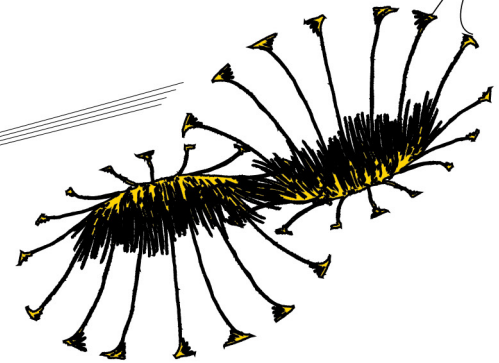


## MASTERTHESIS

# De rol van persoonlijkheid en de aard van positieve ervaringen ten opzichte van de effectiviteit van de ‘drie goede dingen’ oefening



Student: Christina Reker (s1200607)

1e begeleider: dr. Elian de Kleine

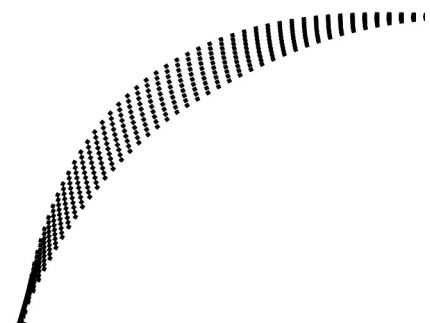
2e begeleider: dr. Saskia Kelders

26 juli 2015

10EC Masterthesis Positieve Psychologie & Technologie

Opleiding Psychologie

Universiteit Twente, Enschede



## Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
1.1. Positieve psychologie.....	4
1.2. De ‘drie goede dingen’ oefening.....	4
1.3. Persoonlijkheid.....	5
1.4 De aard van positieve ervaringen.....	6
1.5. Onderzoeksvragen en hypotheses.....	6
2. Methode.....	8
2.1. Respondenten.....	8
2.2. Procedure.....	8
2.3. Meetinstrumenten.....	9
2.4. Classificatie van de 3GT-inhoud.....	10
2.5. Statistische analyse.....	12
3. Resultaten.....	12
3.1. Verdeling.....	12
3.2. Gemiddelde scores.....	12
3.3. Correlatie: Pearson’s correlatiecoëfficiënt.....	14
3.4. Lineaire regressieanalyse.....	15
4. Discussie.....	16
4.1 Implicaties.....	20
4.2 Conclusies.....	21
5. Literatuurlijst.....	22
6. Bijlage.....	25
6.1. BFI-10.....	25
6.2. PANAS.....	26
6.3. De ‘drie goede dingen’ oefening.....	27

## 1. Inleiding

Nadat de psychologie zich vele decennia met de negatieve aspecten van gezondheid heeft beziggehouden ligt sinds enige jaren de nadruk op de positieve psychologie (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Het doel ervan is het welbevinden te verhogen, ongeacht de aanwezigheid van een ziekte. Uit onderzoek blijkt namelijk dat gelukkige mensen gezonder en succesvoller zijn en zich sociaal meer engageren (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Dit positieve aspect is ook in de definitie van de World Health Organization over mentale gezondheid terug te vinden: “Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community“ (WHO, 2014). Het gaat dus niet om de afwezigheid van ziekte, maar ook om welbevinden in het leven, zoals privé, op werk of binnen de gemeenschap. Verder heeft het verhogen van welbevinden niet alleen het voordeel positieve factoren te verhogen maar evenzo negatieve toestanden en psychopathologie te verminderen (Schueller & Parks, 2012). Dit is ook het doel van een korte positief-psychologische oefening, de ‘three good things’ (3GT), waarin gedurende één week drie positieve gebeurtenissen die overdag gebeurden en hun oorzaak worden opgeschreven (Seligman et al., 2005). De oefening is gebaseerd op de bevinding dat mensen te veel op negatieve dingen ingaan in plaats van positieve dingen in het leven (Pietrowsky & Mikutta, 2012).

De 3GT is effectief gebleken in het verhogen van welbevinden en het verminderen van psychopathologie (Seligman et al., 2005). Maar het is nog niet bekend bij wie en bij welke positieve ervaringen de oefening wel of niet effectief is. Het achterhalen van deze aspecten vormt het uiteindelijke doel van dit onderzoek. De effectiviteit van de 3GT kan afhankelijk zijn van verschillende factoren zoals de persoonlijkheid of de aard van meegemaakte positieve ervaringen die worden onderscheiden in verschillende inhoudscategorieën. In deze studie wordt nader ingegaan op dit vraagstuk met als doel de samenhang tussen de effectiviteit van de 3GT en zowel de persoonlijkheid als de inhoud te onderzoeken. Met behulp van bevindingen over een mogelijke samenhang zou het mogelijk zijn de oefening meer doelgericht en met een grotere effectiviteit in de praktijk te implementeren. Als bekend is hoe de oefening bij bepaalde persoonlijkheidstrekken werkt, in dit geval aan de hand van de *Big Five* indeling van Costa en McCrae (1990), zal de 3GT voor bepaalde doelgroepen geoptimaliseerd kunnen worden. Vervolgens wordt onderzocht in hoeverre ook de inhoud van de antwoorden op de 3GT invloed heeft op de effectiviteit van de oefening om te achterhalen of bepaalde soorten van positieve ervaringen meer invloed hebben op het verhogen van welbevinden dan andere. Vernieuwend in dit onderzoek is een classificatieschema voor de codering van de inhoud van de 3GT om meer over de inhoud te weten te komen. Omdat dusver geen bevindingen over de invloed van de inhoud bekend zijn was het van belang de inhoud in categorieën in te delen. Ten slotte wordt in deze studie naar een mogelijke verband tussen de persoonlijkheid en de inhoud gekeken. De overkoepelende onderzoeksvraag in deze studie is daarom: *In welke mate hebben de persoonlijkheid en de aard van positieve ervaringen invloed op de effectiviteit van de 'drie goede dingen' oefening?*

## 1.1 Positieve psychologie

In de afgelopen jaren is in de psychologische behandeling de focus van de negatieve aspecten van een stoornis verschoven naar positieve psychologie (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Deze legt de focus “op positieve ervaringen, positieve emoties, positieve persoonlijkheidstrekken en positieve sociale interacties” (Pietrowsky & Mikutta, 2012, p. 1067). Daarbij gaat het onder andere over subjectieve ervaringen, zoals het welbevinden en de tevredenheid in het verleden, hoop en optimisme in de toekomst en flow en blijheid in het heden (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Een theoretische achtergrond van het werkingsmechanisme van positieve psychologie wordt gevormd door de *self-determination theory* van Ryan en Deci (2000): volgens de theorie kunnen het persoonlijke welbevinden en de sociale ontwikkeling geoptimaliseerd worden als de menselijke basisbehoeften voor competentie, verbondenheid en autonomie vervuld zijn (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De theorie veronderstelt optimaal functioneren, persoonlijk groei en verhoogde intrinsieke motivatie van een individu door de vervulling van deze behoeften (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dit mechanisme internaliseert de positieve psychologie om welbevinden en daarmee het optimale functioneren te verbeteren.

Uit meerdere studies komt naar voren dat positief psychologische interventies, de 3GT geïncorporeerd, welbevinden significant kunnen verhogen en depressieve symptomen kunnen verminderen (Sin & Lyubomirsky, 2009). Met betrekking tot het welbevinden zijn er drie hoofdcomponenten te onderscheiden. ‘Psychologisch welbevinden’ heeft te maken met zelfrealisatie en het individuele functioneren, het ‘sociaal welbevinden’ houdt de mens als sociaal wezen met sociale waarden in en ‘emotioneel welbevinden’ betreft positief affect en tevredenheid over het leven (Westerhof & Keyes, 2009; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster & Keyes, 2010). Emotioneel welbevinden kan als één aspect van het zogenoemde ‘subjectief welbevinden’ gezien worden dat de individuele evaluatie van het eigen leven op zowel affectief als cognitief niveau beschrijft (Kahneman & Deaton, 2010; Mitchell, Vella-Brodrick & Klein, 2010). Omdat het doel van de 3GT het verhogen van positief affect is, kan deze oefening bij het subjectief welbevinden worden ingedeeld.

