



**De Invloed van Persoonlijkheid en Individuele
Positieve Ervaringen op de Effectiviteit van de ‘Drie
Goede Dingen Oefening’**

MASTEROPDRACHT

Faculteit Gedragwetenschappen

Opleiding Psychologie

Vakgroep Positieve Psychologie & Technologie

Begeleider Elian de Kleine & Saskia Kelders

**Elisa Gossen s1098446
Juni 2016**

PERSOONLIJKHEID, ERVARINGEN EN WELBEVINDEN

Samenvatting

De “Drie Goede Dingen Oefening” (3GT) is een oefening uit de positieve psychologie. De essentie van de 3GT ligt in het benadrukken van positieve emoties en daarmee het bevorderen van subjectief welbevinden. Doel van dit onderzoek is de werking van deze interventie verder te begrijpen en te verbeteren. In dit kader is onderzocht, voor welke persoonlijkheidsdimensie van de Big Five Persoonlijkheidstrekken de 3GT het effectiefst is, welk soort gebeurtenis mensen in hun leven het vaakst als goed waarden en welke invloed dit op de effectiviteit van de interventie heeft. Ook is nagegaan of er een samenhang bestaat tussen persoonlijkheidskenmerken en het soort gebeurtenissen die de deelnemers benoemen. Een verandering in welbevinden is gemeten met de PANAS, welk positief en negatief affect bepaalt. De Big Five Persoonlijkheidstrekken zijn gemeten met de BFI-10 en de inhoud op de 3GT is met een verkorte versie van het codeerschema van “Self-Defining-Memories” gecodeerd. De gevonden categorieën zijn “succes”, “het goede doen”, “recreatie/exploratie” en “relaties”. De inhoudscategorieën “recreatie/exploratie” en “succes” worden het vaakst genoemd. Er is geen significante samenhang tussen de persoonlijkheids-dimensies, positief en negatief affect of de inhoud-categorieën aangetoond. Het hoge aantal van ervaringen van “recreatie/exploratie” binnen de oefening wordt met het principe van “Mindfulness” verklaart. Hierbij wordt de aandacht gelegd op de omgeving en het hier en nu, waardoor mooie en plezierige ervaringen versterkt waargenomen worden en dus het welbevinden bevorderen. Deze aandacht voor plezierige ervaringen en positieve stimuli uit de omgeving valt onder de inhoudscategorie van recreatieve en exploratieve ervaringen. De bevindingen uit dit onderzoek geven een dieper inzicht in de functie, die de 3GT binnen de positieve psychologie in neemt als een instrument om een positiever en bewustere waarneming te bevorderen. Verder schetst het onderzoek aandacht voor de belangstelling van vervolgstudies met een nieuwe gegevensverzameling, die het begrip en inzicht over het onderwerp verder verdiepen en de effectiviteit van de interventie kunnen verhogen.

PERSOONLIJKHEID, ERVARINGEN EN WELBEVINDEN

Abstract

Positive Psychology is a science that deals with the enhancement and strengthening of positive emotions and skills. The “Three Good Things Exercise” (3GT) is an exercise in which positive emotions are emphasized and thereby promoting subjective well-being. The aim of this study is to create a better understanding of the processes behind this exercise and to further improve its effectiveness. In this context it is examined which personality traits are the most effective for the study outcome and what sort of life-events people tend to describe as „good“. It is also examined whether there is a correlation between the personality traits and the categorie of good events, recalled by the participants. Effectiveness for this study means an increase of subjective well-being, which is operationalized by the degree of positive and negative affect. This is scaled by the PANAS. The Big Five Personality Traits are quantified by the BFI-10 and the contents of the 3GT are coded by a shortened version of the coding scheme of the “Self-Defining Memories“. The categories found in this study were “success“, “doing something good“, “recreation/exploration“ and “relationships“. The content categories “recreation/exploration“ and “Success“ are mentioned most often. There is no significant correlation between the personality dimensions, positive and negative affect and the event-categories. The high number of “recreation/exploration“ experiences in this study is explained by the principle of „Mindfulness“. The aim hereby is to zoom in on a conscious perception and experience of the environment, whereby enhancing beautiful and joyful experiences and thus promote well-being. This principle appears to form an explanation for the working of the 3GT. The findings of this study provide a deeper understanding of the positive psychology exercise Three Good Things and its function to promote a more positive and conscious life. They furthermore highlight the need for further research and data collection on this field, which may outline and deepen the understanding and knowledge of the subject and increase the effectiveness of the exercise.

PERSOONLIJKHEID, ERVARINGEN EN WELBEVINDEN

Inhoud

1. Inleiding	1
1.1 Onderzoeksvragen	6
2. Methode	8
2.1 Onderzoeksdesign	8
2.2 Deelnemers	8
2.3 Materiaal	9
2.3.1 Brief Big Five Inventory (BFI-10)	9
2.3.2 Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	10
2.4 Procedure	11
2.5 Analyse	12
2.5.1 Classificatie	12
2.5.2 SPSS-Analyse	15
3. Resultaten	17
Onderzoeksvraag 1	18
Onderzoeksvraag 2	20
Onderzoeksvraag 3	21
4. Discussie en Conclusie	23
4.1 Invloed van Persoonlijkheidsdimensies op Positief en Negatief Affect	23
4.2 Invloed van Inhoud-categorieën op Positief en Negatief Affect	25
4.3 Invloed van Persoonlijkheidsdimensies op de Inhoud-categorieën	28
4.4 Beperkingen en Aanbevelingen	29
4.5 Conclusie	31
5. Referentielijst	32
Bijlage	36

1. Inleiding

Positieve Psychologie is de wetenschap die zich bezig houdt met het opbouwen en versterken van positieve emoties en kwaliteiten (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Hierbij wordt afstand genomen van de huidige focus van de psychotherapie, welke op negatieve aspecten van het menselijke functioneren ligt, en ter aanvulling daarvan een nadruk gelegd op aspecten die tot meer tevredenheid, geluk en een succesvol leven leiden (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Daarbij staan variabelen zoals geluk, subjectief welbevinden en positief affect centraal (Pietrowsky & Mikutta, 2012). Interventies die op deze wetenschap gebaseerd zijn, hebben dus ook veelal een duurzaam verbetering van welbevinden bij de participanten tot doel (Sin & Lyubomirsky, 2009). Deze interventies bestaan meestal uit oefeningen, die de deelnemers moeten uitvoeren. Hierbij hoort ook de “Drie Goede Dingen” oefening (Seligman, Steen, Park, & Peterson 2005). In deze studie zal, gebaseerd op deze focus, nagegaan worden wat de rol van persoonlijkheid binnen de positieve psychologie interventie Drie Goede Dingen is en welke rol de inhoud van de drie goeden dingen hierbij speelt.

Bij de Drie Goede Dingen oefening moeten de deelnemers gedurende een week elke dag's avonds drie dingen opschrijven, die op die dag goed gegaan zijn. Verder moeten ze aangeven wat de redenen waren voor het goed gaan van deze dingen. De essentie van deze oefening ligt in het benadrukken van positieve emoties en het oefenen van optimisme en hoop (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). De Drie Goede Dingen oefening is gebaseerd op de specifieke strategie van “savoring”, dit betekent het bewust genieten. Hierbij leren de participanten het vermogen aan om aan positieve gebeurtenissen terug te denken en deze na te ervaren (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). Onderzoek van Seligman et al. (2005) liet zien dat na een week volgen van de interventie door participanten

met een leeftijd van 35 tot 54 jaar, depressieve symptomen significant gedaald zijn en positieve emoties significant toegenomen zijn.

Een mogelijke verklaring voor de werking van de Drie Goede Dingen Oefening biedt Fredrickson met haar “broaden and build theory of positive emotions” (2001), welk inzicht biedt in de mogelijkheden om het subjectieve welbevinden te verhogen (Bohlmeijer et al., 2013). Frederickson beschrijft emoties als reactie tendenties die uit meerdere componenten bestaan en die zich ontwikkelen over korte periode (2001). Ze zetten zich samen uit een bewust en onbewust in kaart brengen van de persoonlijke betekenis die een ervaring voor iemand heeft, wat verder componenten zoals een subjectief ervaring, gezichtsuitdrukking, cognitieve verwerking en lichamelijke veranderingen tot gevolg kan hebben. Het verschil tussen het effect van positieve en negatieve emoties ligt volgens Fredrickson (2001) in hun invloed op de gedachten en het gedrag. Zo leiden negatieve emoties, zoals woede en angst, tot een vernauwing van aandacht, gedachten en het gedrag op de stimuli rond de negatieve emotie, bijvoorbeeld het letten op en het vermijden van een stimuli op grond van angst. Positieve emoties in plaats daarvan breiden het gedachten en gedrag repertoire juist uit en laten zo de ontwikkeling van duurzame persoonlijke resources toe (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Zo stimuleert “Interesse” bijvoorbeeld exploratie, wat de basis voor kennis en persoonlijke groei vormt. “Tevredenheid” verbreedt het zicht op de wereld en de zelfwaarneming, wat als gevolg het gedachten en gedrag repertoire in sociale relaties en de daarmee verbonden vaardigheden verbetert (Fredrickson, 2001). Deze “gedachtengedragrepertoires” kunnen verder ook gebruikt worden om in de toekomst met moeilijke situaties om te gaan (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013). Hierdoor kan het effect van negatieve ervaringen verminderd en het welbevinden duurzaam verhoogd worden (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013).

