

VEERKRACHT EN POSITIEVE EMOTIES IN HET DAGELIJKS LEVEN

Joline Langeleh; s1341502



©Amanda Cass

Bachelor opdracht 2016
Begeleiders: Dr. Hester Trompetter en Jochem Goldberg
Faculteit Gedragwetenschappen, Positieve Psychologie & Technologie

Voorwoord

“When we tackle obstacles, we find hidden reserves of courage and resilience we did not know we had. And it is only when we are faced with failure do we realize that these resources were always there within us. We only need to find them and move on with our lives. “

- A. P. J. Abdul Kalam

Voordat ik begon met het schrijven van mijn thesis, deed ik een minor in Amsterdam. Ik leerde daar een meisje kennen wat door een ongeluk drie jaar geleden haar moeder verloor. Hoe meer ik met haar in contact kwam, hoe meer ik mij verbaasde over haar manier van leven en denken. Ik vroeg me af hoe het haar lukte om in deze omstandigheden zo positief te blijven. Ik heb het echter nooit gedurfd om het te vragen. Om mijn studie af te ronden kwam ik weer in Enschede terecht en begon ik in februari met mijn eigen scriptie avontuur. Ik had geluk. Ik kreeg het thema toegewezen waarmee ik me het meest kon identificeren, namelijk: Het leven naar waarden en positieve emoties. Nadat ik een hele boel van literatuur over positieve emoties en persoonlijke waarden bestudeerde kwam ik de term ‘veerkracht’ tegen. Hoe meer ik over veerkracht las, hoe meer ik er over te weten wilde komen. Ik raakte meteen in de ban van het onderwerp. Ook begreep ik een beetje meer waarom het voor de een mogelijk was om moeilijke tijden te doorstaan en niet van het pad af te raken en voor de ander niet. Ik besloot daarom om mijn scriptie over veerkracht en positieve emoties te schrijven. Hierdoor vond ik niet alleen een verklaring voor de positieve visie van het meisje uit Amsterdam, maar heb ik zelf ook ervaren dat je over een grote mate van veerkracht moet beschikken om bijvoorbeeld een dergelijk project als een scriptie te voltooien.

Kortom, dankzij mijn eigen veerkracht en een aantal mensen sta ik nu voor wie ik ben. Daarom wil ik ten eerste de deelnemers van dit onderzoek hartelijk bedanken, omdat zij bereid waren om gedurende een langere periodetijd vrij te maken voor hun deelname aan het onderzoek. Naast de deelnemers, wil ik ook mijn begeleidster Hester Trompetter bedanken, zij stond namelijk altijd voor me klaar. Met behulp van haar bevlogenheid voor positieve psychologie en het opzetten van onderzoeken bleef ik gemotiveerd om mijn onderzoek te verbeteren en verder te ontwikkelen. Als ik het even niet meer wist, kreeg ik met haar feedback altijd weer nieuwe inspiratie, moed en kracht om mijn scriptie reis te voltooien. In het bijzonder wil ik mijn ouders bedanken. Door hen en hun steun en vertrouwen in mij was het voor mij mogelijk om in het buitenland te studeren. Jullie zijn mijn rots in de branding en mijn persoonlijke bron van veerkracht. Tot slot wil ik mijn twee zusjes bedanken. Ze hebben altijd in mij geloofd, vooral in situaties waar ik het zelf even niet meer zag zitten. Hierdoor heb ik het

zelfvertrouwen gehad om mijn studie in Nederland af te ronden en positief te blijven denken.
Ik ben blij dat jullie er zijn.

En nu, veel lees plezier gewenst!

Joline Langeleh

Samenvatting

Inleiding- Sommige mensen beschikken over de vaardigheid proactief te zijn in veranderende, moeilijke omstandigheden. Hierdoor zijn ze in staat om tijdens negatieve of stressvolle gebeurtenissen gezondheid te bewaren of te herwinnen en de regie in het leven te behouden. In de (positieve) psychologie wordt hiervoor de term ‘veerkracht’ gebruikt. Bij deze karaktereigenschap lijkt het ervaren van positieve emoties een belangrijk onderdeel te zijn. In eerder onderzoek wordt een samenhang gevonden tussen veerkracht en positieve emoties met betrekking tot moeilijke omstandigheden zoals stress of pijn. Echter is er weinig informatie bekend over veerkracht in de context van het dagelijks leven. Daarom wordt in dit onderzoek antwoord gegeven op de volgende vraag: Bestaat er een samenhang tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven?

Methode- Om deze vraag te kunnen beantwoorden werd gebruik gemaakt van de Brief Resilience Scale- NL (BRS- NL) en een mobiele Applicatie welke gebaseerd is op de Experience Sampling Methode. Deze applicatie registreert gedurende één week vier keer per dag de tijdelijke situatie met betrekking tot de emotionele toestand van 56 deelnemers.

Resultaten - Uit de resultaten blijkt dat er geen significante samenhang bestaat tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven ($r = .17$). Wel werd er een samenhang gevonden tussen veerkracht en negatieve emoties ($r = .43^{**}$).

Conclusie – Het kan niet aangetoond worden dat mensen met een hogere mate van veerkracht meer positieve emoties ervaren in het dagelijks leven dan mensen die minder veerkrachtig zijn. Het ‘Dynamic Model of Affect’ kan een mogelijke verklaring bieden voor de uitkomsten van dit onderzoek, omdat het model ervan uit gaat dat variabelen anders correleren in het dagelijks leven dan in situaties waar sprake is van moeilijke omstandigheden.

Sleutelwoorden

Veerkracht, positieve emoties, negatieve emoties, Experience Sampling, dagelijks leven

Abstract

Introduction - Some people do possess the skill to be pro-active in changing and difficult circumstances. Thanks to that, they are able to stay healthy or regain their health during a time of stressful or negative events, and to keep control over their lives. For such an ability the term 'resilience' has been introduced. For this character trade the experiencing of positive emotions appears to be an important aspect. Various researches have identified a connection between positive emotions and resilience, with respect to difficult circumstances like stress or pain. But how does this work in the daily life? To answer this question, the research at hand will address the following question: Does a connection in between resilience and positive emotions in the daily life exist?

Method - In order to answer this question, the Brief Resilience Scale-NL (BRS-NL) and a mobile application, based on the Experience Sampling Method, are being used. This application registers four times a day the current situation during one week, concerning the emotional state of the 56 participants.

Results - The results show that there is no significant connection in between resilience and positive emotions in the daily life ($r = .17$). Nonetheless, a connection between resilience and negative emotions has been found ($r = .43^{**}$).

Conclusion - There has not been found a proof for the hypothesis that people with a higher degree of resilience do experience an enhanced amount of positive emotions in their daily life. The 'Dynamic Model of Affect' presents one possible explanation for the results of this research, as it states that variables correlate differently in the context of daily life than the context of difficult circumstances.

Keywords

Resilience, positive emotions, negative emotions, Experience Sampling, daily life

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding	1
1.1	Psychologische Veerkracht.....	1
1.2	Positieve en negatieve Emoties	3
1.3	Veerkracht en Positieve Emoties	5
1.4	Experience Sampling	7
1.5	Huidig onderzoek	8
2	Methode	9
2.1	Deelnemers	9
2.2	Procedure	9
2.3	Materialen	10
2.3.1	BRS- NL.....	10
2.3.2	Mobiele Applicatie ‘UTSurvey’	11
2.4	Statistische Analyses	12
3	Resultaten.....	14
3.1	Beschrijvende data.....	14
3.2	Correlatie Analyse	15
3.3	Regressie Analyse.....	17
4	Discussie & Conclusie	18
	Literatuur.....	21
	Bijlage	27

1 INLEIDING

1.1 PSYCHOLOGISCHE VEERKRACHT

Elke keer wanneer we tegenover momenten van tegenslag staan, krijgen we een kans hieruit te leren. Echter de mate waarin mensen hun leven tijdens deze situaties in eigen hand nemen verschilt van persoon tot persoon. Er zijn mensen die meer aandacht besteden aan het positieve in deze situaties. Ze beschikken over een bepaalde capaciteit om uit eigen kracht problemen en negatieve invloeden zodanig te verwerken dat ze hiervan in hun verdere leven geen of slechts in beperkte mate last hebben (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000). Daarnaast zijn er ook mensen die het leven van een andere kant zien. Ze beschikken minder over de capaciteit om moeilijke omstandigheden op een positieve manier te verwerken en kracht te ontwikkelen om benadelingen te doorstaan om langdurige schade te voorkomen. Uit onderzoek bleek dat het voor mensen mogelijk is om gezond te blijven zelfs na het doormaken van ingrijpende gebeurtenissen (Bonanno, 2004).