## 1.2 De ‘drie goede dingen’ oefening

Met betrekking tot positieve psychologie zijn er verschillende interventies ontwikkeld waarvan het primaire doel is “het leven plezieriger, meer betrokken en zinvoller te maken” (Westerhof & Bohlmeijer, 2010, p. 263). Vele daarvan hebben een positief effect op gevoelens, gedrag en cognities en verhogen daarmee het welbevinden (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013). Eén van de meest effectieve korte positief-psychologische interventies om positieve emoties te vergroten is de 3GT (Munson, Lauterbach, Newman & Resnick, 2010). Deze oefening houdt in gedurende één week elke avond tien minuten in gedachten stil te staan bij drie positieve gebeurtenissen die men op een dag ervoer of meemaakte (Seligman et al., 2005; Pietrowsky & Mikutta, 2012). Het is de bedoeling deze positieve ervaringen op te schrijven en zich af te vragen waarom deze gebeurtenissen plaatsvonden,

dus welke causale relatie hieraan ten grondslag ligt (Seligman et al., 2005). Het kon namelijk aangetoond worden dat mensen met een positief affect zich niet alleen goed voelen, maar ook gezonder en succesvoller zijn en een groter sociaal engagement laten zien, waarbij causale verbindingen bestaan (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Het werkingsmechanisme van de 3GT kan verklaard worden door de *broaden-and-build-theory*. Het uitgangspunt van deze theorie is dat het ervaren van positieve emoties het individuele actie- en gedachterepertoire verbreedt waardoor het welbevinden bevorderd kan worden (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013; Fredrickson, 2004). De 3GT maakt het mogelijk om, door middel van het opschrijven van goede dingen die op een dag beleefd worden, positieve emoties te ervaren. Op deze manier kunnen volgens de *broaden-and-build-theory* op korte termijn acties en gedachten ‘verbreed’ worden. Dat betekent bijvoorbeeld dat een individu niet meer sociale activiteiten vermijdt of slechts negatieve gedachten over zichzelf en de wereld heeft, maar meer open staat tegenover de wereld en zichzelf. Op lange termijn kunnen deze gedachten ook in acties omgezet en hulpbronnen opgebouwd worden om het welbevinden te verhogen.

Seligman en zijn collega’s (2005) konden in hun onderzoek aantonen dat de 3GT gedurende één week tot aan zes maanden na afloop van de interventie blijheid kan verhogen en depressieve symptomen kan verminderen. In een andere studie bij depressieve patiënten kon de 3GT depressieve symptomen verminderen en positief affect en belastbaarheid verhogen (Pietrowsky & Mikutta, 2012). Ook in een internet gebaseerde studie werd blijheid door de 3GT verhoogd en depressieve symptomen gereduceerd (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013). Ten slotte konden Frein en Ponsler (2013) aantonen dat de 3GT het positief affect bij studenten kan verhogen, wat een indicatie is voor de effectiviteit van de 3GT ook bij jongere mensen.

Zoals hierboven beschreven kan de 3GT blijheid verhogen waarbij de begrippen blijheid, positief affect en subjectief welbevinden hoofdvariabelen van de positieve psychologie zijn welke elkaar overlappen (Pietrowsky & Mikutta, 2012). ‘Positief affect’ (PA) en ‘Negatief affect’ (NA) beschrijven de “individuele differenties in positieve en negatieve emotionele reactiviteit” (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Deze twee dimensies zijn ook voor dit onderzoek van belang omdat daarmee de verandering in affectieve toestanden door de 3GT gemeten wordt.

### **1.3 Persoonlijkheid**

De persoonlijkheid kan met behulp van een van de meest onderzochte en invloedrijke indelingen van persoonlijkheidstrekken, de *Big Five* van Costa en McCrae, beschreven worden (McAdams, 2009). De persoonlijkheid wordt in dit model omvattend in vijf dimensies beschreven. De eerste dimensie van de *Big Five* is ‘extraversie’, die door kenmerken zoals gezelligheid, activiteit of doorzettingsvermogen beschreven kan worden (Rammstedt, Kemper, Klein, Beierlein, & Kovaleva, 2013). ‘Mildheid’ is vooral door begrippen zoals altruïsme, vertrouwen, oprechtheid en compliantie gekenmerkt (McAdams, 2009). De derde dimensie, ‘neuroticisme’, beschrijft de emotioneel labiele reactie van een

persoon gekarakteriseerd door angst, depressie, vijandigheid, impulsiviteit, zelfbewustzijn en kwetsbaarheid (Rammstedt et al., 2013; McAdams, 2009). ‘Ordelijkheid’ beschrijft mensen die competent, gehoorzaam en gedisciplineerd zijn gevolgd door de laatste dimensie ‘openheid voor ervaringen’ welke beschreven kan worden met kenmerken als fantasierijk en gevoelig, actief, waarde gericht en esthetisch (McAdams, 2009).

Uit onderzoek komt naar voren dat extraversie sterk gerelateerd is aan positieve emoties en neuroticisme aan negatieve emoties (Srivastava, Angelo & Vallereux, 2008; Lucas & Diener, 2009). In een ander onderzoek werd gevonden dat extraversie positief en neuroticisme negatief met blijheid correleert (Furnham & Christoforou, 2007). Vittersø (2001) kon in zijn onderzoek aantonen dat emotionele stabiliteit een duidelijke voorspeller voor positieve affect is. Bovendien werd uit de studie van Senf en Liao (2013) duidelijk dat persoonlijkheidstrekken, meer in het bijzonder extraversie en openheid voor ervaringen, blijheid kunnen voorspellen. Zij stelden vast dat er geen vroegere onderzoeken over de directe effecten van personaliteit op de effectiviteit van positieve interventies zijn (Senf & Liao, 2013). Een recente studie, die op basis van empirische bewijzen nagaat welke mechanismen de effectiviteit van positieve interventies verbeteren, beschouwt de persoonlijkheid als één factor welke de effectiviteit van positieve psychologische interventies op welbevinden zou kunnen modereren (Ng, 2014). Samenvattend valt op dat veel onderzoek gedaan werd naar een samenhang tussen de persoonlijkheidstrekken extraversie en neuroticisme en affect, maar nog weinig bekend is over een dergelijke samenhang ten aanzien van de overblijvende *Big Five* persoonlijkheidstrekken ‘openheid voor ervaringen’, ‘mildheid’ en ‘ordelijkheid’.

#### **1.4 De aard van positieve ervaringen**

Naast de persoonlijkheid wordt in dit onderzoek de focus gelegd op de aard van positieve ervaringen welke de gebruikers van de 3GT gedurende één week hebben meegemaakt en per dag als ‘drie goede dingen’ genoteerd hebben. Voor dit onderzoek was het essentieel de antwoorden op de 3GT oefening in hoofdcategorieën in te delen om een mogelijke samenhang tussen zowel de inhoud en de effectiviteit van de 3GT als de persoonlijkheid te kunnen analyseren. Hierbij is de classificatie gebaseerd op het ‘manual for coding events in self-defining memories’ van Thorne en McLean (2001). Op basis van deductie met inachtneming van de uitsluitend inhoudelijk positieve antwoorden op de 3GT konden in totaal vijf categorieën voor het classificatieschema voor de inhoud van de antwoorden op de 3GT ontwikkeld worden. Omdat er tot nu toe geen onderzoek naar de aard van positieve ervaringen, welke binnen de 3GT genoteerd worden, heeft plaatsgevonden zijn er geen empirische indicaties over betrouwbaarheid en validiteit van dit deductief toegepaste classificatieschema.

