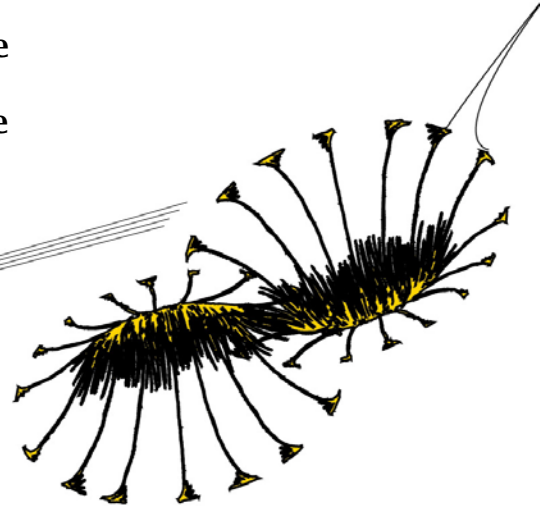




Masterthese

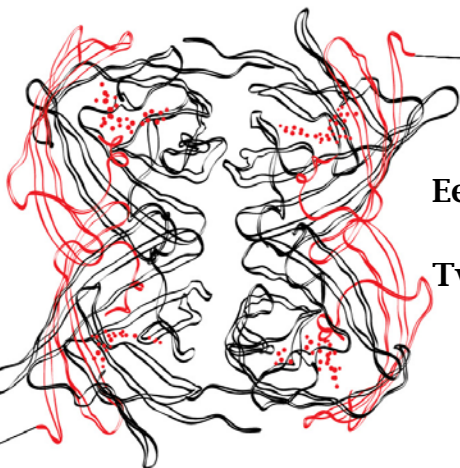
De werkingsmechanismen van de drie goede dingen oefening: de invloed van vrijwilligheid, de mate van reflectie en verschillende positieve emoties in relatie met ervaren positief affect



Diana Schilliger

S1114123

Juli 2015



Eerste begeleider: Dr. Saskia M. Kelders

Tweede begeleider: Dr. Anneke M. Sools

INHOUD

ABSTRACT	3
SAMENVATTING	4
INLEIDING	5
DE OPKOMST VAN POSITIEVE PSYCHOLOGIE	5
DE EFFECTEN VAN POSITIEVE EMOTIES.....	6
HET OPWEKKEN VAN POSITIEVE EMOTIES MIDDELS POSITIEVE PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIES	9
SCHRIJVEN OVER POSITIEVE ERVARINGEN EN REFLECITE.....	11
DEZE STUDIE: HYPOTHESEN EN VRAAGSTELLINGEN.....	13
METHODE.....	15
PROEFPERSONEN.....	15
MATERIALEN	16
<i>De drie goede dingen oefening.....</i>	<i>16</i>
<i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).....</i>	<i>17</i>
PROCEDURE.....	17
ANALYSEMETHODE	18
<i>Codering van de antwoorden op de drie goede dingen oefening.....</i>	<i>18</i>
<i>Statistische analyses.....</i>	<i>20</i>
RESULTATEN.....	21
OVERZICHT VAN DE DATA	21
RESULTATEN VOOR DE HYPOTHESEN EN EXPLORATIEVE VRAAGSTELLINGEN.....	24
DISCUSSIE EN CONCLUSIE.....	27
STERKTES EN ZWAKTES VAN DEZE STUDIE	30
AANBEVELINGEN VOOR VERVOLG ONDERZOEK.....	32
CONCLUSIE	35
LITERATUUR	36
BIJLAGEN	42

ABSTRACT

With the rise of positive psychology mental health is no longer regarded as the absence of illness but also as the presence of well-being. Therefore healthcare should invest in the increase of well-being. The *three good things* exercise is a psychological intervention, which is appeared to be effective in increase positive affect and decrease negative affect. During this exercise the participants were asked to write down three good things that happened to them during the day for at least seven days. Nevertheless, no factors were found yet that could explain why this exercise works.

Goal of this study was to investigate the influence of different potential factors in order to understand the working mechanisms behind this exercise. The following variables are explored in relation with positive affect: the influence of voluntarily continuing with the exercise after the recommended seven days, the extent of reflection, and the impact of several positive emotions. Based on previous research it is expected that participants who voluntarily continue with the exercise will benefit more than those who stopped practicing after the assigned 1-week period. Based on the *broaden- and- build theory*, it is expected that positive affect and the extent of reflection are influencing each other mutually. Furthermore, different positive emotions are considered explorative, in terms of the extent of reflection and positive affect.

In advance to this study a pre-existing data set was used from which only adherent participants ($N=38$) were selected. The participants were asked to do the exercise for at least seven days. After each time of measurement the extent of affect was measured with the PANAS and a pre-measurement and a post-measurement took place. The answers were coded in: *the extent of reflection in amount of words* and *the type of positive emotion (happiness, contentment, pride, interest, love)*. Hypotheses were tested with the *Mann-Whitney* test, the *Pearson correlation* and the *Kruskal- Wallis* test.

The results show a weak positive correlation between the *amount of words* and positive affect. No effects were found, for the aspect of voluntarily continuing with the exercise on positive affect. Furthermore, the different *positive emotions* pointed out to have no influence on the reflective writing behavior of the participants and also no impact on positive affect.

It seemed to be beneficial to write more words within the *three good things* exercise. These findings offer more insight in the research of working mechanisms behind this intervention. However, this study shows a number of limitations, which should be taken into account for future research.

SAMENVATTING

Met de opkomst van positieve psychologie wordt geestelijke gezondheid niet meer alleen beschouwd als de afwezigheid van ziekte maar ook als de aanwezigheid van welbevinden. Daarom zal binnen de gezondheidszorg het accent vanaf nu gelegd worden op het verhogen van welbevinden. Met behulp van de positieve psychologische interventie, de *drie goede dingen* oefening kan welbevinden, in het bijzonder positief affect verhoogd en negatief affect verlaagd worden. De bedoeling van deze interventie is om gedurende zeven dagen elke avond drie positieve dingen op te schrijven die gebeurd zijn gedurende de dag. Er werden echter nog geen factoren gevonden, die verklaren kunnen waarom het werkt.

Doel van deze studie was het onderzoeken van verschillende potentiële factoren om het werkingsmechanisme te onderbouwen. De volgende variabelen werden in relatie met positief affect onderzocht: de invloed van het *vrijwillig doorgaan* na de regulaire zeven dagen, de *mate van reflectie in het aantal woorden*, en de impact van *verschillende positieve emoties*. Op grond van eerder onderzoek werd verwacht dat mensen die vrijwillig doorgaan na de interventie meer ervan profiteren dan mensen die de regulaire tijd volhouden. Verder werd voornamelijk op basis van de *broaden- and- build* theorie van Fredrickson (1989) verwacht dat positief affect en de mate van reflectie zich wederzijds positief beïnvloeden. Verder werd exploratief gekeken naar de verschillende positieve emoties in relatie met de mate van reflectie en positief affect.

Er werd van een al bestaand dataset gebruik gemaakt. De steekproef ($N=38$) bestond voor deze studie uit alleen adherente deelnemers. De bedoeling was om de oefening zeven dagen uit te voeren. Er vond een voor- en een nameting plaats en na elk meetmoment werd de mate van affect met behulp van de PANAS gemeten. De antwoorden werden qua *mate van reflectie (in het aantal woorden)* en *qua soort positieve emotie (plezier, tevredenheid, trots, interesse en liefde)* gecodeerd. De hypothesen werden getoetst middels de *Mann-Whitney* toets, de *Pearson correlatie* en de *Kruskall- Wallis* toets.

Er werd een zwakke positieve correlatie tussen het aantal gebruikte woorden en de mate van positief affect aangetoond. Het vrijwillig doorgaan na de regulaire zeven dagen heeft geen invloed op de mate van positief affect achteraf. Daarnaast blijken de emoties geen invloed te hebben op het reflectieve schrijfgedrag van de deelnemers en ook niet op het ervaren positief affect.

Het lijkt dus bevorderend om meer woorden te gebruiken binnen deze interventie. Deze bevindingen bieden een stuk meer inzicht in de werkingsmechanismen van de *drie goede dingen* oefening. Deze studie wijst echter een aantal tekortkomingen op waarmee rekening moet worden gehouden voor vervolg onderzoek.

Inleiding

Onderzoekers zoals Seligman en Csikszentmihaly (2000) pleiten ervoor dat onderzoek zich moet gaan richten op de vraag wat de processen en mechanismen van optimaal functioneren zijn en niet alleen op de mechanismen van disfunctioneren (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Het ervaren van positieve emoties kan bijdragen aan het opbouwen van fysieke, cognitieve en sociale hulpbronnen (Fredrickson, 1998). Sindsdien zijn veel positieve interventies ontwikkeld met het doel het optimaal functioneren te bevorderen (Seligman, 2006). In het voorliggend onderzoek wordt de *drie goede dingen oefening* van Seligman (2006) onderzocht, een schrijfoefening waarbij de deelnemers elke avond drie goede dingen opschrijven die ze gedurende dag ervaren hebben. Het blijkt dat deze interventie positieve emoties kan verhogen en negatieve emoties kan verlagen. Echter, er is nog niet duidelijk waarom het werkt en welke mechanismen er achterliggen. Het bestuderen van de literatuur liet zien dat een aantal aspecten een invloed op de effectiviteit van de oefening blijken te hebben. Bijvoorbeeld lijkt vrijwilligheid een van deze factoren te zijn. Op basis van de *broaden- and- build* theorie van Fredrickson (1998) en andere bevindingen lijkt ook de mate van reflectie een invloed te hebben op de mate van positieve emoties en andersom. Hierbij kan tussen de soort positieve emotie onderscheiden worden. In deze studie worden deze aspecten onder beschouwing genomen en gekeken hoe deze met elkaar samenhangen en gerelateerd zijn aan de mate van positief affect om dieper inzicht te krijgen in de werkingsmechanismen achter de *drie goede dingen* oefening.

DE OPKOMST VAN POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Met de opkomst van het veld van positieve psychologie vond een verandering plaats in de psychologie. Lange tijd werd geestelijke gezondheid simpelweg gezien als de afwezigheid van geestelijke ziekte en psychopathologie. De gezondheidszorg is dus vooral gericht op het behandelen van geestelijke stoornissen en de preventie ervan. De afgelopen jaren wordt naar een positieve omschrijving van geestelijke gezondheid gezocht. Binnen de positieve psychologie wordt welbevinden positief geformuleerd. Inmiddels wordt ook door de wereld gezondheidsorganisatie (WHO) geestelijke gezondheid niet alleen gedefinieerd als de afwezigheid van geestelijke ziekte maar als de aanwezigheid van: “*a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work*

productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community” (World Health Organization, 2004, p. 12). Deze definitie bevat drie componenten die welbevinden als geheel omvatten: persoonlijke groei, het ervaren van plezier en maatschappelijke betrokkenheid. Hierbij wordt ook respectievelijk gesproken van psychologisch-, emotioneel- en sociaal welbevinden. Voor het bestaan van elk van deze drie componenten is veel empirisch steun gebleken (Westerhof & Keyes, 2008). Het is gebleken dat het bevorderen van deze drie vormen van welbevinden in veel opzichten positieve effecten oplevert. Het verhogen van welbevinden kan bijvoorbeeld leiden tot betere cognitieve functies en creativiteit (Diener, Helliwel & Kahneman, 2010; Huppert, 2009), betere hantering van stress (Cohn & Fredrickson, 2009; Ryff al., 2012; Heller et al., 2013) en betere gezondheid (Stewart-Brown, 1998; Kawachi, Kennedy, Lochner & Prothrow-Stith, 1997; Berkman & Glass, 1999).