Om een verandering in welbevinden door oefeningen op het gebied van positieve psychologie te kunnen meten, wordt in veel onderzoeken ervoor gekozen om de omvang van positief en negatief affect na te gaan (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Deze twee constructen meten verschillende gevoelens (Diener et al. 1999). In het algemeen geeft positief affect de mate aan waarin iemand zich alert, actief en enthousiast voelt, terwijl negatief affect bepaald wordt door de mate van subjectief lijden en van onplezierige betrokkenheid (Watson, Clark & Tellegan, 1988). Zo hebben bijvoorbeeld mensen met een depressie vooral een laag positief affect, en mensen met een angststoornis een hoog negatief affect (Watson, Clark & Tellegan, 1988). Een hoog subjectief welbevinden wordt gerelateerd aan een zo groot mogelijk positief affect en zo klein mogelijk negatief affect (Costa & McCrae, 1980).

De mate van positief en negatief affect kan door de persoonlijkheid van het individu beïnvloed worden (Hayes & Joseph, 2003). Zo is uit onderzoeken gebleken dat het sterkste verband tussen de persoonlijkheidstrekken “neuroticisme” en negatief affect en “extraversie” en positief affect bestaat (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003). Neurotische persoonlijkheidstrekken laten een verhoogd emotionele reactiviteit op negatief affect zien, terwijl extroverte persoonlijkheidstrekken sterker op positief affect reageren (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003). Dit betekent dat mensen met de desbetreffend trekken de neiging hebben om negatieve oftewel positieve emoties sterker waar te nemen. Neuroticisme wordt gerelateerd aan bevreemdheid, impulsiviteit en depressie en mensen die een hoog score op deze trek hebben, hebben vaker stress in hun omgeving, maken vaker negatieve emotionele ervaringen en vertonen hierop onvoldoende copinggedrag (McAdams, 2009). Onder onvoldoende copinggedrag valt onder ander ook een pessimistisch attributiestijl, waarbij oorzaak voor negatieve ervaringen zoals het falen voor een test intern, dus bij de eigen persoon, gezocht wordt, terwijl positieve

ervaringen zoals succes en vervullend sociale relaties aan externe attributies toegeschreven worden (Cheng, & Furnham, 2001). Het tegenovergestelde geldt voor de trek extraversie, zo hebben mensen met deze trek de neiging tot een meer optimistisch attributiestijl, waarbij ze positieve ervaringen aan interne aspecten relateren, en externe redenen voor negatieve ervaringen zoeken (Cheng, & Furnham, 2001). Ook deze pessimistisch en optimistisch attributiestijlen kunnen gerelateerd worden aan laag oftewel hoog mentaal gezondheid en subjectief wellbevinden (Cheng, & Furnham, 2001). Het valt te onderzoeken, of deze stijlen zich ook in de antwoorden op de Drie Goede Dingen Oefening terug laten vinden. Dit zou zich dan kunnen uiten in vorm van weinig intern gerelateerde positieve dingen, zoals ervaringen van succes of het nemen van een goede beslissing, bij mensen met een hoog score op neuroticisme en juist veel intern gerelateerde dingen, in vorm van succeservaringen, bij extravert deelnemers. Extraversie wordt bovendien gekenmerkt door warmte, gezelligheid en activiteit (McAdams, 2009), wat verder positieve ervaringen door sociale relaties en recreatieve activiteiten, zoals sporten en andere hobby's, betekent.

Neuroticisme en extraversie behoren naast "altruïsme", "consciëntieusheid" en "openheid voor nieuwe ervaringen" tot de "Big Five Persoonlijkheidstrekken" (McAdams, 2009). Naast extraversie kunnen ook hoge scores op de trekken altruïsme en consciëntieusheid gerelateerd worden aan een hoger subjectief wellbevinden (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998). Dit wordt verklaard met het groter aantal aan positieve ervaringen in sociaal en successituaties, dat vriendelijkere en nauwgezetere mensen vaker maken (Costa & McCrae, 1980). Hoger altruïsme kan dus in verband gezet worden met meer positieve ervaringen op het sociaal en relationele gebied (Costa & McCrae, 1980). Hiernaast heeft onderzoek van Hayes en Joseph (2003) aangetoond dat consciëntieusheid in een duidelijk verband met succes en het streven naar doelen staat. Hierbij gaat het ook om het

zelfstanding handelen onder eigen verantwoording en het nemen van beslissingen in de zin van ethisch of moreel geaccepteerd gedrag (McCrae & John, 1992).

Onderzoeken hebben verder aangetoond, dat de persoonlijkheidstrekk openheid voor nieuwe ervaringen, zowel positief als negatief affect verhogen kan (DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003). Een mogelijke verklaring hiervoor biedt de aard van nieuwe ervaringen, die iemand door deze trek opdoet en die zowel positief als negatief zijn kunnen (DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003). In het algemeen wordt de trek openheid voor nieuwe ervaringen in verband gebracht met eigenschappen zoals creativiteit en een brede variatie van interesses, wat zich mogelijk in een breed patroon van recreatieve en exploratieve activiteiten van een persoon met een hoge score op openheid kan uiten (DeNeve & Cooper, 1998).

Hoewel bekend is, dat het waarnemen van positieve emoties dus een duurzaam positief effect op het welbevinden heeft en dat bij sommige persoonlijkheidstrekken meer positieve ervaringen op bepaalde gebieden te verwachten is dan bij andere, blijft echter onduidelijk of en hoe dit werkingsmechanisme bij de Drie Goede Dingen oefening ingrijpt. In het bijzonder is er nog onvoldoende kennis over, welk invloed de persoonlijkheid van een individu op de effectiviteit van de Drie Goede Dingen Oefening binnen de positieve psychologie heeft. Hierbij kan ook aard van antwoorden op de Drie Goede Dingen een centrale rol spelen. Om dit te onderzoeken, is dus een taxonomie van de inhoud van de oefening nodig. Deze taxonomie is gebaseerd op onderzoeken, die een classificatie van ervaringen, die met emoties te maken hebben of door emoties geïnduceerd zijn, opgesteld en op grote schaal getoetst hebben. Een dergelijke onderzoek is door Demorest (2008) uitgevoerd en door Thorne, McLean en Lawrence (2004) getoetst.

Het kunnen toepassen van kennis over de samenhang tussen persoonlijkheid, inhoud en effectiviteit van de Drie Goede Dingen Oefening, maakt het mogelijk om de interventie het best mogelijk aan de gebruiker aan te kunnen passen. Dit zou de gebruikersvriendelijkheid van de interventie verhogen en mogelijk het effect hebben, dat meer gebruikers bereid zijn om aan de interventie deel te nemen en deze volledig te doorlopen. Verder kan de effectiviteit van de interventie worden verbeterd, door naar goede dingen uit een specifiek categorie te vragen, die aan een hoger effectiviteit van de interventie gerelateerd worden. Naast verhoging van adherentie en effectiviteit van de interventies, kan dit ook een besparing van kosten tot gevolg hebben, bijvoorbeeld door de interventie alleen voor een gepaste doelgroep aan te bieden en juist niet voor deelnemers bij wie de interventie geen effect zou hebben (Ng, 2014).

1.1 Onderzoeksvragen

Om dit zo nauwkeurig mogelijk na te kunnen gaan, zijn in het kader van dit onderzoek een aantal onderzoeksvragen opgesteld, te weten:

1. *In hoeverre hebben persoonlijkheidstrekken een invloed op de effectiviteit van de Drie Goede Dingen Oefening?*

De effectiviteit van de Drie Goede Dingen Oefening wordt hierbij bepaald door een verandering in positief en negatief affect na te gaan. De verwachting is, dat bij extrovert meer dan bij neurotische persoonlijkheidstrekken het positief affect toe zou nemen en het negatief affect zou dalen, omdat deze meer positieve ervaringen maken en deze ervaringen een groter en positiever effect op hun affect hebben dan bij neurotische mensen. Verder zou ook bij participanten met een hoog score op altruïsme en consciëntieusheid een verhoging van positief affect te zien zijn. De verwachting is dat er bij de trek openheid geen duidelijk samenhang met of positief of negatief affect gevonden wordt, omdat openheid heel situatie gebonden is, en dus afhankelijk van de

soort van ervaringen is, die iemand maakt. Daardoor kan openheid als met positief als met negatief affect correleren en vermoedelijk geen coherent beeld vormen.

2. *Zijn bepaalde antwoorden op de Drie Goede Dingen in de interventie sterker gerelateerd aan een toename in effectiviteit?*

Hypothesen met betrekking tot de invloed van de inhoud van de Drie Goede Dingen op een toename in subjectief welbevinden kunnen op grond van ontbrekend onderzoek op dit gebied alleen onder voorbehoud geformuleerd worden. Hierbij kan beroep gedaan worden aan bevindingen uit onderzoeken over subjectief welbevinden en welke variabelen hierbij een centraal rol spelen. Hierbij worden vooral doelgerelateerde en sociaal georiënteerde ervaringen met een groter subjectief welbevinden in verband gezien. Dus laten ook vooral goede dingen op dit gebied een grotere effectiviteit van de interventie verwachten.

