

Universiteit Twente

Levendigheid van Toekomstverbeelding

“De relatie tussen episodische en semantische
toekomstverbeelding en welbevinden”

Melissa Poortman

S1340611

Bachelorthese Psychologie

Positieve Psychologie en Technologie

Faculteit der Gedragwetenschappen

Universiteit Twente

Enschede, Augustus 2015

1^e begeleider: Dr. Anneke Sools

2^e begeleider: Dr. Elia de Kleine

Abstract

Cognitive and neurological research has shown that imagination of the future works the same way as remembering the past. The future is an empty space with possibility's and uses the past as a reference when creating the future in the mind. The memory has generally learned information as base and personal information to finish the imagination and make it more vivid, also known as semantic and episodic imagination. Letters are used to capture the imagination from the mind into words on paper for research. The purpose of the letters is to create a health promotion instrument. To ascertain if optimization by letters can occur, this research will search for a correlation between the liveliness of the letters and well-being. Well-being is divided in the subscales emotional, psychological and social well-being.

This research used an existing dataset of 480 letters, of which 100 were used. The data is collected by snowball and convenience sampling. The participants belonged to a healthy population, as far as known.

The collected letters about the future were encoded on the base of a scoring procedure which, developed by Levine et al., originally was set up for encoding interviews about the past. Van Dalen operationalized this scoring procedure for the data of this study, the letters about the future. On the basis of Spearman's Rho correlation, there were no significant correlations found between the subscales of the imagination of the future and well-being.

Despite the not found significant correlations there were results that make further research interesting. Because well-being was asked after making the letter, there is a presumption that well-being has already been influenced. In addition, the letters show that they are more semantic and therefore contain more abstract writing, which leaves room for teaching how to write more episodic and therefore more personal.

Samenvatting

Cognitief en neurologisch onderzoek laten zien dat het verbeelden van de toekomst op dezelfde verloopt als het herinneren van het verleden. De toekomst, als lege plek met mogelijkheden, gebruikt het verleden als referentiekader bij het opbouwen van de verbeelding. Het geheugen maakt gebruik van algemeen geleerde informatie als basis en persoonsgebonden informatie om de verbeelding zo levendig mogelijk af te maken, ook wel het semantisch en episodisch verbeelden genoemd. Aan de hand van brieven, worden de gedachten over de toekomst vastgelegd in woorden om het te kunnen onderzoeken. Het doel van de brieven is het creëren van een gezondheidsbevorderend instrument. Om te kunnen constateren of er optimalisatie kan plaatsvinden door de levendigheid van toekomstbrieven is er binnen dit onderzoek een samenhang gezocht met welbevinden. Hierbij is welbevinden onderverdeeld in emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden.

Voor dit onderzoek is er gebruik gemaakt van een bestaande dataset van 480 brieven, waarvan er 100 zijn gebruikt. De data is verzameld via snowball en convenience sampling. De participanten behoorden, voor zover bekend, tot de gezonde populatie.

De bestaande dataset van verzamelde toekomstbrieven werd gecodeerd aan de hand van een scoringsprocedure die, ontwikkeld door Levine et al., oorspronkelijk opgezet was voor het coderen van interviews over het verleden. Van Dalen heeft deze scoringsprocedure geoperationaliseerd voor de toekomstbrieven. Uiteindelijk, aan de hand van de Spearman's Rho, is er geen significante correlatie gevonden tussen de levendigheid van toekomstverbeelding en de subschalen van welbevinden.

Ondanks de niet gevonden significante correlatie waren er wel resultaten te zien die vervolgonderzoek interessant maken. Doordat welbevinden na het schrijven van de toekomstbrief gevraagd werd, is er het vermoeden ontstaan dat er al beïnvloeding heeft plaatsgevonden aan de hand van de formulering van de vragen over welbevinden. Daarnaast laten de brieven zien dat er meer semantisch en dus algemeen geschreven wordt, waardoor er ruimte overblijft om meer persoonlijk en levendig te leren schrijven.

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	6
1.1	Het Episodisch en Semantisch geheugen	7
1.2	Het proces van verbeelding naar de toekomst.....	8
1.3	Welbevinden.....	10
1.4	Onderzoeksvraag en hypothesen	12
2.	Methode.....	14
2.1	Procedure.....	14
2.2	Participanten en selectieprocedure	14
2.3	Meetinstrumenten.....	14
2.4	Analyse.....	15
3.	Resultaten	19
	Exploratieve analyse.....	19
	Samenhang toekomstverbeelding en welbevinden.....	20
4.	Conclusies en Discussie	21
	Verbeterpunten en aanbevelingen vervolgonderzoek.....	23
	Slot.....	24
5.	Referenties.....	26
	Bijlage 1 – Instructies Toekomstbrief	29
	Bijlage 2 – MHC-sf	30
	Bijlage 3 – Scoringstabel Levine et al.	31
	Bijlage 4 – Uitleg rating subjectieve episodische rijkheid	32

1. Inleiding

In de psychologie worden theorieën en therapieën nog vaak gericht op het verleden om vanuit hier het welbevinden van mensen te verbeteren. Echter blijkt dat de toekomst als lege plek kan fungeren die men kan invullen met mogelijkheden waar men naar wil handelen (Freeman, 2009). Deze mogelijkheden ontstaan door verbeelding van de toekomst en kunnen ook zorgen voor nieuwe inzichten over de zelf van een individu. Het invullen van deze mogelijkheden kan bereikt worden door vragen te stellen als: ‘wat wil ik’ en ‘wat zegt dat over mij?’ (Heidegger, 1996 [1927]). Ook Seligman et. al. (2013) pleiten voor een toekomstgerichte aanpak binnen psychologische theorieën en interventies. De narratieve psychologie is een deel van de psychologie dat zich bezig houdt met het verbeelden van de toekomst, hierin is het van belang dat de verleden, heden en toekomstige zelf van een individu niet los van elkaar gezien kan worden (Gergen, 1994). Discrepantie tussen de zelf in het heden en de toekomstige zelf kan zorgen voor een verminderd welbevinden en door toekomstverbeelding kan deze discrepantie verkleind worden, waardoor het welbevinden beter wordt (Higgins, 1987). Sools, Tromp en Mooren (2013) ondersteunen dit met hun conclusie dat het verbeelden van de toekomst mogelijke positieve gevolgen heeft op het welbevinden. Ook blijkt dat al veel vroeger, in 1936, duidelijk werd dat verbeelding structuur en duidelijkheid geeft aan de wereld om ons heen (Sartre, 2013 [1936]). Sartre (2013 [1936]) zegt tevens dat verbeelding zin geeft aan het dagelijks leven.

Een instrument om het verbeelden van de toekomst mogelijk te maken, is het schrijven van brieven vanuit je toekomstige zelf, toekomstbrieven. Een stap die gezet is om verbeelden naar de toekomst in de narratieve psychologie naar voren te laten komen, is het omzetten van de interviewscoringsprocedure van Levine et al. (2002). Via deze procedure kunnen interviews geanalyseerd worden op de inhoud. Van Dalfsen (2014) heeft deze procedure omgezet, zodat het gebruikt kon worden voor toekomstbrieven (Van Dalfsen, 2014). Door deze toekomstbrieven te combineren met welbevinden zou er een nieuwe methode kunnen ontstaan om het welbevinden te verbeteren, waardoor de toekomstbrieven kunnen functioneren als een gezondheidsbevorderend instrument. Uit het CBS (2013) blijkt namelijk dat er een ruime 5 procent van de Nederlandse bevolking niet tevreden is met hun leven en er is dus stimulatie nodig om het welbevinden te verbeteren. Toekomstbrieven zouden een uitkomst kunnen bieden in het optimaliseren van het leven. Deze huidige studie zal verder gaan met de stap die Van Dalfsen (2014) heeft gezet, door te onderzoeken of deze verbeelding van de toekomst gebruikt kan worden bij het beïnvloeden van welbevinden.