De capaciteit die dit mogelijk maakt wordt ‘psychologische veerkracht of ‘mentale veerkracht’ genoemd. Ondanks er overeenkomsten zichtbaar zijn in de verschillende definities wordt psychologische veerkracht in de literatuur op verschillende wijzen gedefinieerd. In het algemeen wordt veerkracht gezien als een vermogen om goed om te gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress (Tugade & Fredrickson, 2007). Er zijn een aantal publicaties die dit begrip ondersteunen en waarin psychologische veerkracht bijvoorbeeld wordt gezien als een dynamisch proces. Dit proces promoveert een positieve adaptie aan situaties welke stressvol zijn (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Volgens de literatuur zorgt dit proces ervoor dat mensen de kenmerken van veerkracht eigen maken om effectief om te kunnen gaan met negatieve ervaringen. Met behulp hiervan kan een veerkrachtig individu na een ingrijpende gebeurtenis of verandering weer terug veren naar het oorspronkelijke functioneringsniveau of zelfs groeien (Reich, Zautra & Davis, 2003). Veerkracht kan dus worden gezien als een einduitkomst van het besproken proces. Lee, Sudom & Zamorski (2013) zijn van mening dat psychologische veerkracht kan worden beschreven als ‘het geheel van psychologische processen welke individuen in staat stelt om bij tegenspoed het niveau van welzijn en functioneren te behouden of door eigen kracht hier naar terug te keren’. Volgens hen moet dus worden gestreefd naar welzijn en functioneren, waarbij de weg hier naartoe een grote rol speelt (Lee, Sudom & Zamorski, 2013).

Naast de hierboven omschreven definitie van veerkracht, kan veerkracht ook worden beschreven als een persoonlijkheidseigenschap van mensen. Deze eigenschap wekt een positieve omgang met negatieve effecten van een ingrijpende of stressvolle gebeurtenis op en gaat deze verzachten (Wagnild & Young, 1993). Hierdoor kan veerkracht ook omschreven worden als het vermogen te overleven, te herstellen of te volharden na confrontatie met moeilijke, schokkende of stressvolle gebeurtenissen (Kuiper & Bannink, 2012). Een individu met een hoge mate van veerkracht, of een persoon met een veerkrachtige persoonlijkheid, beschikt dus over een vermogen om tijdens moeilijke- en belastende situaties positief, toekomstgericht en sterk te blijven, oftewel hier vanuit ‘terug of op te veren’ (Tugade & Fredrickson, 2007). Block en Kremen (1996) zijn van mening dat veerkrachtige individuen die over een optimistische en energieke aanpak in hun leven beschikken, meer open staan tegenover nieuwe ervaringen en vooral gekarakteriseerd worden door positieve emotionaliteit. Verder gaat het volgens Kuiper & Bannink (2012) niet om iets waarmee een persoon geboren wordt of wat iemand ‘heeft’ of ‘niet heeft’. Het gaat volgens hen meer om een karaktertrek van een individu welke verschillen kan en in de loop van de tijd ontwikkeld kan worden naarmate het gezin of de gemeenschap hier middelen voor biedt. Het effect dat een bepaalde gebeurtenis op een persoon heeft, heeft dus in grote mate te maken met de veerkracht die mensen bezitten. Individuen met een hogere mate van veerkracht zetten onder andere positieve emotionaliteit preventief in door bijvoorbeeld gebruik te maken van humor, ontspanningstechnieken (Werner & Smith, 2001) en positieve gedachten (Kumpfer, 1999). Wat veerkrachtige en minder veerkrachtige mensen in het bijzonder van elkaar onderscheid is de capaciteit om van tegenslagen te leren en deze kennis te gebruiken om in de toekomst effectiever te handelen (Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 1999). Ook kunnen deze eigenschappen weer bijdragen aan het verhogen van de levensverwachting van een mens en zijn algemene welbevinden (Diener & Chan, 2011). In het onderzoek van Windle, Bennett & Noyes (2011) wordt deze uitspraak ondersteunt. Uit hun onderzoek bleek dat psychologische veerkracht de gezondheid en de kwaliteit van leven gunstig beïnvloedt. Veerkracht lijkt dus een waardevolle eigenschap te zijn die ervoor zorgt om proactief te kunnen zijn in veranderende omstandigheden, gezondheid te bewaren of te herwinnen en de regie in het leven te kunnen behouden.

Om een nog duidelijker beeld te krijgen van het begrip veerkracht is het nuttig om naast de boven genoemde definities inzicht te verkrijgen in relevante factoren en variabelen die gerelateerd zijn aan veerkracht. Volgens Reich, Zautra & Stuart Hall (2010) hebben positieve emoties (bijv. optimisme, hoop en humor), controle (bijv. zelfwaardering, trots en commitment) en cognitieve flexibiliteit (bijv. positieve framing) invloed op de mate van veerkracht van een

persoon. Ook de manier hoe mensen ervoor zorgen dat ze begrijpen wat er om hen heen gebeurt, is volgens Antonovsky (1987; geciteerd in Reich et al., 2010) een invloedrijke factor op veerkracht. Hiervoor introduceert Antonovsky de term 'sense of coherence'. Deze 'sense of coherence' bepaalt vooral hoe iemand met stress omgaat en hoe hij of zij gezond blijft. In het onderzoek van George (1999) naar de 'sense of coherence' en de gezondheid van vrouwen kwam naar voren dat vrouwen die geen ernstige problemen met betrekking tot hun gezondheid hadden over een significant hogere sense of coherence beschikten. Hierdoor kan worden aangenomen dat veerkracht door een krachtige sense of coherence geactiveerd kan worden en bescherming biedt tegen bijv. latere gevolgen van een ingrijpende negatieve gebeurtenis.

Verder wordt er in meerdere onderzoeken met betrekking tot determinanten van veerkracht gerefereerd aan de 'Big Five'. Dit zijn vijf dimensies van karaktereigenschappen welke samen het menselijke karakter beschrijven. Deze vijf karaktereigenschappen zijn: Extraversie, Vriendelijkheid, Openheid voor nieuwe ervaringen, Emotionele stabiliteit en Autonomie. In een onderzoek van Campbell- Sills, Cohan & Stein (2006) werd aangenomen dat deze persoonlijkheidstrekken iemands inschatting van een schokkende of negatieve gebeurtenis kunnen beïnvloeden. Uit hun onderzoek bleek vervolgens dat veerkracht positief gerelateerd was aan extraversie en betrouwbaarheid en negatief gerelateerd was aan neuroticisme. Hierdoor is het waarschijnlijk dat een extraverte persoon een situatie actief zal benaderen, waartegen een neurotische persoon een situatie negatief kan inschatten en zich onttrekt aan de situatie. Samengevat hebben dus vooral persoonlijke en cognitieve factoren, zoals actief oplossen, adequaat waarnemen, selectie en training een belangrijke invloed op veerkracht.