Nader onderzoek naar de verhouding tussen welbevinden en psychische klachten heeft uitgewezen dat welbevinden en psychopathologie wel aan elkaar gerelateerd maar ook van elkaar te onderscheiden zijn (Keyes, 2005; Westerhof et al., 2010). Zo kan de relatie van welbevinden en psychopathologie beschreven worden in een tweecontinua- model. Het onderzoek van Lamers (2012) onderbouwt deze hypothese. In haar onderzoek werd naar de wederzijdse impact van welbevinden en psychopathologie over tijd gekeken. De uitkomsten tonen aan dat welbevinden zelfs een beschermende functie kan hebben tegen psychopathologie.

Deze bevindingen hebben dus belangrijke bijdrage geleverd aan de geestelijke gezondheidszorg. Terwijl de nadruk tot nu gelegd werd op het behandelen van stoornissen zou het accent vanaf nu gelegd worden op het verhogen van welbevinden, wat de basis is van positieve psychologie.

DE EFFECTEN VAN POSITIEVE EMOTIES

Positieve emoties vormen een belangrijk aspect van welbevinden. Het ervaren van positieve emoties past het best bij het emotioneel welbevinden. Dit bestaat namelijk uit drie componenten: De mate waarin positieve gevoelens aanwezig zijn, de mate waarin negatieve gevoelens afwezig zijn en de mate waarin mensen tevreden zijn met hun leven (Bohlmeijer et al., 2013). Er bestaat de laatste jaren steeds meer de aandacht voor de samenhang tussen positieve emoties en het functioneren van

mensen. Zo blijken mensen met een hoger emotioneel welbevinden, vooral de aanwezigheid van positieve emoties, gezonder te zijn en zelfs langer te leven (Diener en Chan, 2011; Danner et al. 2001). Geluk, gemeten in de mate van frequent ervaren positief affect bij mensen met een sikkkel cel aandoening, was geassocieerd met minder spoedafdeling- en ziekenhuisbezoeken, minder oproepen bij de arts, minder medicatie gebruik, en minder ziekteverzuim op werk (Gil et al., 2004). Positief affect beschrijft hierbij een concept dat in de positieve emoties onthouden. Het wordt gebruikt om de mate van activatie van een emotie te beschrijven (Russel & Feldman Barrett, 1999).

Ook met betrekking op psychopathologie blijkt het ervaren geluk een positief effect te hebben. Uit een onderzoek van Diener en Seligman (2002) kwam naar voren dat mensen met frequent positief affect minder symptomen van psychopathologie, zoals depressie, hypochondrie of schizofrenie toonden. Naast de beschermende functie, werd ook een ontlastende werking van positieve emoties vastgesteld. Mensen die positief emoties ervaren genieten meer van taken die ze opgedragen krijgen (Hirth, Melton, McDonald & Harackiewicz, 1996) en lijken daarvoor ook minder cognitieve inspanning voor nodig te hebben (Storbeck, Davidson, Dahl, Blass & Yung, 2014). Daarnaast is uit onderzoek naar bepaalde positieve emoties naar voren gekomen dat trots een motiverende rol heeft. Wanneer mensen trots zijn, kunnen ze langer volhouden op een vermoeiende en negatieve taak in vergelijking met een controlegroep (Williams & DeSteno, 2008). Ook interesse lijkt volharding te verhogen (Renninger, 1992).

Op grond van al deze bevindingen ontwikkelde Barbara Fredrickson (1998) de *broaden- and- build theorie* van positieve emoties. Volgens haar theorie leiden positieve emoties tot optimaal functioneren. In haar onderzoek maakt ze een onderscheid tussen de invloed van positieve en negatieve emoties op het gedrag van het individu. Het blijkt dat negatieve emoties met een specifiek actiegerichtheid gepaard gaan: angst roept bijvoorbeeld de neiging tot vluchten op. Positieve emoties daarentegen lijken niet tot een specifiek gedrag te leiden. Dat betekent dat positieve emoties vaak wel aanleiding geven om in actie te komen, maar dat het gedragsrepertoire weinig specifiek en erg breed is. Daarom wordt gesproken van een verbredend effect op korte termijn op cognitie, aandacht en handelen (het *broaden-effect*).

Fredrickson en Branigan (2004) deden onderzoek naar het *broaden- effect* met de geïnduceerde emoties: boosheid, angst, tevredenheid en plezier. De respondenten kregen een film te zien die de respectievelijke emoties opwekt en daarna moesten ze opschrijven wat ze allemaal zouden willen doen wanneer ze zich in de situatie zouden bevinden waarin dezelfde emotie zich voordeed. De mensen in de plezier- en tevredenheids- groep schreven meer en hadden meer ideeën dan de mensen in de boosheid- en angst- groep. Hierbij is gebleken dat de mensen die tevreden waren minder schreven dan mensen die een plezierige film hadden gezien (Fredrickson & Branigan, 2004).

Er is dus gebleken dat er ook een verschil tussen de ervaren positieve emoties gemaakt kan worden wat het *broaden- effect* betreft. Fredrickson (2001) onderscheidt vijf positieve emoties: joy (plezier), contentment (tevredenheid, sereniteit), pride (trotsheid), interest (interesse, nieuwsgierigheid) en love (liefde in verschillende vormen en relaties).

Mensen die plezier ervaren hebben het gevoel de controle te hebben over de situatie, beschouwen positieve gebeurtenissen als eigen merites/verdiensten en denken dat het weinig moeite zal kosten om dingen af te doen (Ellsworth & Smith, 1988; Reisenzein & Spielhofer, 1994). Als plezier door positieve emoties verbreed wordt, zet plezier aan tot spel en creativiteit.

Tevreden zijn betekent de situatie accepteren en daarvan te genieten. Hierbij zijn de situatie en de verwachtingen op elkaar afgestemd (Deci & Ryan, 2000), de situatie wordt als veilig ingeschat en tevreden mensen hebben een grote mate aan zekerheid (Ellsworth & Smith, 1988). Tevredenheid zet aan tot het genieten van de tegenwoordige levensomstandigheden en om manieren te vinden om dit soort momenten vaker te beleven (Izard, 1977). Daarnaast gaat tevredenheid samen met inactiviteit (Frijda, 1986; Kreibig, 2010).

Trots is een zelfbewuste emotie die ervaren wordt wanneer het individu positief beoordeelt wat hij of zij heeft gedaan (Karsh, Eyal, 2014). Verbrede trots uit zich in de drang om op verschillende manieren het nieuws over het succes met anderen te delen (Lewis, 1993).

Interesse wordt van veel psychologen beschouwd als een 'kennis' emotie ontwikkelt voor exploratie, ontdekking en leren (Ellsworth & Smith, 1988a; Silvia, 2001). Csikszentmihalyi (1990) hield zich bezig met een speciale vorm van interesse. Hij gebruikt hiervoor de term *flow*. *Flow* is het ervaren genot wanneer de

vaardigheden van iemand passen bij de waargenomen uitdaging van een bepaalde activiteit. Interesse gaat samen met nieuwsgierigheid en exploratie.

De emotie liefde omvat verschillende vormen maar alle vormen delen dezelfde functie: sociale aanhechting (Shiota, Campos, Keltner, & Hertenstein, 2004). Gevoelens van liefde worden steeds ervaren tot anderen (moeder, kinderen, partner, e.v.). Fredrickson (1998) gaat ervan uit dat de emotie liefde meerdere positieve emoties vereent: interesse, plezier en tevredenheid. Liefde, als verzameling van de genoemde emoties, zet conform aan tot spel, exploratie en genieten van ervaringen met de geliefde personen (Fredrickson, 1998).

Naast de verbreding van cognitie, aandacht en handelen op korte termijn, leiden positieve emoties op lange termijn tot het opbouwen van langdurige hulpbronnen (het *build-effect*). Een kind dat bijvoorbeeld voetbal speelt traint niet alleen zijn lichaam. Hij traint eveneens zijn inschattingsvermogen en het leggen van sociaal contact met anderen. In deze zin dragen positieve emoties bij aan het opbouwen van fysieke, cognitieve en sociale hulpbronnen.

Het frequent ervaren van positieve emoties lijkt dus zowel op individueel- als op maatschappelijk niveau een bevorderend effect te hebben. Hierbij lijken positieve emoties een verbredend effect te hebben op cognitie, aandacht en handelen, wat het mogelijk maakt om ‘door de bos de bomen te zien’ (Fredrickson, 2001). Hierbij is gebleken dat er een verschil gemaakt kan worden tussen de effecten van verschillende positieve emoties als trots, interesse, plezier, tevredenheid en liefde. In het volgende paragraaf worden positief psychologische interventies besproken waarmee een verhoging van positieve emoties bereikt kan worden.

HET OPWEKKEN VAN POSITIEVE EMOTIES MIDDELS POSITIEVE PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIES

In de vorige paragraaf werd naar het belang van het regelmatig ervaren van positieve emoties gekeken. In deze paragraaf wordt erop ingegaan hoe het ervaren van positieve emoties bewerkstelligd kan worden middels positief psychologische interventies. Daarvoor wordt eerst weer uitgezocht en gekeken naar de verschillende niveaus waarop deze interventies ingezet kunnen en in het bijzonder ingegaan op het microniveau.

Positieve psychologische interventies zijn voornamelijk gericht op het bevorderen van optimaal functioneren. Ze worden op verschillende niveaus ingezet. Op het macroniveau gaat het om het formuleren van politiek beleid dat mensen ondersteunt in hun streven naar welbevinden. Op het mesoniveau worden interventies gericht die in organisaties, zoals op het werk of de school, worden geïmplementeerd. Op het microniveau worden interventies aangeboden aan individuen en hun sociale relaties (Bohlmeijer, Westerhof & Bolier, 2013).