#### **1.5 Onderzoeksvragen en hypothesen**

Resumerend is het doel van deze studie te onderzoeken in welke mate persoonlijkheid en inhoud invloed hebben op de effectiviteit van de 3GT. Uit de literatuur komt naar voren dat er indicaties zijn

dat de persoonlijkheidstrek extraversie met PA en de persoonlijkheidstrek neuroticisme met NA correleert (Srivastava, Angelo & Vallereux, 2008; Lucas & Diener, 2009). Omdat positief affect en negatief affect in dit onderzoek de uitkomstmaten voor de effectiviteit van de 3GT zijn, kan verwacht worden dat persoonlijkheidstreken, zoals de *Big Five*, invloed kunnen hebben op de effectiviteit van deze interventie. Verwacht wordt, dat de 3GT positief affect bij extraverte mensen kan verhogen. Hieruit doet zich de volgende hypothese voor:

*H1: Er bestaat een verhoogde positieve correlatie tussen de persoonlijkheidstrek extraversie en positief affect na de interventie.*

Met betrekking tot neuroticisme zijn er heterogene bevindingen op basis van wetenschappelijke literatuur. Neurotische mensen welke positieve activiteiten gebruikten hebben drie weken na de positieve psychologische interventie een hoger positief affect laten zien dan de controlegroep (Ng, 2014). Neuroticisme verzwakt echter ook de duurzaamheid van de effectiviteit van positieve interventies op blijheid. (Ng, 2014). Dat betekent dat positieve interventies bij neurotische mensen wel effectief kunnen zijn maar mogelijk niet in gelijke mate dan bij extraversie. Omdat wetenschappelijk aangetoond werd dat neuroticisme positief met negatief affect correleert, wordt in dit onderzoek een afname van negatief affect door de 3GT verwacht. Hieruit komt de volgende hypothese naar voren:

*H2: Er bestaat een verminderde positieve correlatie tussen de persoonlijkheidstrek neuroticisme en een negatief affect na de interventie.*

Verder is een doel in deze studie te onderzoeken welke rol de inhoud van de antwoorden op de 3GT voor de effectiviteit van deze interventie speelt. Dit is van belang om uit te kunnen vinden waarvan mensen precies blij worden. Op basis van ontbrekende literatuur wordt in deze studie exploratief naar een mogelijke samenhang gekeken. De bijbehorende hypothese is:

*H3: Er bestaat een samenhang tussen de inhoudscategorieën en de effectiviteit van de 3GT.*

Vervolgens zal onderzocht worden of er een samenhang bestaat tussen persoonlijkheid en de inhoud van de genoteerde 'drie goede dingen'. Hierdoor zal het mogelijk zijn uitspraken te kunnen doen over de mate waarin de persoonlijkheid in verband staat met de inhoud van de antwoorden op de 3GT. Omdat de inhoud van de 3GT nog niet onderzocht werd, zijn er geen bevindingen over een samenhang tussen persoonlijkheid en de inhoud. Slechts voor extraversie zijn er indicaties in de wetenschappelijke literatuur te vinden. Uit onderzoek blijkt namelijk dat sociale interactie aan positief affect gerelateerd is (Srivastava et al., 2008). Oerlemans en Bakker (2014) konden aantonen dat extraverte mensen meer blijheid ervaren dan introverte mensen als ze activiteiten, vooral belonende activiteiten, met andere mensen samen doen. Verder ervaren extraverte mensen meer plezier en hebben meer competenties met betrekking tot sociale activiteiten (Eysenck & Eysenck, 1985; Pavot, Diener & Fujita, 1990). Er zou dus een mogelijke samenhang tussen extraversie en positief beleefde contacten met anderen, dus 'relaties' kunnen zijn. De bevindingen leiden tot de volgende hypothese:

*H4: Er bestaat een positieve correlatie tussen extraversie en de inhoudscategorie 'relaties'.*

Ten slotte zal exploratief onderzocht worden of de effectiviteit van de 3GT aan de hand van een toename van PA en een afname van NA door de vijf persoonlijkheidsdimensies of de inhoudscategorieën voorspeld kan worden.

## 2. Methode

### 2.1 Respondenten

De vragenlijsten werden bij 239 respondenten afgenomen. Voorwaarden voor een deelname waren een minimumleeftijd van 18 jaar, het beheersen van de Duitse taal, een getekend informed consent en de mogelijkheid om gedurende zeven dagen de 3GT uit te kunnen voeren. In totaal hebben 46 respondenten zowel de *BFI-10*, als de vóór- en nameting van de *PANAS* als de 3GT ingevuld. Respondenten welke niet alle vragenlijsten volledig ingevuld hebben, werden niet in dit onderzoek meegenomen. Zoals in Tabel 1 weergegeven zijn van deze 46 respondenten rond de 74% vrouw en rond de 26% man met een gemiddelde leeftijd van ongeveer 39 jaar. De meeste hebben een universitaire opleiding (34,8%) gevolgd door het VWO (26,1%) en een hoger beroepsonderwijs opleiding (21,7%).

Tabel 1. *Demografische gegevens van de steekproef. (N = 46)*

Eigenschap	Aantal	(%)
Leeftijd gemiddeld/ SD	39,37/14,63	
Geslacht	Vrouw	34 (73,9)
	Man	12 (26,1)
Opleidingsniveau	Laagste schooldiploma	2 (4,3)
	Middelste schooldiploma	4 (8,7)
	Hoger schooldiploma (vakgebonden)	2 (4,3)
	Hoogste schooldiploma (VWO)	12 (26,1)
	hoger beroepsonderwijs (HBO)	10 (21,7)
universiteit	16 (34,8)	

### 2.2 Procedure

Respondenten werden voor dit onderzoek via e-mail en sociale media benaderd. De mededeling bevatte een link voor een internetpagina waarop de respondenten zich voor de online interventie lopend over zeven dagen konden aanmelden. De respondenten werden via deze internetpagina over de interventie en het onderzoek geïnformeerd. Verder moest de informed consent met een voorlichting over de anonieme verwerking van geworven data geaccepteerd en het eigen e-mailadres opgeschreven



worden voordat aan de studie kon worden deelgenomen. Via dit e-mailadres konden de respondenten herinneringen voor dagelijkse oefeningen, feedback van de ingevulde gegevens en een ID ontvangen waarmee iedere respondent zich kon registreren. Nadat de respondenten met alle informatie akkoord gingen, werd er gevraagd naar enkele demografische gegevens, zoals geslacht en opleiding, gevolgd door de *BFI-10* en de *PANAS*. De volgorde van de vragenlijsten was voor iedereen hetzelfde. Na het invullen van de vragenlijsten werd de 3GT uitgelegd, die de respondenten over zeven dagen zouden volgen. Nadat de respondenten per dag de oefening, dus drie goede dingen die overdag gebeurden opschrijven, uitgevoerd hadden, moesten ze zich door middel van het gekregen ID registreren en de *PANAS* opnieuw invullen. Dit gebeurde dus in totaal zeven keer, waardoor de dagelijkse stemming gemeten kon worden. De respondenten konden daarbij ook de oefening aan de hand van drie items, namelijk ‘makkelijk’, ‘uitvoerbaar’ en ‘moeilijk’, beoordelen. Aan het eind van de interventie wordt nog eens de *PANAS* afgenomen en de deelnemers ontvingen een evaluatieve feedback-e-mail met informatie over de mogelijke individuele ontwikkeling van een hoger positief affect in vergelijking met vóór de interventie.

### **2.3 Meetinstrumenten**

*Big-Five-Inventory-10 (BFI-10)*. De *BFI-10* is de verkorte versie van de *Big Five Inventory (BFI-44)* en meet de persoonlijkheid op basis van de *Big Five* (Rammstedt & John, 2007). Bij de korte versie bedraagt de invulduur ongeveer slechts één minuut (Rammstedt et al., 2013). De vragenlijst bevat tien items, waarvan telkens twee items voor één dimensie van persoonlijkheid staan. Van deze twee items is één stelling positief geformuleerd en de andere negatief. De negatief geformuleerde stellingen moeten gehercodeerd worden (Rammstedt & John, 2007). Voorbeeldstellingen zijn onder andere: “Ik ben meer terughoudend, gereserveerd” of “Ik volbreng opdrachten grondig” (Rammstedt & John, 2007). De stellingen worden aan de hand van een 5-punt-Likertschaal (1 = helemaal niet van toepassing, 2 = enigszins niet van toepassing, 3 = noch eens, noch oneens, 4 = enigszins van toepassing, 5 = helemaal van toepassing) beoordeeld. De betrouwbaarheid ( $\alpha = .75$ ) en de validiteit van de *BFI-10* zijn significant (Rammstedt & John, 2007). In Tabel 2 wordt de betrouwbaarheid per persoonlijkheidstrek aangetoond. Het blijkt dat de betrouwbaarheid van de *BFI-10* in dit onderzoek niet acceptabel is. Met betrekking tot *Cronbach's Alpha* worden waarden tussen .70 en .95 als acceptabel beschouwd (Tavakol & Dennick, 2010).

