantal automatisch berekent, de LIWC. Dit is een kwantitatieve meetmethode. Het is mogelijk dat het verschil van de twee methoden tot twee verschillende hoeveelheden aan positieve emotiewoorden geleid heeft. Dit kan als gevolg hebben dat de twee onderzoeksresultaten van elkaar verschillen. Een aanwijzing voor deze mogelijkheid is dat de verwachting dat meer positieve emotiewoorden gebruikt worden bij blije herinneringen dan bij neutrale herinneringen bevestigd wordt. Met andere woorden is dat een aanwijzing dat de LIWC op een betrouwbare manier de positieve emotiewoorden berekend heeft, omdat dit onderzoek dezelfde resultaten laat zien dan andere onderzoeken. In vergelijking met dit onderzoek hebben Luminet et al. (2006) daarentegen geen gebruik gemaakt van het ophalen van herinneringen en ervaringen. In hun onderzoek was het de bedoeling om slechts algemene positieve emotiewoorden te herinneren die niet in verband stonden met persoonlijke herinneringen van de proefpersoon. Er bestaat een verschil tussen het herinneren van algemene positieve emotiewoorden en het herinneren van persoonlijke ervaringen die emoties kunnen oproepen. Om die redenen kunnen de resultaten uit dit onderzoek en het onderzoek van Luminet et al. (2006) verschillen.

De vierde deelvraag luidt: *In hoeverre hangt de mate van alexithymie samen met de levendigheid van het ophalen van blije herinneringen?* Er blijkt geen samenhang te bestaan tussen de mate van alexithymie en de levendigheid van het ophalen van blije herinneringen. Zowel de TAS-20 als ook de drie subschalen zijn niet gerelateerd aan de mate van levendigheid van de blije herinneringen. In de huidige literatuur wordt aangegeven dat het voorstellen van ervaringen uit het verleden beïnvloed wordt door de mate van alexithymie (Mantani et al., 2005). Het blijkt dat er een negatieve samenhang bestaat tussen de levendigheid van de verleden ervaringen en de mate van alexithymie. Zoals Mantani et al. (2005) aangeven is daarbij de PPC van alexithyme patiënten geïnvolveerd. Deze is verantwoordelijk voor de regeling van geheugen- en emotieactiviteiten. Het onderzoek van Mantani et al. (2005) laat andere resultaten zien dan dit onderzoek. Hieruit volgt dat er een verschil bestaat qua de onderzoeksopzet van beide onderzoeken. In het onderzoek van

Mantani et al. (2005) gaat het vooral om het voorstellen van ervaringen, maar niet om persoonlijk beleefde herinneringen uit het leven. Dit blijkt een invloedrijke factor te zijn voor de verschillen tussen de onderzoeken. De mogelijkheid bestaat dat alexithymie meer het voorstellingsvermogen beïnvloed en minder de levendigheid van persoonlijke herinneringen. Het onderzoek van Peace et al. (2007) heeft in tegenstelling tot dit onderzoek, wel een relatie gevonden tussen alexithymie en de mate van levendigheid van positieve herinneringen. In hun onderzoek worden weliswaar alleen vrouwelijke patiënten gevraagd met traumatische ervaringen. Deze steekproef (trauma patiënten en vrouwen) is niet representatief om naar de algemene bevolking te generaliseren. In dit onderzoek worden willekeurig studenten gevraagd om mee te doen aan het onderzoek. Hoewel deze steekproef ook niet representatief genoeg is om een generalisatie te doen naar de algemene bevolking, is deze meer representatief dan de steekproef van het onderzoek van Peace et al. (2007). Dit is het geval, omdat ongeveer even veel mannen en vrouwen en bovendien geen patiënten die in klinische behandeling zijn, aan het huidige onderzoek hebben deelgenomen. Het verschil in de steekproeven kan verantwoordelijk zijn voor het verschil in resultaten.