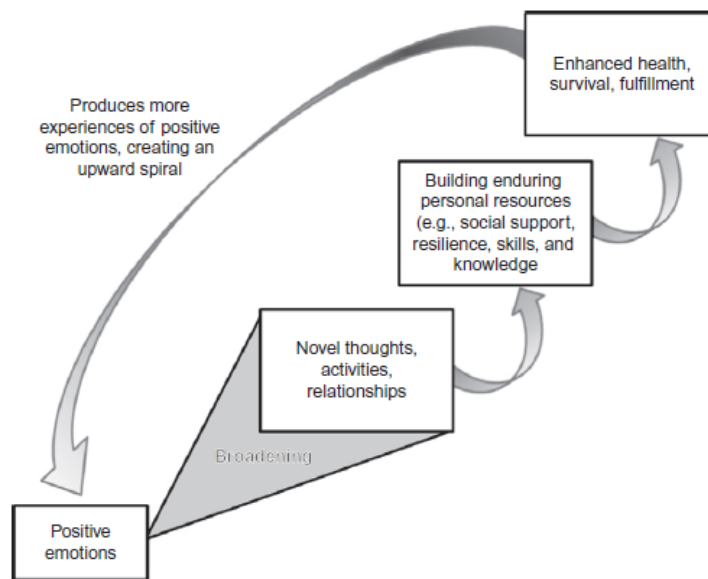
Op grond van vele verschillende definities over de psychologische veerkracht is het van belang het begrip duidelijk te definiëren. In dit onderzoek is de volgende definitie het meest van toepassing: 'Veerkracht is een karaktereigenschap welke het mogelijk maakt om flexibel met stressvolle situaties om te gaan en vanuit moeilijke en belastende situaties weer terug te veren. Deze belastbaarheid zorgt voor een goede en positieve aanpassing ook al zijn de omstandigheden ongemakkelijk (Tugade & Fredrickson, 2007). Daardoor dat in dit onderzoek de vraag centraal staat of veerkracht samenhangt met positieve emoties in het dagelijks leven wordt er vervolgens nader ingegaan op de menselijke emoties.

1.2 POSITIEVE EN NEGATIEVE EMOTIES

Filosofen waren zich al bewust van de tegenstrijdige emoties zoals liefde vs. haat of kalmte vs. woede (Hergenhahn, 2005). Hierdoor was vroeg duidelijk dat emoties kunnen worden

opgedeeld in positieve en negatieve emoties. Met behulp van de evolutietheorie kan opgemaakt worden dat negatieve emoties bijdragen aan het overleven. Ze vernauwen namelijk de aandacht om het lichaam voor te bereiden op een vecht of- vlucht actie (Cannon, 1915). Daarentegen zorgen positieve emoties volgens Fredrickson & Branigan (2005) voor het verbreden van aandacht, cognitie en handelen. Uit Fredrickson (2001) blijkt dat mensen die werden blootgesteld aan negatieve emoties, bijvoorbeeld door middel van een negatieve video, meer gefocust waren op de details in plaats van het grote plaatje. Mensen die positieve emoties ervoeren, bijvoorbeeld door middel van een positieve video, ontdekten patronen in beelden die bestonden uit visuele details. Op dit verschijnsel werd verder ingegaan in de Broaden- and- Build- Theory van Fredrickson (2001).

In de Broaden & Build Theory wordt gesteld dat positieve emoties een andere functie hebben dan negatieve emoties. Negatieve emoties zorgen volgens Fredrickson (2001) voor een vernauwd gedrag terwijl positieve emoties juist voor een verbreed gedrag zorgen (zie figuur 1).



Figuur 1. The Broaden and Build Theory of positive emotions, Fredrickson, 2001

Ook bieden positieve emoties de mogelijkheid om te groeien en zorgen positieve emoties ervoor dat gedachten en het gedragsrepertoire van een persoon verbreed wordt. Het verbreden van aandacht ('Broaden- Effect') zorgt hierbij indirect voor creatief denken en het opbouwen van hulpbronnen ('Build- Effect'). Hoewel er bij positieve emoties steeds fluctuaties optreden, blijven hulpbronnen langdurig bestaan. Ze kunnen later van essentieel belang zijn in moeilijke situaties. Door dit effect wordt het mogelijk om intellectuele, sociale en fysieke capaciteiten op te bouwen om de overlevingskansen op langere termijn te vergroten (Fredrickson, 2009). Andere studies hebben aangetoond dat positieve emoties een grote rol spelen in de ontwikkeling

van lange termijn hulpbronnen zoals psychologische veerkracht (Cohn & Fredrickson, 2006). Verder zijn onderzoekers nagegaan hoe nuttig positieve emoties in de context van stress zijn. Volgens Folkman & Moskowitz (2000) werkt het ervaren van positieve emoties en het beschikken over veerkracht als een buffer tegen stress. Bijvoorbeeld zijn positieve coping strategieën, zoals positieve reappraisal, problem- focused coping en het meemaken van gewone gebeurtenissen met positieve mening gerelateerd aan het voorkomen van stress en het in stand houden van positief affect (Folkman & Moskowitz, 2000). Deze coping strategieën voorspellen de toename in de gezondheid (Affleck & Tennen, 1996). Ook zou een verhoging in de geestelijke gezondheid volgens Charles, Reynolds & Gatz (2001) gerelateerd kunnen zijn aan een hoger positief affect, een daling in negatief affect of een combinatie van beide. Deze bevindingen suggereren dat positieve emoties waardevolle middelen zijn voor het vergroten van het welbevinden van een persoon en diens veerkracht.

Kortom, uit de literatuur blijkt dat positieve emoties een belangrijke rol spelen bij het reguleren van negatieve emoties en dat deze op lange termijn beschermen tegen de negatieve effecten van moeilijke omstandigheden (Moneta, Vulp & Rogaten, 2012). Hierdoor wordt in dit onderzoek de nadruk gelegd op positieve emoties en onderzocht of positieve emoties en veerkracht aan elkaar gerelateerd zijn.

1.3 VEERKRACHT EN POSITIEVE EMOTIES

Uit de huidige literatuur blijkt dat zowel veerkracht als positieve emoties essentiële concepten zijn om de gezondheid en de kwaliteit van leven gunstig te bevorderen. Veerkracht vooral vanwege het vermogen om moeilijke tijden goed en met een positieve kijk te doorstaan en positieve emoties vanwege het verbredend effect voor eigen gedachten, acties en het bedenken van oplossingen voor problemen (Fredrickson, 2009). Hierdoor is het mogelijk dat een toename in persoonlijke hulpbronnen plaats vindt en men beter voorbereid is op toekomstige bedreigingen (Fredrickson, 2001). Ook lijken mensen beter in staat te zijn om positieve betekenis uit dagelijkse ups en downs te halen (Fredrickson, 2000). Hierop kan de ‘Undoing Hypothesis’ van Fredrickson & Levenson (1998) van invloed zijn. In hun onderzoek naar de Undoing Hypothesis kwam naar voren dat positieve emoties de effecten van negatieve emoties ongedaan kunnen maken. Mensen die vaak positieve emoties ervaren zouden volgens Fredrickson & Levenson (1998) het vermogen ontwikkelen om snel fysiologisch te herstellen na tegenspoed in hun leven. Het is voor een individu dan mogelijk om positieve emoties te kunnen cultiveren voor het aankunnen van negatieve emoties (Fredrickson, 2001). Dit is met name belangrijk omdat dit een stevige basis vormt binnen de persoon zelf en in de relaties met

de buitenwereld (Diener et al., 2010). Door negatieve emoties te verlagen door positieve emoties te gebruiken of door over een veerkrachtige persoonlijkheid te beschikken is het volgens Westerhof & Bohlmeijer (2010) ook mogelijk dat mensen niet alleen gezond en tevreden zijn, maar ook gelukkig (Westerhof & Bohlmeijer, 2010).

Omdat positieve emoties en een veerkrachtige persoonlijkheid volgens eerder onderzoek hetzelfde kunnen bereiken, lijkt het logisch dat deze twee sterk gerelateerd aan elkaar zouden kunnen zijn. In het onderzoek van Tugade & Fredrickson (2007) werd bewijs gevonden voor het feit dat positieve emoties een belangrijke factor is die bijdraagt aan veerkracht. In dit onderzoek hebben mensen met een veerkrachtige persoonlijkheid in belastende situaties opvallend vaak gebruik gemaakt van positieve emoties waardoor bleek dat ze na belasting niet alleen terug kunnen veren naar hun oorspronkelijke niveau van functioneren, maar dit over het algemeen ook sneller doen dan minder veerkrachtige personen. Hieruit kan worden opgemaakt dat positieve emoties een belangrijk onderdeel is van de karaktertrek veerkracht.