Uit cognitief en neurologisch onderzoek blijkt dat de mechanismen die het brein gebruikt voor het verbeelden van de toekomst gelijk zijn aan de mechanismen die gebruikt worden voor het ophalen van het verleden (Schacter, Addis & Buckner, 2007). Ten grondslag aan deze mechanismen ligt het geheugen. Tulving en Donaldson (1972) onderzochten het herinneren en kwamen tot een tweedeling in het proces, namelijk het episodisch en semantisch herinneren. Het episodisch herinneren wordt gebruikt voor de aspecten die gebonden zijn aan tijd en persoon in de vorm van gebeurtenissen, terwijl het semantisch geheugen gebruikt wordt voor de feitelijke kennis (Tulving & Donaldson, 1972). Blokland (2005) heeft deze uitkomst bevestigd. Schacter, Addis en Buckner (2007) hebben het proces verder onderzocht en hieruit blijkt dat de definitie van verbeelding verder gaat dan alleen het heden en het verleden, want ook het voorstellen van gebeurtenissen valt onder verbeelding.

Om meer duidelijkheid te creëren over hoe de verbeelding van de toekomst in zijn werk gaat zal er eerst ingegaan worden op de betekenis van en scheiding tussen het episodisch en semantisch geheugen, waarna er met duidelijkheid van de begrippen gekeken wordt hoe het geheugen omgaat met de informatie die de verbeelding tot stand moet brengen. Vervolgens zal de definitie van welbevinden afgebakend worden. Uiteindelijk zal er aan de hand van bovengenoemde opbouw de onderzoeksvraag geformuleerd worden.

1.1 Het Episodisch en Semantisch geheugen

Het onderscheid tussen het episodisch en semantisch geheugen is ontstaan door onderzoek van Tulving en Donaldson (1972) en wordt gezien als een vaste verdeling. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat het episodische geheugen informatie opslaat over tijdelijke, voorbijgaande gebeurtenissen gebonden aan tijd en persoon, waarnaast er ook informatie aanwezig is over de gedachten tussen de gebeurtenissen. De opbouw van een episodische herinnering is als volgt; ‘Ik deed iets, op een bepaalde locatie, op een tijdstip’. Verandering in een episodische herinnering komt voort uit het herhaaldelijk ophalen ervan. Zodra een herinnering opgehaald wordt, wordt dit door het geheugen gezien als een nieuwe actie en wordt geuit in een nieuwe herinnering. Uit onderzoek blijkt dat de episodische denkwijze kan verminderen door beschadiging vanuit letsel of ouderdom (Levine et al., 2002). Ook kan het verlies van specifieke informatie voorkomen binnen stoornissen met betrekking tot het ophalen van herinneringen (Tulving & Donaldson, 1972). Szpunar (2010) ondersteunt het vermoeden van de vatbaarheid van het episodisch geheugen, aangezien men moeite kan ondervinden bij het herinneren en dit gekarakteriseerd wordt door het ontbreken van details en dit onderdeel is van het episodisch geheugen.

Het semantische geheugen daarentegen bevat georganiseerde feitelijke kennis dat ooit, dan wel direct of indirect, geleerd is en kan te allen tijde opgehaald worden. Het is van belang bij het gebruik van taal, de basis waarmee men zich kan uitten en waarmee men de wereld begrijpt (Tulving & Donaldson, 1972). Het is kennis vergaard door de jaren heen, zoals; “Ik weet dat er twaalf maanden in een jaar zitten en dat het jaar begint met januari”. In tegenstelling tot het episodische geheugen is het semantische geheugen algemeen van aard. Het zijn linguïstische vertalingen van informatie die uit generale concepten gehaald worden (Tulving & Donaldson, 1972). Zodra deze informatie opgehaald wordt veranderd er aan de inhoud niets, in tegenstelling tot het episodisch geheugen, waardoor het semantisch geheugen vermoedelijk minder vatbaar is voor invloeden van buitenaf (Tulving en Donaldson, 1972).

Duidelijk is dat de scheiding tussen het episodisch en semantisch geheugen permanent is en dat hierbij de meeste invloed bij het episodische geheugen ligt als het gaat om verbeelden en dit maakt de verbeelding levendig. Het semantische geheugen is echter nodig om een basis te creëren voor het verbeelden. Doordat het episodische geheugen gebonden is aan tijd, betekent dit niet dat de mens gebonden is aan een specifieke tijd in plaats en ruimte bij het verbeelden. De mens is in staat om zelf te bepalen in welke tijd de verbeelding afspeelt en kan op die manier door de tijd heen reizen (Schacter et al., 2007). Aangezien het niet mogelijk is om alleen met de semantische denkwijze door de tijd te reizen, zou de episodische denkwijze kunnen voorspellen in welke mate iemand beschikt over de mentale capaciteit om in de tijd details te kunnen verbeelden. Wanneer iemand deze details niet goed kan verbeelden, kan dit beschadiging in het brein indiceren (Levine et al., 2002). Deze kennis biedt meer inzicht in een persoon en zou een aanvulling kunnen zijn bij het stellen van een diagnose voor hersenbeschadiging.

Verbeelding door middel van het episodisch en semantisch geheugen is een proces. Dit proces dient uitgewerkt te worden om het concept toekomstverbeelding op te bouwen aan de hand van het episodische en semantische geheugen.

1.2 Het proces van verbeelding naar de toekomst

Informatie uit het verleden en het heden wordt door het geheugen gebruikt om de toekomst te kunnen verbeelden en te vormen. Het zijn verbeeldingen die op dit moment niet aanwezig zijn voor de zintuigen, dus niet plaatsvinden in het heden (Schacter et al., 2007). Verzamelde basisgegevens uit het verleden worden als referentiekaders gebruikt bij de verbeelding van de toekomst, wat er op zou kunnen wijzen dat de toekomstbrieven meer semantisch van aard zijn. Suddendorf en Corballis (2007) hebben dit verwerkingsproces van verbeelding verder

onderzocht en zijn tot de conclusie gekomen dat dezelfde cognitieve mechanismen ten grondslag liggen aan het herinneren en het verbeelden van de toekomst. Hierbij is er onderscheidt gemaakt tussen het onbewuste, niet-declaratieve, geheugen en het bewuste, declaratieve, geheugen. Het bewuste geheugen kan men zelf beïnvloeden, waarbinnen het episodische en het semantische geheugen zich bevindt (Suddendorf & Corballis, 2007). Door middel van het declaratieve geheugen heeft men de capaciteit om hun subjectieve ervaringen in verleden, heden en toekomst mentaal te representeren en zich ervan bewust te zijn, ook wel autobiografisch geheugen genoemd (Thiery et al., 2003; Spreng, Mar & Kim, 2008). De subjectieve ervaringen in het verleden, heden en de toekomst worden in het episodische geheugen bewust tot stand gebracht in de vorm van mentale representaties (Thiery et al., 2003). Deze mentale representaties bevinden zich in het autobiografisch geheugen (Spreng et al., 2008). Bij verbeelden wordt in het autobiografische geheugen de oude herinneringen gerecombineerd (Schacter et al., 2007). De informatie uit de oude herinneringen worden zo gerecombineerd dat het overeenkomt met het onderwerp waarover men verbeeldt in de toekomst. Onderliggende processen handelen hierbij op dezelfde manier om tot een mentale representatie te komen (Schacter et al., 2007).