3. *In hoeverre hebben persoonlijkheidstrekken een invloed op de antwoorden op de Drie Goede Dingen interventie?*

De verwachting is dat personen die hoog op altruïsme en extraversie scoren, meer antwoorden geven die betrekking hebben op goede dingen die zich in een sociaal context opgedaan hebben. Hoge scores op extraversie laten verder ook sterk aan succes en recreatieve activiteiten gerelateerde antwoorden vermoeden.

De persoonlijkheidstrek consciëntieusheid laat vooral antwoorden verwachten, die doelgerelateerd en regel-conform zijn, dus met name betrekking hebben op persoonlijk succes en het nemen van sociaal geaccepteerde en morele beslissingen.

Bij mensen die hoog op openheid voor nieuwe ervaringen scoren, zou de verwachting zijn dat ze op grond van hun hoge creativiteit ook met een bredere

variatie van goede dingen in contact raken, die met recreatie en exploratie te maken hebben.

Verder wordt verwacht, dat neurotische mensen op grond van hun negatieve predispositie in totaal minder positief dingen noemen, en deze op grond van hun negatief attributiestijl in het algemeen minder vaak aan de eigen persoon gerelateerd zijn, dus worden ervaringen, die met succes en het nemen van een goede beslissing te maken hebben, minder vaak als antwoord op de Drie Goede Dingen vermoed. Het kan dus een negatieve correlatie tussen scores op neuroticisme en succes- en morele of ethisch beslissingsgerelateerde antwoorden verwacht worden.

2. Methode

2.1 Onderzoeksdesign

Deze studie is gebaseerd op secundaire data, verzameld in een onderzoek naar de relatie tussen persoonlijkheid en de Drie Goede Dingen Oefening (Bradtke, 2014). In dit kader heeft de steekproef een positieve psychologie interventie met de Drie Goede Dingen Oefening ontvangen. Het onderzoek is kwantitatief en kwalitatief van aard.

2.2 Deelnemers

Voor het onderzoek zijn deelnemers via convenience sampling geworven. De deelnemers zijn op Facebook of persoonlijk gevraagd om aan de interventie te participeren. Voorwaarden voor deelname aan de interventie is een leeftijd boven 18 jaar, toegang tot internet, de mogelijkheid om instructies, herinneringen en feedback via email te ontvangen en de beheersing van de Duitse taal. Deze in- en exclusiecriteria zijn al bij deelnemer werving als voorwaarde voor participatie aangegeven. De totale steekproefgrootte is 266 deelnemers, waarvan op grond van technische problemen en non-adherence alleen 46 de interventie de

zeven dagen gevolgd zijn en alle vragenlijsten ingevuld hebben. De voor dit onderzoek gebruikte steekproef bestaat uit 34 vrouwen en 12 mannen, welke allemaal Duits zijn. 38 participanten hebben een diploma van hoger onderwijs of een hoger afgesloten opleiding. De gemiddelde leeftijd is 40, bij een leeftijdsrange van 21 tot 66. Elk participant heeft een geïnformeerd toestemming voor deelname aan het onderzoek gegeven en het onderzoek is goedgekeurd door het ethisch commissie van de Universiteit Twente.

2.3 Materiaal

2.3.1 Brief Big Five Inventory (BFI-10).

Voor het meten van de persoonlijkheidstrekken is voor de BFI-10 Persoonlijkheidstest gekozen. Dit is een verkorte versie van de Big Five Inventory (BFI-44) en bevat 10 uitspraken die op een vijf punt Likertschaal van 1, is op mij helemaal niet van toepassing, tot 5, is op mij helemaal van toepassing, beantwoord moeten worden (Rammstedt & John, 2007). Daarbij worden de persoonlijkheidstrekken extraversie, altruïsme, consciëntieusheid, neuroticisme en openheid gemeten (Rammstedt & John, 2007). De vragenlijst bestaat in het Duits en in het Engels (Rammstedt & John, 2007), waarbij in dit onderzoek op grond van de nationaliteit van de steekproef alleen van de Duitse versie gebruik gemaakt wordt. Met elk twee items van de vragenlijst wordt een persoonlijkheidstrek van de 'Big-Five Personality Traits' nagegaan, waarbij een item de positieve kant van de persoonlijkheidstrek en een item de negatieve kant weergeeft. Bijvoorbeeld voor de persoonlijkheidsdimensie extraversie zijn de items: 'Ik zie mezelf als iemand die terughoudend is', wat de negatieve kant, dus introversie nagaat, en 'Ik zie mezelf als iemand die hartelijk, een gezelschapsmens is' voor de positieve kant, met name extraversie (Denissen, Geenen, van Aken, Gosling & Potter, 2008). Het negatieve item van elk dimensie moet voor het berekenen van een totaalscore gehercodeerd worden (Rammstedt & John, 2007). De scorering van elk item gaat van 1 tot 5 en voor een totaalscore wordt het gemiddelde van de twee items bepaald. Onderzoek van Rammstedt en John (2007) toont aan,

dat de betrouwbaarheid (.75) en validiteit van deze verkorte versie van de BFI-44 tevredenstellend is. In dit onderzoek wordt een betrouwbaarheid van het minst .70 gehanteerd, waarbij .70 als acceptabel geldt en .80 of hoger als goed. De interne consistentie, bepaald door Cronbach's Alpha, van de BFI-10 binnen dit studie is niet acceptabel (<.70) en wordt weergegeven in Tabel 1.

2.3.2 Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).

De twee dimensies van affect worden met behulp van de PANAS gemeten. Deze vragenlijst bestaat uit in totaal 20 items (Watson & Clark, 1988). Hierbij moeten de deelnemers aangeven in welke mate verschillende emoties gedurende een bepaald tijdstip werden ervaren. Hierbij kan de focus op een gewenst tijdstip gelegd worden, zoals de afgelopen maand, week of dag. De antwoorden variëren op een vijf punt Likertschaal van "niet/bijna niet" tot "heel veel" (Watson & Clark, 1988). De vragenlijst is in het Duits vertaald (Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996). Tot positief en negatief affect behoren elk 10 items en de proefpersonen kunnen op elk dimensie een score tussen 10 en 50 bereiken (Watson & Clark, 1988). Voorbeelden van items voor positief affect zijn "wakker", "alert" of "actief", terwijl "benauwd", "schuldig" of "vijandig" items zijn die tot negatief affect behoren (Watson & Clark, 1988).

De betrouwbaarheid van de twee constructen is redelijk hoog. Bij positief affect ligt alfa afhankelijk van de gekozen tijdstip voor meting, tussen .86 tot .90 en voor negatief affect tussen .84 tot .87 (Watson & Clark, 1988). In deze studie is de betrouwbaarheid voor de PANAS vragenlijst hoog (Tabel 1).

Tabel 1.
Betrouwbaarheid BFI-10, Positief Affect en Negatief Affect.

	Betrouwbaarheid
Extraversie	.60
Neuroticisme	.40
Altruïsme	.20
Consciëntieusheid	.38
Openheid	.16
PA (T0)	.82
NA (T0)	.83
PA (T1)	.92
NA (T1)	.87

Opmerking. Cronbach's alpha >.80 zijn vet weergegeven.

2.4 Procedure

Het hele proces vanaf de werving van deelnemers tot afsluiting van de interventie vond online plaats. Personen die het besluit genomen hebben om aan het onderzoek deel te nemen, zijn via een link naar een introductiewebsite geleid. Hierop hebben ze informatie over de interventie en het onderzoek ontvangen en hebben een geïnformeerde toestemming gegeven. In een eerste stap zijn demografische gegevens zoals leeftijd, e-mail adres, een gekozen ID, geslacht en de hoogste afgesloten schoolopleiding geregistreerd. Na het invullen ontvingen ze een eerste e-mail met aanvullende informatie over de Drie Goede Dingen Oefening en een link naar een website waar ze met hun aangemaakte ID de interventie anoniem konden volgen. Aan participanten is verder gevraagd om de BFI-10 en de PANAS in te vullen.

In de volgende zeven dagen moesten de deelnemers via de internetpagina elke avond de vragen van de PANAS beantwoorden en de Drie Goede Dingen Oefening invullen. De Drie Goede Dingen oefening is in het kader van het onderzoek als volgt toegepast: Aan de proefpersonen is gevraagd om drie dingen op te schrijven, die volgens hun op die dag goed

gegaan zijn. Verder moesten ze redenen aangeven, waarom ze denken dat deze dingen goed gingen en welk invloed ze hierop hadden. Ook wordt door de deelnemers vermeldt hoe het uitvoeren van de oefening hun op die dag afging. De tijdbesteding was ongeveer 10 minuten per dag. Na het invullen ontvingen de deelnemers elke dag een feedback mail met een samenvatting van hun antwoorden op de vragenlijst en de Drie Goede Dingen. Op de eerste en laatste dag van de interventie wordt bij de PANAS na gevoelens van de afgelopen week gevraagd, terwijl op dag twee tot zes aan de deelnemers gevraagd wordt om op de gevoelens van die dag te reflecteren.

