

UNIVERSITY OF TWENTE

Het Meten van Persoonlijke Kracht: Een Psychometrische Evaluatie van Twee Vragenlijsten, Gerelateerd aan de ‘Kracht voor Tien’- Methode



Auteur: Sophie Franz (s1577425)

Masterthese (10 EC)

Positieve Psychologie en Technologie

Faculteit: Behavioural, Management and Social Sciences

Supervisie:

Dr. Peter M. ten Klooster

Dr. Anneke Sools

Enschede, September 2018

Abstract

Background: Positive psychology is an increasingly popular movement in psychology with the aim of promoting well-being. Meanwhile, a number of positive psychological interventions (PPIs) have been developed. The ‘Kracht voor tien’-method by Van den Driessche (2016) combines PPIs with psychological theories, ancient wisdoms and discoveries from neuroscience. By using the ten behavioral principles, the reader can increase one’s personal power. To find out in which area of personal strength the reader already scores high and where there is potential for improvement, two online questionnaires have been developed. These have not yet been investigated for their psychometric properties.

Method: Between April 1, 2016 and April 5, 2018 the first questionnaire was completed by 200 respondents (77.00% women), aged between 15 and 72 years ($M = 45.48$, $SD = 10.95$) and the second questionnaire by 126 respondents (71.40% women), aged between 24 and 72 years ($M = 47.49$, $SD = 10.20$). As recruitment strategy convenience sampling was used. By means of exploratory factor analyses, it was investigated whether the assumed factor structures are appropriate for the data. Furthermore, item response theory (IRT) analyses were performed to identify and remove malfunctioning items. Subsequently, the internal consistency and the internal construct validity were examined. To investigate the external construct validity, hypotheses based on research by Ryff (1989) were formulated.

Results: The assumed factor structure of both questionnaires could not be replicated in the data. On the basis of the IRT analyses, 20 items from the first questionnaire and 11 items from the second questionnaire were removed. The internal consistency of the total questionnaires was good to excellent. The subscales of questionnaire 1 showed a better internal consistency (adequate to good) than the subscales of questionnaire 2 (inadequate to adequate).

Furthermore, the internal construct validity was good. The weak to moderate correlations indicate that the subscales are related, but distinguishable. In order to investigate the external construct validity, the predetermined hypotheses were largely rejected.

Conclusion: On the one hand, further development is necessary to make the questionnaires a reliable and valid measuring instrument for scientific purposes. It is recommended to investigate the external construct validity with validated questionnaires such as the Character Strengths Rating Form. On the other hand, a distinction must be made between different fields of application. For the ‘Kracht voor tien’-method it is less important that the questionnaires are valid and reliable, because they serve only as an aid for the reader to find out in which area of personal strength the greatest potential for improvement exists. In this way, specific exercises from the book can be chosen, which are appropriate for the reader.

Samenvatting

Achtergrond: De positieve psychologie is een steeds groter wordende stroming in de psychologie met het doel welbevinden te bevorderen. Inmiddels is er een aantal positief psychologische interventies (PPIs) ontwikkeld. De ‘Kracht voor tien’-methode van Van den Driessche (2016) combineert PPIs met psychologische theorieën, oude wijsheiden en ontdekkingen uit de neurowetenschap. Door de tien gedragsprincipes te gebruiken kan de lezer zijn persoonlijke kracht verhogen. Om te achterhalen op welk gebied van persoonlijke kracht de lezer al hoog scoort en waar nog verbeterpotentieel bestaat, zijn er twee online vragenlijsten ontwikkeld. Deze zijn nog niet op psychometrische eigenschappen onderzocht.

Methode: Tussen 1 april 2016 en 5 april 2018 is de eerste vragenlijst door 200 respondenten (77.00% vrouwen) tussen 15 en 72 jaar ($M = 45.48$, $SD = 10.95$) en de tweede vragenlijst door 126 respondenten (71.40% vrouwen) tussen 24 en 72 jaar ($M = 47.49$, $SD = 10.20$) ingevuld. Als wervingsstrategie werd convenience sampling gebruikt. Door middel van verkennende factoranalyses werd onderzocht of de veronderstelde tien-factorenstructuur passend is bij de data. Verder werden item response theorie (IRT)-analyses uitgevoerd om slecht functionerende items te identificeren en te verwijderen. Aansluitend werden de interne consistentie en de interne constructvaliditeit onderzocht. Om de externe constructvaliditeit te onderzoeken werden hypothesen geformuleerd, gebaseerd op onderzoek van Ryff (1989).

Resultaten: De veronderstelde factorstructuur van beide vragenlijsten was niet te herkennen in de data. Op basis van de IRT-analyses werden 20 items uit de eerste vragenlijst en 11 items uit de tweede vragenlijst verwijderd. De interne consistentie van de totale vragenlijsten was goed tot excellent. De subschalen van vragenlijst 1 lieten betere interne consistenties (adequaat tot goed) zien dan die van vragenlijst 2 (inadequaat tot adequaat). Verder was de interne constructvaliditeit goed. De zwakke tot matige correlaties geven aan dat de subschalen gerelateerd, maar te onderscheiden zijn. Om de externe constructvaliditeit te onderzoeken werden de voorafgaand gestelde hypothesen grotendeels verworpen.

Conclusie: Enerzijds is verdere ontwikkeling nodig om de vragenlijsten tot een betrouwbaar en valide meetinstrument voor wetenschappelijke doeleinden te maken. Het wordt aanbevolen de externe constructvaliditeit met gevalideerde vragenlijsten zoals de CSRF te onderzoeken. Anderzijds moet onderscheid worden gemaakt tussen verschillende toepassingsgebieden en doeleinden van de vragenlijsten. Voor de ‘Kracht voor tien’-methode is het minder belangrijk, dat de vragenlijsten valide en betrouwbaar zijn, omdat deze slechts als hulpmiddel voor de lezer dienen om te achterhalen op welk gebied van persoonlijke kracht het meeste verbeterpotentieel bestaat, om doelgericht oefeningen te kiezen.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
1.1. Van Klachtgericht naar Krachtgericht	5
1.2. Persoonlijke Krachten.....	6
1.2. Positief Psychologische Interventies	7
1.3. De Rol van Monitoren	8
1.4. Kracht voor Tien.....	10
1.5. Tests <i>Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?</i> en <i>Hoe maak jij verbinding met anderen?</i>	11
2. Methode.....	13
2.1. Deelnemers	13
2.2. Design en Procedure	13
2.3. Meetinstrumenten	13
2.3.1. Sociaal demografische gegevens.	13
2.3.2. Vragenlijst 1 <i>Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?</i> .	14
2.3.3. Vragenlijst 2 <i>Hoe maak jij verbinding met anderen?</i> .	14
2.4. Statistische Analyse.....	14
3. Resultaten.....	17
3.1. Itemanalyse: Beschrijvende Statistiek	17
3.2. Factoranalyse	17
3.2.1. Vragenlijst 1 op itemniveau	17
3.2.2. Vragenlijst 1 op subschaalniveau	18
3.2.3. Vragenlijst 2 op itemniveau	19
3.2.4. Vragenlijst 2 op subschaalniveau	20
3.2.5. Vragenlijst 2 en items van het 9 ^e gedragsprincipe <i>maak verbinding met anderen</i>	21
3.3. Item Response Theory (IRT).....	22
3.4. Interne Consistentie	28
3.5. Interne Constructvaliditeit	29
3.6. Externe Constructvaliditeit	30
4. Discussie	33
4.1. Slotconclusie.....	37
Referentielijst.....	38
Inhoudsopgave Appendix	44

1. Inleiding

1.1. Van Klachtgericht naar Krachtgericht

“People, by and large, are astonishingly attracted to the catastrophic interpretation of things. Not just “neurotics,” not just depressives, not just phobics, not just explosive personalities, but most of us, much of the time.”

(Seligman, 2007)

Mensen zijn sterk gericht op negatieve dingen. Wij kunnen bijvoorbeeld afwijzingen, fouten, onopgeloste problemen of frustraties beter herinneren dan prestaties en succes (Zeigarnik, 1967). Het perspectief vanuit de evolutietheorie biedt een verklaring voor de focus op het negatieve: het is noodzakelijk voor de overleving dat mensen gevaarlijke situaties herkennen en onthouden om de volgende keer sneller te kunnen ontsnappen (van den Brink & Koster, 2013). Hanson (2009) stelt dat het menselijk geheugen een ‘teflonlaag’ heeft voor positieve gebeurtenissen en een ‘klittenband’ is voor negatieve gebeurtenissen.

Ook in de psychologie stond de klachtgerichte benadering sinds het einde van de tweede wereldoorlog centraal (Seligman, 2002). Deze benadering was gebaseerd op het één-continuüm-model van psychische gezondheid. Volgens dit model vormen psychische klachten en een laag welbevinden de ene kant en de afwezigheid van klachten en een hoog welbevinden de andere kant van hetzelfde continuüm. Aldus werd aangenomen dat mensen met psychische klachten een laag welbevinden hebben en mensen zonder psychische klachten hoog scoren op welbevinden. Dientengevolge lag de focus van interventies op de symptoomreductie om het welbevinden te verhogen.

Op de vergadering van de American Psychological Association in 1998 werd het belang van preventieve maatregelen met het doel het voorkomen van psychopathologie zoals depressie en angststoornissen te verminderen tot onderwerp gemaakt. Seligman (2002) stelde niet veel later dat de klachtgerichte benadering niet bijdroeg aan de preventie van psychologische stoornissen, maar dat de grootste verbeteringen wat preventie betreft door het verhogen van kracht kunnen worden behaald. In het jaar 2000 begon met de publicatie van het boek ‘een introductie op de positieve psychologie’ van Seligman en Csikzentmihaly een nieuwe stroming in de psychologie -de positieve psychologie-, te ontwikkelen (Bohlmeijer, Bolier, Steeneveld, Westerhof & Walburg, 2013). De positieve psychologie heeft als doel het welbevinden van mensen te verhogen, waarbij welbevinden uit drie componenten bestaat:

“het ervaren van plezier, het ervaren van persoonlijke groei en het ervaren van maatschappelijke betrokkenheid” (Bohlmeijer et al., 2013, p. 21). De componenten worden ook psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden genoemd.

Uit meerdere studies blijkt inmiddels dat welbevinden en psychopathologie twee gerelateerde maar verschillende factoren zijn. Mensen die een hoger welbevinden hebben, hebben de minste beperkingen in het alledaagse leven en activiteiten, hebben minder werkverzuim en functioneren psychosociaal beter dan mensen met een lager welbevinden (Keyes, 2005). Lamers, Bolier, Westerhof, Smit en Bohlmeijer (2012) gaan nog een stap verder, doordat zij zelfs een significante relatie hebben gevonden tussen emotioneel welbevinden en herstel en de kans om fysieke ziekten te overleven. Deze bevindingen tonen aan dat welbevinden samenhangt met de psychische en ook fysieke gezondheid en zelfs als beschermende factor voor psychopathologie kan dienen. De *broaden-and-build-* theorie van Fredrickson (2001) -een belangrijke theorie vanuit de positieve psychologie-, stelt dat positieve emoties twee functies hebben: op de korte termijn worden de aandacht, het handelen en de cognitie verbreedt (het *broaden-effect*) en op de lange termijn worden door positieve emoties sociale, fysieke en cognitieve hulpbronnen opgebouwd (het *build-effect*) (Fredrickson, 2001).

Mensen kunnen echter ook een hoge mate van welbevinden ervaren als er sprake is van psychologische aandoeningen of vice versa (Bohlmeijer et al., 2013). Daarom wordt het meest passende model voor welbevinden en psychopathologie een tweecontinua-model genoemd, waarbij welbevinden het ene continuüm en psychopathologie het ander continuüm vormt (Keyes, 2005).

In het algemeen blijkt uit deze studies dat het bevorderen van welbevinden van de algemene bevolking een bijdrage kan leveren aan de preventie van psychopathologie (Bohlmeijer et al., 2013). Eén van de belangrijke voorspellers van welbevinden is het gebruiken van persoonlijke krachten (Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling, 2011).

1.2. Persoonlijke Krachten

Krachten worden volgens onderzoekers van de University of Pennsylvania verdeeld in vier groepen: karakterkrachten (integriteit, hoop, eerlijkheid en moed), educatieve krachten (creatief probleemoplossend vermogen, formeel en informeel onderwijsniveau, redeneren en analytisch en cognitief vermogen), emotionele krachten (optimisme, inzicht, doorzettingsvermogen, en betekenis vinden in het leven) en relatiekrachten (communicatie van gevoelens, mededogen, empathie, vergeving, samenwerking en het creëren van sterke relaties met anderen) (Gregory & Rutledge, 2016). Donald O. Clifton werd in 2002 door de

American Psychological Association (APA) tot de vader van de kracht-gebaseerde psychologie benoemd. Hij stelt dat persoonlijke krachten geïdentificeerd kunnen worden, dat het uitbreiden van sterke punten tot de grootste individuele groei leidt en dat kracht-gebaseerde organisaties tot meer succes leiden (Gregory & Rutledge, 2016). Het gebruiken van krachten leidt tot een verhoogd zelfvertrouwen, minder stress, positief affect en vitaliteit. Verder hebben mensen ook meer gevoel van autonomie, wat naast competentie en verbondenheid volgens de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (2000) tot de menselijke psychologische basisbehoeften behoort.

Er bestaan verschillende methoden om sterke kanten te meten. Een van de bekendste is de CliftonStrengths assessment. In totaal worden er 34 talenten onderscheiden, die in de vier domeinen ‘strategisch denken’, ‘uitvoeren’, ‘beïnvloeden’ en ‘relaties opbouwen’ zijn ingedeeld. De test houdt drie stappen in: ten eerste ontdekken de deelnemers hun talenten. Ten tweede leren zij hoe zij het beste hun talenten kunnen ontwikkelen en ten derde kunnen de uitkomsten van de test gebruikt worden om het beste uit het eigen potentieel te halen (The Gallup Organisation, 2007). Ook Seligman en Peterson (2004) hebben een veelgebruikt classificatiesysteem voor krachten ontwikkeld: De VIA-systematiek (Values in Action), die 24 krachten onderscheidt. Deze zijn over zes deugden verdeeld: ‘Moed’, ‘Gematigdheid’, ‘Wijsheid en Kennis’, ‘Menselijkheid’, ‘Transcendentie’ en ‘Rechtvaardigheid’. De resultaten van de VIA-sterke kanten kunnen helpen ‘gelukkiger te zijn’, ‘relaties te sterken’, ‘problemen te beheren’, ‘zelfvertrouwen te vergroten’, ‘stress te reduceren’ en ‘doelen te bereiken’. Het doel is om positieve professionele en persoonlijke uitkomsten te bereiken en om uitdagingen in het leven beter te kunnen doorstaan (VIA Institute on Character, 2018). Gebaseerd op de VIA-systematiek hebben Ruch, Martínez-Martí, Proyer en Harzer (2014) de Character Strengths Rating Form (CSRF) ontwikkeld. Uit onderzoek bleek dat de CSRF een valide meetinstrument is om karakterkrachten te meten (Ruch et al., 2014).

Het is belangrijk de krachten niet alleen te identificeren, maar voortdurend te gebruiken (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Een mogelijkheid om krachten van mensen te verhogen en competenties te versterken is via Positief Psychologische Interventies (PPIs) (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013).

1.2. Positief Psychologische Interventies

PPI's zijn over het algemeen dagelijkse korte oefeningen. Sin en Lyubomirsky (2009) definiëren PPIs als intentionele activiteiten of behandelmethoden die als doel hebben positieve gedragingen, cognities of gevoelens te bevorderen. Uit een meta-analyse over 39 studies bleek dat PPIs niet alleen psychologisch en subjectief welbevinden effectief kunnen

verhogen, maar ook depressieve symptomen kunnen reduceren. Hierbij bleek de duur van de interventie de effectiviteit te verhogen. Hoe langer PPIs gebruikt worden hoe langduriger de effecten (Bolier et al., 2013). Dit bleek bijvoorbeeld uit onderzoek van Seligman, Steen, Park, en Peterson (2005), die een aantal PPIs ontwikkeld en onderzocht hebben. De PPIs zijn bedoeld om geluk te verhogen en kunnen met behulp van een psycholoog of door het individu zelf worden toegepast. Het onderzoek eiste van de deelnemers om één bepaalde interventie één week lang te ondergaan. Uit dit onderzoek bleek dat de placebo-interventie “early memories”, waarbij de deelnemers over vroege herinneringen hebben geschreven en de twee interventies “you at your best” en “identifying signature strengths” alleen tijdelijke verbeteringen in geluk lieten zien. Bij de interventie “you at your best” werd aan de deelnemers gevraagd over een gelukkige periode in hun leven te schrijven en aansluitend op hun sterke kanten te reflecteren. De oefening “identifying signature strengths” bevatte een online-test om persoonlijke top vijf krachten te identificeren. Bij de interventie “gratitude visit” daarentegen, hebben de participanten een brief aan een belangrijke persoon die ze altijd al had willen bedanken, geschreven. Hierbij waren de positieve verbeteringen in geluk nog een maand na de studie te zien. De laatste twee interventies “three good things in life”, waarbij de deelnemers elke avond drie dingen die op die dag goed zijn gegaan hebben opgeschreven en “using signature strengths in a new way”, waarbij de deelnemers hun krachten niet alleen hebben geïdentificeerd, maar ook in een nieuwe context hebben gebruikt, lieten meer geluk en minder depressieve symptomen ook na zes maanden na de studie zien. De interventies lieten dus grote verschillen in de duur van de effectiviteit zien. Uit verdere analyses bleek dat de langetermijneffecten samenhangen met de duur van de interventie. De deelnemers die na zes maanden het meest gelukkig waren, hadden de interventies zelfstandig verder gevolgd (Seligman et al., 2005).

Uit onderzoek is dus gebleken dat het alleen identificeren van krachten niet voldoende is. Interventies die als doel hebben de persoonlijke kracht van mensen te bevorderen, moeten drie elementen omvatten: de identificatie, de ontwikkeling en het gebruiken van de kracht (Meyers & Van Woerkom, 2017). Zelf-monitoren zou bij het daadwerkelijke gebruiken een grote rol kunnen spelen.

1.3. De Rol van Monitoren

Zelf-monitoren is vooral bekend als een belangrijke en effectieve zelfmanagementstrategie in leefstijlgerelateerde interventies zoals bij gewichtscontrole of -verlies, sport, gezonde voedingspatronen of bij de controle van chronische ziekten zoals diabetes.

Uit een systematische literatuurreview van Burke, Wang en Sevick (2011) bleek dat zelf-monitoren significant geassocieerd was met meer gewichtsverlies. Niet alleen het monitoren van het gewicht, maar ook van voedingspatronen en lichaamsbeweging droegen bij aan gewichtsverlies (Burke et al., 2011). Welschen et al. (2005) hebben een systematische review over zelf-monitoren van bloedsuiker bij patiënten met diabetes uitgevoerd. Hieruit bleek dat zelf-monitoren tot significant betere bloedsuikerspiegels leidde (Welschen et al., 2005).