De onderzoeksvraag kan op basis van de deelvragen en hypothesen als volgt beantwoord worden: Er bestaat geen bewijs om aan te nemen dat er een onderlinge samenhang bestaat tussen de mate van alexithymie, het aantal positieve emotiewoorden en de mate van levendigheid bij blij herinneringen. Het is wel aangetoond dat de verbale expressie van positieve emoties groter is bij blij herinneringen dan bij neutrale herinneringen.

Niet alleen het verschil in onderzoeksopzetten maar ook andere algemenere factoren kunnen verantwoordelijk zijn dat er geen relatie wordt gevonden. Op basis hiervan kunnen algemenere aanbevelingen voor vervolg onderzoek gedaan worden. Ten eerste is een verklaring voor het feit dat geen relatie wordt gevonden tussen de verbale expressie van positieve emoties en andere onderzoeksvariabelen, dat positieve emoties moeilijker te identificeren zijn in een tekst dan negatieve emoties. Een indicatie levert hiervoor de lage interne consistentie van de LIWC. Dit feit stelt in vraag of de LIWC ook daadwerkelijk meet, wat het bedoelt te meten vanwege de identificatiemoeilijkheden. Ten tweede kan zich de vraag gesteld worden of de resultaten van dit onderzoek negatief beïnvloed worden door het gebruikte cue-woord 'heel blij'. Een mogelijkheid is dat het cue-woord 'heel blij' niet voldoende bijdrage levert aan het oproepen van positieve emoties in persoonlijke herinneringen. Andere cue-woorden, zoals 'vrolijk' of 'gelukkig' kunnen beter geschikt zijn om dit te bewerkstelligen. Voor een vervolg onderzoek zal eerst getoetst worden welk cue-woord het meest geschikt is om positieve emoties op te roepen die samengaan met een

positieve herinnering. Tot slot kan de volgorde van de cue-woorden een belangrijke rol spelen wat betreft de hoeveelheid aan positieve emotiewoorden of de mate van blijheid van de herinneringen. Als een blij herinnering na een verdrietige of boze herinnering zal opgeroepen worden, kunnen nog aanwezige emoties en gedachten die samengaan met de verdrietige of boze herinneringen het oproepen van positieve emoties van de blij herinnering bemoeilijken. Om dit te voorkomen zal in een vervolg onderzoek de volgorde per proefpersoon variëren.

### **Sterke en zwakke kanten**

Er zijn zowel sterke punten als ook beperkingen in het huidige onderzoek te vinden. Het eerste sterke punt is dat gebruik gemaakt wordt van een soort training. De proefpersonen werden verzocht om eerst twee keer te oefenen met een cue-woord, voordat de eigenlijke dataverzameling plaats vond. Daardoor krijgen de proefpersonen de mogelijkheid om vragen te stellen, als er onduidelijkheden zijn over de instructies van het onderzoek. Ze hebben bovendien de mogelijkheid om een indruk te krijgen hoe lang ze moeten praten en ook waarover ze kunnen praten. Door de oefening met twee herinneringen werd voorkomen dat de proefpersonen fouten maakten tijdens het ophalen van herinneringen. Mogelijke fouten zijn dat de proefpersonen niet over een specifieke herinneringen vertellen, niet het tijdstip van drie minuten aanhouden of niet in de camera kijken. Als deze fouten tijdens de oefeningen gebeuren kan de onderzoeker de proefpersoon op deze fouten verwijzen en hem aanmoedigen het anders te doen. Een tweede sterke punt is dat het huidige onderzoek gebruik maakt van verbale cue-woorden in plaats van plaatjes om persoonlijke herinneringen op te roepen. Volgens Mazzoni, Vannucci en Batool (2014) zijn verbale signalen beter geschikt om persoonlijke herinneringen op te roepen dan figuurlijke of iconische. Een verklaring hiervoor geven Garry en Wade (2005). Zij tonen aan dat verbale signalen “allow and even demand that subjects generate their own details” (Garry & Wade, 2005, p. 360). Daarbij blokkeren figuurlijke signalen deze mogelijkheid, doordat ze geen ruimte laten voor persoonlijke interpretaties en mentale beelden. Een derde sterke punt is dat hier sprake is van een breed onderzoek. Er wordt gebruik gemaakt van drie verschillende onderzoeksvariabelen die aan elkaar gerelateerd worden. Eerder onderzoek heeft alleen één aspect onderzocht of alleen twee variabelen met elkaar gerelateerd, maar de combinatie tussen deze drie onderzoeksvariabelen wordt door geen andere studie onderzocht. Ten slotte is een sterke punt dat in de huidige studie de proefpersonen hun herinneringen vertellen en niet opschrijven. Volgens Tattersall heeft het vertellen van herinneringen bepaalde voordelen in tegenstelling tot het schrijven, omdat het schrijven de articulatie van woorden stopt. Het gevolg hiervan is dat mensen die