Om de adherentie te verhogen is er, ter herinnering aan de interventie, elke dag's middags een e-mail aan de proefpersonen verstuurd. Deze bevatten een kort tekst met de link naar de responswebsite en de door de gebruiker gekozen ID. Ter afsluiting van de interventie ontvingen de deelnemers op de laatste dag een e-mail met een evaluatie van hun prestatie gedurende de interventie en een dankzegging voor deelname.

2.5 Analyse

De analyse van de verzamelde data is in twee fasen gedaan: Ten eerste zijn de totaal antwoorden op de Drie Goede Dingen over twee beoordelaars verdeeld en de helft van de antwoorden is door een beoordelaar volgens de gekozen taxonomie ingedeeld. Om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid te bepalen is dan ook de tweede helft van de bestanden door de andere beoordelaar gecodeerd. In een tweede stap is de data met behulp van het programma 'Statistical Package for the Social Sciences' (SPSS) versie 22 geanalyseerd.

2.5.1 Classificatie. De classificatie van de inhoud van de Drie Goede Dingen is gebaseerd op het codeerschema van 'Self-Defining-Memories' door Thorne en McLean (2001), omdat deze herinneringen, net als de Drie Goede Dingen, gaan over ervaringen met een emotionele lading. Binnen het onderzoek van Thorne en McLean (2001) is een dataset van 600 verhalen over zelfdefiniërende herinneringen gesorteerd naar het type gebeurtenis waarvan er binnen

deze verhalen sprake is. Een zelfdefiniërende herinnering wordt daarbij gedefinieerd als een herinnering van een bepaalde gebeurtenis in het leven, dat inzicht biedt in wat voor een persoon iemand is, dat tot sterke gevoelens leidt en aan welk meermaals wordt teruggedacht (Thorne, McLean & Lawrence, 2004). Thorne en McLean (2001) hebben zeven categorieën van gebeurtenissen opgesteld: 'Life-Threatening Event', 'Recreation/Exploration', 'Relationship', 'Achievement/Mastery', 'Guilt/shame: doing right vs. wrong', 'Drug, alcohol, or tobacco' en 'Event not classifiable'. In hun onderzoek geeft het codeerschema een goede betrouwbaarheid, in vorm van een Kohen's Kappa van .85 tot 1.00 (Thorne, McLean & Lawrence, 2004).

Van de zeven categorieën zijn vijf voor deze studie geschikt geacht en voor classificatie van de inhoud van de Drie Goede Dingen overgenomen. In gezamenlijk overleg is besloten de twee categorieën 'Life-Threatening Event' en 'Drug, alcohol, or tobacco' niet te gebruiken, omdat deze minder geschikt zijn voor de beschrijving van positieve gebeurtenissen. Verder is bij de categorie 'Guilt/shame: doing right vs. wrong' alleen het aspect van 'doing right' in het kader van 'een morele of ethisch beslissing nemen' overgenomen, daar schuld en schaamte ook op een negatief ervaring kunnen verwijzen. De in deze studie gebruikte categorieën sluiten elkaar uit, wat betekent dat er per genoemde positieve ervaring één categorie gecodeerd kan worden. Als er meerdere categorieën in een ervaring genoemd worden, wordt voor de categorie gekozen die meer in de voorgrond staat, bijvoorbeeld omdat ze vaker of ten eerste is genoemd of er meer gedetailleerd over is verteld dan over de andere categorieën. Bij onzekerheid in codering is men op basis van consensus tot een definitieve score gekomen. Enkele deelnemers hebben op een dag meer dan drie goede dingen genoemd of zijn langer of minder lang dan zeven dagen met de interventie door gegaan. Men heeft besloten om ook deze verdere of onvolledige antwoorden in het onderzoek mee te nemen. De gebruikte categorieën van het codeerschema worden in het volgende nader uitgelegd.

Relaties. Deze categorie verwijst op een gebeurtenissen waarbij een bepaalde interpersoonlijk relatie benadrukt wordt. De beschreven gebeurtenis duidt op een emotionele waardering van de relatie of de persoon/de personen of een bepaald voorgeschiedenis van de relatie. Het benaderen van de persoon of personen en het plegen van contact is een mogelijk onderwerp binnen deze categorie. ‘hartelijke omhelzing’, ‘Lieve sms van mijn vriendin’, ‘een heel mooi gesprek met mijn vrouw’, ‘een vriendin in nood geholpen’ zijn antwoorden die binnen de categorie ‘Relaties’ vallen.

Recreatie/Exploratie. Hierbij gaat het voornamelijk om recreatieve activiteiten, waaronder hobby’s, feesten, reizen en sporten. De focus ligt dus op recreatie, plezier en exploreren, in tegenstelling tot het streven of bereiken van succes of de belangstelling van relaties. ‘Ik was volleybal spelen’, ‘Ik ben uit eten gegaan’, ‘Ik heb gevoetbald’, ‘ik [heb] vandaag lekker uitgeslapen en [ben] rustig uit bed gegaan’ zijn voorbeelden voor deze categorie.

Succes. Bij de categorie ‘Succes’ gaat het om de inspanning voor of het bereiken van fysieke, materiele, sociale of spirituele doelen door het individu of een groep. Het resultaat is dus minder van belang, maar het proces van inzet en streven naar een doel, een vermogen of een richting in het leven. Voorbeelden van woordkeuzes die tot de categorie ‘succes’ behoren zijn: ‘het is me gelukt’, ‘ik ben erin geslaagd’, ‘ik heb mijn doelen bereikt’ en ‘het is me gelukt om mijn voornemen om [...] vol te houden’.

Het goede doen. Deze categorie heeft betrekking op een morele of ethische beslissing die iemand in het verleden genomen heeft of zich voorneemt in de toekomst. Dit kan zich voordoen in een gebeurtenis waarbij de participant een keuze uit verschillende gedragingen had moeten maken, waaronder ook beslissingen die moreel of ethisch te verwerpen zijn. De focus ligt hierbij dus op de eigen verantwoordelijkheid voor het handelen. Voorbeelden

hiervoor zijn ‘Ik heb vandaag het besluit genomen om spullen aan een non-profit organisatie te doneren’ of ‘[ik heb de] wens om thuis voor ambulante patiënten thuis te zorgen’.

Niet te classificeren. In het geval van meerdere gelijkwaardige categorieën in één antwoord of als de antwoord niet bij één van de categorieën past, wordt de antwoord als ‘Niet te Classificeren’ gecodeerd.

Om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid te meten, is ook nog de tweede helft van de bestanden door elk de andere beoordelaar gecodeerd. Van de totale beoordeling van elk rater is de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid bepaald door de intra-class correlatie coëfficiënten per categorie te berekenen. Deze is bij alle categorieën sterk $.75$ [ICC(3,1) $>.75$], behalve bij de categorie ‘Niet te Classificeren’ [ICC(3,1) $=.43$] (Tabel 2).

Tabel 2.
Interbeoordelaarsbetrouwbaarheid van de Classificatie.

Categorie	Interbeoordelaarsbetrouwbaarheid
Recreatie/Exploratie	.88
Succes	.94
Relaties	.84
Niet te Classificeren	.43
Het Goede Doen	.79

Opmerking. ICC $>.75$ zijn vet weergegeven.

Er is voor gekozen om de inhoudscategorie ‘Niet te Classificeren’ in de volgende analyse niet verder te vermelden, omdat deze geen relevante gevolgtrekking met betrekking tot de inhoud van de ‘Drie Goed Dingen’ oefening voor dit onderzoek toelaat, gezien alle resultaten niet significant waren.

2.5.2 SPSS-Analyse. In dit onderzoek wordt, tenzij anders vermeld, een p waarde van $.05$ of lager als significant beschouwd.

Voor elk deelnemer is de verschillscore van voor- en nameting op PA en NA bepaald. Hiervoor zijn de scores op de voormeting afgetrokken van de scores op de nameting. Er is sprake van een positief effect van de Drie Goede Dingen interventie als of de verschillscore van PA >0 of van NA <0 , wat een toename in positief affect of een afname van negatief affect betekent.

Voor de vijf persoonlijkheidsdimensies is elk een nieuwe indeling ontworpen om de proefpersonen onder te verdelen op een van de twee dimensies van elk persoonlijkheidstrekk. Deze categorisatie is gebaseerd op het gemiddelde van de hele populatie op elk dimensie uit het onderzoek van Rammstedt (2007). Zo gelden bijvoorbeeld scores op extraversie boven 3.24 als eerder extravert en scores onder 3.24 als eerder introvert (Rammstedt, 2007).