Tabel 2. *Betrouwbaarheid van de BFI-10 binnen dit onderzoek.*

Big Five	Cronbach's Alpha
Extraversie	.60
Neuroticisme	.52
Openheid voor ervaringen	.16
Mildheid	.20
Ordelijkheid	.38

*Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*. Met behulp van de door Watson en zijn collega's (1988) ontwikkelde *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* wordt de stemming van de respondenten aan de hand van positief affect (PA) en negatief affect (NA) gemeten. De vragenlijst bevat in totaal 20 items, waarvan tien items PA en de andere tien NA meten. Deze items zijn emoties, waarvoor de respondent op een 5-punt-Likertschaal (1 = niet/bijna niet, 2 = weinig, 3 = matig, 4 = veel, 5 = heel veel) moet aangeven hoe sterk hij of zij deze emoties de afgelopen week ervaren heeft (Watson et al., 1988). Voorbeeldemoties zijn onder ander "geïnteresseerd" (PA) of "geïrriteerd" (NA; Watson et al., 1988). Onderzoek liet zien dat de betrouwbaarheid ( $\alpha = .89$  voor PA;  $\alpha = .85$  voor NA) als ook de validiteit van de *PANAS* hoog zijn (Crawford & Henry, 2004). Binnen dit onderzoek is de *PANAS* redelijk betrouwbaar ( $\alpha = .52$  voor PA;  $\alpha = .75$  voor NA).

#### **2.4 Classificatie van de 3GT-inhoud**

De handleiding voor 'events in self-defining memories' van Thorne en McLean (2001) bevatten zeven categorieën waarbij rekening wordt gehouden met zowel positieve als negatieve herinneringen. Omdat de 3GT met opzet uitsluitend naar positieve dingen, meer in het bijzonder naar positieve ervaringen en daarmee naar positieve herinneringen vraagt, worden in dit onderzoek categorieën die geassocieerd zijn met negatieve dingen geëxcludeerd. De classificatie voor de overblijvende positieve categorieën vond in dit onderzoek plaats op basis van deductie.

De eerste inhoudscategorie ten opzichte van de 3GT is 'relaties'. Hiermee worden events beschreven waarin interpersoonlijke relaties de belangrijkste rol spelen. Daarbij zal de relatie een geschiedenis of een emotionele investering in de andere persoon of personen representeren (Thorne & McLean, 2001). In deze categorie gaat het uitsluitend om de interpersoonlijke relatie, andere gezamenlijke activiteiten horen hier niet bij. Antwoorden zoals "Een leuk gesprek gehad" of "Na lange tijd weer met een vriend samen geweest" zijn voorbeelden voor de 3GT categorie 'relaties'.

De tweede categorie 'recreatie/exploratie' staat voor ervaringen die met vrije tijd, emoties zoals vreugde of genot, hervorming of ontdekking te maken hebben. Exploratie heeft meer met ontdekkingen en zoektochten te maken waartegen recreatieve activiteiten hobby's, party's, sport of reizen kunnen zijn en met creativiteit en vormgeving beschreven kunnen worden (Thorne & McLean,

2001). Deze activiteiten kunnen alleen beleefd worden, maar ook met andere sociale contacten zoals vrienden of familie. Hierbij spelen gevoelens zoals plezier en ontspanning een belangrijke rol. Maar ook stimulerende of verfrissende activiteiten, zoals een gedicht schrijven, zijn deel van recreatie (Thorne & McLean, 2001). Typische antwoorden voor deze categorie zien er als volgt uit: “Een fijne wandeling met mijn man en mijn hond gemaakt” of “In de zon een boek gelezen”.

‘Succes’ is de derde hoofdcategorie waaronder ervaringen, zoals een wedstrijd winnen of het leren van autorijden, kunnen vallen (Thorne & McLean, 2001). Verder worden daarmee gebeurtenissen beschreven waarbij prestatie, ofwel van de persoon zelf of van een groep of familie, voor een bepaald doel geleverd moet worden, ongeacht de uitkomst (Thorne & McLean, 2001). In ruimere zin hebben deze ervaringen ook vaak met gevoelens van trots te maken. Er worden dus vaak events opgeschreven zoals “Ik heb mijn huiswerk afgemaakt” of “Ondanks moeilijkheden een groot beroepsmatig probleem opgelost”.

Een andere categorie om de inhoud van de 3GT in te delen is ‘het goede doen’, waarbij het om het nemen van morele of ethische beslissingen gaat (Thorne & McLean, 2001). Hierbij is het van belang dat de desbetreffende persoon zelf verantwoordelijk is iets goeds te doen en dat hij bewust voor een goede daad in plaats van een slechte daad gekozen heeft (Thorne & McLean, 2001). Een mogelijk antwoord zou kunnen zijn: “Ik heb vandaag dingen aan een non-profit organisatie gedoneerd”.

Onder de vijfde en daarmee laatste hoofdcategorie ‘events niet te classificeren’ vallen alle events en ervaringen, die inhoudelijk niet in de vorige vier categorieën ingedeeld kunnen worden. Het kan dingen betreffen zoals “Ik ben niet in een file beland” of “Ik heb cadeautjes gekregen omdat vandaag mijn verjaardag is”. Omdat de antwoorden in deze categorie uiterst verschillend van elkaar zijn en daarmee geen bepaalde inhoud aangewezen kan worden werd deze categorie niet in de statistische analyses meegenomen. In totaal hebben de respondenten in dit onderzoek 68 antwoorden op de 3GT opgeschreven welke in de categorie ‘events niet te classificeren’ werden ingedeeld.

Het proces van de codering vond samen met een andere masterstudente plaats welke dezelfde classificatie voor haar masterthesis nodig had. Ten eerste was er gezamenlijk overleg over de categorisatie en definitie van de 3GT antwoorden en is daaruit volgend op basis van de duidelijke parallellen voor de deductie uit het net beschreven coderingsmateriaal gekozen. Ten tweede hebben beide studenten alle in een Excel-bestaand genoteerde 3GT antwoorden van de 46 respondenten doorgelezen en elk antwoord op basis van de eigen inschatting in één van de vijf categorieën ingedeeld. Bij onduidelijkheden of onzekerheden was er wederom gezamenlijk overleg. Om de betrouwbaarheid te waarborgen werden de twee classificaties met behulp van het statistiekprogramma SPSS aan de hand van een *interrater reliability analysis* vergeleken om het omvang van de overeenstemmingen te bepalen. In Tabel 3 staan de resultaten van deze analyse. Alle waarden van *Cohen’s Kappa* zijn in het gebied tussen .41 en .60 wat betekent dat de overeenstemming tussen de twee classificaties gematigd of gemiddeld is (Landis & Koch, 1977).

Tabel 3. *Cohen's Kappa per inhoudscategorie van de antwoorden van de 3GT. (N=46)*

Inhoudscategorieën	Cohen's Kappa
Relaties	.48
Recreatie/ Exploratie	.43
Succes	.45
'Het goede doen'	.43
Niet te classificeren	.46

## 2.5 Statistische Analyse

Met behulp van het statistiekprogramma SPSS werd de samenhang tussen de effectiviteit van de 3GT, dus positief en negatief affect, en zowel persoonlijkheid als inhoud geanalyseerd en verwerkt. Ten eerste werd de *Shapiro-Wilk Test* voor normaliteit, geschikt voor kleine steekproeven, uitgevoerd om te onderzoeken of PA, NA en de persoonlijkheidsdimensies normaal verdeeld zijn. Ten tweede werden gemiddelde scores en frequenties voor demografische gegevens, de *Big Five*, de *PANAS* en de inhoudscategorieën berekend. Ten derde werd aan de hand van de *Paired-Samples T-Test* geanalyseerd in hoeverre er verschillen tussen de vóór- en de nametingen van PA en NA aangetoond kunnen worden. Om een samenhang tussen de constructen aan te kunnen tonen werd gebruik gemaakt van *Pearson's correlatiecoëfficiënt* voor zowel de *Big Five* en PA en NA als de inhoudscategorieën (hypothesen 1-4). Ten slotte werden lineaire regressieanalyses uitgevoerd om de voorspellende waarde van persoonlijkheidstrekken en de inhoudscategorieën ten opzichte van een toename van PA of een afname van NA te kunnen analyseren. Voor alle statistische analyses werd een significantieniveau van 0.05 gehanteerd.