Het episodisch geheugen stelt informatie beschikbaar voor de mentale representaties om zo een verbeelding te simuleren, in dit geval over de toekomst (Schacter et al., 2007). Deze verbeelding van de toekomst wordt ook wel gedefinieerd als ‘prospectie’ (Imagination Institute). De opbouw van herinneren en voorstellen zijn gelijk en recente neuroimaging studies hebben een vaste structuur gevonden dat betrokken is bij deze mentale representaties, namelijk het ‘core netwerk’ (Seligman, Railton, Baumeister & Sripada, 2013). Het core netwerk bestaat uit het verbeelden van routes (navigatie), het inleven in anderen (Sociaal verbeelden), vormen van mening (intellectueel verbeelden) en het herinneren van gebeurtenissen (Seligman et al., 2013; Schacter et al., 2007; Spreng, Mar & Kim, 2008). Dit ‘core netwerk’ zou tevens betrokken zijn bij het simuleren van alternatieve perspectieven, waarbij er de mogelijkheid is om af te wisselen tussen de directe waarneembare omgeving en de indirecte denkbeeldige omgeving. De indirecte denkbeeldige omgeving is gevormd vanuit de episodische denkwijze waardoor prospectie mogelijk is (Schacter et al., 2007; Suddendorf & Corballis, 2007). Al deze aspecten worden gedreven door dezelfde neurologische activiteit binnen het brein (Seligman et al., 2013). Daarnaast bevestigt Szpunar (2010) dat het cognitieve en neurologische netwerk zowel gebruikt wordt voor het ophalen van herinneringen als het verbeelden van mogelijke toekomstige scenario’s, door uit onderzoeken te constateren dat mensen die moeite hadden met het herinneren van gebeurtenissen ook

moeite hadden met het verbeelden van de toekomst. Deze moeite met verbeelden van herinneringen en toekomstige situaties kwam vooral naar voren bij getraumatiseerde patiënten (Moradi, Herlihy, Yasseri, Shahraray, Turner & Dalgleish, 2007), oudere individuen in de volwassen fase (Addis, Wong & Schacter, 2006; Addis et al., 2008), amnestische patiënten (Addis et al., 2008) en depressieve en schizofrene individuen (Szpunar, 2010). Prospectie is dan ook betrokken bij navigatie, sociaal verbeelden en intellectueel inbeelden, de eerste drie aspecten van het ‘core netwerk van verbeelding’, alleen het herinneren van gebeurtenissen is retrospectie (Seligman et al., 2013).

Het core netwerk laat zien dat er een vast proces is voor verbeelden, echter hoe het proces van verbeelden er precies aan toe gaat is niet duidelijk, doordat er nog geen specifiek onderzoek naar is gedaan. Narratief onderzoek zou kunnen bijdragen aan het proces in kaart te brengen. Dit core netwerk, bestaande uit het proces van verbeelden van herinneringen en toekomstsituaties, samen met de stap die van Van Dalfsen (2014) gemaakt heeft, met betrekking tot het operationaliseren van toekomstverbeelding, bevestigt dat het onderscheid tussen episodische en semantische verbeelden ook van toepassing is op het verbeelden van de toekomst.

Nu toekomstverbeelding onderbouwd is aan de hand van de begrippen episodisch en semantisch geheugen en het proces tot verbeelden van de toekomst, is er literaire onderbouwing nodig voor welbevinden om de hypothesen op te kunnen zetten. Daarbij zal de definitie van welbevinden verduidelijkt moeten worden.

1.3 Welbevinden

Het welbevinden is een subjectief begrip, ieder ervaart het anders. Een concrete definitie van welbevinden is tot op de dag van vandaag nog niet beschikbaar en verschilt vrijwel per cultuur (Diener, Kahneman & Helliwell, 2010). Het grootste verschil wat hierin naar voren komt is de beïnvloedbaarheid van het welbevinden. Verscheidene culturen zien het als “luck/good fortune”, waarbij de beïnvloeding ervan extern is en door een individu niet te beïnvloeden, de hedonische definitie. Andere culturen geven aan dat het om een interne staat van geluk gaat, behaalt door het volbrengen van behoeften, de eudaimonische definitie (Diener, Kahneman & Helliwell, 2010). Binnen de psychologie maakt men gebruik van de tweede vorm van definitie van welbevinden, aangezien er een interne staat van geluk behaald zou kunnen worden. Men zou wel actief met welbevinden bezig moeten zijn om een goed gevoel te creëren (Cloninger, 2004). Deze bewustwording zou tot stand kunnen komen door de toekomstbrieven.

Ondanks dat welbevinden nog niet concreet gedefinieerd is, wordt er wel onderscheid gemaakt in soorten welbevinden. Welbevinden wordt onderverdeeld in de subschalen emotioneel, psychologisch en sociologisch (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster & Keyes, 2011). Emotioneel welbevinden staat voor de interne staat die tot uiting wordt gebracht in gevoelens. De frequentie en intensiteit van het gevoel verschilt per individu. Dagelijks kunnen er vele verschillende gevoelens naar voren komen, zoals blijdschap, verdriet, jaloezie, woede enz. (Westerhof & Keyes, 2008). Bij een goed welbevinden zijn er over het algemeen positieve gevoelens aanwezig zijn. Het psychologisch welbevinden is tevens een interne staat dat betrekking heeft op het dagelijks functioneren. Het is meer consistent dan emotioneel welbevinden en minder beïnvloedbaar, doordat het een staat en/of overtuiging is waar men voor langere tijd aan vast houdt. Het draait om het gevoel van bijvoorbeeld autonomie of zelfacceptatie (Westerhof & Keyes, 2008). Het sociale welbevinden bevat de beïnvloeding van de omgeving en hoe de samenleving zijn uitwerking heeft op het individu en hoe hieruit eventuele positieve aspecten invloed hebben. Het gevoel van het horen tot een samenleving of het goed handelen binnen een samenleving zijn voorbeelden van het sociale welbevinden (Westerhof & Keyes, 2008). De drie subschalen samen vormen het totaalbeeld van het algehele welbevinden. Het operationaliseren van welbevinden is gebeurd in de Mental Health Continuüm short form (MHC-sf), de vragenlijst die gebruikt zal worden binnen dit onderzoek.

Een positief welbevinden heeft positief invloed op het dagelijks leven waarmee het leven geoptimaliseerd zou kunnen worden (Deci & Ryan, 2008). Mocht er vanuit een stoornis, een negatieve staat van welbevinden, gekeken worden, dan is er de capaciteit om welbevinden te verbeteren aan de hand van therapie. Sarkohi, Bjärehed en Andersson (2011) geven dan ook aan dat het psychologisch welbevinden beïnvloed kan worden door verbeelding en dat wanneer het welbevinden vergroot, de kans op herstel versneld wordt en het herstelproces zelf ook sneller kan verlopen.

Naar voren komt dat welbevinden moeilijk te definiëren is, maar het correleert met een positief gevoel (Nederlandse Encyclopedie, 2015). Tevens komt er naar voren dat welbevinden beïnvloed kan worden door verbeelding en dat het gevolg daarvan kan helpen bij het herstelproces van een negatieve staat naar een positieve staat. Binnen deze studie zal er gekeken worden of deze beïnvloeding van het welbevinden daadwerkelijk tot stand kan worden gebracht door verbeelding van de toekomst. Mocht dit blijken, dan kan deze studie een aanleiding zijn tot het gebruiken van toekomstverbeelding binnen psychologische

interventies en therapeutische behandelingen, hetgeen waar Seligman et al. (2013) voor pleitten.

