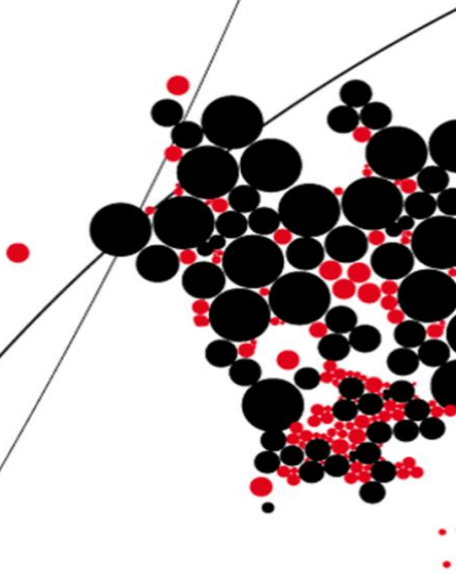




Eustress en welbevinden

Een onderzoek naar de samenhang tussen eustress en welbevinden.



Auteur:
Masterspecialisatie:
Studentnummer:
Eerste begeleider:
Tweede begeleider:
Plaats:

Nicol Verbücheln
Positieve Psychologie en Technologie
S1680811
Dr. Mirjam Radstaak
Dr. Farid Chakhssi
Enschede, 30 maart 2017

Samenvatting

Achtergrond: Stress wordt doorgaans geassocieerd met negatieve consequenties. Echter kan stress ook positieve gevolgen hebben en leiden tot verbeterde werkprestaties en een hoger welbevinden. Als stress positieve gevolgen heeft, wordt er van eustress gesproken. In de literatuur is dit een weinig onderzocht concept. Uit eerder onderzoek is gebleken dat eustress kan leiden tot positieve psychologische toestanden en verbeterde werkprestaties. Dit wekte de verwachting dat eustress kan leiden tot een verhoogd emotioneel en psychologisch welbevinden. Middels dit onderzoek is de associatie tussen eustress en het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden onderzocht. Ook is geëxploreerd welke situaties of gebeurtenissen men onder eustress beschouwt.

Methode: Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een longitudinaal onderzoeksdesign. 11 participanten hebben gedurende twee weken vragen beantwoord via een mobiele applicatie die is opgezet door de Universiteit Twente. Dagelijks beantwoordden participanten vragen omtrent eustress en distress. Ook zijn vragenlijsten over welbevinden (Mental Health Continuum- Short Form) en stress (Perceived Stress Scale) opgenomen. Door middel van de Pearson Correlatie is het verband tussen eustress en welbevinden onderzocht. Daarnaast is een gepaarde T-test uitgevoerd om te onderzoeken of eustress en distress van elkaar verschillen in de mate van bekendheid en controle. Om de situaties die men onder eustress verstaat te analyseren, is het programma ATLAS.ti gebruikt.

Resultaten: Uit de onderzoeksresultaten komt een sterke positieve samenhang tussen eustress en het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden naar voren. Eustress-situaties gaan gepaard met een hogere mate van controle en bekendheid dan distress-situaties. Eustress werd het vaakst ervaren in het werkveld, bij het correct uitvoeren van werkgerelateerde activiteiten.

Conclusie en discussie: Huidig onderzoek heeft aangetoond dat er een positieve samenhang is tussen eustress en de drie welbevindencomponenten en dat men over eustress-situaties meer controle en bekendheid ervaart dan over distress-situaties. Eustress werd het vaakst ervaren bij het correct uitvoeren van werkgerelateerde activiteiten. Er wordt geadviseerd om een vervolgonderzoek te doen naar floreren en het bevorderen van eustress, door de cognitieve beoordeling van individuen te onderzoeken. De cognitieve beoordeling bepaalt namelijk in hoeverre een stressor resulteert in eustress of distress. Voor de praktijk wordt geadviseerd om eustress in werkgerelateerde settings te vergroten omdat werkstress in Nederland een serieus probleem is. Wanneer individuen meer welbevinden ervaren, heeft dit gunstige gevolgen voor individuen, organisaties en de maatschappij.

Abstract

Background: Stress is usually associated with negative consequences. However, stress can also have positive effects and lead to an improvement of work performances and a higher state of well-being. If stress leads to positive consequences, it is called eustress. Little research has been conducted on eustress, but previous research has shown that eustress can lead to positive psychological circumstances and improved work performances. Based on these findings, it was expected that eustress could increase emotional and psychological well-being. This research has explored the association between eustress and emotional, psychological and social well-being. In addition, the research also examined which situations and events people consider as eustress.

Method: During the research a longitudinal research design was used. Over a period of two weeks, 11 participants answered questions through a mobile application designed by the University of Twente. Participants answered questions regarding eustress and distress on a daily basis. Furthermore, questionnaires on well-being (Mental Health Continuum- Short Form) and stress (Perceived Stress Scale) were carried out. A Pearson Correlation was used to analyse the association between eustress and well-being. A Paired T-test was used to investigate whether there was a significant difference between eustress and distress by means of awareness and control. In order to analyse situations which people consider to be eustress, the program ATLAS.ti was utilized.

Results: The results showed a strong positive correlation between eustress and emotional, psychological and social well-being. Eustress situations come along with a higher level of control and awareness. In the work field, eustress was experienced the most when work activities were completed correctly.

Conclusion and discussion: Recent research showed a positive correlation between eustress and the three components of well-being. Moreover, people experience more control over and awareness of eustress situations compared to distress situations. Eustress was experienced the most in the work field whenever work activities were completed correctly. It would be advisable to conduct further research on flourishing and stimulation of eustress, by exploring the cognitive evaluations of individuals. The cognitive evaluation of individuals determines whether a stress factor leads to eustress or distress. Due to the fact that work stress is a serious problem in the Netherlands, it is recommended to increase eustress in work-related settings. Through this it is possible that individuals can improve their well-being, this has positive consequences for individuals, organizations and society.

Inhoud

Samenvatting.....	1
Abstract	2
1. Inleiding	4
1.1 Stress	4
1.2 Eustress	6
1.3 Welbevinden	7
1.4 Huidig onderzoek.....	8
2. Methoden.....	9
2.1 Onderzoeksdesign en procedure	9
2.2 Participanten	9
2.3 Meetinstrumenten	10
2.3.1 Welbevinden	10
2.3.2 Stress	10
2.3.3 Dagelijkse metingen	11
2.4 Data-analyse	11
2.4.1 Eustress en welbevinden.....	11
2.4.2 Beschrijving eustress	12
3. Resultaten.....	13
3.1 Eustress en welbevinden	13
3.2 Exploratie Eustress	15
3.2.1 Kwantitatieve analyse	15
3.2.2 Kwalitatieve analyse	15
4. Discussie	18
4.1 Sterke punten en beperkingen.....	19
4.2 Aanbevelingen.....	20
4.3 Conclusie	22
Referenties	23

1. Inleiding

Het vele onderzoek naar stress weerspiegelt de overtuiging dat stress negatieve gevolgen heeft en kan leiden tot verminderde prestaties, angst, depressie (Blase, 1986; Motowidlo, Packard, & Manning, 1986), burn-out en hart- en vaatziekten (Hargrove, Becker, & Hargrove, 2015). Hoewel stress vaak als negatief wordt beschouwd, kan stress ook tot positieve consequenties leiden, zoals een hoger welbevinden (Hargrove et al., 2015; Hargrove, Nelson, & Cooper, 2013; Simmons & Nelson, 2001) en verbeterde werkprestaties (Aschbacher et al., 2013; Hargrove et al., 2013). Er kan onderscheid gemaakt worden tussen “slechte” stress, genaamd distress en “goede” stress, genaamd eustress (Le Fevre, Matheny, & Kolt, 2003; Simmons & Nelson, 2001). Positieve stress, eustress, wordt veel minder onderzocht. In 2014 werden ruim 560.000 literatuurverwijzingen gevonden bij het zoekwoord “stress” en ruim 83.000 verwijzingen bij “distress”. Het zoekwoord “eustress” leverde maar 51 verwijzingen op. Synoniemen als “*good stress*” en “*positive stress*” leverde respectievelijk 461 en 19 referenties op (Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

