



EEN EXPERIENCE SAMPLING STUDIE NAAR WAARDENGERICHT GEDRAG IN HET DAGELIJKS LEVEN IN RELATIE TOT POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID.

BACHELOR OPDRACHT JUNI 2016

Auteur: Charlotte Bornefeld-Ettmann,
s1061992

Universiteit: Universiteit Twente

Faculteit: Gedragswetenschappen

Studie: Psychologie

Department: Psychologie, Gezondheid en
Technologie

1.Begeleider: Hester Trompetter

2.Begeleider: Jochem Goldberg

Samenvatting

Inleiding: Leven naar waarden staat centraal in gedragstherapieën en theorieën over welbevinden. Uit literatuur blijkt dat welbevinden en mentale gezondheid wordt verhoogt door aandacht te schenken aan waarden en het richten van het leven naar waarden. De Mental Health Continuüm – Short Form (MHC-SF) werd ontwikkeld om welbevinden te meten en de aanwezigheid van mentale gezondheid (flourishing), zowel de afwezigheid van mentale gezondheid (languishing) categorisch te diagnosticeren. Het doel van dit onderzoek is om categorische verschillen ten opzichte van waardengericht gedrag in het dagelijks leven te analyseren. Hierbij werd er rekening gehouden met leeftijd, geslacht en werksituaties als mogelijke voorspellers van waardengericht gedrag. Methoden: Om leven naar waarden te meten werd gebruik gemaakt van een experience sampling method met hulp van de UTSurvey app. De UTSurvey app werd 7 dagen gebruikt met 4 meetmomenten per dag in een populatie van 50 respondenten.

Resultaten: De analyse van de data laat zien dat het verschil tussen floreerders en niet-floreerders ten opzichte van waardengericht dagelijks gedrag significant was, en dat waardengericht gedrag op basis van het geslacht significant kan worden voorspelt. Uit de verkregen resultaten blijkt dat de categorische diagnose een effect heeft op waardengericht dagelijks gedrag door de week, en geen effect op waardengericht dagelijks gedrag tijdens het weekend.

Conclusie: Mensen die floreren, richten hun leven meer naar hun waarden dan mensen die niet floreren. Het geslacht is een voorspeller: mannen tonen meer waardengericht gedrag dan vrouwen. Verder bestaat het verschil in het leven naar waarden alleen in de week. Tijdens het weekend is er geen verschil tussen floreerders en niet-floreerders ten opzichte van waardengericht gedrag.

Abstract

Introduction: Valued living is serving as a key point in behavioral therapy and theories about well-being. Literature refers to improving well-being and mental health by paying attention to values and living by them. The Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) was developed to measure well-being and allows a categorical diagnosis from presence of mental health (flourishing) to absence of mental health (languishing). The aim of this study is to analyze the differences between flourishers and non-flourishers relating to valued living in everyday life, also with regard to possible impact of differences of age, gender and workplace.

Methods: In order to measure valued living, the UTSurvey app was used for an experience sampling design, for 7 days with 4 moments of measure per day in a population of 50 participants.

Results: The analysis of the data revealed that that the categorical differences relating to valued living are significant. Only gender differences have a significant impact on valued living in everyday life. In addition the results show that the categorical diagnosis has an effect on valued living during the week, and it has no effect on valued living in the weekend.

Conclusion: Flourishers show more valued living in their everyday behavior than non-flourishers. Gender also has an impact on valued living: Men show more valued actions in their behavior than women. Moreover, there is only a difference between flourishers and non-flourishers during the week. On the weekend there is no difference in their valued living in everyday behavior.

Inhoud

1. Inleiding	4
1.1. Positieve psychologie in de geestelijke gezondheid	4
1.1.1 Mental Health Continuüm Short Form	5
1.2 Leven naar waarden	6
1.2.1 Zelfdeterminatietheorie	6
1.2.2 Acceptance and Commitment Therapy	7
1.3 Doel van het onderzoek	8
2. Methoden	10
2.1 Design	10
2.2 Respondenten en procedure	10
2.3 Materiaal	12
2.3.1 Demografische gegevens	12
2.3.2 MHC-SF	12
2.3.3 UTSurvey App	13
2.4 Statistische analyse	14
3. Resultaten	15
4. Discussie	19
4.1 Beperkingen	22
4.2 Aanbevelingen	23
Referentielijst	25
Appendix	30

1. Inleiding

1.1 Positieve psychologie in de geestelijke gezondheid

Positieve psychologie is een nieuwe beweging binnen de psychologie die zich richt op positieve geestelijke gezondheid, waarbij er versterkt aandacht op wordt gelegd, dat mensen niet alleen gezond maar ook gelukkig zijn (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Centraal staat, dat afwezigheid van psychopathologie en psychische problemen niet automatisch de aanwezigheid van welbevinden hoeft te betekenen. Psychische gezondheid werd lang beschouwt als een natuurlijke toestand, of gezonde normaliteit, en gaat uit van een afwezigheid van psychische ziekten (Hayes, Strohsahl & Wilson, 1999). Uit de bevinding dat mentale gezondheid meer dan alleen de afwezigheid van psychopathologie is, ontstond het twee-continua model van mentale gezondheid en ziekte. Mentale gezondheid en mentale ziekte hangen samen, maar zijn toch verschillende fenomenen: één continuüm geeft de aanwezigheid of afwezigheid van mentale gezondheid aan, en één continuüm geeft de aanwezigheid of afwezigheid van mentale ziekte aan (Westerhof & Keyes, 2010). Onder andere door deze aanname werd in de afgelopen jaren steeds meer aandacht besteed aan positieve psychologie (WHO, 2005) en werd meer focus op therapie zonder aanwezigheid van psychopathologie gelegd (Hayes, Strohsahl, Wilson, Metaal & Rokx, 2006).

Welbevinden omvat drie kerncomponenten: emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, die samen een totale positieve geestelijke gezondheid weergeven (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster & Keyes, 2011). Optimaal functioneren op alle drie niveaus van geestelijke gezondheid betekend dat een persoon floreert (Keyes, 2002). Optimaal functioneren op emotioneel niveau bestaat uit het ervaren van positieve emoties, zoals interesse en plezier (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Psychologisch en sociaal welbevinden houden zich bezig met het functioneren, waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen het functioneren binnen een sociale context en op een individueel niveau (Lamers et al., 2011). Het onderscheid tussen emotioneel welbevinden en psychologisch, ofwel sociaal welbevinden hangt samen met de hedonistische en eudaimonische traditie (Ryan & Deci, 2001). De hedonistische traditie richt zich op geluk en definieert welbevinden in termen van genot en plezier. Volgens Lamers et al. (2011) past emotioneel welbevinden goed binnen de hedonistische traditie. Het eudaimonische perspectief wordt als dieper beschreven en richt zich volgens Ryff (1989) op zelfacceptatie, autonomie, persoonlijke ontwikkeling en levensdoelen. De eudaimonische traditie definieert welbevinden in termen van de mate waarin een persoon volledig functioneert (Ryan & Deci, 2001), zowel op individueel niveau als op sociaal niveau, dus in termen van het functioneren in de samenleving (Lamers et al., 2011). Daarom passen psychologisch en sociaal welbevinden goed binnen de eudaimonische traditie (Ryff, 1989; Lamers et al., 2011).

Meerdere wetenschappers bepleiten dat beide tradities nodig zijn in onderzoeken over algemeen welbevinden, maar vaak worden alleen geluk en tevredenheid in de positieve psychologie met welbevinden geassocieerd (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008). Om een breder beeld van

welbevinden te vormen moeten ook betekenis in het leven, liefde en verbondenheid, autonomie en competentie betrokken worden (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008; Kashdan & Ciarrochi, 2013).

1.1.1 Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)

De Mental Health Continuum (MHC-SF) wordt gebruikt om positieve geestelijke gezondheid te meten, dus het continuüm die de aanwezigheid of afwezigheid van mentale gezondheid aangeeft. Door middel van drie subschalen, emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden wordt een totale positieve geestelijke gezondheid vast gesteld. Gezamenlijk bestaat de MHC-SF uit 14 items, waarvan 3 items emotioneel welbevinden meten, 5 items sociaal welbevinden en 6 items psychologisch welbevinden (Lamers et al., 2011).

Dit onderzoek besteedt vooral aandacht aan de categorische scoring van de MHC-SF. De categorische scoring kan worden uitgedrukt als een categorische diagnose van de mentale gezondheid. Het kan gecategoriseerd worden als *flourishing*, *moderate* of *languishing*. Volgens Keyes (2002) wordt *flourishing* gedefinieerd als de aanwezigheid van mentale gezondheid. *Languishing* wordt gedefinieerd als afwezigheid van mentale gezondheid. Verder beschrijven mensen, die als *languishing* worden gecategoriseerd, hun leven als ‘leeg’ of ‘hol’ (Keyes, 2002; Fredrickson & Losada, 2005). Ondanks dat *flourishing* en *languishing* door bepaalde criteria kunnen worden bereikt, vallen alle personen die noch tot *flourishing* noch tot *languishing* behoren in de categorie *moderate* (Keyes, 2002; Lamers et al., 2011).

Er is onderzoek gedaan naar de verdeling van de drie categorieën. Volgens Westerhof en Keyes (2008) floreren 35% van de Nederlandse populatie. Uit onderzoek van Keyes et al. (2008) blijken 20% van de Zuid-Afrikaanse populatie te floreren, 12.2% worden gediagnosticeerd als *languishing* en 67.8% als *moderate*. Deze uitkomsten komen overeen met een onderzoek van Keyes (2005). Er zijn ongeveer 17% *languishing*, 65% *moderate* en 20% *flourishing* in een Amerikaanse populatie.

De categorie *languishing* kan worden bereikt als het individu lage niveaus van emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden toont (Keyes, 2002). Het risico op depressie wordt zes keer hoger bij mensen ingeschat die als *languishing* worden gecategoriseerd in vergelijking met mensen die als *flourishing* worden gecategoriseerd (Keyes, 2002; Low, 2011). Verder wordt *flourishing* als belangrijk beschouwd voor het idee van geluk (Fredrickson & Losada, 2005; Dunn & Dougherty, 2008). Mensen die floreren in het dagelijks leven hebben bredere gedragsrepertoires, meer sociale resources (Fredrickson & Losada, 2005), hebben de neiging een doel of betekenis in hun leven te zien (Keyes, 2002), zijn creatiever, en gemotiveerder op de werkvloer (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Verder heeft *flourishing* een directe positieve invloed op sociale relaties en sociale ondersteuning (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Wat ook een positieve invloed heeft op floreren, ofwel welbevinden zijn waarden in het leven, omdat waarden betekenis geven aan ons leven (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013).

