

24-06-2018

**‘Kracht voor Tien’
Een methode om weerbaarheid en eigen
kracht te vergroten door te scoren en
monitoren.**

Joost Stoelhorst

Bachelor thesis

Begeleiders:

Marileen te Kouijzer, MSc.

Dr. Peter ten Klooster

University of Twente, Enschede
Faculty Behavioural, Management and Social Sciences

Abstract

This study examines the book and method “Kracht voor Tien” by Linda van den Driessche (2016). We live in a much demanding and complex society. For optimal functioning in this society, it is important that people have sufficient resilience and inner power. This method tries to contribute to increasing resilience and inner strength. The central concept of the method is daily scoring and monitoring on ten behavioural principles. The goal of the scoring and monitoring process, is to improve in the ten behavioural principles and with that increase inner power and resilience. In this study four participants have scored and monitored themselves for a period of two weeks, on ten behavioural principles. Also, before and after the method the degree of resilience of the participants is measured. The purpose of this study is, to explore whether the participants experience a higher degree of resilience and inner strength, after two weeks of scoring and monitoring. The results show that at least half of the participants experience a higher degree of resilience after the method “Kracht voor tien”. The analysis of the data also revealed that all participants scored higher on at least one or more behavioural principles. Since this is a first explorative research, it is recommended to do further qualitative- or quantitative research on larger scale.

Samenvatting

Deze studie onderzoekt het boek en de methode “Kracht voor Tien” geschreven door Linda van den Driessche (2016). We leven in een veeleisende en complexe maatschappij. Om optimaal te kunnen functioneren in deze maatschappij, is het belangrijk dat mensen voldoende weerbaar zijn en innerlijke kracht hebben. Deze methode tracht bij te dragen aan een verhoging van de mate van weerbaarheid en innerlijke kracht. Het centrale concept van de methode is het dagelijks scoring en monitoren op de tien gedragsprincipes. Het doel van het scoren en monitoren, is het verbeteren van de weerbaarheid en innerlijke kracht. In deze studie hebben vier participanten zichzelf gedurende twee weken gescoord en monitort op de tien gedragsprincipes. Ook is voor en na methode de weerbaarheid van de participanten gemeten. Het doel van deze studie is om te kijken of de participanten na twee weken van scoren en monitoren een verhoogde mate van weerbaarheid en innerlijke kracht ervaren. De resultaten laten zien dat tenminste de helft van de participanten na de methode een hogere mate van weerbaarheid ervaren na de methode “Kracht voor Tien”. De resultaten van de data laten ook zien dat alle participanten tenminste op een of meer van de tien gedragsprincipes hoger scoren. Aangezien dit een eerste exploratief onderzoek is, wordt aangeraden om verder kwalitatief- of kwantitatief onderzoek te doen op grote schaal.

Inleiding

Maatschappelijke ontwikkelingen

Het leven in de maatschappij heeft de afgelopen decennia sterke ontwikkelingen door gemaakt. Een complexe samenleving die bestaat uit verwachtingen, eisen en hectiek. Steeds meer mensen lijken niet bestand tegen de ontwikkelingen die onze samenleving voortbrengt (Hoogendijk, 2017). Mensen ervaren meer stress en hebben moeite zich te weren tegen een veeleisende maatschappij. In deze studie wordt onderzocht hoe weerbaarheid vergroot kan worden, zodat mensen beter kunnen functioneren in de huidige maatschappij.

Een van de aspecten waarin mensen druk en onzekerheid ervaren is de huidige arbeidsmarkt. Zekerheden zijn weg, kansen te over en deze ontwikkelingen leiden tot onzekerheid bij mensen op de arbeidsmarkt (Beukema, 2015). Baanonzekerheid is het gevolg van fundamentele veranderingen in het economisch systeem en hierdoor ervaren mensen gevoelens van angst, bedreiging, en onzekerheid (Stynen & de Witte, 2006).

Daarnaast zijn de verwachtingen van scholieren en studenten de afgelopen decennia gegroeid. Steeds meer mensen volgen een opleiding en daarbij wordt ook het opleidingsniveau van mensen steeds hoger (CBS, 2011). Dit leidt niet alleen tot een vaker voorkomende studiedruk, maar ook de kosten van opleidingen worden steeds hoger. En hierbij is het terugbetalen van de studieschuld een steeds groter probleem studenten (CBS, 2008).

Stress & Weerbaarheid

Het resultaat van een veranderende maatschappij, die steeds veeleisender wordt is de toename van stress bij mensen. Stress is een vorm van spanning die optreedt als gevolg van externe prikkels. Deze externe prikkels kunnen door onder andere (werk/studie-) druk, emoties, prestaties, sociale relaties, woon- en leefomstandigheden, maar ook door de persoonlijkheid worden ontwikkeld. Stress is niet per definitie ongezond, maar een teveel aan stress veroorzaakt vaak negatieve gevolgen (Vingerhoets, 2000). Deze negatieve gevolgen kunnen vervolgens leiden tot overbelasting. Hierbij kunnen mensen niet meer volledig functioneren in bijvoorbeeld het gezin of op het werk. Mensen verliezen de controle en ervaren een gevoel van onmacht. Deze negatieve gevolgen kunnen effect hebben op alle gebieden van het leven, zowel persoonlijk of in de omgeving van mensen (Vingerhoets, 2000).

Naast fysieke gevolgen kan stress ook psychische gevolgen geven, bijvoorbeeld een burn-out (Halbesleben & Buckley, 2004). Burn-out wordt gekenmerkt door een syndroom waarvan vaak werk de oorzaak is en wat bestaat uit drie belangrijke aspecten namelijk:

emotionele uitputting, ontevredenheid over zijn/haar werk en een cynische en negatieve houding (Maslach & Jackson, 1981).

Om op een goede manier met stress om te kunnen gaan, is het nodig in een positieve manier te reageren op stress door effectieve coping strategieën toe te passen (Zarei et. Al., 2016). Effectieve coping strategieën zoals organisatie, planning, ontspannen en externe steun zorgen vaak voor betere fysieke en geestelijke gezondheid (Zarei et al., 2016).

Een ongezonde reactie op stress ontstaat vaak wanneer de stressor het vermogen van een persoon om hiermee om te gaan overstijgt (Herbert & Cohen, 1993). Een veel voorkomende ongezonde reactie op het ervaren van stress, is het gebruik van alcohol als coping strategie (Jeronimus et. Al., 2013). Wanneer een persoon langdurig of chronisch onder hoge stress moet functioneren, kunnen symptomen zoals verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, een verhoogd niveau van adrenaline en verhoogd bloedsuiker leiden tot chronische ziektes lijden (Ogden, 2007).

Door de toenemende druk van de maatschappij en eisen die wij ons zelf opleggen, is het belangrijk dat men voldoende weerbaar is. Weerbaarheid betekent volgens Henderson (2012) zoveel als “het in staat zijn om tegenstand te bieden”, dit wil zeggen dat men zich in staat voelt om op een adequate manier om te kunnen gaan met zijn of haar tegenslagen. Weerbaar zijn wil ook zeggen dat men voor zichzelf kan opkomen en dat men in staat is om grenzen aan te geven (Henderson, 2012).

Concluderend kan gesteld worden dat we in een maatschappij leven die veel en ook steeds meer van men verwacht. Dit begint bij de scholieren, maar ook de werkende bevolking ervaart een hogere en toenemende druk om te presteren. Daarnaast zijn ook in het dagelijks leven steeds meer verwachtingen, deze zijn door de sociale media toegenomen. Door het gebruik van social media kan groepsdruk ontstaan, bijvoorbeeld om deel te nemen aan activiteiten op het web of door verwachtingen die de social media met zich mee brengt (O’Keeffe et. Al., 2011). Deze toenemende druk op mensen maakt dat er vaker met stress moet worden omgegaan en daardoor is het nodig zich weerbaar op te kunnen stellen, in een complexe maatschappij.

Positieve Psychologie

Veel interventies die de eigen, innerlijke kracht van mensen tracht te verhogen, zijn interventies afkomstig uit de positieve psychologie (Aspinwall, 2003). Deze stroming focust zich op het ervaren van positieve aspecten als geluk, hoop en liefde. Daarnaast heeft de positieve psychologie als doel om vitaliteit, doorzettingsvermogen en wijsheid bij mensen te verhogen (Compton, 2005). De positieve psychologie is een stroming die naast de traditionele interventies waarin de focus vooral op de klachten van mensen, ook kijkt naar de krachten van mensen. (Sheldon & King, 2001). Bij positieve psychologie legt men de nadruk op positieve karaktereigenschappen als ook positieve ervaringen van mensen (Seligman & Csikszentmihaly, 2014). Kernwaarden binnen de positieve psychologie zijn, floreren, compassie, mindfulness en welbevinden. De positieve psychologische stroming is gericht op veerkracht, optimaal functioneren en positieve gezondheid. Het is een stroming die nieuwe mogelijkheden biedt voor toepassingen bij interventies voor de maatschappij. De positieve psychologie richt zich op het versterken van de mogelijkheden van de mens om een plezierig, zinvol en betrokken leven te leiden. Het vergoten van de weerbaarheid om zo om te gaan met moeilijke leefomstandigheden is hierin van belang. Ook gaat het om een goede balans tussen het zelf functioneren en het interacteren met anderen (Bohlmeijer et. Al., 2013).

Een mogelijke manier voor het individu om zich te weren in de huidige maatschappij, is het optimaal benutten van de krachten van het individu. Een van de aspecten die hieraan kan bijdragen is het floreren, dit houdt in dat men optimaal kan presteren in sociale relaties, interesse heeft in activiteiten, het ervaren van voldoende competentie en het ervaren van een betekenisvol leven. (Diener et al., 2010).

Ook het welzijn van mensen is een belangrijke factor. Volgens Tetyana (2013), is het welbevinden de balans tussen tevredenheid en het ervaren van positieve en negatieve affecten. Het ervaren van welbevinden leidt ertoe dat mensen tevreden zijn en het gevoel hebben dat zij zich kunnen handhaven in de maatschappij (Tetyana, 2013). Het ervaren van voldoende positieve gebeurtenissen is ook volgens Van den Driessche (2016) van belang. Eén van de gedragsprincipes luidt “benader het positief”, waarin het belang van voldoende positieve ervaringen wordt benadrukt.