Verschillende studies over offline-interventies duiden erop dat zelf-monitoren ook bij mentale gezondheidsinterventies tot betere resultaten kan leiden. Uit onderzoek bleek bijvoorbeeld dat als de medicamenteuze behandeling van patiënten met depressie aangevuld wordt met zelf-monitoren, dit tot een verhoogd gevoel van empowerment kan leiden (Simons et al., 2015).

In de cognitieve gedragstherapie behoort zelf-monitoren tot een belangrijk onderdeel van de behandeling van bijvoorbeeld eetstoornissen. Bij bulimia nervosa, de eetbuistoornis, en anorexia nervosa wordt zelf-monitoren gebruikt om de voedselinname te registreren. Aanvullend worden de tijd, de omstandigheden, de setting, purgeren en eventueel ook de gedachten, hongergevoel en stemming gemonitord. Op deze manier kunnen de eetproblemen en de bijhorende omstandigheden gedetailleerd geanalyseerd worden om een passend behandelplan op te kunnen stellen (Wilson & Kelly, 1999).

Verder bleek uit kwalitatief onderzoek bij mensen met bipolaire stoornis dat langdurig zelf-monitoren kan helpen om te leren de aandacht op stemmingen en activiteiten te richten. Dit bevordert begrip voor de ziekte en maakt het voor patiënten mogelijk vroegtijdig in te grijpen als signalen van ongewilde stemmingswisselingen optreden (Murray et al., 2011). Janney, Bauer en Kilbourne (2014) bevestigen dat zelf-monitoren bij mensen met een bipolaire stoornis van groot belang is om de stemmingswisselingen te kunnen controleren. Zij onderscheiden tussen verschillende vormen van zelf-monitoren, zoals het tracken van alledaagse activiteiten, van sociale ritmen, stemmingen of de slaap/waak-patronen. Deze kunnen tot meer stabiliteit in het leven leiden (Janney et al., 2014).

Verder is zelf-monitoren één van de strategieën van persuasieve technologie. Het wordt gebruikt in 94% van internet-gebaseerde leefstijlinterventies, maar slechts in 12% van mentale gezondheidsinterventies, hoewel er voldoende wetenschappelijk bewijs bestaat dat het gebruik van persuasieve technologie de effectiviteit van online-interventies verhoogt (Kelders, Kok, Ossebaard & Van Gemert-Pijnen, 2012). Er bestaat dus een opvallend onderscheid met betrekking tot de soort van de interventie en het gebruik van zelf-monitoren.

Aangezien zelf-monitoren in verschillende leefstijlinterventies en mentale gezondheidsinterventies gebruikt wordt om gedragspatronen van mensen te veranderen en ook in eHealth-interventies effectief is gebleken, heeft het potentieel om ook bij positief psychologische interventies tot betere resultaten te leiden. De ‘Kracht voor tien’-methode is een voorbeeld van een zelfhulpprogramma voor het verhogen van persoonlijke kracht waarin gebruik wordt gemaakt van zelf-monitoren (Van den Driessche, 2016).

1.4. Kracht voor Tien

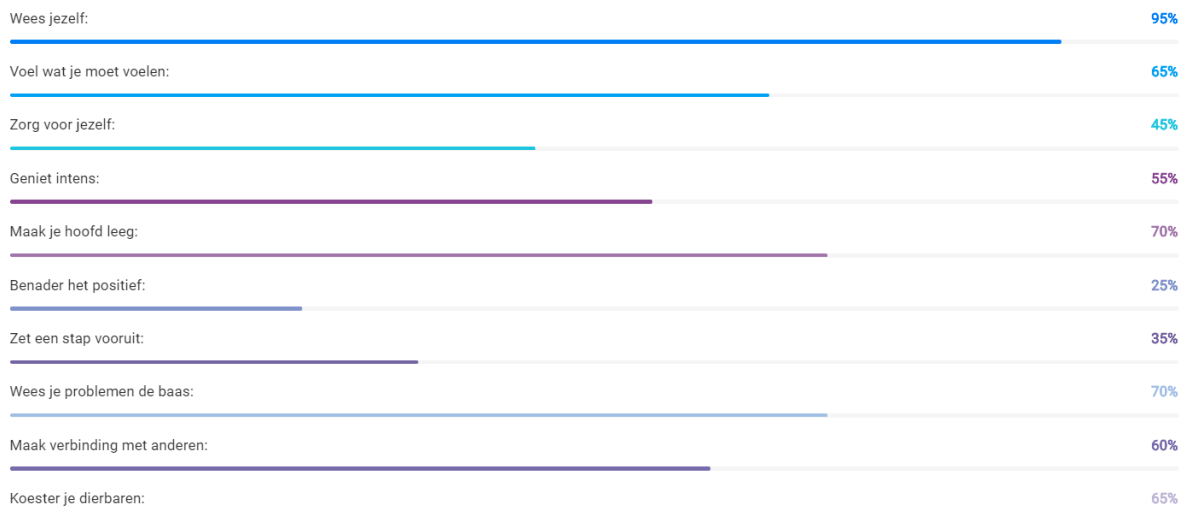
Met behulp van het in 2016 verschenen boek ‘Kracht voor tien’ van Linda van den Driessche wordt de lezer aangemoedigd zijn of haar persoonlijke kracht te verhogen. Dit wordt aan de hand van tien gedragsprincipes gedaan. Deze principes zijn: *wees jezelf, voel wat je moet voelen, zorg voor jezelf, geniet intens, maak je hoofd leeg, benader het positief, zet een stap vooruit, wees je problemen de baas, maak verbinding met anderen en koester je dierbaren*. De gedragsprincipes zijn enerzijds gebaseerd op logica en anderzijds op verschillende theorieën en principes (L. Van den Driessche, persoonlijke communicatie, 5 april, 2018). In deze gedragsprincipes hebben naast de theorieën uit de psychologie ook ontdekkingen uit de neurowetenschap en elementen uit de oude wijsheden een plaats gevonden. De boeddhistische principes werden daarbij omgezet in gedragingen. Yoga, mindfulness, meditatie en ademhalingstechnieken vormen daar een deel van (Van den Driessche, 2016). Verder blijken de tien gedragsprincipes goed bij de vijf boeddhistische ‘khandhas’ te passen. Volgens deze ‘khandhas’ wordt de mens ingedeeld in ‘rupa’ (het lichaam), ‘vedana’ (gevoelens), ‘sañña’ (zintuigen), ‘sankhara’ (gedachten) en ‘viññana’ (bewustzijn) (L. Van den Driessche, persoonlijke communicatie, 5 april, 2018). Bovendien worden in het boek verschillende oefeningen beschreven die overlap hebben met Positief Psychologische Interventies. Voorbeelden zijn: positieve toekomstvisualisaties, evaluaties en beoordeling, doelgericht denken en krachten leren te gebruiken.

De methode gaat ervan uit dat verandering in onze hersenen in drie stappen gebeurt: eerst hebben mensen een inzicht, dan wordt het een beleving en pas daarna een gewoonte (Van den Driessche, 2016). Om de gedragsprincipes tot gewoontes te laten worden, wordt gebruik gemaakt van zelf-monitoren, waarbij benadrukt wordt dat het belangrijk is de gedragingen twee maanden te monitoren en te scoren (L. Van den Driessche, persoonlijke communicatie, 5 april, 2018). Uit onderzoek van Lally, van Jaarsveld, Potts en Wardle (2010) bleek dat dit gemiddeld 66 dagen duurt, waarbij er grote verschillen van persoon tot persoon

bestaan wat de automatisering van gewoontes betreft. Dit kunnen 18 tot 254 dagen zijn, wat duidelijk maakt dat er een grote variëteit tussen individuen bestaat.

1.5. Tests *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* en *Hoe maak jij verbinding met anderen?*

Passend bij de ‘Kracht voor tien’-methode zijn twee online-tests ontwikkeld die de lezer kunnen helpen om te achterhalen op welke gebieden hij of zij al goed scoort en waar nog potentieel bestaat om te verbeteren. Op deze manier kan de lezer de passende gedragsprincipes waarin hij of zij nog wil verbeteren oefenen en zo in zijn dagelijks leven integreren om het beste uit zichzelf te halen. Na het invullen van de tests werden de testuitkomsten naar de deelnemer gestuurd. Figuur 1 is een voorbeeld van hoe de uitkomsten eruitzien.

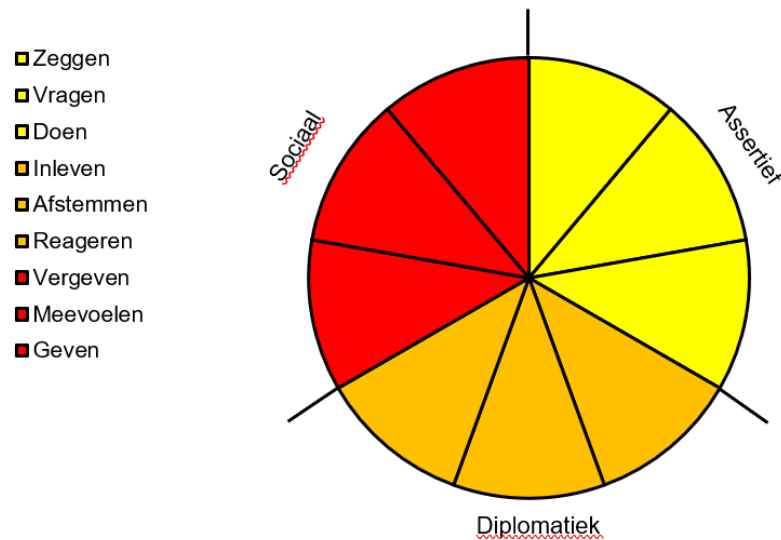


Figuur 1. Voorbeeld van uitkomsten van de vragenlijst *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* (Van den Driessche, z.d.)

De eerste vragenlijst *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* meet door middel van 100 items hoe de deelnemers op de tien gedragsprincipes scoren. Per gedragsprincipe werden tien items ontwikkeld. De tweede vragenlijst is een verdiepende lijst, die met 45 items alleen het negende gedragsprincipe *Hoe maak jij verbinding met anderen?* meet. Dit gedragsprincipe werd ingedeeld in drie delen. “*Assertief* is in gezelschap van anderen datgene zeggen, vragen of doen wat het meest in lijn is met het bewuste zelf” (Van den Driessche, 2016, p.171). “*Diplomatiek* is een brug slaan tussen je eigen belangen en die van anderen door je in te leven, afstemming te zoeken en adequate reacties te geven” (Van den Driessche, 2016, p.177) en “*sociaal* is je betrokkenheid bij anderen vergroten door bewust te geven, te vergeven en mee te voelen” (Van den Driessche, 2016, p. 184). Elk van deze delen werd opgesplitst in drie

verdere facetten, die samen de negen subschalen van de vragenlijst vormen. *Zeggen, vragen* en *doen* behoren tot *assertief*, *inleven, afstemmen* en *reageren* tot *diplomatiek* en *vergeven, meevoelen* en *geven* tot *sociaal*. Per subschaal werden vijf items geformuleerd. De subschalen berusten op de zon van de verbinding (Figuur 2). Volgens Van den Driessche (2016) kunnen mensen het makkelijkst verbinding maken als de zon voller is, omdat dan meer warmte wordt uitgestraald.

De zon van de verbinding



Figuur 2. De zon van de verbinding (Van den Driessche, 2016, p. 170).

De volledige tests zijn in appendix 1 en 2 te vinden. De items werden vanuit logica en algemene kennis geformuleerd (L. Van den Driessche, persoonlijke communicatie, 5 april, 2018). De tests zijn sinds april 2016 op de website 'www.krachtvoortien.nl' te vinden en zijn inmiddels 245 keer ingevuld (stand 12-04-2018).

De vragenlijsten zijn echter nog niet op psychometrische eigenschappen onderzocht. Daarom is het doel van deze studie:

1. Items met extreme antwoordpatronen te identificeren;
2. Te controleren of een tien-factoroplossing voor de eerste vragenlijst en een negen-factoroplossing voor de tweede vragenlijst passen bij de data;
3. Slecht functionerende items te identificeren;
4. De interne consistentie van de vragenlijsten en de subschalen te onderzoeken en
5. De interne en externe constructvaliditeit te onderzoeken.

2. Methode

2.1. Deelnemers

In totaal hebben 245 mensen de vragenlijsten ingevuld. Van 18 respondenten kon de data niet worden meegenomen in de analyse, omdat of niet alle vragen werden beantwoord of de vragenlijst(en) meer dan één keer werden ingevuld. Verder werden de tests van de auteur en van de onderzoeker buiten beschouwing gelaten. 99 van deze 227 respondenten hebben beide vragenlijsten ingevuld. 101 deelnemers hebben alleen de eerste vragenlijst *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* en 27 alleen de tweede vragenlijst *Hoe maak jij verbinding met anderen?* ingevuld.

In de uiteindelijke dataset van vragenlijst 1 ($N = 200$) was de jongste persoon 15 jaar oud en de oudste 72 ($M = 45.48$, $SD = 10.95$). De meerderheid van de respondenten waren vrouwen (77.00% vrouwen). Als laatste demografische variabele werd het opleidingsniveau gemeten: 65.00% van de respondenten was hoog opgeleid (WO of HBO) en 35.00% was middelbaar of lager opgeleid. De 126 respondenten van vragenlijst 2 waren tussen 24 en 2 jaar oud ($M = 47.49$, $SD = 10.20$). 71.40% waren vrouwen en 65.10% hoog opgeleid.

2.2. Design en Procedure

De cross-sectionele data werden online op de website van de ‘Kracht voor tien’-methode (www.krachtvoortien.nl/kracht-voor-tien-tests/) in een periode van twee jaar (01-04-2016 tot 05-04-2018) verzameld. Er werden geen inclusie- of exclusiecriteria genoemd om de vragenlijsten te mogen invullen. Het werd vermeld dat de testen ertoe dienen het onvervulde krachtpotentieel van de deelnemers te meten, waarbij verschillende denk- en gedragspatronen gemeten werden. Verder werden geen persoonskenmerken gemeten. Beide tests bestonden uit een aantal stellingen met een drietal antwoordopties (*eens*, *neutraal*, *niet eens*). De deelnemers werden geïnstrueerd niet te lang over de antwoorden na te denken en aan te geven in hoeverre de stellingen van toepassing zijn. In de instructies stond dat de eerste vragenlijst *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* gemiddeld tien tot vijftien minuten duurt om in te vullen en de tweede *Hoe maak jij verbinding met anderen?* gemiddeld tien minuten. De resultaten werden na afronding van de vragenlijst(en) naar de deelnemers gemaïld. Verder werd vermeld dat de gegevens alleen voor statistische doeleinden gebruikt worden.

2.3. Meetinstrumenten

2.3.1. Sociaal demografische gegevens. Voordat de deelnemers de vragenlijsten hebben ingevuld, werd naar een aantal demografische gegevens gevraagd: de geboortedatum,

het geslacht en de hoogst genoten opleiding. Bij het geslacht bestond de mogelijkheid te kiezen tussen ‘man’ en ‘vrouw’. Verder konden de deelnemers hun hoogst genoten opleiding in een tekstveld aangeven. Om de resultaten per deelnemer toe te kunnen wijzen en deze na afronding van de vragenlijst(en) via mail te kunnen versturen werd bovendien naar de naam en de emailadres gevraagd.

2.3.2. Vragenlijst 1 *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?*. De vragenlijst *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* meet hoe hoog de deelnemers op de tien gedragsprincipes *wees jezelf, voel wat je moet voelen, zorg voor jezelf, geniet intens, maak je hoofd leeg, benader het positief, zet een stap vooruit, wees je problemen de baas, maak verbinding met anderen en koester je dierbaren* scoren. Elk gedragsprincipe wordt gemeten door tien items, die als stellingen geformuleerd zijn. Om volgorde-effecten te voorkomen werden de 100 items elke keer in een random volgorde gepresenteerd. Per stelling werd gevraagd op een 3-punts Likert-schaal aan te geven of de deelnemer het *niet eens, neutraal* of *eens* was met de gegeven stelling. De scores werden in procenten weergegeven; hoe hoger de score, des te meer wordt het potentieel al gebruikt, of anders gezegd: des te minder onvervuld potentieel er bestaat. De complete vragenlijst is in Appendix 1 te vinden.

2.3.3. Vragenlijst 2 *Hoe maak jij verbinding met anderen?*. De vragenlijst *Hoe maak jij verbinding met anderen?* is een uitbreiding van het negende gedragsprincipe *maak verbinding met anderen*. Het gedragsprincipe wordt met negen subschalen *zeggen, vragen, doen, inleven, afstemmen, reageren, vergeven, meevoelen* en *geven* gemeten. Ook bij deze vragenlijst zijn de 45 items elke keer in een random volgorde weergegeven. Per subschaal zijn er vijf items, die zoals bij de eerste vragenlijst in stellingen geformuleerd zijn. Ook bij deze vragenlijst werden de antwoorden op een 3-punts Likert-schaal van *niet eens, neutraal* tot *eens* gescoord. De weergave van de resultaten gebeurde op dezelfde manier als bij de eerste vragenlijst. In Appendix 2 is de complete vragenlijst weergegeven.

2.4. Statistische Analyse

Om de genoemde onderzoeksvragen te beantwoorden werd gebruik gemaakt van het Statistical Program for Social Sciences (SPSS, versie 21). Aanvullend werd R Studio met het pakket ‘mirt’ (Multidimensional Item Response Theory) voor de Item Response Theory (IRT)-analyses gebruikt. De data van deelnemers die de vragenlijst(en) niet volledig of meer dan één keer hebben ingevuld, werden van de analyse uitgesloten.

Ten eerste werd een itemanalyse door middel van beschrijvende statistiek uitgevoerd om items met extreme antwoordpatronen te identificeren. Als negentig of meer procent van de

deelnemers voor dezelfde antwoordoptie hadden gekozen, was sprake van een vloer- of plafondeffect. Deze items werden van verdere analyse uitgesloten om de resultaten niet te vervormen.

Verder werden verkennende factoranalyses uitgevoerd om te onderzoeken of een tien-factormodel passend bij de data van de eerste vragenlijst en een negen-factormodel passend bij de data van de tweede vragenlijst was. Als extractiemethode werd een principale componentenanalyse (PCA) met oblique rotatie (direct oblimin) gebruikt. Deze rotatie wordt gebruikt als verondersteld wordt dat de factoren met elkaar correleren. Verder werd de geschiktheid van de data voor factoranalyses met de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) en de Bartlett-test getoetst. Volgens Cohen, Manion en Morrison (2011) is de data geschikt voor factorisatie als de KMO waarde groter dan .60 en de Bartlett test significant is. Eerst werden de twee vragenlijsten apart onderzocht. Voor de eerste vragenlijst *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* werd de factoranalyse eerst op itemniveau uitgevoerd. Daarna werd de analyse op subschaalniveau uitgevoerd om de factorstructuur op een hogere orde te kunnen onderzoeken. Vervolgens werd de factoranalyse voor de tweede vragenlijst *Hoe maak jij verbinding met anderen?* ook op de items als op de subschalen uitgevoerd. Bovendien werden de items van de subschaal *maak verbinding met anderen* van de eerste vragenlijst en de items van de tweede vragenlijst samen onderzocht. Het werd verwacht dat deze op dezelfde factor laden. Factorladingen van .30 of hoger werden als voldoende beschouwd (Field, 2000). Verder werden telkens het Kaiser-Guttman-criterium (eigenwaarden groter dan één) en de scree-plot gebruikt om het optimale aantal factoren vast te kunnen leggen.