In Nederland wordt stress als groot probleem gezien, met name in het werkveld. Zo hebben bijna drie miljoen Nederlandse werknemers behoefte aan maatregelen tegen werkstress die zij als gevolg van hoge taakeisen ervaren (Rijksoverheid, 2015). Stressvolle situaties en gebeurtenissen kunnen echter ook positieve gevolgen hebben en ervoor zorgen dat het individu de volgende keer beter met stressoren kan omgaan (Hargrove et al., 2013). Dit onderzoek richt zich op de minder onderzochte en onderbelichte vorm van stress, namelijk eustress. Er wordt onderzocht of er een samenhang is tussen eustress en welbevinden. Daarnaast wordt geëxploreerd welke situaties en gebeurtenissen men als eustress beschouwt. Dit onderzoek is uniek, omdat het onderzoek naar eustress schaars is en er voor zover bekend nog geen studie is gedaan naar situaties of gebeurtenissen die als eustress worden ervaren. Middels dit onderzoek kunnen de positieve gevolgen van stress geëxploreerd worden en onderzocht worden of er een samenhang bestaat tussen eustress en welbevinden.

Allereerst zullen de concepten stress, eustress en welbevinden worden toegelicht. Ten slotte wordt de koppeling gemaakt tussen eustress en welbevinden.

1.1 Stress

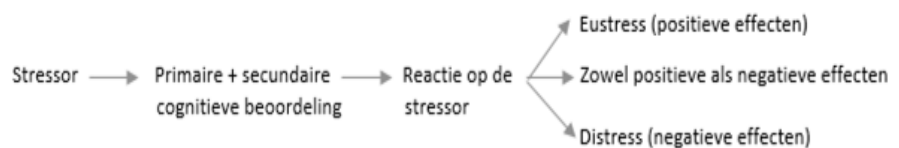
Selye (1964) was de eerste die de term “stress” gebruikte om de fysieke en lichamelijke reacties te omschrijven op een reeks van ongunstige omstandigheden en invloeden. Pas later, in 1976, introduceerde Selye de concepten “distress” en “eustress” om het onderscheid te maken tussen de verschillende responsen als reactie op stressoren (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Distress kan gedefinieerd worden als een negatieve reactie op een stressor, die zich manifesteert door middel van negatieve psychologische toestanden, zoals woede, angst en negatief affect (Nelson & Simmons,

2011). Eustress wordt gedefinieerd als een positieve psychologische reactie op een stressor, die gepaard gaat met de aanwezigheid van positieve psychologische toestanden (Nelson & Simmons, 2011; Simmons & Nelson, 2001). Deze positieve toestanden omvatten onder meer attitudes en emoties, zoals positief affect, zingeving en tevredenheid (Parker & Ragsdale, 2015).

Of een stressor leidt tot eustress of distress hangt af van de cognitieve beoordeling van het individu en de manier waarop het individu op de stressor reageert (Le Fevre et al., 2003). Lazarus en Folkman (1984) stellen dat er eerst een primaire beoordeling plaatsvindt, waarin het individu de aard en omvang van de stressor taxeert. Bij de primaire beoordeling kan de stressor op de volgende eigenschappen worden beoordeeld: de timing van de stressor, het soort stressor, de waargenomen controle over de stressor en de wenselijkheid van de stressor (Le Fevre et al., 2003). Na de primaire beoordeling volgt de secundaire beoordeling, waarbij wordt gekeken welke mogelijkheden en middelen het individu heeft om met de situatie om te gaan. In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen uitdagende en belemmerende stressoren (Cavanaugh, Boswell, Roehling, & Boudeau, 2000; Hargrove et al., 2013; Hargrove et al., 2015). Wanneer een stressor als uitdagend wordt beoordeeld, leidt dit tot positieve uitkomsten, zoals een verhoogde motivatie en verbeterde prestaties, oftewel eustress. Voor belemmerende stressoren geldt het omgekeerde, deze leiden tot negatieve consequenties zoals een verhoogde spanning en een verminderde motivatie, oftewel distress (Hargrove et al., 2013). Edwards en Cooper (1988) concluderen dat eustress het resultaat is van een positieve beoordeling van een stressor en distress het gevolg is van een negatieve perceptie ten opzichte van de stressor. Als de cognitieve beoordeling tot ongewenste of schadelijke gevolgen leidt, wordt er gesproken van distress (Simmons & Nelson, 2001).

Eustress is niet het tegenovergestelde van distress, maar kan het best gezien worden als een apart construct. Positieve en negatieve reacties op een stressor kunnen namelijk gelijktijdig voorkomen. Zo kan iemand enthousiast en vrolijk zijn als een nieuwe opdracht op het werk wordt aangenomen, maar de nieuwe opdracht kan tegelijkertijd ook veel spanning en onrust met zich meebrengen. Dit maakt eustress en distress gescheiden, maar gerelateerde constructen (Simmons & Nelson, 2001). In Figuur 1 staat weergegeven dat eustress en distress het best te beschouwen zijn als twee mogelijke uitkomsten van het stressproces en dat de positieve of negatieve effecten bepalen of de stressor resulteert in eustress of distress.

Figuur 1.
Het stressproces



1.2 Eustress

De negatieve gevolgen van distress zijn ruimschoots aangetoond (bijv. Blase, 1986; Hargrove et al., 2015; Motowidlo et al., 1986). Onderzoek naar de positieve effecten van eustress is echter spaarzaam. Nelson en Simmons (2011) stellen dat hoop, positief affect en kracht indicatoren van eustress zijn. Dit plaatst eustress in het domein van de positieve psychologie. De positieve effecten van eustress kunnen zowel psychologisch als fysiologisch zijn.

In de literatuur komt naar voren dat eustress positieve effecten heeft op de gezondheid (Edwards & Cooper, 1988; Hargrove et al., 2013). Er wordt namelijk verondersteld dat eustress de gezondheid direct kan verbeteren door hormonale en biochemische veranderingen, omdat er bij het ervaren van eustress anabole hormonen en andere gezondheidsbevorderende stoffen vrijkomen. Wanneer het individu eustress ervaart, wordt de productie van anabole hormonen in werking gezet, zoals testosteron, insuline, adrenaline en groeihormonen. Wanneer de hoeveelheid anabole hormonen de hoeveelheid katabole hormonen overschrijdt, zoals het stresshormoon cortisol, kan dit de gezondheid verbeteren (Edwards & Cooper, 1988).

Er worden ook verschillende positieve psychologische effecten genoemd van eustress. Hargrove et al. (2013) stellen dat eustress kan leiden tot flow. Flow wordt omschreven als een toestand waarin individuen zich in een activiteit verliezen en een groot gevoel van controle over hun werk ervaren. Hersenscans tonen aan dat het linker prefrontale gebied tijdens flow geactiveerd wordt. Het linker prefrontale gebied is ook actief als men positieve emoties zoals enthousiasme en betrokkenheid ervaart. Ook het dopamineniveau is tijdens flow verhoogd, dit verbetert zowel stemming als prestaties. Indirect heeft eustress een positief effect op de gezondheid, omdat het individu als gevolg van eustress de volgende keer beter met stressvolle momenten kan omgaan. Werknemers die meer betrokkenheid en een hoger welbevinden ervaren als gevolg van eustress, zullen in de toekomst beter met stressoren kunnen omgaan omdat zij stressoren eerder als uitdagend dan als hinderlijk beoordelen (Hargrove et al., 2013). Ook kan eustress leiden tot veerkracht (Aschbacher et al., 2013). Veerkracht is het vermogen om flexibel te zijn en positieve adaptie te ervaren, zelfs als de omstandigheden belast zijn met stressoren, psychiatrische klachten of handicaps (Bohlmeijer, Bolier, Steeneveld, Westerhof, & Walburg, 2013a). Daarnaast kan eustress de werkprestaties verbeteren (Aschbacher et al., 2013; Hargrove et al., 2013). Wanneer stressoren als uitdagend worden beoordeeld, leidt dit tot een verhoogde motivatie, wat kan resulteren in een verbeterde prestatie (Hargrove et al., 2013). Onderzoek van O'Sullivan (2010) toont aan dat participanten die een hogere mate van eustress ervoeren, tevredener waren met het leven. In een academische setting kan eustress leiden tot een hogere academische en algemene tevredenheid (O'Sullivan, 2010). Verschillende onderzoeken veronderstellen de samenhang tussen eustress en

welbevinden (Hargrove et al., 2013; Hargrove et al., 2015). Zo zouden verpleegkundigen eustress ervaren door hoop en actieve betrokkenheid in hun werk, wat kan resulteren in een verhoogd welbevinden (Hargrove et al., 2013). Simmons en Nelson (2001) hebben eustress daadwerkelijk onderzocht. De resultaten van dit onderzoek geven weer dat er een samenhang is tussen eustress en welbevinden.