## 3. Resultaten

### 3.1 Verdeling

Om te onderzoeken of PA, NA en de *Big Five* normaal verdeeld zijn, werd de *Shapiro-Wilk Test* uitgevoerd. De uitkomsten tonen aan dat alleen de PA normaal verdeeld is. NA en alle vijf persoonlijkheidstrekken zijn niet normaal verdeeld.

### 3.2 Gemiddelde scores

In totaal werden door 46 respondenten over zeven dagen 777 'goede dingen' tijdens de 3GT genoteerd. Tijdens de analyse viel op dat vele respondenten minder dan de geïnstrueerde drie antwoorden per dag ingevuld hebben. Verder hebben sommige respondenten meer dan drie antwoorden per dag genoteerd. Gemiddeld werden 2.41 antwoorden per respondent per dag ingevuld.

In Tabel 4 is aan de hand van gemiddelde scores, de standaarddeviatie en de totaalscores aangegeven welke categorieën met betrekking tot de inhoud van de 3GT over zeven dagen werden opgeschreven. De beschrijvende gegevens laten zien dat respondenten positieve dingen het meest met recreatie of exploratie associëren ( $M = 7.93$ ). Ook met succes worden positieve dingen vaker geassocieerd ( $M = 4.52$ ). Het minst vaak worden positieve dingen die overdag gebeuren in verbinding gesteld met morele of ethische beslissingen, meer in het bijzonder met iets ‘goeds doen’ ( $M = .17$ ).

Tabel 4. *Gemiddelde score, standaarddeviatie en totaalscore inhoudscategorie van de 3GT. (N = 46)*

Inhoudscategorie	M	SD	Totaal
Relaties	2.78	1.92	128
Recreatie/exploratie	7.93	3.88	365
Succes	4.52	3.49	208
‘Het goede doen’	.17	.38	8

*Opmerking.* Ongeveer drie antwoorden op de 3GT oefening per dag gedurende zeven dagen. M = Gemiddelde; SD = Standaarddeviatie.

Vervolgens zijn in Tabel 5 de gemiddelde scores en de standaarddeviatie van de vijf persoonlijkheidsdimensies van de *BFI-10* opgesomd.

Tabel 5. *Gemiddelde scores en standaarddeviaties van de BFI-10 persoonlijkheidstrekken. (N = 46)*

Big Five	M	SD
Extraversie	3.58	.89
Neuroticisme	3.09	.85
Openheid voor ervaringen	3.87	.86
Mildheid	3.45	.75
Ordelijkheid	3.66	.72

*Opmerking.* M = Gemiddelde; SD = Standaarddeviatie.

Aan de hand van de gemiddelde scores en standaarddeviaties van de vóór- en nameting van de *PANAS* (Tabel 6) valt op dat NA na de 3GT interventie lager is ( $M = 14.11$ ) vergeleken met de voormeting van NA ( $M = 20.26$ ). Bij PA is er geen verschil aangetoond. Verder werd een *Paired-Samples T-Test* uitgevoerd om de verschillen tussen de voormeting en de nameting van PA en NA te onderzoeken (Tabel 6). Er wordt een significant verschil slechts tussen de voormeting en de nameting van NA [ $t(45) = 8.12, p = .00$ ] aangetoond.

Tabel 6. *Gemiddelde scores, standaarddeviaties en toetsgrootte van de meetmomenten van de PANAS. (N = 46)*

Meetmoment	Voormeting		Nameting		t	Sig.
	M	SD	M	SD		
PA verschil-score	33.37	5.84	32.98	7.82	.34	.74
NA verschil-score	20.26	6.36	14.11	4.93	8.12	.00

*Opmerking.* M = Gemiddelde; SD = Standaarddeviatie; t = Toetsgrootte; Sig. = Significantieniveau; PA = positief affect; NA = negatief affect.

### 3.2 Correlatie: Pearson's correlatiecoëfficiënt

De *Pearson's correlatiecoëfficiënt* werd berekend om het verband tussen de *Big Five* en de verschilcores van PA en NA te meten, waardoor Hypotheses 1 en 2 getoetst worden. In Tabel 7 zijn de uitkomsten weergegeven. De beschrijvende gegevens tonen aan dat NA significant positief met 'mildheid' correleert ( $r(46) = .34, p = .021$ ). Andere significante correlaties werden niet aangetoond.

Tabel 7. *Pearson's correlatiecoëfficiënt voor de Big Five en positief en negatief affect. (N = 46)*

	PA verschilscore	NA verschilscore
Extraversie	-.01	-.04
Neuroticisme	.16	-.10
Openheid voor ervaringen	.22	-.13
Mildheid	-.11	.34*
Ordelijkheid	.04	-.05

*Opmerking.* \* $p < .05$  (tweezijdig). PA = positief affect; NA = negatief affect.

Vervolgens werd de *Pearson's correlatiecoëfficiënt* voor de samenhang tussen het affect en de inhoudscategorieën van de 3GT berekend om Hypothese 3 te toetsen. De correlaties uit Tabel 8 laten zien dat NA significant negatief met de inhoudscategorie 'het goede doen' correleert ( $r(46) = -.30, p = .041$ ). Verder konden geen significante correlaties tussen het affect en de inhoudscategorieën worden gevonden.

Tabel 8. *Pearson's correlatiecoëfficiënt voor de inhoudscategorieën van de 3GT en positief en negatief affect. (N = 46)*

	PA vershilscore	NA vershilscore
Relaties	.03	-.03
Recreatie/exploratie	-.15	-.08
Succes	-.05	.16
'Het goede doen'	-.01	-.30*

*Opmerking.* \* $p < .05$  (tweezijdig). PA = positief affect; NA = negatief affect.

Ten slotte werd de *Pearson's correlatiecoëfficiënt* berekend om het verband tussen de inhoudscategorieën van de 3GT en de vijf persoonlijkheidsdimensies van de *Big Five* te meten. Daardoor wordt Hypothese 4 getoetst. In Tabel 9 zijn de correlaties weergegeven. De SPSS-analyse toont een significant negatieve correlatie tussen de inhoudscategorie 'het goede doen' significant 'ordelijkheid' aan ( $r(46) = -.39, p = .008$ ). Er zijn geen verdere significante correlaties gevonden.

Tabel 9. *Pearson's correlatiecoëfficiënt voor de inhoudscategorieën van de 3GT en de Big Five. (N = 46)*

	Relaties	Recreatie/ Exploratie	Succes	'Het goede doen'
Extraversie	.16	.16	-.02	.12
Neuroticisme	.05	-.08	-.18	.09
Openheid voor ervaringen	-.06	.25	-.22	.04
Mildheid	.17	-.05	-.08	-.12
Ordelijkheid	.07	-.07	-.16	-.39**

*Opmerking.* \* $p < .05$  (tweezijdig); \*\* $p < .01$  (tweezijdig).

### 3.3 Lineaire Regressieanalyse

Om uitspraken over de voorspellende waarde van de *Big Five* persoonlijkheidstrekken en de vijf inhoudscategorieën van de 3GT ten opzichte van de effectiviteit van de 3GT interventie te doen werden lineaire regressieanalyses uitgevoerd. De resultaten in Tabel 10 laten zien dat de persoonlijkheidstrek 'mildheid' een significante voorspeller van een toename van NA is (Beta = .38,  $p = .02$ ). De overige persoonlijkheidstrekken zijn geen significante voorspellers. Daarbij worden 8% van de variantie door PA ( $R^2 = .080$ ) en 15,4% van de variantie door NA ( $R^2 = .154$ ) verklaard.

Tabel 10. *Lineaire regressieanalyse: voorspelling van een verandering in positief affect en negatief affect op basis van de Big Five persoonlijkheidstrekken. (N = 46)*

	PA verschilscore			NA verschilscore		
	Beta	t	p	Beta	t	p
Extraversie	.00	.00	.99	.18	-1.09	.28
Neuroticisme	.16	.99	.33	-.08	-.53	.60
Openheid voor ervaringen	.22	1.35	.18	-.05	-.32	.75
Mildheid	-.07	-.44	.67	.38	2.44	.02
Ordelijkheid	.00	.02	.99	-.05	-.37	.72

*Opmerking.* PA = positief affect, afhankelijke variabele; NA = negatief affect, afhankelijke variabele.