Een andere mogelijke verklaring voor dit feit kan in de boven beschreven Broaden- and Build Theorie worden gevonden. Vanuit de Broaden-and-Build theorie kan worden opgemaakt dat een veerkrachtige persoon over een ruim gezichtsveld beschikt ook in complexe negatieve situaties (Fredrickson, 2001). Hierdoor kan men vindingrijk blijven om met een moeilijke situatie om te gaan en deze beter te verwerken (Tugade, Fredrickson & Feldman Barrett, 2004). Bovendien maakt de Broaden- and- Build theorie de voorspelling dat het ervaren van positieve emoties over de loop van de tijd psychologische veerkracht niet alleen maar weerspiegelt, maar juist opbouwt (Tugade, Fredrickson & Feldmann Barret, 2004). Veerkrachtige mensen zijn hierdoor niet alleen maar in staat om positieve emoties in zichzelf op te wekken maar kunnen deze ook in anderen uitlokken (Fredrickson, 2004). Het opzoeken van positieve emoties, ook onder moeilijke omstandigheden, is dus zinvol en lijkt een belangrijke begeleider van veerkracht te zijn (Tugade & Fredrickson, 2007).

In het onderzoek van Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace (2006) werd de rol van psychologische veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven met betrekking tot het stress proces onderzocht. In dit onderzoek werd gevonden dat een hogere mate van stress gelinkt was aan minder positieve emoties en een grotere mate negatieve emoties. Ook bleek uit hun onderzoek dat het optreden van positieve emoties de stressreactiviteit, in de vorm van negatieve emoties, modereert en invloed heeft bij het herstellen na stressvolle situaties. Verschillen in de psychologische veerkracht zorgden in het onderzoek ook voor variaties in dagelijkse emotionele reacties op stress. Volgens dit onderzoek ondersteunt het ervaren van positieve emoties ook de vaardigheid van veerkrachtige personen om van dagelijkse stress te

genezen. Over het algemeen correleerde veerkracht in hun onderzoek met het ervaren van positieve emoties, maar niet met negatieve emoties. Deze uitkomst werd ook in een ander onderzoek van Ong, Zautra & Carrington Reid (2010) gevonden. In dit onderzoek werd gekeken naar de rol van psychologische veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven met betrekking tot pijn. De resultaten lieten zien dat veerkrachtige individuen met behulp van positieve emoties beter in staat waren om te herstellen van pijn in vergelijking met minder veerkrachtige individuen en dat psychologische veerkracht een toename in positieve emoties voorspelt.

Dit allemaal maakt duidelijk dat veerkrachtige personen vooral in moeilijke en stressvolle omstandigheden gebruik maken van positieve emoties, waardoor hun vaardigheid om terug te veren ondanks tegenspoed kan worden verklaard. Ook kan worden geconcludeerd dat veerkrachtige personen de voordelen van positieve emoties begrijpen en deze kennis gebruiken om met negatieve gebeurtenissen om te gaan (Tugade & Fredrickson, 2004). Het ervaren van positieve emoties lijkt dus een belangrijk element van psychologische veerkracht te zijn en kan dus worden gezien als een aan veerkracht gerelateerde variabele.

1.4 EXPERIENCE SAMPLING

De Experience Sampling- Methode (ESM) werd ontwikkeld door Larson & Csikszentmihalyi (1983) en maakt het mogelijk om op een bijzondere manier inzicht te verkrijgen in het dagelijks leven van een individu. Ze wordt ook beschreven als een gestructureerde dagboektechniek waarmee activiteiten, gedachten en stemmingen onderzocht kunnen worden in het hier en nu. De behoefte voor dit soort van onderzoekstechniek kwam vooral vanuit een ontevredenheid over een grote pool van onderzoeken waar mensen niet goed in staat waren om retrospectieve informatie over dagelijkse ervaringen en gedrag te achterhalen (Bernard, Killworth, Kronenfeld & Sailer, 1984). Door gebruik te maken van de Experience Sampling Methode wordt het nu mogelijk om de manier hoe een persoon zich gedraagt, zijn omgeving waarneemt en gevoelens zoals acties in de natuurlijke omgeving te onderzoeken (Csikszentmihalyi, 2014). Door tussentijds te vragen wat er op een bepaalde moment allemaal speelt in het leven van een persoon worden dus tijdelijke informatie verkregen die een recente weergave van de situatie zijn. Verder wordt het met behulp van deze methode mogelijk gemaakt om persoonlijke en subjectieve rapportages te verkrijgen en informatie te verzamelen welke niet gebaseerd zijn op herinneringen. Tot nu toe werd de Experience Sampling methode in vele verschillende settings gebruikt. Echter blijkt uit verschillende onderzoeken dat deze methode vooral goed past bij het achterhalen van emoties. In bijvoorbeeld het onderzoek van Zelenski & Larsen (2000) en

Kashdan & Steger (2006) werd er met behulp van Experience Sampling de verdeling van emoties in het dagelijks leven onderzocht en geëvalueerd. Hierdoor werd het mogelijk om emoties van de respondenten in een natuurlijke omgeving op te sporen en mogelijke interrupties te voorkomen. Ook in het huidige onderzoek werd gebruik gemaakt van een applicatie welke gebaseerd is op de Experience- Sampling Methode. Hiervoor werd gekozen omdat emoties steeds fluctueren en er met behulp van deze methode verwacht wordt het ervaren van (positieve) emoties in het dagelijks leven beter en meer doelgericht op sporen te kunnen en meer begrip te kunnen krijgen van wat veerkracht daadwerkelijk voor het dagelijks leven betekent.

1.5 HUIDIG ONDERZOEK

Uit de huidige literatuur blijkt dat veerkracht en positieve emoties vooral aan elkaar gerelateerd zijn in de context van situaties waar een persoon met negatieve omstandigheden geconfronteerd wordt. Maar in welke verhouding staan veerkracht en positieve emoties in de context van het alledaagse leven? In de afgelopen jaren werd er weinig onderzoek gedaan naar de samenhang tussen positieve emoties en veerkracht met betrekking tot het dagelijks leven via gebruikmaking van Experience Sampling (Tugade & Fredrickson, 2004). De enige die het tot nu toe deed was zoals boven beschreven Ong et al. (2006; 2010). Ook wordt in enkele studies, welke onderzoek deden naar emoties, aanbevolen om gebruik te maken van andere methoden om deze op te sporen (bijvoorbeeld door Experience Sampling). Het doel van het huidige onderzoek is dus de directe link tussen psychologische veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven te onderzoeken via Experience Sampling.

Uit de boven genoemde redenen tracht dit onderzoek antwoord te geven op de volgende hoofdvraag:

‘Bestaat er een samenhang tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven?’

Hypothese 1:

Mensen met een hoge mate van veerkracht ervaren meer positieve emoties in het dagelijks leven dan mensen die minder veerkrachtig zijn.

2 METHODE

2.1 DEELNEMERS

In totaal deden 56 mensen mee aan het onderzoek. De deelnemers waren tussen 21 en 58 jaar oud en de gemiddelde leeftijd in deze groep was 35,73 (SD= 14,21). Het totaal aantal deelnemers bestond voor 57% uit vrouwen en voor 43% uit mannen. De meeste deelnemers voor dit onderzoek werden geworven via convenience sampling. Hierdoor kwamen ze voornamelijk uit het kenniskring van de onderzoekers en werden zo opmerkzaam gemaakt op het onderzoek. Aan de hand van een informatiebrief werden ze vervolgens uitgenodigd om aan het onderzoek deel te nemen. Naast convenience sampling werd een deel van de respondenten geworven via de website van Sona- Systems (<http://utwente.sona-systems.com>). Studenten van de Universiteit Twente die verplicht zijn proefpersoon punten te verzamelen, hadden via deze weg de mogelijkheid deel te nemen aan het onderzoek. Op deze manier konden zij credits verdienen voor dit verplichte onderdeel in hun opleiding.