In het kader van elke onderzoeksvraag worden de variabelen met behulp van de Shapiro Wilk Test op normaalverdeling getoetst, om een ver buiten de norm liggende afwijking van de resultaten te kunnen herkennen. Deze test is in het bijzonder geschikt voor steekproeven die kleiner zijn dan 50. Aangezien deze toets als redelijk streng geldt en een toetsing hiermee snel niet significant is, is er besloten om ongeacht de resultaten van normaalverdeling de verdere analyses met toetsen die betrekking op het centraal limiet theorem door Andy Field (2009) uit te voeren. Dit theorem houdt in, dat de variabelen, bij een steekproef van 30 of groter, niet aan de voorwaarde van normaal verdeling hoeven voldoen, om gebruik van lineaire technieken te maken (Field, 2009).

In het volgende wordt de analyse per gekozen onderzoeksvraag uitgelegd. De eerste onderzoeksvraag gaat na in hoeverre persoonlijkheidstrekken een invloed op de effectiviteit van de Drie Goede Dingen interventie hebben. Aan het begin worden de gemiddelde scores op de persoonlijkheidsdimensies vergeleken met de gemiddelde uit een studie van Rammstedt (2007) met een totaal steekproefgrote van $N= 2567$ getrokken in de hele Duitse bevolking.

Deze vergelijking wordt gedaan om na te gaan of de steekproef van dit onderzoek qua persoonlijkheid opvallend afwijkt. Verder wordt het gemiddelde effect, dus de gemiddelde verschillcores, op PA en NA per persoonlijkheidstrek vergeleken. Of tussen de scores van elk persoonlijkheidskenmerk op PA en NA significante verschillen bestaan, wordt met de 'One-Way Analysis of Variance' (ANOVA) getoetst. De nieuwe categorisatie van extraversie, neuroticisme, altruïsme, consciëntieusheid en openheid zijn daarbij de onafhankelijke variabelen, terwijl de verschillcores op PA en NA de afhankelijke variabelen vormen.

De tweede onderzoeksvraag gaat na of er bepaalde antwoorden in de Drie Goede Dingen interventie sterker gerelateerd kunnen worden aan een verandering in de uitkomstmaten PA en NA. Om het effect van de inhoud van de Drie Goede Dingen oefening op PA en NA te voorspellen, is een enkelvoudige lineaire regressieanalyse opgesteld. De inhoud-categorieën zijn hierbij de onafhankelijke variabelen, terwijl de verschillcores op PA en NA de te verklarend, afhankelijke variabelen zijn.

De laatste vraag onderzoekt in hoeverre persoonlijkheidstrekken een invloed op de antwoorden op de Drie Goede Dingen interventie hebben. Dit wordt met een independent-samples t-test getoetst, waarbij elke persoonlijkheidsdimensie de groep-variabele is en de categorieën van de Drie Goede Dingen de test variabelen zijn. Deze analyse toont aan hoe vaak elk categorie bij elk persoonlijkheidsdimensie gemiddeld voorkomt.

3. Resultaten

De Shapiro Wilk Test scores tonen aan dat de variabelen niet allemaal normaal verdeeld zijn. Daarom is er gekozen om voor de uitgevoerde statistische onderzoeken beroep op het centraal limiet theorem te doen. De scores voor normaalverdeling zijn in de Bijlage te zien. In het volgende worden de resultaten per onderzoeksvraag uitgewerkt.

Onderzoeksvraag 1. In het kader van de eerste onderzoeksvraag is het aantal van elk persoonlijkheidsdimensie en het gemiddelde bepaald en in Tabel 3 weergegeven. In het algemeen is opvallend dat in de steekproef meer mensen zitten die eerder extravert, emotioneel stabiel, altruïstisch en open zijn en weinig ‘Consciëntieusheid’ vertonen (Tabel 3).

Tabel 3.

Verdeling van Proefpersonen over Persoonlijkheidsdimensies.

Persoonlijkheidsdimensie	N	Gemiddelde In deze studie (SD)	Gemiddelde Rammstedt, 2007 (SD)
Extraversie		3.58 (.89)	3.24 (.88)
Eerder introvert	16		
Eerder extravert	30		
Neuroticisme		3.13 (.81)	3.49 (.85)
Eerder neurotisch	19		
Eerder emotioneel stabiel	27		
Altruïsme		3.45 (.75)	3.20 (.83)
Eerder laag Altruïsme	15		
Eerder hoog Altruïsme	31		
Consciëntieusheid		3.66 (.72)	4.10 (.69)
Eerder laag Consciëntieusheid	38		
Eerder hoog Consciëntieusheid	8		
Openheid voor Nieuwe Ervaringen		3.87 (.86)	3.41 (.88)
Eerder niet open	12		
Eerder open	34		

Verder zijn de gemiddelde uit dit onderzoek vergeleken met het onderzoek van Rammstedt (2007). Wat opvalt is, dat de gemiddelde overeenkomen met de gemiddelde uit de studie van Rammstedt (2007) (Tabel 3).

In het vervolg wordt de gemiddelde effect op PA en NA per persoonlijkheidskenmerk uitgewerkt. Tabel 4 laat de gemiddelde verschilscores en de standaarddeviatie van PA en NA per persoonlijkheidskenmerk zien.

Tabel 4.

Verschilscores en Standaarddeviatie van PA en NA per Persoonlijkheidskenmerk

Persoonlijkheidsdimensies	Gemiddelde (SD)	
	Positief Affect	Negatief Affect
Extraversie		
Eerder introvert	.44 (2.00)	-5.56 (1.43)
Eerder extravert	-.83 (1.44)	-6.47 (.89)
Neuroticism		
Eerder neurotisch	.47 (2.08)	-6.47 (1.21)
Eerder emotioneel stabiel	-1.00 (1.35)	-5.93 (.98)
Altruïsme		
Eerder laag altruïsme	-.67 (2.05)	-7.27 (1.25)
Eerder hoog altruïsme	-.26 (1.43)	-5.61 (.95)
Consciëntieusheid		
Eerder niet consciëntieus	.47 (1.33)	-6.34 (.85)
Eerder consciëntieus	-4.50 (1.63)	-5.25 (1.77)
Openness		
Eerder niet open	-3.42 (2.00)	-6.17 (2.07)
Eerder open	.68 (1.37)	-6.15 (.745)

In het algemeen is opvallend dat de gemiddelde verschilscores op NA allemaal negatief zijn, wat een afname van negatief affect van voor- tot nameting bij elk persoonlijkheidskenmerk betekent. Verder opvallend is dat het positief affect bij eerder extravert, emotioneel stabiel, consciëntieus, en niet open als bij beide vormen van altruïsme ook negatief is, wat betekent dat ook de positief affect van voor- tot nameting afgenomen is. Alleen bij eerder introvert, neurotisch, consciëntieus en open mensen is een toename in positief affect van voor tot nameting te zien (Tabel 4).

In het vervolg is een ANOVA toets gedaan om na te gaan of tussen de scores van elk persoonlijkheidskenmerk op PA en NA significante verschillen bestaan. Tabel 5 laat zien dat dit niet het geval is.

Tabel 5.

ANOVA per Persoonlijkheidsdimensie voor PA en NA

	df	F	p
Extraversie			
PA	(1,44)	.267	.608
NA	(1,44)	.267	.576
Neuroticisme			
PA	(1,44)	.385	.538
NA	(1,44)	.124	.726
Altruïsme			
PA	(1,44)	.027	.871
NA	(1,44)	1.048	.311
Openess			
PA	(1,44)	2.473	.123
NA	(1,44)	.000	.991
Consciëntieusheid			
PA	(1,44)	2.736	.105
NA	(1,44)	.294	.590

Significantie $p < .05$ zijn in vet weergegeven.

Onderzoeksvraag 2. Er is na gegaan of er bepaalde goede dingen in de Drie Goede Dingen interventie sterker gerelateerd zijn aan een toename in effectiviteit. Het gemiddelde aantal van elk inhoud-categorie en de standaarddeviatie zijn te zien in Tabel 6.

Tabel 6.

Gemiddelde en Totaal Inhoud-categorieën Drie Goede Dingen.

Inhoud-Categorieën	Gemiddelde (SD)	N Totaal
Recreatie/Exploratie	7.93 (3.88)	365
Succes	4.52 (3.49)	208
Relaties	2.78 (1.92)	128
Het Goede Doen	.17 (.38)	8

De categorie ‘Recreatie/Exploratie’ komt het vaakst voor, gevolgd door ‘Succes’ en op de derde plaats ‘Relaties’. Zo noemt een persoon gemiddeld acht keer per week ‘Recreatie/Exploratie’, vijf keer ‘Succes’ en drie keer ‘Relaties’, terwijl ‘Het Goede Doen’ er slechts acht keer in het totaal onderzoek voorkomt.

Er is een enkelvoudige lineaire regressieanalyse opgesteld, om het effect van de inhoud van de Drie Goede Dingen oefening op PA en NA te voorspellen (Tabel 7). De voorspellende waarde van de inhoud-categorieën voor de variantie van de uitkomstmaten PA en NA is niet significant, $R^2 = .04$, $F(5,40) = .31$, $p = .91$ voor PA en $R^2 = .16$, $F(5,40) = 1.50$, $p = .21$ voor NA. Alleen de categorie ‘Het Goede Doen’ kan de uitkomstmaat ‘Negatief Affect’ significant voorspellen, $\beta = -.38$, $t(45) = -2.49$, $p = .02$ (Tabel 7). Hierbij hebben deelnemers die antwoorden binnen de categorie ‘Het Goede Doen’ genoemd hebben, gemiddeld een lager verschilscore van NA ($M = -9.50$, $SD = 5.37$, $N = 8$) dan deelnemers die geen dingen binnen deze categorie beschreven hebben ($M = -5.45$, $SD = 4.87$, $N = 38$).