Vervolgens werd een uitgebreide itemanalyse uitgevoerd. Hierbij werd naast de klassieke test theorie (KTT) gebruik gemaakt van item response theorie (IRT)-analyses. Hierbij werd het Graded Response Model (GRM) voor polytome items gebruikt (Furr, 2013). Met betrekking tot de IRT-analyses werd de discriminatie per item (a) berekend. De item-discriminatie geeft aan hoe goed een item de deelnemers met een hoog niveau op het te meten construct - in dit geval persoonlijke kracht - van deelnemers met een laag niveau op het construct kan onderscheiden. Om de psychometrische eigenschappen van de items verder te onderzoeken werd gebruik gemaakt van item-restcorrelaties, de gemiddelde waarden en standaarddeviaties en Cronbach's alpha als het item verwijderd wordt. Items die negatief of nauwelijks met de schaal correleren werden als slecht functionerende items beschouwd. Daarnaast werd Cronbach's alpha voor de schaal berekend als het item wordt verwijderd. Als alpha duidelijk groter werd als het item werd verwijderd, werd in beraad genomen het item te verwijderen. Verder werden de gemiddelden (M) en standaard deviaties (SD) per item

berekend. Opvallend hoge of lage waarden van de gemiddelden geven aan dat een item te makkelijk of te moeilijk kan zijn. Het is noodzakelijk dat de vragenlijsten makkelijkere en moeilijker items bevatten, maar extreme getallen (bijna 0 of bijna 2) laten vermoeden dat het item geen toevoegende waarde heeft, omdat onafhankelijk van het niveau van persoonlijke kracht meestal dezelfde antwoordoptie wordt gekozen. Verder geven opvallend lage standaard deviaties aan dat de variantie van het item laag is.

Aansluitend werd de interne consistentie van de vragenlijsten met de coëfficiënt Cronbach's alpha onderzocht, waarbij een alpha tussen .50 en .69 als adequaat en tussen .70 en .90 als goed werd beschouwd (Goodwin, 2010). Als excellent golden waarden hoger dan .90 (Cronbach, 1951). Aangezien de vragenlijsten een groot aantal items bezitten, werd verwacht dat de interne consistentie van de totale lijsten ten minste goed is ($\geq .70$). Verder werd verwacht dat de interne consistentie van de subschalen van de vragenlijst ten minste adequaat is ($\geq .50$).

Ten slotte werd de interne constructvaliditeit door middel van Kendall's tau (τ) getoetst. Hiervoor werden correlaties tussen de subschalen van de twee vragenlijsten berekend. Hoewel Spearman's coëfficiënt vaker wordt gebruikt, bestaat er bewijs dat Kendall's tau een betere taxatie van de correlatie is (Howell, 2012). De verwachting was dat de subschalen moderaat (+ .30) tot sterk (+ .50) met elkaar correleren, omdat verwacht werd dat de subschalen gecorreleerde maar te onderscheiden constructen meten.

Met betrekking tot de externe constructvaliditeit werden verschillen tussen mannen en vrouwen, opleidingsniveaus en leeftijdsgroepen van de deelnemers onderzocht. Om na te gaan of de scores op de subschalen normaal verdeeld zijn, werd de Kolmogorov Smirnov-toets op schaalniveau uitgevoerd. Er was sprake van een normale verdeling als de p-waarde groter dan .05 was. Bij niet-normaal verdeelde data worden non-parametrische toetsen gebruikt. Wat de schaalcores van de tien gedragsprincipes betreft, waren de scores van *wees jezelf, voel wat je moet voelen, maak je hoofd leeg* en *maak verbinding met anderen* niet normaal verdeeld. Verder waren de schaalcores van *zeggen, doen, inleven, afstemmen, reageren* en *geven* van de tweede vragenlijst niet normaal verdeeld. Aangezien de steekproef relatief klein was en er geen sprake was van normale verdelingen bij de meerderheid van de variabelen, werd gekozen om de externe constructvaliditeit van alle variabelen door non-parametrische Mann-Whitney-U toetsen te onderzoeken. Hiervoor werden verschillende a-priori hypothesen geformuleerd, die op onderzoek over de zes dimensies van psychologisch welbevinden van Ryff (1989) zijn gebaseerd. Ryff en Keyes (1995) vonden dat vrouwen significant hoger op *positieve relaties met anderen* scoorden. Daarom werd de hypothese opgesteld dat vrouwen

hoger op de gedragsprincipes *maak verbinding met anderen* en *koester je dierbaren* scoren. Wat de leeftijd betreft werd verwacht dat ouderen lager op het principe *zet een stap vooruit* scoren. Uit hetzelfde onderzoek over de dimensies van Ryff (1998) bleek, dat ouderen (65 of ouder) significant lager op *doel in het leven* scoren dan jongere mensen (25 - 64) (Ryff & Keyes, 1995). Verder werd de hypothese opgesteld dat mensen met een hoger opleidingsniveau hoger op alle gedragsprincipes scoren. Deze hypothese werd geformuleerd op basis van onderzoek van Ryff en Singer (1998), waaruit bleek dat mensen met een hoger opleidingsniveau hoger scoren op alle zes dimensies van psychologisch welbevinden van Ryff (1998).

3. Resultaten

3.1. Itemanalyse: Beschrijvende Statistiek

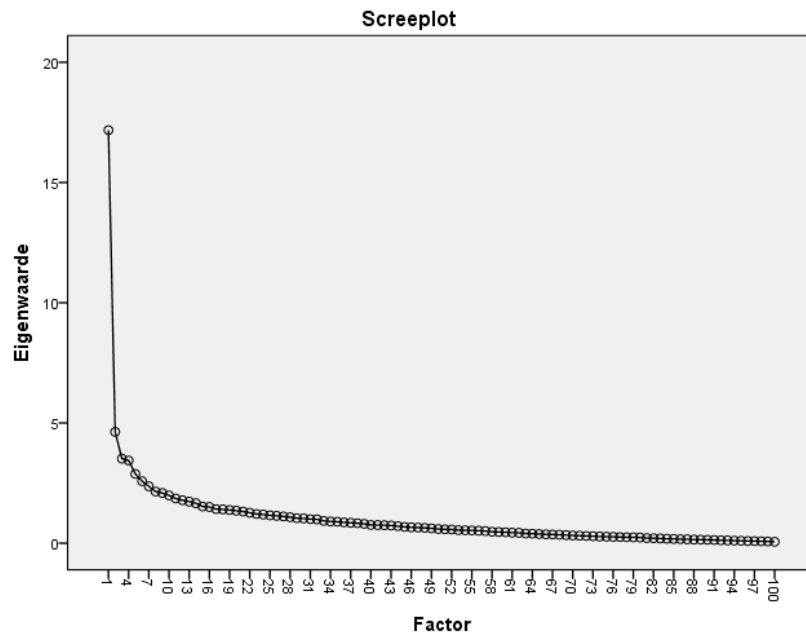
Noch in vragenlijst 1 noch in vragenlijst 2 werden extreme antwoordpatronen gevonden waarbij negentig of meer procent van de participanten dezelfde antwoordoptie hadden gekozen. De beschrijvende statistiek voor vragenlijst 1 en 2 zijn in Appendix 3 en 4 te vinden.

In de eerste vragenlijst was item 4 *ik vind het belangrijk nu en dan bevestiging te krijgen* het enige item dat een percentage van meer dan tachtig procent liet zien (80.50% oneens). Items 27 (*ik heb meer ruzie en onenigheid dan me lief is* (80.16% eens) en 44 *ik vind het fijn anderen te helpen, ook al staat er niets tegenover* (81.75% eens)) lieten de meest extreme antwoordpatronen van de tweede vragenlijst zien. Aangezien er geen items waren waarbij negentig of meer procent van de participanten dezelfde antwoordoptie hebben gekozen, werden alle items meegenomen voor verdere analyse.

3.2. Factoranalyse

3.2.1. Vragenlijst 1 op itemniveau

De KMO maat voor steekproefgeschiktheid was groter dan .60 (KMO = .76) en de Bartlett test was significant ($p < .01$). Daarmee voldeden de data aan de criteria voor een factoranalyse. Er werden 31 factoren met een eigenwaarde groter dan één gevonden. Deze verklaarden samen 70.99% van de variantie. Omdat 31 factoren niet bij tien gedragsprincipes van Van den Driessche (2016) passen, werd de screeplot (Figuur 3) onderzocht. Deze laat zien dat het buigpunt bij drie factoren lag. Er werden twee factoren geëxtraheerd. De eerste factor verklaard 17.18% en de tweede 4.63% van de variantie. De factorladingen zijn in Appendix 5 te vinden. 19 items hadden voor geen van de componenten een factorlading van .30 of hoger.

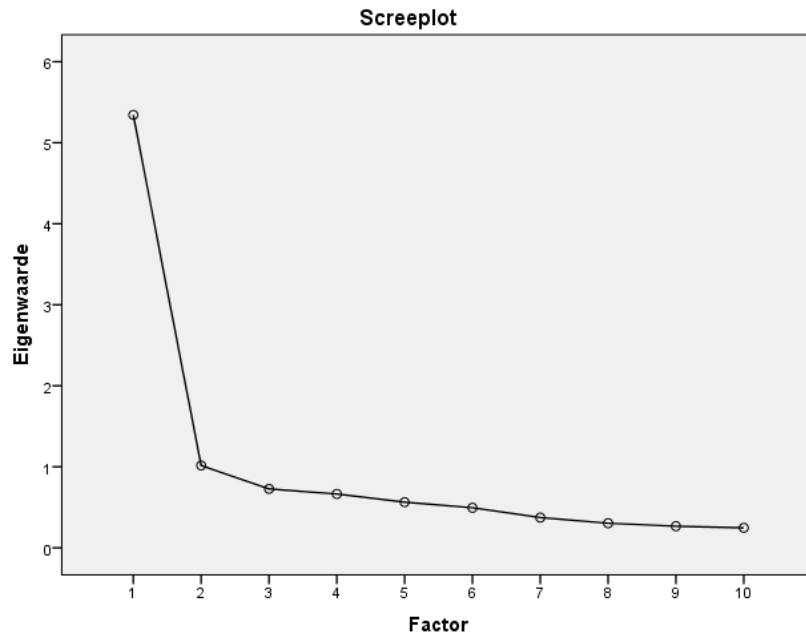


Figuur 3. Screeplot vragenlijst 1 op itemniveau.

3.2.2. Vragenlijst 1 op subschaalniveau

Een tweede verkennende factoranalyse werd uitgevoerd om de veronderstelde factorstructuur op hogere orde te onderzoeken. De data voldeden aan de criteria voor een factoranalyse, omdat de Kaiser-Meyer-Olkin-maat groter was dan .60 ($KMO = .91$) en de Bartlett-test significant was ($p < .01$). Er werden twee factoren met een eigenwaarde groter dan één gevonden. Echter, de screeplot (figuur 4) duidt op een één-factoroplossing. In Appendix 6 is de twee-factorenoplossing te vinden. Hieruit bleek dat alle factorladingen voor component 1 groter dan .30 zijn. Alleen de derde subschaal *zorg voor jezelf* had een hogere factorlading (.76) op de tweede component. Uit de eerste factoranalyse bleek dat vijf van de tien items die bij de derde subschaal horen hoger op de tweede component laadden en twee items minder dan .30 op beide componenten laadden. Alleen de items 26, 27 en 30 laadden hoger dan .30 op de eerste component (zie Appendix 5).

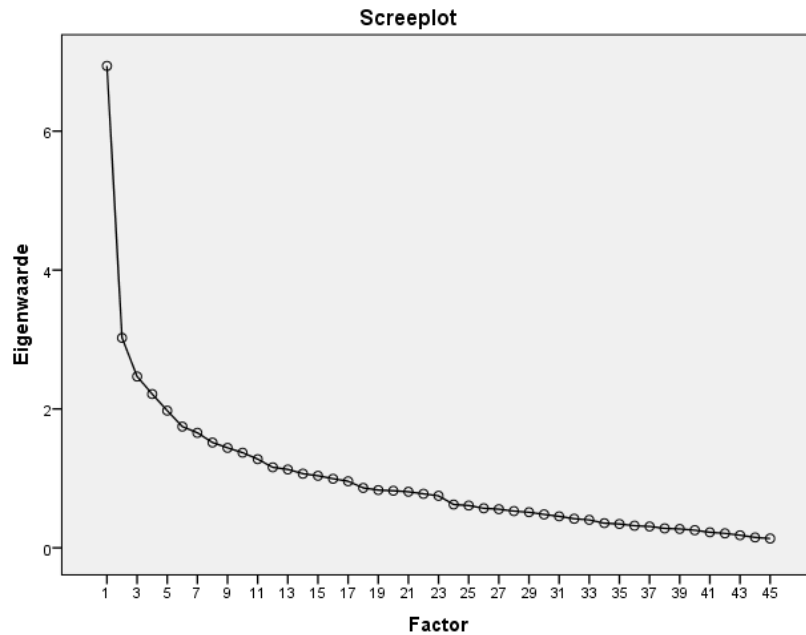
Concluderend was de veronderstelde structuur van de tien gedragsprincipes niet te herkennen in de factorstructuur op itemniveau of op subschaalniveau.



Figuur 4. Screplot vragenlijst 1 op subschaal niveau.

3.2.3. Vragenlijst 2 op itemniveau

Voor deze factoranalyse met de 45 items van vragenlijst 2 was de Kaiser-Meyer-Olkin-maat .66 en de Bartlett-test significant ($p < .01$). Daarom voldeden de data aan de criteria voor een factoranalyse. 15 factoren hadden een eigenwaarde groter dan één. Samen verklaarden deze factoren 66.70% van de variantie. De screplot (Figuur 5) liet een meerduidige interpretatie toe met buigpunten die het behouden van of één of twee factoren toelaten. De eerste factor verklaarde 15.42 en de tweede 6.72% van de variantie. De factorladingen per item zijn te vinden in Appendix 7. Tien items laadden hoger op de tweede component en hoger dan .30. Verder hadden 8 items voor geen van de componenten een factorlading van .30 of hoger.



Figuur 5. Screeplot vragenlijst 2 op itemniveau.

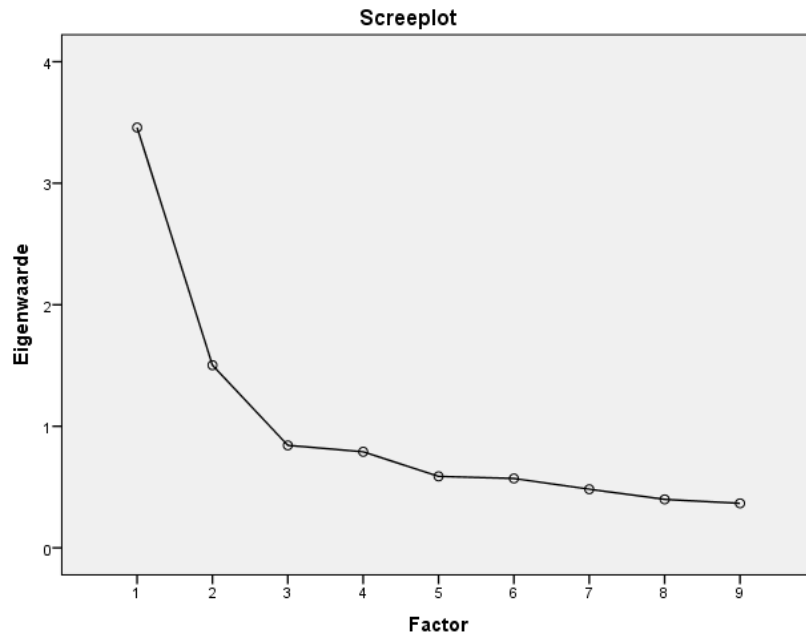
3.2.4. Vragenlijst 2 op subschaalniveau

Verder werd ook de tweede vragenlijst op hogere orde onderzocht. Hiervoor is een factoranalyse met de scores van de subschalen uitgevoerd. De Kaiser-Meyer-Olkin-maat was met een waarde van .80 groter dan .60 en de Bartlett-test was significant ($p < .01$).

Er werden twee factoren met een eigenwaarde groter dan één gevonden. De screeplot (Figuur 6) bevestigde dit aantal factoren. Samen verklaarden de twee factoren 54.12% van de variantie. In Appendix 8 zijn de factorladingen per subschaal te vinden.

De subschalen *meevoelen* en *geven* laadden hoger op de tweede component dan op de eerste. Uit de factoranalyse op itemniveau bleek dat zes van de tien items van deze twee subschalen hoger op de tweede component dan op de eerste component laadden. Dit laat vermoeden dat deze subschalen een ander construct meten dan de overige zeven subschalen.

Uiteindelijk was ook de veronderstelde 9-factorenstructuur niet te herkennen in de data.



Figuur 6. Screeplot vragenlijst 2 op itemniveau.

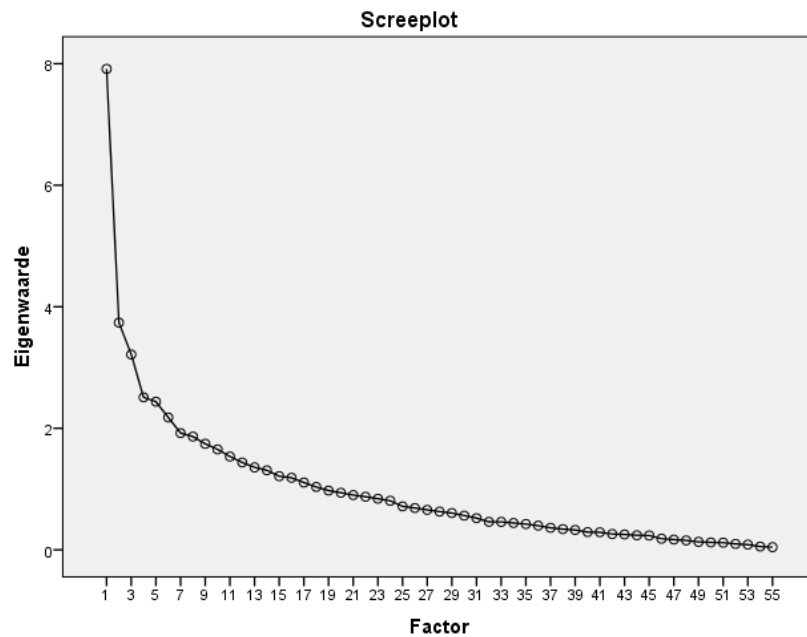
3.2.5. Vragenlijst 2 en items van het 9^e gedragsprincipe *maak verbinding met anderen*

Ten slotte werden de 45 items van de tweede vragenlijst samen met de 10 items van het negende gedragsprincipe *maak verbinding met anderen* in een verkennende factoranalyse onderzocht om te onderzoeken of de items op dezelfde factor laden. De data voldeden met KMO waarde van .51 en een significante score van de Bartlett test ($p < .01$) gedeeltelijk aan criteria van de KMO- en Bartlett-Test.