1.3 Welbevinden

Studies geven aan dat welbevinden en optimaal functioneren van belang zijn voor individuen, organisaties en de maatschappij (Bohlmeijer et al., 2013a). Gelukkige mensen zijn namelijk over het algemeen tevredener, productiever op het werk en hebben meer betekenisvolle relaties (Keyes 2007; Veenhoven, 2006). Daarnaast wordt welbevinden gerelateerd aan een betere fysieke gezondheid (Diener & Chan, 2011; Howell, Kern, & Lyubomirsky, 2007). Ook de *World Health Organization* (2005) acht een goed welbevinden van belang voor het behoud van lichamelijke gezondheid en voor het herstel van lichamelijke ziektes. De WHO benadrukt het belang van welbevinden in de definitie van mentale gezondheid: *“a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stressors of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community”* (WHO, 2005, p 2). In deze definitie komen drie aspecten van welbevinden naar voren; het emotioneel welbevinden, psychologisch welbevinden en sociaal welbevinden (Keyes, 2007). Bij emotioneel welbevinden gaat het om drie aspecten. Ten eerste gaat het om de mate waarin positieve gevoelens, zoals geluk, interesse en plezier aanwezig zijn. Daarnaast gaat het om de mate waarin negatieve gevoelens afwezig zijn en de mate waarin men tevreden is met het leven (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Het psychologisch welbevinden bevat zes aspecten: zelfacceptatie, autonomie, omgevingsbeheersing, persoonlijke groei, doelgerichtheid en positieve relaties met anderen (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998). Het gaat er bij het psychologisch welbevinden om dat iemand een positieve evaluatie heeft ten opzichte van zichzelf en zijn/haar leven, een gevoel van aanhoudende groei en ontwikkeling ervaart en gelooft dat het leven doelgericht en zinvol is. Daarnaast is men in het bezit van goede relaties, heeft men de capaciteit om het leven effectief te beheren en ervaart men een gevoel van zelfbeschikking (Ryff, 1995). Keyes (1998) bestudeerde het werk van sociologen en sociaalpsychologen en vond vijf gemeenschappelijke dimensies die het sociaal welbevinden bepalen: het aanvaarden van de aard van de mens (sociale acceptatie), het begrijpen van de samenleving (sociale coherentie), het gevoel een onderdeel te zijn van de maatschappij (sociale integratie), het gevoel dat de maatschappij zich positief ontwikkelt (sociale actualisatie) en het gevoel een waardevolle bijdrage te kunnen leveren aan de maatschappij (sociale contributie). Kort gezegd bestaat welbevinden uit verschillende componenten. De basiscomponenten zijn het ervaren

van plezier, het ervaren van persoonlijke groei en het ervaren van maatschappelijke betrokkenheid (Bohlmeijer et al., 2013a).

1.4 Huidig onderzoek

Het eerste doel van dit onderzoek betreft het onderzoeken van de samenhang tussen eustress en welbevinden. Uit onderzoek is gebleken dat eustress kan leiden tot positieve psychologische toestanden (Nelson & Simmons, 2011; Simmons & Nelson, 2001), zoals positief affect, zingeving en tevredenheid (Parker & Ragsdale, 2015). Dit heeft overeenkomsten met het emotioneel welbevinden, omdat het ervaren van positieve gevoelens, zoals het ervaren van geluk, interesse en plezier en de mate waarin men tevreden is met het leven bij het emotioneel welbevinden van belang zijn (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Ook kwam in de literatuur naar voren dat eustress leidt tot verbeterde werkprestaties (Aschbacher et al., 2013; Hargrove et al., 2013). Dit kan bijdragen aan een verhoogd psychologisch welbevinden, omdat het bij het psychologisch welbevinden gaat over omgevingsbeheersing, doelgerichtheid, persoonlijke ontwikkeling en groei (Ryff, 1995). Het wordt echter niet duidelijk of er een verband is tussen eustress en het sociaal welbevinden. Deze associatie zal exploratief worden onderzocht. Het tweede doel is meer inzicht krijgen in het concept eustress door te exploreren welke situaties of gebeurtenissen participanten onder eustress verstaan.

Dit onderzoek is uniek omdat het onderzoek naar eustress schaars is. In eerder onderzoek werd de relatie tussen eustress en welbevinden onderzocht door de perceptie op de gezondheid te onderzoeken als maat voor welbevinden (Simmons & Nelson, 2001). Huidig onderzoek onderscheidt zich door de drie verschillende welbevindencomponenten mee te nemen. Daarnaast is er voor zover bekend nog geen onderzoek verricht naar situaties of gebeurtenissen die men als eustress beschouwt. Huidig onderzoek kan hiermee nieuwe inzichten opleveren over eustress. Bovenstaande levert de volgende hypothesen op:

1. Er is een positieve samenhang tussen eustress en het emotioneel welbevinden.
2. Er is een positieve samenhang tussen eustress en het psychologisch welbevinden.

2. Methoden

2.1 Onderzoeksdesign en procedure

Dit onderzoek bestaat uit een longitudinaal onderzoeksdesign. Verschillende participanten hebben gedurende twee weken dagelijks vragen beantwoord via een mobiele applicatie. Deze applicatie is ontworpen door de Universiteit Twente. Er is gebruik gemaakt van *convenience sampling*; mensen uit de sociale omgeving zijn benaderd en er is gevraagd of zij interesse hebben om mee te werken aan het onderzoek. De mensen die aangaven open te staan voor het onderzoek hebben hun e-mailadressen opgegeven. Vervolgens hebben zij een e-mail ontvangen met een link waarin de procedure van het onderzoek werd uitgelegd. De deelnemers hebben informatie gekregen over het onderzoek en er is benadrukt dat de onderzoeksgegevens anoniem verwerkt zullen worden. Ook is vermeld dat deelname geheel vrijwillig is en op elk gewenst moment beëindigd kan worden. Participanten hebben vervolgens bevestigd dat zij achttien jaar of ouder zijn, de informatie hebben gelezen en instemden met het onderzoek. Daarna is er een e-mail gestuurd naar de participanten met instructies voor het downloaden van de app.

Het onderzoek heeft plaatsgevonden van 10 tot en met 23 november 2016. Het onderzoek startte met een vragenlijst omtrent geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, hoogst genoten opleiding, dagbesteding en geloofsovertuiging. Vervolgens hebben de respondenten vragenlijsten ingevuld met betrekking tot welbevinden en stress. Het invullen van deze vragen duurde ongeveer tien minuten. Na het invullen van de vragenlijsten startte de dagelijkse metingen omtrent eustress en distress voor een periode van twee weken. Het invullen van deze dagelijkse vragen nam ongeveer vijf minuten in beslag. Op de veertiende en tevens laatste dag van het onderzoek hebben de respondenten nogmaals de vragenlijsten betreffende stress en welbevinden ingevuld. Participanten beantwoordden in totaal veertien dagelijkse metingen. De vragenlijsten over welbevinden en stress zijn op twee meetmomenten afgenomen, namelijk op de eerste en laatste dag van het onderzoek. Participanten ontvingen dagelijks tussen 19:00 uur en 20:00 uur een herinnering voor het beantwoorden van de vragen. Indien de vragen circa twee uur na de eerste reminder nog onbeantwoord waren, werd er nog een reminder verzonden.