2.2 PROCEDURE

Met de goedkeuring van dit onderzoek door de ethische commissie van de Universiteit Twente kon de dataverzameling van start gaan. Voorafgaand aan het onderzoek ontvingen de deelnemers een e-mail met daarin een informatiebrief en een stappenplan (zie bijlage 1) om een algemene indruk van het onderzoek te krijgen. In de informatiebrief stond uitleg over de introductie, de procedure, de dagelijkse vragenlijst, de privacy van de deelnemers en de beloningen bij deelname beschreven (zoals proefpersonen- punten of het winnen van een IRIS-cheque ter waarde van €20). Ook werd vermeld dat het onderzoek uit twee delen bestaat. In het eerste gedeelte van het onderzoek stond het invullen van een online vragenlijst in Qualtrics (<https://utwentebis.eu.qualtrics.com>) centraal. Het tweede gedeelte van het onderzoek bestond uit het dagelijks beantwoorden van enkele korte vragen met behulp van de mobiele applicatie 'UTSurvey'. Deze applicatie werd in de samenwerking van Hester Trompetter, Frank Borgonjen en Sjoerd van Tongeren ontwikkeld en maakt het mogelijk om individuen in het dagelijks leven via een mobiele apparaat te kunnen monitoren. Voornamelijk wordt UTSurvey ontwikkeld om gebruik te maken van herhaaldelijke enquêtes om op een intensieve manier inzicht te kunnen krijgen in het dagelijks leven van een persoon. Via de weblink in het stappenplan in de e-mail werden de deelnemers gelinkt naar de online vragenlijst. Op het beginscherm lazen ze eerst een korte introductie waarbij toegelicht werd dat het vragenlijstpakket uit verschillende onderdelen bestaat en welke met het welbevinden van de

persoon en de manier hoe de persoon met tegenslagen en/of pijnlijke gevoelens of herinneringen omgaat te maken hebben. Ook werd vertrouwelijke omgang met de gegevens van de deelnemers gegarandeerd en de deelnemers kregen de mededeling dat het invullen van de vragenlijst ongeveer 20 minuten in beslag zou nemen. Daarna verscheen het toestemmingsformulier op het scherm (zie bijlage 2). Na het doorlezen van dit formulier en het klikken op ‘Ik ga akkoord’ begon de vragenlijst. Als eerste werd de Brief Resilience Scale (BRS-NL; Smith et al. 2008, Nederlandse vertaling; Dijkstra, 2015) ingevuld. Binnen het kader van ander onderzoeken vulden de deelnemers ook een aantal andere vragenlijsten in, namelijk de Mental Health Continuum- Short Form (MHC- SF; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster & Keyes, 2011), de Basic Needs Satisfaction Scale (BNSG; Gagné, 2003; Johnston, & Finney, 2010; Kashdan, Julian, Merritt, & Uswatte, 2006) en de Acceptance and Action Questionnaire - II (AAQ-II; Jacobs, Kleen, De Groot, & A-Tjak, 2008). Voor de analyses in dit onderzoek werd echter alleen de BRS- NL gebruikt. Aan het einde van de vragenlijst werden de respondenten nog gevraagd om demografische gegevens in te vullen en hun e-mailadres aan te geven. Het aangeven van de emailadres was van belang om de verkregen data van de BRS- NL en de verkregen data van de UT Survey App per respondent te kunnen identificeren en aan elkaar te kunnen koppelen. Na afloop van het invullen van de online vragenlijsten begon het gebruiken van de mobiele applicatie. Hiervoor moesten de respondenten de desbetreffende app downloaden. Dit was mogelijk via de Play Store of App Store onder ‘UTSurvey’. Deze App traceerde gedurende één week vier keer per dag ervaringen die direct, op dat moment gebeurden. Het traceren vond plaats op tijden tussen 10:00 uur, 13:00 uur, 17:00 uur en 21:00 uur met kleine afwijkingen. Om de directe ervaringen te kunnen achterhalen werd een korte vragenlijst van 17 vragen opgezet en in de App geprogrammeerd. Hiermee werd inzicht verkregen in dagelijkse activiteiten, waarden en emoties van de deelnemers. Door een notificatie op de mobiele telefoons van de deelnemers (alarm en/of tekst) werd de aandacht van de deelnemers gewekt om de survey in te vullen. Het invullen van deze vragen duurde per keer slechts +- 2 minuten. Door gebruik te kunnen maken van een App was het voor de deelnemers mogelijk om in een gewone omgeving (van thuis, werk of waar ze zich ook bevonden) aan het onderzoek deel te nemen.

2.3 MATERIALEN

2.3.1 BRS- NL

Om de mate van veerkracht bij een individu in te schatten werd de Resilience Scale (RS; Wagnild & Young, 1993) gebruikt. De vragenlijst meet niet alleen maar de totale score van

veerkracht maar geeft ook inzicht in de mate waarin een individu vertrouwen heeft in de eigen capaciteiten, het leervermogen uit eerdere ervaringen en de mate waarin het individu het leven en de uitdagingen van het leven nog waardevol vindt (Wagnild, 2009). In dit onderzoek werd gebruik gemaakt van een verkorte Nederlandse versie van de RS- NL, namelijk de Brief Resilience Scale- NL (BRS- NL; Smith et al. 2008) welke ook inzicht geeft in de boven genoemde onderdelen. In totaal bestaat deze verkorte versie uit zes uitspraken waarbij het individu op een vijf- punt Likertschaal ('sterk mee oneens' tot 'zeer mee eens') dient aan te geven in welke mate hij/ zij het eens is met de uitspraak. Twee voorbeelden van de uitspraken zijn: "Na een moeilijke periode veer ik meestal gemakkelijk weer terug.", "Ik sla me meestal redelijk probleemloos door moeilijke periodes heen". Op deze vragenlijst kan een score tussen de 6 en de 30 punten worden behaald. Een hoge score duidt erop dat de participant over een hoge mate van veerkracht beschikt waardoor hij/ zij een groot vermogen heeft om te herstellen na het meemaken van moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress. Er is in het onderzoek van Smith et al. (2008) een goede interne consistentie van de BRS- NL gevonden ($\alpha = 0.80- 0.91$). In dit onderzoek heeft de BRS- NL een Cronbach's Alfa van 0.85.

2.3.2 Mobiele Applicatie 'UTSurvey'

De mobiele applicatie vraagt de deelnemers van dit onderzoek meerdere keren op een dag om enkele vragen over hun tijdelijke situatie te beantwoorden. Als de deelnemers de applicatie op hun mobieltje hebben geïnstalleerd konden ze met hun e-mail adres en het zelf gekozen of voorgegeven wachtwoord inloggen. Eens ingelogd verscheen een 'welkom scherm' en de vragen werden op de geprogrammeerde tijdstippen naar de App gestuurd. Op elk meetmoment werden iedere keer dezelfde 17 vragen gesteld. Binnen het kader van ander onderzoeken vulden de respondenten de eerste 7 stellingen in, welke gekozen werden met behulp van de Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan, & Tammen, 1989) en de Zelfdeterminatietheorie (Ryan, 1982). Deze stellingen hadden betrekking op de activiteit in dat moment en de persoonlijke waardering hiervan, waardoor ze voor de analyses in dit onderzoek echter buiten beschouwing werden gelaten.

Vervolgens werden tien stellingen gekozen die betrekking hadden op de emotionele staat van de respondenten en dus van belang waren voor dit onderzoek. Ze werden aan de hand van de Modified Differential Emotions Scale (mDES; Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003) samengesteld. Er werd voor vier negatieve en zes positieve emoties gekozen. Het waren stellingen zoals bijvoorbeeld 'In welke mate voel je je nu kalm, ontspannen, sereen?' Andere positieve emoties die bevroegd werden waren blijdschap, interesse, jovialiteit, liefde en tevredenheid. De positieve emotie items hebben voor de geaggregeerde data over alle metingen

een Cronbach's Alfa van 0.34. De vier bevraagde negatieve emoties waren angst, verdriet, boosheid en bezorgdheid. Bij deze stellingen werden de respondenten gevraagd om op een 5-punt Likertschaal ('helemaal niet' tot 'helemaal') aan te geven wat op dit moment het meest van toepassing is op hun emotionele toestand. Deze stellingen hadden een Cronbach's Alfa van 0.83.

2.4 STATISTISCHE ANALYSES

In dit onderzoek was het vooral de bedoeling om de samenhang tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven te achterhalen. Hiervoor werd gebruik gemaakt van het programma SPSS (Statistical Program for Social Sciences), versie 23. Om de samenhang te achterhalen werden de verzamelde data van de BRS- NL gekoppeld aan de verzamelde data over positief en negatief affect van de deelnemers uit de mobiele Applicatie. Persoonlijke gegevens zoals de emailadressen van de deelnemers werden veranderd en vervangen door een getal om de anonimiteit van de proefpersonen te garanderen. Ook werden negatieve emoties meegenomen in de analyses om ervoor te controleren en inzicht in beide soorten emoties te krijgen. Omdat er bij sommige deelnemers sprake was van veel missende data werden deze uit de analyses gehaald door gebruik te maken van een filter. Deze filter selecteerde alleen de mensen die meer dan 50% van de data hebben aangeleverd. Hierdoor werden uiteindelijk 44 mensen in de analyses meegenomen.