herinneringen opschrijven minder details herinneren dan mensen die een herinnering vertellen. Dit komt, omdat het articuleren van woorden een manier is informatie te coderen. Deze mogelijkheid vervalt door het opschrijven van herinneringen (zoals geciteerd in Roediger & Craik, 2014)

Naast de sterke kanten zijn er ook beperkingen aanwezig. Deze kunnen mede verantwoordelijk zijn voor waarom er geen significant resultaat werd gevonden of waarom de resultaten van dit onderzoek verschillen van andere onderzoeksresultaten. Ten eerste moet rekening gehouden worden met de aanwezigheid van een camera en een audio opnameapparatuur. De proefpersonen zijn zich bewust dat niet alleen hun stem maar ook hun bewegingen opgenomen worden en door andere mensen (de onderzoekers) bekeken en geanalyseerd worden. Dit bewustzijn roept ongemak op in de proefpersonen. Dit kan het gedrag van de proefpersoon beïnvloeden. De aanwezigheid van een camera kan niet alleen nadelig zijn voor het onderzoek. Een mogelijke voordeel is de respondenten van het onderzoek de herinneringen serieus en uitgebreid beschrijven vanwege de aanwezigheid een camera. In een vervolg onderzoek zal daarom een afweging gemaakt worden of een camera meer voordelen of nadelen bevat. Ten tweede bestaat er een bias in het onderzoek wat betreft het transcriberen van de audio opnames. Voor de onderzoekers die de opnames getranscribeerd hebben, is Nederlands niet hun moedertaal. Daaruit kan afgeleid worden dat in het onderzoek meer problemen zouden optreden tijdens het transcriberen dan bij onderzoekers die Nederlands als hun moedertaal zullen hebben. Een mogelijkheid is dat de onderzoekers woorden fout begrepen of niet herkennen, wat het transcriberen moeilijker maakt. Om die redenen kunnen de transcripties fouten bevatten, omdat woorden niet verstaan of weggelaten worden. Een gevolg hiervan is dat de LIWC worden niet herkent en meetelt en daardoor het aantal aan positieve emotiewoorden beïnvloed kan worden. Op basis hiervan kan voor een vervolg onderzoek de aanbeveling gedaan worden om het transcriberen uit te voeren door onderzoekers met dezelfde moedertaal zoals de respondenten. Ten derde deden voor het grootste gedeelte (40%) psychologiestudenten mee aan het onderzoek. Deze zijn bekend met alexithymie en vragenlijsten zoals de TAS-20. Ze hebben daarom kennis wat de bedoeling is van het onderzoek. Dit kan leiden tot sociale wenselijkheid. Sociale wenselijkheid houdt in dat er een behoefte aan sociale goedkeuring bestaat. De participant probeert het antwoord te geven waarvan hij denkt dat de onderzoeker deze antwoord wil horen of dat het sociaal meer aanvaardbaar is dan het werkelijke antwoord. Ten vierde is er sprake van een beperkte variatie in de steekproef. De leeftijd gaat van 18 tot 39 jaar oud en bevat uit dit feit slechts jonge volwassenen. Het is geen rekening gehouden met adolescenten en volwassenen op middelbare