1.2 Het leven naar waarden

Waarden in het leven zijn een kompas die iedereen een motivationele richting geeft (A-Tjak & De Groot, 2015). Waarden verschillen per persoon omdat ze onder andere afhankelijk zijn de persoonlijke levensgeschiedenis (Schwartz et al, 2012). In de literatuur kunnen waarden worden gedefinieerd als intrinsiek gemotiveerde, richting gevende kwaliteiten die vrij gekozen zijn (Wilson & DuFrene, 2009; Wilson et al., 2010). Waarden bepalen ons gedrag op lange termijn (Harris, 2010) en geven betekenis aan ons leven (Schwartz et al., 2012). Ter verklaring van waarden kunnen deze vergeleken worden met doelen. Doelen liggen in de toekomst en moeten worden bereikt. Waarden, in tegenstelling, worden niet bereikt maar geven een richting aan het leven, ze zijn globaal en abstract. Waarden in het leven kunnen zelfgericht zijn, zoals dominantie of hedonisme, of op de omgeving gericht zijn, zoals zorgzaamheid of conformiteit. Wat vooral typerend is, is dat waarden intrinsiek gemotiveerd zijn. Ons gedrag wordt door waarden gecoördineerd, en volgens Schwartz et al. (2012) door intrinsieke motivatieprocessen gestuurd. Intrinsiek gemotiveerd gedrag leidt tot beter welbevinden (Brown & Kasser, 2005; McKnight & Kashdan, 2009; Wilson & Murrell, 2004). Mensen die niet naar hun waarden kunnen leven (bijvoorbeeld op grond van hun cultuur) zijn minder tevreden en gelukkig (Diener & Suh, 2000).

Ferssizidis et al. (2010) deden onderzoek naar verschillen in leeftijd en geslacht met betrekking tot intrinsieke motivatie ter voorspelling van waardengerichte activiteiten. Uit het onderzoek blijkt dat de jongere leeftijdsgroep, bestaand uit studenten, met een gemiddelde leeftijd van 19.6 (1.69) jaar, significant sterker intrinsiek gemotiveerd waren dan de oudere leeftijdsgroep met gemiddeld 69.5 (6.39) jaar. De bevindingen over leeftijdsverschillen komen overeen met onderzoek van Ryff (1995), die vond dat oudere mensen beperkt zijn in hun mogelijkheden om te groeien en betekenisvolle ervaringen op te doen. Twenge et al. (2010) deden onderzoek naar intrinsieke motivatie op werk en vonden dat, intrinsieke motivatie bij oudere generaties hoger is dan bij jongere generaties. Catania en Randall (2013) vonden dat leeftijd geen invloed heeft op intrinsieke motivatie. Verder blijkt uit het onderzoek van Ferssizidis et al. (2010) dat vrouwen sterker intrinsiek gemotiveerd waren dan mannen. Ook Thompson, Peura en Gayton (2015) vonden dat vrouwen meer intrinsiek gemotiveerd gedrag laten zien dan mannen.

Er zijn verschillende theorieën die gerelateerd zijn aan waarden en intrinsieke motivatie. Deze laten zien waarom waarden van belang zijn voor het welbevinden, de gezondheid en het optimaal functioneren van mensen, en wat mogelijke voorwaarden zijn voor het leven naar waarden.

1.2.1 Zelfdeterminatietheorie (SDT)

De zelfdeterminatietheorie omvat zowel aspecten van intrinsieke motivatie als mentale gezondheid of welbevinden. In de zelfdeterminatietheorie staan de basisbehoeften competentie, verbondenheid en autonomie centraal, die samenhangen met intrinsieke motivatie en welbevinden.

Intrinsiek gemotiveerde activiteiten worden met competentie, verbondenheid en autonomie uitgevoerd, zijn vrij gekozen en hinderen geen sociale relaties. Dat betekent effectief gedrag (Ryan & Deci, 2000) en is positief gerelateerd aan welbevinden en mentale gezondheid (Reis et al., 2000; Sheldon

& Niemiec, 2006; Johnston & Finney, 2010). Als een activiteit tevredenheid en plezier aan de activiteit zelf oplevert, is het gedrag zelf gedetermineerd (Ryan, Huta & Deci, 2008), ofwel vrij gekozen. Mensen kunnen gemotiveerd raken door de waarde van de actie zelf. Als de actie intrinsiek gemotiveerd is wordt de interesse, de belangstelling en de opwinding verhoogt. Daaruit resulteert onder andere een verbeterde prestatie, meer creativiteit, het gevoel van eigenwaarde en algemeen welbevinden (Ryan & Deci, 2000; Wilson et al., 2010). Blijkbaar komen de uitkomsten van waardengericht gedrag gedeeltelijk overeen met de kenmerken van mensen die floreren. Om een samenhang tussen waardengericht gedrag en welbevinden te verduidelijken wordt in het volgende gedeelte waarden binnen de Acceptance and Commitment Therapy uitgelegd, waar waarden aan gedrag en activiteiten worden gekoppeld (Kashdan & Ciarrochi, 2013).

1.2.2. ACT – Acceptance and Commitment Therapy

Ook binnen de psychologische interventie *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) spelen waarden een belangrijke rol. Zij vormen de rode draad in ACT en zijn één van zes processen uit die onderling samenhangend doorlopen worden. Binnen de positieve psychologie wordt de Acceptance and Commitment Therapie ontwikkeld. Alle mensen ondergaan soms moeilijke situaties en gebeurtenissen of hebben last van negatieve gedachten en gevoelens. Negatieve dingen uit het leven kunnen niet vermeden worden. Uit negatieve gebeurtenissen in het verleden kunnen voortdurend negatieve gedachten ontstaan die het gedrag beïnvloeden. Het doel van ACT is niet de inhoud van negatieve gedachten en gevoelens te veranderen, maar de functie van gedachten te veranderen, dus de relatie die de cliënt met zijn gedachten heeft, om zo leven naar waarden ruimte te geven (Kasper & Volz, 2014; Wilson & Murrell, 2004; Wilson et al., 2010). Het doel is om door middel van verschillende strategieën de psychologische flexibiliteit te vergroten. Hoe hoger de psychologische flexibiliteit is, hoe kleiner de kans op psychische klachten is (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Psychologische flexibiliteit is het vermogen om bepaald gedrag te veranderen of te vermijden in een bewuste toestand in het hier en nu met een waardevol doel (Hayes et al., 2006). ACT richt zich op zes processen die onderling samenhangen. Door gezamenlijk te werken aan de zes processen wordt het hoofddoel bereikt (Hayes et al., 2006). Elk van de zes processen wordt gezien als een positieve psychologische vaardigheid, en niet alleen ter vermijding van psychopathologie. ACT beschrijft door de zes processen kernproblemen en erbij horende gezonde alternatieven. De centrale rol van waarden is om mensen bewust te maken wat zij in het leven willen, en het gedrag hiernaar aan te passen. Waarden worden doelgericht ingezet om een waardevol leven te leiden. Twee van de processen zijn van belang als het om waarden gaat: (1) in het proces ‘waarden’ wordt het contact met de eigen waarden gemaakt, door bijvoorbeeld achter te komen: wat voor een persoon de cliënt wilt zijn? Wat wil de cliënt, los van verwachtingen en druk van anderen? (Robb, 2007). Hier komen ook de drie basisbehoeften, autonomie, competentie en verbondenheid, van de zelfdeterminatietheorie terug. (2) Het proces ‘toewijding aan waarden’ bouwt op ‘waarden’ op. De waarden worden vertaald naar concreet gedrag, dat gekoppeld wordt aan haalbare doelen die de moeite

waard zijn (Kashdan & Ciarrochi, 2013). De andere processen, acceptatie, defusie, zelf als context en contact met het hier en nu, helpen om ruimte te creëren voor het kunnen leven naar waarden (Kashdan & Ciarrochi, 2013; Kasper & Volz, 2014; Wilson et al., 2010).

Om het doel van ACT te bereiken is het belangrijk om te bewegen in de richting van waardengericht gedrag (Plumb, Stewart, Dahl & Lundgren, 2009). Binnen ACT zijn waarden en waardengericht gedrag cruciaal om psychologisch flexibel te worden, ofwel een rijk en zinvol leven te leiden overeenkomstig met eigen waarden, waardoor het welbevinden wordt verhoogd (Feros, Lane & Ciarrochi, 2013; Kashdan & Ciarrochi 2013; Wilson et al., 2010). Dat komt overeen met het onderzoek van Fledderus et al. (2012). Zij stellen dat door een Acceptance and Commitment interventie de positieve geestelijke gezondheid wordt verbeterd. Dat blijkt ook uit onderzoek van Lamers et al. (2015). In een Nederlandse populatie met depressieve symptomen floreerden 5%. Nadat de patiënten deel namen aan een Acceptance and Commitment Therapy steeg de verdeling tot 28% flourishers.

1.3 Doel van het onderzoek

Uit de literatuur blijkt dat waardengericht gedrag en intrinsieke motivatie samenhangen met welbevinden (Feros, Lane & Ciarrochi, 2013; Kashdan & Ciarrochi 2013). Het blijkt dat intrinsieke motivatie voor welbevinden een centrale rol speelt, omdat intrinsiek gemotiveerde activiteiten het meeste waardengericht zijn, en gedrag door waarden gecoördineerd en door intrinsieke motivatie processen gestuurd wordt (Schwartz et al., 2012). Intrinsiek gemotiveerd gedrag blijkt tot hoger niveaus van mentale gezondheid, ofwel positieve geestelijke gezondheid te leiden (Ryan & Deci, 2000, Reis et al., 2000; Sheldon & Niemiec, 2006; Johnston & Finney, 2010). Het hoogste niveau van positieve geestelijke gezondheid komt waarschijnlijk het meeste voor bij mensen die onder de categorie flourishing vallen (Keyes, 2002). De categorieën flourishing, zoals moderate en languishing dienen in dit onderzoek als maatstaf voor het niveau van mentale gezondheid. Het lijkt er dus op dat de categorische diagnose flourishing samen gaat met het leven naar waarden.