1.4 Onderzoeksvraag en hypothesen

Deze huidige studie zal de interviewscoringsprocedure van Levine et al. (2002), door Van Dalen (2014) operationaliseerbaar gemaakt voor toekomstverbeelding, combineren met de Mental Health Continuüm short form om zo te kunnen onderzoeken of er samenhang bestaat tussen het welbevinden en de capaciteit om de toekomst te kunnen verbeelden. Aan de hand van bovenstaande literaire studie gecombineerd met kennis uit vorige studies is de volgende onderzoeksvraag ontwikkeld: “Is er een samenhang tussen de levendigheid van toekomstverbeelding en het welbevinden?”. Hierbij wordt de levendigheid gekarakteriseerd door het episodische geheugen. Daarnaast is er aan de hand van de literaire studie een interessante tegenstelling ontstaan met betrekking tot het semantische en episodische verbeelden. Doordat het verbeelden van de toekomst gebaseerd is op verzamelde gegevens uit het verleden en heden en de toekomst een lege plek is om in te vullen, ontstaat de verwachting dat het uit basiskennis bestaat en dus meer semantisch van aard is (Schacter et al., 2007). Dit zal met een hypothese getoetst worden. Echter wordt er tevens aangegeven dat episodisch verbeelden meer beïnvloedbaar is en aan de hand van de studie van Sools, Tromp en Mooren (2013) een positief effect kan hebben op het welbevinden. Omdat het binnen deze studie gaat om de samenhang met welbevinden en hieraan het episodische verbeelden gekoppeld wordt, zal binnen de hypothesen de nadruk liggen op het episodisch verbeelden en vooral op het psychologische welbevinden aan de hand van het onderzoek van Sarkohi, Bjärehed en Andersson (2011). Daarnaast, omdat er nog niet veel onderzoek gedaan is naar de samenhang tussen toekomstverbeelding en welbevinden, zullen beide aspecten getoetst worden met de subschalen emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Uiteindelijk zijn de volgende hypothesen ontwikkeld;

- De toekomstbrieven zijn meer semantisch van aard
- Emotioneel welbevinden correleert positief met episodische toekomstverbeelding
- Sociaal welbevinden correleert positief met episodische toekomstverbeelding
- Psychologisch welbevinden correleert positief met episodische toekomstverbeelding
- Emotioneel welbevinden correleert positief met semantische toekomstverbeelding
- Sociaal welbevinden correleert positief met semantische toekomstverbeelding
- Psychologisch welbevinden correleert positief met semantische verbeelding

Hierbij is de verwachting tot een positieve correlatie ontstaan na de literaire studie van Sools, Tromp en Mooren (2013) omdat de capaciteit om de toekomst te kunnen verbeelden door middel van tijdreizen positieve ontwikkelingen zou kunnen laten zien met het welbevinden.

2. Methode

Deze studie is een secundaire studie waarbij er gebruik wordt gemaakt van een mixed-method methode. Voor de analyse is er gebruik gemaakt van een bestaande dataset, zowel voor de brieven als de MHC-sf, verzameld door de aangegeven onderstaande procedure.

2.1 Procedure

Deelname aan het onderzoek was mogelijk via de levensverhaalwebsite online. Hierbij waren 4 stappen aan de orde om officieel te kunnen participeren:

1. Participanten schrijven de brief vanuit de toekomst
2. Enkele open vragen dienen beantwoordt te worden over de ervaring omtrent het schrijven van de brief, de motivatie om mee te doen, wat ze nodig hebben om hun toekomstbeeld te bereiken en in hoeverre ze hun geschreven brief reëel ervaren.
3. Tevens wordt er de Mental Health Continuüm short form (MHC-sf) ingevuld. Deze vragenlijst meet het subjectieve welbevinden.
4. Uiteindelijk wordt afgesloten met vragen over enkele demografische gegevens van de participant.

2.2 Participanten en selectieprocedure

Voorafgaand aan het schrijven van de brieven kregen de participanten een informed consent. In totaal waren 480 brieven verzameld met als thema “Brieven vanuit de toekomst”, gelijkend aan de titel van het project. Via snowball sampling waren de participanten verworven aan de Universiteit Twente. Vanuit het vak Narratieve Psychologie werden studenten uitgenodigd om deel te nemen om zo vervolgens een credit te verdienen. Daarnaast is een deel van de participanten via convenience sampling en social media verworven. Nadat het schrijfproces was voldaan hebben de participanten toestemming gegeven voor het gebruik van de brieven voor de onderzoeksdoeleinden. De gegevens die hieruit naar voren komen over de participanten is dat 71.9% vrouw is en 28.1% man. Vervolgens is er te zien dat 65.6% beschikt over een Nederlandse nationaliteit, 34.4% over een Duitse nationaliteit. Ieder van hen behoort zover bekend tot de gezonde populatie.

2.3 Meetinstrumenten

1. Brieven vanuit de toekomst

In eerdere onderzoeken werd toekomstverbeelding geoperationaliseerd via de narratieve psychologie aan de hand van toekomstbrieven. De geschreven brieven hadden als richtlijn dat de participant vanuit een positief tijdstip in de toekomst schrijft en hierbij kon het aan zichzelf

of aan iemand anders zijn in het heden. Uit deze brieven ontstaat het kwalitatieve meetinstrument waarmee op empirische wijze achterhaald wordt of, hoe, onder welke omstandigheden, voor wie en met welk doel narratieve toekomstverbeelding werkt (Sools en Mooren, 2012). Zie bijlage 1 voor de specifieke instructies.

2. Mental Health Continuüm short form

De MHC-sf is een zelfrapportage vragenlijst waarin de positieve geestelijke gezondheid wordt gemeten. Zoals aangegeven in de inleiding omvat de vragenlijst de drie kerncomponenten van welbevinden, namelijk emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, die gezamenlijk de totale positieve geestelijke gezondheid weergeven (Lamers et al., 2011). De vragenlijst bestaat uit 14 items en wordt gescoord op een 6-puntsschaal. Het emotioneel welbevinden omvat 3 items, psychologisch welbevinden 6 items en sociaal welbevinden 5 items. De MHC-sf is een betrouwbaar en valide instrument om positieve geestelijke gezondheid te meten onder de Nederlandse bevolking (Lamers et al., 2011). Binnen dit onderzoek geldt een betrouwbaarheid van .89. Zie bijlage 2 voor de MHC-sf vragenlijst.

2.4 Analyse

Stapsgewijs is er een analyse uitgevoerd om uiteindelijk de hypothesen te kunnen berekenen en beoordelen. De eerste stap was het eigen maken van het onderzoeksinstrument van Levine et al. (2002) voor het coderen van de toekomstbrieven. Vervolgens moest het toegepast worden op de bestaande onderzoeksdata, waarna er een algemene blik op de data geworpen kon worden en er gekeken kon worden wat deze data op zichzelf naar voren bracht. Ten derde werd de data van de MHC toegevoegd waarna er vervolgens in stap 4 de correlaties berekend werden.

Stap 1 – Het eigen maken van het onderzoeksinstrument van Levine et al.

Levine, Svoboda en Hay (2002) ontwikkelden een gestandaardiseerde autobiografisch interviewscoringsprocedure, een verhoudingsinstrument waarin het onderscheid tussen episodisch en semantisch naar voren kwam. Van Dalen (2014) heeft deze methode aangepast zodat het te gebruiken is voor de analyse van de toekomstbrieven. Hierbij is een scheiding tussen objectieve en subjectieve episodische rijkheid. Voor het eigen maken van het instrument zijn er 5 reliability sets gebruikt. Iedere reliability set bestond uit vijf interviews, onderverdeeld in de onderdelen “free recall”, “general probe” en “specific probe”, die gecodeerd moesten worden. De free recall was een gebeurtenis waar de respondent zelfstandig aan dacht zonder invloed van de onderzoeker, waarbij bij de general en specific

probe specifieke aspecten werden gevraagd om de verschillende onderdelen, te vinden in de coderingstabel van Levine et al. (2002) in bijlage 3, om zo de onderdelen beter te beheersen. In de sets stond duidelijk aangegeven bij de free recall naar welk main event er gekeken moet worden, zodat vanuit dat event het onderscheid tussen episodisch en semantisch gemaakt kon worden. De onderzoeker werd zo bekend met de coderingstabel van Levine et al. (2002), de objectieve variant van de episodische rijkheid. Voor de rating van de details is er gebruik gemaakt van de scoring ontwikkeld door Van Dalfsen (2014), de subjectieve variant van de episodische rijkheid, te vinden in de bijlage 4. Er werden punten gegeven voor de episodische rijkheid per interview. Ter controle waren de 5 sets al ingevuld en was dit om te kunnen kijken of de onderzoeker zelf redelijk overeen kwam met de manier van coderen. Uiteindelijk is er een correlatiesheet via Excel ingevuld om de betrouwbaarheid te kunnen berekenen. Vereist was een betrouwbaarheidsscore van .65 om verder te kunnen met de analyse. Binnen dit onderzoek is er een betrouwbaarheid van .83 bereikt, zowel volgens het vereiste als volgens de Kappa criteria is dit goed (Cohen, 1960).