en oude leeftijd. Bovendien nemen alleen studenten deel aan het onderzoek. Om die redenen kunnen de resultaten die gebaseerd zijn op deze steekproef niet gegeneraliseerd worden naar de algemene bevolking. Een cross-sectioneel onderzoek is nodig om te kunnen garanderen dat rekening wordt gehouden met alle sociale lagen. Ten vijfde zijn 35 proefpersonen te weinig voor een significant onderzoek. Er is aan te bevelen dat voor een vervolg onderzoek nog meer proefpersonen verzameld worden. Tot slot is er geen gebruik gemaakt van een motivatievragenlijst aan het eind van het onderzoek. Daarom kan geen uitspraak gedaan worden of de proefpersonen de vragenlijsten of de vragen naar persoonlijke herinneringen serieus beantwoord hebben. In een vervolg onderzoek kan een motivatievragenlijst aan het eind van het onderzoek aan de proefpersonen gegeven worden.

### **Aanbevelingen voor de praktijk**

Voor de praktijk moeten nog aanbevelingen gedaan worden. Er is nog meer onderzoek gewenst naar de samenhang tussen de verbale expressie van positieve emoties en de mate van alexithymie tijdens het ophalen van blije herinneringen. Er bestaat slechts één onderzoek die gebruik maakt van persoonlijke herinneringen. Vooral deze blijken voor een therapeutische vooruitgang met traumatische ervaringen belangrijk te zijn. Dit komt omdat therapieën, zoals de NET, hun methode baseren op het ophalen persoonlijke herinneringen. Positieve emoties van herinneringen spelen daarbij een grote rol. Doordat in het huidige onderzoek geen relatie gevonden wordt, kan verder geen duidelijke uitspraak gedaan worden of er een relatie tussen de verbale expressie van positieve emoties en de mate van alexithymie bestaat. Op basis hiervan kan nog geen aanbeveling voor de therapeutische praktijk gedaan worden, omdat er nog niet genoeg redenen bestaan om behandelingsprocedures, zoals de NET, te verbeteren of te veranderen. Als door nader onderzoek een duidelijke uitspraak over de relatie gedaan kan worden, bestaat er bewijs om de therapieën aan te passen en hun effectiviteit te verhogen. Dit kan bijvoorbeeld door een combinatie van de NET en een behandelingsprocedure tegen alexithymie. Het volgt dat op dit moment het verbeteren van de effectiviteit van therapievormen op basis van het huidige onderzoek en de literatuur niet mogelijk is. Verder is er nog meer onderzoek nodig naar de samenhang van alexithymie en de mate van levendigheid van het ophalen van blije herinneringen. De levendigheid van herinneringen is voor een therapeutische vooruitgang heel belangrijk, omdat het de therapeut in staat stelt om zijn cliënt en zijn ervaringen beter te kunnen begrijpen. Daarnaast bestaat vooral belang voor meer onderzoek naar de relatie tussen levendigheid en de verbale expressie van positieve emoties, omdat het huidige onderzoek een exploratieve studie was. Het geeft daarom een

eerste indicatie, maar het kan nog geen duidelijke uitspraak gedaan worden zonder de aanwezigheid van meer resultaten over deze onderwerpen.

### **Aanbevelingen voor toekomstig onderzoek**

Naast aanbevelingen voor de praktijk moeten ook aanbevelingen voor toekomstig onderzoek gedaan worden.