In bestaand onderzoek naar intrinsieke motivatie en waarden verschillen de resultaten over de invloed van leeftijd op intrinsieke motivatie. Er is zowel onderzoek dat stelt dat jongere mensen meer intrinsiek gemotiveerd zijn (Ferssizidis et al., 2010; Ryff, 1995) als onderzoek dat stelt dat oudere mensen meer intrinsieke motivatie ervaren (Twenge et al., 2010; Thompson, Peura & Gayton, 2015). Ofschoon de meningen verschillen of jongere of oudere mensen intrinsiek gemotiveerder zijn, zijn de onderzoeker mee eens, dat leeftijd een voorspeller is voor intrinsiek gemotiveerd gedrag.

Verder blijkt uit de literatuur dat vrouwen meer intrinsiek gemotiveerd zijn dan mannen (Ferssizidis et al., 2010). Onderzoek van Ferssizidis et al. (2010) laat bovendien vermoeden dat studenten sterker intrinsiek gemotiveerd zijn dan oudere mensen.

Het doel van dit onderzoek is om na te gaan of een hoog niveau van positieve geestelijke gezondheid samenhangt met waardengericht gedrag ofwel het leven naar waarden. Om dit te meten worden participanten die voldoen aan de criteria van de categorie flourishing vergeleken met

participanten die voldoen aan de criteria van de categorieën moderate of languishing ten opzichte van de mate waardengericht activiteiten in hun dagelijks leven. Verder is het doel van dit onderzoek na te gaan of leeftijd, geslacht en werksituatie voorspellers zijn voor de maat van waardengericht dagelijks gedrag.

De onderzoeksvraag voor dit onderzoek is:

In hoeverre hangt positieve geestelijke gezondheid samen met het leven naar waarden?

Uit boven genoemde uitleg komt voor de onderzoeksvraag volgende hypothese naar voren:

Mensen die voldoen aan de criteria van de categorie flourishing laten meer waardengericht gedrag zien dan mensen die aan de criteria van de categorieën languishing of moderate voldoen.

Het wordt verder gecontroleerd of de mate van waardengericht gedrag voorspelt kan worden op basis van de demografische gegevens leeftijd, geslacht en werksituatie. Het wordt verwacht dat het leven naar waarden op basis van alle drie gegevens kan worden voorspelt.

2. Methoden

2.1 Design

Dit onderzoek is gebaseerd op een experience sampling method design. De Experience Sampling Method (EMS) is een methode waarmee data wordt verzameld die gebruikt worden voor het meten van de manier hoe mensen zich normaal gedragen en de regelmatigheid van percepties, gevoelens en acties (Fiske, 1971). Met hulp van deze methode zijn onderzoekers in staat subjectieve ervaringen in een natuurlijk voorkomende omgeving te bestuderen (Reis & Gable, 2000). EMS wordt ook de daily diary method genoemd, omdat zulke methoden mogelijkheid bieden om op gerandomiseerde tijdstippen informatie te vergaren over activiteiten, situaties, welbevinden of de subjectieve toestand door middel van een self-report (Fahrenberg et al., 2007; Spoor, de Jonge & Hamers, 2010; Bakker & Daniels, 2012). Hieruit blijkt dat experience sampling een geschikte methode om waardengericht gedrag in het dagelijks leven te onderzoeken.

2.2 Respondenten en Procedure

Het onderzoek begon met het werven van respondenten. Voor het onderzoek werden respondenten via convenience sampling verworven. De respondenten zijn vrienden, bekenden en familieleden van de onderzoekers, en daarom makkelijk te bereiken en te overtuigen om mee te doen aan het onderzoek. Omdat het tweede deel van het onderzoek het gebruik van een smartphone vereist, is een van de inclusiecriteria dat de respondenten een smartphone bezitten en in staat zijn de smartphone te gebruiken. Verder was een inclusie criterium dat de respondenten ouder zijn dan 18 jaar en Nederlands kunnen begrijpen en praten, omdat zowel de vragenlijsten als de app in het Nederlands waren. De respondenten ontvingen een email met een introductiebrief, waarin zij alle informatie kregen over de vragenlijst en de app (Appendix A). Een link leidde de respondenten naar de website qualtrics. Qualtrics is een online survey tool en wordt gebruikt om anonieme data van vragenlijsten te verzamelen.

In totaal namen 57 respondenten deel aan het onderzoek. Uiteindelijk werd de data van n=50 personen gebruikt voor de analyse. De populatie van de respondenten bestond uit 22 mannen (44%) en 28 vrouwen (56%). De respondenten waren tussen de 21 en 58 jaar oud, met een gemiddelde leeftijd van 33.26 jaar. Ongeveer de helft van de populatie waren studenten (46%) en de andere helft waren mensen met betaald werk (44%), 10% van de populatie waren werkloos, arbeidsongeschikt, of werden om- of bijgeschoold. De demografische gegevens zijn in Tabel 1 samengevat.

Tabel 1.

Demografische gegevens van de deelnemers

Variable		n (%)
Geslacht	Man	22 (44%)
	Vrouw	28 (56%)
Leeftijd		33.26 (SD=13.06)
Werksituatie	Student	23 (46%)
	Betaald werk	22 (44%)
	Werkloos	2 (4%)
	Arbeidsongeschikt	2 (4%)
	Om- of bijscholing	1 (2%)

Noot: n = aantal respondenten

Met hulp van qualtrics werden de Nederlandse versies van de volgende vragenlijsten afgenomen: de Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF, Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, te Klooster & Keyes, 2011), de Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II; Jacobs, Kleen, De Groot, & A-Tjak, 2008), de Brief Resilience Scale (BRS, Portzky, Wagnild, De Baquer & Audenaert, 2010), en de Basic Needs Satisfaction Scale (Ryan & Deci, 2001). Voor de analyse van dit onderzoek is echter alleen de MHC-SF van belang, de overige vragenlijsten worden niet in dit onderzoek gebruikt. Verder werden de respondenten gevraagd om hun email adres en de demografische gegevens aan te geven. Het aangeven van het email adres was belangrijk om de verkregen data van de MHC-SF en de UT Survey app te koppelen aan de respondent. Bovendien was het van belang de email adressen te verzamelen omdat de respondenten alleen met hun email adres konden inloggen in de app.

Na afloop van het invullen van de vragenlijsten begon het gebruik van de UT Survey app. De app werd gebruikt voor het meten van waardengericht dagelijks gedrag. Het app-gebruik is gebaseerd op interactive monitoring, omdat de respondenten met de app gebruik maken van een apparaat voor self-report en de rapporten in een natuurlijke omgeving werden afgenomen (Fahrenberg et al., 2007). De app werd door de respondenten 7 dagen lang gebruikt. Per dag waren er 4 meetmomenten, dat maakt een totaal van 28 meetmomenten per respondent. Elk meetmoment vond op hetzelfde tijdstip plaats, namelijk om 10:00, 13:00, 17:00 en 21:00. Tijdens het weekend waren de meetmomenten 30 minuten later ingesteld. Na elk meetmoment hadden de respondenten 2 uur de tijd om de app in te vullen. Na afloop van de 2 uur verdwenen de vragen en kon geen data worden opgedaan. Als meer dan 50% van de app-data van een respondent missen, werd de data niet gebruikt voor de analyse. Vanwege

pragmatische redenen waren de tijdstippen niet gerandomiseerd: (1) zodat zo veel mogelijk respondenten betrokken konden worden en (2) vanwege een verminderd risico op missings in de data te hebben. Hetzelfde gold voor de mogelijkheid om de app 2 uur te kunnen invullen. Het invullen van de vragenlijsten duurde ongeveer 15 tot 20 minuten. Het invullen van een meetmoment in de app duurde ongeveer 1 minuut. Inclusief de installatie van de app duurde het afnemen van alle vragen, de vragenlijsten en de app in totaal 1 uur.

Onder alle deelnemers werd een beloning verloot in de vorm van een cadeaubon. Het onderzoek werd voor het begin van de dataverzameling goedgekeurd door de ethische commissie van de faculteit gedragswetenschappen van de Universiteit Twente.

2.3 Materiaal

2.3.1. Demografische gegevens

Om inzicht te krijgen in de populatie van het onderzoek werd er naar een aantal demografische gegevens gevraagd. Deze demografische gegevens zijn de leeftijd, het geslacht, het opleidingsniveau, de burgerlijke staat en de huidige werksituatie. Voor deze analyse zijn in het bijzonder de leeftijd, het geslacht en de werksituatie van belang.

2.3.2 Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF)

De MHC-SF werd ontwikkeld om de positieve geestelijke gezondheid te meten. Dat wordt door middel van 14 items gedaan, die zijn opgedeeld in 3 schalen (emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden) op een 6-punts schaal (0=nooit, 5=elke dag). De schaal emotioneel welbevinden bevat 3 items, de schaal psychologisch welbevinden bevat 6 items en de schaal sociaal welbevinden bevat 5 items. De respondent wordt uitgenodigd om zijn gevoelens in de afgelopen maand met betrekking tot 14 verschillende stellingen op een 6-punt schaal aan te geven. De hoogste score wordt met 5 punten, respectievelijk “elke dag” aangegeven. Het kan zowel door een totaalscore of per schaal gescoord worden. Er is onderzoek gedaan naar normgegevens in een Nederlandse bevolking met $n=1662$ (Lamers et al., 2011). De gemiddelde totaalscore van alle mannen en vrouwen, en alle leeftijden (18-65+) is 2.98 ($SD=0.85$). Het is ook mogelijk een categorische scoring te doen. Voor dit onderzoek wordt vooral aandacht besteed aan de categorische scoring van de MHC-SF. Het kan gecategoriseerd worden als *flourishing*, *moderate* of *languishing*. Volgens Keyes (2002) wordt flourishing gedefinieerd als de aanwezigheid van mentale gezondheid. Om als florerend gediagnosticeerd te worden moeten de personen hoge levels van tenminste één maat van hedonistisch welbevinden vertonen, en tenminste zes maten van positief functioneren (Keyes et al., 2008). Dat betekent het volgende: als op minimaal één item binnen de schaal emotioneel welbevinden ($n=3$) met een 4 (=bijna elke dag) of 5 (=elke dag) wordt gescoord, en op minimaal zes items binnen de schalen psychologisch en sociaal welbevinden ($n=11$) met een 4 of 5 wordt gescoord, voldoet de respondent aan de criteria van de categorie flourishing (Keyes, 2002; Keyes, 2005; Keyes et al., 2008). Languishing is het tegendeel van flourishing en kan worden

vast gesteld als op minimaal een item binnen de schaal emotioneel welbevinden ($n=3$) met een 0 (=nooit) of 1 (=een of twee keer) wordt gescoord, en op minimaal zes items binnen de schalen psychologisch en sociaal welbevinden ($n=11$) met een 0 of 1 wordt gescoord. De categorie moderate is van toepassing als de respondent noch aan de criteria van flourishing noch aan de criteria van languishing voldoet (Keyes, 2002; Keyes, 2005; Keyes et al., 2008).