Methode “Kracht voor Tien”

Aan de basis van deze studie ligt het boek “Kracht voor tien” geschreven door Van den Driessche (2016). In deze methode wordt onderscheid gemaakt tussen tien specifieke gedragsprincipes (appendix 1). Een voorbeeld van een gedragsprincipe is “wees jezelf” dit gedragsprincipe gaat over de manier waarop mensen zichzelf zien. Door alleen te doen wat men zelf wil en acceptatie van sterke en zwakke punten. Een ander gedragsprincipe is “benader het positief”, door te visualiseren (voor), oordelen (tijdens) en evalueren (na) een situatie, in een positieve manier. Door het beheersen en exploreren van deze krachten zou men instaat kunnen worden gesteld om zich beter te weren in de huidige maatschappij, die veel van mensen verlangt. Gebieden waarin men groei kan door maken, om de innerlijke kracht te ontwikkelen zijn onder andere: ontspannen, loslaten, hulp vragen en relativieren. Door het aanleren en verder ontwikkelen van vaardigheden en technieken om de innerlijke kracht te verhogen, wordt het volgens Van den Driessche (2016), eenvoudiger om zich te weren in de maatschappij.

De methode bestaat uit het dagelijks scoren van het eigen gedrag op basis van de tien gedragsprincipes. Zo kan men aan het einde van iedere dag een score geven van “1” tot “10” die de mate van het toepassen van het specifieke gedragsprincipe weergeeft. De methode stelt dat wanneer men zich actief scoort en monitort in de tien gedragsprincipes de persoon innerlijke groei doormaakt. Hierdoor wordt een positiever gevoel ervaren en zal een bewustzijn van de eigenkracht toenemen. Verder heeft de methode als doel om twijfels, onzekerheid en negativiteit af te laten nemen.

Volgens Van den Driessche (2016), is het scoren en monitoren van zichzelf op de tien gedragsprincipes een voorwaarde voor het verbeteren van de innerlijke kracht. Het vereist, zeker in het begin, een zekere mate van discipline om de gedragsprincipes eigen te maken. Onderzoek heeft aangetoond dat het gemiddeld 66 dagen duurt voordat iets automatisch voelt, voordat een gewoonte geïncorporeerd is (Lally et. Al., 2009). Daarnaast is het volgens Lally et. Al., (2012), van belang dat gedragingen structureel moeten worden uitgevoerd, zodat gewoontevorming plaatsvindt. Het is dus ook van belang om de krachten beschreven door Van den Driessche (2016) regelmatig toe te passen, om hierin meer vaardigheid te krijgen en deze aangeleerde gedragsprincipes eigen te maken.

Volgens Michie et. Al., (2009), heeft zelf monitoring een motiverend effect. Vrijwel iedereen wil na een eerste meting beter scoren en progressie boeken. Daarnaast geeft het zelfmonitoring een overzicht van het eigen gedrag, wat leidt tot rust in je werk, studie en relaties. Deze verhoging van rust heeft ook positieve effecten op de gezondheid (Michie et.

Al., 2009).

In de methode van Van den Driessche (2016) wordt het belang van alle tien gedragsprincipes benadrukt. De principes hangen met elkaar samen en versterken elkaar. Wanneer men zich in het ene gedragsprincipe goed ontwikkeld, zal er ook in andere principes makkelijker winst te behalen zijn. Wanneer je bijvoorbeeld het principe “voelt wat je moet voelen” ontwikkelt, is het ook eenvoudiger om ook te ontwikkelen in het principe “verbinding maken met anderen” en zo wordt het ook vanzelfsprekend om richting te bepalen en te groeien in het principe “zet een stap vooruit”. Hierdoor is het van belang alle gedragsprincipes toe te passen in het dagelijks leven, om zo het maximale uit alle tien gedragsprincipes te halen.

De methode geschreven door Van den Driessche (2016), is gebaseerd op verschillende invloeden. Zo is er een beroep gedaan op de neurowetenschap, om verandering van reactie- en gedragspatronen te realiseren waarbij de focus ligt op het gewenste gedrag. Ook is de methode gebaseerd op bewustzijn met invloeden uit onder andere mindfulness, yoga, ademhalingstechnieken en meditatie. Deze invloeden stimuleren rust, bewustzijn en het voelen en verwerken van emoties. Tot slot is de methode gebaseerd op boeddhistische leer, waarin de focus ligt op bewustzijn van lichaam en geest (Van den Driessche, 2016).

Innerlijke kracht

Naast het verhogen van de weerbaarheid, zijn er mogelijk andere positieve effecten die kunnen optreden wanneer men dagelijks de tien gedragsprincipes, zoals beschreven door Van den Driessche (2016), toepast in het dagelijks leven. Deze methode biedt oplossingen, met handvaten om innerlijke kracht te vinden en te behouden aan de hand van tien gedragsprincipes (Van den Driessche, 2016). De nadruk ligt op gewenst gedrag, waarbij gebruik wordt gemaakt van tien gedragsprincipes. Door deze tien gedragsprincipes te implementeren in het dagelijks leven, kan men een groei doormaken in het vinden en toepassen van de eigen innerlijke kracht, om zo ook een positiever zelfbeeld te ontwikkelen. Om voldoende weerbaar te zijn is het ook van belang om een positief zelfbeeld te hebben (Jordan et. Al., 2003). Omdat weerbaarheid naast het ervaren van voldoende vaardigheden ook bepaald wordt door het zelfbeeld. Door een positief zelfbeeld wordt het vertrouwen in eigen kunnen vergroot (Jordan et. Al., 2003). Ook is gebleken dat een negatief zelfbeeld en een laag zelfvertrouwen leiden tot meer kwetsbaarheid in de maatschappij (Van der Leest et.

Al., 2009). Bovendien leidt volgens Van der Leest (2016) een positiever zelfbeeld tot het eerder en beter aan kunnen geven van grenzen, wat dus leidt tot een hogere weerbaarheid. De methode zou dus mogelijk groei kunnen verwezenlijken in de tien gedragsprincipes wat leidt tot een hogere mate weerbaarheid, een positiever zelfbeeld en innerlijke kracht.

Voor het huidige onderzoek is gekozen voor kwalitatief onderzoek. Hiervoor is gekozen omdat er nog geen eerder onderzoek naar de methode “Kracht voor Tien” is gedaan. Het huidige onderzoek fungeert dan ook als verkennend en explorerend onderzoek.

De eerste onderzoeksvraag is: *In hoeverre verandert de perceptie van mensen over hun weerbaarheid, wanneer zij zichzelf scoren en monitoren op de tien gedragsprincipes?*

De tweede onderzoeksvraag luidt: *In hoeverre ervaren mensen meer innerlijke kracht, door het toepassen van de tien gedragsprincipes?*

Hypothese 1 luidt: *de gemiddelde score op weerbaarheid is hoger na de interventie, in vergelijking met de score op weerbaarheid voor de interventie.*

Methoden

Participanten

Voor het werven van participanten is convenience sampling gebruikt. Convenience sampling houdt in dat er een willekeurig aantal respondenten is gekozen, dit is een eenvoudige manier van sampling. Het nadeel hiervan is dat de resultaten niet generaliseerbaar zijn en deze alleen gelden voor de specifieke groep respondenten (Etikan et. Al., 2016). De inclusiecriteria zijn (1) dat de participant minimaal 18 jaar oud is, en (2) deze niet onder behandeling staat van een arts voor zijn of haar geestelijk gezondheid. De exclusiecriteria zijn (1) personen jonger dan 18 jaar oud en (2) dat de participant niet in behandeling mag zijn bij een arts voor zijn of haar geestelijke gezondheid.

In totaal waren er 4 participanten. De gemiddelde leeftijd is 30,5 jaar (SD=13,5). Alle participanten zijn Nederlands. Alle socio-demografische gegevens zijn weergegeven in tabel 1.

Tabel 1

Socio-demografische gegevens van participanten

Participant	Leeftijd	Nationaliteit	Beroep
1	23	Nederlands	Student/ Junior Accountant
2	25	Nederlands	Student/ Teamleider
3	21	Nederlands	Student
4	53	Nederlands	-

Design

Dit is een kwalitatief onderzoek, waarbij gebruik is gemaakt van semigestructureerde interviews. Het onderzoek bestaat uit twee interviews per participant, voor- en na het toepassen van de methode van Van den Driessche (2016). De mening en ervaring van de proefpersonen werd vooraf gecontroleerd door middel van een explorerend interview. Na het toepassen van de methode gedurende twee weken werd een evaluatie interview gehouden om mogelijke veranderingen in weerbaarheid en innerlijke kracht te constateren. Daarnaast is bij deze studie gekozen om een vragenlijst af te nemen die de mate van weerbaarheid meet. Dit wordt uitgevoerd in een pre-post design, waarbij gekeken wordt naar de weerbaarheid voor het scoren en monitoren van de tien gedragsprincipes en twee weken daarna. Hierbij wordt er gekeken naar een mogelijke verandering van de perceptie van participanten op weerbaarheid en innerlijke kracht.

Materialen

Voor de interviews zijn twee interviewschema's opgesteld, één interviewschema voor het explorerende interview en één voor het evaluerende interview (zie appendix 2 en 3). De interviewschema's zijn gecontroleerd door twee experts. Daarnaast is een pilot interview uitgevoerd om tijd en haalbaarheid te controleren en de kwaliteit van het interviewschema te verbeteren. Voorbeelden van onderwerpen die aan de orde zijn gekomen tijdens het explorerende interview zijn de huidige maatschappij, de mate van stress, weerbaarheid en het zelfbeeld van de participant (tabel 2).

Tabel 2

Voorbeeldvragen exploratieve interview.

Onderwerp:	Voorbeeldvraag:
Maatschappij	<i>“Heeft de maatschappij zich de afgelopen decennia positief of negatief veranderd?”</i>
Mate van stress	<i>“In hoeverre ervaart u op dit moment stress?”</i>
Weerbaarheid	<i>“Als u de term weerbaarheid moet beschrijven, welke definitie geeft u dan?”</i>
Zelfbeeld	<i>“Over welke gedragseigenschappen van u zelf bent u tevreden?”</i>

Voorbeelden van onderwerpen die aan bod zijn gekomen bij het evaluerende interview zijn de mening van de participant over de methode van Van den Driessche, ervaringen en mogelijke veranderingen in weerbaarheid en innerlijke kracht (tabel 3).

Tabel 3

Voorbeeldvragen exploratieve interview.

Onderwerp:	Voorbeeldvraag:
Mening	<i>“Welke aspecten aan de methode Kracht voor Tien, heeft u als prettig ervaren?”</i>
Ervaring	<i>“Hoe heeft u de afgelopen twee weken ervaren?”</i>
Verandering weerbaarheid	<i>“In hoeverre is uw bewustzijn ten opzichte van uw weerbaarheid veranderd?”</i>

Tot slot is het boek “Kracht voor Tien” geschreven door Linda van den Driessche (2016) gebruikt. Het huidige onderzoek is gebaseerd op de methode van Van den Driessche. Hierbij staat het dagelijks scoren en monitoren van de tien gedragsprincipes centraal.