2.2 Participanten

Elf participanten, vier mannen en zeven vrouwen, hebben twee weken lang deelgenomen aan het onderzoek. De leeftijd van de respondenten ligt tussen de 23 en de 63 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 33.18 jaar ($SD= 15.20$). Van zes deelnemers (54.5%) is het hoger beroepsonderwijs de hoogst afgeronde opleiding. Drie deelnemers (27.3%) hebben het middelbaar beroepsonderwijs afgerond en van twee participanten (18.2%) is het lager beroepsonderwijs de hoogst genoten opleiding. Acht deelnemers (72.7%) zijn ongehuwd en drie deelnemers (27.3%) zijn

gehuwd of hebben een geregistreerd partnerschap. Zeven participanten (63.6%) hebben betaald werk. Twee personen (18.2%) volgen onderwijs of om- of bijscholing. Eén deelnemer is met pensioen (9.1%) en één deelnemer (9.1%) onderhoudt een huishouden/gezin. Geen van de respondenten ervaart in het dagelijks leven steun van een geloof of levensovertuiging.

2.3 Meetinstrumenten

2.3.1 Welbevinden

De zelfrapportagevragenlijst Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster, & Keyes, 2011; Westerhof & Keyes, 2008) is gebruikt voor het meten van welbevinden. De vragenlijst bestaat uit veertien items en meet het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Drie items meten het emotioneel welbevinden, bijvoorbeeld de vraag: "In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u geïnteresseerd was in het leven?". Zes items meten het psychologisch welbevinden, bijvoorbeeld: "In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?". Vijf items betreffen het sociaal welbevinden, zoals de vraag: "In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat onze samenleving beter wordt door mensen?". De respondent geeft door middel van een zespunt-Likertschaal aan in hoeverre het gevoel de afgelopen maand aanwezig was, variërend van *nooit* (1) tot en met *elke dag* (6). Hoe hoger de score, hoe hoger de positieve geestelijke gezondheid. De psychometrische kwaliteiten van de MHC-SF zijn goed. De drie subschalen hebben een goede interne betrouwbaarheid en een hoge test-her-testbetrouwbaarheid. De Chronbach's alpha van de MHC-SF was 0.89 (Lamers et al., 2011).

2.3.2 Stress

Om het construct stress te meten is gebruik gemaakt van de Perceived Stress Scale-10 (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988). Deze vragenlijst meet de ervaren stress gedurende de afgelopen maand. De tien-item versie van de PSS is gebruikt, omdat deze een betere interne betrouwbaarheid heeft dan de oorspronkelijke vragenlijst met veertien items (Cohen & Williamson, 1988). De items van de PSS worden op een vijf-punt-Likertschaal gescoord, lopend van *nooit* (0) tot en met *erg vaak* (4). Vier items van de vragenlijst zijn positief geformuleerd en zes items zijn negatief geformuleerd. Normaliter worden de positief geformuleerde items gehercodeerd, maar in dit onderzoek is het hercoderen achterwege gelaten. De positief geformuleerde items geven een indicatie voor eustress, zoals de vraag "Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand zelfverzekerd gevoeld over uw vermogen om uw persoonlijke problemen aan te pakken?". De negatief geformuleerde items zijn een indicatie voor distress, zoals de vraag: "Hoe vaak bent u tijdens de afgelopen maand overstuur geweest door iets dat onverwacht gebeurde?". De PSS heeft

een goede interne betrouwbaarheid en test-her-testbetrouwbaarheid. De vragenlijst is een valide instrument voor het meten van waargenomen stress (Cohen & Williamson, 1988).

2.3.3 Dagelijkse metingen

Eustress. Dagelijks werd aan de participant de vraag gesteld of hij/zij op de dag van invullen één of meerdere momenten het gevoel heeft gehad goed te zijn omgegaan met de dagelijkse verantwoordelijkheden. De respondent had keuze uit de antwoordmogelijkheden “ja” of “nee”. Indien de respondent aangaf eustress te ervaren, werd er gevraagd om een korte beschrijving te geven van de desbetreffende situatie. Vervolgens werd de vraag gesteld om de mate van bekendheid van de situatie op een tienpunt-Likertschaal aan te geven, lopend van “*zeer onbekend (0)*” tot “*zeer bekend (10)*”. Ten slotte werd de mate van controle over de situatie uitgevraagd op een tienpunt-Likertschaal lopend van “*zeer weinig controle (0)*” tot “*zeer veel controle (10)*”.

Distress. Dagelijks werd ook de vraag gesteld of de participant die dag één of meerdere momenten het gevoel heeft gehad dat de dagelijkse verantwoordelijkheden hem/haar te veel werden. De participant kon wederom kiezen uit de antwoordmogelijkheden “ja” of “nee”. Indien het antwoord ja was, volgden de eerdergenoemde drie vragen: de beschrijving van de situatie, de bekendheid van de situatie en de mate van controle over de situatie.

2.4 Data-analyse

Het eerste doel is de samenhang tussen eustress en welbevinden onderzoeken. Dit is onderzocht middels kwantitatieve data-analyses. Het tweede doel, het onderzoeken wat participanten onder eustress verstaan, is gedaan door middel van kwalitatieve data-analyses.

2.4.1 Eustress en welbevinden

Het programma SPSS: *Statistical Program for Social Sciences*, versie 22 is gebruikt voor de kwantitatieve analyses. Voor de beschrijvende diagnostiek zijn alle studieve variabelen in een correlatietabel samengenomen. Voor het toetsen van de hypothesen is door middel van een somscore (lopend van 0 – 14) berekend hoe vaak de participanten aangaven eustress en distress te ervaren in het tijdsbestek van twee weken. Vervolgens zijn de somscores van eustress en distress door middel van de Pearson Correlatie gecorreleerd met de gemiddelde welbevindenscore en het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden van de MHC-SF en de mate van eustress en distress gemeten door de PSS. De PSS is opgenomen om te onderzoeken hoe valide de dagelijkse metingen in de app zijn en in hoeverre de dagelijkse metingen omtrent eustress en distress overeenkomen met de scores op de PSS. Bij de Pearson Correlatie is gekeken naar de sterkte van de correlatie in plaats van naar de significantie, dit is gedaan omdat de onderzoeksgroep klein is (N=11). Als aanvullende analyse is een Partiële Pearson Correlatie toegepast. Hierbij wordt de correlatie

tussen eustress en de verschillende welbevindencomponenten uitgerekend, terwijl gecorrigeerd wordt voor de invloed van distress.

2.4.2 Beschrijving eustress

In SPSS is onderzocht of eustress gepaard gaat met een hogere mate van “controle” en “bekendheid” van de situatie. Voor beide variabelen zijn de gemiddelde scores berekend. Door middel van een gepaarde T-toets werd berekend of het gemiddelde van de eustress-situatie verschilt met het gemiddelde van de distress-situatie.

Om te analyseren welke situaties of gebeurtenissen participanten beschouwen als eustress, is het programma ATLAS.ti gebruikt. Allereerst is de ruwe data anoniem verwerkt, zodat er niet meer te herleiden valt welke toelichtingen door welke deelnemers zijn gegeven. Vervolgens zijn er codes aan de toelichtingen toegekend door middel van de inductieve codeerbenadering. Dit houdt in dat er codes zijn aangemaakt tijdens het codeerproces en dat er voorafgaand aan het onderzoek geen codes bestaan. Er is voor deze codeermanier gekozen, omdat eustress een weinig onderzocht concept is en het dus niet duidelijk is welke situaties of gebeurtenissen men onder eustress verstaat.