Interventies op microniveau hebben als doel de competenties van personen te versterken die bijdragen aan welbevinden en optimaal functioneren. Hiertoe behoort onder andere het vergroten van acceptatie en aandacht voor het moment, het omgaan met emoties en het bewust worden van en handelen volgens persoonlijke waarden. Hierdoor kunnen autonomie en veerkracht worden vergroot (Casellas- Grau, Font & Vives, 2013). Seligman (2005) ontwikkelde samen met collega's verschillende kortdurende en eenvoudige interventies die gericht zijn op het bevorderen van positief welbevinden. Deze worden ook *positive psychology exercises* genoemd (PPE). Deze PPE's hebben een aantal voordelen: ze kunnen gemakkelijk van huis uit worden gedaan, nemen niet veel tijd in beslag en er is geen hulpverlener voor nodig. In het onderzoek van Seligman (2005) werden verschillende PPE's gebruikt waaronder de *drie goede dingen* oefening. Al deze interventies hebben tot doel het individu intensief te laten focussen op positieve emoties wat betreft de eigen persoon en/of anderen en deze dagelijks op te schrijven. In het onderzoek van Seligman et al. (2005) werden deze PPE's online aangeboden en de deelnemers werden aselect aan de interventies toegewezen.

De bedoeling bij de *drie goede dingen* oefening was om zeven dagen lang elke avond drie goede dingen op te schrijven die de afgelopen dag gebeurd zijn. Hierbij werd vóór en na de interventie de mate van positief affect en de mate van depressieve symptomen van de respondenten gemeten. Het is gebleken dat de *drie goede dingen* oefening geluk verhoogt en depressieve symptomen verlaagt gedurende zes maanden in vergelijking met een placebo- controlegroep (Seligman et al., 2005). Opvallend was hierbij echter, dat de effecten voor positief affect pas één maand na de nameting werden vastgesteld. In een replicatieonderzoek werd onder andere de *drie goede dingen* op nieuw op de proef gesteld en op hun effect getoetst (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012). Ook hierbij werd een grotere verhoging van positief affect in

vergelijking met een placebo vastgesteld. Echter, er was geen significant reductie in depressie over de tijd.

Deze uitkomsten worden gesteund door het onderzoek van Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch (2014) die ook onder andere de *drie goede dingen* oefening op hun effectiviteit hebben getest. Hierbij was opvallend dat mensen die de oefening gedurende twee weken hebben gedaan niet daarvan profiteerden, terwijl deelnemers die de oefening voor één week moesten doen en achteraf vrijwillig doorgingen met de oefening meer profiteerden dan mensen die na één week zijn gestopt met het oefenen (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013; Seligman, 2005). Gander et al. (2013) komen tot de conclusie dat het aspect van vrijwilligheid hierbij dus een cruciale factor blijkt te zijn. Seligman et al. (2005) vermoeden dat de respondenten gedurende de tijd de vaardigheden voor de oefening ontwikkelen en dat een week te kort daarvoor is. Aan de andere kant benadrukten Lyubomirsky et al. (2005) het belang van optimale tijdplanning van de interventie en maakten attent op het gevaar dat de deelnemers uitgekeken raken als de interventie een routine wordt. Dat zou de gunstige effecten van de interventie negatief kunnen beïnvloeden.

Onderzoek naar PPE's wijst erop dat relatief eenvoudige interventies het emotioneel welbevinden positief kunnen beïnvloeden. De *drie goede dingen* oefening is effectief gebleken maar het is nog niet duidelijk hoe welke mechanismen de werking kunnen beïnvloeden. Opvallend was echter, dat het aspect van vrijwilligheid invloed kan hebben in welke mate de deelnemers profiteren van de *drie goede dingen* oefening. Er zijn dus meer en betere studies nodig om de bewijskracht van deze interventie te versterken. Dat geeft aanleiding om achterliggende werkingsmechanismen op te sporen en deze te onderzoeken.

SCHRIJVEN OVER POSITIEVE ERVARINGEN EN REFLECITE

Om de bewijskracht van PPE's nog verder te kunnen versterken moet gekeken worden naar achterliggende factoren die de effectiviteit positief beïnvloeden. Burton en King (2004) hebben zich bezig gehouden met de impact van het schrijven over intensieve positieve ervaringen (IPE's). Ze lieten de deelnemers drie opeenvolgende dagen gedurende twintig minuten schrijven over IPE's of over een controle thema. Stemningsmetingen werden vóór en na de interventie afgenomen. De resultaten waren conform met die van Seligman et al. (2005) en toonden aan dat het schrijven over intensieve positieve ervaringen geassocieerd was met een verhoogde positieve

stemming in vergelijking met de controlegroep (Burton & King, 2004). Om er achter te komen of er potentiële mediators een rol speelden, werden meerdere regressieanalyses uitgevoerd. Bijvoorbeeld met de emotionele toon van de antwoorden en de analyse van positieve, negatieve en cognitieve mechanismen uit de kwalitatieve analyse. Geen van deze factoren bleken een mediërende rol te spelen. Burton en King (2004) suggereren dat het schrijven een meer globaal effect heeft dan tot dusver gedacht. Er wordt verwacht dat het schrijven over gebeurtenissen een proces van zelf-constructie aanzet waarbij de gebeurtenissen geïntegreerd worden in het zelf. De schrijver zou daardoor een beter inzicht kunnen krijgen in zijn of haar behoeften, prioriteiten en emoties (King, 2001; Burton & King, 2004).

Deze hypothese wordt ondersteund door de narratieve psychologie. Vanuit de narratieve psychologie dienen verhalen als podium voor reflectie en zijn daarmee belangrijk voor het vormgeven van de het zelf en de identiteit (McAdams, 1997; Crossley, 2000). In verhalen worden causale verbanden gelegd tussen handelingen en gebeurtenissen en interpretaties daaraan aangevoerd. Daardoor wordt achteraf begrijpelijk gemaakt waarom bepaalde emoties, intenties en handelingen tot een bepaald resultaat hebben geleid. Dit wordt ook wel aangeduid met het woord *retrospectieve verklaringen* (Freemans, 1993).

Reflectie kan gedefinieerd worden als cognitief proces wat bedoeld is om ervaringen te verwerken en wat tot de nodige gedragsverandering gaat leiden (Daudelin, 1996). Door het reflecteren kunnen processen als logische redenering, leereffecten en het geheugen verbeterd worden (DeWall et al., 2008; Smith & DeCoster, 2000). Vanuit het veld van onderwijs- onderzoek werd ervan uitgegaan dat een effectieve reflectie een aantal componenten moet bevatten, namelijk affect, gedrag en de cognitie waarmee de connectie tussen de ervaring en het geleerde werd gelegd (Welch, 1999). Hieruit kan afgeleid worden dat een reflectie dus een bepaalde omvang moet omvatten om de ervaring achteraf goed te kunnen herinneren en deze te kunnen internaliseren.

Het schrijven over positieve ervaringen en emoties wordt dus geassocieerd met een positievere stemming en verhoogde gezondheid. Er zijn echter nog geen indicatoren gevonden die wijzen waarom het werkt. Echter, er wordt vermoed dat door het schrijven over positieve ervaringen, dus de reflectie daarover, de positieve emoties beter in het zelf geïntegreerd kunnen worden. Hierbij omvat een effectieve reflectie een aantal componenten wat een bepaald omvang van de reflectie vergt. Het

zou dus interessant zijn om de mate van reflectie als factor te onderzoeken als werkingsmechanisme achter de *drie goede dingen* oefening.

DEZE STUDIE: HYPOTHESEN EN VRAAGSTELLINGEN

Het is duidelijk dat het opwekken van positieve emoties bevorderlijk is en ook dat het met behulp van interventies, zoals de *drie goede dingen* oefening mogelijk is om deze te verhogen. Echter, er zijn geen indicatoren voor het werkingsmechanisme van deze interventie. Bestudering van de literatuur leverde op dat het aspect van vrijwillig doorgaan met de oefening een gunstig effect kan hebben op positief affect, dus de mate van ervaren positieve emoties. Daarom kan verwacht worden dat mensen die na een week vrijwillig doorgaan met de oefening ook meer positieve emoties ervaren dan die personen die deze alleen gedurende één week doen.

Daarnaast lijkt het opschrijven van positieve gebeurtenissen de stemming te verhogen. Verder wordt vermoed dat het opschrijven/articuleren van de gebeurtenis een proces van zelf-constructie in gang zet. Omdat een reflectie een aantal componenten moet bevatten wordt voor deze studie ervan uitgegaan dat men een aantal woorden nodig heeft om een gebeurtenis goed te kunnen reflecteren. Er wordt verwacht dat het gebruik van weinig woorden, bijvoorbeeld: ‘mooi weer’, minder goed in herinnering geroepen zou worden en zo minder goed in het zelf zou kunnen worden geïntegreerd. Vanuit de andere kant beschouwd kan vanuit de *broaden- and- build* theorie worden afgeleid dat positieve emoties zowel cognitie, aandacht en handelingen kunnen verbreden. Zo blijkt dat het reflecteren over (opschrijven van) iets gelukkiger kan maken en het ervaren van positieve emoties het reflecteren over (opschrijven van) iets kan faciliteren. Op basis hiervan kan verwacht worden dat hoe intensiever de mensen reflecteren, dus hoe meer woorden ze gebruiken, hoe hoger is het positief affect, en andersom.

Het onderzoek naar de werkingsmechanismen van deze interventie staat nog in de startblokken en om te begrijpen hoe de oefening werkt is het noodzakelijk om de onderzoeks- focus zo ver mogelijk uit te breiden. Aangezien er een verschil gemaakt kan worden tussen positieve emoties en deze het gedrag, de gedachten en de aandacht verschillend blijken te beïnvloeden geeft dat aanleiding om hierbij ook naar de verschillen in positieve emoties te kijken. Is er een tendens te zien in welke mate er over de verschillende emoties gereflecteerd wordt? En zo ja, hoe hangt dat samen met

het ervaren positief affect? Er wordt gekeken in hoeverre er over de verschillende positieve emoties wordt gereflecteerd en vervolgens wordt naar de samenhang met positief affect gekeken. Is er een emotie die meer of juist minder gelukkig maakt? Aangezien naar de samenhang met positieve emoties nog geen onderzoek is gedaan, wordt hierbij exploratief te werk gegaan. Als de bevindingen hierover aanleiding zouden geven dat er bepaalde emoties tot hoger positief affect leiden gedurende de interventie, zou de instructie van deze interventie aangepast kunnen worden. Er zal naar bepaalde positieve emoties gevraagd kunnen worden in plaats van algemeen naar positieve gebeurtenissen te vragen.

Hieronder volgt de onderzoeksvraag met de bijhorende subvragen en hypothesen voor de eerste twee vragen. De derde en vierde subvragen zijn exploratieve vraagstellingen. Figuur 1 geeft een overzicht van de behandelde variabelen en hun relatie waarop deze onderling worden onderzocht.

Onderzoeksvraag:

In hoeverre wordt de mate van positief affect, tijdens het doen van de drie goede dingen oefening beïnvloed door het aspect van vrijwilligheid, de mate van reflectie en verschillende positieve emoties?

- 1) In hoeverre ervaren mensen die vrijwillig doorgaan met de oefening hoger positief affect aan het eind van de interventie dan mensen die de oefening zeven keer hebben ingevuld?

H1) De mensen die vrijwillig doorgaan met de oefening na het zevende meetmoment ervaren hoger positief affect aan het eind van de interventie dan de mensen die de oefening zeven keer hebben ingevuld.