Voor dit onderzoek laten zowel de totaalscores als de scores per subschaal een goede interne consistentie (zie Appendix B) in termen van Cronbach's alfa zien (totaalscore positieve geestelijke gezondheid, $\alpha=0.86$; emotioneel welbevinden, $\alpha=0.78$; sociaal welbevinden, $\alpha=0.66$; psychologisch welbevinden, $\alpha=0.86$). De gemeten Cronbach's alfa's voor de totaalscore en de subschalen komen ongeveer overeen met de Cronbach's alfa's van de totaalscore en de subschalen uit het onderzoek van Lamers et al. (2011). In hun onderzoek kwamen ze uit op de volgende Cronbach's alfa's: Totaalscore: $\alpha=0.89$, emotioneel welbevinden: $\alpha=0.83$, psychologisch welbevinden $\alpha=0.83$; sociaal welbevinden $\alpha=0.74$.

2.3.3 UT Survey App

De UT Survey app werd ontwikkeld om data via experience sampling te kunnen verzamelen (Trompetter, Borgonjen, Zwart & van Tongeren, 2015). Voor dit onderzoek werd de app gebruikt om 17 vragen af te nemen die op 4 meetmomenten per dag werden gevraagd.

De eerste vraag ging over het geven van een korte omschrijving van de huidige activiteit. Daarna werd gevraagd om zes stellingen te beoordelen die betrekking hebben op de aangegeven activiteit. Het doel is om te kunnen onderscheiden of de activiteit voor de respondent waardengericht is en of het aan de criteria van intrinsieke gemotiveerde activiteiten voldoet. De criteria zijn dat de activiteit vrij gekozen is, bij lange termijn plannen past en belangrijk is voor de respondent. De zes stellingen werden onder andere gebaseerd op de Intrinsic Motivation Inventory (IMI; Ryan, 1982) en theorieën over leven naar waarden zoals besproken in de inleiding van dit stuk, bijvoorbeeld de Zelfdeterminatietheorie (McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Voor dit onderzoek werden zes stellingen gebruikt die het best geschikt leken om intrinsiek gemotiveerd gedrag met betrekking tot dagelijkse activiteiten te onderzoeken, ofwel het construct leven naar waarden. De stellingen werden voor dit onderzoek op een 5-punts Likert schaal beoordeeld (1= helemaal mee oneens; 3= niet mee eens/ niet me oneens; 5= helemaal mee eens). De items zijn: "De activiteit is (1) interessant, (2) zelf gekozen, en (3) waardevol". (4) "Ik denk dat ik dit moet doen", (5) "dit is een belangrijke activiteit", en (6) "de activiteit past bij mijn lange termijn plannen". Hoe hoger de respondenten scoren, hoe meer waardengericht de respondent zijn activiteit inschat. Item 4 ("ik denk dat ik dat moet doen") was bedoeld om te meten of de activiteit vrij gekozen is, en is negatief geformuleerd. Ten behoeve van de betrouwbaarheid van het construct leven naar waarden werd item 4 verwijderd omdat de betrouwbaarheid door item 4 daalt ($\alpha=0.53$). De betrouwbaarheid van de vijf leven naar waarden items die in de volgende analyse werden gebruikt ligt bij $\alpha=0.85$. Daarna worden 10 items uit de Modified Differential Emotions Scale (mDES, Fredrickson,

Tugade, Waugh & Larkin, 2003) gekozen die betrekking hebben op de gevoelens van de respondenten. Daarvan zijn vier negatieve gevoelens en zes positieve gevoelens. Voor de analyse van dit onderzoek is echter alleen het gedeelte over waarden en activiteiten (app items 1 tot en met 6, met uitzondering van item 4) van belang, van de items die emoties meten werd geen gebruik gemaakt.

2.4 Statistische analyse

In dit onderzoek werd de samenhang tussen de maat van positieve geestelijke gezondheid en de frequentie van waardengerichte activiteiten in het dagelijks leven onderzocht. Voor de statistische analyse werd het Statistical Program for Social Science (SPSS, versie 23) gebruikt. Als de vragenlijsten op qualtrics niet volledig werden ingevuld en/of 50% van de app-data ontbrak werd de data niet geanalyseerd, maar aangegeven als missings. De missing data werd aan het begin van de analyse uit de verzamelde data gehaald. Verder werd meetmoment (mm)18 niet opgenomen in de analyse omdat hiervoor geen data beschikbaar was vanwege technische problemen. In de volgende tabellen en figuren wordt meetmoment (mm)18 niet gespecificeerd, daarom zijn voor dag 5 echter drie gemiddelde meetmomenten beschikbaar in plaats van vier. Dat betekent dat er in totaal maar 27 meetmomenten in plaats van 28 meetmomenten per respondent hebben plaats gevonden.

Om een beter inzicht in de populatie te krijgen werden de demografische gegevens geanalyseerd en in percentages aangegeven. De populatie werd categorisch gediagnosticeerd als flourishing, moderate of languishing. De categorische verschillen werden in de context van de mate van waardengerichte dagelijkse activiteiten doormiddel van de gemiddelden van de 'leven naar waarden items' grafisch weergegeven. Zowel de gemiddelden per dag als per meetmoment werden aangegeven. In deze analyses werd met een significantieniveau van 0.05 gehanteerd. Het werd een één-factor variantieanalyse (ANOVA) uitgevoerd om de verschillen tussen de drie categorische diagnoses ten opzichte van leven naar waarden aan te tonen. Daarvoor werden de categorieën flourishing, moderate en languishing als onafhankelijke variabelen gebruikt, en de geaggregeerde data over alle meetmomenten van leven naar waarden als afhankelijke variabele. Verder werd er een multiple lineaire regressieanalyse uitgevoerd om te controleren of de onafhankelijke variabelen geslacht, leeftijd en werksituatie invloed hadden op de geaggregeerde data over alle meetmomenten van leven naar waarden als afhankelijke variabele.

3. Resultaten

Voor het onderzoek stond de categorisering in niveaus van positieve geestelijke gezondheid centraal. Van n=50 respondenten voldeden n=21 aan de categorie flourishing (42%) en n=2 voldeden aan de categorie languishing (4%). De 27 overige respondenten die noch aan de criteria van flourishing noch aan de criteria van languishing voldeden, worden onderverdeeld in de categorie moderate (56%). Omdat aan de hand van n=2 proefpersonen die voldeden aan de categorie languishing geen uitspraken kunnen worden gedaan, wordt de categorie languishing in de verdere analyse niet betrokken. Alleen de categorieën flourishing en moderate werden ten opzichte van waardengericht gedrag in het dagelijks leven geanalyseerd. Tabel 2 laat de algehele gemiddelden van flourishing en moderate zien. Het gemiddelde van flourishing ligt bij 3.85 (0.37) en het gemiddelde van moderate ligt bij 3.57 (0.34).

Tabel 2.

Categorische verdeling MHC-SF: flourishing, moderate, languishing, gemiddelden en standaarddeviaties per categorie in samenhang met leven naar waarden.

Variable	M (SD)	n (%)
Flourishing	3.85 (0.37)	21 (42%)
Moderate	3.57 (0.34)	27 (56%)
Languishing	-	2 (4%)

Noot: n = aantal respondenten

Ter toetsing van de hypothese ‘Mensen die voldoen aan de criteria van de categorie flourishing laten meer waardengericht gedrag zien dan mensen die aan de criteria van de categorieën languishing of moderate voldoen’ werd na gegaan of een significant verschil bestaat tussen de categorische diagnose flourishing of moderate ten opzichte van waardengericht gedrag in het dagelijks leven. Om dat te toetsen wordt een één-factor variantie analyse uitgevoerd. Uit Tabel 3 blijkt dat er een significant effect is van de categorische diagnose op waardengericht gedrag in het dagelijks leven bij een significantieniveau van $p < 0.05$ [$F(1;46) = 7.99, p = 0.007$].

Tabel 3.

Eén-factor variantie analyse tussen de onafhankelijke variabelen flourishing en moderate ten opzichte van waardengericht gedrag in het dagelijks leven.