Tabel 7.

Lineaire Regressieanalyse van de Voorspelling van Uitkomstmaten door de Inhoud-categorieën

Inhoud	<u>Positief Affect</u>				<u>Negatief Affect</u>			
	B	SD B	β	Sig.	B	SD B	β	Sig.
Recreatie/Exploratie	-.37	.35	-.18	.29	.024	.21	.02	.91
Succes	-.30	.39	-.13	.45	.373	.24	.25	.13
Relaties	.07	.66	.02	.91	-.122	.40	-.05	.76
Het Goede Doen	.53	3.35	.03	.88	-5.08	2.04	-.38	.02*
R^2		.04				.16		
F		.31				1.50		
p		.91				0.21		

* $p < .05$

Onderzoeksvraag 3. In het volgende wordt de samenhang tussen eerder hoog of eerder laag scores op de persoonlijkheidsdimensies en de inhoud op de Drie Goede Dingen oefening per hypothese uitgelegd. Bij een hoge score op de persoonlijkheidstrek extraversie

was de verwachting dat er veel sociaal activiteiten en ervaringen genoemd worden, wat zich uit in een hoger aantal van de categorie ‘Relatie’. Echter laat Tabel 7 zien dat er geen verschil tussen eerder introverte en eerder extroverte mensen bestaat, wat het aantal van elk genoemd inhouds-categorie betreft ($p > .05$).

Tabel 7.

T-Test per Persoonlijkheidsdimensie en Categorie.

Categorie	Extraversie	Altruïsme	Consciëntieusheid	Openess
Relaties	.379	.111	.585	.252
Recreatie/Exploratie	.237	.776	.962	.296
Succes	.141	.239	.812	.462
Het Goede Doen	.533	.623	.003	.940

Opmerking. *Significantie $p \leq .05$ zijn in vet weergegeven.*

De tweede hypothese is dat personen die hoog op altruïsme scoren, meer antwoorden geven die betrekking hebben op goede dingen die zich in een sociaal context opgedaan hebben en dus betrekking hebben op relaties. De T-toets toont aan dat er geen statistisch significant verschil tussen eerder altruïstische en eerder niet altruïstische mensen en hun antwoorden op de Drie Goede Dingen oefening bestaat ($p > .05$). Ook de verschil tussen de antwoorden op de Drie Goede Dingen oefening van de groepen ‘eerder open’ en ‘eerder niet open’ is niet significant.

Bij de persoonlijkheidstrek consciëntieusheid is de verwachting dat er vooral goede dingen binnen de categorie ‘Relatie’ aangegeven worden. De T-toets laat zien, dat er alleen een significant verschil tussen eerder laag consciëntieusheid en eerder hoog consciëntieusheid bestaat wat de inhoud-categorie ‘Het Goede Doen’ betreft ($p < .05$). De inhoud ‘Het Goede Doen’ wordt gemiddeld .21 keer binnen de eerder laag consciëntieusheid-groep genoemd en geen keer binnen de eerder hoge groep.

4. Discussie en Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om de relatie van persoonlijkheidstrekken, de inhoud van de Drie Goede Dingen Oefening en het effect op positief en negatief affect in kaart te brengen. Gezien er tot nu toe nog geen uitgebreide literatuur bestaat, die de inhoud van de antwoorden op de Drie Goede Dingen Oefening in kaart brengt, zetten de resultaten van dit onderzoek een belangrijk eerste stap in richting van een beter begrip van de werkwijze van deze interventie en kan de studie een aanleiding tot verder onderzoek op dit gebied en verbetering in gebruik van de oefening zijn. Omdat deze studie sterk verschilt van onderzoeken op het gebied van de Drie Goede Dingen en persoonlijkheid die in de literatuur bestaan, zijn er ook geen echte referentiewaarden voor de resultaten te vinden. Toch zijn er inzichten binnen het gebied van positieve psychologie te zien, waarop in een vervolgonderzoek dieper ingegaan kan worden.

4.1 Invloed van Persoonlijkheidsdimensies op Positief en Negatief Affect

Gebaseerd op de bevindingen uit de literatuur was de verwachting, dat er een relatie tussen hoog extraversie, altruïsme en consciëntieusheid en positief affect bestaat (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003).

De resultaten van dit onderzoek kwamen echter niet overeen met de opgesteld hypothesen en er kon geen significant samenhang tussen de scores op de vijf persoonlijkheidsdimensies en een verandering in positief of negatief affect aangetoond worden. Echter was opvallend, dat positief affect alleen bij de eerder introverte, neurotische, consciëntieuse en open mensen toegenomen is, terwijl het bij eerder extraverte, emotioneel stabiele, consciëntieuse, en niet open als bij beide vormen van altruïsme zelfs van voor- tot nameting afgenomen waren. Echter is, gezien het hoop aan toetsingen die al gedaan is, niet nog nagegaan, of ook de scores van de voormeting de verwachtingen tegen spreken, bijvoorbeeld een voormeting van hoger

positief affect bij introverte in plaats van bij extroverte mensen. In een verder onderzoek zou dit verder onderzocht kunnen worden.

Een verklaring voor de niet significante resultaten is, dat verder ook de interne consistentie voor de BFI-10 dimensies niet tevredenstellend is. Dit kan het gevolg zijn van de te kleine steekproef welke voor deze studie ter beschikking stond en die dus geen betrouwbaar representatie van de gehele populatie weergeeft. Ook de niet normale verdeling van de persoonlijkheidsdimensies duidt erop, dat de steekproef te klein en dus niet representatief is. De invloed van de persoonlijkheid op de interventie zou misschien significant zijn, als er meer betrouwbare data voor de verschillende persoonlijkheidstrekken was.

De niet aantoonbare relatie tussen persoonlijkheidstrekken en het subjectief welbevinden kan verder ook aan de hand van bevindingen uit een onderzoek door Diener (1996) verklaart worden. In zijn onderzoek geeft hij aan, dat hoewel er een duidelijk verband tussen persoonlijkheid en subjectief welbevinden bestaat, deze alleen sterk aanwezig is als er levels van affect over een lange tijdperiode beschouwd worden. Als er levels van affect van een individu in een bepaalde situatie op een bepaald moment onderzocht wordt, blijkt er een lagere correlatie tussen persoonlijkheid en affect te zijn. Dit komt omdat situationele factoren de tijdelijke emoties van een persoon sterk kunnen beïnvloeden. Hoewel de variatie van emoties rond een consistent baseline door de persoonlijkheid voorspeld kunnen worden, kan de invloed door directe gebeurtenissen op de fluctuatie groot zijn (Diener, 1996). In dit onderzoek zijn de affectmetingen van voor begin van het onderzoek en rechtstreeks na het laatst ingevuld interventieonderdeel vergeleken. Enerzijds kunnen dus de Drie Goede Dingen en de daarmee verbonden emoties, die direct voor de affectnameting afgenomen worden zijn, tot een buitenproportioneel fluctuatie van de data geleid hebben. Aan de andere kant omvat het gehele onderzoek slechts een periode van een week met slechts twee meetmomenten van het affect. Dit zou mogelijk onvoldoende zijn om een duidelijk beeld te schetsen over een

duurzame verandering in affect en verder redenen zijn voor de onvoldoende voorspellende waarde van persoonlijkheid op de affectmaten. Nametingen een week en een maand na afloop van de interventie zouden mogelijk een globaler beeld geven, hoe de deelnemers zich de afgelopen maand gevoeld hebben en daardoor ook een duidelijker verandering in affect zien laten (Diener, 1996). Verder is het onderzoek online gedaan, en is er geen rekening gehouden met de mogelijke mediërende invloed van situationele factoren. Zo was er geen aanwijzing aan de deelnemers om de voor- en nameting onder dezelfde omstandigheden te maken.

4.2 Invloed van Inhoud-categorieën op Positief en Negatief Affect

Een groot deel van de inhoud-categorieën kan de variatie in affect niet voorspellen. Alleen de categorie 'Het Goede Doen' blijkt een effect op negatief affect te hebben. Deze significantie in de meting kan echter ook door kans gebeurd zijn, aangezien de hoeveelheid aan toetsen die tijdens dit onderzoek gemaakt zijn en hoe weinig antwoorden uit deze categorie in het gehele onderzoek voorkwamen. De data toont aan dat er geen duidelijke samenhang blijkt te zijn tussen de inhoud van de Drie Goede Dingen oefening en een verandering in Positief of Negatief Affect.