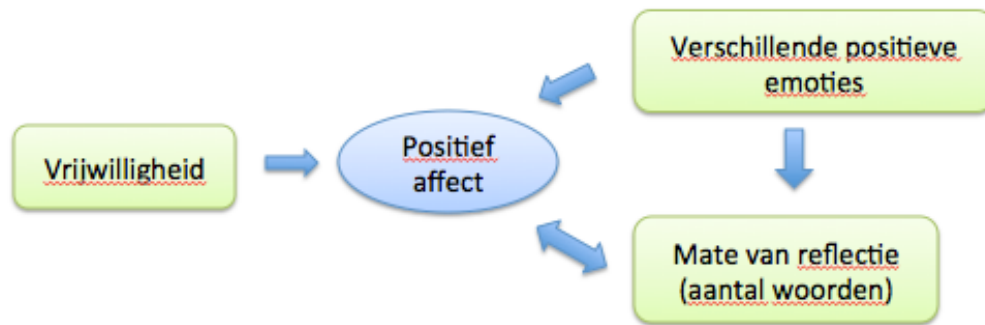
- 2) In hoeverre hangt de mate van reflectie, gemeten in het aantal woorden, samen met de mate van op dit moment ervaren positief affect?

H2) Het positief affect stijgt naarmate het aantal woorden stijgt en andersom.

- 3) In hoeverre verschilt de mate van reflectie over de verschillende positieve emoties?

- 4) In hoeverre leiden de verschillende positieve emoties tot verschillen in positief affect?

Figuur 1. *Gebruikte Variabelen binnen deze Studie*



METHODE

Voor deze studie werd gebruik gemaakt van een al bestaande dataset. De data hiervoor zijn verzameld in juni 2014 in het kader van een bachelor- onderzoek vanuit de Universiteit Twente (Jasper, 2014; Baumann, 2014).

PROEFPERSONEN

In totaal hebben er 239 personen deelgenomen aan dit onderzoek. De hele studie was in het Duits en er hebben ook alleen Duitsers geparticipeerd. Voorwaarden voor de deelname aan het onderzoek waren een leeftijd boven de 18, dagelijks toegang tot het internet en het aangeven van een e-mailadres om de instructie voor de oefening en de herinnerings- en feedbackmails te kunnen ontvangen. Omdat naar de werkingsmechanismen van de interventie wordt gekeken wordt binnen deze studie zonder missende data gewerkt. Er wordt voor deze studie dus alleen naar de data van de adherente deelnemers gekeken. Dat betekent dat alleen de antwoorden van de proefpersonen gebruikt worden die de oefening minstens op zeven verschillende dagen (meetmomenten) hebben ingevuld. Dit gaat conform de methode uit het onderzoek van Seligman et al. (2005) waarop de onderzoeksvragen deels gebaseerd zijn. Daarnaast zou een nadere inzicht in de werkingsmechanismen bij adherente deelnemers als hulpmiddel kunnen dienen om de adherentie voor deze interventie over het algemeen te verhogen.

Uiteindelijk worden de data van 38 deelnemers meegenomen in de analyse. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was $M = 39.63$, $SD = 13.44$ met een minimale leeftijd van 21 jaar en een maximale leeftijd van 62 jaar. Tabel 1 laat de verdeling zien van geslacht en opleidingsniveau van de respondenten ($N = 38$). Er heeft ongeveer 2/3 deel vrouwen deelgenomen en meer dan de helft van de respondenten heeft een middelbaar opleidingsniveau.

Tabel 1.

Demografische Gegevens van de Respondenten N(38)

		N	Percent
Geslacht	Man	11	28,9
	Vrouw	27	71,1
Opleidingsniveau	Universitair niveau	3	7,9
	Hoogste opleidingsniveau	9	26,5
	Middelbaar opleidingsniveau	24	63,1
	Laagste opleiding	2	5,3

Note. Universitair niveau: Universität + Fachhochschulabschluss, Hoogste opleidingsniveau: Abitur + Fachhochschulreife, Middelbare opleidingsniveau: Hochschulabschluss + Mittlere Reife, Laagste opleidingsniveau: Hauptschulabschluss

MATERIALEN

DE DRIE GOEDE DINGEN OEFENING

De *drie goede dingen* oefening is een positieve psychologische interventie die ontwikkeld is door Seligman et al. (2005). De bedoeling voor de proefpersonen was om zeven dagen lang elke avond over drie goede dingen te reflecteren die gedurende die dag hebben plaatsgevonden en deze op te schrijven. De proefpersonen werden geïnstrueerd om bij elk goede gebeurtenis aan te geven hoe ze daaraan gekomen zijn en welke invloed ze daarop hadden. Daarnaast stond in de instructie dat uit onderzoek gebleken is dat deze oefening ervoor kan zorgen dat je gelukkiger gaat worden zelfs als de oefening maar gedurende één week wordt uitgevoerd.

POSITIVE AND NEGATIVE AFFECT SCHEDULE (PANAS)

Met de PANAS wordt de mate van positief (PA)- en negatief affect (NA) gemeten (Watson, Clark & Tellegan, 1988). Voor deze schaal werd gekozen omdat binnen het onderzoek naar emoties deze schaal vaak gebruikt wordt om de mate van de aanwezige positieve en negatieve emoties vast te stellen (Fredrickson & Joiner, 2005; Lyubomirsky, King & Diener (2005). Hierbij worden de respondenten gevraagd om op twintig items aan te geven hoe ze zich gedurende de afgelopen maand gevoeld hebben. De items zijn bepaalde emoties zoals ‘geïnteresseerd’ voor PA en ‘vijandig’ voor NA. De items worden beantwoord op een vijf-punt-Likertschaal lopend van ‘heel weinig of helemaal niet’ tot ‘uitermate’. Tien van de items gaan over PA en tien over NA. De scores op zowel de NA- schaal als de PA-schaal lopen van 10 tot 50. De gemiddelde scores voor de PA- schaal is 29.7 ($SD=7.9$) en voor de NA- schaal 14.8 ($SD=5.4$) (Watson, Clark & Tellegan, 1988). Voor beide schalen is de betrouwbaarheid acceptabel gebleken met PA $\alpha = .90$ en NA $\alpha = .87$ en de PANAS is sensitief voor veranderingen in de stemming (Watson, Clark & Tellegan, 1988).

PROCEDURE

De proefpersonen werden online benaderd. De link met de interventie werd via Facebook, e-mail of persoonlijk contact verspreid. Na het openen van de link werden de proefpersonen doorgestuurd naar een webpagina met een introducerende tekst. Deze tekst hield in wat de respondenten van de interventie kunnen verwachten. Hierover werd een *informed consent* ondertekend. Daarnaast gaven de respondenten hun e-mailadres, hun geslacht, hun opleidingsniveau, hun geboortedatum en de naam aan waarmee ze aangesproken willen worden tijdens de interventie.

Daarnaast werd door alle deelnemers de voormeting ingevuld, waaronder de PANAS. Nadat de respondenten deze gegevens hadden verstuurd kregen ze een e-mail toegestuurd waarin een korte instructie over de *drie goede dingen* oefening en hun persoonlijke ID-nummer werd vermeld. Door het klikken op de link in deze e-mail werden de deelnemers doorgestuurd naar de interventie en konden onder vermelding van hun ID- nummer aan de interventie beginnen. De bedoeling van de interventie was om zeven dagen elke avond de *drie goede dingen* oefening te doen.

Na elk meetmoment moesten de deelnemers aangeven in hoeverre het gelukt is om de *drie goede dingen* oefening te doen met ‘wel’, ‘nee’ of ‘een beetje’ en of het

uitvoeren als ‘moeilijk’, ‘makkelijk’ of ‘uitvoerbaar’ werd ervaren. Vervolgens werd door alle respondenten de PANAS ingevuld.

Na het versturen van de antwoorden ontvingen de respondenten een feedbackmail met de ingevulde antwoorden. Dagelijks ontvingen de respondenten verder een herinneringsmail om verder te gaan met de oefening. Deze procedure werd in totaal zeven dagen volgehouden. Op de eerste en de zevende dag werden de respondenten bij de PANAS naar het ervaren affect gedurende de afgelopen week gevraagd in plaats van het affect dat op deze dag werd ervaren. Na het afsluiten van de interventie werd een evaluatie mail aan de respondenten toegestuurd waarin stond of de interventie een positief effect had op hun affect en waarin de onderzoekers bedankt werden voor de deelname aan interventie.

ANALYSEMETHODE

In de dataset werd per proefpersoon per ‘goed ding’ een emotie aangegeven en het aantal woorden geteld. Daarnaast werden het aantal woorden per meetmoment per respondent bepaald, dus het aantal woorden van alle ‘drie goede dingen’ van de dag opgeteld. Wanneer de respondenten de oefening meerdere keren op een dag hebben ingevuld werd steeds het laatste meetmoment van de dag in de analyse meegenomen. Wanneer op een dag de oefening niet werd ingevuld maar op de opvolgende dag tussen twaalf en vier uur ‘s ochtends wel, werd deze data beschouwd als invulmoment voor de voorafgaande dag.

CODERING VAN DE ANTWOORDEN OP DE DRIE GOEDE DINGEN OEFENING

Mate van reflectie: Hiervoor werden per ‘goed ding’ de woorden opgeteld. Wanneer de getallen “1.”, “2.” of “3.” als optelling van de drie goede dingen zijn aangegeven werden deze niet als woorden meegeteld. Ook leestekens zoals: “,” , “:” , “!” , “-“ , “()” of “.” werden buiten beschouwing gelaten. Wanneer er alleen twee, een of geen ‘goede dingen’ zijn ingevuld werden de missende data met een 0 gecodeerd. Als er meer dan drie ‘goede dingen’ zijn aangegeven werden alleen de eerste drie gecodeerd.

Positieve emoties: Er werd per ‘goed ding’ de soort positieve emotie uitgehaald. Omdat het alleen om positieve emoties gaat werd de indeling van Fredrickson (2001) gebruikt en niet de veelgebruikte indeling van Ekman (1999), die zes basisemoties onderscheid, waarvan alleen twee emoties de positieve kant van emoties beschrijven.

In deze studie werden de volgende positieve emoties onderscheiden: tevredenheid, trots, interesse, plezier of liefde. Hierbij werd per 'goed ding' maar één emotie aangegeven. Als er geen 'goed ding' werd beschreven werd de positieve emotie met een 0 gecodeerd. Bij het indelen werd rekening gehouden met de kenmerken van de verschillende positieve emoties die in de inleiding zijn beschreven. Er volgt een beschrijving van de signaalwoorden voor het coderen van de respectievelijke emoties en voorbeelden uit de data.

De antwoorden werden als de emotie plezier gecodeerd wanneer de antwoorden de formuleringen en woorden 'plezier', 'plezierig', 'vreugde' en 'zin hebben in iets' bevatten. Een voorbeeld hiervan is: "Had een positief klantengesprek op het werk wat me veel vreugde bereidde." Ook 'blij zijn' en 'uitzien naar' zijn hiervoor signaalwoorden omdat de oefening in het Duits werd afgenomen deze formuleringen het Duitse woord 'Freude' ('plezier') als stamwoord bevatten.