Voor een vervolg onderzoek zullen betere en duidelijkere instructies helpen, om de 'missing values' te voorkomen. In de instructies wordt de proefpersoon slechts bij de eerste twee oefening verzocht voor de camera plaats te nemen en hardop te spreken. Daarna volgde deze instructie niet meer, omdat in het begin al uitgelegd wordt wat de proefpersoon bij elke herinnering en bij de neutrale beschrijving zou doen en de onderzoekers van mening waren dat dit voldoende is. Dit kan door een duidelijkere instructie voorkomen worden. Bovendien kan in een vervolg onderzoek gebruik gemaakt worden van een andere meetmethode om de verbale expressie van positieve emoties te meten. Wagner en Lee (2007) hebben gebruik gemaakt van een kwalitatieve methode, zoals 'judge rating'. Volgens hen zijn kwantitatieve methoden inconsistent. Met betrekking tot de Nederlandse versie van de LIWC heeft deze methode een lage interne consistentie om positieve emotiewoorden te meten ( $\alpha = .37$ ). Uitgaande hiervan is aan te bevelen dat naast de LIWC nog een andere meetmethode gebruikt wordt om het aantal positieve emotiewoorden te berekenen. Verder is het aan te bevelen om in een vervolg studie te onderzoeken of de verbale emotionele expressie kan verhoogd worden door een contactpersoon in de dezelfde ruimte. Daarmee wordt bedoeld dat de proefpersoon niet in een camera en audio opnameapparatuur spreekt, maar hun herinneringen aan een onderzoeker vertelt die de instructies geeft. Dit schijnt belangrijk te zijn om te weten, omdat in therapieën, zoals de NET, een therapeut aanwezig is met die de cliënt zal communiceren en zijn herinneringen en emoties zal delen. Zo laat het onderzoek van Buck, Losow, Murphy en Costanzo (1992) zien dat onder bepaalde omstandigheden de aanwezigheid van een tweede persoon de verbale expressie van emoties kan verhoogd worden. Dit kan een belangrijke factor zijn om de effectiviteit van therapieën te verbeteren. Naast de hoeveelheid aan positieve emotiewoorden is een ander interessant onderwerp om te onderzoeken welke positieve emotiewoorden en welke het meest gebruikt zijn om blijde herinneringen te beschrijven.



## Referenties

- Aleman, A. (2005). Feelings you can't imagine: towards a cognitive neuroscience of alexithymia. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(12), 553-555. doi: 10.1016/j.tics.2005.10.002
- Bantum, E. O., & Owen, J. E. (2009). Evaluating the validity of computerized content analysis programs for identification of emotional expression in cancer narratives. *Psychological Assessment*, 21(1), 78-88. doi: 10.1037/a0014643
- Berk, L. E. (2009). *Child development* (8). Boston, United States of America: Pearson International Edition.
- Bohanek, J. G., Fivush, R., & Walker, E. (2004). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 51-66. doi: 10.1002/acp.1064
- Bohlmeijer, E., Mies, L., & Westerhof, G. (2012). *De betekenis van levensverhalen: Theoretisch beschouwing en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Houten, Nederlands: Bohn Stafleu van Loghum.
- Buck, R., Losow, J. I., Murphy, M. M., & Costanzo, P. (1992). Social facilitation and inhibition of emotional expression and communication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 962-968. doi: [10.1037/0022-3514.63.6.962](https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.962)
- Coan, J. A., & Allen, J. J. B. (2007). *Handbook of emotion elicitation and assessment*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L., (2001). Broaden-and-build theory of positive emotions. In S. J. Lopez (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Oxford, England: Wiley-Backwell.
- Crossley, M. L. (2000). Narrative psychology, trauma and the study of self/identity. *Theory Psychology*, 10(4), 527 -546. doi: 10.1177/0959354300104005

- D'Argembeau, A., Comblain, C., & Van Der Linder, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology, 17*, 281-294. doi: 10.1002/acp.856
- Eastabrook, J. M., Lanteigne, D. M. & Hollenstein, D. (2013). Decoupling between physiological, self reported, and expressed emotional responses in alexithymia. *Personality and Individual Differences, 55*, 978-982. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.001
- Garry, M., & Wade, K. A. (2005). Actually, a picture is worth less than 45 words: Narratives produce more false memories than photographs do. *Psychonomic Bulletin & Review, 12*(2), 359-366. doi: 10.3758/BF03196385
- Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2011). *Psychology (8)*. New York, USA: Norton & Company.
- James, B. (1994). *Handbook for treatment of attachment-trauma problems in children*. New York, US: Simon and Schuster.
- Kahn, J. H., Tobin, R. M., Massey, A. E., & Anderson, J. A. (2007). Measuring emotional expression with the linguistic inquiry and word count. *American Journal of Psychology, 120*, 263-286. Verkregen door <http://www.jstor.org/stable/20445398>
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York, United States of America: The Guilford Press.
- Kensinger, E. A., & Corkin, S. (2003). Memory enhancement for emotional words: Are emotional words more vividly remembered than neutral words? *Memory & Cognition, 31*(8) 1169-1180. doi: 10.3758/BF03195800
- Kholmogorova, A., & Garanjan, N. (2001). Verknüpfung kognitiver und psychodynamischer Komponenten in der Psychotherapie somatoformer Erkrankungen. *Psychother Psych Med, 51*(5), 212-218. doi: 10.1055/s-2001-13278
- Leimon, A. & MacMahon, G. (2009). *Positieve psychologie voor Dummies*. Nijmegen,

Netherlands: Pearson Education.

Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Feldmann Barrett, L. (2010). *Handbook of Emotions*. New York, USA: Guilford Press.

Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796

Loas, G., Otmani, O., Verrier, A., Fremaux, D., & Marchand, M. P. (1996). Factor analysis of The French version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Psychopathology*, 29(2), 139-44. doi: 10.1159/000284983

Luminet, O., Vermeulen, N., Demaret, C., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2006). Alexithymia and levels of processing: Evidence for an overall deficit in remembering emotion words. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 713-733. doi: 10.1016/j.jrp.2005.09.001

Mantani, T., Okamoto, Y., Shirao, N., Okada, G., & Yamawaki, S. (2005). Reduced activation of posterior cingulate cortex during imagery in subjects with high degrees of alexithymia: A functional magnetic resonance imaging study. *Society of Biological Psychiatry*, 57(9), 982-990. doi: [10.1016/j.biopsych.2005.01.047](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.01.047)

Mazzoni, G., Vannucci, M., & Batool, I. (2014). Manipulating cues in involuntary autobiographical memory: Verbal cues are more effective than pictorial cues. *Memory & Cognition*. doi: 10.3758/s13421-014-0420-3

McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In O. John, R. Robins, L. A. Pervin. *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242-264). New York: Guilford Press, 241-61.

McLeod, J. (1999). A narrative social constructionist approach to therapeutic empathy. *Counseling Psychology Quarterly*, 12(4), 377-394. doi: 10.1080/09515079908254107

- Mehl, M. R., & Pannebaker, J. W. (2002). The sounds of social life: A psychometric analysis of students' daily social environments and natural conversations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 857-870. doi: [10.1037/0022-3514.84.4.857](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.857)
- Meltzer, M. A., & Nielson, K. A. (2010). Memory for emotionally provocative words in alexithymia: A role for stimulus relevance. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 1062-1068. doi: [10.1016/j.concog.2010.05.008](https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.05.008)
- Neuner, F., Schauer, M., Klaschik, C., Karunakara, U., & Elbert, T. (2004). A Comparison of Narrative Exposure Therapy, supportive counseling, and psychoeducation for treating posttraumatic stress disorder in an African refugee settlement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4), 579-587. doi: [10.1037/0022-006X.72.4.579](https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.4.579)
- Páez, D., Velasco, C., & González, J. L. (1991). Expressive writing and the role of alexithymia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 630-641. Doi: [10.1037/0022-3514.77.3.630](https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.630)
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, M. (2003). The 20-item Toronto Alexithymia Scale III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 269-275. doi: [10.1016/S0022-3999\(02\)00578-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00578-0)
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives. *Human Development*, 50(2-3), 85-110. doi:[10.1159/000100939](https://doi.org/10.1159/000100939)
- Peace, K. A., Porter, S., & Ten Brinke, L. (2007). Are memories for sexually traumatic events “special”? A within-subjects investigation of trauma and memory in a clinical sample. *Memory*, 16(1), 10-21. doi: [10.1080/09658210701363583](https://doi.org/10.1080/09658210701363583)
- Pennebaker, J. W., Booth, R. E., & Francis, M. E. (2007). Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC). Het laatst geraadpleegd 24.04.2014: <http://www.liwc.net/>

- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *American Psychological Society*, 10(3), 90-93. doi: 10.1111/1467-8721.00123
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a Story: The health benefits of narratives. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N
- Petersen, S., Bull, C., Propst, O., Dettinger, S. & Detwiler, L. (2005). Narrative therapy to prevent illness-related stress disorder. *Journal of Counseling & Development*, 83(1), 41-47. doi: 10.1002/j.1556-6678.2005.tb00578.x
- Reisberg, D., Heuer, F., McLean, J., & O'Shaughnessy, M. (1988). The quantity, not the quality of affect predicts memory vividness. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 26(2), 100-103. doi: 10.3758/BF03334873
- Roediger, H. L., & Craik, F. (2014). *Varieties of memory and consciousness*. New York, USA: Psychology Press
- Salovey, P., & Mayer J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Salminen, J.K, Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T., & Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1), 75-82. doi: 10.1016/S0022-3999(98)00053-1
- Schauer, M., Neuner, F., & Elbert T. (2011). *Narrative Exposure Therapy: A short term treatment for traumatic stress disorders (2)*. Cambridge, England: Hogrefe Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In Snyder, C.R., & Lopez, S.J. *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York, USA: Oxford University Press

- Smith, J. A. (2007). *Quality of psychology a practical guide to research methods (2)*. London, England: Sage Publications Ltd.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, *32*(7), 1118-1132. doi: 10.3758/BF03196886
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology*, *29*(1), 24-54, doi: 10.1177/0261927X09351676
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. A. (2003). The 20-item Toronto Alexithymia Scale IV: Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research*, *55*(3), 277-283. doi: [10.1016/S0022-3999\(02\)00601-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00601-3)
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2000). *An overview of the alexithymia construct. In the handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in workplace*. San Francisco, USA: Jossey-Bass.
- Verkuil, B., Emmerik, A. van, & Holtop, R. (2010). *Een patient met stress en burnout*. Houten, Nederlands: Bohn Stafleu van Loghum. doi: 10.1007/978-90-313-8261\_6
- Wagner, H. & Lee, V. (2007). Alexithymia and individual differences in emotional expression. *Journal of Research in Personality*, *40*(1), 83-95. doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.001
- Zijlstra, H., Middendorp, H. van, Meerveld, T. van, & Geenen R. (2005). Validiteit van de Nederlandse versie van de Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): Een experimentele studie onder vrouwelijke studenten. *Netherlands Journal of Psychology*, *60*(3), 50-58. doi: 10.1007/BF03062342
- Zlotnick, C., Mattia, J. I., & Zimmerman, M. (2001). The relationship between posttraumatic stress disorder, childhood trauma and alexithymia in an outpatient sample. *Journal of Traumatic Stress*, *14*(1), 177-188. doi: 10.1023/A:1007899918410

## Bijlage A

### Geïnfomeerde toestemming

Ik, .....(naam proefpersoon)

stem toe mee te doen aan een onderzoek dat uitgevoerd wordt door

*Jasmin Plesse, Nikka Golena, Ylva Gerke, Lisa Stahlkopf, Sarah Kettendörfer en Sarah Kurney*

Ik ben me ervan bewust dat deelname aan dit onderzoek geheel vrijwillig is. Ik kan mijn medewerking op elk tijdstip stopzetten en de gegevens verkregen uit dit onderzoek terugkrijgen, laten verwijderen uit de database, of laten vernietigen.

*De volgende punten zijn aan mij uitgelegd:*

1. Het doel van dit onderzoek is inzicht te verkrijgen in hoeverre herinneringen opgehaald worden.
2. Het onderzoek duurt ongeveer 60 minuten.
3. Aan het begin wordt een vragenlijst over de demografische gegevens afgenomen. Daarna zal aan mij gevraagd worden een blije, een verdrietige/boos en een neutrale herinneringen op te halen en te vertellen. Daarnaast worden drie vragenlijsten afgenomen die telkens persoonlijkheid (NEO-FFI), alexithymie (TAS-20) en het omgaan met herinneringen (RFS) meten.
4. Je mag altijd stoppen als je niet op je gemak voelt of een vraag niet wilt beantwoorden.
5. Er behoort geen stress of ongemak voort te vloeien uit deelname aan dit onderzoek.
6. De gegevens verkregen uit dit onderzoek zullen anoniem verwerkt worden en kunnen daarom niet bekend gemaakt worden op een individueel identificeerbare manier.
7. De onderzoeker zal alle verdere vragen over dit onderzoek beantwoorden, nu of gedurende het verdere verloop van het onderzoek.