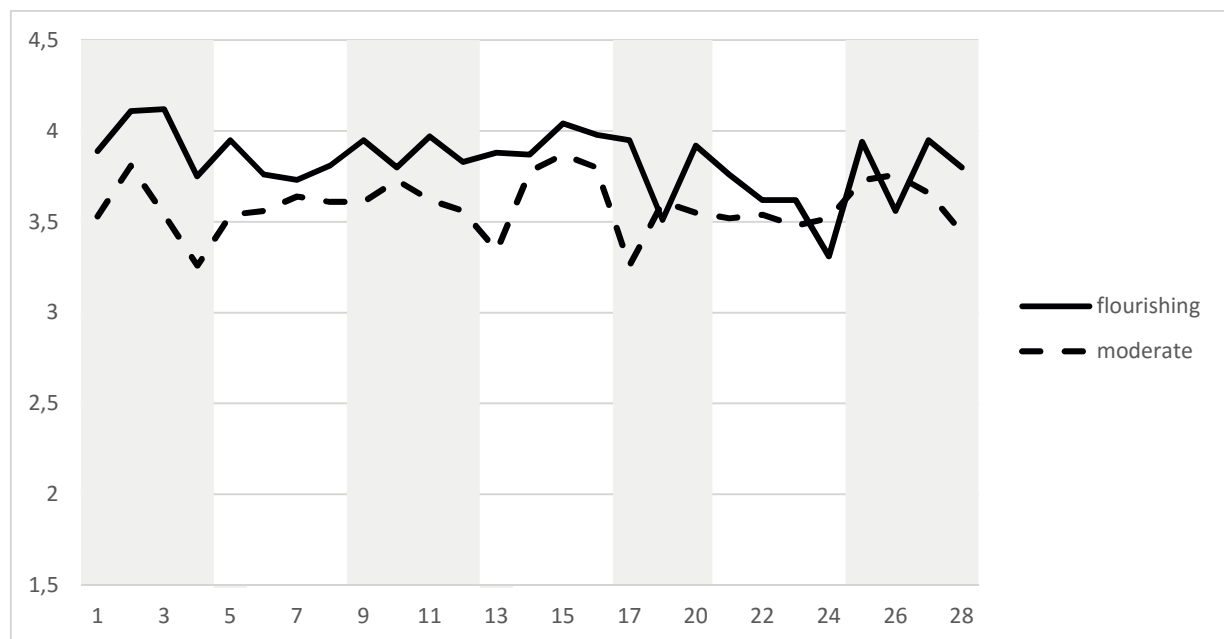
	F	df	Sig.
Categorieën*Waarden	7.99	(1; 46)	0.007**

Noot: * $p < 0.10$; ** $p < 0.05$.

Omdat flourishing en moderate ten opzichte van waardengericht gedrag verschillen, werd in het volgende de geaggregeerde data van de 'leven naar waarden' items gemiddeld per dag en gemiddeld per meetmoment voor de categorische diagnose moderate en flourishing in Figuur 1 visueel geïllustreerd (zie ook Appendix C). In de Figuur 1 wordt duidelijk dat er weinig overlap is tussen de categorieën. Alleen op drie van de 27 meetmomenten liggen de gemiddelde scores van de categorie flourishing beneden de scores van moderate. Dat zijn de meetmomenten mm19 op dag 5, zaterdag (f: 3.51, SD=0.69; m: 3.61, SD=0.71), mm24 op dag 6, zondag (f: 3.31, SD=0.45; m: 3.52, SD=0.68), en mm26 op dag 7, maandag (f: 3.56, SD=0.65; m: 3.76, SD=0.48). Het wordt duidelijk dat de categorie flourishing altijd boven de categorie moderate ligt, met uitzondering van de drie meetmomenten, mm19, mm24 en mm26. Voor flourishing is het hoogste gemiddelde per dag te vinden op dag 4, vrijdag, (3.94, SD=0.47). Het laagste gemiddelde per dag voor de categorie flourishing is op dag 5, zaterdag, met 3.61 (0.44). Ook op zondag is het gemiddelde van flourishing klein (3.66, SD=0.45). Voor de categorie moderate is het gemiddelde per dag op dag 7 (maandag) met 3.71 (0.26) het hoogst. Het laagste gemiddelde per dag voor de categorie moderate is op dag 1, dinsdag met 3.49 (0.53). Op dag 7, maandag, liggen de gemiddelden van beide categorieën met 3.73 (0.55) voor flourishing en 3.71 (0.26) voor moderate het dichtst bij elkaar. De daggemiddelden van de moderators blijken licht over de tijd heen te stijgen. Het gemiddelde van de categorie flourishing daalt tijdens het weekend en is op zaterdag (dag 5) op het laagste punt van de hele week.

Figuur 1.

Een gemiddeld verloop van waardengericht gedrag over alle meetmomenten voor de categorieën moderate en flourishing.



Noot: moderate n=27, flourishing n=21, x-as: 28meetmomenten op 7 dagen; y-as: waardenscores 1-5.

Ter controle of de demografische kenmerken (1) leeftijd, (2) geslacht en (3) werksituatie voorspellers zijn voor waardengericht dagelijks gedrag werd een multiple lineaire regressieanalyse uitgevoerd. Uit Tabel 4 blijkt dat waardengericht gedrag in het dagelijks leven echter alleen op basis van het geslacht voorspelt kan worden ($p=0.02 < 0.05$). De variabelen leeftijd ($p=0.44$) en werksituatie ($p=0.94$) oefenen geen significant effect uit op waardengericht gedrag. Uit Tabel 4 blijkt verder dat mannen hoger score op waardengericht gedrag dan vrouwen.

Tabel 4.

Multiple lineaire regressie met leeftijd, geslacht en werksituatie als voorspeller voor waardengericht dagelijks gedrag.

	Regressie coëfficiënt B	T	Sig.
Constant	3.99	14.79**	0.00
Leeftijd	0.004	0.776	0.44
Geslacht (mannen)	0.275	2.46**	0.02
Werksituatie	-0.004	-0.81	0.94

Noot: * $p<0.10$; ** $p<0.05$.

Uit de analyse van Figuur 1 kwam naar voren dat de geaggregeerde scores per categorie richting het weekend dichter bij elkaar komen. In het bijzonder valt op dat de scores voor flourishing op zaterdag en zondag blijken te dalen. De waardengerichte activiteiten blijken op het weekend af te nemen, in het bijzonder in de categorie flourishing.

Het komt een tweede hypothese naar voren:

Tussen de categorieën flourishing en moderate bestaat een verschil door de week, maar er is geen verschil tussen de categorieën tijdens het weekend. .

Om te toetsen of er tussen de categorieën een verschil bestaat ten opzichte van waardengericht gedrag door de week in tegenstelling tot in het weekend hebben werd een multifactoriële variantieanalyse uitgevoerd. Tabel 5 laat zien dat de gemiddelde scores van de categorie flourishing ten opzichte van leven naar waarden door de week hoger zijn (3.92, $SD=0.35$) dan tijdens het weekend (3.67, $SD=0.54$). Door de week ligt het gemiddelde van moderate bij 3.63 (0.34), en tijdens het weekend bij 3.51 (0.54). Tabel 5 laat verder zien dat er een significant verschil tussen de categorieën flourishing en moderate door de week bestaat [$F(1,40)=7.3$; $p<0.05$], en geen significant verschil tijdens het weekend [$F(1,40)=1.49$; $p>0.10$].

Tabel 5.

Multivariate variantieanalyse na de categorische diagnose flourishing of moderate ten opzichte van waardengericht gedrag door de week en tijdens het weekend.

		Mean (sd)	F	Sig.
Categorieën* waarden	Waarden in de week	3.75 (0.37)	7.30**	0.01
	Flourishing	3.92 (0.35)		
	Moderate	3.63 (0.34)		
	Waarden in het weekend	3.58 (0.42)	1.49	0.23
	Flourishing	3.67 (0.54)		
	Moderate	3.51 (0.31)		

Noot: F (1,40); *p<0.10; **p<0.05.

4. Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te onderzoeken of er een verschil bestaat tussen de twee categorieën moderate en flourishing ten opzichte van waardengericht gedrag in het dagelijks leven.

Daarvoor werd getoetst of een significant verschil bestaat tussen de categorische diagnosen, flourishing of moderate, ten opzichte van waardengericht gedrag. Verder werd gecontroleerd of leeftijd, geslacht en werksituatie voorspellers voor waardengericht gedrag zijn. Bovendien bleek uit de analyse dat een verschil bestaat tussen de categorische diagnosen, flourishing en moderate, ten opzichte van leven naar waarden door de week en tijdens het weekend.

De resultaten laten zien dat er een significant verschil bestaat tussen de categorieën flourishing en moderate ten opzichte van waardengericht dagelijks gedrag en dat de flourishers meer waardengericht gedrag laten zien dan de moderators. Verder laten de resultaten zien dat waardengericht gedrag op basis van het geslacht van de respondenten voorspelt kan worden. De mannelijke deelnemers van dit onderzoek gedroegen zich meer waardengericht dan de vrouwen. De leeftijd en de werksituatie blijken het leven naar waarden daarentegen niet te voorspellen. Bovendien blijkt uit de resultaten dat de categorieën ten opzichte van het leven naar waarden door de week verschillen, maar niet tijdens het weekend.

Uit bestaande literatuur blijkt een samenhang te bestaan tussen hoge niveaus van welbevinden en waardengericht gedrag (Brown & Kasser, 2005; Reis et al., 2000; Diener & Suh, 2000; Sheldon & Niemiec, 2006; Johnston & Finney, 2010; Kashdan & Ciarrochi, 2013; Feros, Lane & Ciarrochi, 2013). Op basis daarvan kwam de hypothese naar voren dat mensen die floreren waardengerichter gedragen in het dagelijks leven dan moderators. Uit de analyse en verkregen resultaten kan de conclusie worden getrokken dat flourishers meer waardengericht gedrag tonen dan moderators. Dat betekent, dat mensen die floreren gemiddeld vaker waardengericht activiteiten hebben gedaan, en/of hun activiteiten in een hogere mate als waardengericht hebben ingeschat. Tijdens het visueel interpreteren van de analyse heeft Figuur 1 de aandacht getrokken, omdat er tussen de twee categorieën tijdens het weekend visueel geen verschil te ontdekken was. Uit de resultaten kwam de hypothese tot stand, dat de flourishers door de week waardengerichter gedragen dan de moderators, maar er op het weekend geen verschil bestaat tussen de categorieën. Door de week scoorden de flourishers significant hoger dan de moderators. Tijdens het weekend daalden de mate aan waardengerichte activiteiten van de flourishers. Daardoor is er geen verschil meer tussen de categorieën tijdens het weekend. Een mogelijke verklaring hiervoor kan men in literatuur over mensen die floreren terugvinden (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Dat flourishers door de week waardengerichter gedrag tonen kan te wijten zijn aan het verschil in de activiteiten van flourishers en moderators. De activiteiten door de week zijn voor flourishers waardengerichter dan voor moderators. Het grootste deel respondenten in dit onderzoek zijn studenten of mensen met betaald werk. Het wordt ervan uit gegaan dat studie of werk dus als waardengerichter worden ervaren dan vrije tijd tijdens het weekend. Dat komt overeen met onderzoek van Lyubomirsky,

King en Diener (2005). Zij stellen dat mensen die floreren onder meer creatiever zijn en gemotiveerder op de werkvloer. Verder verhogen intrinsiek gemotiveerde acties het interesse en de belangstelling, en verbeteren de prestatie. Misschien gaat floreren ook samen met ambitie en daarom zijn werk-gerelateerde acties waardengerichter door de week. Dat zou als een beredenering kunnen dienen voor het resultaat dat mensen die floreren door de week meer waardengericht gedrag laten zien dan in het weekend. In de categorie moderate is een lichte stijging door de week te veronderstellen. Dat kan bijdragen aan het resultaat dat het verschil tussen moderate en flourishing in samenhang met het leven naar waarden tijdens het weekend niet significant is. Het zou mogelijk kunnen zijn dat het verschil in de activiteiten door de week en tijdens het weekend bepaald wordt door de tradities van welbevinden. Tijdens het weekend staat de hedonistische traditie centraal en door de week staat de eudaimonische traditie voorop. Misschien wordt het welbevinden van moderaters meer op basis van plezier en genoot bepaald dan door de eudaimonische traditie, ofwel autonomie en levensdoelen. Als de flourishers ambitieuzer zijn, zou de eudaimonische traditie van groter belang voor hun welbevinden kunnen zijn. Dat zou als beredenering kunnen dienen dat het waardengericht gedrag van de flourishers op het weekend daalde, maar het waardengericht gedrag van de moderaters steeg.