Op grond van het kleine databestand is ervoor gekozen ook onvolledig ingevulde data en overbodig data, wanneer mensen boven de zeven dagen uit drie goede dingen ingevuld hebben, mee te nemen in het onderzoek. Echter bestaat de kans dat deze deelnemers een ander beeld van de steekproef geven. Het is te verwachten, dat ze sterk qua motivatie om aan de interventie deel te nemen verschillen. Motivatie weer kan een invloed op de effectiviteit, dus een verandering in positief en negatief affect, tot gevolg hebben. Met het feit dat de deelnemers dus in totaal niet alle precies hetzelfde aantal inhoudscategorieën genoemd hebben, moet bij vergelijking van de data rekening gehouden worden. Dit zou de representativiteit van de studie voor de gehele populatie verder beperken.

Toch zijn er een aantal conclusies uit de data te trekken wat de inhoud van de Drie Goede Dingen Oefening betreft. Zo komt de categorie ‘Recreatie/Exploratie’ het vaakst in de antwoorden voor. Dit kan mogelijk te maken hebben met het feit, dat de meeste proefpersonen de data ´s avonds ingevuld hebben. Deze situatie kan de antwoorden op de Drie Goede Dingen beïnvloed hebben. Zo heeft onderzoek van Schwarz en Strack (1991) aangetoond, dat het waargenomen welbevinden het meest beïnvloed wordt door omstandigheden die aanwezig zijn op het moment als het welbevinden gemeten wordt. Dit betekent ook, dat de situatie in welk een persoon zich bevindt tijdens het oproepen van positieve gebeurtenissen uit zijn herinnering, bepalen kan aan welk gebeurtenis de persoon zich sneller of vaker herinnert (Meyer & Schvaneveldt, 1971). Zo zou bijvoorbeeld een recent ervaren, ontspannen situatie aan het eind van de dag bij de deelnemers cognitief sneller activeert en vatbaarder zijn, dan een situatie die langer geleden is, waaronder bijvoorbeeld succes op werk of een mooie gesprek tijdens de middags pauze. Een voorbeeld van een antwoord die binnen de categorie “Recreatie/Exploratie” valt, is: ‘Lekker op de bank genesteld. Fijn vooruitzicht voor de avond om fijn rustig aan te doen’. Dit biedt dus een verklaring voor een hoop van genoemde positieve dingen, die aan het eind van de dag, na gedaan werk en plichten en direct voor invullen van de vragenlijst gebeurd zijn en daardoor veelal binnen de categorie van ontspannen en recreëren vallen.

Verder kan de grootte hoeveelheid van antwoorden die binnen de categorie van ‘Recreatie/Exploratie’ vallen ook een bijdrage doen aan het begrip voor de werkwijze van de Drie Goede Dingen Oefening. Zo heeft recreatie en exploratie en de antwoorden, die binnen deze categorie vallen, ook altijd te maken met genieten en het waarnemen van het hier en nu, zoals het is. Voorbeelden uit de verzamelde data zijn: ‘[ik heb] mijn bloemen en de groene bomen naast mijn balkon bekeken, genoten van de kleuren en me thuis gevoeld’ of ‘[ik heb] van een kopje koffie in de zon genoten’. Deze toestand van het genieten en bewust

waarnemen van het hier en nu heet 'Mindfulness' en behoort tot een techniek die binnen de positieve psychologie beoefend wordt om het welbevinden te vergroten. De Drie Goede Dingen Oefening lijkt dus aan te leiden om dingen bewuster waar te nemen en ervan te genieten. Het effect van de oefening zou kunnen toenemen, door het principe van 'Mindfulness' in de Drie Goede Dingen Oefening te integreren. Dit kan bijvoorbeeld door het principe al in de opdrachtomschrijving aan de deelnemers te presenteren en deze naar een bewuster waarneming van hun omgeving en het hier en nu te brengen.

De categorie 'Succes' is na 'Recreatie/Exploratie' het vaakst in de antwoorden voorgekomen. Dit zou mogelijk een gevolg van 'priming' kunnen zijn (Meyer & Schvaneveldt, 1971). Zo is aan de deelnemers gevraagd om van elk goede ding aan te geven welke invloed ze zelf hierop hadden. Hierdoor waren de participanten eerder geneigd om het goed gaan van dingen op hun eigen invloed te betrekken en was de focus van het bedenken van goede dingen ook meer berust op de eigen inbrengst. Dit zou het bedenken en de bewoording van de antwoorden beïnvloeden kunnen hebben. Zo is tijdens codering van de data opgevallen dat een hoop van bewoordingen zoals "het is me gelukt om" of "ik kon" gebruikt worden zijn, wat tot de categorie 'Succes' behoort, terwijl deze antwoorden soms inhoudelijk ook op een andere categorie sluiten lieten, zoals 'Het is me gelukt om vandaag na een lang tijd weer met een vriendin af te spreken. Ik heb haar echt een lange tijd niet gezien'. Ook Seligman et al. (2005) geven in hun beschrijving van de Drie Goede Dingen oefening aan, dat er redenen voor het goed gaan van de 'Goede Dingen' vermeld moeten worden. Echter ontbreekt er de vraag naar de invloed welke de proefpersonen zelf op het goed gaan hadden. De formulering zou dus de uitkomsten binnen dit onderzoek beïnvloeden kunnen hebben, in vorm van een neiging van de deelnemers om goede dingen te noemen, waarop ze een persoonlijke invloed hadden. Deze zijn dan ook meer aan succes gerelateerd, als dingen die ze genoemd zouden hebben zonder de hint naar de eigen inbrengst in de omschrijving van de oefening. Met deze tendentie tot een

succes-gerelateerde bewoording zou al bij de codering rekening gehouden moeten worden, zodat hierbij minder naar de bewoording, maar naar de feitelijke inhoud gelet wordt, wat misschien ook een andere verdeling van antwoord-categorieën tot gevolg gehad zou hebben.

Verder mag niet buiten beschouwing gelaten worden, dat beschrijvingen van de categorieën ‘Recreatie/Exploratie’ en ‘Succes’ meer op dingen verwijzen, die eenvoudig te bedenken en meer praktisch zijn, terwijl de categorieën ‘Het Goede Doen’ en ‘Relaties’ dieper gaan. Bijvoorbeeld verondersteld het nemen van een morele beslissing (‘Het Goede Doen’) meer reflectie en inzicht in het eigen gedrag dan het afmaken van een opdracht (‘Succes’). Een andere categorisatie, die misschien nog een onderverdeling van soorten relaties, zoals peer-groep, familie of werk, of van soorten recreatieve activiteiten toelaat, zou mogelijk een nog dieper en gedetailleerder inzicht bieden over de werking van de oefening en aanleiding tot verhoging van effectiviteit door betere instructies aan de deelnemers.

4.3 Invloed van Persoonlijkheidsdimensies op de Inhoud-categorieën

In het algemeen kon er geen significante samenhang tussen de persoonlijkheidsdimensies en de inhoud van de Drie Goede Dingen Oefening gevonden worden. Een mogelijke verklaring zou de verwerking van de data geweest zijn. Zo is elke dimensie niet als één geheel en continue variabele beschouwd, maar aan het gemiddelde opgesplitst tot ‘eerder laag’ en ‘eerder hoog’ scores, waardoor deze eenvoudiger te bewerken was. Echter zou een analyse met de continue dimensies een ander en misschien duidelijker resultaat gegeven kunnen hebben. Verder kan de kleine steekproef en daardoor de lage variatie in persoonlijkheidsdimensies een verklaring bieden voor de niet significante resultaten. Echter blijkt bij codering van de inhoud van de Drie Goede Dingen dat de antwoorden sterk qua genoemde categorieën, lengte en stijl per persoon van elkaar afwijken. Opvallend was ook dat veel mensen de neiging hadden om een categorie vaker te noemen dan de anderen categorieën, bijvoorbeeld vooral ‘Recreatie’ of vooral ‘Succes’. Aangezien de lage

betrouwbaarheid van de persoonlijkheidsdimensies, is het van belang om een mogelijk samenhang van inhoud en persoonlijkheid nog een keer op grote schaal te toetsen, om een representatief beeld hierover te kunnen schetsen.

Onderzoek van Hayes en Joseph (2003) toont aan, dat consciëntieusheid in een duidelijk verband staat met succes en het streven naar doelen. In dit onderzoek kan deze relatie echter niet worden bevestigd. Er wordt echter een samenhang tussen de categorie het goede doen en laag consciëntieusheid gemeten. De literatuur liet hier het tegendeel verwachten, namelijk een correlatie met hoog consciëntieusheid en het goede doen. Zo is ethisch en moreel gedrag een onderdeel van de dimensie consciëntieusheid, volgens McCrae en John (1992). Verder wordt consciëntieusheid vaak gelijk gezet aan “Wil” (Digman, 1990), wat overeenkomt met de definitie van de categorie het goede doen, waarbinnen het nemen van een beslissing en de eigen verantwoordelijkheid voor het handelen centraal staan. De voor de hand liggende verklaring voor de tegensprekende bevindingen lijkt echter een significante toetsing door kans, vanwege de hoeveelheid aan toetsen die gemaakt zijn.