Voor het meten van de weerbaarheid is gebruik gemaakt van de Resilience Scale, deze meet de mate van betrouwbaarheid. De Resilience Scale is ontwikkeld door Gail Wagnild en de Nederlandse versie zoals gebruikt in dit onderzoek is vertaald en bewerkt door Michael Portzky (Portzky et. Al., 2010). Voor het antwoorden op de Resilience Scale werd een 5-punts Likert schaal gebruikt van “klopt helemaal” tot “klopt helemaal niet”. Een voorbeeld item van de Resilience Scale is “*Als ik plannen maak voer ik ze uit*”. De vragenlijst heeft een betrouwbaarheid van $\alpha = 0,85$. De betrouwbaarheid wordt bepaald door Cronbachs alfa, dit is een maat voor het bepalen van de interne consistentie van een vragenlijst (Nunnally, 1978). Een score groter dan 0,70 wijst op een hoge mate van betrouwbaarheid, en wordt over het algemeen als voldoende ervaren (Sijtsma, 2009). Deze vragenlijst bestaat uit 25 items die weerbaarheid meten en een totaalscore opleveren, hoe hoger de score hoe meer weerbaarheid. Ook kunnen de scores apart berekend worden voor twee sub schalen, namelijk ‘Persoonlijke Competentie’ ($\alpha = 0,81$) en ‘Acceptatie van Zichzelf en het Leven’ ($\alpha = 0,68$) (Portzky, 2008).

Procedure

Het huidige onderzoek is na goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Universiteit Twente.

De procedure is gestart met het werven van participanten. Door middel van convenience sampling zijn participanten gevonden uit de directe omgeving van de onderzoeker. Nadat de participanten geworven zijn, is met eenieder een afspraak gemaakt voor het eerste interview. Voor de interviews is gebruik gemaakt van het stellen van open vragen, totdat er geen nieuwe informatie meer naar boven kwam om antwoord te geven op de onderzoeksvragen en het saturatiepunt bereikt was. Het eerste interview vond altijd plaatst bij de participant thuis, hiervoor is gekozen om de participant zich het meest mogelijk op zijn gemak te laten voelen. Voor aanvang van het eerste interview is de participant gevraagd om een toestemmingsverklaring (zie appendix 4) te ondertekenen, waarin de participant aangaf deel te willen nemen aan het onderzoek. In de toestemmingsverklaring is de procedure van het onderzoek beschreven, het anonimiseren van de gegevens werd toegelicht en de tijdsduur van het onderzoek werd besproken. Tot slot werd de toestemming van de participant gevraagd en aangegeven dat de participant op ieder moment mag stoppen met de deelname. Daarnaast is aangegeven waar de participanten terecht kunnen met vragen en zijn de contactgegevens van de onderzoeker gedeeld. Ook is een toestemmingsverklaring ondertekend door zowel participant als onderzoeker. Tot slot is er door de onderzoeker toestemming gevraagd om het

gesprek op te nemen met opname apparatuur. De respondenten zijn voor de start van het interview geïnformeerd over het onderzoek en mogelijke vragen zijn beantwoord.

Het onderzoek bestond uit een eerste explorierend interview. Na het interview werd de participant gevraagd om de Resilience Scale in te vullen. Vervolgens werd een instructie gegeven over de methode. Deze informatie bestond uit, dat de participanten zich gedurende twee weken moesten scoren op de tiengedragsprincipes. Hierbij werd de participant gevraagd zich dagelijks te scoren met een score tussen de 1 (helemaal niet) en 10 (volledig).

Na afloop van de twee weken, vond er een evaluatie interview plaats. Dit tweede interview werd wederom thuis bij de participant afgenomen. Daarna werd de participant gevraagd om de Resilience Scale opnieuw in te vullen. Tot slot is aangegeven dat de participanten voor vragen of inzage in resultaten, contact kunnen opnemen met de onderzoeker. Voor afsluiting van het onderzoek werden de participanten bedankt voor hun deelname aan het onderzoek.

Analyse

Interviews

Om de data te transcriberen, coderen en analyseren voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen, is er gebruik gemaakt van het kwalitatieve onderzoeksprogramma “Atlas Ti” versie 8. Het onderzoeksmateriaal bestond uit interview transcripten, scoringsformulieren van de gedragsprincipes en een vragenlijst over weerbaarheid. Eerst zijn de opgenomen bestanden verbatim getranscribeerd door de onderzoeker. Daarna zijn de interview transcripten gecodeerd door middel van selectieve codering. Er is inductief gecodeerd, dit betekent dat het code schema (tabel 4) is ontwikkeld op basis van het formulieren en toekennen van codes aan de hand van betekenisvolle tekstfragmenten. Deze codes zijn gevormd op basis van het explorerende interview en het evaluerende interview (zie tabel 4).

Tabel 4

Codeschema

Naam code	Definitie code	Citaat code
Weerbaarheid	Persoonlijke weerbaarheid Weerbaarheid omgeving Plannen en structuur	“In hoeverre je ergens tegen opgewassen bent.”
Zelfbeeld	Positief zelfbeeld Negatief zelfbeeld	“Ik doe dit door zelfverzekerd te zijn. Om te vertrouwen op mijn capaciteiten en in mijzelf te geloven.”
Welbevinden	Fysiek welbevinden Mentaal welbevinden Stress Angst Woede Perfectionisme	“Ik ervaar altijd een zekere mate van stress, omdat er altijd bepaalde eisen zijn. Er zijn altijd dingen zoals school, werk die gedaan moeten worden. Dus er is altijd een basis vorm van stress die piekt of stijgt n.a.v. de situatie.”
Maatschappij	Beeld van maatschappij Arbeidsmarkt (Social) Media	“Positief is dat je makkelijker in contact komt met anderen, en dat je dus

		een groter netwerk hebt en meer mogelijkheden om te communiceren. Negatief is het feit dat je moeilijk de rust voor jezelf vindt, het is moeilijker voor mij om me af te sluiten van mijn omgeving.”
Vrijetijd	Ontspanning Hobby	“Momenten waarderen, vastleggen en er op het moment zelf van genieten.”
Persoonlijke ontwikkeling	Verbetering Geen verbetering Verslechtering	“Mijn motto is altijd: vandaag werken we aan morgen, iedere dag weer! Elke dag een beetje beter worden. Het kan van alles zijn waar je beter in kan worden. Werk, school of sporten. Soms lukt het even niet, dan zal je een stap terug moeten doen, om vervolgens 2 stappen vooruit te zetten.”
Scoren en Monitoren	Positieve ervaring methode Negatieve ervaring methode	“Die heb ik als prettig ervaren, ik ben mij bewust geweest van de 10 principes. Het heeft mij tot nieuwe inzichten geleid, met als doel dat ik mij meer bewust was”

Vragenlijsten

De vragenlijst die geanalyseerd is, is de Resilience Scale. Deze meet de mate van weerbaarheid aan de hand van 25 vragen. Voor het vergelijken van de resultaten van de vragenlijst die af is genomen voor de methode en na de methode is gebruik gemaakt van het statistiek programma IBM SPSS Statistics 25. Om een mogelijk verschil te kunnen meten en hiermee de gestelde hypothese te testen, zijn de gemiddelde scores op de tiengedragsprincipes berekend. Hypothese 1 luidt: *de gemiddelde score op weerbaarheid is hoger na de interventie, in vergelijking met de score voor de interventie.*

Resultaten

Deze sectie geeft een overzicht weer van de verkregen resultaten. De verkregen resultaten worden weergegeven in volgorde van de onderzoeksvragen. Voor het beantwoorden van de eerste onderzoeksvraag: *“In hoeverre verandert de perceptie van mensen over weerbaarheid, wanneer zij zichzelf scoren en monitoren op de tien gedragsprincipes?”*, is een inhoudsanalyse toegepast op de interviews en een analyse gedaan van de weerbaarheid vragenlijst. Voor het beantwoorden van de tweede onderzoeksvraag: *“In hoeverre ervaren mensen meer innerlijke kracht, door het toepassen van de tien gedragsprincipes?”* is gebruik gemaakt van een inhoudsanalyse van de evaluerende interviews en de 14-daagse scoringsformulieren van de participanten.

Algemene indruk “Kracht voor tien”

In het algemeen rapporteren de deelnemers positief over de methode “Kracht voor Tien”. Deelnemers gaven aan de methode als toegankelijk te ervaren en vonden het dagelijks scoren en monitoren van de tien gedragsprincipes haalbaar. Een reactie van een participant was *“Die heb ik als prettig ervaren, ik ben mij bewust geweest van de 10 principes. Het heeft mij tot nieuwe inzichten geleid, met als doel dat ik mij meer bewust was.”* (man, 23 jaar). Wel gaf een deelnemer aan *“Ik denk dat het dagelijks scoren en monitoren misschien te veel is voor mij. Ik zou dit liever aan het einde van iedere week doen.”* (man, 25 jaar). Over het tijdsbestek waarover de methode plaatsvond waren ook wat bedenkingen, een deelnemer gaf aan *“Twee weken is te kort om er echt iets mee te kunnen, ik denk dat het langer duurt om iets tot een gewoonte in je gedrag te maken.”* (vrouw, 53jaar). Deze bedenking werd door meerdere deelnemers gedeeld.

Resultaten Weerbaarheid

Allereerst was het van belang een beeld te krijgen van de definitie die participanten gaven van het concept “weerbaarheid”. De definitie die participanten kwamen over het algemeen met elkaar overeen. Het concept hield volgens de participanten in, in hoeverre je ergens tegen opgewassen bent, weten wat men wel en niet wil, opkomen voor jezelf, grenzen aan kunnen geven en de mate van veerkracht (zie tabel 5).

Tabel 5

Definitie participanten over “weerbaarheid”

Participant	Definitie weerbaarheid
Participant 1	<i>“Weerbaarheid is de mate van veerkracht, dit wil zeggen hoe je omgaat met lastige situaties. In hoeverre ben ik instaat om rustig te blijven en iets rationeel te benaderen.”</i>
Participant 2	<i>“In hoeverre je ergens tegenop gewassen bent en met de situatie om kan gaan.”</i>
Participant 3	<i>“Dat je voor jezelf op kan komen en weet wat je wel en niet wilt.”</i>
Participant 4	<i>“Opkomen voor jezelf, duidelijk aangeven wat je grenzen zijn.”</i>

Verandering in weerbaarheid

Om onderzoeksvraag 1 “*In hoeverre veranderd de perceptie van mensen over weerbaarheid, wanneer zij gebruiken maken van de tien gedragsprincipes?*” te beantwoorden, zijn de interviews geanalyseerd. Hierbij zijn vier aspecten geanalyseerd namelijk “*huidige perceptie van weerbaarheid*”, “*belang van weerbaarheid*”, “*verandering perceptie op weerbaarheid*” en “*veranderingen in gedrag om weerbaarheid te verhogen*”.