Allereerst werden beschrijvende data gerepresenteerd. Om vervolgens antwoord op de onderzoeksvraag te kunnen geven werd gebruik gemaakt van een Bivariate Correlatie Analyse. Aan de hand van deze analyse kan de sterkte van het verband tussen kwantitatieve variabelen (in dit onderzoek dus veerkracht en positieve als ook negatieve emoties) worden bepaald. Ook werd er een Meervoudige Lineaire Regressie Analyse uitgevoerd om de relatie tussen veerkracht en positieve emoties te achterhalen met een controle voor negatieve emoties.

3 RESULTATEN

3.1 BESCHRIJVENDE DATA

In Tabel 1 zijn de gemiddelde aantallen van zowel de positieve als ook de negatieve emoties over de 7 verschillende dagen te zien. Het is te zien dat de totale frequentie van de positieve emoties ($M= 2.16$, $SD= .23$) over het algemeen lager is dan de frequentie van de negatieve emoties ($M= 3.31$, $SD= .42$). Ook is te zien dat het gemiddelde aantal positieve emoties per dag lager is dan het gemiddelde aantal negatieve emoties per dag. Op bijvoorbeeld dag 4 (vrijdag) heeft het gemiddelde aantal positieve emoties over de groep van deelnemers een waarde van 2.01 ($SD= .27$) en voor de negatieve emoties een waarde van 3.54 ($SD= .55$).

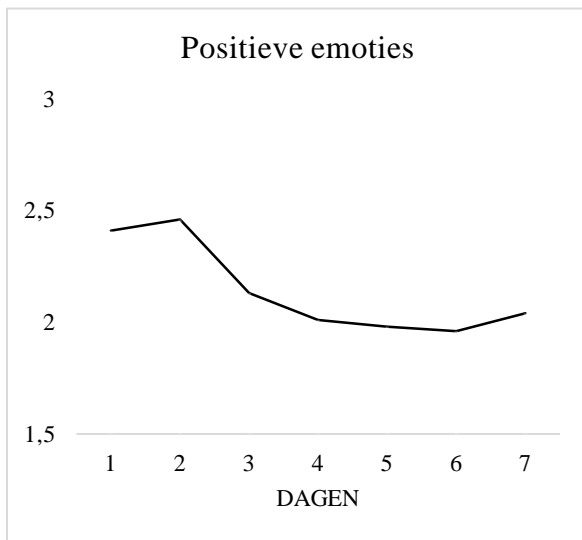
Tabel 1

Gemiddelde aantal van positieve en negatieve emoties per dag.

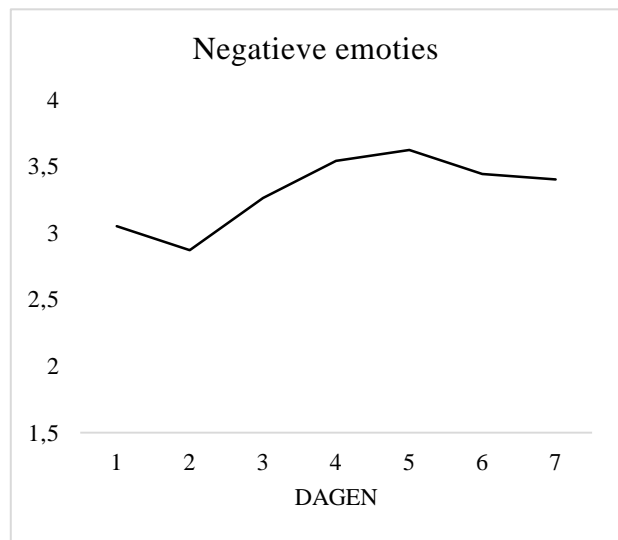
	Totaal	Baseline		Di		Wo		Do		Vr		Za		Zo		Ma	
	M(SD)	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
BRS	3.37 (.72)	3.37	.72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Positieve emoties	2.16 (.23)			2.41	.30	2.46	.27	2.13	.24	2.01	.27	1.98	.34	1.96	.26	2.04	.37
Negatieve emoties	3.31 (.42)			3.05	.47	2.87	.35	3.26	.56	3.54	.55	3.62	.66	3.44	.50	3.40	.62

Notitie: Zowel bij de BRS score als ook bij het ervaren van positieve en negatieve emoties wordt het gemiddelde over de groep gebruikt.

In Figuur 2 en 3 is het verloop van de twee verschillende gemiddelde emoties over de 7 dagen weergegeven. In Figuur 2 is te zien dat de positieve emoties in de loop van de week afnemen. Op dag 2 (woensdag) ervaren de deelnemers de meeste positieve emoties. Hierna daalt het ervaren van positieve emoties duidelijk. Op dag 5 en 6 (zaterdag en zondag) is het ervaren van positieve emoties het minst. Op dag 7 (maandag) nemen positieve emoties weer iets toe.



Figuur 2. Gemiddelde positieve emoties over 7 dagen. Notitie: Bij de emoties wordt het gemiddelde over de groep gebruikt.



Figuur 3. Gemiddelde negatieve emoties over 7 dagen. Notitie: Bij de emoties wordt het gemiddelde over de groep gebruikt.

In Figuur 3 wordt het verloop van de gemiddelde negatieve emoties over de 7 verschillende dagen weergegeven. Het is te zien dat de negatieve emoties over het algemeen over de week toenemen. Hierbij is echter op te merken dat er tussen dag 1(dinsdag) en dag 2 (woensdag) een kleine vermindering in het ervaren van negatieve emoties voor te vinden is, maar de negatieve emoties vanaf dag 2 over de resterende week toenemen. Op dag 5 (zaterdag) ervaart de groep de meeste negatieve emoties. Ook is uit de twee figuren op te maken dat het aantal negatieve emoties over het algemeen iets hoger ligt dan het aantal positieve emoties zoals in Tabel 1 al te zien was. Ook is aan de hand van de twee figuren te zien dat positieve emoties en negatieve emoties parallel verlopen. Als positieve emoties toenemen, nemen negatieve emoties af en andersom.

3.2 CORRELATIE ANALYSE

In Tabel 2 is ten eerste de totale correlatie tussen de BRS en positieve emoties te zien. Er bestaat geen significante correlatie tussen de twee variabelen. Veerkracht en positieve emoties hangen

dus niet significant met elkaar samen. Verder is er in de tabel de totale correlatie tussen de BRS en negatieve emoties te zien. Er lijkt een positief significante samenhang te bestaan tussen de twee variabelen. De scores op de BRS en negatieve emoties correleren sterk met elkaar ($r(44) = .430^{**}$, $p < 0.004$). Ook bestaat er een samenhang tussen positieve en negatieve emoties ($r(44) = .513^{**}$, $p < 0.001$), wat betekent dat deze twee variabelen sterk aan elkaar gerelateerd zijn. Om een beter beeld van de variabelen te krijgen wordt de correlatie nog eens per dag bekeken (zie tabel 3 op volgende pagina).

Tabel 2

Correlatie coëfficiënten van de Brief Resilience Scale (BRS) en positieve zoals negatieve emoties.

	BRS	Positieve emoties	Negatieve emoties
BRS	-		
Positieve emoties	.171	-	
Negatieve emoties	.430**	.513**	-

Notitie: Zowel bij de BRS score als ook bij het ervaren van de emoties wordt het gemiddelde over de groep gebruikt.

* Is significant bij $\alpha = 0.05$

** Is significant bij $\alpha = 0.01$

In Tabel 3, waar de correlatie tussen de BRS scores en positieve emoties per dag te zien is, bestaat er op dag 2 (woensdag) een correlatie tussen de scores op de BRS en positieve emoties ($r(44) = .330^*$, $p < 0.05$). De twee variabelen correleren dus op één van de 7 dagen positief significant met elkaar. Bij de negatieve emoties is te zien dat er op dag 1 (dinsdag), dag 4 (vrijdag), dag 5 (zaterdag) en dag 7 (maandag) een positief significante correlatie tussen de BRS en negatieve emoties bestaat. De correlatie tussen de twee variabelen is het hoogst op maandag (dag 7; $r(42) = .404^{**}$, $p < 0.01$) en vrijdag (Dag 4; $r(44) = .385^{**}$, $p > 0.01$). Op dag 2 (woensdag), dag 3 (donderdag) en dag 6 (zondag) bestaat er geen significante correlatie tussen de BRS en negatieve emoties. De twee variabelen correleren dus op 4 van 7 dagen positief significant met elkaar.