De signaalwoorden voor tevredenheid waren: 'genieten', 'ontspannen', 'gezellig', 'knus' en 'accepteren', bijvoorbeeld: "Ik heb een lange wandeling met mijn vriendin gemaakt en van de zon genoten."

De volgende woorden en formuleringen wezen op een gevoel van trots: 'succesvol', 'voltooien', 'iets hebben afgerond', 'iets hebben aangedurfd', 'iets hebben overwonnen', 'iets hebben afgedaan' en 'iets hebben gered'. Een voorbeeld hiervan is: "Vandaag veel zaken op werk afgekregen. Goed doorgewerkt en prima compromissen gesloten om snel resultaat te boeken."

Bij het coderen van de emotie interesse wordt rekening gehouden met de volgende signaalwoorden en formuleringen: 'iets interessant vinden', 'iets voorbereiden', 'indrukken verzamelen' en 'zin hebben in iets'. Een voorbeeld van de emotie interesse is: " Ik heb vandaag een banaan-pannenkoek gemaakt, gewoon omdat ik het uit wilde proberen." of " Duikequipment gekocht- ik wilde al lang eentje aanschaffen."

Liefde is een samenspel uit verschillende positieve emoties. Bij de codering van liefde werd er steeds mee rekening gehouden welk emotie op de voorgrond stond. De emotie liefde werd zowel aangegeven in een romantische-, vriendschappelijke, of familiesituatie, bijvoorbeeld: "Gezellige avond met mama gehad" of in een sociale situatie waarin de interactie met een ander, maar niet noodzakelijk bekende persoon centraal staat bijvoorbeeld: "Ik heb vandaag het vertrouwen van een aardig mens

kunnen winnen.” of “ Op het drukke Centraal Station diepe sympathie/ verbinding tot vreemde mensen gevoeld.”

Vrijwilligheid Hiervoor werd een extra variabele aangemaakt met de mate van positief affect (PA- scores) op het laatste meetmoment van alle deelnemers. Hiervoor werden alleen de scores op de PA-items van het laatste meetmoment opgeteld.

STATISTISCHE ANALYSES

Om te berekenen of de respondenten die na het zevende meetmoment doorgingen met oefening op het laatste meetmoment positiever affect ervaren dan die respondenten die de oefening alleen zeven keer hebben gedaan worden de gemiddelde PA-scores op het laatste meetmoment van deze twee groepen met elkaar vergeleken. De PA- scores zijn niet normaal verdeeld, $K-S(38) = 0,15, p > .05$. Er wordt dus gebruik gemaakt van de niet parametrische *Mann-Whitney toets* om het verschil tussen deze scores te bepalen. Voor een nadere analyse worden verschillscores van de PA- scores berekend tussen de voormeting en het laatste meetmoment. Met behulp van de *Mann-Whitney toets* wordt gekeken of de verschillscores van de respondenten die de oefening maximaal zeven keer hebben gedaan significant afwijken van de verschillscores van de respondenten die na de zevende meetmoment doorgingen met de oefening.

Voor het beantwoorden van de vraag in hoeverre de mate van reflectie samenhangt met op dit moment ervaren positief affect, werden het aantal woorden per meetmoment opgeteld en vergeleken met de PA-score per meetmoment. Dus voor elk van de 38 deelnemers werd voor alle zeven meetmomenten de PA-score en het aantal woorden bepaald. Dus de data van alle 38 respondenten op elk van de zeven meetmomenten werden samengevoegd ($N = 38 \times 7 = 266$). Omdat de PA-scores per meetmoment en het aantal woorden per meetmoment normaal verdeeld zijn werd Pearsons' r voor de correlatie aangegeven. Er werden alleen de data van meetmoment één tot en met zeven gebruikt.

De soort emotie werd per 'goed ding' bepaald. Voor het berekenen van het verschil in het aantal woorden per respectievelijke emoties werd het aantal woorden voor elk emotie (plezier, tevredenheid, trotsheid, interesse, liefde) bepaald. Er werden alleen de gegevens van meetmoment één tot en met zeven meegenomen in de analyse. Er werden dus van elk respondent ($N=38$) het aantal woorden van elk van de zeven

meetmomenten per ‘goed ding’ samengevoegd ($N = 38 \times 7 \times 3 = 798$). Zowel de positieve emoties als het aantal woorden per ‘goed ding’ waren niet normaal verdeeld, respectievelijk $K-S(798) = 5,58, p > .05$; $K-S(798) = 2,83, p > .05$. Er wordt met behulp van de niet- parametrische *Kruskall- Wallis test* nagegaan of er een verschil bestaat tussen het aantal woorden per emotie. Hierbij is het aantal woorden de afhankelijke en de soort emotie de onafhankelijke variabele.

Omdat de PA-scores per meetmoment zijn gemeten, wordt voor het beantwoorden van de vraag in hoeverre de PA-scores samenhangen met de verschillende positieve emoties een tendens in emotie per meetmoment bepaald. Bij elk ‘goed ding’ werd een bepaalde positieve emotie aangegeven. Om de tendens in emotie te bepalen werden emoties die twee keer per meetmoment zijn gebruikt als predominante emotie beschouwd. Wanneer de antwoorden geen predominante emotie, dus drie verschillende emoties onthouden, wordt dit als gemixte emotie beschreven en met een 0 gecodeerd. Zo wordt voor elk meetmoment een predominante emotie oftewel een gemixte emotie bepaald. Er werden dus de data van alle 38 deelnemers op elk van de zeven meetmomenten gebruikt ($N = 38 \times 7 = 266$). De predominante/gemixte emotie is niet normaal verdeeld, $K-S(266) = 4,48, p > .05$. Om deze reden wordt de niet- parametrische *Kruskall- Wallis test* gebruikt om de verschillen te onderzoeken. Ook hierbij worden alleen de data van meetmoment één tot en met zeven gebruikt.

RESULTATEN

Het eerste resultatendeel bestaat uit een overzicht van de verdeling van de data qua positieve emoties, positief affect (PA) en het aantal woorden. Daarna volgen de resultaten voor de vier hypothesen.

OVERZICHT VAN DE DATA

Positieve emoties Per ‘goed ding’ werd een emotie bepaald. In 38 gevallen kon geen emotie bepaald worden omdat de respondenten geen ‘goed ding’ hadden beschreven. Er waren dus in totaal $N = 760$ ‘goede dingen’ aangegeven waarbij een emotie kon worden bepaald. Tabel 2 laat de verdeling van de aangegeven emoties zien met de bijhorende procentuele aandelen.

Tabel 2.

Frequenties van de Aangegeven Positieve Emoties Gedurende Zeven Dagen van de Oefening (N= 760)

Soort positieve emotie	N	%
Plezier	113	14.2
Tevredenheid	233	29.2
Trots	196	24.6
Interesse	52	6.5
Liefde	166	20.8

Het is opvallend dat de ‘goede dingen’ voornamelijk over de emoties tevredenheid, trots en liefde gaan, terwijl het minst over de emoties plezier en interesse werd geschreven. De ‘goede dingen’ over tevredenheid gingen vooral over: het genieten en/of bewust waarnemen van het moment, bijvoorbeeld: ‘lekker uitgeslapen’, ‘ontspannen op het dakterras’, ‘bij een liedje gevoelens toegelaten en gehuild’ of ‘de frisse lentelucht ingeademd’. Bij de ‘goede dingen’ over trots werd veel geschreven over acties of handelingen die tot een goed eind gebracht werden, bijvoorbeeld: ‘Veel werk afgekregen’ of ‘Veel gesport vandaag’. Maar ook hadden de ‘goede dingen’ over trots betrekking op de eigen persoon: ‘Vond mij leuk vandaag’ of ‘Ik heb een complimentje gekregen’. Daarnaast werd er vaak geschreven over hoe plezierig de dag was met of zonder betrekking op anderen, bijvoorbeeld: ‘Ik had veel plezier met mijn zussen’, ‘Ik heb veel gelachen op het werk’ of ‘Ik zie uit naar Pasen’.

Als er naar de frequenties van de emoties per meetmoment werd gekeken is er geen duidelijk patroon over tijd te herkennen. Voor een nadere beschouwing is in bijlage1 de verdeling van de emoties per meetmoment weergegeven.

Mate van reflectie Tabel 3 geeft een overzicht van de verdeling van het gebruikte aantal woorden zowel per ‘goed ding’ als ook per meetmoment. Per ‘goed ding’ waren er 38 en per meetmoment 4 missende waarden die niet meegenomen werden in

de berekening. Met ruim veertien woorden wordt gemiddeld ongeveer een zin geschreven per ‘goed ding’.

Tabel 3.

Verdeling van Het Gebruikt Aantal Woorden

	M(SD)	Min.	Max.
Per goed ding	13,95(10,21)	1	73
Per meetmoment	40,63(27,63)	2	164

Tabel 4 laat een nadere beschouwing van het gemiddeld aantal woorden op de zeven meetmomenten zien. Opvallend is dat op de eerste dagen meer wordt geschreven en in de loop van de oefening het aantal woorden afneemt. Op het laatste meetmoment werden er weer iets meer woorden gebruikt maar de toename is niet opmerkelijk.

Tabel 4.

Gemiddeld aantal woorden per meetmoment

Meetmoment	M (SD)
1	50,67 (29.30)
2	44.26 (29.47)
3	39.03 (31.51)
4	36.61 (25.33)
5	35.92 (24.57)
6	36.55 (28.91)
7	37.13 (23.99)

Positief affect scores (PA) De scores van de PANAS lieten geen missende data zien. Er waren dus in totaal 266 PA-scores aangegeven. Gemiddeld scoorden de deelnemers $M= 32.05$ met $SD= 7.74$ op PA. In tabel 5 zijn de gemiddelde PA-scores per meetmoment weergegeven. Vergeleken met de gemiddelde normscores ($M= 29.7$, $SD= 7.9$) lieten de respondenten op elk meetmoment gemiddelde PA-scores zien.

Tabel 5.

Gemiddelde PA-Scores en Standarddeviaties per Meetmoment (N=38)

Meetmoment	M (SD)
1	34.37 (7.01)
2	33.32 (7.74)
3	31.55 (8.23)
4	30.61 (8.45)
5	31.05 (7.29)
6	31.29 (6.93)
7	31.97 (8.30)

RESULTATEN VOOR DE HYPOTHESEN EN EXPLORATIEVE VRAAGSTELLINGEN

H1) De mensen die vrijwillig doorgaan met de oefening na het zevende meetmoment ervaren hoger positief affect aan het eind van de interventie dan de mensen die de oefening zeven keer hebben ingevuld.