Als eerste is gekeken naar de huidige perceptie van weerbaarheid, hiervoor is het explorerende interview geanalyseerd (zie appendix 6). Participant 1 en 4 geven aan zich niet voldoende weerbaar te voelen of zich niet in staat voelen hun weerbaarheid te vergroten. Participant 1 geeft aan *“Ik ga hier niet goed mee om, als ik stress ervaar schiet ik in een bepaalde houding.”*. Participant 4 verklaart *“Ik zou meer weerbaar kunnen zijn, ik ben niet iemand die gelijk het achterste van de tong laat zien en dat zou eigenlijk meer moeten.”*. Participant 2 en 3 zien zichzelf als redelijk weerbaar, hierbij voegt participant 3 toe dat de omgeving hierin een belangrijke rol speelt: *“Ik voel mij redelijk weerbaar.”*, *“Ik voel mij weerbaar in omgevingen die voor mij vertrouwd zijn.”* Participant 2 benoemt ook het belang van plannen: *“Ik vind mijzelf redelijk weerbaar.”*, *“Door te plannen, houd ik de controle.”*.

Ook is er gekeken naar het belang dat participanten hechten aan weerbaarheid (zie appendix 6). Alle participanten benadrukken het belang van voldoende weerbaar zijn. De participanten geven aan dat onvoldoende weerbaarheid tot negatieve gevolgen kan leiden. Zo benoemt participant 3: *“Ik denk dat het heel belangrijk is om genoeg weerbaar te zijn. Als je dit niet bent raak je misschien overspannen, depressief of andere negatieve gevoelens.”*. Daarnaast geef participant 4 aan: *“Opkomen voor jezelf, duidelijk aangeven wat je grenen zijn.”*, *“dit is eigenlijk wel heel belangrijk, een ander kan daar misbruik van maken.”*.

Vervolgens is gekeken naar een mogelijke verandering in de perceptie van de participanten op weerbaarheid, hiervoor is het evaluerende interview geanalyseerd (zie appendix 6). De verandering in perceptie op weerbaarheid, is voor participant 1 en 3 niet veranderd. Participant 1 geeft aan: *“Ik ben hier niet anders gaan denken, ik zie het belang van weerbaarheid [nog steeds] in.”*. Participant 3 geeft aan: *“Nee sorry, ik ben hier niet anders over gaan denken.”*. Voor participant 2 en 4 is er wel een mogelijke verandering in perceptie op weerbaarheid. Participant 2 benoemt: *“Misschien vind ik het nu nog belangrijker (...) Door bijvoorbeeld in alle situaties jezelf te blijven.”*. Daarnaast benoemt participant 4: *“Mijn weerbaarheid was eigenlijk altijd al minder, door dit onderzoek besef ik dat ik toch wel weerbaarder moet worden. Dus dat besef is wel een belangrijk punt dat het me heeft opgeleverd.”*.

Daarnaast is gekeken naar mogelijke veranderingen in gedrag om weerbaarheid te verhogen, hiervoor is het evaluerende interview geanalyseerd.

Participant 1 heeft door tijdelijke vakantie minder de noodzaak ervaren om aan de weerbaarheid te werken *“Ik heb de laatste twee weken niet gewerkt, hierdoor heb ik het gevoel dat weerbaarheid voor mij minder relevant is”*. Uit de interviews blijkt dat participant 2, 3 en 4 actief hebben gewerkt aan het verhogen van de weerbaarheid. Dit is gedaan doordat

de participanten geprobeerd hebben zichzelf te blijven en op te komen voor zichzelf. Participant 2 geeft aan geprobeerd te hebben de weerbaarheid te vergroten *“Door mijzelf te blijven. Ook door bijvoorbeeld mijn grenzen aan te geven. Ervoor zorgen dat ik doe wat ik zelf wil en niet iets te doen omdat een ander wil dat ik het doe”*. Participant 3 geeft aan *“Door echt mezelf te blijven in verschillende situaties. Aangeven hoe ik het zie en mijn mening uiten. Door dit te doen heb ik mijn weerbaarheid proberen te verhogen”*. Tot slot geeft participant 4 aan *“Als mij iets gevraagd wordt te doen voor iemand en ze kunnen het zelf, zeggen dat ze het zelf moeten doen, dat is eigenlijk het meeste dat ik heb toegepast. Door me niet weg te cijferen voor een ander”*.

Tot slot is er gekeken naar de scores van de participanten op de Resilience Scale. Hiervoor is de totaalscore berekend van de participanten. De participanten hebben zowel voor als na de methode “Kracht voor Tien” de Resilience Scale ingevuld, de resultaten van beide meetmomenten zijn opgenomen in tabel 6.

Tabel 6

Totaalscore participanten voor- en na methode “Kracht voor tien”

Participant	Score weerbaarheid voor methode “Kracht voor Tien”	Score weerbaarheid na methode “Kracht voor Tien”
Participant 1	100	99
Participant 2	97	100
Participant 3	82	88
Participant 4	96	91

Uit de resultaten blijkt dat alle participanten relatief hoog hebben gescoord, een maximale totaalscore bedraagt 125. Participant 2 en 3 scoren na de methode “Kracht voor Tien” hoger dan voor de methode. Participant 1 en 4 scoren na de methode lager dan bij aanvang van de methode “Kracht voor Tien”.

Verandering in innerlijke kracht

Voor het beantwoorden van de tweede onderzoeksvraag “*In hoeverre ervaren mensen meer innerlijke kracht, door het toepassen van de tien gedragsprincipes?*” zijn de exploratieve- en evaluerende interviews geanalyseerd. Specifieker is het onderdeel “*zelfbeeld*” geanalyseerd. Daarnaast zijn de scoring en monitoring formulieren geanalyseerd. Voor een mogelijke verandering in de eigen kracht en een positiever zelfbeeld zijn de onderdelen “*perceptie zelfbeeld*” en “*omgaan met tegenslagen*” geanalyseerd. Als eerste is gekeken naar de perceptie van het zelfbeeld en mogelijke veranderingen hierin na het toepassen van de methode “*Kracht voor tien*” (zie tabel 7).

Tabel 7

Perceptie zelfbeeld en veranderingen in zelfbeeld na toepassing methode “Kracht voor tien”

Participant	Perceptie zelfbeeld (explorerend interview)	Verandering (evaluerend interview)
1 Man Leeftijd: 23	<i>“Ik kan te veel nadenken, ik denk altijd vooruit.”.</i> <i>“Ik ben een doorzetter als het gaat om mijn werk, studie of sport.”.</i> <i>“Op werk is mijn zelfbeeld negatief, bij familie of vrienden positief.”.</i> <i>“Ik twijfel snel aan mezelf, wanneer doe ik iets goed genoeg.?”</i>	<i>“Nieuwe inzichten, misschien dat ik soms meer met anderen bezig moet zijn als mezelf.”.</i>
2 Man Leeftijd: 25	<i>“Ik zie mezelf als rustig en rationeel.”.</i> <i>“Ik kan veel op mezelf zijn en doelgericht naar iets toewerken.”.</i> <i>“Ik kan soms wat te direct zijn.”.</i> <i>“Ik voel me het best bij familie, mijn vriendin of vrienden.”.</i>	<i>“Ik denk dat mijn beeld van mijn zelfbeeld juist bevestigd is.”.</i> <i>“Ik weet nu nog beter waar ik aan moet werken.”.</i> <i>“Ik heb bijvoorbeeld in het eerste interview gezegd dat ik mijn dierbaren meer moet koesteren en dit heb ik</i>

3
Vrouw
Leeftijd: 21

“Ik zie mezelf als een vrolijke, spontane meid die makkelijk contact maakt met andere mensen. Ik heb af en toe bevestiging/advies nodig van mensen die belangrijk voor mij zijn.”

“Dat ik in sommige situaties onzeker ben. Ik ben hier niet tevreden over omdat het in sommige situaties niet nodig is voor mijn gevoel. En dit belemmert mij in mijn dagelijks leven.”

opgemerkt en hier ben ik aan gaan werken.”

“Dat ik soms mijzelf meer mag laten zien. Door de tien gedragsprincipes ben ik elke avond gaan kijken hoe de dag is verlopen. Door dit elke dag te doen en jezelf te vragen waarom je dat doet, verandert je zelfbeeld. Bij mij in positieve zin.”

“Ik vind nu dat ik meer naar mezelf moet luisteren en niet altijd de mening van anderen hierin nodig heb. Ik vind dit positief en ik wil hier verder mee aan de slag gaan.”

4
Vrouw
leeftijd: 53

“Te weinig weerbaar, meelevend, verzorgd uiterlijk, behulpzaam, te weinig praten.”

“Te weinig weerbaar en opkomen voor mezelf zou beter kunnen vind ik zelf.”

“Te weinig praten, eigenlijk zou het beter zijn als ik dat makkelijker zou kunnen, maar het is eigenlijk zo dat ik er niet zoveel last van heb, maar andere mensen vinden het een probleem dat je niet zo 'n prater bent. Die kunnen er niet zo goed mee omgaan en eigenlijk denk ik dan zoek het

“Mijn zelfbeeld is niet echt veranderd, mijn zelfbeeld is eerder bevestigd. Door het scoren is gebleken dat ik lager scoor op de principes waarin ik ook al had verwacht minder goed te zijn.”

“Weerbaarheid is nog een dingetje dat beter kan, eigenlijk is dat ook hetgeen wat telkens terugkomt, omdat ik hier het meest aan wilde werken en dit het belangrijkste voor mij was. Hieraan wil ik werken door bewust meer voor mezelf op te komen. Ik vind dit een goede ontwikkeling en ik ben hier dagelijks mee bezig. Ik wil hier nog meer aan werken.”

*maar uit je moet me maar nemen
zoals ik ben.”*

Uit de resultaten in de tabel blijkt dat voor twee participanten de perceptie op het zelfbeeld niet is veranderd. De participanten benoemen dat hun eerdere beeld van het zelfbeeld juist bevestigd is door de methode. Daarnaast geven twee participanten aan dat zij een verandering in perceptie op hun zelfbeeld hebben ontwikkeld. Een participant gaf hierbij aan nieuwe inzichten over zichzelf te hebben verworven. Daarnaast gaf een participant aan nu meer van voor zichzelf op te willen komen en zichzelf meer te laten gelden in verschillende situaties.

Daarnaast is gekeken in hoeverre participanten na de methode “kracht voor tien”, anders omgaan met tegenslagen. Participant 1 geeft aan niet anders met tegenslagen om te gaan: *“Nee eerlijk gezegd niet, ik denk niet dat de methode mij veranderd heeft in die zin, dat ik nu heel anders zou omgaan met tegenslagen.”* Participant 2, 3 en 4 geven aan vooral bewuster om te gaan met tegenslagen.