Tabel 3

Correlatie tussen de Brief Resilience Scale (BRS) en positieve- als ook negatieve emoties per dag.

	BRS			
	Mean			
	Positieve emoties		Negatieve emoties	
	Pearson Correlation	Sig (2-tailed)	Pearson Correlation	Sig (2-tailed)
Dag 1 (Di)	.049	.754	.390**	.010
Dag 2 (Wo)	.330*	.028	.236	.122
Dag 3 (Do)	.117	.449	.251	.100
Dag 4 (Vr)	.175	.257	.385**	.010
Dag 5 (Za)	.109	.504	.347*	.028
Dag 6 (Zo)	.116	.482	.295	.068
Dag 7 (Ma)	-.091	.567	.404**	.008

Notitie: Zowel bij de BRS- score als ook bij het ervaren van emoties wordt het gemiddelde over de groep gebruikt. * Is significant bij $\alpha=0.05$; ** Is significant bij $\alpha=0.01$

3.3 REGRESSIE ANALYSE

In Tabel 4 zijn de uitkomsten van de Multivariate Regressie Analyse te zien. Het werd gecontroleerd voor de variabele negatieve emoties. Zoals ook opgemaakt uit de correlatie analyses lijken negatieve emoties invloed uit te oefenen op positieve emoties ($\beta = .570$, $t = 3.92$; $p < .001$) terwijl veerkracht geen invloed op positieve emoties heeft ($\beta = -.012$, $t = -.07$; $p > 0.05$). Mensen met een hoge mate van veerkracht ervaren dus over het algemeen niet meer positieve emoties in het dagelijks leven dan mensen die minder veerkrachtig zijn.

Tabel 4

Multivariate Lineaire Regressie Analyse.

Variabele	β	t	Sig.
Negatieve emoties	.570	3.92	.000
Veerkracht	-.012	-.07	.943

Notitie: Afhankelijke variabele = Positieve emoties,

Onafhankelijke variabelen = Negatieve emoties en Veerkracht.

4 DISCUSSIE & CONCLUSIE

Het doel van dit onderzoek was om door middel van de Brief Resilience Scale – NL en een Mobiele Applicatie, gebaseerd op de Experience Sampling methode, de samenhang tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven te onderzoeken. Op basis van eerdere literatuur werd de volgende hypothese geformuleerd: Mensen met een hoge mate van veerkracht ervaren meer positieve emoties in het dagelijks leven dan mensen die minder veerkrachtig zijn. De resultaten van dit onderzoek tonen echter aan dat er geen relatie is tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven. Kortom, de hypothese kan niet worden bevestigd.

De resultaten in dit onderzoek spreken op deze manier een aantal eerdere onderzoeken tegen. In onderzoeken van Tugade & Fredrickson (2007), Ong et al. (2006) en Ong et al. (2010) werd, zoals in de inleiding beschreven, bevestigd dat het ervaren van veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven aan elkaar gerelateerd zijn. Echter namen zij contextfactoren mee zoals stress (Ong et al. 2006) en pijn (Ong et al. 2010). Het overkoepelende element in de tot nu bestaande onderzoeken is dat veerkrachtige personen vooral in moeilijke en stressvolle situaties gebruik maken van positieve emoties. Hierdoor worden ze in staat gesteld om terug te veren ondanks tegenspoed. Veerkracht en positieve emoties lijken dus vooral aan elkaar gerelateerd te zijn in contexten welke vereisen om actief te worden om moeilijke omstandigheden aan te kunnen.

Om de afwijkende resultaten van dit onderzoek in vergelijking met voorafgaande onderzoeken te kunnen verklaren, worden hieronder mogelijke oorzaken voor de uitkomsten van dit onderzoek uiteengezet. Omdat de wereld oneindig complex en ingewikkeld is en mensen de meest uiteenlopende persoonlijkheden hebben lijkt het nodig om zo goed mogelijk rekening te houden met de diversiteit van omstandigheden en contexten waarin een individu terecht komt. In het ‘Dynamic Model of Affect’ (DMA; Zautra, Potter & Reich, 1997) wordt dit feit ondersteunt en tegelijkertijd een mogelijke verklaring geboden voor de contrasterende uitkomsten met bestaande onderzoeken. Het model is gebaseerd op het verwerken van informatie en gaat ervan uit dat positieve en negatieve emoties anders werken naarmate de omstandigheden of contexten waar een persoon terecht komt verschillen. Hierdoor zijn emoties vooral ook sterk gerelateerd aan de omgeving (Davis & Zautra, 2004). Het kan dus worden gesteld dat de context veel invloed heeft op de relaties die tussen variabelen gevonden kunnen worden (Zautra, Berkhof, Nicolson, 2002). Ook kan hierdoor worden opgemerkt dat deze concepten anders correleren in het dagelijks leven (zoals in dit onderzoek) dan in situaties waar

sprake is van moeilijke omstandigheden (zoals in de bestaande onderzoeken). De respondenten in dit onderzoek hebben zich dus in andere contexten en omstandigheden begeven dan de respondenten uit de onderzoeken van Ong et al. (2006) en Ong et al. (2010). Om deze reden is er in dit onderzoek mogelijkwijs geen relatie tussen veerkracht en positieve emoties in het dagelijks leven gevonden.

Ook daardoor dat bestaande onderzoeken bepaalde factoren mee hebben betrokken (zoals stress en pijn) werd er in het onderzoek van Ong et al. (2006; 2010) meer rekening gehouden met de complexiteit van de wereld. Door over een complexe kijk te beschikken werd het mogelijk om een meer genuanceerd beeld van de wereld te achterhalen. Dit is vooral bij het opsporen van emoties een belangrijke factor, omdat uit de literatuur bleek dat emoties steeds in beweging staan. Hoewel er in dit onderzoek weinig rekening werd gehouden met complexe persoonlijke omstandigheden, werd er wel gebruik gemaakt van Experience Sampling. Hierdoor werd het mogelijk om de emoties nauwkeuriger te achterhalen en meer rekening te houden met het fluctuerende karakter van emoties. Daardoor dat de Experience Sampling Methode in dit onderzoek werd toe gepast, werd veel inzicht gekregen in het dagelijks leven en werd het mogelijk om tijdelijke informatie te verkregen die een recente weergave van een situatie zijn.

Verder zijn er een aantal beperkingen te noemen die mogelijkheden voor verder onderzoek bieden. Ten eerste kan de manier hoe de positieve emotie items samengesteld werden anders worden aangepakt. Dit is namelijk een duidelijke limitatiepunt die mogelijk grote invloed heeft gehad op de uitkomsten van dit onderzoek. Zoals verder beschreven werden de items met behulp van de mDES verzonnen. Hoewel de positieve emotie items van de mDES in een onderzoek van Galanakis, Stalikas, Pezirkianidis & Karakasidou (2016) naar de betrouwbaarheid en validiteit over een acceptabele betrouwbaarheid beschikten ($\alpha = 0.79$) werd er in dit onderzoek een lage betrouwbaarheid van de samengestelde positieve emotie items gevonden. In dit onderzoek vormden de items om positieve emoties te achterhalen dus niet een construct, waardoor het niet optimaal mogelijk was om positieve emoties representatief en zuiver genoeg te achterhalen. Om deze reden zijn de resultaten van deze studie vooral ook voorzichtig te beschouwen. Bij een vervolgonderzoek waar gebruik gemaakt wordt van Experience Sampling is het dus aan te raden om een nieuwe item schaal te verzinnen die over een goede psychometrische kwaliteit beschikt om betrouwbare en valide uitspraken te kunnen maken. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan het gebruiken van een additieve vragenlijst zoals bijvoorbeeld de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS- X; Watson,

Clark & Tellegen, 1988). Door gebruik te maken van stellingen van een aanvullende gevalideerde vragenlijst wordt de kans vergroot een meer betrouwbare schaal te construeren.