Er zijn 10 personen van de hele populatie ($N = 38$) vrijwillig doorgegaan met de oefening na het zevende meetmoment, waarbij de langste periode vijftien dagen bedroeg. De mensen die de oefening zeven keer hebben gedaan scoorden gemiddeld zelfs iets hoger op PA op het laatste meetmoment ($M = 32.18$, $SD = 8.90$) dan de respondenten die doorgingen na de zevende meetmoment ($M = 29.80$, $SD = 7.50$). De resultaten van de *Mann-Whitney toets* laten zien dat dit verschil niet significant is, $MWU = 115.50$, $p = .42$. De nadere analyse met verschillcores tussen de voormeting en de laatste meting leverde ook geen significante resultaten op tussen deze twee groepen, $MWU = 107.0$, $p = .27$. De gemiddelde verschillcore van de groep die de oefening zeven keer heeft gedaan is -1.54 ($SD = 9.09$) en de verschillcore van de groep die doorging met de oefening is -5.80 ($SD = 9.16$). De negatieve verschillcores wijzen erop dat beide groepen een afname in PA-scores lieten zien na afloop van de oefening en dat deze bij de groep die doorging zelfs hoger is. De hypothese dat de

mensen meer profiteren van de oefening wanneer ze vrijwillig doorgaan moet dus verworpen worden.

H2) Het aantal woorden stijgt naarmate het positief affect stijgt en andersom.

Om de tweede hypothese te toetsen werd de *Pearson*-correlatie bepaald tussen het aantal woorden opgeteld per meetmoment en de PA- scores per meetmoment. Er is een zwakke, positieve maar wel significante correlatie gevonden tussen deze twee variabelen, $r = .14$, $p < .05$. De hypothese dat de mate van reflectie en de mate van positief affect samenhangen kan dus worden aangenomen.

3) In hoever verschilt de mate van reflectie over de verschillende positieve emoties?

Het gemiddeld aantal woorden per emotie is weergegeven in tabel 6. Gemiddeld werden de meeste woorden voor de emotie trots gebruikt en het minst woorden voor de emotie plezier. De resultaten van de *Kruskall- Wallis test* laten zien dat er geen significant verschil bestaat tussen het gebruikte aantal woorden per positieve emotie, $X^2(4) = 8.16$, $p = .09$. Als de emotie interesse eruit wordt gehaald vanwege het kleine aantal ($N = 52$) laten de resultaten ook geen significante verschillen zien, $X^2(3) = 6.24$, $p = .10$. Als de uitschieters worden gefilterd (aantal woorden > 39) worden de verschillen zelfs minder duidelijk, $X^2(4) = 6.51$, $p = .16$.

Tabel 6.
Het Gemiddeld Aantal Woorden per Positieve Emotie

($N = 760$)

<i>Emotie</i>	<i>M (SD)</i>
plezier	12.58 (9.36)
tevredenheid	13.16 (9.63)
trots	15.57 (10.80)
interesse	12.81 (8.62)
liefde	14.63 (11.06)

4) In hoever leiden de verschillende positieve emoties tot verschillen in positief affect?

In tabel 7 zijn de frequenties in predominante emoties/gemixte emoties te zien. Het is opvallend dat de categorie gemixt het meest voorkomt. De respondenten hebben dus vooral over drie verschillende emoties geschreven in plaats van twee of drie keer over dezelfde emotie. Het minst waren interesse en plezier als predominante emotie terug te vinden in de data.

De verschillen in PA-scores tussen de zes groepen is niet significant, $X^2(5) = 3.38$, $p = .64$. Als er opnieuw de *Kruskal-Wallis test* wordt uitgevoerd zonder de emotie interesse omdat die een heel klein aantal bevat ($N = 6$) blijken de emotiegroepen ook niet significant van elkaar verschillen qua gemiddelde PA-scores, $X^2(4) = 2.96$, $p = .56$. Op grond van het grote aantal in de gemixte emotiegroep werd een nadere analyse uitgevoerd tussen de gemixte emotiegroep en de predominante emotiegroep. Het vergelijk tussen deze twee groepen leverde ook geen significante verschillen op, $MWU = -0.50$, $p = .62$.

Tabel 7.

Frequenties van Predominante en Gemixte Emoties (N=266) en de Gemiddelde PA-Scores

Predominante emotie/gemixte emotie	N	M (SD)
plezier	11	29.73
tevredenheid	56	31.96
trots	49	32.86
interesse	6	33.83
liefde	25	32.84
gemixt	119	32.26

DISCUSSIE EN CONCLUSIE

Doel van deze studie was het onderzoeken van potentiële werkingsmechanismen die invloed hebben op positief affect tijdens het doen van de *drie goede dingen* oefening. Hierbij werd de mate van reflectie, de samenhang met verschillende positieve emoties en het aspect van vrijwillig doorgaan met de oefening onder beschouwing genomen. Uit de resultaten blijkt dat de mate van reflectie, dus het gebruikt aantal woorden samenhangt met het ervaren mate van geluk. Het aspect van vrijwilligheid en de verschillende positieve emoties blijken niet van invloed te zijn.

De eerste hypothese had betrekking op het aspect van vrijwilligheid. Er werd verwacht dat de respondenten die na het geïnstrueerde zevende meetmoment doorgingen met de oefening, uiteindelijk hoger scoorden op positief affect, dan de groep die de oefening alleen voor zeven dagen heeft gedaan. De resultaten lieten echter geen verschillen in positief affect zien tussen deze twee groepen. Dit kan ten eerste te maken hebben met de kleine steekproefgrootte van de hele steekproef ($N=38$) en de derhalve kleine steekproef met mensen die doorgingen met de oefening na het zevende meetmoment ($N=10$). Hierbij kan ook de effectiviteit van de oefening van invloed geweest zijn want de gebruikte dataset liet geen gunstige effecten zien voor een positief affect (Jasper, 2014; Baumann, 2014). Dat maakte het moeilijk om de effectiviteit tussen de twee groepen te vergelijken. Verder werden voor deze studie alleen de data gebruikt van de deelnemers die de oefening ten minste zeven dagen hebben ingevuld. Deze groep bestaat dus uit deelnemers die al gemotiveerd waren omdat ze adherent waren. Daarnaast kunnen de gebruikte scores van invloed geweest zijn. Voor het vergelijken van de verschillen in de PA- scores werd de meting van het laatste meetmoment van elk respondent gebruikt omdat de nameting te weinig mensen hadden ingevuld. De instructie voor de PANAS had daarom betrekking op de afgelopen dag en niet op de afgelopen week. Misschien hadden de deelnemers de PANAS anders ingevuld wanneer ze hun affect over de afgelopen week moesten inschatten. Dat kan tot bias in de resultaten hebben geleid.

Deze bevindingen zijn tegenstrijdig met de uitkomsten uit eerder onderzoek naar de effectiviteit van de *drie goede dingen* oefening, waarbij naar voren is gekomen dat mensen die gevraagd werden om de oefening gedurende één week te

doen minder ervan profiteren dan mensen die naar twee weken vrijwillig doorgaan elke avond *drie goede dingen* op te schrijven (Seligman et al., 2005; Gander et al., 2013). Binnen deze studie was echter opvallend dat beide groepen zelfs een reductie in positief affect lieten zien en dat deze zelfs hoger was voor de mensen die doorgingen met de oefening. Dat zou bij de hypothese van Lyubomirsky et al. (2005) kunnen passen die ervan vermoeden dat de interventie de deelnemers uitgekeken laat raken wanneer ze deze te lang volhouden. Aangezien de meetmethode en de gebruikte dataset een aantal tekortkomingen laten zien, zou vervolgonderzoek meer inzicht kunnen bieden. De mogelijkheden hiervoor zijn besproken in het paragraaf 'aanbevelingen voor vervolg onderzoek'.

Vervolgens werd nagegaan of de mate van reflectie, gemeten in het aantal woorden, samenhangt met op dit moment ervaren positief affect. De resultaten laten zien dat deze correlatie inderdaad bestaat. Hoe intensiever gereflecteerd wordt, dus hoe meer woorden zijn geschreven, hoe hoger is het op dit moment ervaren positief affect en andersom. Het lijkt dus bevorderend om meer woorden te schrijven binnen de *drie goede dingen* oefening. Echter, deze samenhang is niet heel sterk. Hierbij zou ook de steekproefgrootte ($N=38$) van invloed geweest kunnen zijn. Aangezien de oefening niet effectief is gebleken wat het verhogen van positief affect betreft is waarschijnlijk ook geen duidelijk verandering in positief affect vast te stellen binnen de steekproef. Hierbij past ook de bevinding dat het aantal woorden afnam in de loop van de interventie, want 55,26 % van de deelnemers toonde juist een lager PA-score na de interventie dan vooraf. Bij een significante fluctuatie zou de correlatie vermoedelijk iets hoger zijn.

Deze resultaten passen bij de aannames van de *broaden- and- build* theorie van Fredrickson (1998) waarbij ervan uitgegaan wordt dat positieve emoties zowel cognitie, aandacht en handelen verbreden. Dat zou voeren tot meer geschreven woorden in samenhang met stijgend positief affect. Andersom zou het intensief reflecteren over de positieve gebeurtenissen een proces van zelf- constructie in gang zetten waarbij de gebeurtenissen beter gerealiseerd worden en zo beter geïntegreerd kunnen worden in het zelf (King, 2001; Burton & King , 2004). Het lijkt dus bevorderend om meer woorden te gebruiken binnen de *drie goede dingen* oefening. Dat geeft aanleiding om de instructie aan te vullen met de opmerking dat het bevorderlijk kan zijn, zo veel woorden mogelijk te gebruiken. Het onderzoek naar de

werkingsmechanismen staat echter nog in de startblokken. Er is nader onderzoek naar deze samenhang noodzakelijk om deze bevinden te steunen.

Aangezien studies naar verschillende positieve emoties zoals interesse, trots, plezier, tevredenheid en liefde differente invloeden op gedrag en cognitie laten zien (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Branigan, 2004) werd vermoed dat deze ook uiteenlopende effecten hebben op de mate van reflectie over de gebeurtenissen. Hierbij werd exploratief te werk gegaan omdat de literatuur over deze specifieke samenhang te mager is. De resultaten hebben aangetoond dat het aantal woorden niet verschilt tussen de verschillende positieve emoties. Hieruit zou kunnen worden geconcludeerd dat elk van de vijf onderzochte positieve emoties in gelijke mate invloed heeft op het schrijfgedrag van de deelnemers. Echter, de verdeling van de emoties was heel ongelijk. Er werd met bijna dertig procent overwegend over de emotie tevredenheid geschreven, terwijl maar zes procent van de verhalen over de emotie interesse gingen.

Tegenstrijdig met de bevindingen van Fredrickson en Branigan (2004) werden zelfs iets meer woorden voor de emotie tevredenheid gebruikt dan voor plezier. Reden hiervoor kan aan de ene kant zijn dat de interventie niet effectief was qua positief effect, want in het onderzoek van Fredrickson et al. (2004) werd aan de hand van een effectieve interventie naar het schrijfgedrag gekeken. Aan de andere kant kan de subjectieve indeling van de emotie een rol gespeeld hebben. Ook hierbij zou de steekproefgrootte weer van invloed geweest kunnen zijn. Het zou dus raadzaam voor vervolg onderzoek zijn om de verschillen in emoties opnieuw met een effectief gebleken dataset te onderzoeken.