Van de totale variantie kon 71.55 procent door 18 factoren met een eigenwaarde groter dan één verklaard worden. De screeplot (Figuur 7) liet echter een buigpunt bij vier zien, wat betekent dat drie factoren geëxtraheerd werden. Samen verklaarden deze drie factoren 27.03% van de variantie. De factorladingen per item zijn in Appendix 9 te vinden.

De items 82 en 84 van vragenlijst 1 en 8 items van vragenlijst 2 hadden op geen van de componenten een factorlading van .30 of hoger.

De items van de tweede vragenlijst en het negende gedragsprincipe van de eerste vragenlijst laadden niet op dezelfde factor, dus lijken ze niet hetzelfde construct te meten.



Figuur 7. Screeplot vragenlijst 2 en items subschaal 9 van vragenlijst 1.

3.3. Item Response Theory (IRT)

In de voorafgaande analyses werden geen items verwijderd. Daarom werden de IRT analyses met alle items uitgevoerd. In tabel 1 zijn de psychometrische eigenschappen van vragenlijst 1 en in tabel 2 van vragenlijst 2 weergegeven. De analyses werden per subschaal uitgevoerd. Om het grote aantal items overzichtelijker weer te geven, werd gebruik gemaakt van kleuren, waarbij rood voor slechte psychometrische eigenschappen, geel voor gemiddelde en groen voor goede eigenschappen werd gebruikt.

De discriminatiewaarden (a) reiken van 0 tot 3 of hoger, waarbij hoe hoger de waarde, des te beter de onderscheidingskracht van het item. Items met hogere waarden kunnen beter tussen hoog en laag scorende personen onderscheiden (Furr, 2013). Aanvullend zijn de figuren van de iteminformatie en de itemkarakteristiekcurves van de items met de laagste waarden weergegeven in Appendix 10 en 11. Hieruit werd duidelijk dat de items met een lage item-discriminatie weinig informatie geven over deelnemers met lage, hoge of gemiddelde scores. Verder lieten de itemkarakteristiekcurves zien dat de items met een lage item-discriminatie weinig informatie geven over de samenhang tussen de niveaus van persoonlijke kracht en het aankruisen van de antwoordopties.

In de tabellen was een duidelijke samenhang tussen discriminaties en item-restcorrelaties te herkennen. De items met een lage discriminatie hadden ook lage item-restcorrelaties. Opvallend is dat item 1 van vragenlijst 1 een duidelijk negatieve item-restcorrelatie van -0.53 had, wat betekent dat dit item iets anders dan de overige items meet.

Bovendien was er een samenhang tussen Cronbach's alpha als het item wordt verwijderd en de voorafgaand genoemde itemeigenschappen te herkennen. Cronbach's alpha werd bij de meeste items met lage discriminaties en item-restcorrelaties hoger als het item werd verwijderd.

Wat de gemiddelden en standaarddeviaties betreft, was er geen duidelijke samenhang met de andere itemeigenschappen te herkennen. Opvallende gemiddelden waren item 4 van vragenlijst 1 ($M = 0.27$) en de items 27 ($M = 1.73$) en 44 ($M = 1.77$) van vragenlijst 2. Omdat de items 4 en 44 geen opvallend lage item-discriminaties en item-restcorrelaties hadden en Cronbach's alpha niet groter werd als deze items werden verwijderd, werd besloten om deze items in de lijst te houden. Item 27 had een lage item restcorrelatie en Cronbach's alpha werd duidelijk hoger ($\alpha = .54$) als het item werd verwijderd, dus werd het item verwijderd. Ten slotte werden geen opvallend lage standaarddeviaties gevonden. Dit betekent dat de variantie van de items goed genoeg was.

Concluderend werden op basis van lage item-discriminaties, lage item-restcorrelaties, hogere Cronbach's alpha waarden, gemiddelden, standaarddeviaties en iteminformatie en itemkarakteristiekcurves 20 items uit de eerste vragenlijst voor verdere analyses verwijderd. Opvallend was dat er een overlap tussen de items die lage factorladingen ($< .30$) hadden of op de tweede component laadden en items die slechte psychometrische eigenschappen bezatten. 12 van de 20 verwijderde items hadden factorladingen kleiner dan $.30$ en drie items laadden hoger op de tweede component dan op de eerste. Van de tweede vragenlijst werden 11 items voor de volgende analyses verwijderd. Ook bij deze items was er een overlap met lage factorladingen te herkennen. Vier items hadden factorladingen kleiner dan $.30$ en twee items laadden hoger op de tweede component.

Tabel 1

Vragenlijst 1: Item-discriminatie (a), Item-Restcorrelaties, Cronbach's alpha (α) als item verwijderd, Mean (M) en Standaard deviatie (SD) per item en subschaal

Subschaal	Item	a	Item restcorrelatie	α als item verwijderd	M	SD
1	1*	-1.51	-.53	.75	0.96	0.87
	2*	0.52	.81	.57	1.35	0.76
	3	1.40	.42	.51	0.64	0.77
	4	2.36	.47	.51	0.27	0.59
	5	1.29	.44	.50	0.63	0.79
	6	1.97	.49	.51	0.39	0.58
	7	1.87	.45	.50	0.47	0.71
	8	1.32	.42	.51	0.64	0.75
	9	1.45	.40	.51	0.76	0.85
	10	0.96	.28	.55	0.66	0.73
2	11	1.23	.44	.73	1.27	0.87
	12	0.82	.32	.74	0.55	0.78
	13	1.78	.52	.72	0.71	0.84
	14	2.24	.60	.70	0.92	0.90
	15*	0.36	.14	.77	1.27	0.85
	16	1.16	.43	.73	0.87	0.88
	17	1.29	.43	.73	0.76	0.89
	18	0.75	.32	.75	0.70	0.84
	19	1.46	.46	.73	0.59	0.81
	20	1.64	.48	.72	0.74	0.86
3	21	1.44	.36	.52	1.57	0.62
	22	1.84	.37	.51	1.44	0.79
	23	0.63	.18	.56	1.24	0.88
	24	0.51	.18	.56	1.27	0.72
	25*	0.49	.13	.57	1.43	0.87
	26	0.64	.32	.52	0.89	0.90
	27	0.62	.28	.53	0.78	0.85
	28	1.31	.36	.51	1.23	0.78
	29	0.59	.21	.55	0.81	0.80
	30*	0.14	.15	.56	0.66	0.76
4	31*	0.64	.31	.77	0.72	0.89
	32	0.79	.30	.77	0.36	0.63
	33*	0.45	.21	.79	1.02	0.84
	34	1.33	.47	.75	0.92	0.88
	35	2.58	.61	.73	0.87	0.89
	36	1.31	.44	.76	1.29	0.84
	37	1.52	.49	.75	1.10	0.78
	38	1.69	.50	.75	0.62	0.81
	39	1.47	.49	.75	0.95	0.91

Subschaal	Item	α	Item restcorrelatie	α als item verwijderd	M	SD
4	40	2.12	.58	.74	0.95	0.89
5	41*	0.29	.18	.72	0.39	0.70
	42	3.01	.61	.65	0.74	0.88
	43	3.37	.62	.65	0.83	0.82
	44	1.82	.50	.68	0.37	0.63
	45	0.83	.30	.70	0.52	0.76
	46*	-0.02	.06	.74	1.23	0.86
	47	1.54	.41	.69	0.65	0.84
	48*	0.38	.24	.72	1.20	0.89
	49	1.11	.34	.70	0.85	0.87
	50	1.93	.57	.66	0.60	0.83
6	51*	0.08	.09	.68	0.66	0.76
	52	0.81	.39	.62	0.92	0.85
	53	0.73	.22	.65	0.70	0.84
	54	1.09	.37	.62	0.73	0.87
	55	1.39	.44	.61	1.09	0.90
	56*	0.49	.20	.66	0.46	0.74
	57	1.05	.37	.62	0.97	0.85
	58	0.59	.22	.65	1.46	0.68
	59	1.63	.42	.61	0.82	0.83
	60	1.68	.47	.60	0.74	0.80
7	61	1.58	.49	.68	0.80	0.83
	62	1.20	.39	.70	0.74	0.90
	63	1.30	.45	.69	0.75	0.86
	64	1.07	.39	.70	0.56	0.81
	65*	0.58	.21	.73	0.98	0.87
	66	0.80	.31	.71	0.99	0.81
	67	2.34	.59	.67	0.66	0.82
	68*	0.25	.08	.75	0.68	0.83
	69	2.05	.56	.67	1.15	0.86
	70	1.10	.39	.70	0.83	0.86
8	71	1.80	.55	.66	1.11	0.86
	72	1.90	.54	.66	0.82	0.89
	73	0.98	.37	.69	1.11	0.87
	74	1.56	.46	.68	0.67	0.77
	75	1.03	.36	.69	0.56	0.77
	76*	0.28	.17	.72	1.45	0.71
	77*	0.07	.05	.74	1.45	0.74
	78	1.13	.39	.69	0.94	0.90
	79	1.39	.42	.68	1.27	0.80
	80	1.37	.42	.69	0.48	0.74
9	81	0.63	.24	.57	1.12	0.89

Subschaal	Item	α	Item restcorrelatie	α als item verwijderd	M	SD
9	82*	0.03	.02	.61	1.45	0.70
	83	0.89	.31	.55	1.25	0.84
	84	0.71	.27	.56	1.19	0.90
	85	1.56	.45	.52	0.92	0.82
	86	0.63	.22	.57	0.60	0.83
	87*	0.33	.14	.59	1.42	0.76
	88	1.12	.35	.54	0.95	0.87
	89	0.98	.29	.56	0.80	0.85
	90	1.20	.37	.54	1.42	0.78
	10	91	0.80	.25	.61	0.66
92*		0.55	.24	.61	1.34	0.76
93		1.12	.33	.60	1.53	0.79
94		0.86	.34	.59	0.71	0.81
95		1.44	.42	.58	0.71	0.82
96		0.78	.29	.60	0.79	0.84
97*		0.31	.13	.64	1.22	0.76
98		0.91	.31	.60	0.63	0.80
99		0.85	.26	.61	1.17	0.86
100		1.11	.38	.58	0.84	0.85

Noten. * Deze items worden voor verdere analyses uit de vragenlijst verwijderd.

Tabel 2

Vragenlijst 2: Item-discriminatie (a), Item-Restcorrelaties, Cronbach's alpha (α) als item verwijderd, Mean (M) en Standaarddeviatie (SD) per item en subschaal

Subschaal	Item	<i>a</i>	Item restcorrelatie	α als item verwijderd	<i>M</i>	<i>SD</i>
1	1	0.83	.28	.43	0.85	0.92
	2*	0.50	.22	.47	1.02	0.84
	3	0.99	.26	.45	0.39	0.68
	4	1.71	.36	.38	0.98	0.86
	5	0.93	.24	.46	1.36	0.75
2	6	3.79	.58	.62	0.60	0.85
	7	1.67	.45	.67	0.55	0.73
	8	1.62	.50	.65	0.73	0.80
	9	1.41	.49	.65	0.92	0.84
	10*	0.82	.33	.72	0.82	0.80
3	11	1.63	.38	.48	0.67	0.87
	12	1.11	.32	.52	0.82	0.88
	13	1.01	.38	.48	0.99	0.83
	14	1.44	.43	.46	0.83	0.76
	15*	0.38	.15	.60	0.72	0.80
4	16*	0.34	.13	.39	1.17	0.84
	17	1.54	.29	.26	1.41	0.70
	18	1.10	.26	.29	1.41	0.68
	19*	0.32	.10	.41	1.50	0.76
	20	0.99	.20	.32	1.39	0.73
5	21	0.98	.35	.62	1.05	0.86
	22	2.77	.54	.52	1.13	0.85
	23	1.46	.44	.57	0.85	0.88
	24	1.29	.42	.58	1.21	0.84
	25*	0.64	.25	.65	0.63	0.71
6	26	2.42	.44	.44	0.53	0.76
	27*	1.10	.28	.54	1.73	0.59
	28	1.04	.29	.53	0.91	0.82
	29	0.91	.31	.52	0.69	0.82
	30	0.91	.33	.51	1.25	0.83
7	31	1.65	.35	.37	1.44	0.81
	32	1.50	.33	.40	0.63	0.69
	33	1.66	.46	.29	0.84	0.84
	34*	0.60	.18	.50	0.65	0.83
	35*	0.16	.03	.56	0.43	0.64
8	36	0.75	.22	.44	0.58	0.80
	37*	0.49	.17	.47	1.08	0.83
	38	0.67	.22	.44	1.02	0.83

Subschaal	Item	α	Item rest correlatie	α als item verwijderd	M	SD
8	39	3.78	.41	.30	1.38	0.82
	40	0.70	.25	.42	0.75	0.75
9	41*	0.21	.06	.47	1.49	0.71
	42	0.85	.24	.34	1.04	0.87
	43	1.05	.28	.31	1.00	0.80
	44	1.07	.27	.35	1.77	0.52
	45	1.18	.25	.33	1.04	0.88

Noten. * Deze items worden voor verdere analyses uit de vragenlijst verwijderd.

3.4. Interne Consistentie

De interne consistentie van beide vragenlijsten bleef na het verwijderen van de items gelijk. Deze waarden lieten een excellente interne consistentie van de eerste vragenlijst en een goede interne consistentie van de tweede vragenlijst zien.

Verder steeg de interne consistentie van de meeste subschalen na het verwijderen van de items. Bij de derde subschaal van vragenlijst 1 bleef Cronbach's alpha gelijk. Deze subschaal liet de laagste interne consistentie ($\alpha = .57$) zien, wat als adequaat wordt beschouwd. Ook de subschalen 6, 9 en 10 lieten een adequate interne consistentie zien en de subschalen 1, 2, 4, 5, 7 en 8 hadden een goede interne consistentie.

Bij de tweede vragenlijst steeg de interne consistentie na het verwijderen van de items van de subschalen 2, 3, 4, 5, 7 en 9. De interne consistentie van subschaal 8 was niet veranderd en bij de subschalen 1 en 6 was de interne consistentie na het verwijderen van de items lager. Aangezien het aantal items van de subschalen van de tweede vragenlijst kleiner was, was de interne consistentie van deze subschalen lager. De subschalen 1, 4, 8 en 9 lieten een inadequate interne consistentie zien. Van de subschalen 3, 5, 6 en 7 was de interne consistentie adequaat en subschaal 2 had een goede interne consistentie (zie tabel 3).

Tabel 3

Cronbach's alpha (α) voor en na het verwijderen van items

	<i>N</i> Items voor	α voor	<i>N</i> Items na	α na
Vragenlijst 1	100	.94	80	.94
Subschaal 1	10	.58	8	.76
Subschaal 2	10	.75	9	.77
Subschaal 3	10	.57	8	.57
Subschaal 4	10	.78	8	.79
Subschaal 5	10	.72	7	.79
Subschaal 6	10	.66	8	.68
Subschaal 7	10	.72	8	.75
Subschaal 8	10	.71	8	.75
Subschaal 9	10	.59	8	.62
Subschaal 10	10	.63	8	.63
Vragenlijst 2	45	.85	34	.85
Subschaal 1	5	.50	4	.47
Subschaal 2	5	.71	4	.72
Subschaal 3	5	.57	4	.61
Subschaal 4	5	.39	3	.47
Subschaal 5	5	.64	4	.65
Subschaal 6	5	.57	4	.54
Subschaal 7	5	.49	3	.56
Subschaal 8	5	.47	4	.47
Subschaal 9	5	.42	4	.47

Noten. Subschalen namen vragenlijst 1: 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*; Subschalen namen vragenlijst 2: 1 *Zeggen*, 2 *Vragen*, 3 *Doen*, 4 *Inleven*, 5 *Afstemmen*, 6 *Reageren*, 7 *Vergeven*, 8 *Meevoelen*, 9 *Geven*.

3.5. Interne Constructvaliditeit

In tabel 4 en 5 zijn de intercorrelaties (Kendall's tau) van de subschalen van de eerste en de tweede vragenlijst te vinden. Het werd verwacht dat de subschalen significant met elkaar correleren.

Over het algemeen waren de correlaties van de subschalen van vragenlijst 1 zwak tot matig. Dit duidt erop dat de subschalen gerelateerde, maar te onderscheiden factoren van hetzelfde construct meten. Subschaal 3 *zorg voor jezelf* liet de zwakste correlaties met de overige subschalen zien. Dit komt overeen met de vorige resultaten, omdat deze subschaal de laagste factorladingen liet zien. Dus kan aangenomen worden dat subschaal 3 iets anders meet dan de overige subschalen (zie Tabel 4).

De correlaties van de subschalen van vragenlijst 2 zijn duidelijk lager dan van vragenlijst 1. Over het algemeen werden zwakke correlaties gevonden. De subschalen blijken dus te onderscheiden en minder gerelateerde factoren te meten. Concluderend waren de correlaties van vragenlijst 2 zwakker dan verwacht werd.

Tabel 4

Vragenlijst 1: correlaties van de subschalen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	.38**								
3	.09	.09							
4	.29**	.37**	.29**						
5	.36**	.53**	.14**	.46**					
6	.24**	.33**	.26**	.52**	.35**				
7	.33**	.41**	.23**	.45**	.36**	.42**			
8	.41**	.57**	.16**	.48**	.57**	.42**	.54**		
9	.30**	.33**	.10	.34**	.29**	.31**	.32**	.36**	
10	.30**	.43**	.12*	.36**	.40**	.27**	.40**	.44**	.37**

Noten. ** De correlatie is op het .01 niveau significant (tweezijdig), * de correlatie is op het .05 niveau significant (tweezijdig). Subschaal namen: 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*.

Tabel 5

Vragenlijst 2: correlaties van de subschalen

	1	2	3	4	5	6	7	8
2	.36**							
3	.30**	.37**						
4	.07	.05	.07					
5	.30**	.33**	.26**	.27**				
6	.30**	.41**	.30**	.10	.28**			
7	.12	.19**	.19**	.12	.13	.27**		
8	.08	-.01	.09	.31**	.10	.14*	.25**	
9	.16*	.03	.23**	.28**	.15*	.24**	.25**	.29**

Noten. ** De correlatie is op het .01 niveau significant (tweezijdig), * de correlatie is op het .05 niveau significant (tweezijdig). Subschaal namen: 1 *Zeggen*, 2 *Vragen*, 3 *Doen*, 4 *Inleven*, 5 *Afstemmen*, 6 *Reageren*, 7 *Vergeven*, 8 *Meevoelen*, 9 *Geven*.

3.6. Externe Constructvaliditeit

In tabel 6 zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen weergegeven. Uit de toetsen bleek dat vrouwen niet significant hoger op het gedragsprincipe *maak verbinding met anderen* scoorden dan mannen. Op het gedragsprincipe *koester je dierbaren* scoorden vrouwen zelfs significant lager dan mannen. Gezien deze uitkomsten wordt de hypothese dat vrouwen significant hoger op de gedragsprincipes *maak verbinding met anderen* en *koester je dierbaren* scores verworpen. Verder werd gevonden dat vrouwen significant lagere scores op de gedragsprincipes *voel wat je moet voelen*, *maak je hoofd leeg* en *wees je problemen de baas* lieten zien (zie tabel 6).