Participant 2 zegt hierover: *“Misschien dat ik bewuster om ga met tegenslagen. Dat ik ze nu probeer te evalueren en er leer punten uit haak. Misschien dat ik mij ook meer afvraag wat mijn rol was, hoe ik heb gehandeld en wat er eventueel beter kan.”* Participant 3 geeft aan: *“Ik probeer en nu anders mee om te gaan, zelf handelen en niet meteen advies gaan vragen bij anderen.”* En participant 4 geeft aan: *“Dat ik nu bewust meer voor mezelf op probeer te komen.” Dit vind ik een goede ontwikkeling en ik wil hier nog meer aan werken.”*

Ten slotte zijn de scoring en monitoring formulieren geanalyseerd. Deze analyse geeft inzicht in de scores van de participanten op de tien gedragsprincipes. Voor de analyse is de gemiddelde dag score genomen van de eerste dag, de score op dag 7 en de score op de dag 14 (zie tabel 8).

Tabel 8

Resultaat Scoring en Monitoring formulieren

Dagen	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4
Dag 1	61	69	69	63
Dag 7	61	72	76.5	65
Dag 14	60	75	74	68

Uit de resultaten blijkt dat participant 2, 3 en 4 op de laatste dag van de methode “kracht voor tien”, hoger scoren op de 10 gedragsprincipes dan op de eerste dag van het scoren en monitoren. Alleen participant 1 scoort bij aanvang van de methode hoger dan op de laatste scoring en monitoring dag. Gedurende twee weken is bij drie van de vier participanten de gemiddelde dag score toegenomen.

Discussie

Als eerste is geprobeerd een antwoord te geven op de eerste onderzoeksvraag. Uit de analyse is gebleken dat twee participanten geen verandering in perceptie op weerbaarheid hebben ontwikkeld. Uit de analyse is echter ook gebleken dat twee participanten, wel een verandering in de perceptie ten opzichte van weerbaarheid hebben ontwikkeld.

Volgens Beukema (2015), is er sprake van een veranderende arbeidsmarkt. Deze ondervinding bleek door het merendeel van de participanten te worden erkend. Volgens de participanten is er minder zekerheid maar zijn er daarnaast ook meer mogelijkheden. Deze onzekerheid werd ook genoemd door (Stynen & de Witte, 2006), deze bevindingen komen overeen met wat de participanten aangaven in het explorerende interview.

Daarnaast leidt een veeleisende maatschappij tot meer stress bij mensen (Vingerhoets, 2000). Participanten gaven aan deze stress te herkennen, maar niet in een mate waarin er negatieve gevolgen aan worden ondervonden, zoals een slechte gezondheid. Participanten gaven wel aan dat voldoende weerbaar zijn van belang is om goed te kunnen functioneren. Volgens Zarei et al., (2016) is het belang van goede coping strategieën van belang om goed om te kunnen gaan met stress. Uit de interviews blijkt dat de participanten strategieën hebben ontwikkeld om met stress om te gaan. Zo worden strategieën als ontspanning, sport en muziek luisteren genoemd. Daarnaast wordt door Jeronimus (2013) de negatieve coping stijl genoemd waarbij mensen bij stress geneigd zijn om alcohol te consumeren, deze coping strategie is door geen van de participanten genoemd. Verder werd Herbert & Cohen (1993) een situatie beschreven waarin een stressor te groot kan worden, waardoor de persoon hier niet adequaat mee om kan gaan. Door geen van de participanten werd dit bevestigd, er is geen situatie omschreven waarin participanten door een te hoge mate van stress niet meer adequaat konden reageren.

Van den Driessche benoemt in de methode het belang van weerbaarheid (2016), hierdoor werd verwacht dat participanten door het twee weken volgen van de methode, een verandering in perceptie op weerbaarheid zouden ervaren. Er is gebleken dat twee

participanten een verandering in weerbaarheid hebben ondergaan. Twee participanten ondervonden geen verandering in de perceptie op weerbaarheid. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat deze participanten op dit moment beide niet actief waren op de arbeidsmarkt. Eén participant had vakantie en een andere participant was geen werknemer. Wellicht ervaren mensen meer noodzaak voor weerbaarheid, wanneer zij actief zijn op de arbeidsmarkt. Hierdoor wordt de impact van een veranderde arbeidsmarkt beschreven door Beukema (2015) mogelijk bevestigd.

Om een antwoord te kunnen geven op de tweede onderzoeksvraag, zijn de evaluerende interviews geanalyseerd. Als eerste is er gekeken naar een mogelijke verandering ten opzichte van het zelfbeeld van de participant. Hieruit is gebleken dat voor twee participanten het idee over hun zelfbeeld juist bevestigd is. Voor twee participanten heeft er aan verandering in perceptie op het zelfbeeld plaatsgevonden. Deze uit zich bij onder andere in het werven van nieuwe inzichten en een positiever zelfbeeld. Daarnaast is bekeken in hoeverre participanten na de methode anders met tegenslagen om gaan. Hierbij geeft een merendeel van de participanten aan nu bewuster om te gaan met tegenslagen en krachtiger in hun schoenen te staan. Tot slot zijn de scoring en monitoring formulieren geanalyseerd. Deze resultaten komen overeen met de scores op de tien gedragsprincipes. De meerderheid van de participanten scoort aan het einde van de twee interventie weken hoger dan aan het begin.

De methode “Kracht voor Tien” (Van den Driessche, 2016), stelt dat door het scoren en monitoren van de tien gedragsprincipes de eigenkracht zal toenemen. Uit de resultaten is gebleken dat alle participanten op tenminste één of meer van de tien gedragsprincipes toename hebben ontwikkeld. Participanten ervaren namelijk een hogere mate van innerlijke kracht op één of meer van de tien gedragsprincipes. Hieruit zou geconcludeerd kunnen worden dat het dagelijks scoren en monitoren van gedragsprincipes leidt tot toename van vaardigheden in deze principes. Verder werd door de participanten erkend dat men een verhoogd bewustzijn heeft over de tien gedragsprincipes, dit is mogelijk door het actief bezig zijn met deze principes.

Wat geconcludeerd kan worden is dat alle participanten zich bewuster zijn geworden van tenminste één of meer aspecten van hun innerlijke kracht en het merendeel laat daadwerkelijk een toename zien in het toepassen van de tien gedragsprincipes op hun gedrag in het dagelijks leven.

Sterke kanten en Limitaties

Als eerste is gekeken naar de sterke punten van het huidige onderzoek. Als eerste zijn de gestructureerde interviewschema's te benoemen als sterk punt. Hierbij waren van tevoren de vragen en volgorde van de vragen bepaald. Door het gestructureerde interview werd ernaar gestreefd dat alle participanten onder dezelfde omstandigheden en op precies dezelfde manier werden ondervraagd. Hierdoor wordt de validiteit van het interview verhoogd.

Een tweede sterke punt is de toepassing van twee meet momenten voor het meten van de weerbaarheid. Doordat de Resilience Scale voor- en na de methode is toegepast, kon er vergeleken worden tussen de scores van voor en na de twee weken van scores en monitoren. Dit heeft als voordeel dat het inzicht geeft in mogelijke ontwikkelingen van de participanten.

Tot slot is ook het dagelijks scoren en monitoren gedurende twee weken een sterk punt van het interview. Hierdoor zijn de scores op de tien gedragsprincipes gedurende twee weken vastgelegd. Hierdoor is veel inzicht vergaard in ontwikkelingen van de participanten, dat naast de informatie uit de interviews een sterke toevoeging is.

Ook bleken verschillende limitaties te zijn van het huidige onderzoek. De belangrijkste limitatie is het beperkte aantal participanten in het huidige onderzoek. Slechts vier participanten hebben de methode gedurende twee weken gevolgd. Hierdoor kan door het geringe aantal participanten moeilijk gegeneraliseerd worden. Verder is er een te laag aantal participanten, om concrete uitspraken te doen die representatief zijn voor de gehele populatie. Een oplossing zou logischerwijs kunnen zijn om een groter aantal participanten te gebruiken voor het onderzoek. Hierdoor is er een grotere populatie en kunnen uitspraken eenvoudiger gegeneraliseerd worden naar de totale populatie. Een grotere populatie biedt ook het voordeel dat er systematische overeenkomsten en verschillen tussen participanten aan het licht komen. Verder zou een grotere populatie het mogelijk kunnen maken om eenduidige conclusies te geven over de effectiviteit van de methode "Kracht voor Tien".

Een tweede limitatie is dat het scoren en monitoren subjectief is, hiervoor zijn geen objectieve maatstaven, wat het lastig maakt om de verschillende ervaringen en meningen om te vormen in een conclusie. Een mogelijke oplossing zou kunnen zijn om objectieve maatstaven te ontwikkelen. Dit zou mogelijk kunnen door objectieve gedragsprincipes te ontwikkelen die te generaliseren zijn.

Een andere beperking is dat er door de onderzoeker alleen zelf gecodeerd en gescoord is. Hierdoor is de validiteit en betrouwbaarheid van de ontwikkelde categorieën moeilijk te

testen. Een mogelijke oplossing zou zijn om het scoren en coderen ook te laten doen door een tweede persoon, om te controleren of het scoren en monitoren valide en betrouwbaar is.

Tot slot is het de wijze waarop de informatie van de participanten is verkregen, een mogelijk nadeel. Er zou mogelijk sprake kunnen zijn geweest van interviewer bias, mogelijk zijn hierdoor de antwoorden van respondenten beïnvloed door de interviewer. Hierdoor kan een interviewer bias worden voorkomen en wordt de participant mogelijk meer uitgedaagd voor het vinden van nieuwe ideeën.

Implicaties en aanbevelingen

De participanten hebben de methode scoren en monitoren over het algemeen als positief ervaren. Geen van de participanten had een negatieve ervaring met het scoren en monitoren. Wel gaven de participanten verschillende verbeterpunten aan voor het scoren en monitoren.

Een veel genoemd verbeterpunt is het korte tijdsbestek waarin de methode plaatsvond, deze bedroeg slechts twee weken. Participanten gaven aan dat voor perceptie- en gedragsveranderingen mogelijk meer tijd nodig is, om deze te implementeren in het dagelijks leven.

Daarnaast gaven participanten aan dat het dagelijks scoren en monitoren werd ervaren als (te)veel. De participanten ervoeren niet dermate veel variatie in de gedragsprincipes gedurende één dag om hier specifiek op te scoren en monitoren. Een veel genoemd verbeterpunt was dan ook het scoren en monitoren in lagere frequentie toe te passen, bijvoorbeeld wekelijks. Hierdoor zou er mogelijk meer variatie zijn in gebeurtenissen om op te reflecteren en deze gedragsprincipes inhoudelijk beter te kunnen scoren en monitoren.

De scores van de dag formulieren laten zien het merendeel van de participanten hoger scoorden op dit gedragsprincipes na afloop van de interventie. Eén participant scoorde lager in de tien gedragsprincipes. Door het korte tijdsbestek van de interventie heeft de participant mogelijk alleen kunnen scoren en monitoren tijdens bijvoorbeeld een vakantieperiode, hierdoor komen de resultaten mogelijk niet overeen met het reguliere werk- studielevens van de participant.