Tot slot werd exploratief naar positief affect en de verschillende positieve emoties gekeken. Er konden geen verschillen worden vastgesteld tussen de verschillende positieve emoties qua positief affect. Dit laat vermoeden dat de verschillende positieve emoties qua ervaren positief affect niet van elkaar verschillen. Men zou kunnen zeggen dat deze vijf emoties allemaal in gelijke mate gelukkig maken of juist niet. De steekproefgrootte en de opbouw van de studie laten hierover echter geen gegeneraliseerde uitspraak toe. De frequenties van de dominante emotie/ gemixte emotie is ongelijk verdeeld. Er werden vooral gemixte emoties gevonden per meetmoment en nauwelijks de emotie interesse. Dat betekent dat er voornamelijk verschillende emoties worden gerapporteerd wat zou kunnen passen bij de aannames van de *build and broaden* theorie van Fredrickson (1998) die uitgaat

van een verbreding van cognitie, aandacht en handelen als gevolg van positieve emoties. Misschien vindt er met de toename van positief affect ook een verandering plaats in de diversiteit van ervaren emoties. Een ander problematisch aspect is het coderen van dominante emoties op zich. Omdat de PA- score na elk meetmoment werd vastgesteld en de emoties per ‘goed ding’, was het moeilijk om de mate van positief affect per emotie te bepalen. De dominante emotie kan dus niet direct in samenhang gebracht worden met de mate van positief affect. Andere mogelijkheden om dit verder te onderzoeken zijn bediscussieerd in het paragraaf ‘aanbevelingen voor vervolg onderzoek’.

STERKTES EN ZWAKTES VAN DEZE STUDIE

Het onderzoeken van de werkingsmechanismen achter de *drie goede dingen* oefening staat nu nog in de staatsblokken. Met deze studie werd voor de eerste keer de mate van positief affect en de invloed van verschillende positieve emoties als potentiële factoren onder beschouwing genomen. Met de uitkomsten, werd een eerste stap vooruit gedaan binnen het onderzoek naar werkingsmechanismen achter deze interventie. Met name de bevinding over de samenhang tussen de mate van reflectie en de mate van positief affect geven aanleiding om hiernaar nader onderzoek te verrichten. Er zijn echter een aantal tekortkomingen te noemen wat de dataverzameling en de methode van deze studie betreft.

Uit onderzoek met het gebruikte dataset verzameld in juni 2014 is gebleken dat de interventie positief affect niet kon verhogen maar wel de mate van negatief affect kon reduceren (Jasper, 2014; Baumann, 2014). Deze bevindingen zijn echter conform met de resultaten van Seligman et al. (2005) die aantoonde dat het effect voor de positieve emoties pas na één maand te zien is. Er gingen een aantal dingen mis tijdens het verzamelen van de data.

Ten eerste hebben de deelnemers op grond van technische problemen op gegeven moment geen herinneringsmails meer ontvangen wat te maken kan hebben met de lage adherentie. Daarnaast waren de feedbackmails, hoewel de studie bij Duitsers werd afgenomen, in het Nederlands geschreven. Het is dus niet duidelijk of de deelnemers hun feedback konden begrijpen. Verder waren de instructies voor de deelnemers niet uniform. Binnen de eerste e-mail werd aan de deelnemers gezegd dat ze naast de *drie goede dingen* moeten aangeven welk invloed de gebeurtenissen op

hun hadden. In de dagelijkse oefening werd naar de invloed van hunzelf op het gebeurde gevraagd. Dit hoeft niet noodzakelijk een invloed hebben gehad maar als de instructies niet uniform zijn kan dat minder professioneel overkomen bij de deelnemers en zou tot lagere adherentie kunnen hebben gevoerd.

Als we naar deze studie kijken zijn echter ook een aantal zwaktes te noemen. Ten eerste is de groep van de adherente deelnemers te klein. Er werd voor deze studie alleen de data van de personen gebruikt die de oefening voor minstens zeven dagen hebben gedaan. In deze studie werd dus naar werkingsmechanismen gekeken die er achter zitten bij de mensen die de oefening daadwerkelijk zeven dagen volhielden. Over het algemeen zitten er te weinig mensen in deze steekproef om gegeneraliseerde uitspraken te kunnen doen. Bovendien bestaat de steekproef overwegend uit vrouwelijke deelnemers wat ook van invloed geweest zijn kan op de resultaten. Misschien verschilt de mate van reflectie tussen geslacht of neigen vrouwen ertoe om andere positieve emoties te ervaren dan mannen. Dat geeft aanleiding tot nader onderzoek met een groter en representatiever steekproef.

Ten tweede zitten een aantal mensen in de steekproef die weliswaar op zeven verschillende dagen de oefening hebben gedaan maar niet op zeven opeenvolgende dagen. Dat betekent dat bij sommige mensen ($N=3$) een dag daartussen ligt waarop ze de oefening niet hebben ingevuld. In totaal hebben ze echter wel op zeven verschillende dagen de oefening gedaan. Dit is niet in overeenkomst met de opbouw van Seligman et al. (2005) en kan van invloed geweest zijn op de resultaten. Het zou kunnen zijn dat de oefening alleen effectief is wanneer ze dagelijks wordt volgehouden zonder dagen waarop ze de oefening overslaan. Dit aspect zou in vervolg onderzoek nader onder beschouwing genomen kunnen worden.

Ten derde was het moeilijk tijdens het coderen te bepalen welke emotie op de voorgrond staat in de 'goede dingen'. Nemen we als voorbeeld de zin: 'Eindelijk weer met een bal gespeeld met mijn dochter in de zon'. Het kan zijn dat er het plezier aan het spelen op de voorgrond staat. Daarnaast zou het genieten van het moment in de zon de cruciale emotie kunnen zijn. Ook zou het sociale aspect, de liefde tot de dochter, voornamelijk gemeend kunnen zijn. Het woord 'eindelijk' wijst ook weer op een voorafgaand wens of een voornemen wat nu vervuld is. Daarom zou het ook trots kunnen zijn in die zin dat hij zijn dochter vooraf had beloofd om met haar samen met een bal te spelen.

In het bijzonder was het moeilijk om de emotie interesse van de emotie trots te onderscheiden. Soms hebben de mensen aangegeven dat ze bijvoorbeeld ‘veel gestudeerd’ hebben. Dit kan bekeken worden als interesse voor het thema of als trotsgevoel daarover veel werk afgekregen te hebben. Zoals uit de resultaten blijkt is er in de data vaker de emotie trots terug te vinden. Dat kan ook daarmee te maken hebben dat naar de invloed van de respondent op het gebeurde gevraagd wordt. Hierdoor zouden de deelnemers geneigd kunnen zijn om zichzelf als oorzaak voor het gebeurde te zien en dat dit weerom sneller als trots wordt geïnterpreteerd. Dat laat vermoeden dat de formulering van de instructie het mogelijk maakt om de respondent te sturen in de richting van een bepaalde emotie.

In de volgende paragraaf worden verbeterpunten voor de studie en mogelijke vervolgonderzoeken beschreven.

AANBEVELINGEN VOOR VERVOLG ONDERZOEK

Als er opnieuw de data voor dit onderzoek worden verzameld moet er in eerste instantie een grotere steekproef getrokken worden. Anders zouden er problemen optreden voor het generaliseren van de resultaten. Dit zou bijvoorbeeld bereikt kunnen worden door de link met het onderzoek via de gemeente te laten verspreiden. Bovendien zou de opbouw uniform worden gehouden qua taal en instructie. Hierbij zou geacht moeten worden op een gelijkmatige verdeling van mannen en vrouwen om het geslacht als mediërend factor uit te kunnen sluiten. Volgens Seligman et al. (2005) is de effectiviteit van de *drie goede dingen* oefening pas na één maand te meten. Daarom zou met behulp van follow- up metingen de effectiviteit van de oefening verder onderbouwd kunnen worden. In deze samenhang zou ook het aspect van vrijwilligheid weer onder beschouwing genomen kunnen worden door de effectiviteit bij de follow- up meting te vergelijken tussen de mensen die voor de regulaire tijd hebben deelgenomen en de deelnemers die doorgingen.

De bevindingen van dit onderzoek wijzen erop dat de mate van positief affect samenhangt met het aantal woorden dat men gebruikt binnen de oefening. In deze studie werd uitsluitend naar de mate van positief affect gekeken. In een eerste stap zou ook naar de verhouding met negatief affect gekeken kunnen worden. Kan er dus ook aangetoond worden dat er meer geschreven wordt naarmate het negatief affect afneemt?

Daarnaast zou een kwalitatieve analyse van de goede dingen interessant zijn. Over welke thema's gaan de genoemde 'goede dingen' en hoe hangt dat samen met het ervaren van positief en/of negatief affect? Bovendien zou een RCT design met dezelfde metingen meer inzicht kunnen bieden, met een controle groep, een groep die geïnstrueerd is om zo veel mogelijk te schrijven en een groep die niet meer dan een bepaald aantal woorden mag gebruiken. De resultaten zouden een goede aanvulling zijn binnen het onderzoek naar de werkingsmechanismen. Als er een dieper inzicht in deze samenhang bestaat zou de instructie van de oefening aangepast kunnen worden wat het minimum aantal woorden betreft.

Daarnaast zou ook de beschouwing per respondent gedurende de oefening van interesse zijn. Is er een toe- of afname in het aantal woorden gedurende de oefening? Op basis van de *broaden- and- build* theorie (Fredrickson, 1998) zou men een toename kunnen verwachten.

Binnen deze studie werd de mate van reflectie gemeten in het aantal woorden. Om een preciezer inzicht te krijgen van de diepte van reflectie, zou men de antwoorden kunnen coderen op basis van de genoemde componenten van een goede reflectie: het affect, het gedrag en de cognitie (Welch, 1999). Hierbij zou verwacht kunnen worden dat er ook meer woorden zijn gebruikt naarmate er alle componenten inzitten. Maar is het noodzakelijk dat de antwoorden alle componenten bevatten om tot een hoger positief affect te leiden? Met deze inzichten zou de interventie niet alleen gespecificeerd kunnen worden wat het aantal woorden betreft maar ook wat de inhoud betreft.

Om het onderzoek naar de invloeden van de verschillende positieve emoties te verfijnen zou het bevorderlijk zijn als de deelnemers zelf moeten bepalen welk van de positieve emoties het meest van toepassing is bij elk 'goed ding'. De deelnemer weet het best welk emotie hij ervaart. Dat biedt ook een oplossing voor de moeilijkheden bij het beslissen tussen de emoties bij het coderen. Daarnaast geeft dit misschien ook inspiratie voor andere positieve emoties waarmee in deze studie geen rekening werd gehouden. Verder is uit deze studie gebleken dat de meerderheid over drie verschillende positieve emoties schrijft voor de drie 'goede dingen'. Hierbij zou in een nader onderzoek naar de verhouding per respondent gekeken kunnen worden. Verandert de verhouding van emoties gedurende de oefening? Is er een patroon te herkennen in welke emoties vooral aan het begin/ eind van de oefening worden

genoemd? Met de bevindingen hierover zou de instructie van de oefening nader gespecificeerd kunnen worden.