Het werd in de analyse gecontroleerd of de leeftijd, het geslacht of de werksituatie van de deelnemers het leven naar waarden voorspellen. Naar leeftijdsverschillen ten opzichte van intrinsiek gemotiveerd gedrag, werd in het verleden veel onderzoek gedaan. Uit een aantal onderzoeken blijkt dat intrinsiek gemotiveerd gedrag op basis van leeftijd voorspelt kan worden, maar toch verschillen de bevindingen. Ferssizidis et al. (2010) en Ryff (1995) vonden dat jongere mensen meer intrinsiek gemotiveerd zijn dan oudere mensen, Twenge et al. (2010) vonden dat oudere mensen intrinsiek gemotiveerder zijn dan jongere mensen. Catania en Randall (2013) vonden dat leeftijd geen voorspeller voor intrinsiek gemotiveerd gedrag is. De bevindingen uit dit onderzoek komen echter overeen met de resultaten uit onderzoek van Catania en Randall (2013). Zij stellen dat intrinsiek gemotiveerd gedrag niet gebaseerd is op leeftijd. Dat liet ook de analyse van dit onderzoek zien, maar de aantal leeftijdsgroepen in dit onderzoek zijn beperkt. De respondenten zijn ongeveer gelijk opgedeeld in studenten en werknemers. Er zaten geen gepensioneerden in de steekproef. De oudere leeftijdsgroepen in onderzoeken van Ferssizidis et al. (2010) en Twenge et al. (2010) waren duidelijk ouder dan in dit onderzoek en gepensioneerd. De verschillende uitkomsten kunnen daarom te wijten zijn aan het feit dat de oudere respondenten van dit onderzoek niet vergelijkbaar zijn met de oudere leeftijdsgroepen uit eerder onderzoek naar leeftijdsverschillen met betrekking tot intrinsieke motivatie.

Verder is er onderzoek gedaan naar het geslacht in verband met waardengericht gedrag. Uit onderzoeken van Ferssizidis et al. (2010) en Thompson, Peura en Gayton (2015) blijkt dat vrouwen meer intrinsiek gemotiveerd zijn dan mannen. In dit onderzoek werd gevonden dat het geslacht een voorspeller is voor waardengericht dagelijks gedrag, en dat mannen significant waardengerichter gedragen dan vrouwen. Dat de bevindingen niet overeen komen kan te wijten zijn aan de kleine steekproefgrootte in dit onderzoek. Verder zijn alleen een derde van de respondenten mannelijk. Daarom

kan geen uitspraak worden gedaan over het algemeen verschil tussen mannen en vrouwen ten opzichte van waardengericht gedrag.

Volgens Ferssizidis et al. (2013) werd aangetoond dat studenten meer intrinsiek gemotiveerd gedrag laten zien dan de oudere leeftijdsgroep in het onderzoek. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de werksituatie geen voorspeller voor waardengericht dagelijks gedrag blijkt te zijn. Zoals al genoemd was de populatie van dit onderzoek ongeveer gelijk opgedeeld in studenten en mensen met betaald werk. Alleen een klein aantal was werkloos of arbeidsongeschikt. Verder gaf geen respondent in dit onderzoek aan om voor het gezin thuis te blijven of gepensioneerd te zijn. In het onderzoek van Ferssizidis et al. (2013) was de oudere leeftijdsgroep duidelijk ouder dan de oudere respondenten in dit onderzoek en waarschijnlijk niet meer werkzaam. Verder was het steekproef van dit onderzoek te klein om een groter variatie aan werksituaties te kunnen verzamelen. Voor toekomstig onderzoek zou het daarom interessant zijn te onderzoeken of een verschil bestaat tussen waardengericht gedrag bij studenten, mensen met betaald werk of thuis blijvend en gepensioneerden. Hier zou verwezen kunnen worden naar een onderzoek van Ryff (1995) wat stelde dat oudere mensen beperkt zijn in hun mogelijkheden te groeien en betekenisvolle ervaringen op te doen, wat onder meer voorwaarden zijn voor welbevinden en leven naar waarden. Dat zou een mogelijke beredenering zijn voor minder waardengericht gedrag bij gepensioneerden en dat in dit onderzoek het leven naar waarden niet op basis van de werksituatie kan worden voorspelt.

De respondenten werden door een convenience sampling verworven, en waren dus met de onderzoekers van dit onderzoek bekend. Daardoor hebben de onderzoekers van sommige respondenten feedback gekregen over hun ervaringen tijdens hun deelname aan het onderzoek. Daaruit bleek dat de vraag over 'denk je dat je de activiteit moet doen?' onduidelijk geformuleerd was voor mensen, die geen kennis hebben over waarden. Er bleek verder dat een groot aantal mensen waarden associeert met moraliteit en normen. Vaak vonden de respondenten dat activiteiten die belangrijk en waardenvol zijn, moeten worden gedaan. Dat komt niet overeen met kenmerken over waarden, namelijk dat deze zelf-gedetermineerd en vrij gekozen zouden zijn. Daarom werd item 4 in dit onderzoek ten gunste van de betrouwbaarheid verwijderd. Naast de op- en aanmerkingen over item 4 hebben de respondenten een aantal nadelen opgenoemd die betrekking hadden op de gebruikte experience sampling methode. De deelname aan het onderzoek vatten de respondenten op als een grote inbreuk in hun dagelijks leven, vooral omdat de vragenlijst van de app op meerdere dagen en tijdstippen werd afgenomen. Verder was de vragenlijst voor de respondenten te lang omdat niet alleen de zes vragen naar het leven naar waarden werden gevraagd maar ook tien stellingen over emoties. Daardoor was de deelname aan het onderzoek heel arbeidsintensief, en werd een hoge tijdsinvestering vereist. De door de respondenten genoemde nadelen komen overeen met uitkomsten uit bestaande literatuur over experience sampling: de methode is een belasting voor de respondenten in hun dagelijks leven, in het bijzonder als het onderzoek op meerdere dagen en tijdstippen plaats vindt. Verder mogen de vragenlijsten niet te lang zijn, anders wordt de deelname te arbeidsintensief voor de respondenten (Spoor, de Jonge & Hamers, 2010; Bakker &

Daniels, 2012). Maar experience sampling heeft ook voordelen. De test werd in een natuurlijke omgeving afgenomen. Daardoor wordt het reële leven van de respondenten beter weer gegeven en de ecologische validiteit verhoogd. Verder is er geen onderzoekersbias omdat de respondent niet door de aanwezigheid van de onderzoeker beïnvloed wordt (Spoor, de Jonge & Hamers, 2010; Bakker & Daniels, 2012).

Het onderzoek heeft niet alleen inzicht gegeven in het verschil tussen flourishers en moderators ten opzichte van waardengericht dagelijks gedrag maar ook een inzicht gegeven over de verdeling van flourishing, moderate en languishing in een kleine populatie bestaande uit de helft studenten en de helft werknemers. Uit eerder gedaan onderzoek naar de verdeling van flourishing, moderate en languishing in verschillende populaties blijkt dat de verdeling moderate ongeveer bij 65% ligt, en de verdelingen voor languishing en flourishing ongeveer tussen 12-20%. In dit onderzoek werden 4% languishers gevonden, 56% moderators en 42% flourishers (Keyes, 2005; Keyes et al., 2008). Verder concludeerden Westerhof en Keyes (2008) dat 35% van de Nederlandse populatie floreert en 5 % languishers zijn. Het aantal flourishers en languishers in dit onderzoek sluit ongeveer aan de bevindingen van Westerhof en Keyes (2008) aan. Het is interessant dat het aantal flourishers in dit onderzoek desondanks groter uit viel dan in het onderzoek van Westerhof en Keyes (2008), maar dat zou te wijten kunnen zijn aan de kleine steekproef in dit onderzoek. De verdeling van de categorieën blijkt per populatie te verschillen want het aantal flourishers is duidelijk lager en het aantal languishers duidelijk hoger in Zuid-Afrikaanse en Amerikaanse populaties dan in de Nederlandse populatie.

4.1 Beperkingen

De interpretatie van de resultaten moet altijd met de nodige voorzichtigheid gedaan worden als er gebruik wordt gemaakt van een kleine steekproef van 50 respondenten, ofwel na uitsluiting van de languishers, 48 respondenten. Zoals eerder vermeld waren in dit sample alleen 2 respondenten die voldeden aan de criteria voor de categorische diagnose languishing. Omdat er geen uitspraken kunnen worden gedaan aan de hand van 2 respondenten in deze categorie, werden de respondenten uit het sample verwijderd en niet voor de analyse gebruikt. Daardoor werd positieve geestelijke gezondheid niet in zijn geheel in samenhang met het leven naar waarden onderzocht, echter allen mensen met optimaal of gematigde mentale gezondheid. Het leven naar waarden in samenhang met de afwezigheid van mentale gezondheid ontbreekt in dit onderzoek.