Ook was het lastig om te bepalen waarin en in welke mate de participanten groei ervaren. De resultaten wezen uit dat alle participanten op ten minste één van de gedragsprincipes groei ervoeren. Het was echter lastig om hier eenduidige conclusies uit te trekken, aangezien participanten uiteenlopende meningen en ervaringen hadden. Dit komt mogelijk ook door het korte tijdsbestek waarin de interventie plaatsvond. Hierdoor zijn er geen systematische meningen of gedeelde ervaringen gevonden van de participanten over de methode. In een

vervolgstudie zou het daarom mogelijk interessant zijn om de interventie op grote schaal te doen en gedurende langere periode toe te passen. Volgens Van den Driessche (2016), is circa 66 dagen nodig om gedragsprincipes eigen te maken, dit werd ook door de participanten bevestigd. Er was voor het huidig onderzoek echter onvoldoende tijd om een dergelijk lange interventie te realiseren. Een oplossing hiervoor zou kunnen zijn om in vervolgonderzoek een interventie te ontwikkelen die gedurende een langere periode plaatsvindt. Hierdoor zouden meer meningen en ervaringen geanalyseerd kunnen worden, met als effect mogelijk meer generaliseerbare conclusies.

Ondanks deze beperkingen heeft dit onderzoek mogelijk de basis gelegd voor vervolgonderzoek. In mogelijke vervolgstudies, zou de onderzoeksopzet gewijzigd kunnen worden, om meer te weten te kunnen komen over de methode “kracht voor tien”. Zo zou er gedurende een langere periode gescoord en gemonitord kunnen worden, om zo de gedragsprincipes beter te implementeren in het dagelijks leven. Daarnaast wordt het aanbevolen om een hoger aantal participanten te selecteren voor de methode.

Ook is de vorm waarin de interventie wordt gehouden mogelijk te verbeteren. Het scoren en monitoren met pen en papier, is mogelijk gedateerd en niet meer van deze tijd. Voor een vervolgstudie wordt aanbevolen om een moderne vorm van scoren en monitoren te implementeren. Er zijn verschillende vormen denkbaar, zoals een applicatie voor de smartphone of het scoren en monitoren via een website. De mogelijkheid van een applicatie via de smartphone lijkt kansen te bieden voor de methode “Kracht voor Tien”. Het scoren en monitoren van de tiengedragsprincipes op de smartphone lijkt een toegankelijke en moderne manier van zelf monitoring. Hierdoor kunnen participanten op alle momenten van de dag de scoren invullen op de smartphone. Het scoren en monitoren via smartphone lijkt dus beter aan te sluiten bij het hedendaagse leven. Ook zou het scoren en monitoren via smartphone mogelijke effectiever kunnen zijn, omdat gebeurtenissen direct kunnen worden verwerkt op de smartphone, hierdoor zou de methode meer interactief worden.

Referenties

Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Beukema, L. (2015). *Goede banen, slechte banen: zeker van onzekerheid*. FNV werkt conferentie 2015, Amsterdam, Netherlands.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thompson Wadsworth. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2008). Studenten lenen steeds meer. Geraadpleegd op <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2008/22/studenten-lenen-steeds-meer>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2011). Steeds meer jongeren volgen hoger onderwijs. Geraadpleegd op <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2011/26/steeds-meer-jongeren-volgen-hoger-onderwijs>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015). Gebruik sociale netwerken sterk toegenomen. Geraadpleegd op <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/27/gebruik-sociale-netwerken-sterk-toegenomen>

Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Henderson, M. (2012). Databank effectieve jeugdinterventies: Beschrijving 'Sta Sterk Training'. Geraadpleegd op 2 mei 2017 via www.nji.nl/jeugdinterventies

Herbert, T., B., & Cohen S., 1993. Stress and Immunity in Humans: A Meta-Analytic Review. *Psychosomatic Medicine*, 55, 364-379.

Hop, L. (2012). *Jongeren lijden aan Social Media Stress (SMS): Jongeren in de greep van de Sociale Media* (Nationale Academie Voor Media & Maatschappij Onderzoeksrapport 2012). Geraadpleegd op [https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20\(SMS\),%20mei%202012.pdf](https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Onderzoekrapportage%20Jongeren%20lijden%20aan%20Social%20Media%20Stress%20(SMS),%20mei%202012.pdf)

Jeronimus, B. F., Ormel, J., Aleman, A., Penninx, B. W. J. H., & Riese, H. (2013). Negative and positive life events are associated with small but lasting change in neuroticism. *Psychological Medicine*, 43(11), 2403-2415.
DOI: 10.1017/S0033291713000159

Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). Secure and Defensive High Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 969-978. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.969>

Koszycki, D., Raab, K., Aldosary, F., & Bradwejn, J. (2010). A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 430-441. <https://doi.org/10.1002/jclp>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.

Michie, S. (2012). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta- regression. *Uma Ética Para Quantos?*, 33(2), 81-87.
<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Nunnally, J. C. (1978). Assessment of Reliability. In: *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Ogden, J. (2007). Symptom onset and the socially sanctioned pathway: the example of diet. *Health: An international Journal*, 11(1): 7-27.

O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
<https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>

Peeters, P.-H. (2017). Witte Hoogendijk: 'Steeds meer mensen niet bestand tegen deze samenleving'. *Zorg + Welzijn*, 23(10), 8-10. <https://doi.org/10.1007/s41185-017-0146-8>

Portzky, M. (2008). *RS-nl: Resilience Scale - Nederlandse versie*. Amsterdam: Harcourt Test Publishers.

Portzky, M., Wagnild, G., De Bacquer, D., & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: a confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86-92. doi: 10.1111/j.1471-6712.2010.00841.x

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*, 30(7), 893-917.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>

Sijtsma, K. (2009). Over misverstanden rond Cronbachs alfa en de wenselijkheid van alternatieven. *De Psycholoog*, 44, 561-567. Geraadpleegd op http://scholar.google.nl/scholar_url?url=https%3A%2F%2Fpure.uvt.nl%2Fws%2Ffiles%2F1134380%2FOver_misverstanden_rond_cronbachs.pdf&hl=nl&sa=T&oi=gga&ct=gga&cd=0&ei=miEkW8XwEYbmmgHxu5T4Ag&scisig=AAGBfm0GnmZUcT6WS3yItP25viZrwa3fmA&noss=1&ws=1280x574

Stynen, D., & de Witte, H. (2011). Onzekerheid over werk stimuleert wantrouwen. *De Waarde Arbeid*, 9(10), 68-74. Geraadpleegd op <http://docplayer.nl/2287227-Onzekerheid-over-werk-stimuleert-wantrouwen.html>

Van den Driessche, L. (2016). *Kracht voor tien. 10 principes om het beste uit jezelf te halen*. Uitgeverij Business Contact

Van der Leest, M., & Kuper, M. (2009) "Daar waar het speelt" Onderzoeksrapport naar weerbaarheid in de klas. Zwolle: Stichting welzijnswerk Hoogeveen.

Vingerhoets, A.J.J.M en van Heck, G.L. Wetenschappers en Maatschappij. Vrije
Universiteit Amsterdam

Zarei, P., Hashemi, T., Sadipoor, S., Delavar, A., & Khoshnevisan, Z. (2016).
Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress. *International Journal
Of Mental Health And Addiction*, 14(6), 1057-1061. doi:10.1007/s11469-016-9691-1

Appendix

1. Beschrijving gedragsprincipes:

1. Wees jezelf: Dit principe gaat over hoe jij jezelf ziet en gedraagt. Blijf dicht bij jezelf en doe geen dingen die je niet wil. Ook gaat dit over het accepteren van sterke en zwakke punten van jezelf.
2. Voel wat je moet voelen: Wees bewust van je positieve en negatieve emoties en probeer je gevoelens niet te onderdrukken. Geef jezelf de ruimte om je gevoelens te ervaren en te accepteren.
3. Zorg voor jezelf: Zie jezelf als waardevol; daarom zorg je voor jezelf bijvoorbeeld door meer beweging, genoeg slaap en jouw uiterlijke verzorging.
4. Geniet intens: Gaat over onze gewaarwording, in aanraking komen met iets dat mooi, fijn, lekker of op een andere manier positieve prikkels geeft. Door bijvoorbeeld waar te nemen, te ervaren, te intensiveren, terug te roepen, op te zoeken en ergens naar uitkijken.
5. Maak je hoofd leeg: De mentale rust/ontspanning vinden die we nodig hebben. Probeer over niets na te denken door bijvoorbeeld te concentreren op je ademhaling of voetstappen. Of ontspan door middel van sport, spel of andere rustgevende bezigheden.
6. Benader het positief: Door bijvoorbeeld te visualiseren (voor), oordelen (terwijl) en evaluatie (na) een situatie, in een positieve manier.
7. Zet een stap vooruit: Vertegenwoordigt het vermogen om ons leven zo in te richten dat we de doelen bereiken die belangrijk voor ons zijn.
8. Wees je problemen de baas: Betekent dat je je bewust bent van je problemen, deze accepteert en analyseert hoe je deze kunt oplossen.

9. Maak verbinding met anderen: Probeer een goede combinatie te vinden uit sociaal, assertief en diplomatiek contact met anderen. Probeer je ook in te leven/te verplaatsen in anderen, het uiteindelijk doel is een (nog) beter(e) verbinding te maken met anderen.

10: Koester je dierbaren: Dit principe is gericht op onze relatie met onze dierbaren, voor wie vriendschap, genegenheid of liefde voelen. Hierbij gaat het om het onderhouden

2. Explorierend interviewschema

Inleiding:

Welkom en bedankt voor jouw deelname bij dit onderzoek

Voorstellen: Ik ben Joost Stoelhorst en volg de opleiding Psychologie aan de Universiteit van Twente. Samen met de Universiteit en Psycholoog/Auteur Linda van den Driessche doen wij onderzoek naar de methode “Kracht voor Tien”. We leven in een steeds complexer wordende maatschappij, waarin steeds meer van ons geëist wordt. Wijzelf, onze werkgevers maar ook onze omgeving vraagt steeds meer van ons. Hierdoor ervaren we vaker stress, onzekerheid en geven we soms prioriteit aan de verkeerde dingen in ons leven. De maatschappij is de laatste decennia sterk veranderd: zekerheden zijn weg, kansen te over. We gaan mee in de hectiek, maar raken ons zelf er soms ook in kwijt.