Tabel 6

Uitkomsten Mann-Whitney-toets: vergelijk tussen mannen (N = 46) en vrouwen (N = 154)

Subschaal	Mdn		U	z	p	r
	Mannen	Vrouwen				
1 Wees Jezelf	109.73	97.74	3117.50	-1.24	.22	-.09
2 Voel wat je moet voelen	119.23	94.91	2680.50	-2.51	.01*	-.18
3 Zorg voor jezelf	100.80	100.41	3528.00	-0.04	.97	-.00
4 Geniet intens	102.50	99.90	3450.00	-0.27	.79	-.02
5 Maak je hoofd leeg	125.00	93.18	2415.00	-3.29	.01**	-.23
6 Benader het positief	101.26	100.27	3507.00	-0.10	.92	-.01
7 Zet een stap vooruit	108.13	98.22	3191.00	-1.02	.31	-.07
8 Wees je problemen de baas	116.97	95.58	2784.50	-2.21	.03*	-.16
9 Maak verbinding met anderen	94.61	102.26	3813.00	0.79	.43	.06
10 Koester je dierbaren	115.98	95.88	2830.00	-2.08	.04*	-.15

Noten. * $p < .05$, ** $p < .01$, Mdn = Mediaan, vetgedrukt: Van belang voor de hypothese

Verder werd gekeken of ouderen (65+) lager op het principe *zet een stap vooruit* scoorden dan jongeren (25-64). In tabel 7 is te zien dat ouderen wel lager op dit gedragsprincipe scoorden dan jongeren, echter is dit verschil niet significant. Deze hypothese werd dus ook verworpen. Opvallend was dat ouderen duidelijk hoger op de eerste zeven gedragsprincipes scoorden dan jongeren. Deze verschillen waren echter ook niet significant. Een reden hiervoor is dat er slechts zeven respondenten ouder dan 64 waren, wat deze resultaten minder betrouwbaar maakt (zie tabel 7).

Tabel 7

Uitkomsten Mann-Whitney-toets: vergelijk tussen ouderen (65+; N = 7) en jongeren (25-64; N = 187)

Subschaal	Mdn		U	z	p	r
	Jong	Oud				
1 Wees Jezelf	97.28	103.43	696.00	0.29	.78	.02
2 Voel wat je moet voelen	97.05	109.43	738.00	0.57	.57	.04
3 Zorg voor jezelf	96.87	114.21	771.50	0.81	.42	.06
4 Geniet intens	96.68	119.29	807.00	1.05	.29	.08
5 Maak je hoofd leeg	96.78	116.64	788.50	0.92	.36	.07
6 Benader het positief	97.22	104.86	706.00	0.35	.72	.03
7 Zet een stap vooruit	96.76	117.29	793.00	0.95	.34	.07
8 Wees je problemen de baas	97.53	96.79	649.50	-0.03	.97	-.00
9 Maak verbinding met anderen	98.87	60.86	398.00	-1.77	.08	-.13
10 Koester je dierbaren	97.58	95.29	639.00	-0.11	.92	-.01

Noot. Mdn = Median, vetgedrukt: Van belang voor de hypothese

Ten slotte werd verwacht dat hogeropgeleiden significant hoger op alle gedragsprincipes scoren dan lageropgeleiden. In tabel 8 zijn de uitkomsten van de Mann-Whitney-toets te vinden. Hieruit bleek dat hogeropgeleiden significant hoger op de gedragsprincipes *voel wat je moet voelen*, *maak je hoofd leeg* en *wees je problemen de baas* scoorden dan lageropgeleiden. In tabel 8 is te zien dat hogeropgeleiden hoger op alle gedragsprincipes behalve *zorg voor jezelf* en *benader het positief* scoorden, echter zijn deze uitkomsten niet significant. De hypothese dat hogeropgeleiden op alle gedragsprincipes hoger scoren dan lageropgeleiden, wordt dus gedeeltelijk aangenomen.

Tabel 8

Uitkomsten Mann-Whitney-toets: vergelijk tussen opleidingsniveaus (WO of HBO; N = 130) (lager dan WO of HBO; N = 70)

Subschaal	Mdn		U	z	p	r
	Hoog	Laag				
1 Wees Jezelf	103.44	95.04	4932.50	0.99	.33	.07
2 Voel wat je moet voelen	107.86	83.83	5507.00	2.46	.01*	.17
3 Zorg voor jezelf	99.61	102.16	4434.00	-0.30	.77	-.02
4 Geniet intens	100.65	100.22	4569.50	0.05	.96	.00
5 Maak je hoofd leeg	106.81	88.78	5370.50	2.11	.04*	.15
6 Benader het positief	100.48	100.54	4547.00	-0.01	.99	-.00
7 Zet een stap vooruit	100.92	99.72	4604.50	0.14	.89	.01
8 Wees je problemen de baas	107.65	87.21	5480.00	2.39	.02*	.17
9 Maak verbinding met anderen	100.59	100.34	4561.50	0.03	.98	.00
10 Koester je dierbaren	103.11	95.65	4889.50	0.87	.38	.06

Noot. * $p < .05$, Mdn = Median

4. Discussie

Het doel van deze studie was de psychometrische eigenschappen van de twee online-vragenlijsten *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* en *Hoe maak jij verbinding met anderen?* behorend bij het boek 'Kracht voor tien' te onderzoeken. Hoewel de veronderstelde factorstructuren van de vragenlijsten niet te herkennen waren in de data en een grote aantal items gebaseerd IRT- en KTT-analyses uit de vragenlijsten kan worden verwijderd, was de interne consistentie van vragenlijst 1 excellent en van vragenlijst 2 goed. De subschalen van de eerste vragenlijst lieten betere interne consistenties zien dan de subschalen van de tweede vragenlijst. Ook de interne constructvaliditeit toonde aan dat de subschalen gecorreleerde, maar te onderscheiden constructen meten. De hypothesen over de externe constructvaliditeit werden grotendeels verworpen. Concluderend zijn de psychometrische eigenschappen voor wetenschappelijke doeleinden nog niet toereikend. Omdat de vragenlijsten deel uitmaken van de 'Kracht voor tien'-methode, moet onderscheid gemaakt worden tussen eisen aan die de vragenlijsten voor verschillende doeleinden moeten voldoen.

Uit de factoranalyses bleek dat de veronderstelde structuren van de tien en negen subschalen, respectievelijk, niet te herkennen waren in de data. Aangezien de vragenlijsten in deze studie voor het eerst op factorstructuur en psychometrische eigenschappen werden

onderzocht en het aantal respondenten vrij laag was, werd gebruik gemaakt van verkennende factoranalyses. Hierbij kon, aangezien de vragenlijsten een grote aantal items bezitten, niet voldaan worden aan de vuistregel van Field (2009), dat er per item ten minste tien participanten nodig zijn. De resultaten moeten daarom met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Een groter aantal respondenten zou de analyses betrouwbaarder maken. Bovendien zou door middel van een bevestigende factoranalyse preciezer onderzocht kunnen worden of de data bij de veronderstelde modellen passen.

Gezien het hoge aantal factoren bleek persoonlijke kracht, gemeten door deze vragenlijst, een veel-dimensioneel construct te zijn. Dit komt niet overeen met de literatuur. Uit factoranalyses over de gevalideerde Character Strengths Rating Form (SCLR) bleek dat een vijf-factorstructuur passend was bij de data. De factoren werden ‘emotionele krachten’, ‘interpersoonlijk’, ‘krachten van terughoudendheid’, theologische krachten’ en ‘intellectueel’ genoemd (Ruch et al., 2014). Ook de veronderstelde structuur van de tweede vragenlijst (de zon van de verbinding) was niet te herkennen in de data. De items bleken duidelijk meer dimensies dan de veronderstelde negen te meten.

Uit de factoranalyses op subschaalniveau bleek dat de subschalen *meevoelen* en *geven* sterker op de tweede component dan op de eerste laadden. Een verklaring zou kunnen zijn dat in vergelijking met de overige subschalen voor deze subschalen empathie belangrijk is. Opvallend is dat *inleven*, waarbij empathisch vermogen ook een belangrijke rol speelt, ook hoger dan .30 op de tweede component laadde. Een andere mogelijke reden waarom de structuren niet in de factorstructuren te herkennen was is dat noch de subschalen noch de items op wetenschappelijke modellen berusten.

Verder kunnen 20 slecht functionerende items van vragenlijst 1 en 11 items van vragenlijst 2 op basis van de IRT-analyse en analyses vanuit de klassieke test theorie worden verwijderd. Het eerste item van vragenlijst 1 *Ik vergelijk mezelf vaak met anderen*, liet opvallende item eigenschappen zien, omdat het een negatieve item-discriminatie en negatieve item restcorrelatie had. Verder was het een negatief geformuleerd item dat voor de analyse omgeschaald moest worden. Het is niet duidelijk waarom dit item omgekeerde resultaten laat zien. Verder bleek dat de items die een hogere factorlading op de tweede component hadden, vergeleken met de items die op de eerste component laadden, lagere item-discriminaties en item restcorrelaties bezitten. Uit factoranalyse op subschaalniveau bleek dat alleen de derde subschaal *Zorg voor jezelf* hoger op de tweede component laadde. Een mogelijke verklaring vanuit de inhoudelijk perspectief is dat de meerderheid van deze items minder over psychologisch en meer over fysiek welbevinden gaan. Voorbeelden van items zijn *Ik eet*

gezond en Ik doe minimaal dertig minuten per dag aan (gematigde) lichaamsbeweging. Drie van de items zijn inhoudelijk meer gericht op psychologisch welbevinden (*Ik neem vaak te weinig ontspanning, Ik zou mijn lichaam meer willen verzorgen en verwennen, en Ik zou minder stress willen hebben*). Deze items lieten geen opvallende factorladingen zien en laadden hoger op de eerste component. Een gezonde leefstijl, zoals niet roken, lichaamsbeweging en een geringe alcohol consumptie, blijkt bij te dragen aan een betere mentale gezondheid (Chaney, Chaney, Wang, & Eddy, 2007). Velten et al. (2014) associëren een gezonde leefstijl zelfs met minder psychologisch leed en een hoger levenstevredenheid. Echter, verder onderzoek is nodig om de relatie tussen een gezonde leefstijl en persoonlijke kracht te onderzoeken.

Bovendien was de interne consistentie van de totale vragenlijst 1 excellent en van vragenlijst 2 goed. Bij de subschalen van vragenlijst 1 varieerde de interne consistentie tussen adequaat en goed. De subschalen van vragenlijst 2 lieten een inadequate tot goede interne consistentie zien. De lagere interne consistenties van de tweede vragenlijst kunnen samenhangen met het kleinere aantal items. Per subschaal zouden de items betere psychometrische eigenschappen moeten bezitten, om een goede interne consistentie te hebben.

Verder werden zwakke tot matige correlaties tussen de subschalen gevonden, waarbij de intercorrelaties van de eerste vragenlijst duidelijk hoger waren dan van de tweede vragenlijst. Het werd duidelijk dat subschaal drie *zorg voor jezelf* de zwakste correlaties met andere subschalen had. Deze resultaten bevestigen dat de derde subschaal minder samenhangt met het veronderstelde construct van persoonlijke kracht dan de overige subschalen. De subschalen blijken gerelateerd, maar voldoende te onderscheiden te zijn. Dientengevolge is het waarschijnlijk niet zinvol om een totaalscore van de hele vragenlijsten te berekenen.

Ten slotte werden de hypothesen, om de externe constructvaliditeit te meten, grotendeels verworpen. De data van de tien dimensies van persoonlijke kracht van Van den Driessche (2016) laat geen overeenkomsten met onderzoek over de zes dimensies van psychologisch welbevinden gebaseerd op Ryff (1989) zien. Hierbij is een mogelijke verklaring dat de van tevoren geformuleerde hypothesen niet specifiek gericht waren op krachten. Het is mogelijk dat persoonlijke kracht een te onderscheiden construct van psychologisch welbevinden is. Verder zou het kunnen zijn dat de steekproeven te verschillend waren. Ryff (1918) heeft bijvoorbeeld ouderen (65+) met jongeren (25-64) vergeleken. De steekproef in dit onderzoek omvatte echter slechts zeven participanten, die 65 jaar of ouder waren. Dit zou de vergelijking tussen leeftijdsgroepen beïnvloedt kunnen hebben.

In dit onderzoek heeft de wervingsstrategie, convenience sampling, mogelijk voor een bias gezorgd. Alleen de mensen die het boek ‘Kracht voor tien’ gekocht hebben of mensen die op de sociale media pagina’s van het boek waren, hebben de vragenlijsten ingevuld.

Dientengevolge was de steekproef mogelijk typisch voor online-interventies, maar niet representatief voor de Nederlandse populatie. Uit literatuur bleek dat hoger opgeleide vrouwen in de middelbare leeftijd het grootste deel van participanten in internet gebaseerde interventies uitmaken (Balmford, Borland & Benda, 2008; Eysenbach, 2005; Kelders, Bohlmeijer & Van Gemert-Pijnen, 2013; Kelders, Van Gemert-Pijnen, Werkman, Nijland & Seydel, 2011). Om de resultaten beter naar de Nederlandse populatie te kunnen generaliseren, moet een steekproef gevonden worden die de actuele populatie weerspiegelt. Een mogelijkheid is om specifiek meer mannen, lageropgeleiden en ouderen te werven.

Verder werd vanwege de omvang van deze studie, geen triangulatie met andere vragenlijsten doorgevoerd. Om de externe validiteit van de vragenlijsten beter te kunnen onderzoeken, wordt aanbevolen om dit in vervolgonderzoek wel te doen. De gevalideerde Character Strengths Rating Form (CSRF) zou hiervoor geschikt kunnen zijn.

Wat de formulering van de items betreft is opvallend dat 75 items van vragenlijst 1 en 34 items van vragenlijst 2 omgeschaald moesten worden. Vaak worden omgekeerd geformuleerde items gebruikt om responsbias, vooral confirmatie bias, te voorkomen en de validiteit te verhogen. Uit recent onderzoek bleek echter dat averechts geformuleerde items niet helpen om responsbias te voorkomen. Deze items kunnen zelfs verwarring bij de respondenten veroorzaken (Sonderen, Sanderman & Coyne, 2013). Om verwarring te voorkomen, wordt aanbevolen minder items omgekeerd te formuleren. Verder zijn er negatief geformuleerde items in beide vragenlijsten te vinden. Voorbeelden zijn item 8 *het maakt me niet uit of mensen me mogen* van vragenlijst 1 of item 16 *ik begrijp soms echt niet waar bepaalde reacties van mensen ineens vandaan komen* van vragenlijst 2. Item 3 (vragenlijst 1) is zelfs dubbel negatief: *ik kan er moeilijk tegen als mensen mijn kwaliteiten niet op waarde schatten*. Negatief geformuleerde items zijn moeilijker te verwerken en kunnen bias veroorzaken (Goodwin, 2010). Vervolgens kunnen deze items bias voor de totaalscore van de subschalen produceren. Een goede optie is om negatief geformuleerde items in de vragenlijst te integreren, om respons bias te voorkomen, maar deze niet mee te nemen in de berekening van totaalscores (Marsh, 1996).

Een sterk punt van de vragenlijsten was dat de vragen in een random volgorde aan de deelnemers gepresenteerd werden. Volgens Lavrakas (2008) kunnen de antwoorden van de respondenten door de volgorde van de items en ook van de antwoordopties significant

beïnvloed worden. Deze volgorde effecten kunnen, door de items in een random volgorde te presenteren, worden verminderd (Lavrakas, 2008).

Afsluitend werd in dit onderzoek ervoor gekozen om de focus op de positieve psychologie te leggen hoewel de tien gedragsprincipes uit het boek naast positief psychologische principes ook op boeddhistische en neurologische principes en theorieën berusten. Het wordt aanbevolen om in vervolgonderzoek ook onderzoek te doen naar de neurologische en boeddhistische pijlers. Wat de neurologische pijler betreft zou onderzocht kunnen worden hoe lang de automatisering van gewoontes duurt. Uit onderzoek bleek dat de gemiddelde tijd dat een gedrag automatisch wordt 66 dagen is, waarbij individuele verschillen tussen 18 en 254 dagen gevonden werden (Lally et al., 2010). Door te onderzoeken of de manier van zelf-monitoren, bijvoorbeeld direct na het gebeurtenis of op een vast tijdstip, te onderzoeken of te kijken naar individuele verschillen die aan demografische gegevens zoals leeftijd, sociaal economische status of geslacht gekoppeld kunnen worden, kunnen preciezer aanbevelingen voor de lezer geformuleerd worden. Wat de boeddhistische pijler betreft is een mogelijkheid te onderzoeken of de ‘Kracht voor tien’-methode invloed heeft op mindfulness. Hiervoor zouden de participanten het programma voor een bepaalde tijd ondergaan. Voor en na de interventie kan bijvoorbeeld de five-facet mindfulness questionnaire afgenomen worden. Ook zouden follow-up-metingen resultaten over langetermijneffecten kunnen bieden.

4.1. Slotconclusie

Aan de ene kant bleek uit de statistische analyses over de twee vragenlijsten *Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?* en *Hoe maak jij verbinding met anderen?* dat verdere ontwikkeling nodig is om de vragenlijsten tot valide en betrouwbare meetinstrumenten te maken. Aan de andere kant moet gedifferentieerd worden tussen verschillende toepassingsgebieden. Bij de ‘Kracht voor tien’-methode worden de vragenlijsten gebruikt om de lezer te helpen op welk gebied van persoonlijke kracht het meeste verbeterpotentieel bestaat. Vervolgens is het invullen van de vragenlijsten een goed hulpmiddel om doelgericht oefeningen uit het programma te kiezen. Voor dit doeleinde is het minder belangrijk dat de vragenlijsten op wetenschappelijk niveau betrouwbaar en valide zijn, omdat deze slechts een hulpmiddel voor de lezer zijn om een richting te kiezen. Als het toepassingsgebied naar wetenschappelijke doeleinden uitgebreid wordt, is verder onderzoek en ontwikkeling van de vragenlijsten nodig. Gevalideerde constructen over persoonlijke kracht, zoals de Character Strengths Rating Form (CSRFB) kunnen gebruikt worden om de externe constructvaliditeit verder te onderzoeken.

Referentielijst

- Balmford, J., Borland, R. & Benda, P. (2008). Patterns of use of an automated interactive personalized coaching program for smoking cessation. *Journal of Medical Internet Research*, 10(5), e54. <https://doi.org/10.2196/jmir.1016>
- Bohlmeijer, E. T., Bolier, L., Steeneveld, M., Westerhof, G. & Walburg, J. A. (2013). Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak? In *Handboek Positieve Psychologie* (pp. 1–38). Amsterdam: Boom.
- Bohlmeijer, E. T. & Hulsbergen, M. L. (2013). *Dit is jouw leven : ervaar de effecten van de positieve psychologie*. Amsterdam: Boom.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Burke, L. E., Wang, J. & Sevick, M. A. (2011). Self-Monitoring in Weight Loss: A Systematic Review of the Literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.008>
- Chaney, E. H., Chaney, J. D., Wang, M. Q. & Eddy, J. M. (2007). Lifestyle Behaviors and Mental Health of American Adults. *Psychological Reports*, 100(1), 294–302. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.1.294-302>
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (Keith R. B. . (2011). *Research methods in education*. Routledge.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Ebesutani, C., Drescher, C. F., Reise, S. P., Heiden, L., Hight, T. L., Damon, J. D. & Young, J. (2012). The Loneliness Questionnaire–Short Version: An Evaluation of Reverse-Worded and Non-Reverse-Worded Items Via Item Response Theory. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 427–437. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.662188>
- Eysenbach, G. (2005). The law of attrition. *Journal of Medical Internet Research*, 7(1), e11.