Handtekening onderzoeker: .....

Datum:.....

Handtekening proefpersoon: ..... Datum:.....

### Bijlage B

#### Beoordeling van elke herinnering

Welke titel zou je deze herinnering geven? .....

Hoe lang geleden vond deze herinnering plaats? ... jaar geleden

Bij de volgende vragen kun aangeven in welke mate de vragen van toepassing zijn op een schaal van 1 tot 6. 1 betekent helemaal niet en 6 betekent helemaal wel.

Hoe levendig is deze herinnering <i>tegenwoordig</i> voor je?	1	2	3	4	5	6
Hoe belangrijk is deze herinnering <i>tegenwoordig</i> voor je?	1	2	3	4	5	6
Hoe blij voel je je <i>tegenwoordig</i> over deze herinnering?	1	2	3	4	5	6
Hoe verdrietig voel je je <i>tegenwoordig</i> over deze herinnering?	1	2	3	4	5	6
Hoe boos voel je je <i>tegenwoordig</i> over deze herinnering?	1	2	3	4	5	6
Hoe kalm voel je je <i>tegenwoordig</i> over deze herinnering?	1	2	3	4	5	6



## Bijlage C

### Toronto Alexithymia Scale-20

Geef aan in hoeverre u het eens of oneens bent met de volgende uitspraken door het betreffende cijfer te omcirkelen. U dient per uitspraak één antwoordmogelijkheid te omcirkelen.

Omcirkel het cijfer

1 als u het erg oneens bent met de uitspraak

2 als u het nogal oneens bent

3 als u het niet oneens bent, maar ook niet eens

4 als u het nogal eens bent

5 als u het erg eens bent met de uitspraak

Ik ben vaak in verwarring over wat ik voel	1	2	3	4	5
Ik vind het moeilijk de juiste woorden voor mijn gevoelens te vinden	1	2	3	4	5
Ik heb lichamelijke gevoelens die zelfs artsen niet begrijpen	1	2	3	4	5
Ik kan mijn gevoelens gemakkelijk beschrijven	1	2	3	4	5
Ik vind het prettiger problemen te analyseren dan ze alleen maar te beschrijven	1	2	3	4	5
Wanneer ik van streek ben, weet ik niet of ik verdrietig, bang of boos ben	1	2	3	4	5
Mijn lichamelijke gevoelens stellen me vaak voor raadsels	1	2	3	4	5
Ik vind het prettiger dingen gewoon te laten gebeuren, dan te begrijpen waarom ze zo gebeuren	1	2	3	4	5
Ik heb gevoelens die ik helemaal niet kan thuisbrengen	1	2	3	4	5
Het gaat erom, dat je je bewust bent van je gevoelens	1	2	3	4	5
Ik vind het moeilijk te beschrijven wat ik vind van andere mensen	1	2	3	4	5
Men zegt mij dat ik mijn gevoelens meer moet beschrijven	1	2	3	4	5
Ik weet niet wat er zich binnenin mij afspeelt	1	2	3	4	5
Ik weet vaak niet waarom ik boos ben	1	2	3	4	5
Ik praat met anderen liever over hun dagelijkse bezigheden dan over hun gevoelens	1	2	3	4	5

Ik kijk liever naar amusementsprogramma's dan naar psychologische drama's	1	2	3	4	5
Ik vind het moeilijk mijn diepste gevoelens prijs te geven, zelfs aan goede vrienden	1	2	3	4	5
Ik kan me dichtbij iemand voelen, zelfs tijdens ogenblikken van stilte	1	2	3	4	5
Ik vind het onderzoeken van mijn gevoelens nuttig voor het oplossen van persoonlijke problemen	1	2	3	4	5
Zoeken naar de bedoeling achter films en toneelstukken leidt je af van het genieten ervan	1	2	3	4	5