3. Resultaten

In Tabel 1 is een overzicht weergegeven van de beschrijvende diagnostiek. De Chronbach's alpha van de vragenlijsten in de nametingen zijn erg hoog, wat wijst op een hoge interne consistentie. De interne consistentie van de data tijdens de voormeting was onvoldoende; op de psychologisch welbevindenschaal van de MHC-SF en op de eustress items van de PSS werd een alpha behaald van $< .20$. Vanwege de lage interne consistentie bij de voormeting is besloten deze data niet mee te nemen bij de analyses. De data-analyses richten zich op de dagelijkse metingen en op de resultaten uit de nameting, waarbij de interne consistentie hoog is en er gesteld kan worden dat de items hetzelfde concept meten en dus betrouwbaar zijn.

Tabel 1.

Gemiddelde (M), Standaarddeviatie (SD), Minimum (Min), Maximum (Max) en de Chronbach's Alpha (α) van de dagelijkse vragen en de nameting (N=11).

Meetinstrument	M	SD	Min	Max	α
Dagelijkse metingen via de app:					
1. Eustress	9.36	3.53	4	14	-
2. Distress	0.91	1.45	0	5	-
3. Eustress bekendheid	6.73	1.08	1	10	-
4. Eustress controle	8.29	.91	5	10	-
5. Distress bekendheid	5.63	1.50	3	10	-
6. Distress controle	5.10	2.54	1	7	-
Nameting:					
5. MHC-SF Totaal welbevinden	3.59	.94	2.14	4.77	.95
5a. MHC-SF Emotioneel welbevinden	3.85	1.07	2	5	.83
5b. MHC-SF Psychologisch welbevinden	3.79	.81	2.67	5	.79
5c. MHC-SF Sociaal welbevinden	3.18	1.15	1	4.6	.95
6a. PSS Eustress	3.11	.58	1.75	4	.80
6b. PSS Distress	1.17	.74	.17	1.75	.84

Opmerking. MHC-SF= Mental Health Continuum- Short Form, PSS= Perceived Stress Scale.

3.1 Eustress en welbevinden

In Tabel 2 is een overzicht weergegeven van de correlatiecoëfficiënten. Hieruit blijkt dat er een sterke positieve samenhang is tussen het aantal keer ervaren van eustress en het totale welbevinden ($r = .88$; $p < .001$). Ook correleert eustress positief met de drie welbevindencomponenten, namelijk het emotioneel welbevinden ($r = .83$; $p < .001$), psychologisch welbevinden ($r = .82$; $p < .001$) en het sociaal welbevinden ($r = .85$; $p < .001$). Voorafgaand aan het onderzoek werd verwacht dat er een positieve samenhang is tussen eustress en het emotioneel welbevinden (hypothese 1) en het psychologisch welbevinden (hypothese 2). Beide hypothesen kunnen op basis van de onderzoeksgegevens worden aangenomen. De correlatie tussen distress en welbevinden is kleiner dan .31. Wanneer er middels een Partiële Pearson Correlatie voor distress

gecontroleerd wordt, is er sprake van een sterke positieve correlatie tussen eustress en het totale welbevinden ($r = .93, p < .001$), emotioneel welbevinden ($r = .81, p = .004$), psychologisch welbevinden ($r = .94, p < .001$) en sociaal welbevinden ($r = .89, p < .001$). Dit houdt in dat de correlaties tussen eustress en welbevinden sterker worden indien er voor distress gecontroleerd wordt.

De correlaties tussen de PSS en dagelijkse eustressmetingen zijn matig tot sterk positief/negatief te noemen. Door het lage aantal respondenten ($N=11$) zijn deze correlaties niet significant, maar wel betekenisvol. De sterkste correlatie die gevonden is, is de correlatie tussen de dagelijkse eustressvragen en eustress gemeten via de PSS. Deze correlatie is matig positief te noemen ($r = .56; p = .07$). Tussen de dagelijkse eustressmetingen en distress gemeten via de PSS wordt een negatieve zwakke correlatie gevonden ($r = -.45; p = .16$). De correlatie tussen distress gemeten via de PSS en distress gemeten via de app is zeer zwak ($r = .03; p = .93$). Zie Tabel 2 voor het volledige overzicht van de correlaties.

Tabel 2.

Pearson's correlatiecoëfficiënten (r) voor de correlaties tussen de dagelijkse metingen en de nameting van de MHC-SF en de PSS ($N=11$).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
App												
1. Eustress	-											
2. Distress	.44	-										
3. Eustress Bekendh.	-.30	-.63*	-									
4. Eustress Controle	-.44	-.66*	.61*	-								
5. Distress bekendh.	.09	.05	.80	.09	-							
6. Distress Controle	.55	.10	.37	-.30	.74	-						
MHC-SF												
7. Totaal	.88**	.12	-.06	-.13	.26	.81	-					
8. Emotioneel	.83**	.31	-.15	-.14	.38	.87*	.92**	-				
9. Psychologisch	.82**	-.04	.05	.01	.17	.68	.95**	.83**	-			
10. Sociaal	.85**	.14	-.09	-.23	.25	.81*	.96**	.84**	.87**	-		
PSS												
11. Distress	-.45	.03	.11	-.28	-.13	-.59	-.59	-.62*	-.72*	-.40	-	
12. Eustress	.56	-.02	.06	-.35	.16	.62	.80**	.82**	.81**	.68*	-.81**	-

Opmerking. MHC-SF = Mental Health Continuum Short-Form. PSS = Perceived Stress Scale.

** = Significantie $< .05$, ** = significantie $< .001$.*

3.2 Exploratie Eustress

3.2.1 Kwantitatieve analyse

Zoals in Tabel 1 is weergegeven, werd er gedurende de onderzoeksperiode gemiddeld 9.36 keer eustress ervaren, met een minimaal aantal van vier en een maximaal aantal van veertien, dus elke dag. Distress werd niet door alle participanten ervaren; zes participanten hebben op één of meerdere momenten distress ervaren in het tijdsbestek van twee weken en vijf participanten op geen enkel moment. De uitkomst van de gepaarde T-toets toont aan dat eustress en distress van elkaar verschillen in de mate van bekendheid en controle. De mate van bekendheid over de eustress-situaties ($M= 6.73$; $SD= 1.08$) is significant hoger dan de mate van bekendheid over de distress-situaties ($M= 5.63$; $SD= 1.50$; $t(5)=2.94$, $p= .03$). Wanneer er gekeken wordt naar de mate van controle kan er gesteld worden dat eustress gepaard gaat met een hogere mate van controle ($M= 8.29$; $SD= .91$) dan distress ($M= 5.10$, $SD= 2.54$; $t(5)= 2.65$, $p= .05$).

3.2.2 Kwalitatieve analyse

Eustress. In Tabel 3 staan de codes van de kwalitatieve analyses van de open vragen met betrekking tot de eustress-situaties weergegeven. In totaal is er 116 keer geciteerd, waarbij twintig codes zijn opgesteld. Eustress werd het vaakst ervaren op het werk (40.52%) en dan voornamelijk bij het uitvoeren van werkgerelateerde activiteiten. Voorbeelden van antwoorden bij werkgerelateerde activiteiten waren: *“Ik heb een verkoopvergadering gehad waarbij ik een presentatie heb gehouden. Dit ging naar behoren.”* Andere antwoorden waren: *“Heb vandaag gewerkt. Heb mijn werk goed uitgevoerd”* of *“Werk naar behoren uitgevoerd”*. Er werd ook regelmatig een werkgerelateerd probleem of conflict opgelost, zoals: *“Schade aan de bus veroorzaakt en dat op een correcte manier met de leidinggevende besproken”*. Ook werd er geciteerd naar de aanwezigheid op het werk en het goed omgaan met het beëindigen van het arbeidscontract.