Stap 2 – Het onderzoeksinstrument gebruiken op de bestaande dataset van het onderzoek

Samen met een medeonderzoeker is er een selectie van 100 brieven gemaakt van de in totaal 480 brieven. Binnen dit onderzoek zijn er brieven gecodeerd waarvan iedere respondent de MHC-sf had ingevuld. De eerste 25 zijn gebruikt voor een interbeoordelaarsbetrouwbaarheid, nadat er een vergelijking heeft plaatsgevonden tussen de eerste 10 brieven. Er is alleen gecodeerd aan de hand van de free recall en niet van de general of specific probe, omdat zonder invloed van de onderzoeker de brieven geschreven zijn. Hierin is overlegd hoe het main event te onderscheiden en dat we ons strikt aan Levine et al. (2002) zouden houden. Deze betrouwbaarheid kwam uit op .74, wat volgens de Kappa criteria (Cohen, 1960) goed is en voldoende is om door te gaan met coderen. Deze interbeoordelaarsbetrouwbaarheid valt lager uit dan de individuele betrouwbaarheid, aangezien de omschakeling van herinneringen met duidelijke omschrijving waar en naar welk main event gekeken moet worden naar toekomstbrieven waarbij niets is aangegeven meer uitdaging en verschil opleverde. De overige brieven werden verdeeld en gecodeerd door de twee onderzoekers. Zo werden de kwalitatieve gegevens van de brieven gekwantificeerd, waarna de data van beide onderzoekers handmatig in SPSS ingevoerd zijn. De totaalscores van de semantische details en van de episodische details, zowel de objectieve als de subjectieve scores, zijn als variabelen met daarbij de gegevens per brief genoteerd. Vervolgens is er naar de data gekeken

en zijn de demografische gegevens geanalyseerd voor de geselecteerde 100 brieven. Bijgevoegd is een voorbeeldbrief met codering volgens Levine et al. (2002):

“Hallo mark

(Event detail)

(Plaats)

Ik zit hier op een gezellig druk terrasje /in Australië/ deze brief aan

(Perceptie)

(Perceptie)

jou te schrijven./ Het is hier lekker warm in de zon/ en het biertje smaakt

(Event detail)

ook goed./ Anne is nu in de buurt een paar winkeltjes aan het bekijken./

(Event detail)

(Emotion/Thought)

Het gaat goed met ons allebei/ en genieten echt lekker van deze geweldige

(Time)

(Other)

reis./ We zitten hier nu 2 weken/ en hebben al van alles gedaan. /We hebben

(Time)

(Event detail external)

gelukkig nog 3 weken te gaan hier./ Ik weet dat je momenteel in een saaie tijd zit waar

(Other)

niet zoveel spannends gebeurd./ Daar komt straks echt verandering in./ Het

(Event detail)

(Emotion/Thought)

huisje waar je met Anne nu voor aan het sparen bent/ is echt mooi./ Het

(Emotion/Thought)

(Other)

is echt lekker om met z'n 2en nu samen te wonen./ Maar ik ga stoppen met schrijven,/

(Event detail)

(Semantic)

want anne is er weer./ En inderdaad geduld is nog steeds niet haar sterkste

(Emotion/Thought)

kant haha,/ maar ze ziet er nog steeds heel mooi uit./ “

Stap 3 – Data MHC-sf toevoegen

De gegevens van de MHC-sf waren al gekwantificeerd en dienden alleen handmatig toegevoegd te worden in SPSS. Per brief werd de bijbehorende scores van de vragenlijst toegevoegd. In eerste instantie werd iedere vraag apart als variabele ingevoerd. De score van de 6-puntsschaal van 0 tot 5, wat oorspronkelijk in de vragenlijst gebruikt wordt is binnen SPSS de score 1 tot 6 geworden. Vervolgens werden de drie subschalen van welbevinden, emotioneel, sociaal en psychologisch, berekend in de vorm van de gemiddelden via “Compute

Variable”, zoals aangegeven in de omschrijving van de vragenlijst (Lamers et al., 2011). Onder emotioneel vallen de eerste drie vragen, onder sociaal de volgende vijf en psychologisch zijn de laatste zes vragen. Vervolgens werd ook deze data apart onderzocht voor exploratieve gegevens. Deze resultaten laten de algemene staat van welbevinden van de respondenten zien.

Stap 4 – Correlaties berekenen

De correlaties die berekend dienden te worden per hypothese waren gelijkend aan elkaar. Zowel de data van de brieven als de data van de MHC-sf waren ordinaal van aard, waardoor er gebruik gemaakt moest worden van de Spearman’s Rho correlatie. De totaalscores van semantisch verbeelden en episodisch verbeelden, zowel objectief als subjectief, werden gecorreleerd met iedere subschaal van het welbevinden. De waarden die uit de analyse kwamen zullen aangeven of er een verband is en zullen besproken worden in de resultaten.

3. Resultaten

Eerst zal er een beschrijving gegeven worden van de resultaten binnen de toekomstbrieven. Daarna zal er beschreven worden hoe de respondenten scoren op welbevinden. Vervolgens wordt het verband tussen toekomstverbeelding en welbevinden beschreven.

Exploratieve analyse

Toekomstbrieven

De toekomstbrieven laten duidelijk zien, dat er gemiddeld meer sprake is van semantische details (21.19) dan episodische details (9.85). Hiermee is de eerste hypothese, de toekomstbrieven zijn meer semantisch van aard, al bevestigd. Daarnaast is er bij de subjectieve rating te zien dat er een gemiddelde score van 11 is. De maximale score die behaald kan worden is 21. Met betrekking tot de toekomstbrieven is er nog geen normscore. Om binnen dit onderzoek een normscore te creëren is er een normscore vastgesteld aan de hand van de free recall in de reliability sets van de interviews. De gevonden gemiddelde score hierbij was 13. Dit valt hoger uit dan de gemiddelde score van de subjectieve rating van de toekomstbrieven en hieruit kan gesproken worden van een verminderde subjectief episodische rijkheid bij de toekomstbrieven.

Welbevinden

Tabel 2: Scores MHS-sf (N=100)

	Emotioneel welbevinden	Sociaal welbevinden	Psychologisch welbevinden	Totaalscore welbevinden
M	4.51	3.78	4.46	4.23
Normscore M	4.67	3.33	4.18	3.98
SD	1.02	.98	.82	.79
Maximale range	1 – 6	1 – 6	1 – 6	1 – 6

Over het algemeen is bij de totaalscore van het positieve gevoel, het welbevinden, te zien in tabel 2 dat er sprake is van een gemiddelde score (4.23) waarbij men twee of drie keer per week deze positiviteit ervaart, zoals te zien is in de vragenlijst te vinden in bijlage 2. De norm (Lamers et al., 2011) die gehanteerd word voor deze score is 3.98, waarmee geconcludeerd mag worden dat binnen dit onderzoek het welbevinden hoog ligt. De normscore voor emotioneel welbevinden is 4.67, binnen dit onderzoek bevind zich de score van emotioneel welbevinden (4.51) onder deze normscore. Daarentegen bevinden sociaal (3.78) en

psychologisch (4.46) zich boven de normscores, 3.33 resp. 4.18. Over het algemeen is het welbevinden van deze respondenten goed, met uitzondering van het emotionele welbevinden. Echter is daarbij de standaard afwijking het grootst, wat er op wijst dat er tussen de respondenten een grootste speling is in hoe men zich voelt.