<https://doi.org/10.2196/jmir.7.1.e11>

- Field, A. P. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows : advanced techniques for the beginner*. Sage Publications. Geraadpleegd van https://www.google.nl/search?ei=Ygl8W4u_LomSkwWdp7fQDw&q=factor+loadings+greater+than+0.3&oq=factor+loadings+greater+than+0.3&gs_l=psy-ab.3..0i22i30k1.2520108.2521167.0.2521932.8.6.0.0.0.107.107.0j1.1.0....0...1c.1.64.psy-ab..7.1.107....0.jSy181KgvjI
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS : (and sex and drugs and rock “n” roll)*. SAGE Publications. Geraadpleegd van https://books.google.nl/books/about/Discovering_Statistics_Using_SPSS.html?id=a6FLF1YOqtsC&redir_esc=y
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. Geraadpleegd van <http://psycnet.apa.org/record/2001-00465-003>
- Furr, R. M. (2013). Item Response Theory. In *Scale Construction and Psychometrics for Social and Personality Psychology* (pp. 126–142). London: SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446287866>
- Goodwin, C. J. (2010). *Research in psychology : methods and design*. Hoboken, NJ : Wiley.
- Gregory, E. M. & Rutledge, P. B. (2016). *Exploring positive psychology : the science of happiness and well-being*. Santa Barbara : Greenwood,.
- Hanson, R. & Mendius, R. (2009). *Buddha’s brain : the practical neuroscience of happiness, love, & wisdom*. New Harbinger Publications. Geraadpleegd van https://books.google.nl/books?hl=de&lr=&id=drPHr3RSkN0C&oi=fnd&pg=PR3&dq=hanson+buddha+brain&ots=ZsoCBFhmRr&sig=wOX3kWVBNmmL0hUvKw8dcEcd8Fo&redir_esc=y#v=onepage&q=hanson buddha brain&f=false
- Howell, D. C. (2012). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Janney, C. A., Bauer, M. S. & Kilbourne, A. M. (2014). Self-Management and Bipolar Disorder—A Clinician’s Guide to the Literature 2011-2014. *Current Psychiatry Reports*, 16(9), 485. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0485-5>
- Kelders, S. M., Bohlmeijer, E. T. & Van Gemert-Pijnen, J. E. (2013). Participants, usage, and

- use patterns of a web-based intervention for the prevention of depression within a randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 15(8), e172. <https://doi.org/10.2196/jmir.2258>
- Kelders, S. M., Kok, R. N., Ossebaard, H. C. & Van Gemert-Pijnen, J. E. W. C. (2012). Persuasive system design does matter: a systematic review of adherence to web-based interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 14(6), e152. <https://doi.org/10.2196/jmir.2104>
- Kelders, S. M., Van Gemert-Pijnen, J. E. W. C., Werkman, A., Nijland, N. & Seydel, E. R. (2011). Effectiveness of a Web-based intervention aimed at healthy dietary and physical activity behavior: a randomized controlled trial about users and usage. *Journal of Medical Internet Research*, 13(2), e32. <https://doi.org/10.2196/jmir.1624>
- 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(3), 539–548. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/buy/2005-06517-016>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lamers, S. M. A., Bolier, L., Westerhof, J. W., Smit, F. & Bohlmeijer, E. T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 538–547. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9379-8>
- Lavrakas, P. (2008). *Encyclopedia of Survey Research Methods*. 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States of America : Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412963947>
- Marsh, H. W. (1996). Positive and negative global self-esteem: A substantively meaningful distinction or artifactors? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 810–819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.810>
- Meyers, M. C. & Van Woerkom, M. (2017). Effects of a Strengths Intervention on General and Work-Related Well-Being: The Mediating Role of Positive Affect. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 671–689. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9745-x>
- Murray, G., Suto, M., Hole, R., Hale, S., Amari, E. & Michalak, E. E. (2011). Self-

management strategies used by ‘high functioning’ individuals with bipolar disorder: from research to clinical practice. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 95–109.
<https://doi.org/10.1002/cpp.710>

Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T. & Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRF): Development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, 68, 53–58.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.042>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited.: EBSCOhost. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.

Seligman, M. E. P. (2007). *What You Can Change... and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. London: Nicholas Brealey Publishing.
 Geraadpleegd van
https://books.google.nl/books?hl=de&lr=&id=jlwzDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&ots=TN_tnlJ5fm&sig=WVm0IoMut9ePIKD0Sao4mMma9xY&redir_esc=y#v=onepage&q=happy&f=false

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford University Press. Retrieved from http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf

Seligman, M. E. P. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association. Geraadpleegd van https://books.google.nl/books?hl=de&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=peterson+seligman+2004+character+strengths+and+virtues&ots=sRge6Fg8y2&sig=jP3PL_nJY3ujzk5Q5w49PZYchIw#v=onepage&q=peterson seligman 2004 character strengths and virtues&f

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Simons, C. J. P., Hartmann, J. A., Kramer, I., Menne-Lothmann, C., Höhn, P., van Bommel, A. L., ... Wichers, M. (2015). Effects of momentary self-monitoring on empowerment in a randomized controlled trial in patients with depression. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 30(8), 900–6. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.004>
- Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Sonderen, E. van, Sanderman, R., & Coyne, J. C. (2013). Correction: Ineffectiveness of Reverse Wording of Questionnaire Items: Let's Learn from Cows in the Rain. *PLoS ONE*, 8(9). Geraadpleegd van <https://doi.org/10.1371/annotation/af78b324-7b44-4f89-b932-e851fe04a8e5>
- The Gallup Organisation. (2007). CliftonStrengths. Geraadpleegd 14 maart, 2018 van <https://www.gallupstrengthscenter.com/home/en-us/Index>
- Van den Brink, E. & Koster, F. (2013). Compassie. In *Handboek Positieve Psychologie* (pp. 185–210). Amsterdam: Boom. Geraadpleegd van <http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/issues/487/articles/10506>
- Van den Driessche, L. (z.d.). Tests - kracht voor tien. Geraadpleegd 8 juni, 2018, van <http://www.krachtvoortien.nl/kracht-voor-tien-test/>
- Van den Driessche, L. (2016). *Kracht voor tien: 10 principes om het beste uit jezelf te halen*. Amsterdam/Antwerpen: Business Contact.
- Velten, J., Lavalley, K. L., Scholten, S., Meyer, A. H., Zhang, X.-C., Schneider, S. & Margraf, J. (2014). Lifestyle choices and mental health: a representative population survey. *BMC Psychology*, 2(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0055-y>
- VIA Institute on Character. (2018). Character Strengths, Character Building Experts: VIA Character. Geraadpleegd 14 maart, 2018 van <http://www.viacharacter.org/www/>
- Welschen, L. M. C., Bloemendal, E., Nijpels, G., Dekker, J. M., Heine, R. J., Stalman, W. A.

- B. & Bouter, L. M. (2005). Self-monitoring of blood glucose in patients with type 2 diabetes who are not using insulin: a systematic review. *Diabetes Care*, 28(6), 1510–1517. <https://doi.org/10.2337/DIACARE.28.6.1510>
- Wilson, G. T. & Kelly, M. V. (1999). Self-monitoring in the assessment of eating disorders. *Psychological Assessment*, 11(4), 480–489. Geraadpleegd van <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy2.utwente.nl/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=9f4fd096-8fd7-4958-a825-7bd462b8fa89%40sessionmgr4010>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B. & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.004>
- Zeigarnik, B. (1967). The Pathology of Thinking : The Journal of Nervous and Mental Disease. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 144(4), 333. Retrieved from https://journals.lww.com/jonmd/Citation/1967/04000/The_Pathology_of_Thinking.15.aspx

Inhoudsopgave Appendix

Appendix 2: Vragenlijst 2: <i>Hoe maak jij verbinding met anderen?</i>	48
Appendix 3: Beschrijvende statistieken vragenlijst 1: antwoordopties in procent	50
Appendix 4: Beschrijvende statistieken vragenlijst 2: antwoordopties in procent	53
Appendix 5 Factorladingen per item van de principale componentenanalyse vragenlijst 1	55
Appendix 6: Twee-factoroplossing – factorladingen subschaal van de principale componentenanalyse van vragenlijst 1	58
Appendix 7: Factor ladingen per item van de principale componentenanalyse van vragenlijst 2	59
Appendix 8: Factor ladingen per subschaal van de principale componentenanalyse van vragenlijst 2	61
Appendix 9: Factor ladingen per item van de principale componentenanalyse van vragenlijst 2 en de subschaal 9 van vragenlijst 1	62
Appendix 10: Iteminformatie en Itemkarakteristieken Vragenlijst 1	64
Subschaal 1	64
Subschaal 2	65
Subschaal 3	66
Subschaal 4	67
Subschaal 5	68
Subschaal 6	69
Subschaal 7	70
Subschaal 8	71
Subschaal 9	72
Subschaal 10	73
Appendix 11: Iteminformatie en Itemkarakteristieken Vragenlijst 2	74
Subschaal 1	74
Subschaal 2	75
Subschaal 3	75
Subschaal 4	76
Subschaal 5	77
Subschaal 6	78
Subschaal 7	79
Subschaal 8	80
Subschaal 9	80

Appendix 1: Vragenlijst 1: Hoe scoor jij op de gedragsprincipes?

Gedragsprincipe	Item
1. Wees jezelf	1. Ik vergelijk mezelf vaak met anderen. 2. Ik laat me meestal leiden door mijn intuïtie. 3. Ik kan er moeilijk tegen als mensen mijn kwaliteiten niet op waarde schatten. 4. Ik vind het belangrijk nu en dan bevestiging te krijgen. 5. Een afwijzing probeer ik, als het kan, te vermijden. 6. Ik ben wel wat gevoelig voor kritiek. 7. Als ik slecht presteer, doet dat iets met mijn zelfvertrouwen. 8. Het maakt me niet uit of mensen me mogen. 9. Ik vind het soms moeilijk mijn imperfecties te accepteren. 10. Wat anderen zeggen of vinden van iet, vind ik niet zo belangrijk.
2. Voel wat je moet voelen	11. Het feit dat ik bepaalde emoties heb, vervult me wel eens met schaamte. 12. Ik ga soms voorbij aan mijn gevoel, al beseft ik dat pas later. 13. Soms heb ik heel sterke gevoelens en dat is wel eens lastig. 14. Ik kan soms ineens een emotionele uitbarsting hebben. 15. Als iemand me kwetst, kan hij of zij direct een reactie terugverwachten. 16. Soms zeg ik iets in een impuls en heb ik later spijt. 17. Ik voel me soms gehinderd door mijn onzekerheid. 18. Ik denk wel eens achteraf: had ik maar naar mijn gevoel geluisterd. 19. Ik zou wel beter met spanning willen omgaan. 20. Ik vind het soms een nadeel dat ik zo gevoelig ben.
3. Zorg voor jezelf	21. Ik eet gezond. 22. Ik doe minimaal dertig minuten per dag aan (gematigde) lichaamsbeweging. 23. Ik zorg ervoor dat ik gemiddeld acht uur per nacht slaap. 24. Ik kleed me met veel zorg. 25. Ik heb een ongezonde gewoonte, zoals roken of overmatig drinken (meer dan 7 glazen per week). 26. Ik neem vaak te weinig ontspanning. 27. Ik zou mijn lichaam meer willen verzorgen en verwennen. 28. Ik ben veel in de buitenlucht. 29. Ik let altijd bewust op mijn houding, hou ik sta en hoe ik zit. 30. Ik zou minder stress willen hebben.
4. Geniet intens	31. Mijn perfectionisme zit me wel eens in de weg. 32. Het gedrag van mensen ergert me soms. 33. Ik voel me vaak ongemakkelijk bij complimenten. 34. Ik voel me vaak gejaagd. 35. Ik vergeet soms te genieten van een mooi resultaat. 36. Ik ben vaak te druk om oog voor de natuur en de omgeving te hebben. 37. Op een gewone dag geniet ik volop. 38. Het kost me soms moeite om 'in het moment' te zijn. 39. De omstandigheden moeten er wel naar zijn, wil ik echt kunnen genieten. 40. Van de leuke dingen die ik doe geniet ik eigenlijk te weinig.

5. Maak je hoofd leeg	41. Ik mediteer dagelijks. 42. Ik kan mezelf gek maken met mijn gedachten. 43. Ik pieker veel. 44. Als iets me bezighoudt, kan ik het moeilijk van me afzetten. 45. Als ik een klusje doe, denk ik intussen vaak aan van alles en nog wat. 46. Ik richt me bewust op mijn ademhaling als ik rustiger wil worden. 47. Ik lig soms in bed te malen. 48. Ik kies er soms voor een poos stil en rustig te zitten, zonder iets te doen. 49. Ik leef voornamelijk in mijn hoofd. 50. Ik kan soms moeilijk de rust in mezelf vinden.
6. Benader het positief	51. Ik roddel wel eens over anderen. 52. Ik heb vaak wat aan te merken. 53. Ik zie vaak in detail voor me hoe ik succes heb. 54. Ik zou meer willen lachen. 55. Ik besef te weinig wat ik allemaal heb. 56. Ik ben soms te kritisch. 57. Ik wil wel dingen, maar zie ze toch niet echt gebeuren. 58. Ik vind mensen vaak mooi. 59. Ik tel dagelijks bewust mijn zegeningen. 60. 's Avonds in bed denk ik altijd aan de leuke dingen die de dag me gebracht heeft.
7. Zet een stap vooruit	61. Ik stel regelmatig dingen uit. 62. Ik doe minder op een dag dan ik zou willen. 63. Ik heb soms het gevoel dat ik geleefd wordt. 64. Ik voel me soms leeggezogen na een dag. 65. Ik heb veel hobby's en leuke plannen waar ik gewoon niet aan toe kom. 66. Ik heb mijn zaakjes altijd op orde. 67. Ik twijfel soms of ik mijn tijd aan de juiste dingen besteed. 68. Ik stel mezelf iedere ochtend concrete doelen. 69. Ik heb het gevoel dat ik stil sta. 70. Ik ervaar soms sleur.
8. Wees je problemen de baas	71. Ik vind dat ik soms te weinig kansen zie. 72. Sommige problemen blijven me maar achtervolgen. 73. Door anderen kom ik soms niet verder. 74. Mijn problemen houden me best wel bezig. 75. Ik vind wel eens dat ik zaken handiger aan zou kunnen pakken. 76. Ik schaam me niet voor mijn problemen. 77. Ik kan makkelijk mijn eigen fouten toegeven. 78. Ik krijg het soms benauwd van alles wat er op mijn bord ligt. 79. In gesprekken heb ik vaak de behoefte over mijn problemen te praten. 80. Ik verwacht soms misschien teveel.
9. Maak verbinding met anderen	81. Ik vind het soms moeilijk voor mijn mening uit te komen. 82. Als ik iets geef of iemand help, verwacht ik niets terug. 83. Mensen moeten me vaak beter kennen om me echt te mogen. 84. Ik vind het lastig om over koetjes en kalfjes te praten. 85. Gesprekken met anderen lopen niet altijd zoals ik wil.

86. Ik voel me soms bezwaard om hulp aan anderen te vragen.
87. Ik vergeef anderen gemakkelijk.
88. Ik kan soms hard oordelen over anderen.
89. Mijn opmerkingen komen bij anderen wel eens anders over dan ik bedoel.
90. Ik ben soms ongewild verwickeld in ruzies en toestanden.
-

10. Koester je dierbaren

91. Ik reageer me wel eens af op degenen die me het meest na staan.
92. Ik toon volop mijn genegenheid naar mijn dierbaren.
93. Ik lig vaker overhoop met mijn naasten dan me lief is.
94. Ik zou meer aandacht willen geven aan mijn dierbaren.
95. Ik vind wel eens dat ik wat tekort kom in de relatie met mijn dierbaren.
96. Ik besteed minder tijd aan mijn vrienden dan ik zou willen.
97. Ik verras de mensen die me lief zijn vaak met iets leuks.
98. Ik heb wel een beetje een ideaalbeeld over hoe een relatie zou moeten zijn.
99. Ik zou soms willen dat mijn dierbaren niet zo moeilijk deden.
100. Ik vind de relatie met mijn dierbaren niet altijd even bevredigend.
-

Appendix 2: Vragenlijst 2: *Hoe maak jij verbinding met anderen?*

Subschaal	Item
1. Zeggen	1. Ik zou soms dingen wat korter en bondiger moeten formuleren. 2. In de communicatie met anderen zijn er soms over en weer onduidelijkheden. 3. Ik hou wel eens dingen voor me, terwijl ik ze best had kunnen zeggen. 4. Ik betrap me er wel eens op dat ik een beetje meepraat met anderen. 5. Ik zeg wat ik vind, ook al ga ik daarmee tegen de stroom in.
2. Vragen	6. Ik heb soms moeite mijn grenzen aan te geven bij anderen. 7. Ik merk dat anderen soms voorbijgaan aan mijn behoeftes. 8. Ik heb de neiging mezelf weg te cijferen. 9. Ik voel me ongemakkelijk als ik tijd van anderen opeis. 10. Ik vraag gemakkelijk hulp.
3. Doen	11. Ik zou wel wat daadkrachtiger en kordater willen zijn in bepaalde situaties. 12. Ik kan lang twijfelen bij een belangrijke beslissing. 13. Ik zoek soms misschien teveel het overleg op. 14. Ik vind het akelig als ik ergens het voortouw in neem en anderen volgen niet. 15. Ik doe voornamelijk waar ik zelf zin in heb.
4. Inleven	16. Ik begrijp soms echt niet waar bepaalde reacties van mensen ineens vandaan komen. 17. De dieperliggende drijfveren en behoeftes van anderen houden mij vaak bezig. 18. Het lukt me altijd goed om een boos iemand te kalmeren. 19. Mensen voelen zich weleens onheus door me behandeld, terwijl ik niets gek heb gedaan. 20. Ik heb vaak lange diepzinnige gesprekken met mensen.
5. Afstemmen	21. Gesprekken lopen soms wat stroever dan ik zou willen. 22. Ik vind het soms lastig in gesprekken direct de juiste toon te zetten. 23. Ik vind dat ik mezelf als persoon beter zou mogen presenteren. 24. In groepsverband merk ik dat mensen soms eerder naar anderen toe trekken dan naar mij. 25. Soms is men het niet met me eens, terwijl ik toch goede argumenten heb.
6. Reageren	26. Misschien vat ik dingen soms te persoonlijk op. 27. Ik heb meer ruzie en onenigheid, dan me lief is. 28. Als iemand kritiek op me levert, ga ik meestal in de verdediging. 29. Ik laat me soms meeslepen in iets, al beseft ik dat pas later. 30. Ik schaam me soms achteraf voor wat ik gezegd heb.
7. Vergeven	31. Er zijn mensen met wie ik nog een appeltje te schillen heb. 32. Ik neem het mensen hoogst kwalijk als ze zich onbehoorlijk gedragen. 33. Ik kan soms wel wat wrok koesteren. 34. Ik kan niemand bedenken aan wie ik een hekel heb. 35. Ik vind het belangrijk dat mensen hun fouten en ongelijk toegeven.
8. Meevoelen	36. Met bepaalde groepen mensen heb ik niks. 37. Ik sta vaak stil bij wat rampen, ziekten en ongelukken voor die mensen betekent. 38. Ik kan hard oordelen over mensen. 39. Ik heb weinig geduld met mensen die ziek, zwak en misselijk zijn. 40. Ik doe veel aan liefdadigheid.
9. Geven	41. Ik sta altijd gelijk klaar als mensen een beroep op me doen. 42. Op bepaalde momenten ben ik misschien iets teveel met mezelf bezig.