De regressieanalyse met de inhoudscategorieën van de 3GT laat zien dat ‘het goede doen’ een significante voorspeller van een afname van NA is (Beta =  $-.38$ ,  $p = .02$ ). De andere drie inhoudscategorieën zijn geen significante voorspellers (Tabel 11). Hier wordt 3.7% van de variantie door PA ( $R^2 = .037$ ), en 15,7% van de variantie door NA ( $R^2 = .157$ ) verklaard.

Tabel 11. *Lineaire regressieanalyse: voorspelling van een verandering in positief affect en negatief affect op basis van de inhoudscategorieën van de 3GT. (N = 46)*

	PA verschilscore			NA verschilscore		
	Beta	t	p	Beta	t	p
Relaties	.02	.11	.91	-.05	-.31	.76
Recreatie/ Exploratie	-.18	-1.08	.29	.02	.11	.91
Succes	-.13	-.76	.45	.25	1.55	.13
‘Het goede doen’	.03	.16	.88	-.38	-2.49	.02

*Opmerking.* PA = positief affect, afhankelijke variabele; NA = negatief affect, afhankelijke variabele.

#### 4. Discussie

In dit onderzoek werd op een analytische wijze nagegaan in welke mate de persoonlijkheid en de aard van positieve ervaringen invloed hebben op de effectiviteit van de ‘drie goede dingen’ oefening. Dit werd gedaan om nader te belichten bij wie en op welke manier deze effectief is. Aan het begin van deze scriptie is de vraag gesteld of het verhogen van het welbevinden of het verminderen van psychopathologie door de 3GT afhankelijk is van bepaalde persoonlijkheidstrekken van de gebruikers of de aard van meegemaakte positieve ervaringen. Met behulp van bevindingen over een mogelijke samenhang zou het mogelijk zijn de oefening meer doelgericht en met een grotere effectiviteit in de



praktijk te implementeren. De resultaten laten zien dat deze factoren weinig invloed hebben op de effectiviteit. Ten aanzien van de persoonlijkheidstrekken extraversie en neuroticisme kon er geen samenhang met positief affect en negatief affect worden aangetoond. Verder bleek dat een toename van positief affect niet aan de hand van de inhoud van de 3GT voorspeld kan worden. Wel blijkt er uit de analyse dat het negatief affect bij mensen die positieve ervaringen genoteerd hebben welke met een morele of ethische beslissing te maken hebben na de interventie lager is. Ook kon worden aangetoond dat deze aard van positieve ervaringen een voorspellende waarde heeft met betrekking tot een afname van negatief affect. Bij zeer altruïstische mensen werd na de interventie een verhoogd negatief affect gevonden. Een toename van negatief affect kan door het persoonlijkheidstrekk 'mildheid' voorspeld worden. Bovendien komt naar voren dat de inhoudscategorie 'het goede doen' negatief met het persoonlijkheidstrekk 'ordelijkheid' correleert. Deze resultaten komen grotendeels niet overeen met de op literatuur gebaseerde hypothesen in dit onderzoek, desondanks zijn de resultaten relevant.

### **Persoonlijkheid en affect**

Tegen de verwachting in, dat er een verband zou zijn tussen de *Big Five* persoonlijkheidstrekken en zowel een toename van positief affect als een afname van negatief affect na de 3GT interventie, is er in dit onderzoek geen effect aangetoond. In deze context hebben de persoonlijkheidstrekken van de *Big Five* ook geen voorspellende waarde. De resultaten spreken de bevindingen uit de literatuur dat extraversie en neuroticisme met positief affect ofwel negatief affect correleren tegen (Srivastava, Angelo & Vallereux, 2008; Lucas & Diener, 2009). De resultaten in dit onderzoek zouden een indicatie kunnen zijn dat de 3GT niet persoonlijkheidsspecifiek is en de interventie daarmee voor alle persoonlijkheden geschikt is. Een andere inhoudelijke verklaring met betrekking tot het enigszins negatief geformuleerde persoonlijkheidstrekk neuroticisme, is dat het negatief affect door de 3GT noch verhoogd noch verlaagd wordt omdat neurotische mensen zichzelf vaak inadequaar voelen en gevoelig zijn voor kritiek (McAdams, 2009). Daardoor is het mogelijk dat de 3GT bij deze persoonlijkheidsexpressie niet even effectief is als bij andere persoonlijkheidstrekken.

Verder blijkt uit dit onderzoek, dat, geheel tegen de verwachting in, slechts de persoonlijkheidstrekk mildheid positief met negatief affect correleert. Dit voorspelt dat een 'milde' persoon na de 3GT een hogere negatieve affectieve toestand laat zien dan mensen die een minder milde persoonlijkheidsexpressie laten zien. Iemand die een hoge mate van comptabiliteit laat zien kan als onzelfzuchtig, eerlijk en zachtaardig beschreven worden (McAdams, 2009). Deze bevinding is niet eenduidig te verklaren omdat in andere studies een verband tussen negatief affect en mildheid niet kon worden aangetoond. Meer in het bijzonder werd tussen negatief affect en mildheid echter een negatief verband gevonden (Bruck & Allen, 2003; Quevedo & Abella, 2011). Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat deze mensen door het opschrijven van goede dingen bewust worden van het feit dat ze enerzijds meer voor anderen doen dan voor zichzelf en anderzijds niet goed van positieve dingen kunnen genieten. Voor dit resultaat zijn er geen andere logische inhoudelijke verklaringen.

### **Inhoud en effectiviteit van de 3GT**

Tevens werd exploratief onderzoek gedaan naar een mogelijke samenhang tussen de inhoud van de antwoorden op de 3GT en de effectiviteit van deze interventie. Uit de resultaten van dit onderzoek komt naar voren dat slechts de inhoudscategorie ‘het goede doen’ negatief gerelateerd is aan negatief affect. Deze inhoudscategorie heeft evenzeer een voorspellende waarde met betrekking tot een afname van negatief affect na de 3GT interventie. Andere correlaties werden niet gevonden. Omdat er nog geen classificatie voor de inhoud van 3GT ontwikkeld was en het classificatieschema deductief werd toegepast, zijn er geen literatuurwijzingen ter vergelijking. Misschien kan de bevinding aan de hand van de achterliggende theorie van de 3GT verklaard kunnen worden. Tijdens het dagelijks opschrijven van positieve dingen zullen de mensen reflecteren waarom deze gebeurtenissen plaatsvonden, dus welke causale relatie en eigen toedoen hieraan ten grondslag lagen. Hierdoor kan met behulp van positief ervaren emoties het individuele actie- en gedachtenrepertoire verbreed worden waarmee het welbevinden bevorderd kan worden (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013; Fredrickson, 2004; Seligman et al., 2005). Met betrekking tot het negatief verband tussen de antwoorden in de categorie ‘het goede doen’ en negatief affect na de 3GT interventie is het dienovereenkomstig mogelijk dat met behulp van de 3GT voor het individu het eigen positief en sociaal als goed beschouwde gedrag onder ogen gebracht wordt. Bij de antwoorden in de categorie ‘het goede doen’ gaat het namelijk zoals beschreven om morele of ethische beslissingen waarbij het van belang is dat de desbetreffende persoon zelf verantwoordelijk is daarvoor iets goeds gedaan te hebben (Thorne & McLean, 2001). Deze verduidelijking zou, volgens achterliggende theorie van de 3GT, uiteindelijk de affectieve toestand kunnen verbeteren.