Samenhang toekomstverbeelding en welbevinden

Tabel 3: Overzicht correlaties subschalen scoringsprocedure Levine et al. en MHC-sf (N=100)

	Emotioneel welbevinden	Sociaal welbevinden	Psychologisch welbevinden
Semantisch verbeelden	-.070 (p= .498)	.012 (p= .907)	-.005 (p= .965)
Episodisch verbeelden (objectief)	-.096 (p= .352)	-.043(p= .676)	-.087 (p= .399)
Episodisch verbeelden (subjectief)	-.189 (p=.066)	.026 (p= .802)	-.058 (p= .573)

De resultaten, te zien in tabel 3, met betrekking tot de samenhang tussen episodisch toekomst verbeelden en welbevinden lieten hetzelfde zien bij de objectieve als de subjectieve vorm van episodische toekomstverbeelding. Gebaseerd op de Spearman's Rho correlatie, waarbij -1 staat voor een perfecte negatieve correlatie, 0 staat voor geen verband en 1 staat voor een perfecte positieve correlatie, laat deze data zien dat er bijna geen verband is. Zowel de negatieve als de positieve coëfficiënten liggen dicht bij 0. Er is binnen de objectieve vorm van toekomst verbeelden een negatieve, niet significante, correlatie gevonden voor zowel emotioneel welbevinden ($r = -.096$), als sociaal welbevinden ($r = -.043$), als psychologisch welbevinden ($r = -.087$). De subjectieve vorm van episodisch toekomst verbeelden laat negatieve en positieve correlaties zien van resp. ($r = -.189$), ($r = .026$) en ($r = -.058$), echter zijn ook hier alle drie de correlaties niet significant. Het subjectieve episodische verbeelden en emotioneel welbevinden zitten het dichtst bij een significante correlatie. Daarnaast geeft het semantisch toekomst verbeelden dezelfde resultaten en kan er ook daar geconstateerd worden dat er geen sprake is van een significante correlatie bij zowel emotioneel welbevinden ($r = -.070$), als sociaal welbevinden ($r = .012$), als psychologisch welbevinden ($p = -.005$).

4. Conclusies en Discussie

Binnen dit onderzoek stond de volgende hoofdvraag centraal; “Is er samenhang tussen de levendigheid van toekomstverbeelding en welbevinden?”. Allereerst is het concept levendigheid onderzocht aan de hand van de mate van episodische rijkheid. Uit de resultaten blijkt dat de toekomstbrieven vooral semantisch van aard zijn en dat hiermee de episodische rijkheid minder aanwezig is. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de deelnemers aan het onderzoek ongetraind waren in het schrijven van toekomstbrieven. In de brieven kwam naar voren dat de concrete dag of gebeurtenis kort beschreven werd en dat het proces er naar toe belangrijker was. Deze processen bevatten vooral semantische componenten met referentiekaders uit het verleden. De gevoelens en ervaringen van het moment dat beschreven moest worden kwamen hierdoor niet aan bod, waardoor de levendigheid van de toekomstbrieven uitbleef. Door training zouden mensen kunnen leren om hun gevoelens beter te verwoorden in de toekomstbrieven, waardoor de toekomstbrieven levendiger worden.

Het tweede concept dat onderzocht werd was het welbevinden. Opvallend is dat het welbevinden binnen de groep respondenten zeer positief was. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de toekomstbrieven al therapeutisch hebben gewerkt, aangezien de staat van welbevinden pas na het maken van de toekomstbrieven vastgesteld werd. De hoge score van psychologisch welbevinden geeft hiervoor een aanwijzing. De vragen behorende bij de subschaal van het psychologisch welbevinden, “In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden of dat uw leven een richting of zin heeft”, vragen namelijk in de richting waar de respondent net mee bezig is geweest, namelijk het uitgedaagd worden in het richting geven van het leven door het positief nadenken over de toekomst. Doordat er in de toekomstbrieven wordt aangezet tot het groeien als persoon zou dit kunnen resulteren in een hoger welbevinden. Hierdoor zou het positieve karakter van de brief al een uitwerking kunnen hebben gehad op het welbevinden. Echter zou het kunnen dat er al een positief psychologisch welbevinden aanwezig was, omdat het consistent is voor langere tijd, maar dit is niet vast te stellen aan de hand van dit onderzoek. Om te bevestigen of de brief daadwerkelijk effect heeft gehad, is vervolgonderzoek nodig.

Wanneer er gekeken wordt naar de subschaal emotioneel welbevinden, scoort deze onder het gemiddelde in tegenstelling tot het psychologisch welbevinden. Doordat emotioneel welbevinden het meest beïnvloedbaar is in het dagelijks leven (Westerhof & Keyes, 2008) zou het ook nu beïnvloed kunnen zijn. De vragen van het emotioneel welbevinden als, “In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u gelukkig was of dat u tevreden was”,

zouden door het positieve toekomstbeeld nu ervaren kunnen worden als negatief, omdat het nu nog niet is zoals de respondenten graag zouden willen zien in de toekomst. De confrontatie met wat men liever wil zijn kan een negatieve invloed hebben op het welbevinden. De discrepantie tussen de huidige zelf en toekomstige zelf wordt dan benadrukt wat zorgt voor een grote impact op het gevoel. Mocht er al een minder positief gevoel aanwezig zijn, dan zal dit benadrukt worden, wat kan resulteren in het vastgestelde lage emotionele welbevinden.

Verder is de samenhang onderzocht tussen de twee concepten, zoals beschreven in de hoofdvraag. Concluderend kan er gezegd worden dat er geen samenhang is tussen de levendigheid van toekomstverbeelding en welbevinden. Uit een literatuuroverzicht van Sools, Tromp en Mooren (2013) blijkt dat er meerdere studies zijn waarin een samenhang tussen toekomstverbeelding en welbevinden vastgesteld is, maar uit dit onderzoek blijkt dat het niet uitmaakt hoe levendig de verbeelding is. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat het over de toekomst nadenken de individu beïnvloed kijkende naar de gevoelens en gedachten, maar dat het tot in de specifieke levendige details verwoorden in een brief geen verschil maakt, aangezien het gevoel al gestimuleerd is. Doordat de gedachten dan niet verwoord worden, is het niet terug te vinden in de brieven van het onderzoek, maar is het wel aanwezig in de gedachten met als gevolg dat het wel beïnvloed.

Hoewel in dit onderzoek geen samenhang is gevonden tussen de levendigheid van toekomstverbeelding en welbevinden, is wel aan de hand van het episodisch verbeelden een specifiekere richting gevonden waarin verder onderzocht zou kunnen worden, namelijk het emotioneel welbevinden. Er kan in de toekomst zowel voor, tijdens en na het schrijven specifiek gekeken worden naar de gevoelens die ontstaan bij het schrijven en de gevoelens die opgeschreven worden. Het emotioneel welbevinden ligt het dichtst in de buurt van een mogelijke samenhang met toekomst verbeelden en niet zoals verwacht werd het psychologisch welbevinden (Sarkohi, Bjärehed & Andersson, 2011). Verklarend is dat het emotioneel welbevinden het meest beïnvloedbaar is, maar dat het op de lange termijn wel invloed heeft op het psychologisch welbevinden, doordat het gevoel een interne overtuiging wordt (Westerhof & Keyes, 2008). Uiteindelijk zal dan het sociale welbevinden ook beïnvloed worden doordat het van binnen goed voelen uitstraalt naar buiten, naar de samenleving (Westerhof & Keyes, 2008). Er ontstaat stimulatie vanuit de gevoelens, wat resulteert in het veranderen van de houding ten opzichte van het dagelijks leven. Vanuit de mogelijke stimulatie van de gevoelens dat naar voren komt in dit onderzoek is het dus interessant om verder te onderzoeken of toekomstverbeelding inderdaad een positief effect

heeft op het emotioneel welbevinden, omdat dit dan ook zijn uitwerkingen zal hebben op het psychologisch en sociaal welbevinden.