Verder werd item 4 uit het construct leven naar waarden verwijderd, omdat de interne consistentie daardoor duidelijk steeg. Zoals eerder genoemd was item 4 niet duidelijk geformuleerd en de respondenten hadden moeite de vraag in het context van leven naar waarden te beantwoorden. Dat kwam zowel in het feedback van de respondenten naar voren als in de betrouwbaarheidsanalyse van het construct 'leven naar waarden'.

Uit eerder besproken nadelen van de experience sampling methode bleek dat de respondenten veel tijd in het onderzoek moesten investeren. De hoge tijdsinvestering en arbeidsintensiteit had tot

gevolg dat er steeds meer en meer missings in de data voorkwamen. Tijdens de eerste meetmomenten waren er bijna geen missings maar hoe langer het onderzoek duurde hoe meer missings naar voren traden. De missings werden duidelijk hoger in het begin van het weekend. Het zou dus mogelijk zijn dat de respondenten door een veranderde dag-structuur minder tijd vonden op de app te reageren. Omdat verwacht werd dat er bij 4 meetmomenten per dag missende data zouden optreden, waren de meetmomenten niet random. Afhankelijk van hun beroep zijn de respondenten niet altijd in staat om tijdens het werk op de push-berichtjes van de app te reageren. De missings zijn niet alleen te wijten aan de respondenten maar ook aan technische problemen met de app.

De technische problemen waren (1) de afwezigheid van de push-berichtjes die de respondenten herinnerden op de app te reageren, of (2) problemen met de server waardoor de app helemaal niet in staat was responses te verwerken of (3) problemen met de server waardoor de respondenten hun antwoorden niet in de app konden intypen. Daardoor was het niet mogelijk op meetmoment 18 op dag 5, zaterdag, data te verzamelen. Meetmoment 18 werd in de analyse dus niet betrokken.

Er waren ook beperkingen met betrekking tot de categorische diagnoses, want ofschoon de interne consistentie van de MHC-SF in dit onderzoek redelijk goed was, en overeen kwam met bestaand onderzoek van Lamers et al. (2011) in een Nederlandse populatie, is de categorische scoring naar flourishing, languishing en moderate nog niet in Nederland gevalideerd.

4.2 Aanbevelingen

De beperkingen van dit onderzoek kunnen worden omgezet naar aanbevelingen voor een vervolgonderzoek. Het wordt aanbevolen het onderzoek (1) binnen een populatie te herhalen waarin de categorische scoring al gevalideerd is, of (2) in een Nederlandse populatie te herhalen, nadat de categorische scoring van de MHC-SF in Nederland gevalideerd is. Als de categorische diagnoses gevalideerd worden binnen een populatie met een andere cultuur, zou het vooral interessant zijn het onderzoek te herhalen binnen een cultuur waar mensen niet naar hun waarden kunnen leven. Dat zou aan bevindingen van Diener & Suh (2000) kunnen aanknopen.

Het zou meer onderzoek naar dit onderwerp gedaan kunnen worden, maar (1) met zo min mogelijk missende data in een groter steekproef, (2) in verschillende populaties en (3) een groter variatie van de demografische gegevens. Het zou bijvoorbeeld interessant zijn om te onderzoeken of de verdeling van de categorieën per populatie veranderd en wat bepaalde determinanten met betrekking tot de demografische gegevens voor de verdeling van de categorieën kunnen zijn.

Ofschoon een lichte stijging in de mate van waardengericht gedrag in de categorie moderate werd aangeduid, waren er in dit onderzoek niet voldoende meetmomenten. Om een uitspraak te kunnen doen over een lichte toename van waardengericht gedrag bij de moderators wordt vervolgonderzoek over een langere periode aanbevolen. Dat geldt ook voor het verschil tussen versterkt waardengericht gedrag door de week en minder waardengericht gedrag tijdens het weekend bij de flourishers. Het wordt aanbevolen het onderzoek over een langere periode te herhalen om de regelmatigheid in de verschillen

tussen de week en het weekend te onderzoeken. Ook zou het interessant zijn het onderzoek naar mensen die floreren en leven naar waarden op een langere tijd af te nemen, om te onderzoeken of zowel de categorische verdeling als waardengericht gedrag over de tijd heen stabiel blijft, of door bepaalde omstandigheden verandert.

Dit onderzoek heeft niet onderzocht of waardengericht gedrag in het dagelijks leven floreren veroorzaakt, of floreren waarden in het leven induceren, of of er een reciproke relatie bestaat. In literatuur is een samenhang in ieder geval overtuigend aangetoond. Ook dit onderzoek liet zien dat er een positief samenhang bestaat tussen waarden en optimaal welbevinden.

In vervolgonderzoeken zou aandacht kunnen worden besteden aan het verbeteren van welbevinden door het leven naar waarden. Daarvoor zou een experience sampling onderzoek worden aanbevolen met een grotere sample over langere periode met een kortere vragenlijst en minder meetmomenten per dag. Hier zou ook onderzocht kunnen worden of de aandacht aan waarden in het leven door het gebruik van de UTSurvey app zou kunnen worden verhoogd. Door een hertest zou bepaald kunnen worden of het aantal flourishers of het welbevinden in die populatie stijgt.

Dat zou een bijdrage kunnen opleveren aan onderzoeken over positieve psychologie en welbevinden. Daardoor kunnen therapieën en interventies waarin waarden centraal staan populairder worden. Als het gebruik van de app mensen helpt, zich van hun waarden bewust te worden, kunnen zij ruimte geven aan waarden in hun leven. Als een interventie in vorm van een app voor een groter aantal mensen beschikbaar wordt, kan het makkelijker worden, welbevinden door het bewustzijn van waarden in de maatschappij te verhogen.

Referentielijst

- A-Tjak, J. & De Groot, F. (2009). *Acceptance & Commitment Therapy: Een praktische inleiding voor hulpverleners*. Bohn Stafleu van Loghum.
- A-Tjak, J. & De Groot, F. (2015). Waarden. In *Acceptance & Commitment Therapy* (pp. 47-52). Bohn Stafleu van Loghum.
- Bakker, A. B., & Daniels, K. (Eds.). (2012). *A day in the life of a happy worker*. Psychology Press.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368.
- Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M., & Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 65, 101-106.
- Catania, G., & Randall, R. (2013). The relationship between age and intrinsic and extrinsic motivation in workers in a Maltese cultural context. *International Journal of Arts & Sciences*, 6(2), 31-45.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). Validity and reliability of the experience-sampling method. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 35-54). Springer Netherlands.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. MIT press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dunn, D.S. & Dougherty, S.B. (2008). Flourishing: Mental health as living life well. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 314-316.
- Feros, D. L., Lane, L., Ciarrochi, J., & Blackledge, J. T. (2013). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for improving the lives of cancer patients: a preliminary study. *Psycho-Oncology*, 22(2), 459-464.
- Ferssizidis, P., Adams, L. M., Kashdan, T. B., Plummer, C., Mishra, A., & Ciarrochi, J. (2010). Motivation for and commitment to social values: The roles of age and gender. *Motivation and Emotion*, 34(4), 354-362.
- Fiske, D. (1971). *Measuring the concept of personality*. Chicago: Aldine.

- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., & Schreurs, K. M. G. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(03), 485-495.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678-686.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365-376.
- Harris, R. (2010). *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk: een heldere en toegankelijke introductie op ACT*. Amsterdam: Hogrefe Uitgeverij.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Metaal, C., & Rokx, A. (2006). *ACT: een experiëntiële weg naar gedragsverandering*. Harcourt Book Publishers.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Johnston, M. M., & Finney, S. J. (2010). Measuring basic needs satisfaction: Evaluating previous research and conducting new psychometric evaluations of the Basic Needs Satisfaction in General Scale. *Contemporary Educational Psychology*, 35(4), 280-296.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.
- Kasper, S. & Volz, H.P. (2014). *Psychiatrie und Psychotherapie compact: Das gesamte Facharztwissen*. Stuttgart: Thieme, 405-410.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical psychology and psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., ten Klooster, P.M. & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology* (67)1, 99-110.
- Low, K. G. (2011). Flourishing, substance use, and engagement in students entering college: A preliminary study. *Journal of American College Health*, 59(6), 555-561.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(1), 48-58.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: an integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *Behavior Analyst*, 32(1), 85-103.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2000). Event-sampling and other methods for studying everyday experience. *Handbook of research methods in social and personality psychology*, 190-222.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.
- Robb, H. (2007). Values as leading principles in Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3(1), 118-122.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*, 43(3), 450-461.
- 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), 68-78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9(1), 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O. & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of personality and social psychology*, 103(4), 663-688.
- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of personality and social psychology*, 91(2), 331-341.
- Spoor, E., De Jonge, J., & Hamers, J. P. (2010). Design of the DIRECT-project: interventions to increase job resources and recovery opportunities to improve job-related health, well-being, and performance outcomes in nursing homes. *BMC Public Health*, 10(1), 293.
- Thompson, R. B., Peura, C., & Gayton, W. F. (2015). Gender differences in the person-activity fit for positive psychology interventions. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 179-183.
- Trompetter, H.R., Borgonjen, F., Zwart, M. & van Tongeren, S. (2015). UTSurvey Manual, vl. Available from <http://www.utwente.nl/igs/datalab>
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational differences in work values: Leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of management*, 36(5), 1117-1142.
- Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam, Uitgeverij Boom.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, 17(2), 110-119.
- WHO (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO.

- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford, 120-151.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249-272.

Appendix

Appendix A.

Informatiebrief en Stappenplan voor de deelnemers voorafgaand aan het onderzoek

Informatiebrief

Introductie

Dit onderzoek wordt uitgevoerd in het kader van de Bacheloropdracht aan de Universiteit Twente. Wij zijn geïnteresseerd in uw dagelijkse activiteiten en de relatie tussen wat u overdag doet en hoe u zich voelt. Daarbij zijn we vooral geïnteresseerd in de mate waarin de dingen die u doet zogenaamd 'waardengericht' zijn, dus passen bij uw levensdoelen, uw interesses, belangrijk voor u zijn en relevant voor uw persoonlijke groei en ontwikkeling. Door middel van deze brief willen wij u verder informeren over dit onderzoek zodat u zelf kunt afwegen of u wel of niet wilt meedoen aan het onderzoek.