43. Ik heb soms de aandrang iemand te helpen, maar dan komt het er toch niet van.
 44. Ik vind het fijn anderen te helpen, ook al staat er niets tegenover.
 45. Ik zou misschien wat meer in mensen moeten investeren.
-

Appendix 3: Beschrijvende statistieken vragenlijst 1: antwoordopties in procent

Item	% Oneens	% Neutraal	% Eens
1. Ik vergelijk mezelf vaak met anderen.	39.50	25.00	35.50
2. Ik laat me meestal leiden door mijn intuïtie.	17.00	31.00	52.00
3. Ik kan er moeilijk tegen als mensen mijn kwaliteiten niet op waarde schatten.	54.00	28.00	18.00
4. Ik vind het belangrijk nu en dan bevestiging te krijgen.	80.50	12.00	7.50
5. Een afwijzing probeer ik, als het kan, te vermijden.	57.00	23.50	19.50
6. Ik ben wel wat gevoelig voor kritiek.	66.50	28.50	5.00
7. Als ik slecht presteer, doet dat iets met mijn zelfvertrouwen.	66.50	22.00	12.50
8. Het maakt me niet uit of mensen me mogen.	52.50	31.00	16.50
9. Ik vind het soms moeilijk mijn imperfecties te accepteren.	51.50	21.50	27.00
10. Wat anderen zeggen of vinden van iets, vind ik niet zo belangrijk.	49.00	36.00	15.00
11. Het feit dat ik bepaalde emoties heb, vervult me wel eens met schaamte.	28.00	17.50	54.50
12. Ik ga soms voorbij aan mijn gevoel, al beseft ik dat pas later.	63.50	18.50	18.00
13. Soms heb ik heel sterke gevoelens en dat is wel eens lastig.	54.00	21.00	25.00
14. Ik kan soms ineens een emotionele uitbarsting hebben.	44.50	19.00	36.50
15. Als iemand me kwetst, kan hij of zij direct een reactie terugverwachten.	26.50	20.50	53.00
16. Soms zeg ik iets in een impuls en heb ik later spijt.	46.00	21.00	33.00
17. Ik voel me soms gehinderd door mijn onzekerheid.	54.50	15.00	30.50
18. Ik denk wel eens achteraf: had ik maar naar mijn gevoel geluisterd.	55.00	20.50	24.50
19. Ik zou wel beter met spanning willen omgaan.	61.50	18.00	20.50
20. Ik vind het soms een nadeel dat ik zo gevoelig ben.	53.00	20.00	27.00
21. Ik eet gezond.	7.00	29.50	63.50
22. Ik doe minimaal dertig minuten per dag aan (gematigde) lichaamsbeweging.	18.50	19.50	62.00
23. Ik zorg ervoor dat ik gemiddeld acht uur per nacht slaap.	29.50	17.00	53.50
24. Ik kleed me met veel zorg.	16.00	41.00	43.00
25. Ik heb een ongezonde gewoonte, zoals roken of overmatig drinken (meer dan 7 glazen per week).	25.50	6.50	68.00
26. Ik neem vaak te weinig ontspanning.	46.50	18.50	35.00
27. Ik zou mijn lichaam meer willen verzorgen en verwennen.	49.50	23.50	27.00
28. Ik ben veel in de buitenlucht.	21.50	34.50	44.00
29. Ik let altijd bewust op mijn houding, hou ik sta en hoe ik zit.	43.00	33.00	24.00
30. Ik zou minder stress willen hebben.	51.50	31.00	17.50
31. Mijn perfectionisme zit me wel eens in de weg.	58.00	12.50	29.50
32. Het gedrag van mensen ergert me soms.	72.50	19.50	8.00
33. Ik voel me vaak ongemakkelijk bij complimenten.	34.50	29.50	36.00
34. Ik voel me vaak gejaagd.	43.00	22.00	35.00

35. Ik vergeet soms te genieten van een mooi resultaat.	47.00	19.50	33.50
36. Ik ben vaak te druk om oog voor de natuur en de omgeving te hebben.	25.00	21.50	53.50
37. Op een gewone dag geniet ik volop.	25.50	39.00	35.50
38. Het kost me soms moeite om 'in het moment' te zijn.	59.00	20.50	20.50
39. De omstandigheden moeten er wel naar zijn, wil ik echt kunnen genieten.	43.50	18.00	38.50
40. Van de leuke dingen die ik doe geniet ik eigenlijk te weinig.	42.00	21.50	36.50
41. Ik mediteer dagelijks.	74.00	13.50	12.50
42. Ik kan mezelf gek maken met mijn gedachten.	54.50	17.00	28.50
43. Ik pieker veel.	44.00	29.50	26.50
44. Als iets me bezighoudt, kan ik het moeilijk van me afzetten.	71.50	20.50	8.00
45. Als ik een klusje doe, denk ik intussen vaak aan van alles en nog wat.	64.50	19.00	16.50
46. Ik richt me bewust op mijn ademhaling als ik rustiger wil worden.	28.00	21.00	51.00
47. Ik lig soms in bed te malen.	59.00	17.50	23.50
48. Ik kies er soms voor een poos stil en rustig te zitten. zonder iets te doen.	31.00	18.00	51.00
49. Ik leef voornamelijk in mijn hoofd.	47.00	21.50	31.50
50. Ik kan soms moeilijk de rust in mezelf vinden.	62.00	16.00	22.00
51. Ik roddel wel eens over anderen.	51.50	31.00	17.50
52. Ik heb vaak wat aan te merken.	40.50	27.00	32.50
53. Ik zie vaak in detail voor me hoe ik succes heb.	55.00	20.50	24.50
54. Ik zou meer willen lachen.	55.00	17.50	27.50
55. Ik beseft te weinig wat ik allemaal heb.	36.00	19.50	44.50
56. Ik ben soms te kritisch.	69.00	16.50	14.50
57. Ik wil wel dingen, maar zie ze toch niet echt gebeuren.	37.50	28.50	34.00
58. Ik vind mensen vaak mooi.	10.50	33.00	56.50
59. Ik tel dagelijks bewust mijn zegeningen.	45.50	27.50	27.00
60. 's Avonds in bed denk ik altijd aan de leuke dingen die de dag me gebracht heeft.	48.00	30.00	22.00
61. Ik stel regelmatig dingen uit.	47.00	26.50	26.50
62. Ik doe minder op een dag dan ik zou willen.	56.50	13.00	30.50
63. Ik heb soms het gevoel dat ik geleefd wordt.	52.50	20.00	27.50
64. Ik voel me soms leeggezogen na een dag.	64.00	16.00	20.00
65. Ik heb veel hobby's en leuke plannen waar ik gewoon niet aan toe kom.	39.00	24.00	37.00
66. Ik heb mijn zaakjes altijd op orde.	33.50	34.50	32.00
67. Ik twijfel soms of ik mijn tijd aan de juiste dingen besteed.	57.00	20.50	22.50
68. Ik stel mezelf iedere ochtend concrete doelen.	55.50	21.00	23.50
69. Ik heb het gevoel dat ik stil sta.	31.00	23.50	45.50
70. Ik ervaar soms sleur.	47.00	23.50	29.50
71. Ik vind dat ik soms te weinig kansen zie.	32.00	25.50	42.50
72. Sommige problemen blijven me maar achtervolgen.	50.00	18.00	32.00

73. Door anderen kom ik soms niet verder.	32.50	24.00	43.50
74. Mijn problemen houden me best wel bezig.	52.00	29.50	18.50
75. Ik vind wel eens dat ik zaken handiger aan zou kunnen pakken.	61.00	22.00	17.00
76. Ik schaam me niet voor mijn problemen.	13.00	29.50	57.50
77. Ik kan makkelijk mijn eigen fouten toegeven.	15.00	25.50	59.50
78. Ik krijg het soms benauwd van alles wat er op mijn bord ligt.	43.50	19.50	37.00
79. In gesprekken heb ik vaak de behoefte over mijn problemen te praten.	22.50	28.50	49.00
80. Ik verwacht soms misschien teveel.	67.00	18.00	15.00
81. Ik vind het soms moeilijk voor mijn mening uit te komen.	34.00	20.00	46.00
82. Als ik iets geef of iemand help, verwacht ik niets terug.	12.00	31.00	57.00
83. Mensen moeten me vaak beter kennen om me echt te mogen.	26.00	23.00	51.00
84. Ik vind het lastig om over koetjes en kalfjes te praten.	32.50	16.00	51.50
85. Gesprekken met anderen lopen niet altijd zoals ik wil.	38.00	32.00	30.00
86. Ik voel me soms bezwaard om hulp aan anderen te vragen.	62.50	15.00	22.50
87. Ik vergeef anderen gemakkelijk.	16.50	25.00	58.50
88. Ik kan soms hard oordelen over anderen.	40.50	24.50	35.00
89. Mijn opmerkingen komen bij anderen wel eens anders over dan ik bedoel.	48.00	24.50	27.50
90. Ik ben soms ongewild verwickeld in ruzies en toestanden.	18.50	21.50	60.00
91. Ik reageer me wel eens af op degenen die me het meest na staan.	60.00	14.50	25.50
92. Ik toon volop mijn genegenheid naar mijn dierbaren.	17.50	31.50	51.00
93. Ik lig vaker overhoop met mijn naasten dan me lief is.	18.50	10.00	71.50
94. Ik zou meer aandacht willen geven aan mijn dierbaren.	51.50	26.50	22.00
95. Ik vind wel eens dat ik wat tekort kom in de relatie met mijn dierbaren.	52.50	24.50	23.00
96. Ik besteed minder tijd aan mijn vrienden dan ik zou willen.	48.00	25.00	27.00
97. Ik verras de mensen die me lief zijn vaak met iets leuks.	20.50	37.50	42.00
98. Ik heb wel een beetje een ideaalbeeld over hoe een relatie zou moeten zijn.	57.50	22.00	20.50
99. Ik zou soms willen dat mijn dierbaren niet zo moeilijk deden.	30.00	23.00	47.00
100. Ik vind de relatie met mijn dierbaren niet altijd even bevredigend.	45.00	26.00	29.00

Appendix 4: Beschrijvende statistieken vragenlijst 2: antwoordopties in procent

Item	% Oneens	% Neutraal	% Eens
1. Ik zou soms dingen wat korter en bondiger moeten formuleren.	50.79	13.49	35.71
2. In de communicatie met anderen zijn er soms over en weer onduidelijkheden.	34.13	29.37	36.51
3. Ik hou wel eens dingen voor me, terwijl ik ze best had kunnen zeggen.	72.22	16.67	11.11
4. Ik betrap me er wel eens op dat ik een beetje meepraat met anderen.	38.10	26.19	35.71
5. Ik zeg wat ik vind, ook al ga ik daarmee tegen de stroom in.	16.67	30.95	52.38
6. Ik heb soms moeite mijn grenzen aan te geven bij anderen.	63.49	12.70	23.81
7. Ik merk dat anderen soms voorbijgaan aan mijn behoeftes.	59.52	26.19	14.29
8. Ik heb de neiging mezelf weg te cijferen.	49.21	28.57	22.22
9. Ik voel me ongemakkelijk als ik tijd van anderen opeis.	39.68	28.57	31.75
10. Ik vraag gemakkelijk hulp.	42.86	32.54	24.60
11. Ik zou wel wat daadkrachtiger en kordater willen zijn in bepaalde situaties.	59.52	14.29	26.19
12. Ik kan lang twijfelen bij een belangrijke beslissing.	49.21	19.84	30.95
13. Ik zoek soms misschien teveel het overleg op.	34.92	30.95	34.13
14. Ik vind het akelig als ik ergens het voortouw in neem en anderen volgen niet.	38.89	39.68	21.43
15. Ik doe voornamelijk waar ik zelf zin in heb.	49.21	29.37	21.43
16. Ik begrijp soms echt niet waar bepaalde reacties van mensen ineens vandaan komen.	27.78	27.78	44.44
17. De dieperliggende drijfveren en behoeftes van anderen houden mij vaak bezig.	11.90	34.92	53.17
18. Het lukt me altijd goed om een boos iemand te kalmeren.	11.11	36.51	52.38
19. Mensen voelen zich weleens onheus door me behandeld, terwijl ik niets gek heb gedaan.	15.90	18.30	65.90
20. Ik heb vaak lange diepzinnige gesprekken met mensen.	14.30	32.50	53.20
21. Gesprekken lopen soms wat stroever dan ik zou willen.	34.10	27.00	38.90
22. Ik vind het soms lastig in gesprekken direct de juiste toon te zetten.	30.16	26.19	43.65
23. Ik vind dat ik mezelf als persoon beter zou mogen presenteren.	46.83	21.43	31.75
24. In groepsverband merk ik dat mensen soms eerder naar anderen toe trekken dan naar mij.	27.00	25.40	47.62
25. Soms is men het niet met me eens, terwijl ik toch goede argumenten heb.	50.80	35.71	13.49
26. Misschien vat ik dingen soms te persoonlijk op.	62.70	21.43	15.87
27. Ik heb meer ruzie en onenigheid, dan me lief is.	7.14	12.70	80.16
28. Als iemand kritiek op me levert, ga ik meestal in de verdediging.	38.10	32.54	29.37
29. Ik laat me soms meeslepen in iets, al beseft ik dat pas later.	54.00	23.02	23.02
30. Ik schaam me soms achteraf voor wat ik gezegd heb.	24.60	25.40	50.00

31. Er zijn mensen met wie ik nog een appeltje te schillen heb.	19.84	15.87	64.29
32. Ik neem het mensen hoogst kwalijk als ze zich onbehoorlijk gedragen.	42.21	38.89	11.90
33. Ik kan soms wel wat wrok koesteren.	44.44	26.98	28.57
34. Ik kan niemand bedenken aan wie ik een hekel heb.	57.94	19.05	23.02
35. Ik vind het belangrijk dat mensen hun fouten en ongelijk toegeven.	65.08	26.98	7.94
36. Met bepaalde groepen mensen heb ik niks.	61.90	18.25	19.84
37. Ik sta vaak stil bij wat rampen, ziekten en ongelukken voor die mensen betekent.	30.16	31.75	38.10
38. Ik kan hard oordelen over mensen.	33.33	31.75	34.92
39. Ik heb weinig geduld met mensen die ziek, zwak en misselijk zijn.	21.43	19.05	59.52
40. Ik doe veel aan liefdadigheid.	43.65	38.10	18.25
41. Ik sta altijd gelijk klaar als mensen een beroep op me doen.	12.70	25.40	61.90
42. Op bepaalde momenten ben ik misschien iets teveel met mezelf bezig.	35.71	24.60	39.68
43. Ik heb soms de aandrang iemand te helpen, maar dan komt het er toch niet van.	31.75	36.51	31.75
44. Ik vind het fijn anderen te helpen, ook al staat er niets tegenover.	4.76	13.49	81.75
45. Ik zou misschien wat meer in mensen moeten investeren.	36.51	23.02	40.48

Appendix 5 Factorladingen per item van de principale componentenanalyse vragenlijst**1**

Item	Component	
	1	2
G1 Ik vergelijk mezelf vaak met anderen	-.51	.00
G2 ik laat me meestal leiden door mijn intuïtie	.18	.36
G3 Ik kan er moeilijk tegen als mensen mijn kwaliteiten niet op waarde schatten.	.39	-.14
G4 Ik vind het belangrijk nu en dan bevestiging te krijgen	.39	-.15
G5 Een afwijzing probeer ik, als het kan, te vermijden	.34	.02
G6 Ik ben wel wat gevoelig voor kritiek	.41	-.13
G7 Als ik slecht presteer, doet dat iets met mijn zelfvertrouwen	.52	-.11
G8 Het maakt me niet uit of mensen me mogen	.35	.01
G9 Ik vind het soms moeilijk mijn imperfecties te accepteren	.57	-.12
G10 Wat anderen zeggen of vinden van iets, vind ik niet zo belangrijk	.25	-.16
G11 Het feit dat ik bepaalde emoties heb, vervult me wel eens met schaamte	.47	-.08
G12 Ik ga soms voorbij aan mijn gevoel, al besef ik dat pas later.	.44	.05
G13 Soms heb ik heel sterke gevoelens en dat is wel eens lastig.	.43	-.43
G14 Ik kan soms ineens een emotionele uitbarsting hebben.	.46	-.36
G15 Als iemand me kwetst, kan hij of zij direct een reactie terugverwachten.	.07	-.45
G16 Soms zeg ik iets in een impuls en heb ik later spijt	.39	-.23
G17 Ik voel me soms gehinderd door mijn onzekerheid	.63	.07
G18 Ik denk wel eens achteraf: had ik maar naar mijn gevoel geluisterd.	.42	.00
G19 Ik zou wel beter met spanning willen omgaan.	.62	-.12
G20 Ik vind het soms een nadeel dat ik zo gevoelig ben.	.50	-.27
G21 Ik eet gezond.	-.05	.34
G22 Ik doe minimaal dertig minuten per dag aan (gematigde) lichaamsbeweging.	.11	.34
G23 Ik zorg ervoor dat ik gemiddeld acht uur per nacht slaap.	.07	.24
G24 Ik kleed me met veel zorg.	.01	.48
G25 Ik heb een ongezonde gewoonte, zoals roken of overmatig drinken (meer dan 7 glazen per week).	-.05	-.01
G26 Ik neem vaak te weinig ontspanning.	.42	.15
G27 Ik zou mijn lichaam meer willen verzorgen en verwennen.	.31	.12
G28 Ik ben veel in de buitenlucht.	.19	.36
G29 Ik let altijd bewust op mijn houding, hou ik sta en hoe ik zit.	.13	.33
G30 Ik zou minder stress willen hebben.	.63	-.08
G31 Mijn perfectionisme zit me wel eens in de weg.	.38	-.14
G32 Het gedrag van mensen ergert me soms.	.42	-.27
G33 Ik voel me vaak ongemakkelijk bij complimenten.	.34	.06
G34 Ik voel me vaak gejaagd.	.60	-.02
G35 Ik vergeet soms te genieten van een mooi resultaat.	.55	.38
G36 Ik ben vaak te druk om oog voor de natuur en de omgeving te hebben.	.39	.31
G37 Op een gewone dag geniet ik volop.	.50	.42