Linda van den Driessche heeft een methode ontwikkeld die mensen helpt in het vinden en ontwikkelen van je innerlijke krachten. In haar boek "Kracht voor tien" (Business Contact, 2016) presenteert zij een innovatieve methodiek die mensen helpt om deze kracht te cultiveren. Door het dagelijks scoren en observeren op de volgende dimensies (gedragsprincipes) staat centraal:

- 1) Wees jezelf
- 2) Voel wat je moet voelen
- 3) Zorg voor jezelf
- 4) Geniet intens
- 5) Maak je hoofd leeg
- 6) Benader het positief
- 7) Zet een stap vooruit
- 8) Wees je problemen de baas
- 9) Maak verbinding met anderen
- 10) Koester je dierbaren

De taak bestaat uit het elke dag te scoren en monitoren van zichzelf op de boven genoemde gedragsprincipes, gedurende twee weken (deze principes zijn er beneden nog uitgebreider verklaard en zullen hier aan de respondent worden voorgelezen). Hierbij komt naar voren in welke mate het gedragsprincipe werd ervaren en uitgevoerd. Het scoren van de krachten kan van 1 tot 10 zijn. Hier staat '1' voor 'niet'

of 'nooit' uitgevoerd en een '10' voor 'perfect' of 'uitstekend' uitgevoerd. De scores zijn subjectief, er bestaan dus geen objectieve criteria hiervoor.

- **Doel interview:** Het doel van dit interview is om meer inzicht te krijgen in de manier waarop jij je krachten gebruikt om welbevinden en weerbaarheid te verhogen. De bedoeling van het dagelijkse scoren en monitoren bij zichzelf op de boven genoemde gedragsprincipes, is om bewuster te zijn/worden van eigen krachten en hierdoor het vermogen van welbevinden en weerbaarheid te verhogen.

In het interview wordt dus onder andere welbevinden/weerbaarheid besproken en ook de vooraf genoemde methodiek. Aan het einde van dit interview vraag ik je om twee vragenlijsten in te vullen over welzijn/weerbaarheid. Deze vragenlijsten zullen na twee weken nog een keer herhaald worden om te kijken of er veranderingen te zien zijn. Tijdens dit gehele onderzoek zijn er geen goede of foute antwoorden mogelijk. Ik ben alleen geïnteresseerd in uw mening. Ook mag u op elk gegeven moment het interview stoppen en hoeft hiervoor ook geen reden aan te geven.

- **Duur:** 30 tot 60 minuten
 - **Geluidsopname:** toestemming vragen
 - **Anoniem bewaren van gegevens**
 - **Informed consent**
-

1) Demografische vragen:

- (a) Mag ik vragen naar uw leeftijd?
- (b) Zou u kort aan kunnen geven wat u in het dagelijks leven doet?
(werk/studie/hobby)
- (c) Mag ik vragen of u op dit moment een aandoening heeft die van invloed is op uw mentale of fysieke welzijn?

2) De volgende vragen gaan over uw positie in de maatschappij:

- (a) Heeft zich de maatschappij volgens u in de laatste decennia positief of negatief veranderd?
- Waarom?
- (b) Hoe gaat u om met een maatschappij die steeds veeleisender en complexer wordt?

3) De volgende vragen gaan over uw huidige mate van stress en weerbaarheid:

- (a) Als u de term weerbaarheid zou moeten beschrijven; Welke definitie geeft u dan?
 - In hoeverre vindt u zichzelf weerbaar?
 - Kunt u hiervoor een reden/voorbeeld noemen?
 - Welk belang hecht u aan ~~welzijn~~/weerbaar zijn?
 - Op welke manieren probeert u uw weerbaarheid te verhogen?
 - Kunt u hiervoor voorbeelden geven?
- (b) In hoeverre ervaart u op dit moment stress, onzekerheid en/of vermoeidheid in uw dagelijks leven?
 - Hoe gaat u hiermee om?
 - Op welke manieren probeert u deze onderwerpen te verminderen?
 - Kunt u voorbeelden noemen?

4) De volgende vragen gaan over uw eigenschappen en uw mening over uzelf

- Als u denkt aan een 'zelfbeeld', hoe zou u dat definiëren?

Vooraf zou ik graag de definitie voor het "zelfbeeld" noemen:

Het zelfbeeld is de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt. Het is het geheel van gedachten, ideeën en oordelen dat iemand over zichzelf heeft. Een zelfbeeld wil niet zeggen dat iemand ook daadwerkelijk zo is. Het weerspiegelt hoe iemand zichzelf ziet, niet hoe iemand is.

- (a) Op basis van deze definitie, hoe zou u uw eigen zelfbeeld omschrijven?
- (b) Over welk gedrag of eigenschappen bent u tevreden?
 - Kunt u beschrijven waarom?
- (c) Over welke eigenschappen bent u niet zo tevreden?
 - Kunt u beschrijven waarom dat zo is?
- (d) Wanneer voelt u zich goed?
 - Door welke omstandigheden voelt u zich beter?
 - Waardoor komt dat?
 - In welke omgeving(en) voelt u zich goed?
- (e) Wanneer voelt u zich niet goed?
 - Door welke omstandigheden voelt u zich minder goed?
 - Waardoor komt dat?

- In welke omgeving(en) voelt u zich niet goed?
- (f) In hoeverre wordt u beïnvloedt door:
 - Woede?
 - Angst?
 - Perfectionisme?
- (g) In welke situaties/op welke momenten denkt u nergens aan? (free mindset)
 - Kunt u hiervoor voorbeelden noemen?
 - Als dit niet het geval is kunt u verklaren waarom dat niet zo is?
 - Waarom denkt u lukt dat niet goed?

5) De volgende vragen gaan over de gedragsprincipes ontworpen door Linda van den Driessche

- (a) In hoeverre bent u gestructureerd in je planning en taken?
 - Hoe probeert u zichzelf hierin te verbeteren?
- (b) Hoe gaat u om met tegenslagen?
 - Gaat u dat makkelijk/moeilijk af?
 - Hoe probeert u hiervan te leren?
 - Op wat voor een manier?
 - In hoeverre zou u dat willen verbeteren?
- (c) Wanneer vraagt u anderen om hulp?
 - Hoe voelt het voor u om andere mensen om hulp te vragen?
 - Hoe gaat u om met kritiek van anderen?
- (d) Wanneer hebt u voor het laatst een vriend of familielid een compliment gegeven?
 - Geeft u anderen vaak complimenten?
 - Kunt u een reden hiervoor geven? (Voor ja of nee)
 - Hoe voelt het voor u om anderen complimenten te geven?
 - Hoe voelt het voor u om complimenten te krijgen?

6) De volgende vragen gaan over het huidige onderzoek

- (a) In dit onderzoek gaat u gedurende twee weken uzelf scoren en monitoren op de 10 krachten, die u uitgelegd op het blad voor u ziet. Het score per

gedragsprincipe kan tussen de 1, wat voor 'niet' of 'nooit' uitgevoerd staat of 10, wat voor 'perfect' of 'uitstekend' uitgevoerd staat. Het is de bedoeling dat u kritisch naar uzelf kijkt in hoeverre uw deze gedragsprincipes heeft toegepast per dag.

*Ik geef nu een voorbeeld voor het gedragsprincipe 'Zorg voor jezelf':
Ik heb goed voor mezelf gezorgd door meerdere punten. Ik was een uur sporten en daarbij in de frisse buiten lucht, ik was op een event en ben gegaan toen ik wilde gaan, en heb me niet laten overtuigen om langer te moet blijven, en ik ben vroeg naar bed gegaan omdat ik moe was. Daarom heb ik me een 10 (uitstekend) voor het gedragsprincipe 'Zorg voor jezelf' gegeven.

- Nu zou ik graag van u weten wat uw mening (het belang) is over de gedragsprincipes:

1. Wees jezelf
2. Voel wat je moet voelen
3. Zorg voor jezelf
4. Geniet intens
5. Maak je hoofd leeg
6. Benader het positief
7. Zet een stap vooruit
8. Wees je problemen de baas
9. Maak verbinding met anderen
10. Koester je dierbaren

- Herkent u deze krachten bij uzelf en maakt u hier (al) gebruik van?

(b) Wat verwacht u van het dagelijks scoren en monitoren van de tien krachten?

- Denkt u dat het uw iets gaat opleveren?

- Wat dan?
- Waarom niet?

(c) Welke gedragsprincipes spreken u het meest aan?

- Om welke reden?

(d) In welke gedragsprincipes verwacht u zichzelf het meest te verbeteren?

Waarom? Hoe? (d.m.v. oefeningen uit het boek?)

(e) Zijn er ook gedragsprincipes die u niet aanspreken of waarin u geen verbetering verwacht?

- Waarom?

3. Evaluerend interview:

Inleiding:

- **Welkom** en nogmaals bedankt voor uw deelname aan het onderzoek “Kracht voor Tien”.
- **Doel interview:** Het doel van dit tweede en laatste interview is uw belevingen en ervaringen met de methode “kracht voor tien” te evalueren.

Het interview zal onder andere gaan over hoe u het scoren en monitoren heeft ervaren en hoe het u heeft beïnvloed in uw alledaagse leven. Daarnaast zal het interview ingaan op hoe de methode uw welbevinden/weerbaarheid heeft beïnvloed. Ook zijn er bij dit interview wederom geen goede of foute antwoorden. Ik ben tijdens dit interview enkel geïnteresseerd in uw ervaringen en mening. Ook mag u op elk moment het interview stoppen en hoeft hiervoor geen reden aan te geven.

- **Duur:** 30 tot 60 minuten
- **Geluidsopname:** toestemming vragen
- **Anoniem bewaren van gegevens**

1) De eerste vragen gaan over uw ervaring met de toegepaste methode

- Hoe heeft u de afgelopen twee weken ervaren?
- Hoe heeft u het scoren en monitoren ervaren?
 - Wat vond u positief? Waarom?
 - Wat vond u negatief? Waarom?
- Is het u gelukt om u zelf dagelijks te scoren op de tien gedragsprincipes? Waarom wel/niet?
- Kunt u me vertellen welke gedragsprincipe(s) uw het meest hebben geholpen?
 - Op wat voor manier?
 - Kunt u een voorbeeld noemen?
- Kunt u ook zeggen of er gedragsprincipe(s) zijn die u minder of niet hebben geholpen?
 - Kunt u een voorbeeld noemen?
- In hoeverre was u zich de afgelopen twee weken dagelijks bewust van de tien gedragsprincipes?
 - In hoeverre had dit invloed op uw dagelijks leven?

2) De volgende vragen gaan over de mogelijke veranderingen ten opzichte van de mate van stress en welbevinden/weerbaarheid:

- In hoeverre is uw bewustzijn ten opzichte van uw weerbaarheid veranderd? Waardoor?
- Bent u anders gaan denken over het belang van weerbaarheid?
- Kunt u voorbeelden noemen?
- Op welke manieren heeft u uw weerbaarheid geprobeerd te verhogen?
 - Kunt u hiervoor voorbeelden geven?
- Op welke manier heeft u geprobeerd stress te verminderen?
- Op welke manier heeft deze methode hier mogelijk aan bijgedragen?
 - Kunt u voorbeelden noemen?