4.4 Beperkingen en Aanbevelingen

Hoewel er bij uitvoering van deze studie zo nauwkeurig mogelijk gewerkt is, bestaan er bepaalde beperkingen en kunnen aanbevelingen voor verder onderzoek gedaan worden. Zoals eerder vermeld is de steekproef duidelijk te klein om een representatief beeld van de populatie te schetsen, wat verder tot onbetrouwbare en niet significante resultaten geleid kan hebben. Om de samenhang tussen persoonlijkheid en de effectiviteit van de interventie na te kunnen gaan, is het van belang om de steekproefgrootte en de duur van het onderzoek uit te breiden. Op grond van de onvoldoende steekproefgrootte is er verder ervoor gekozen om data mee te nemen van non-adherente proefpersonen, dus proefpersonen die de Drie Goede Dingen niet iedere dag volledig of langer dan een week ingevuld hebben. Echter bestaat de kans dat non-adherente proefpersonen een anders beeld van de steekproef geven. Dit komt omdat ze

minder of juist meer gemotiveerd zijn om aan de interventie deel te nemen en motivatie weer een invloed op de effectiviteit heeft, dus een verandering in positief en negatief affect, tot gevolg kan hebben.

Verder zitten er grote verschillen in de antwoordvorm van de deelnemers. Sommige antwoorden zijn heel gedetailleerd terwijl andere heel kort zijn. Het zou interessant zijn om dit verder te onderzoeken, bijvoorbeeld of de lengte van de antwoorden in een relatie met de effectiviteit van de interventie staat, bijvoorbeeld als langere antwoorden als tekenen voor een groter motivatie voor deelname gezien kunnen worden. En verder of een aanwijzing voor de deelnemers om gebruik te maken van een minimaal woordaantal per genoemd goede ding de effectiviteit van de interventie verhogen kan. Hierbij wordt verondersteld, dat de deelnemers zich hierdoor intensiever en uitgebreider met hun goede dingen en ervaringen bevatten en deze daardoor diepgaander herbelevend, wat de effect van de interventie dus zou kunnen versterken. Dit zou dus aanleiding bieden voor verdere verbetering van de interventie.

Naast verbetering in opbouw en uitvoering van onderzoek rondom de interventie, is het ook interessant om de inhoud van de Drie Goede Dingen uitgebreider te onderzoeken. Zo kan een schaal om aan te geven hoe positief elk “goede ding” voor de deelnemer was, verder inzicht geven over welke categorie als het meest positief waargenomen wordt. Ook kan er nagegaan worden welke betekenis de respondenten aan het gebeurtenis verlenen of wat ze eruit geleerd hebben. Dit kan aanleiding bieden om de werkwijze van de Drie Goede Dingen Oefening verder te begrijpen, de interventie beter aan een bepaald doelgroep aan te passen en ook inspiratie te bieden voor de ontwikkeling van nieuwe interventies op het gebied van de positieve psychologie.

4.5 Conclusie

Binnen dit onderzoek is er sprake van een exploratieve studie, die probeert nieuwe inzichten te bieden over de inhoud en werkwijze van de Drie Goede Dingen interventie en de rol die persoonlijkheid daarbij heeft. De resultaten tonen hierbij aan, dat gegeneraliseerde uitingen over een invloed van persoonlijkheid op de inhoud en de effectiviteit van de interventie gebaseerd op de verzameld data niet te maken zijn, en dat hiervoor aangeraden wordt om de interventie op een groter schaal te onderzoeken.

Op grond van methodologische problemen bij het onderzoek zijn de resultaten niet generaliseerbaar, maar toch bieden de bevindingen een eerste interessante inzicht in de inhoud en werkwijze van de interventie en belangrijke aanleiding tot verder onderzoek. Zo werkt binnen 'Recreatie/Exploratie' het principe van 'Mindfulness' in vorm van het aandacht leggen op een toestand van het genieten en bewust waarnemen van dingen. Verder bestaat er aanleiding voor de assumptie, dat 'Recreatie/Exploratie' samen met de categorie 'Succes' de centrale onderwerpen binnen de Drie Goede Dingen Oefening vormen. Ook biedt dit onderzoek aanleiding voor verder onderzoek naar de langetermijneffecten van de oefening.

Deze bevindingen geven dus een dieper inzicht in de interventie en de functie, die ze binnen de positieve psychologie in kan nemen als een instrument om een positievere en bewustere vorm van leven te bevorderen. Verder schetst het onderzoek aandacht voor vervolgstudies, die het begrip en inzicht over het onderwerp verder verdiepen en de effectiviteit van de interventie kunnen verhogen.

5. Referentielijst

- Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. (2013). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Bradtke, A. I. (2014). *Mogelijke invloeden van persoonlijkheid en geslacht op de online interventie 'three good things in life'* (Bacheloropdracht, Universiteit Twente, Enschede, Nederland). Verkregen op 11 mei, 2015, via <http://essay.utwente.nl/65626/>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional Style and Personality as Predictors of Happiness and Mental Health. *Journal of Happiness Studies* 2(3), 307-327. Doi: 10.1023/A:1011824616061
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversie and Neuroticisme on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-6.
- Demorest, A. (2008). A taxonomy for scenes. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 239–246. doi:10.1016/j.jrp.2007.05.004
- DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Denissen, J. J. A., Geenen, R., van Aken, M. A. G., Gosling, S. D., & Potter, J. (2008). Development and validation of a Dutch translation of the Big Five Inventory (BFI). *Journal of Personality Assessment*, 90, 152-157.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Digman, J. M. (1990). "Personality structure: Emergence of the five-factor model". *Annual Review of Psychology*, *41*: 417–440. doi:10.1146/annurev.ps.41.020190.002221.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* *24*, 237–258.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218–226.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *34*, 723–727.
- [Illustratie hersenen zonder titel]. (geen datum). Geraadpleegd op 30 mei 2016, van <http://www.psychologycareerzone.com/>
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C. W., & Tausch, A. (1996). Untersuchung mit einer deutschen Form der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, *42*, 139-156.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, *60*(2), 175-215. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x

- Meyer, D. E., & Schvaneveldt, R. W. (1971). Facilitation in recognizing pairs of words: Evidence of a dependence between retrieval operations. *Journal of Experimental Psychology*, 90, 227–234.
- Ng, W. (2014). Boosting Well-Being with Positive Psychology Interventions: Moderating Role of Personality and Other Factors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-9. doi: 10.1007/s10879-014-9291-y
- Pietrowsky, R., & Mikutta, J. (2012). Effects of Positive Psychology Interventions in Depressive Patients. A Randomized Control Study. *Psychology*, 3(12), 1067-1073. doi: 10.4236/psych.2012.312158.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-47). Oxford, UK: Pergamon Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Strack, F., Martin, L. L., & Schwarz, N. (1988). Priming and communications: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18, 429-442.
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2001). *Manual for Coding Events in Self-Defining Memories*. University of California, Santa Cruz.

- Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, 72, 513-541
- Rammstedt (2007). The 10-Item Big Five Inventory. *European Journal of Psychological Assessment* 23(3), 193–201. Doi: 10.1027/1015-5759.23.3.193
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203-212. Doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467–487.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Bijlage

Tabel 8.

Normaalverdeling van Persoonlijkheidsdimensies op Positief en Negatief Affect

Persoonlijkheidsdimensies	Shapiro Wilk (Sign.)	
	Positief Affect	Negatief Affect
Extraversie		
Eerder introvert	.196	.134
Eerder extravert	.435	.011
Neuroticism		
Eerder neurotisch	.188	.857
Eerder emotioneel stabiel	.945	.003
Altruïsme		
Eerder niet altruïstisch	.427	.137
Eerder altruïstisch	.581	.039
Consciëntieusheid		
Eerder niet consciëntieus	.917	.076
Eerder consciëntieus	.511	.001
Openness		
Eerder niet open	.520	.278
Eerder open	.296	.043

Opmerking. *Significantie $p \leq .05$ zijn in vet weergegeven.*

Tabel 9.

Normaalverdeling van de Inhoud-categorieën op Positief en Negatief Affect

Inhoud-Categorieën	Shapiro Wilk (Sign.)
Relaties	.023
Recreatie/Exploratie	.640
Succes	.003
Het Goede doen	.000

Opmerking. *Significantie $p \leq .05$ zijn in vet weergegeven.*

Tabel 10.

Normaalverdeling van de persoonlijkheidsdimensies op de Inhoud-categorieën

Persoonlijkheidsdimensies	Shapiro Wilk (Sign.)			
	Relaties	Recreatie/Exploratie	Succes	Het goede doen
Extraversie				
Eerder introvert	.00	.59	.18	.00
Eerder extravert	.11	.95	.01	.00
Neuroticism				
Eerder neurotisch	.34	.90	.01	.00
Eerder emotioneel stabiel	.04	.53	.14	.00
Altruïsme				
Eerder niet altruïstisch	.02	.05	.01	.00
Eerder altruïstisch	.24	.77	.03	.00
Consciëntieusheid				
Eerder niet consciëntieus	.02	.52	.03	.00
Eerder consciëntieus	.20	.36	.03	-
Openness				
Eerder niet open	.32	.93	.77	.00
Eerder open	.07	.82	.00	.00

Opmerking. *Significantie $p \leq .05$ zijn in vet weergegeven.*