Aangezien de uitkomsten laten vermoeden dat de formulering van de instructie invloed zou kunnen hebben op de emotie die gerapporteerd wordt, geeft dit aanleiding voor nader onderzoek. Maakt het uit of er gevraagd wordt naar de invloed van de gebeurtenis op zichzelf of naar de invloed van zichzelf op de gebeurtenis? Door te vragen naar de invloed van zichzelf op de gebeurtenis zou men misschien eerder het gevoel opwekken de controle over situatie te hebben en de leidinggevende kracht te zijn die deze situatie bewerkstelligd heeft. Als er aan de andere kant naar de invloed van de gebeurtenis op zichzelf gevraagd wordt, wordt er misschien eerder daarover gereflecteerd in hoeverre men van deze situatie geprofiteerd heeft. Dus in hoeverre heeft het gebeurde bijgedragen aan de waargenomen groei van zichzelf. Met andere woorden zou het dus invloed kunnen hebben op de aard van de *retrospectieve verklaringen* van de gebeurtenis (Freeman, 1993) van de respondenten. Het zou dus interessant zijn om dit verschil, als het bestaat, nader te onderzoeken. Hebben deze verschillende formuleringen invloed op de mate van het positief affect? Worden er bepaalde emoties vaker of juist minder vaak gerapporteerd al naar gelang van de gebruikte formulering?

Verder is opgevallen dat sommige deelnemers de oefening soms een dag hebben overgeslagen. Voor vervolg onderzoek zou interessant zijn om dit nader te onderzoeken. Is de oefening daadwerkelijk effectiever wanneer de deelnemers de oefening dagelijks volhouden? Om dit te onderzoeken zou met een follow-up meting de mate van positief en negatief affect van deze groepen met elkaar vergeleken kunnen worden.

Daarnaast zou naar de verschillen in geslacht gekeken kunnen worden. Dat vergt, zoals al genoemd, een groter aantal deelnemers en een gelijkmatige verdeling van het geslacht. Zijn er verschillen in de mate van positief en negatief affect? Is er een geslacht dat meer of minder woorden gebruikt? Is er een patroon te zien tussen geslacht in welke emoties gerapporteerd worden? En is de gevonden samenhang tussen positief affect en het aantal woorden bij het ene geslacht sterker of juist minder sterk dan bij het andere?

CONCLUSIE

Deze studie beoogt als eerste het onderzoeken van het aspect van vrijwilligheid, de mate van reflectie en de samenhang met verschillende emoties als werkingsmechanismen achter de *drie goede dingen* oefening van Seligman (2005). Het kon wel worden aangetoond dat de mate waarin over de positieve gebeurtenissen gereflecteerd wordt samenhangt met het ervaren geluk. Verder kon, in tegenstelling met bestaande bevindingen, niet bevestigd worden dat mensen die vrijwillig doorgaan met de oefening ook inderdaad meer daarvan profiteren. Het lijkt geen invloed te hebben op welke positieve emotie de verhalen betrekking hebben en ook lijkt het niet uit te maken hoe intensief over de verschillende positieve emoties gereflecteerd wordt. De resultaten laten echter vermoeden dat het mogelijk is door de formulering van de instructie de deelnemers te leiden naar en bepaalde emotie. Dit geeft aanleiding om de invloed van de formulering van de instructie nader te onderzoeken. Om dieper inzicht te krijgen in deze samenhang is nader onderzoek noodzakelijk. Aangezien deze studie een aantal gebreken vertoont, bijvoorbeeld de steekproefgrootte en de subjectieve coderingsmethode is het niet mogelijk om gegeneraliseerde uitspraken te doen over deze bevindingen. Dit is echter nog niet noodzakelijk want deze studie geeft alleen het idee dat deze verhouding nader onderzocht moet worden.

Met deze bevindingen werden de eerste inzichten geboden over een hoger mate van reflectie als factor dat positief affect gunstig kan beïnvloeden. Desalniettemin zou het bevorderlijk zijn om deze studie opnieuw uit te voeren met de bediscussieerde eisen om gegeneraliseerde uitspraken over de onderzochte factoren te kunnen doen.

LITERATUUR

- Baumann, T.S. (2014). *Age, well-being and personality- The relationship between age and the effectiveness of a positive psychology intervention and the role of personality*. Ongepubliceerde scriptie, Faculteit van gedragswetenschappen, Universiteit Twente, Enschede, Nederland.
- Berkman, L.F., Glass, T., et al. (2000) From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51, 843-857.
- Bohlmeijer, E., Westerhof, G., Bolier, L., Steeneveld, M., Geurts, M. & Walburg, J.A. (2013) *Over de betekenis van de positieve psychologie: Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?* Psycholoog (nov 2013). 49 - 59.
- Burton, C. M., & King, L.A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38 (2004) 150–163.
- Casellas- Grau, A., Font, A. & Vives , J. (2013). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psycho-Oncology*, 23, 9–19.
- Cohn, M. & Fredrickson, B. (2009). *Positive emotions*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (pp. 13-24). New York: Oxford University Press.
- Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology: self, trauma and the construction of meaning*. Buckingham [etc.]: Open University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen, W. V. 2001 Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality Social Psychology*, 80, 804–813.
- Daudelin, M. W. (1996). Learning from experience through reflection. *Organizational Dynamics*, 24, 36–48.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal-pursuits: Human needs and the self- determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
- DeWall, C.N, Baumeister, R.F. & Masicampo, E.J. (2008). Evidence that logical reasoning depends on conscious processing. *Consciousness and Cognition*, 17, 628–645.
- Diener, E. & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (Eds.). (2010). *International differences in well-being*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In Dalglish, T. & Power, M. (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 45- 60). England: Wiley.
- Ellsworth, P. C , & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 301-331.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden and Bulid Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well- being. *Psychological Science*, 13 (2), 172- 175.
- Freeman, M. (1993). *Rewriting the self: history, memory, narrative*. London: Routledge.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

- 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, 1241–1259. doi:10.1007/s10902-012-9380-0
- Gil, K. M., Carson, J. W., Porter, L. S., Scipio, C., Bediako, S. M., & Orringer, E. (2004). Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychology*, 23, 267–274.
- Heller, A.S., van Reekum, C.M., Schaefer, S.M., Lapate, R.C., Radler, B.T., Ryff, C.D., & Davidson, R.J. (2013). Sustained Striatal Activity Predicts Eudaimonic Well-Being and Cortisol Output. *Psychological Science*, 24 (11), 2191-2200.
- Hirt, E. R., Melton, R. J., McDonald, H. E., & Harackiewicz, J. M. (1996). Processing goals, task interest, and the mood–performance relationship: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 245–261.
- Huppert, F.A. (2009). A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 108-111.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- Jasper, J. (2014). *De invloed van persoonlijkheid op de effectiviteit van de ‘drie goede dingen-oefening’*. Ongepubliceerde scriptie, Faculteit van gedragswetenschappen, Universiteit Twente, Enschede, Nederland.
- Karsh, N. & Eyal, T. (2015). How the Consideration of Positive Emotions Influences Persuasion: The Differential Effect of Pride Versus Joy. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28, 27-35.
- Kawachi, I., Kennedy, B., Lochner, K. & Prothrow-Stith, D. (1997). Social Capital, Income Inequality, and Mortality. *American Journal of Public Health*, 87(9), 1491-1498.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548.

- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84, 394–421.
- Lamers, S.M.A. (2012). *Positive mental health: measurement, relevance and implication*. Enschede: Universiteit Twente.
- Lewis, M. (1993). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 563-573). New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111.
- McAdams, D. P. (1997). The stories we live by: personal myths and the making of the self. New York [etc.]: Guilford Press.
- Mongrain, M. & Anselmo- Matthews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68 (4), 382- 389.
- Poyer, R.T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch , W. (2014) Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression, *Aging & Mental Health*, 18 (8), 997-1005, DOI: 10.1080/13607863.2014.899978.
- Russell, J.A., Feldman Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805–819.
- Ryff, C.D., Singer, B.H., & Dienberg Love, G. (2012). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society London B: Biological Science*, 359(1449), 1383–1394.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

- Seligman, M., Rashid, T. & Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M.E.P., & Steen, T.A. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, Vol 60(5), 410-421. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Phillipot & R. Feldman (Eds.), *Emotion regulation* (pp. 127–156).
- Silvia, P. J. (2001). Interest and interests: The psychology of constructive capriciousness. *Review of General Psychology*, 5, 270–290. doi:10.1037/1089-2680.5.3.270.
- Smith, E.R., & DeCoster, J. (2000). Dual-process model in social and cognitive psychology: Conceptual integration and links to underlying memory system. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 108–131.
- Steel, P., Schmidt, J. & Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161.
- Stewart-Brown, S. (1998). Emotional Wellbeing and its Relation to Health. *British Medical Journal*, 317 (7173), 1608–1609.
- Storbeck, J., Davidson, N.A., Dahl, C.F., Blass, S. & Yung, E. (2015). Emotion, working memory task demands and individual differences predict behavior, cognitive effort and negative affect. *Cognition and Emotion*, 29(1), 95-117.
- Tong, E.M.W. (2015). Differentiation of 13 positive emotions by appraisals. *Cognition and Emotion*, 29 (3), 484-503.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-107.
- Welch, M. (1999). The ABCs of Reflection: A Template for Students and Instructors to Implement Written Reflection in Service-Learning. *Evaluation/ Reflection*, 25(2), 22-25.

- Well, G. L. (1985). Verbal Descriptions of Faces From Memory: Are They Diagnostic of Identification Accuracy?. *Journal of Applied Psychology*, 70 (4), 619- 626.
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. (2010). *Bevordering van geestelijke gezondheid*. In: Psychologie van de levenskunst. Amsterdam: Boom. 247-252.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C.L.M. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 63, 808-820.
- Williams, L.A. & DeSteno, D. (2008). Pride and Perseverance: The Motivational Role of Pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 1007-1017.
- World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Summary report). Geneva: WHO.

BIJLAGEN

Bijlage 1. Verdeling van de aangegeven Emoties per Meetmoment (N=38)

	N			N			N			N			N			N			N		
	MM1.1	MM1.2	MM1.3	MM2.1	MM2.2.	MM2.3.	MM3.1.	MM3.2.	MM3.3.	MM4.1.	MM4.2	MM4.3.	MM5.1.	MM5.2.	MM5.3.	MM6.1.	MM6.2.	MM6.3.	MM7.1.	MM7.2.	MM7.3.
plezier	7	6	2	8	8	3	5	7	6	6	12	7	4	8	2	3	3	5	2	4	5
Tevredenheid	15	11	8	8	12	10	16	12	11	9	8	11	13	12	11	11	9	10	11	12	13
trots	10	13	13	14	5	13	11	6	5	12	8	6	11	9	3	12	13	6	12	11	3
Interesse	0	2	3	1	6	2	1	0	5	4	3	2	1	2	3	1	2	3	5	1	4