Waarom de andere inhoudscategorieën naast ‘het goede doen’ in dit onderzoek geen effect laten zien zou verklaard kunnen worden door een nog niet optimale classificatieschema voor de inhoud van de 3GT antwoorden. Omdat er nog geen valide en betrouwbaar classificatieschema voor de 3GT bestaat, werd dit deductief classificatieschema voor de eerste keer op de antwoorden van de 3GT toegepast. Dat betekent dat de categorieën uit het gebruikte classificatieschema mogelijk te breed of te specifiek opgesteld zijn. Zo kunnen bijvoorbeeld in de categorie ‘recreatie/exploratie’ vele verschillende ervaringen of activiteiten zowel samen met vrienden als alleen ingedeeld worden en in de categorie ‘het goede doen’ slechts die positieve dingen ingedeeld worden welke uitsluitend weldadig, altruïstisch en moreel waardevol zijn. De inhoudscategorie ‘het goede doen’ is daarmee erg specifiek. Verder is het mogelijk dat de categorieën op verschillende niveaus zijn. Zo hebben de categorieën ‘recreatie/exploratie’ en ‘succes’ een sterk praktisch karakter waartegen ‘relaties’ en ‘het goede doen’ als een hoger of cognitief niveau beschouwd kunnen worden omdat ervan gewoonlijk geen substantieel profijt genomen kan worden. Concluderend is het classificatieschema voor de 3GT nog te weinig onderzocht of het iets kan zeggen over het mechanisme van de categorieën en daarmee de invloed van de indeling op de effectiviteit van de 3GT.

## **Persoonlijkheid en de inhoud van de 3GT**

Nadat de persoonlijkheid en de inhoud van de 3GT in verband gebracht werden met de effectiviteit van de 3GT, werd in dit onderzoek de samenhang tussen de persoonlijkheid en de inhoud onderzocht. Tegen de verwachting in van een positieve correlatie tussen extraversie en de inhoudscategorie 'relaties' op basis van wetenschappelijke indicaties, toont de statistische analyse geen samenhang aan. Dat betekent dat de extraverte persoonlijkheidsexpressie in dit onderzoek niet eenduidig samenhangt met het genieten van sociale contacten in het dagelijks leven. Deze bevinding zou gegrond kunnen zijn op het toegepaste classificatieschema. Het is mogelijk dat dit schema nog niet optimaal het genieten van sociale contacten geregistreerd heeft omdat de categorie 'relaties' bepaalde activiteiten met sociale contacten niet meeneemt. Er worden slechts antwoorden op de 3GT als 'relaties' geassocieerd waarin het uitsluitend om de relatie met een andere mens en het genieten daarvan gaat.

Bovenuit wordt een negatieve verband tussen het persoonlijkheidstrekkendheid en de inhoudscategorie van de 3GT 'het goede doen' gevonden wat betekent dat een ordelijke persoon weinig tot geen positieve dingen binnen de 3GT interventie opgeschreven heeft die met morele of ethische ervaringen te maken hebben. Hoewel er voor deze bevinding geen aanwijzingen in de literatuur te vinden zijn zou de samenhang mogelijk aan de hand van de persoonlijkheidsexpressie verklaard kunnen worden. Ordelijkheid houdt competentie, gehoorzaamheid en discipline in (McAdams, 2009). Mensen met een hoge persoonlijkheidsexpressie in ordelijkheid zouden daarom sterk op principes, nuttigheid en misschien ook het eigen voordeel gefocust zijn, waardoor ze weinig waarde op morele of ethische ervaringen zouden kunnen leggen. Dat betekent niet dat deze mensen geen 'goede dingen voor anderen' willen doen, maar dat ze een dergelijke beleving niet zo hoog waarderen dan anderen.

### **Algemene beperkingen**

In dit onderzoek werden, op basis van een kleine steekproef ( $n= 46$ ), een veelal statistische analyses uitgevoerd om te trachten toeval in de resultaten uit te sluiten. Een reden voor heterogene bevindingen ten opzichte van het persoonlijkheidsonderzoek zou aan de lage betrouwbaarheid van de *BFI-10* in deze studie kunnen liggen. Verschillende verklaringen zijn ervoor mogelijk. Misschien hebben deelnemers de vragenlijst anders ingevuld dan ze zich eigenlijk voelden op basis van anonimiteitsaspecten, response bias of sociale wenselijkheid. Hoewel in de instructie de anonieme verwerking van de data precies stond beschreven, moesten de deelnemers wel hun emailadres aangeven wat de respondenten als niet volledig anoniem zouden kunnen zien. Het kan ook zijn voorgekomen dat de respondenten waren geneigd hun persoonlijkheid meer positief aan te geven. Op basis van de relatief kleine steekproef zouden deze aspecten al een groot effect kunnen hebben.

### **4.1 Implicaties**

Op basis van de beschreven bevindingen uit het huidige onderzoek zijn er enige implicaties voor vervolgonderzoek naar voren gekomen. Ten eerste kan ten opzichte van de gevonden resultaten de

achterliggende theorie van de 3GT niet eenduidig bevestigd worden omdat de bevindingen ofwel heterogeen zijn of omdat er helemaal geen samenhang gevonden werd. Dit kan op basis van de net besproken beperkingen. Desondanks kunnen de bevindingen aanwijzingen over het aanpassen van de interventie in de praktijk leveren. Omdat uit deze studie naar voren kwam dat vooral antwoorden tijdens de 3GT welke met ‘het goede doen’, dus met morele of ethische beslissingen, te maken hebben negatieve toestanden kunnen verlagen zou het in de praktijk zinvol kunnen zijn om mensen erover in voor te lichten en daarmee bewust te sturen. Voorstelbaar zou zijn deze bevinding in de instructie van de ‘drie goede dingen’ oefening duidelijk te maken daarmee respondenten in hun dagelijks leven meer op goede dingen letten en zelf uitvoeren welke moreel of ethisch waardevol zijn, waardoor hun negatief affect kan afnemen. Verder viel tijdens de analyse van de genoteerde positieve dingen binnen het kader van de 3GT op dat veel respondenten of niet iedere dag drie goede dingen genoteerd hebben of soms meer dan drie ervaringen opgeschreven hebben. Met betrekking tot de effectiviteit van de 3GT en onderzoeksresultaten zou het zinvol zijn dit aspect, dus het regelmatig opschrijven van de drie goede dingen, in de toekomst in bijvoorbeeld de instructie van de 3GT te benadrukken.

Ten tweede is het van belang meer onderzoek naar de classificatie van de 3GT-inhoud te doen om een betrouwbaar en valide classificatieschema te kunnen ontwikkelen. Het gebruikte classificatieschema in dit onderzoek werd voor de eerste keer deductief op de 3GT toegepast, waardoor uitgebreide kennis over het werkingsmechanisme, de betrouwbaarheid en de validiteit ontbreekt. Uit de resultaten komt niet duidelijk naar voren of het tekort aan significante correlaties op een niet optimaal classificatieschema, op een kleine steekproef of op een ander aspect terug te voeren is. Om deze onduidelijkheden uit te lichten is verder onderzoek naar de classificatie van de antwoorden op de 3GT noodzakelijk. Hierbij is het aan te bevelen de focus op de breedheid of specificiteit van categorieën en op de mogelijk verschillende achterliggende niveaus te leggen om kennis over de invloed van verscheidenheid of uniformiteit van de categorieën te verwerven. Het onderzoek naar de validiteit speelt erbij een belangrijke rol. In de praktijk zou het raadzaam zijn hetzelfde classificatiesysteem bij een grotere steekproef toe te passen en de uitkomsten daarvan te vergelijken met de resultaten van dit onderzoek. Dit zou meer kennis over de passende classificatie van de antwoorden van de 3GT kunnen opleveren. Verder is het aan te raden alternatieve categorieën voor de classificatie van het inhoud te ontwikkelen welke even specifiek zijn om te onderzoeken in hoeverre het invloed heeft op onderzoeksresultaten. Tevens zou dit informatie geven over wanneer de restcategorie ‘niet te classificeren’ weggelaten kan worden.

Een andere belangrijke implicatie betreft de steekproefgrootte. Het is wel zinvol onderzoek naar de samenhang tussen persoonlijkheid, de effectiviteit van de 3GT en de inhoud van de 3GT bij een representatieve steekproef te doen om eenduidige bevindingen aan te tonen. Ook zouden de bevindingen met resultaten uit dit onderzoek vergeleken kunnen worden om overeenkomsten en differenties vast te kunnen stellen.