Ten tweede kunnen technische beperkingen van de mobiele applicatie als een limitatie worden verstaan. Daardoor dat de App- server op verschillende momenten uitviel gingen enkele data van deze meetmomenten verloren. Het ontstonden missende data waardoor niet alle proefpersonen konden worden meegenomen in de analyses. Op de uitkomsten van het onderzoek lijkt deze beperking echter geen grote invloed te hebben, er vond alleen een vermindering in de steekproef grootte plaats.

Ook is de omzetting van een onderdeel wat de Experience Sampling Methode vraagt in dit onderzoek aan te merken. De bedoeling van deze methode is voornamelijk om tijdelijke toestanden van mensen op willekeurige en onverwachte momenten te achterhalen. Hierdoor is het mogelijk een hoeveelheid aan informatie vanuit verschillende situaties en contexten te achterhalen. Daardoor dat de meetmomenten in dit onderzoek op bepaalde standaard momenten werden vastgelegd wordt de diversiteit van informatie beperkt. Deelnemers welke bijvoorbeeld in een beroep werkzaam waren hebben waarschijnlijk op elke dag dezelfde afloop gehad. Hierdoor werd minder inzicht verkregen in de gevoelswereld tijdens verschillende situaties en contexten dan wanneer de gekozen meetmomenten op de 7 dagen op een heel willekeurige manier gekozen zouden worden. Om dus in een vervolgonderzoek (waar gebruik gemaakt wordt van de ESM) rekening te kunnen houden met de hoeveelheid verschillende informatie is het aan te raden om alle details welke deze methode vraagt te behartigen. Ook werd het hierdoor mogelijk de complexiteit van de wereld beter te betrekken, wat van essentieel belang zou zijn.

Samenvattend kan worden geconcludeerd dat veerkracht over het algemeen niet betekent dat meer positieve emoties in het dagelijks leven worden ervaren. Het blijft dus voor de toekomst interessant om het construct 'veerkracht' verder te onderzoeken en de relatie tussen veerkracht en positieve emoties met behulp van Experience Sampling verder te achterhalen. Hierdoor wordt het vooral ook mogelijk om meer begrip te krijgen van wat veerkracht daadwerkelijk voor het dagelijks leven betekent.

LITERATUUR

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: adaptional significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64 (4), 899-922.
- Bernard, H. R., Killworth, P., Kronenfeld, D., & Sailer, L. (1984). The Problem of Informant Accuracy: The Validity of retrospective Data. *Annual Review of Anthropology*, 13, 495-517.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego- Resilience: Conceptual and Empirical connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*, 59(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
- Campbell- Sills, L., Cohan S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (4), 585-599.
- Cannon, W.B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton & Company.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age- related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 136- 151.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2006). "Beyond the Moment, Beyond the Self: Shared Ground between Selective Investment Theory and the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions". *Psychological Inquiry*, 17, 39- 44.
- Csikszentmihalyi, M. (2014) . *Flow and the foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer.
- Davis, M. C., & Zautra, A. J. (2004). Chronic Pain, Stress, and the Dynamics of Affective Differentiation. *Journal of Personal Psychology*, 72 (6), 1133-1159. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00293.x.

- 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, 1-43.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material Prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of personality and social Psychology*, 99 (1), 52-61. doi: 10.1037/a0018066.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647-654.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3 (1).
- Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden and Build Theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218- 226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden- and- build theory of positive emotions. *Transactions of the Royal Society*, 359 (1449), 1367- 1378.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions. In Lewis, M., Haviland-Jones, J., & Barrett, L. F. (Eds.), *Handbook of emotions*, 777-796, New York: Guilford Press.
- Fredrickson B. L., & Levenson R.W., Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- 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.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.

- Galanakis, M., Stalikas, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, I. (2016). Reliability and Validity of the Modified Differential Emotions Scale (mDES) in a Greek Sample. *Psychologie, 7*, 101-113.
- George, V. D. (1999). African American Women's Health Self-Assessment: Health Status and the Sense of Coherence. *Journal of the National Black Nurses Association, 10*, 9-23.
- Hergenhahn, B. R. (2005). *An Introduction to the History of Psychology*. USA: Wadsworth.
- Jacobs, N., Kleen, M., Groot, F., & A- Tjak, J. (2008). Het meten van experientiele vermijding; Nederlandstalige versie van de Acceptance and Action Questionnaire- II (AAQ- II). *Gedragstherapie, 41*, 349- 361.
- 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*, 280-296.
- Kashdan, T., & Steger, F. (2006). Expanding the Topography of Social Anxiety: An Experience- Sampling Assessment of Positive Emotions, Positive Events, and Emotion Suppression. *Association for Psychological Science, 17* (2), 120- 127.
- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K., & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behavior Research and Therapy, 44*, 561-583.
- Kuiper, E., & Bannink, F. (2012). Veerkracht: Bevorderen van veerkracht in de jeugdhulpverlening. *Kind en Adolescent Praktijk, 3*, 134-139.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to resilience*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P.M., & Keyes, C. L. (2011). *Journal of Clinical Psychology, 67*(1), 99-110. Doi: 10.1002/jclp.20741.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1983). The experience sampling method. *New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science, 15*, 41-56.

- Lee, J. E., Sudom, K.A., & Zamorski, M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Health Psychology, 18* (4), 500.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- 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.
- Moneta, G. B., Vulpe, A., & Rogaten, J. (2012). Can positive affect “undo” negative affect? A longitudinal study of affect in studying. *Personality and individual differences, 53*, 448-452.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91* (4), 730-749.
- Ong, A. D., Zautra, A. J., & Carrington Reid, M. (2010). Psychological Resilience Predicts Decreases in pain catastrophizing through positive Emotions. *Psychological Aging, 25* (3), 516-523.
- Portzky, M., Wagnild, G., De Bacquer, D & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: a confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 24*(1), 86-92.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of Affect Relationships: Models and Their Integrative Implications. *Review of General Psychology, 7* (1), 66-83.
doi:10.1037/1089-2680.7.1.66
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Stuart Hall, J. (2010). *Handboek of Adult Resilience*. New York: Guilford Press.
- 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.

- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping Intelligently: Emotional Intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.). *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. New Haven: Yale University.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back, vertaald door Dijkstra. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194- 200.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 86 (2), 320- 333.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies* 8, 311- 333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72 (6), 1161- 1190.
- Wagnild, G. M. (2009). A Review of Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–13. doi: 10.1891/1061-3749.17.2.105.
- Wagnild, G. M., & Young, H.M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 2(1), 165- 178.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1063-1070.
- Werner, E. E., & Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8), 1-18.

- Zautra, A. J., Potter, P. T., & Reich, J. W. (1997). The independence of affects is context-dependent: An integrative model of the relationship between positive and negative affect. In K. W. Schaie & M. Powell (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 75–103. New York: Springer.
- Zautra, A. J., Berkhof, J., & Nicolson, N. (2002). Changes in affect interrelations as a function of stressful events. *Cognition and Emotion*, 16 (2), 309-318.
- Zelenski, J. M., & Larsen, R. J. (2000). The Distribution of Basic Emotions in Everyday Life: A State and Trait Perspective from Experience Sampling Data. *Journal of Research in Personality*, 34 (2), 178- 19

BIJLAGE

BIJLAGE 1: INFORMATIEBRIEF EN STAPPENPLAN

Informatiebrief onderzoek ‘Het leven naar waarden en positieve emoties’

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 proefpersoonuren; 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 onderzoek ‘Het leven naar waarden en positieve emoties’

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_5ABIwzuhdG155vT

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.utwent.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!

BIJLAGE 2: TOESTEMMINGSFORMULIER

Ik ben ingelicht over de aard, doel en belasting van dit onderzoek. Ik heb voldoende tijd gehad om over mijn deelname na te denken. Ik stem in met het gebruik van mijn onderzoeksgegevens op de wijze zoals in de informatiebrief staat omschreven. Ik geef toestemming voor deelname aan bovengenoemd psychologisch wetenschappelijk onderzoek. Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud daarbij het recht deze instemming weer in te trekken zonder dat ik daarbij een reden hoeft te geven.

Ik geef ook toestemming dat de antwoorden die ik geef ten behoeve van wetenschappelijk onderzoek gebruikt mogen worden. Ik heb begrepen dat de antwoorden strikt vertrouwelijk behandeld zullen worden.

Ik ga akkoord.

Ik ga niet akkoord.