Naast werksituaties werden ook vaak studiegebonden situaties genoemd (18.97%). Hierbij is onderscheid gemaakt in: studiewerkzaamheden, stagewerkzaamheden, afstudeerwerkzaamheden, aanwezigheid op school, studiecommunicatie en het oplossen van een studieconflict. Respondenten gaven het vaakst aan goed te zijn omgegaan met studiewerkzaamheden. Zo werden er antwoorden gegeven als: *“Ik ben voor mijn studie bezig geweest door de les van morgen voor te bereiden”* of *“Voor de studie gewerkt”*. Ook werd er goed omgegaan met stagewerkzaamheden, zoals: *“Ik heb vandaag een stagedag gehad. Het is me gelukt om alles af te krijgen voor het weekend”*. In mindere mate werd er geciteerd naar afstudeerwerkzaamheden, de aanwezigheid op school, communicatie op school en het oplossen van een studieconflict.

In de antwoorden kwam ook regelmatig naar voren dat men goed is omgegaan met het uitvoeren van huishoudelijke activiteiten (17.24%). De huishoudelijke taken die genoemd werden,

kunnen onderverdeeld worden in koken, boodschappen doen, opruimen, schoonmaken en wassen. Voorbeelden van antwoorden in deze categorie waren: *“Huishoudelijke taken verricht zoals huis schoonmaken, dweilen, boodschappen doen”*, *“Boodschappen gedaan en de was aan kant”* en *“Ik heb de slaapkamer opgeruimd en de was gedaan”*.

Naast de categorieën werk, studie en huishouden is er een overige categorie toegevoegd. Hierin zijn beschrijvingen opgenomen die niet tot de eerdergenoemde categorieën herleid konden worden (23.28%). Het kwam een aantal keer voor dat de situatiebeschrijving wat summier was, doordat de taak onvoldoende werd toegelicht of de context waarin de taak heeft plaatsgevonden ontbrak. Deze antwoorden zijn als “overige taken” gecodeerd. Voorbeelden van betreffende antwoorden zijn: *“Een situatie die om een snelle oplossing vroeg, goed afgehandeld”*, *“Eindelijk mijn verslag afgeschreven”*, *“Vraagstukken uitgezocht”* of *“Alles gedaan wat ik wilde doen”*. In de overige categorie zijn ook citaten opgenomen die gerelateerd zijn aan sporten, ontspanning, hulp bieden aan een ander of het aangeven van eigen grenzen.

Tabel 3.

Gecodeerde omschrijvingen met betrekking tot eustress-situaties (N=11)

Code	N	%
Werk	47	40.52
Werkgerelateerde activiteiten uitgevoerd	33	28.45
Werkgerelateerd probleem/ conflict opgelost	10	8.62
Aanwezigheid op werk	3	2.59
Ontslag aangevraagd	1	0.86
Studie	22	18.97
Studiewerkzaamheden	14	12.07
Stagewerkzaamheden	3	2.59
Afstudeerwerkzaamheden	2	1.72
Aanwezigheid op school	1	0.86
Studiecommunicatie	1	0.86
Studieconflict opgelost	1	0.86
Huishouden	20	17.24
Koken	6	5.17
Boodschappen	5	4.31
Opruimen	5	4.31
Schoonmaken	2	1.72
Wassen	2	1.72
Overig	27	23.28
Overige taken	14	12.07
Hulp bieden aan vriend/vriendin	4	3.45
Sport	4	3.45
Ontspanning	3	2.59
Eigen grenzen aangeven	2	1.72
Totaal	116	100

Distress. In Tabel 4 staan de citaten van de distress-situaties weergegeven. De participanten die aangaven distress te hebben ervaren (N=6), ervoeren dit voornamelijk doordat zij door lichamelijke symptomen niet aan taken toekwamen, bijvoorbeeld: *“Ben ziek dus kwam niet toe aan mijn verantwoordelijkheden”*, *“Te veel te doen terwijl ik niet fit ben”* of *“Het kostte veel energie om voor mezelf te zorgen”*. Ook een hoge werkdruk werd genoemd: *“Te veel telefonie, dat je er te gestrest door raakt”* of *“Stress op het werk. Te veel deadlines in een te beperkte tijd”*. Ook het te laat arriveren op afspraken werd genoemd, bijvoorbeeld het antwoord: *“Niet op tijd gekomen bij afspraak met cliënt in verband met te weinig afstemming”*. Op financieel gebied werd het antwoord *“Hoogte rekening tandarts”* gegeven.

Tabel 4.

Gecodeerde omschrijvingen met betrekking tot distress-situaties (N=6)

Code	N	%
Lichamelijk	4	40
Hoge werkdruk	3	30
Te laat gearriveerd	2	20
Financieel	1	10
Totaal	10	100

4. Discussie

Dit onderzoek had het doel om de samenhang tussen eustress en welbevinden te onderzoeken. Als tweede werd het doel gesteld om meer inzicht te krijgen in het concept eustress, door de situaties die men onder eustress beschouwt verder te exploreren middels kwalitatief onderzoek. Dit doel werd exploratief meegenomen door het gebrek aan literatuur over eustress.

Naar aanleiding van het bestuderen van de literatuur werd verwacht dat er een positieve samenhang zou zijn tussen eustress en het emotioneel welbevinden, omdat eustress kan leiden tot positieve psychologische toestanden (Nelson & Simmons, 2011; Simmons & Nelson, 2001). Daarnaast werd er een positieve samenhang tussen eustress en het psychologisch welbevinden verwacht, omdat werkprestaties kunnen verbeteren door het ervaren van eustress (Aschbacher et al., 2013; Hargrove et al., 2013). Het verband tussen eustress en sociaal welbevinden kwam niet expliciet in de literatuur naar voren. Deze associatie werd daarom exploratief onderzocht. Op basis van de gevonden resultaten kan geconcludeerd worden dat er een positieve samenhang is tussen eustress en het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Dit resultaat sluit aan bij de veronderstelling van Hargrove (Hargrove et al., 2013; Hargrove et al., 2015). De *broaden-and-build-theorie* van Barbara Fredrickson (2001) kan deze uitkomst verklaren. Eustress leidt namelijk tot positieve toestanden, zoals positieve emoties (Parker & Ragsdale, 2015). Positieve emoties kunnen verbredend werken en leiden tot het ervaren van andere positieve emoties, waardoor er opwaartse spiralen ontstaan die het welbevinden bevorderen (Fredrickson, 2001). Doordat het onderzoek naar eustress schaars is, zijn er weinig vergelijkbare onderzoeken naar eustress en welbevinden gedaan. Simmons en Nelson (2001) hebben eustress wel onderzocht. Zij gebruikten een cross-sectionele meting, waarbij eustress werd gemeten door hoop, affect en betekenisvolheid. Deze variabelen werden gecorreleerd met de perceptie op gezondheid. Als aanvulling op het bestaande onderzoek werd in huidig onderzoek gebruik gemaakt van een betere operationalisatie van eustress en werd eustress gecorreleerd met een specifiekere maat; de drie welbevindencomponenten. In tegenstelling tot het onderzoek van Simmons en Nelson (2001) werd in huidig onderzoek de data niet op één moment verzameld, maar werden herhaalde dagelijkse metingen ingezet.

Na verdere exploratie van eustress is gebleken dat men bij eustress een hogere mate van bekendheid en controle over de situatie ervaart. *Self-efficacy* wordt in de literatuur gerelateerd aan stress. *Self-efficacy* gaat over het vertrouwen dat een persoon ervaart over de eigen capaciteiten in een bepaalde situatie, ongeacht de vaardigheden die hij of zij daadwerkelijk bezit (Bandura, 1977). Wanneer een individu controle ervaart over stressvolle situaties en gebeurtenissen, werkt dit prestatieverhogend en stressverlagend. Zo hebben leerkrachten die hun capaciteiten positief beoordeelden, minder vaak negatieve stressklachten behorende bij een burn-out dan leerkrachten

die hun capaciteiten lager beoordeelden (Brissie, Hoover-Dempsey, & Bassler, 1988). Wanneer individuen geen controle ervaren over stressoren kan dit de arousal verhogen (Bandura, 1994) en reacties veroorzaken met een emotioneel karakter, zoals boosheid, woede en angst (Verhulst, 2005). *Self-efficacy* speelt mogelijk een rol bij eustress. Wanneer men meer *self-efficacy* heeft, leidt dit tot een positievere cognitieve beoordeling van de stressor waardoor het aannemelijker is dat er eerder eustress ontstaat, omdat de cognitieve beoordeling bepaalt of een stressor resulteert in eustress of distress.