Verbeterpunten en aanbevelingen vervolgonderzoek

Om te onderzoeken of de verklaringen voor het algemeen hoge welbevinden kloppen, kunnen er aanbevelingen gedaan worden voor vervolgonderzoek. Allereerst was er in dit onderzoek sprake van een momentopname waarin één keer naar het welbevinden wordt gevraagd. Echter is er, aan de hand van de resultaten van het emotioneel en psychologisch welbevinden, het vermoeden ontstaan dat er al beïnvloeding heeft plaatsgevonden door het schrijven van de toekomstbrieven. Een mogelijke eerste stap in het vervolgonderzoek zou zijn, dat de vragenlijst van welbevinden voorafgaand aan het schrijven van de eerste brief afgelegd kan worden. Om vervolgens te kijken of het welbevinden beïnvloed wordt zal er achteraf nog een keer gevraagd kunnen worden naar het welbevinden. Om langere termijn beïnvloedingen te kunnen constateren is een longitudinaal onderzoek van belang, waardoor het onderzoek van Sarkohi, Bjärehed en Andersson (2011) nader onderzocht kan worden, aangezien het daar gaat om een herstelproces. Meerdere momenten van dataverzameling zouden op de langere termijn invloed kunnen laten zien op het emotioneel welbevinden, doordat de discrepantie tussen de toekomstige zelf en de zelf in het heden vermindert (Higgins, 1987) en dit kan effect hebben op het psychologische welbevinden doordat het een interne overtuiging wordt (Westerhof & Keyes, 2008).

Om de meeste winst te behalen uit het longitudinaal onderzoek zou er gebruik gemaakt kunnen worden van een klinische groep, omdat deze bevolkingsgroep met een mogelijk zeer laag welbevinden leeft en de stap van optimaliseren naar een goed welbevinden groter is dan bij een normale bevolkingsgroep (Westerhof & Keyes, 2008). Doordat de respondenten binnen dit onderzoek over het algemeen een zeer hoog positief welbevinden hebben, is er weinig mogelijkheid om het nog verder te kunnen optimaliseren, zoals de bedoeling zou moeten zijn van de toekomstbrieven als potentieel gezondheidsbevorderend instrument (Sools, Tromp & Mooren, 2013). Als specificatie zou het emotioneel welbevinden gebruikt kunnen worden bij een klinische groep. Het emotioneel welbevinden is het enige component van welbevinden dat onder het gemiddelde ligt en tevens het component die het dichtst bij een samenhang ligt. De klinische groep zou voor een nog lager emotioneel welbevinden in de resultaten kunnen zorgen, waardoor de samenhang wel naar voren zou kunnen komen.

Wanneer de klinische groep gebruikt zal gaan worden, zijn er meerdere manieren van onderzoeken in een longitudinaal onderzoek. Bij het vervolgonderzoek is het wel van belang

dat er voorkomen wordt dat zowel welbevinden als het episodische en semantisch schrijven niet verminderd wordt. Ten eerste zouden de onderzoekers de klinische groep kunnen trainen tot het meer episodisch beschrijven van hun toekomst waarbij er gekeken wordt of het welbevinden bevordert. Ten tweede zouden de onderzoekers zich kunnen richten op het welbevinden door middel van therapieën om zichzelf te ontwikkelen en te optimaliseren en zo te kunnen kijken of de populatie meer episodisch gaat schrijven. Hierbij zouden beide vormen van vervolgonderzoek, het trainen in het schrijven en het welbevinden verhogen door therapie, vergeleken kunnen worden om te kijken of er een verschil in effect zit.

Een laatste algemene aanbeveling voor vervolgonderzoek is het gebruik maken van aangepaste training voor het eigen maken van het onderzoeksinstrument. Doordat er geen samenhang is geconstateerd in de resultaten kan dit suggereren dat het proces van onderzoeken niet goed is verlopen of dat er daadwerkelijk geen samenhang is. Het proces zou beter gestabiliseerd moeten worden om zo de suggestie, dat het proces niet goed verlopen is, tegen te gaan. Stabilisatie gebeurt vanaf de basis van het onderzoek. Om een goede basis te vormen in vervolgonderzoek is het van belang de toekomstbrieven zo betrouwbaar mogelijk te coderen. Echter is er een verschil naar voren gekomen in de betrouwbaarheid van het instrument van Levine et al. (2002) en de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid van de toekomstbrieven, namelijk dat de betrouwbaarheid van de toekomstbrieven lager is. Door de twee onderzoekers is er tijdens dit onderzoek ervaren dat er een groot verschil zit in het coderen van de bestaande data tegenover de training van de basis. Het verschil zit in de vrijheid die de onderzoekers kregen tijdens het coderen van de toekomstbrieven. Bij de training was alles vastgelegd, van hoofdgebeurtenis tot het ontleden van de details en bij de toekomstbrieven was dit niet het geval en diende alles door middel van overleg vastgelegd te worden. Door de training te baseren op de toekomstbrieven wordt de stap tussen trainen en de dataset coderen kleiner waardoor de basis van het onderzoek meer stabiel is. Uiteindelijk zal er aan de hand van de resultaten die uit het vervolgonderzoek komen met meer zekerheid een conclusie getrokken kunnen worden.

Slot

Aan de hand van dit onderzoek is er een stap verder vooruit gezet in de ontwikkeling van het onderzoek naar toekomstverbeelding. De bevestiging dat welbevinden en levendigheid van toekomstverbeelding elkaar zouden kunnen beïnvloeden is er nog niet, maar er zijn aanknopingspunten gevonden die vervolgonderzoek interessant maken. Het welbevinden zou mogelijk al beïnvloed kunnen zijn en de toekomstbrieven geven ruimte voor het meer

episodisch schrijven. Deze twee ontwikkelingen samen zouden op de lange termijn, onderzocht in een longitudinaal studie, de verwachte resultaten kunnen geven. De toekomst vullen met positiviteit is vooral voor een klinische groep van belang en daarom is het ook de moeite waard om een poging te wagen. Om er voor te zorgen dat het welbevinden niet omlaag gaat door een verminderd episodisch en semantisch schrijven dient er actief met zowel het welbevinden als de toekomstverbeelding omgegaan te worden. In de moderne maatschappij van het heden, waarin voorkomen beter is dan genezen en optimalisatie van het leven daaraan kan bijdragen, is er baat bij iedere vorm van gezondheidsbevorderende handelingen. Een gezond toekomstige zelf hoeft niet zo ver weg te zijn, als men er maar actief mee aan de slag gaat en daar zijn de toekomstbrieven optimaal voor. De brieven openen de ogen en stimuleren om uit te groeien tot het individu dat men diep van binnen wil zijn.