Doel van het onderzoek

Er is al veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen de dingen die mensen doen en hoe ze zich voelen. Dat wordt echter vaak gedaan via grote vragenlijstpakketten die eenmalig worden afgenomen. Via een nieuwe ontwikkelde smartphone app is het mogelijk u beter te volgen in uw dagelijks leven. Deze manier van meten kan mogelijk nieuwe informatie opleveren over bestaande kennis.

Procedure

Het onderzoek zal bestaan uit twee onderdelen. Ten eerste is er één vragenlijst die voorafgaand aan de dagelijkse dataverzameling, die start op **12-04-2016**, online afgenomen wordt. Ten tweede wordt gedurende een week (**12-04-2016 t/m 18-04-2016**) door middel van een korte vragenlijst die vier keer per dag op een willekeurig moment via een mobiele applicatie aan u voorgelegd wordt, ervaringen die direct, op dat moment gebeuren, bevraagd. Meedoen met dit onderzoek kan dus gewoon vanuit huis, werk of waar u zich dan ook bevindt!

Dagelijkse vragenlijst

Voorafgaande aan de week waarin de data verzameld gaat worden, wordt u gevraagd een mobiele applicatie te downloaden, deze zal u op vier momenten op een dag een melding sturen dat u de vragenlijst moet invullen. De vragenlijst die u vier keer per dag zal moeten invullen, zal uit 15 korte vragen bestaan die slechts een minuut of 2 in beslag zal nemen om in te vullen. Het is echter wel belangrijk voor het onderzoek dat het invullen van deze korte vragenlijst direct of op zeer korte termijn (<15min.) ingevuld wordt nadat er een melding gegeven wordt dat er een nieuwe vragenlijst voor u klaarstaat.

Privacy

Om te kunnen werken met de smartphone app hebben we uw persoonlijke e-mailadres nodig. Deze en andere gegevens, zoals in de ingevulde vragenlijsten, worden in een beveiligde omgeving vastgelegd. Voorafgaand aan het analyseren van de resultaten zullen eventuele persoonlijke gegevens verwijderd worden en wordt er een anonieme ID-code aan uw gegevens gehangen. De door u gegeven antwoorden zijn dus nooit naar u herleidbaar.

Meedoen?

Studenten die via SONA deelnemen krijgen als beloning proefpersoon uren; personen die via een andere route deelnemen, maken kans op een IRIS-cheque ter waarde van €20. Heeft u besloten om

aan het onderzoek mee te doen? Mail dan even terug welk e-mailadres u wilt gebruiken voor het onderzoek en volg dan het onderstaande stappenplan.

Stappenplan

STAP 1: Vragenlijst invullen via de onderstaande Link

Voordat de dagelijkse dataverzameling start op 12-04-2016 dient u enkele vragenlijsten in te vullen, dit zal ongeveer 20 minuten in beslag nemen. Hier wordt opnieuw om uw e-mailadres gevraagd, hier dient u het e-mailadres op te geven dat u wilt gebruiken voor het gehele onderzoek. Zo kunnen we uw gegevens koppelen aan elkaar. Het is belangrijk dat deze vragenlijst maximaal 1 dag voor het begin van de dagelijkse metingen is ingevuld.

Link naar de vragenlijst: https://utwentebbs.eu.qualtrics.com/SE/?SID=SV_5ABlwzuhdGI55vT

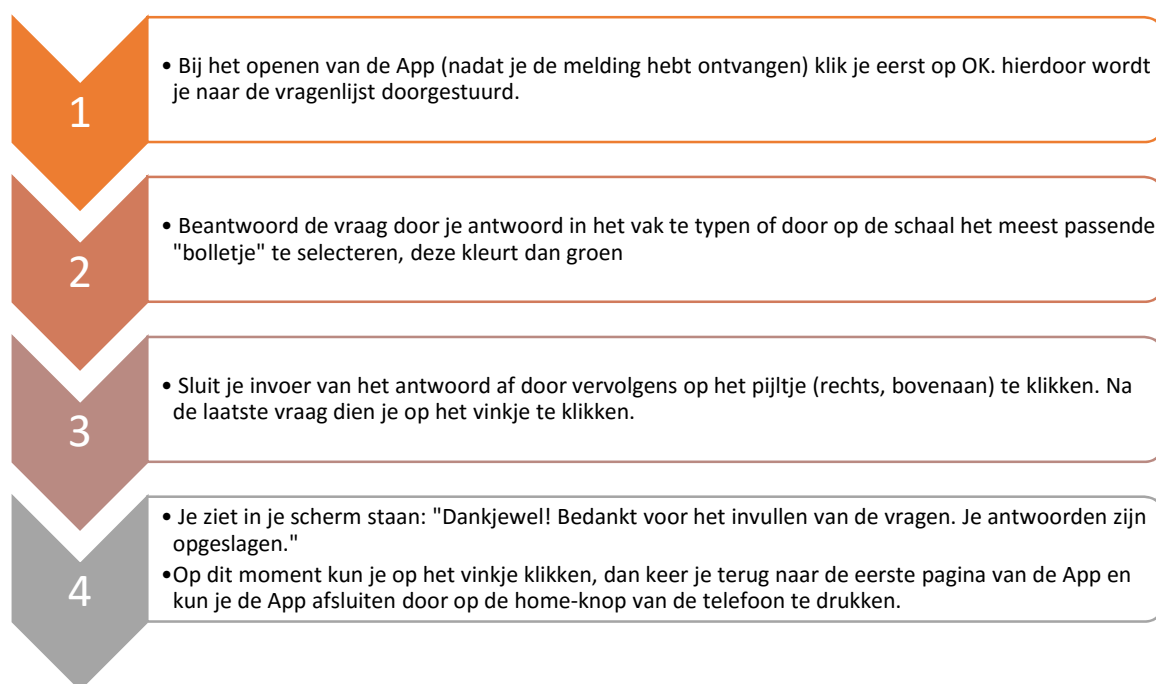
STAP 2: App installeren

Voor de dagelijkse metingen dient u de telefoon-applicatie te installeren, dit dient tevens vóór 12-04-2016 gedaan te zijn.



Met het afronden van deze twee stappen bent u gereed voor de rest van het onderzoek. U ontvangt dus gedurende 7 dagen, beginnend op 12-04-2016, vier keer per dag op een willekeurig moment een melding op uw telefoon van UTSurvey. Op dat moment dient u de activiteit die u aan het doen bent te onderbreken en kort de vragen die in de applicatie gesteld worden meteen te beantwoorden. Doel van deze vorm van onderzoek is namelijk juist gericht op het begrijpen van uw gewone gedrag gedurende uw dagelijks leven. Door de vragenlijst direct in te vullen op het moment dat er een vragenlijst klaar staat geeft u ons het beste 'snapshot' van uw dagelijks leven, activiteiten en gevoelens.

In onderstaande flowchart staat weergegeven hoe het beantwoorden van de vragen in de App moet.



Als u nog vragen heeft, dan kunt u deze aan de onderzoekers stellen:

Charlotte Bornefeld-Ettmann

c.bornefeld-ettmann@student.utwente.nl

Joline Langeleh

j.langeleh@student.utwente.nl

Lisanne Nijen Es

l.nijenes@student.utwente.nl

Ook tijdens het onderzoek kunt u altijd bij deze onderzoekers terecht voor vragen of als er een probleem optreedt. Wij danken u voor uw deelname en wensen u veel plezier met het onderzoek!

Appendix B.

Betrouwbaarheidsanalyse Cronbach's alfa voor de MHC-SF totaalscore en score per subschaal, en het construct leven naar waarden.

	n	alfa
MHC-SF totaal	14	0.87
Emotioneel welbevinden	3	0.79
Sociaal welbevinden	5	0.66
Psychologisch welbevinden	6	0.86
Leven naar waarden	5	0.85

Noot: n=aantal items, bij Leven naar waarden werd item 4 verwijderd

Appendix C.

De gemiddelden en standaardafwijkingen voor de categorieën flourishing en moderate ten opzichte van waardengericht dagelijkse activiteiten met geaggregeerde data over alle meetmomenten, en over alle dagen.

Meetmoment(mm)/dag	Fourishing mean (sd)	Moderate mean (sd)
mm1	3.89 (0.70)	3.53 (0.79)
mm2	4.11 (0.52)	3.81 (0.69)
mm3	4.12 (0.52)	3.54 (0.89)
mm4	3.75 (0.93)	3.26 (0.83)
dag 1 dinsdag	3.93 (0.41)	3.49 (0.53)
mm5	3.95 (0.63)	3.54 (0.74)
mm6	3.76 (0.64)	3.56 (0.62)
mm7	3.73 (0.85)	3.64 (0.41)
mm8	3.81 (0.82)	3.61 (0.77)
dag2 woensdag	3.77 (0.56)	3.57 (0.38)
mm9	3.95 (0.54)	3.61 (0.59)
mm10	3.80 (0.80)	3.73 (0.56)
mm11	3.97 (0.61)	3.62 (0.65)
mm12	3.83 (0.72)	3.56 (0.64)
dag3 donderdag	3.79 (0.31)	3.54 (0.31)
mm13	3.88 (0.73)	3.34 (0.83)
mm14	3.87 (0.66)	3.78 (0.60)
mm15	4.04 (0.48)	3.87 (0.54)
mm16	3.98 (0.64)	3.80 (0.51)
dag4 vrijdag	3.94 (0.47)	3.66 (0.27)
mm17	3.95 (0.58)	3.26 (0.69)
mm19	3.51 (0.69)	3.61 (0.71)
mm20	3.92 (0.65)	3.55 (0.63)
dag5 zaterdag	3.61 (0.44)	3.53 (0.63)
mm21	3.76 (0.47)	3.52 (0.52)
mm22	3.62 (0.73)	3.54 (0.46)
mm23	3.62 (1.06)	3.48 (0.36)

mm24	3.31 (0.45)	3.52 (0.68)
dag6 zondag	3.66 (0.45)	3.60 (0.26)
mm25	3.94 (0.58)	3.73 (0.63)
mm26	3.56 (0.65)	3.76 (0.48)
mm27	3.95 (0.63)	3.66 (0.66)
mm28	3.80 (0.77)	3.44 (0.46)
dag7 maandag	3.73 (0.55)	3.71 (0.26)