Daarnaast is uit huidig onderzoek gebleken dat eustress-situaties voornamelijk werkgerelateerde situaties betreffen. Het vaakst gaat het dan om het correct uitvoeren van activiteiten op het werk. Opvallend is dat de respondenten niet alleen positieve situaties beschreven, maar er ook regelmatig negatieve situaties werden beschreven waarin men een probleem of conflict heeft opgelost of zelfs ontslag heeft aangevraagd. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat onplezierige ervaringen en emoties bij het leven horen (Bergsma, 2010). Om hoge niveaus van welbevinden te kunnen bereiken is het namelijk noodzakelijk om op een constructieve manier met tegenslagen en negatieve emoties om te gaan (Fredrickson, 2010). Bij welbevinden gaat het zowel om het versterken van plezierige emoties als om het toestaan en verwerken van onplezierige emoties (Bohlmeijer et al., 2013a). Dit betekent dat het noodzakelijk is om stressvolle situaties en gebeurtenissen onder ogen te komen om hoge niveaus van welbevinden te bereiken. Daarnaast heeft huidig onderzoek aangetoond dat eustress-situaties voornamelijk bekende situaties zijn waarover men controle ervaart. Om meer bekendheid en controle te kunnen ervaren, is het eveneens belangrijk om moeilijke situaties te doorleven.

4.1 Sterke punten en beperkingen

Deze studie is in een aantal opzichten sterk. Allereerst is er gebruik gemaakt van *mixed-method* onderzoek, waarbij zowel kwantitatieve als kwalitatieve analyses zijn toegepast. Het kwalitatieve gedeelte heeft voor extra diepgang en nieuwe inzichten gezorgd, zoals dat eustress-situaties voornamelijk werkgerelateerde activiteiten betreffen. Deze informatie zou met enkel kwantitatieve analyses niet bekend zijn en dus onderbelicht zijn gebleven. Daarnaast varieerde de onderzoeksgroep in leeftijd en opleidingsniveau, waardoor de resultaten met grote waarschijnlijkheid representatief zijn voor de populatie. Een ander sterk punt is dat er door de vormgeving van de app weinig missing data is, omdat de respondenten dagelijks reminders ontvingen op hun mobiele telefoon. Ten slotte hebben de respondenten door de herhaalde dagelijkse metingen elke avond teruggeblikt op hun dag. Wanneer respondenten informatie moeten terughalen, bestaat er kans op retrospectieve bias. In huidig onderzoek was de tijd waarover men moest terugblikken relatief kort, waardoor het minder waarschijnlijk is dat men gebeurtenissen van

die dag niet meer correct kon herinneren. Daarnaast zorgt een hogere frequentie van metingen ervoor dat het minder waarschijnlijk is dat de resultaten zijn beïnvloed door de stemming van de respondent.

Hoewel dit onderzoek interessante inzichten biedt, zijn er ook kanttekeningen te plaatsen. Door de beperkte tijd voor het schrijven van de thesis was het niet mogelijk om een grote onderzoeksgroep te verkrijgen. Daarnaast kon de app niet gedownload worden op mobiele telefoons met een besturingssysteem van Apple. Om deze reden zijn alleen gebruikers met een Android-toestel benaderd voor het onderzoek. Mogelijk is hierdoor een *selection bias* ontstaan. Ondanks deze beperking is er wel sprake van een gevarieerde en representatieve sample. Een andere beperking is dat de dagelijkse metingen van distress niet correspondeerde met de distressmetingen van de PSS aan het einde van het onderzoek. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat men bij de dagelijkse metingen eerst werd uitgedaagd na te denken over momenten waarop men goed is omgegaan met de dagelijkse verantwoordelijkheden. Vervolgens werd er naar een moment gevraagd waarop de dagelijkse verantwoordelijkheden de respondent te veel werden. Het nadenken over positieve gebeurtenissen kan positieve emoties oproepen. Wanneer men positieve gevoelens ervaart, is positief materiaal uit het geheugen beter toegankelijk waardoor het waarschijnlijker is dat positieve herinneringen eerder voor de geest komen dan negatieve herinneringen (Isen, 1984; Isen, 2008). Een andere verklaring is dat er een verschil zat tussen de dagelijkse vragen en de meting via de PSS. De dagelijkse vragen hadden betrekking op de dag van invullen, terwijl de vragen van de PSS betrekking hadden op de afgelopen maand. Daarnaast werd er in de vragenlijst nadruk gelegd op emoties, terwijl bij de dagelijkse vragen de emotionele beleving buiten beschouwing werd gelaten. De laatste beperking van het onderzoek is dat de informatie uit de voormeting niet bruikbaar was in verband met een lage Chronbach's alpha. Tijdens het onderzoek zijn de vragen in een nieuw programma geprogrammeerd, genaamd TIMM: *The Incredible Intervention Machine*. Mogelijk is er een fout opgetreden met het exploiteren van de voormeting uit TIMM naar SPSS.

4.2 Aanbevelingen

Er wordt aanbevolen om in een vervolgonderzoek het concept eustress verder te onderzoeken met een grotere steekproef. Omdat uit huidig onderzoek is gebleken dat eustress positief samenhangt met alle welbevindencomponenten, wordt geadviseerd dat het vervolgonderzoek zich ook richt op het concept "floreren". Wanneer het emotioneel, psychologisch en het sociaal welbevinden laag is, wordt er van *languishing* gesproken, ofwel verkommerend/wegkwijnend (Keyes, 2002; Keyes, 2005). Individuen bij wie het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden hoog is, omschrijft Keyes (2005) als florerend. Bohlmeijer en Hulsbergen (2013) beschrijven floreren als "tot bloei komen". De positieve psychologie ziet het

bevorderen van floreren niet alleen als idealisme maar vooral als noodzakelijk, omdat het kan bijdragen aan veerkracht (Ahern, Kiehl, Sole, & Byers, 2006; Bohlmeijer et al., 2013a) en beschermt tegen het ontwikkelen van stoornissen later in het leven (Schotanus-Dijkstra et al., 2016). Met huidig onderzoek kunnen geen uitspraken gedaan worden over floreren. Een vervolgonderzoek kan onderzoeken of eustress mogelijk ook leidt tot floreren. Dit kan gedaan worden door in een vervolgstudie eustress te meten en te relateren aan de *“flourishing scale”* (Diener et al., 2009).

Voor de praktijk wordt aanbevolen om eustress in werkgerelateerde settings te vergroten, omdat stress in het werkveld een groot probleem is. Werkstress leidt in Nederland jaarlijks tot 7.5 miljoen verzuimdagen en kost 1.8 miljard per jaar (Rijksoverheid, 2015). Uit onderzoek is gebleken dat de manier van denken bij stressoren gerelateerd is aan de stressuitkomst. Zo hebben mensen die positiever denken over stressoren een hoger energieniveau, wat resulteert in positievere uitkomsten zoals een betere gezondheid, prestaties en welbevinden (Crum, Salovey, & Achor, 2013). Ook Le Fevre et al. (2013) stellen dat de cognitieve beoordeling van belang is en bepaalt in hoeverre een stressor resulteert in eustress of distress. Eustress kan verhoogd worden door stress bespreekbaar te maken onder werknemers en in te gaan op de cognities en gedachten die zij ervaren in stressvolle situaties. Wanneer werknemers leren om stressoren eerder als een uitdaging dan een belemmering te zien, heeft dit gunstige effecten voor de motivatie en werkprestaties en zal eustress verhogen (Hargrove et al., 2013). Vervolgonderzoek kan zich richten op de cognitieve beoordeling, door te onderzoeken of werknemers stressoren eerder als een belemmering of uitdaging zien. Daarnaast kan onderzocht worden hoe werkgevers een positievere cognitieve beoordeling onder werknemers kunnen faciliteren en ervoor kunnen zorgen dat werknemers stressoren eerder als een uitdaging beoordelen.