5. Referenties

- Addis, D.R., Wong, A.T. & Schacter, D.L. (2006). Remembering the past and imagining the future: common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, 45(7), 1363-1377.
- Addis, D.R., Wong, A.T. & Schacter, D.L. (2008). Age-related changes in the episodic simulation of future events. *Psychological Science*, 19(1), 33-41.
- Blokland, A. (2005). De biologie van het geheugen. *Neuropraxis*, 9(5), 132-136.
- CBS. Welzijn in relatie met gezondheid en levensstijl. Verkregen in april 2015, via:
<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=82612NED&D1=13%2c519&D2=a&D3=0&D4=l&VW=T>
- CBS. Welzijn in relatie met sociaal leven. Verkregen in april 2015, via:
<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=82637NED&D1=1-3,57,9-11,1316&D2=a&D3=0&D4=l&HDR=G3,G2,T&STB=G1&VW=T>
- Cloninger, C. R. (2004). Feeling good: the science of well-being. Oxford University Press.
- Cohen, J. A., (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational Psychological Measurements*, 20, 37-46
- Dalftsén, B. A., (2014). Gebruik van episodische en semantische toekomstverbeelding: van autobiografie naar brieven vanuit de toekomst. Universiteit Twente, Enschede.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). International differences in well-being. Oxford University Press.
- Freeman, M., (2009) Hindsight. The Promise and Peril of Looking Backward. Oxford: Oxford University Press.
- Gergen, K. J., (1994). Realities and Relationships. Soundings in Social Construction. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Heidegger, M., ([1927]) *Being and Time*. A Translation of *Sein und Zeit* (trans. J Stambaugh, 1996). New York: State University of New York Press.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., ten Klooster, P.M., & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHCSF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Levine, B., Svoboda, E. & Hay, J.F. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17(4), 677- 689.
- Moradi, A.R., Herlihy, J., Yasseri, G., Shahraray, M., Turner, S. & Dalgleish, T. (2007). Specificity of episodic and semantic aspects of autobiographical memory in relation to symptoms posttraumatic stress disorder. *Acta Psychologica*, 127(3), 645-653.
- Nederlandse Encyclopedie. Definitie welbevinden. Verkregen in maart 2015, via: <http://www.encyclo.nl/begrip/welbevinden>
- Sartre, J. P. (1936). *The psychology of the imagination* (trans. Warnock, 2013). Routledge.
- Schacter, D.L., Addis, D.R. & Buckner, R.L. (2007). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Neuroscience*, 8, 657-661
- Seligman, M.E.P., Railton, P., Baumeister, R.F. & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 119-141.
- Sools, A. & Mooren, J.H. (2012). Towards narrative futuring in psychology: Becoming resilient by imagining the future. *Graduate Journal of social Science*, 9(2), 203-226.
- Sools, A., Mooren, J.H. & Tromp, T. (2014). Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J.A. Walburg 36 (Red.), *Handboek positieve psychologie (pp. 91-104)*. Amsterdam, Nederland: Boom.
- Sools, A., Tromp, T. & Mooren, J.H. (2014). Exploring narrative futuring: Mapping psychological temporal processes of letters from the future.

- Sools, A., Tromp, T. & Mooren, J.H. (2015). Mapping letters from the future: Exploring narrative processes of imagining the future.
- Spreng, R.N., Mar, R.A. & Kim, A.S.N. (2008). The common neural basis of autobiographical memory, prospection, navigation, theory of mind, and the default mode: a quantitative meta-analysis. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21:3, 489-510.
- Suddendorf, T. & Corballis, M.C. (2007). The evolution of foresight: what is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30, 299-351.
- Szpunar, K.K. (2010). Episodic future thought: An emerging concept. *Perspectives on Psychological Science*, 5(2), 142-162.
- Tulving, E. & Donaldson, W. (1972). Organization of memory. New York en London, Academic Press Inc.
- Westerhof, G. J. & Keyes, C. L. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *MGV-Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 63(10), 808-820.

Bijlage 1 – Instructies Toekomstbrief

TOEKOMSTVERHALEN

VOORSTELLEN

MEEDOEN

SCHRIJFWIJZER

BRIEF SCHRIJVEN

Aanwijzingen voor het schrijven van de brief

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

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

Waar en wanneer

Stel je voor dat je in een tijdmachine stapt.

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

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

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

Wat?

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

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

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

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

Aan wie?

Bedenk aan wie je de brief wil schrijven.

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

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

De brief is niet langer dan 400 woorden

TIP: Type de brief eerst in Word en kopieer daarna naar dit formulier!

Klik [hier](#) om met het schrijven van de brief te beginnen.

Bijlage 2 – MHC-sf

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft **HOE VAAK u DAT GEVOEL HAD GEDURENDE DE AFGELOPEN MAAND.**

In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel...

	Nooit	Eén of twee keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat u gelukkig was?	0	1	2	3	4	5
...dat u geïnteresseerd was in het leven?	0	1	2	3	4	5
...dat u tevreden was?	0	1	2	3	4	5
...dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?	0	1	2	3	4	5
...dat u deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, uw buurt, uw stad)?	0	1	2	3	4	5
...dat onze samenleving beter wordt voor mensen?	0	1	2	3	4	5
...dat mensen in principe goed zijn?	0	1	2	3	4	5
...dat u begrijpt hoe onze maatschappij werkt?	0	1	2	3	4	5
...dat u de meeste aspecten van uw persoonlijkheid graag mocht?	0	1	2	3	4	5
...dat u goed kon omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?	0	1	2	3	4	5
...dat u warme en vertrouwde relaties met anderen had?	0	1	2	3	4	5
...dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?	0	1	2	3	4	5
...dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	0	1	2	3	4	5
...dat uw leven een richting of zin heeft?	0	1	2	3	4	5

Bijlage 3 – Scoringstabel Levine et al.

(2002)

Memory Number:		Rate Date:					Rater:		
	Recall			General probe			Specific probe		
	Details		Rating	Details		Rating	Details		Rating
	Internal	External		Internal	External		Internal	External	
Event detail									
Place									
Time									
Percep									
Emotion/Thoughts									
Semantic detail									
Repetitions									
Other									
AMI rating									
Time integration									
Episodic richness									
Totals	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3) What information was your Subject Group rating based on? Briefly explain.									

Bijlage 4 – Uitleg rating subjectieve episodische rijkheid

Van Dalfsen (2014)

Categorie	Omschrijving	Rating
<i>Episodisch</i>		
Gebeurtenis	Gebeurtenissen, aanwezige individuen, het weer, fysieke/emotionele acties, reacties van anderen	-
Tijd	Jaar, seizoen, maand, dag, tijd	3 punten: jaar, maand/seizoen en uur/tijd van de dag. 2 punten: tenminste twee soorten informatie over de tijd, met beperkte specifieke of algemene context. 1 punt: minimale/vage temporele details.
Plaats	Locatie van een gebeurtenis zoals stad, straat, gebouw, kamer, deel van een kamer	3 punten: voldoende specifieke details om een setting te recreëren binnen een paar meters. Algemene/contextuele informatie is gegeven. 2 punten: Een paar specifieke details waarbij algemene informatie ontbreekt, OF grotere schaal informatie waarbij precieze lokalisatie ontbreekt. 1 punt: een algemene locatie, OF een specifieke locatie zonder enige context.
Waarnemingen	Auditief, reuk, tast, smaak, visueel, lichaamshouding	3 punten: tenminste twee modaliteiten en brief reflecteert herbeleving van tenminste één waarneming. 2 punten: twee of meer perceptuele details beperkt in rijkdom of gevoel van herbeleving. 1 punt: één of meer perceptuele details beperkt in rijkdom, OF een paar perceptuele details niet direct gerelateerd aan de gebeurtenis.
Gedachten/ Emoties	Emotionele staat, gedachte, implicaties	3 punten: specifieke cognitieve en/of emotionele toestand gedurende de hoofdgebeurtenis. 2 punten: één of meer gedachten/gevoelens gerelateerd aan de gebeurtenis waarbij dit slechts deels de specifieke cognitieve en/of emotionele toestand tijdens de gebeurtenis toont. 1 punt: één of meer gedachten/gevoelens die niet de emotionele/cognitieve toestand tijdens de hoofdgebeurtenis toont.
<i>Semantisch</i>		
Feiten	Algemene kennis of feiten, aanhoudende gebeurtenissen, zijnstoestanden	-
Herhalingen	Herhaling van details	-

Anders	Metacognitieve uitspraken, persoonlijke meningen - in een anders objectieve uitspraak, conclusies
Episodische rijkdom	5-6 punten: rijk in detail, bevat tenminste twee rijk omschreven onderwerpen, doet ware herbeleving vermoeden. 3-4 punten: matig gedetailleerd en bevat tenminste twee omschreven onderwerpen. 1-2 punten: beperkt gedetailleerd en/of beperkt omschreven gebeurtenissen.
Tijdintegratie	3 punten: Integratie in een groter tijdsbestek waarbij specifieke contextuele informatie wordt omschreven over tenminste één gebeurtenis die voor of na de hoofdgebeurtenis plaatsvond. 2 punten: één of meer gebeurtenissen die plaatsvonden voor of na de episode die rijkelijk zijn omschreven met specifieke contextuele informatie, maar er is geen link naar een meer algemeen tijdsperspectief. 1 punt: één of meer gebeurtenissen die plaatsvonden voor of na de episode, beperkt in specifieke contextuele details en algemene integratie ontbreekt.