3) De volgende vragen gaan over u in relatie tot de maatschappij

- (a) Is er iets veranderd in uw bewustzijn ten opzichte van de maatschappij, zo ja wat dan?
- (b) Hoe heeft u de afgelopen twee weken de tien krachten gebruikt in uw omgeving/met anderen?
- (c) Welk effect hebben de tien krachten gehad op uw gedrag in relatie tot uw omgeving?
- (d) Hebben de tien krachten u geholpen om beter te functioneren in de huidige maatschappij, zo ja op welke manier?

4) De volgende vragen gaan over u en veranderingen van uw zelfbeeld

Ter herinnering de definitie voor “zelfbeeld” was:

Het zelfbeeld is de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt. Het is het geheel van gedachten, ideeën en oordelen dat iemand over zichzelf heeft. Een zelfbeeld wil niet zeggen dat iemand ook daadwerkelijk zo is. Het weerspiegelt hoe iemand zichzelf ziet, niet hoe iemand is.

- (a) Heeft de methode uw mening over uw zelfbeeld veranderd? Waarom wel/niet?
 - Voorbeelden
- (b) Zijn er bepaalde aspecten van uw gedrag die u opgevallen zijn? Die u niet verwacht had?

- Kunt u een voorbeeld noemen?
- (c) Kijkt u door het toepassen van de methode anders naar uzelf?
 - Wat zijn die veranderingen?
 - Wat vindt u daarvan?
- (d) Verwacht u na deze twee weken anders om te gaan met tegenslagen?
 - Waarom wel/niet?

5) De volgende vragen gaan over uw vrijetijdsbesteding

- (a) In hoeverre vult u uw vrije tijd nu anders in?
 - Hoe?
- (b) Hoe kijkt u nu tegen het belang van vrije tijd aan?
- (c) In hoeverre probeerde u de afgelopen twee weken voor uzelf iets goeds te doen?
 - Kunt u voorbeelden geven?

6) De volgende vragen gaan over de tien gedragsprincipes en uw ervaring hiermee

- (a) - Hoe heeft u dit gedragsprincipe ervaren?
 - Hoe heeft u bewust gebruik gemaakt van het gedragsprincipe?
 - In hoeverre heeft het gedragsprincipe u iets opgeleverd?
- In welke mate wilt u zichzelf nog verder ontwikkelen in dit gedragsprincipe?
 11. Wees jezelf
 12. Voel wat je moet voelen
 13. Zorg voor jezelf
 14. Geniet intens
 15. Maak je hoofd leeg
 16. Benader het positief
 17. Zet een stap vooruit
 18. Wees je problemen de baas
 19. Maak verbinding met anderen
 20. Koester je dierbaren
- (b) - Hoe heeft het dagelijks scoren en monitoren u beïnvloed?
 - Wat is u opgevallen tijdens het scoren en monitoren?
 - Positief/Negatief?

(c) Welke gedragsprincipes waren het meest waardevol voor u?
Welke gedragsprincipes waren minder/niet waardevol voor u?
- Waar blijkt dit uit?

- a. In welke gedragsprincipes heeft u zichzelf het meest te verbeterd?
Waarom? Hoe?
- b. Zijn er ook gedragsprincipes die u niet aanspreken of waarin u geen verbetering verwacht?

7) De volgende vragen gaan over positieve en negatieve aspecten van de methode “kracht voor tien”

- Welke aspecten aan de methode “kracht voor tien” heeft u als prettig ervaren?
- Zijn er bepaalde aspecten die u als onprettig heeft ervaren?
- In hoeverre heeft u de methode als toegankelijk, of juist ingewikkeld ervaren?
- Wat zou u mogelijk anders willen doen/heeft u verbeterpunten?
- Wat heeft de methode en de afgelopen twee weken u opgeleverd?

4. De tien gedragsprincipes

1. Wees jezelf: Dit principe gaat over hoe jij jezelf ziet en gedraagt. Blijf dicht bij jezelf en doe geen dingen die je niet wil. Ook gaat dit over het accepteren van sterke en zwakke punten van jezelf.

2: Voel wat je moet voelen: Wees bewust van je positieve en negatieve emoties en probeer je gevoelens niet te onderdrukken. Geef jezelf de ruimte om je gevoelens te ervaren en te accepteren.

3. Zorg voor jezelf: Zie jezelf als waardevol; daarom zorg je voor jezelf bijvoorbeeld door meer beweging, genoeg slaap en jouw uiterlijke verzorging.

4. Geniet intens: Gaat over onze gewaarwording, in aanraking komen met iets dat mooi, fijn, lekker of op een andere manier positieve prikkels geeft. Door bijvoorbeeld waar te nemen, te ervaren, te intensiveren, terug te roepen, op te zoeken en ergens naar uitkijken.

5. Maak je hoofd leeg: De mentale rust/ontspanning vinden die we nodig hebben. Probeer over niets na te denken door bijvoorbeeld te concentreren op je ademhaling of voetstappen. Of ontspan door middel van sport, spel of andere rustgevende bezigheden.

6. Benader het positief: Door bijvoorbeeld te visualiseren (voor), oordelen (terwijl) en evaluatie (na) een situatie, in een positieve manier.

7. Zet een stap vooruit: Vertegenwoordigt het vermogen om ons leven zo in te richten dat we de doelen bereiken die belangrijk voor ons zijn.

8. Wees je problemen de baas: Betekent dat je je bewust bent van je problemen, deze accepteert en analyseert hoe je deze kunt oplossen.

9. Maak verbinding met anderen: Probeer een goede combinatie te vinden uit sociaal, assertief en diplomatiek contact met anderen. Probeer je ook in te leven/te verplaatsen in anderen, het uiteindelijke doel is een (nog) beter(e) verbinding te maken met anderen.

10: Koester je dierbaren: Dit principe is gericht op onze relatie met onze dierbaren, voor wie vriendschap, genegenheid of liefde voelen. Hierbij gaat het om het onderhouden van betekenisvolle relaties met je partner, familie, vrienden en kennissen.

5. Toestemmingsverklaring

Informed Consent

We are writing our bachelor thesis at the University of Twente at the department of Positive Psychology and Technology. The process consists a interview, followed by two weeks of scoring and monitoring on the behavioral principles, a second interview and finally a evaluation session. You will therefore be asked some demographical and also personal questions about this topic. Further, your answers will be recorded. Because this study is a learning situation the researchers, project members, and tutors will be able to see the whole interview but only after the data is anonymized. That means names, places and times will not be mentioned in the report. Recorded audio content and operation thereof will be used only for analysis and/or scientific presentations. It is important to mention that there will be no wrong answers.

‘I hereby declare that I have been informed in a manner which is clear to me about the nature and method of the research as described in the introduction. My questions about the interview have been answered to my satisfaction. I agree of my own free will to participate in this research. I reserve the right to withdraw this consent without the need to give any reason and I am aware that I may withdraw from the experiment at any time. If my research results are to be used in scientific publications or made public in any other manner, then they will be made completely anonymous and my information will be kept confidential. If I request further information about the research, now or in the future, I may contact Marileen Kouijzer.

If you have any complaints about this research, please direct them to the secretary of the Ethics

Committee of Health Psychology & Technology and Positive Psychology & Technology

Marileen Kouijzer

Universiteit Twente

Faculteit Behavioural, Management and Social Sciences

Cubicus (gebouwnr. 41), kamer C140

De Zul 10

7522NJ Enschede

m.t.e.kouijzer@utwente.nl

Signed in duplication:

.....

Name subject Signature

‘I have provided explanatory notes about the research. I declare myself willing to answer to the best of my ability any questions which may still arise about the research.’

.....

Name researcher Signature

6. Interview analyse

Huidige perceptie van weerbaarheid, explorerend interview.

- Participant 1** *“Ik ga hier niet goed mee om, als ik stress ervaar schiet ik in een bepaalde houding”.*
- Participant 2** *“Ik vind mijzelf redelijk weerbaar”, “Door te plannen, houd ik de controle”*
- Participant 3** *“Ik voel mij redelijk weerbaar”, “Ik voel mij weerbaar in omgevingen die voor mij vertrouwd zijn”*
- Participant 4** *“Ik zou meer weerbaar kunnen zijn, ik ben niet iemand die gelijk het achterste van de tong laat zien en dat zou eigenlijk meer moeten”*
-

Belang van weerbaarheid, explorerend interview.

- Participant 1** *“Weerbaar zijn is van belang om je goed te voelen in je omgeving”, “zolang je weerbaarheid ervaart heb je het gevoel dat je kan dealen met je omgeving en je taken”.*
- Participant 2** *“In hoeverre je ergens tegenop gewassen bent en met de situatie om kan gaan”*
- Participant 3** *“Ik denk dat het heel belangrijk is om genoeg weerbaar te zijn. Als je dit niet bent raak je misschien overspannen, depressief of andere negatieve gevoelens”*
- Participant 4** *“Opkomen voor jezelf, duidelijk aangeven wat je grenen zijn”, “dit is eigenlijk wel heel belangrijk, een ander kan daar misbruik van maken”*
-

Mogelijke veranderingen in perceptie op weerbaarheid, evaluerend interview.

Participant 1	<i>“Ik ben hier niet anders gaan denken, ik zie het belang van weerbaarheid in”</i>
Participant 2	<i>“Misschien vind ik het nu nog belangrijker” “Door bijvoorbeeld in alle situaties jezelf te blijven”</i>
Participant 3	<i>“Nee sorry, ik ben hier niet anders over gaan denken”</i>
Participant 4	<i>“Mijn weerbaarheid was eigenlijk altijd al minder, door dit onderzoek besef ik dat ik toch wel weerbaarder moet worden. Dus dat besef is wel een belangrijk punt dat het me heeft opgeleverd”.</i>

Mogelijke veranderingen in omgaan met tegenslagen na methode “kracht voor tien”, evaluerend interview.

Participant	Verandering
Participant 1	<i>“Nee eerlijk gezegd niet, ik denk niet dat de methode mij veranderd heeft in die zin, dat ik nu heel anders zou omgaan met tegenslagen.</i>
Participant 2	<i>“Misschien dat ik bewuster om ga met tegenslagen. Dat ik ze nu probeer te evalueren en er leer punten uit haak. Misschien dat ik mij ook meer afvraag wat mijn rol was, hoe ik heb gehandeld en wat er eventueel beter kan.”</i>
Participant 3	<i>“Ik probeer en nu anders mee om te gaan, zelf handelen en niet meteen advies gaan vragen bij anderen.”</i>
Participant 4	<i>“Dat ik nu bewust meer voor mezelf op probeer te komen” Dit vind ik een goede ontwikkeling en ik wil hier nog meer aan werken”.</i>