Huidig onderzoek toonde aan dat eustress gepaard gaat met een hoge mate van bekendheid en controle. Het is daarom van belang dat werknemers voldoende bekendheid en controle ervaren over hun taken en werkzaamheden. Werkgevers kunnen hier een rol in spelen door voldoende tijd te investeren in het inwerken van nieuwe medewerkers. Daarnaast is het van belang dat werknemers worden ingedeeld op taken die voor hen bekend zijn, maar dat er ook oog is voor de lange termijn. Op de lange termijn is het namelijk van belang dat werknemers ook worden ingedeeld op nieuwe taken om de tijd en kans te krijgen om met taken bekend te raken. Wanneer individuen meer eustress ervaren zal, zoals in dit onderzoek is aangetoond, het welbevinden toenemen. Bohlmeijer et al. (2013b) stellen dat het investeren in welbevinden een bijdrage aan preventie van psychische stoornissen kan leveren en wellicht ook kan bijdragen aan het verminderen van ziekteverzuim. Ook Huppert (2009) concludeert dat het bevorderen van welbevinden in de gehele bevolking veel impact kan hebben. Wanneer het gezondheidsprofiel opschuift in de richting van meer welbevinden, neemt in theorie het aantal mensen dat floreert aanzienlijk toe en het aantal mensen met psychische

stoornissen aanzienlijk af. Daarnaast zijn mensen die meer welbevinden ervaren, beter in staat om met dagelijkse stressoren en levensgebeurtenissen om te gaan (Cohn & Fredrickson, 2009; Ryff et al., 2012) en beter in staat om zich aan te passen aan de snelle veranderingen in onze samenleving en de toenemende eisen ten aanzien van productiviteit (Bohlmeijer et al., 2013b). Oftewel eustress kan er, via een toegenomen welbevinden, toe leiden dat individuen vaker floreren, minder psychische klachten hebben en beter kunnen omgaan met stressoren, levensgebeurtenissen en veranderingen.

4.3 Conclusie

Met huidig onderzoek is de samenhang tussen eustress en welbevinden onderzocht. Er kan geconcludeerd worden dat er een positieve samenhang is tussen eustress en het emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Daarnaast is door middel van dit onderzoek inzichtelijk geworden dat eustress het vaakst wordt ervaren in het werkveld, met name bij het correct uitvoeren van werkgerelateerde activiteiten. De respondenten ervoeren over eustress-situaties meer controle en bekendheid dan over distress-situaties. Ondanks dat eustress een relatief onbekend en onderbelicht concept is, heeft dit onderzoek een waardevolle bijdrage geleverd aan de bestaande literatuur over eustress. De bestaande stressliteratuur is vooral gericht op distress en diens negatieve gevolgen. Het verdient aanbeveling om naast distress, ook onderzoek te doen naar eustress en de positieve gevolgen daarvan. Zoals dit onderzoek heeft aangetoond, is er een positieve samenhang tussen eustress en welbevinden. Verder onderzoek naar eustress is dan ook noodzakelijk, omdat het bevorderen van welbevinden van belang is voor individuen, organisaties en de maatschappij.

Referenties

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 29, 103-125.
- Aschbacher, K., O'Donovan, A., Wolkowitz, O. M., Dhabhar, F. S., Su, Y., & Epel, E. (2013). Good stress, bad stress and oxidative stress: Insights from anticipatory cortisol reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 1698- 1708.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bergsma, A. (2010). Positieve psychologie kan niet zonder negativiteit. *Psychologie en Gezondheid*, 38, 171-176.
- Blase, J. J. (1986). A Qualitative Analysis of Sources of Teacher Stress: Consequences for Performance. *American Educational Research Journal*, 23(1), 13–40.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Steeneveld, M., Westerhof, G., & Walburg, J. A. (2013a). Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak? In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof & J. A. Walburg (Eds.), *Handboek Positieve Psychologie*. (pp. 18-27). Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E., & Hulsbergen, M. (2013). *Dit is jouw leven: Ervaar de effecten van de positieve psychologie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E., Westerhof, G., Bolier, L., Steeneveld, M., Geurts, M., & Walburg, J. (2013b). Over de betekenis van positieve psychologie. Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak? *De psycholoog*, 11, 48-59.
- Brissie, J. S., Hoover-Dempsey, K. V., & Bassler, O. C. (1988). Individual, situational contributors to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 82(2), 106–112.
- Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, 85, 65-74.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskam (Eds.), *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage.
- Cohn, M., & Fredrickson, B. (2009). Positive emotions. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)* (pp. 13-24). New York: Oxford University Press.

- Crum, A., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Edwards, J. R., & Cooper, C. L. (1988). The impact of positive psychological states on physical health: a review and theoretical framework. *Social Science & Medicine*, 27(12), 1447-1459.
- Fredrickson, B. (2001). The role of Positive Emotions in positive Psychology: The broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hargrove, M. B., Becker, W. S., & Hargrove, D. F. (2015). The HRD Eustress Model: Generating Positive Stress with Challenging Work. *Human Resource Development Review*, 14(3), 279-298.
- Hargrove, M. B., Nelson, L. B., & Cooper, C. L. (2013). Generating eustress by challenging employees: Helping people savor their work. *Organizational Dynamics*, 42, 61-69.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychological Review*, 1(1), 83-136.
- Huppert, F. A. (2009). A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 108-111.
- Isen, A. M. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3e ed., pp. 548 – 573). New York: Guilford Press.
- Isen, A. M. (1984). The Influence of Positive Affect on Decision Making and Cognitive Organization. *Advances in Consumer Research*, 11, 534-537.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHCSF). *Journal of Clinical Psychology*, 67, 99-110.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726–744.
- Motowidlo, S. J., Packard, J. S., & Manning, M. R. (1986). Occupational stress: Its causes and consequences for job performance. *Journal of Applied Psychology*, 1(4), 618–629.
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2011). Savoring eustress while coping with distress: The holistic model of stress. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 55-74). Washington, DC: American Psychological Association.
- O’Sullivan, G. (2010). The Relationship Between Hope, Eustress, Self-Efficacy, and Life Satisfaction Among Undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155- 172.
- Parker, K. N., & Ragsdale, J. M. (2015). Effects of Distress and Eustress on Changes in Fatigue from Waking to Working. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 293-315.
- Rijksoverheid. (2015). Asscher: ‘Praat met collega’s over werkstress’. Geraadpleegd op 14 januari 2017, op <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2015/11/16/asscher-praat-met-collega-s-over-werkstress>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 144- 171.
- Ryff, C., Friedman, E., Fuller-Rowell, T., Love, G., Miyamoto, Y., Morozink, ..., Tsenkova, V. (2012). Varieties of resilience in midlife. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 792-806.
- Schotanus-Dijkstra, M., ten Klooster, P. M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Bolier, L., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Validation of the Flourishing Scale in a sample of people with suboptimal levels of mental well-being. *BMC Psychology*, 1-10.
- Selye, H. (1964). *From Dream to Discovery*. New York, NY: McGraw-Hill.

- Simmons, B. L., & Nelson, D. L. (2001). Eustress at work: the relationship between hope and health in hospital nurses. *Health Care Management Review, 26*(4), 7–18.
- Veenhoven, R. (2006). *Gezond geluk. Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Verhulst, J. (2005). *Stress onder controle*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid, 10*(63), 808-820.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Genève: WHO.