Ten slotte is er meer onderzoek naar persoonlijkheid, respectievelijk de *Big Five*, in samenhang met de 3GT nodig. Dit onderzoek heeft nog geen eenduidige bevindingen naar voren gebracht. Vooral met betrekking tot de persoonlijkheidstrekken ordelijkheid en mildheid zijn de resultaten niet duidelijk te verklaren. In vervolgstudies zou onderzocht kunnen worden in hoeverre deze trekken echt invloed hebben op de effectiviteit van de 3GT. Dit kan aan de hand van een vergelijkbare opbouw van onderzoek maar met bijvoorbeeld een grotere steekproef. Ook het gebruik van een uitgebreide persoonlijkheidsvragenlijst met meer items in plaats van de korte *BFI-10* zou op basis van de lage betrouwbaarheid van de laatstgenoemde vragenlijst in deze studie naar eenduidigere bevindingen kunnen leiden. Verder is het zinvol op basis van de literatuuraanwijzingen onderzoek naar de samenhang tussen extraversie en neuroticisme en de effectiviteit van de 3GT te doen. Hoewel dit onderzoek weinig significante bevindingen aangetoond heeft, hebben deze persoonlijkheidstrekken mogelijk wel invloed. Het werd uitgevonden dat neuroticisme een vaak getoetste voorspeller van psychische aandoeningen is en het de duurzaamheid van de effectiviteit van positieve interventies op blijheid kan verzwakken (Lahey, 2009; Ng, 2014). Daarom is het mogelijk dat de 3GT bij neurotische mensen minder effect heeft dan bij andere persoonlijkheidsexpressies.

#### **4.2 Conclusie**

Deze studie heeft belangrijke kennis over de inhoud en categorisatie van de antwoorden op de 3GT opgeleverd. Het is de eerste studie die een samenhang tussen de inhoud en de effectiviteit van de 3GT onderzocht heeft. Het deductief toegepaste classificatieschema is een behulpzaam uitgangspunt voor het onderzoeken van de aard van de positieve ervaringen gebleken. Hoewel dit onderzoek geen eenduidige bevindingen over de invloed van persoonlijkheid en inhoud op de effectiviteit van de ‘drie goede dingen’ oefening naar voren gebracht heeft, biedt deze studie desondanks belangrijke indicaties voor vervolgonderzoek en de toepassing van de oefening in de praktijk. Tot nu toe lijkt het alsof de 3GT probleemloos bij mensen met verschillende geprononceerde persoonlijkheidstrekken gebruikt kan worden en dat de aard van de beleefde en genoteerde positieve dingen geen belemmerende invloed heeft op effectiviteit van de 3GT.

## 5. Literatuurlijst

- Bruck, C. S., & Allen, T. D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work–family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 457-472.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of personality disorders*, 4(4), 362-371.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 245-265.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London series B, Biological Sciences*, 359, 1367–1378.
- Frein, S. T., & Ponsler, K. (2014). Increasing Positive Affect in College Students. *Applied Research in Quality of Life*, 9(1), 1-13.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(3), 439-462.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259.
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. & Keyes, C. L. M. (2010). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67 (1), 99-110.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 159-174.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. *The science of well-being*, 75-102.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E (2005). The benefits and costs of frequent positive affect: Does happiness lead to success. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- McAdams, D. P. (2009). *The Person: An Introduction to the Science of Personality Psychology*. 5th edition. USA: Jay O'Callaghan.

- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: A mental health opportunity. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 6(2), 30-41.
- Munson, S. A., Lauterbach, D., Newman, M. W., & Resnick, P. (2010). Happier together: integrating a wellness application into a social network site. *Persuasive Technology*, 27-39.
- Ng, W. (2014). Boosting Well-Being with Positive Psychology Interventions: Moderating Role of Personality and Other Factors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 79-87.
- Oerlemans, W. G., & Bakker, A. B. (2014). Why extraverts are happier: A day reconstruction study. *Journal of Research in Personality*, 50, 11-22.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and individual differences*, 11(12), 1299-1306.
- Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of positive psychology interventions in depressive patients - A randomized control study. *Psychology*, 3(12), 1067.
- Quevedo, R. J. M., & Abella, M. C. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 206-211.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.
- Rammstedt, B., Kemper, C. J., Klein, M. C., Beierlein, C., & Kovaleva, A. (2013). Eine kurze Skala zur Messung der fünf Dimensionen der Persönlichkeit. *Methoden, Daten, Analysen*, 7(2), 233-249.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2012). Disseminating self-help: positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), e63.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Srivastava, S., Angelo, K. M., & Vallereux, S. R. (2008). Extraversion and positive affect: A day reconstruction study of person-environment transactions. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1613-1618.

- Tavakol, M., & Dennick, R. (2010). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53-55.
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2001). Manual for coding events in self-defining memories. *Unpublished manuscript, University of California, Santa Cruz.*
- Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31(6), 903-914.
- Watson, D., Clark, L. A., & Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 18.
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in psychology*, 2, article 178.
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.
- Westerhof, G. J. & Keyes, C. L. M. (2009). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119.
- World Health Organization (WHO, 2014). *Mental Health: a state of well-being*. Verkregen op 27 maart 2015 van <<[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)>>.



## 6. Bijlage

### 6.2 BFI-10

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

	trifft über- haupt nicht zu	trifft eher nicht zu	weder noch	eher zutreffend	trifft voll und ganz zu
(1) Ich bin eher zurückhaltend, reserviert.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(2) Ich schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(3) Ich bin bequem, neige zur Faulheit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(4) Ich bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(5) Ich habe nur wenig künstlerisches Interesse.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(6) Ich gehe aus mir heraus, bin gesellig.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(7) Ich neige dazu, andere zu kritisieren.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(8) Ich erledige Aufgaben gründlich.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(9) Ich werde leicht nervös und unsicher.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
(10) Ich habe eine aktive Vorstellungskraft, bin fantasievoll.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

## 6.2 PANAS

Dieser Fragebogen enthält eine Reihe von Wörtern, die unterschiedliche Gefühle und Empfindungen beschreiben. Lesen Sie jedes Wort und tragen dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität ein. Sie haben die Möglichkeit, zwischen fünf Abstufungen zu wählen.

Geben Sie bitte an, wie Sie sich **im Verlauf der letzten 12 Monate** gefühlt haben.

	<b>ganz wenig oder gar nicht</b>	<b>ein bisschen</b>	<b>einigermassen</b>	<b>erheblich</b>	<b>äusserst</b>
<b>aktiv</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>bekümmert</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>interessiert</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>freudig erregt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>verärgert</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>stark</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>schuldig</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>erschrocken</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>feindselig</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>angeregt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>stolz</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>gereizt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>begeistert</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>beschämt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>wach</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>nervös</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>entschlossen</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>aufmerksam</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>durcheinander</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ängstlich</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 6.3 De ‘drie goede dingen’ oefening

Volgende instructie over de uitvoering van de ‘drie goede dingen’ oefening hebben de deelnemers via e-mail ontvangen:

Vielen Dank für deine Anmeldung an der positiven Herausforderung.

Dies ist eine der bekanntesten Übungen aus der positiven Psychologie und sie ist gleichzeitig auch sehr einfach:

Halte inne und denke jeden Abend an drei gute Dinge, die sich im Laufe des Tages ereignet haben. Schreibe diese Dinge auf und notiere ebenfalls, wie es dazu kam, dass die Dinge so geschehen sind und welchen Einfluss sie auf dich hatten. Aus Untersuchungen ist bekannt, dass diese Übung dafür sorgen kann, dass du glücklicher wirst, selbst wenn du diese Übung nur eine Woche durchführst. (nach Bannink 2009: Positieve psychologie in de praktijk)

Probiere diese Übung täglich zu machen und gib via <http://goo.gl/rmcT6b> an, wie du damit zurecht gekommen bist. Für das Ausfüllen hast du deine ID Nummer nötig. Deine ID-Nummer ist: ... .

Nachdem du angegeben hast wie du mit der Übung zurecht gekommen bist, erhältst du eine E-Mail mit einem kurzen Feedback hierzu. Diese E-Mail enthält auch ein Bild, das jedes Mal, wenn du an der Übung teilgenommen hast, etwas schöner wird. Als Erinnerungshilfe, werden wir dir auch jeden Mittag eine E-Mail schicken.

Im Voraus wünschen wir dir viel Erfolg und Spaß!

Mit freundlichen Grüßen,

Das Team der positiven Herausforderung