G38 Het kost me soms moeite om 'in het moment' te zijn.	.59	.15
G39 De omstandigheden moeten er wel naar zijn, wil ik echt kunnen genieten.	.49	.18
G40 Van de leuke dingen die ik doe geniet ik eigenlijk te weinig.	.54	.26
G41 Ik mediteer dagelijks.	.11	.16
G42 Ik kan mezelf gek maken met mijn gedachten.	.66	-.20
G43 Ik pieker veel.	.70	-.18
G44 Als iets me bezighoudt, kan ik het moeilijk van me afzetten.	.49	-.14
G45 Als ik een klusje doe, denk ik intussen vaak aan van alles en nog wat.	.41	-.13
G46 Ik richt me bewust op mijn ademhaling als ik rustiger wil worden.	-.01	.22
G47 Ik lig soms in bed te malen.	.47	-.28
G48 Ik kies er soms voor een poos stil en rustig te zitten, zonder iets te doen.	.17	.21
G49 Ik leef voornamelijk in mijn hoofd.	.54	.14
G50 Ik kan soms moeilijk de rust in mezelf vinden.	.58	-.13
G51 Ik roddel wel eens over anderen.	.16	-.25
G52 Ik heb vaak wat aan te merken.	.40	-.12
G53 Ik zie vaak in detail voor me hoe ik succes heb.	.14	.41
G54 Ik zou meer willen lachen.	.50	.26
G55 Ik beseft te weinig wat ik allemaal heb.	.59	.20
G56 Ik ben soms te kritisch.	.38	-.15
G57 Ik wil wel dingen, maar zie ze toch niet echt gebeuren.	.61	.07
G58 Ik vind mensen vaak mooi.	.13	.27
G59 Ik tel dagelijks bewust mijn zegeningen.	.35	.46
G60 's Avonds in bed denk ik altijd aan de leuke dingen die de dag me gebracht heeft.	.37	.46
G61 Ik stel regelmatig dingen uit.	.44	.14
G62 Ik doe minder op een dag dan ik zou willen.	.35	.26
G63 Ik heb soms het gevoel dat ik geleefd wordt.	.54	.05
G64 Ik voel me soms leeggezogen na een dag.	.55	-.12
G65 Ik heb veel hobby's en leuke plannen waar ik gewoon niet aan toe kom.	.14	.03
G66 Ik heb mijn zaakjes altijd op orde.	.31	.22
G67 Ik twijfel soms of ik mijn tijd aan de juiste dingen besteed.	.58	.13
G68 Ik stel mezelf iedere ochtend concrete doelen.	.17	.19
G69 Ik heb het gevoel dat ik stil sta.	.60	-.04
G70 Ik ervaar soms sleur.	.38	-.02
G71 Ik vind dat ik soms te weinig kansen zie.	.64	.08
G72 Sommige problemen blijven me maar achtervolgen.	.55	-.01
G73 Door anderen kom ik soms niet verder.	.50	-.11
G74 Mijn problemen houden me best wel bezig.	.59	-.09
G75 Ik vind wel eens dat ik zaken handiger aan zou kunnen pakken.	.45	-.11
G76 Ik schaam me niet voor mijn problemen.	.20	.17
G77 Ik kan makkelijk mijn eigen fouten toegeven.	.03	.10
G78 Ik krijg het soms benauwd van alles wat er op mijn bord ligt.	.52	-.07
G79 In gesprekken heb ik vaak de behoefte over mijn problemen te praten.	.47	-.11
G80 Ik verwacht soms misschien teveel.	.56	-.14

G81 Ik vind het soms moeilijk voor mijn mening uit te komen.	.47	.05
G82 Als ik iets geef of iemand help, verwacht ik niets terug.	.12	-.07
G83 Mensen moeten me vaak beter kennen om me echt te mogen.	.19	.08
G84 Ik vind het lastig om over koetjes en kalfjes te praten.	.21	.11
G85 Gesprekken met anderen lopen niet altijd zoals ik wil.	.41	-.11
G86 Ik voel me soms bezwaard om hulp aan anderen te vragen.	.38	.25
G87 Ik vergeef anderen gemakkelijk.	.14	.05
G88 Ik kan soms hard oordelen over anderen.	.25	-.22
G89 Mijn opmerkingen komen bij anderen wel eens anders over dan ik bedoel.	.29	.05
G90 Ik ben soms ongewild verwickeld in ruzies en toestanden.	.34	-.12
G91 Ik reageer me wel eens af op degenen die me het meest na staan.	.36	-.31
G92 Ik toon volop mijn genegenheid naar mijn dierbaren.	.18	.29
G93 Ik lig vaker overhoop met mijn naasten dan me lief is.	.36	-.17
G94 Ik zou meer aandacht willen geven aan mijn dierbaren.	.34	.11
G95 Ik vind wel eens dat ik wat tekort kom in de relatie met mijn dierbaren.	.55	-.02
G96 Ik besteed minder tijd aan mijn vrienden dan ik zou willen.	.28	.10
G97 Ik verras de mensen die me lief zijn vaak met iets leuks.	.16	.48
G98 Ik heb wel een beetje een ideaalbeeld over hoe een relatie zou moeten zijn.	.37	-.22
G99 Ik zou soms willen dat mijn dierbaren niet zo moeilijk deden.	.33	-.25
G100 Ik vind de relatie met mijn dierbaren niet altijd even bevredigend.	.38	.01
Eigenwaarde	17.18	4.63
R ²	17.18	4.63

Noten. Vetgedrukt = factorladingen > .30

Appendix 6: Twee-factoroplossing – factorladingen subschaal van de principale componentenanalyse van vragenlijst 1

Subschaal	Component	
	1	2
1. Wees jezelf	.59	-.31
2. Voel wat je moet voelen	.77	-.20
3. Zorg voor jezelf	.47	.76
4. Geniet intens	.84	.15
5. Maak je hoofd leeg	.77	.13
6. Benader het positief	.79	.15
7. Zet een stap vooruit	.76	.16
8. Wees je problemen de baas	.84	-.13
9. Maak verbinding met anderen	.66	-.38
10. Koester je dierbaren	.73	-.18
Eigenwaarde	5.34	1.02
R ²	53.44	10.16

Noten. Vetgedrukt = factorladingen > .30

Appendix 7: Factor ladingen per item van de principale componentenanalyse van vragenlijst 2

Item	Component	
	1	2
1 Ik zou soms dingen wat korter en bondiger moeten formuleren.	.44	-.12
2 In de communicatie met anderen zijn er soms over en weer onduidelijkheden.	.53	-.04
3 Ik hou wel eens dingen voor me, terwijl ik ze best had kunnen zeggen.	.43	-.16
4 Ik betrap me er wel eens op dat ik een beetje meepraat met anderen.	.43	-.12
5 Ik zeg wat ik vind, ook al ga ik daarmee tegen de stroom in.	.19	-.18
6 Ik heb soms moeite mijn grenzen aan te geven bij anderen.	.66	-.39
7 Ik merk dat anderen soms voorbijgaan aan mijn behoeftes.	.56	-.16
8 Ik heb de neiging mezelf weg te cijferen.	.51	-.35
9 Ik voel me ongemakkelijk als ik tijd van anderen opeis.	.50	-.28
10 Ik vraag gemakkelijk hulp.	.27	.11
11 Ik zou wel wat daadkrachtiger en kordater willen zijn in bepaalde situaties.	.65	-.12
12 Ik kan lang twijfelen bij een belangrijke beslissing.	.44	-.08
13 Ik zoek soms misschien teveel het overleg op.	.27	-.18
14 Ik vind het akelig als ik ergens het voortrouw in neem en anderen volgen niet.	.40	-.07
15 Ik doe voornamelijk waar ik zelf zin in heb.	.08	-.43
16 Ik begrijp soms echt niet waar bepaalde reacties van mensen ineens vandaan komen.	.42	.04
17 De dieperliggende drijfveren en behoeftes van anderen houden mij vaak bezig.	.15	.45
18 Het lukt me altijd goed om een boos iemand te kalmeren.	.35	.43
19 Mensen voelen zich weleens onheus door me behandeld, terwijl ik niets gek heb gedaan.	.35	.08
20 Ik heb vaak lange diepzinnige gesprekken met mensen.	.19	.21
21 Gesprekken lopen soms wat stroever dan ik zou willen.	.40	.02
22 Ik vind het soms lastig in gesprekken direct de juiste toon te zetten.	.55	-.14
23 Ik vind dat ik mezelf als persoon beter zou mogen presenteren.	.52	-.01
24 In groepsverbanden merk ik dat mensen soms eerder naar anderen toe trekken dan naar mij.	.46	-.09
25 Soms in men het niet met me eens, terwijl ik toch goede argumenten heb.	.49	.07
26 Misschien vat ik dingen soms te persoonlijk op.	.49	-.04
27 Ik heb meer ruzie en onenigheid, dan me lief is.	.33	-.11
28 Als iemand kritiek op me levert, ga ik meestal in de verdediging.	.44	.17
29 Ik laat me soms meeslepen in iets, al besef ik dat pas later.	.56	-.07
30 Ik schaam me soms achteraf voor wat ik gezegd heb.	.46	-.06
31 Er zijn mensen met wie ik nog een appeltje te schillen heb.	.36	.21
32 Ik neem het mensen hoogst kwalijk als ze zich onbehoorlijk gedragen.	.29	.34
33 Ik kan soms wel wat wrok koesteren.	.54	.15
34 Ik kan niemand bedenken aan wie ik een hekel heb.	.21	.31
35 Ik vind het belangrijk dat mensen hun fouten en ongelijk toegeven.	.24	-.13
36 Met bepaalde groepen mensen heb ik niks.	.28	.44
37 Ik sta vaak stil bij wat rampen, ziekten en ongelukken voor die mensen betekent.	-.12	.23
38 Ik kan hard oordelen over mensen.	.22	.48
39 Ik heb weinig geduld met mensen die ziek, zwak en misselijk zijn.	.12	.55

40 Ik doe veel aan liefdadigheid.	.12	.45
41 Ik sta altijd gelijk klaar als mensen een beroep op me doen.	-.12	.15
42 Op bepaalde momenten ben ik misschien iets teveel met mezelf bezig.	.34	.33
43 Ik heb soms de aandrang iemand te helpen, maar dan komt het er toch niet van.	.29	.22
44 Ik vind het fijn anderen te helpen, ook al staat er niets tegenover.	.00	.38
45 Ik zou misschien wat meer in mensen moeten investeren.	.39	.42
Eigenwaarde	6.94	3.02
R ²	15.42	6.72

Noten. Vetgedrukt = factorladingen > .30

Appendix 8: Factor ladingen per subschaal van de principale componentenanalyse van vragenlijst 2

Subschaal	Component	
	1	2
Zeggen	.70	-.27
Vragen	.69	-.44
Doen	.62	-.36
Inleven	.63	.43
Afstemmen	.74	-.12
Reageren	.74	-.09
Vergeven	.58	.26
Meevoelen	.31	.76
Geven	.43	.50
Eigenwaarde	3.46	1.50
R ²	38.43	16.70

Noten. Vetgedrukt = factorladingen > .30

Appendix 9: Factor ladingen per item van de principale componentenanalyse van vragenlijst 2 en de subschaal 9 van vragenlijst 1

(vragenlijst) Item	Component		
	1	2	3
(1) 81. Ik vind het soms moeilijk voor mijn mening uit te komen.	.57	-.34	.25
(1) 82. Als ik iets geef of iemand help, verwacht ik niets terug.	.07	-.07	.00
(1) 83. Mensen moeten me vaak beter kennen om me echt te mogen.	.27	.38	.03
(1) 84. Ik vind het lastig om over koetjes en kalfjes te praten.	.27	.04	.17
(1) 85. Gesprekken met anderen lopen niet altijd zoals ik wil.	.54	.09	-.03
(1) 86. Ik voel me soms bezwaard om hulp aan anderen te vragen.	.42	.00	.31
(1) 87. Ik vergeef anderen gemakkelijk.	.23	.33	.32
(1) 88. Ik kan soms hard oordelen over anderen.	.29	.60	-.24
(1) 89. Mijn opmerkingen komen bij anderen wel eens anders over dan ik bedoel.	.37	.32	-.31
(1) 90. Ik ben soms ongewild verwickeld in ruzies en toestanden.	.37	.09	-.41
(2) 1. Ik zou soms dingen wat korter en bondiger moeten formuleren.	.34	-.21	-.12
(2) 2. In de communicatie met anderen zijn er soms over en weer onduidelijkheden.	.51	.13	-.15
(2) 3. Ik hou wel eens dingen voor me, terwijl ik ze best had kunnen zeggen.	.55	-.14	.21
(2) 4. Ik betrap me er wel eens op dat ik een beetje meepraat met anderen.	.48	-.25	.11
(2) 5. Ik zeg wat ik vind, ook al ga ik daarmee tegen de stroom in.	.25	-.36	.40
(2) 6. Ik heb soms moeite mijn grenzen aan te geven bij anderen.	.65	-.35	.00
(2) 7. Ik merk dat anderen soms voorbijgaan aan mijn behoeftes.	.58	-.21	-.07
(2) 8. Ik heb de neiging mezelf weg te cijferen.	.48	-.48	.06
(2) 9. Ik voel me ongemakkelijk als ik tijd van anderen opeis.	.46	-.36	.10
(2) 10. Ik vraag gemakkelijk hulp.	.25	.01	.36
(2) 11. Ik zou wel wat daadkrachtiger en kordater willen zijn in bepaalde situaties.	.63	-.17	.23
(2) 12. Ik kan lang twijfelen bij een belangrijke beslissing.	.36	-.24	.05
(2) 13. Ik zoek soms misschien teveel het overleg op.	.23	-.28	.00
(2) 14. Ik vind het akelig als ik ergens het voortrouw in neem en anderen volgen niet.	.38	-.06	.03
(2) 15. Ik doe voornamelijk waar ik zelf zin in heb.	.21	-.26	-.01
(2) 16. Ik begrijp soms echt niet waar bepaalde reacties van mensen ineens vandaan komen.	.33	.05	-.02
(2) 17. De dieperliggende drijfveren en behoeftes van anderen houden mij vaak bezig.	.07	.44	.32
(2) 18. Het lukt me altijd goed om een boos iemand te kalmeren.	.31	.39	.14
(2) 19. Mensen voelen zich weleens onheus door me behandeld, terwijl ik niets gekks heb gedaan.	.34	.19	-.39
(2) 20. Ik heb vaak lange diepzinnige gesprekken met mensen.	.11	.23	.50
(2) 21. Gesprekken lopen soms wat stroever dan ik zou willen.	.45	.07	.15
(2) 22. Ik vind het soms lastig in gesprekken direct de juiste toon te zetten.	.56	-.07	-.07
(2) 23. Ik vind dat ik mezelf als persoon beter zou mogen presenteren.	.56	-.04	.05
(2) 24. In groepsverbanden merk ik dat mensen soms eerder naar anderen toe trekken dan naar mij.	.43	-.13	.32

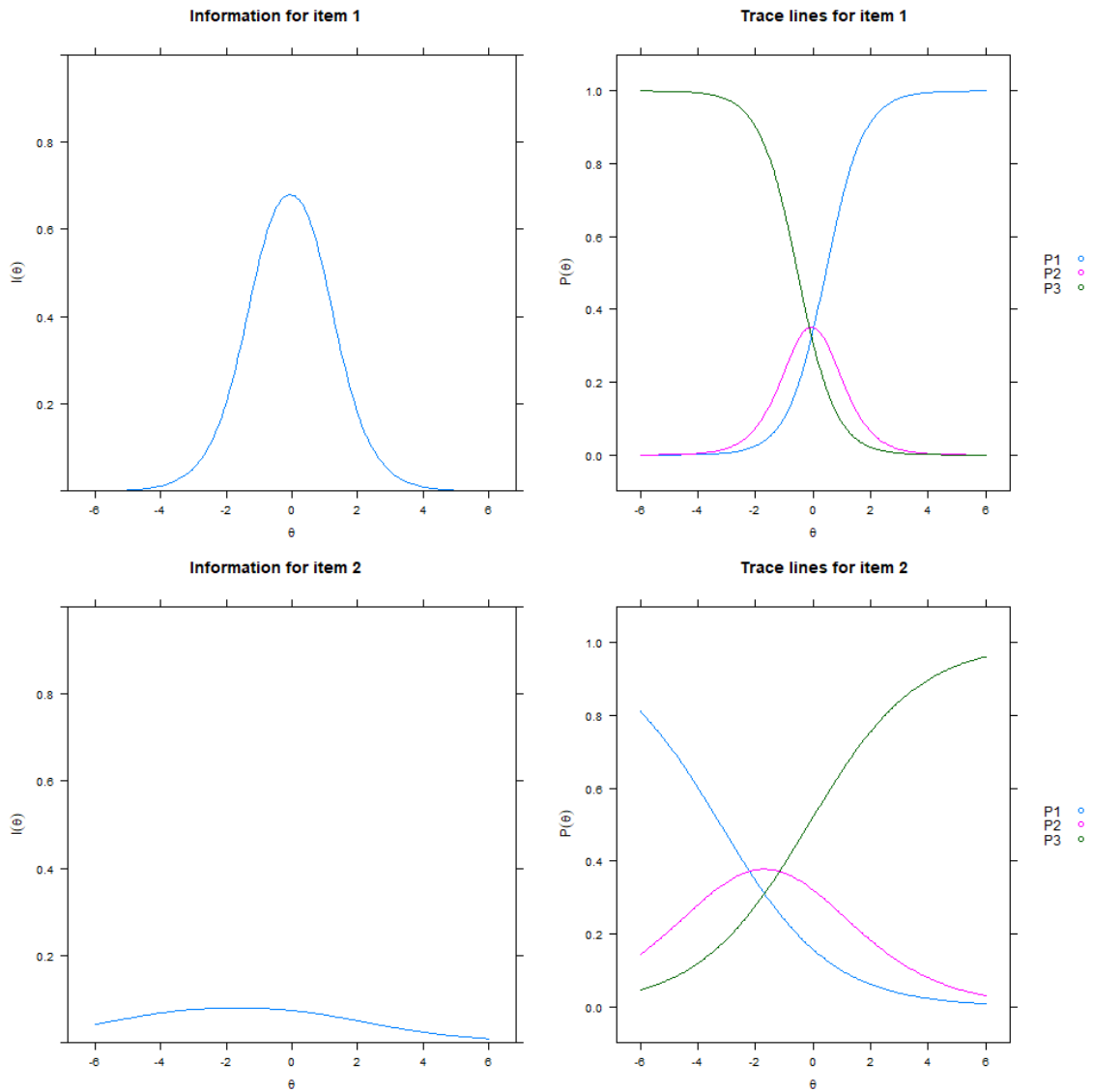
(2) 25. Soms in men het niet met me eens, terwijl ik toch goede argumenten heb.	.38	.06	-.34
(2) 26. Misschien vat ik dingen soms te persoonlijk op.	.48	-.06	-.09
(2) 27. Ik heb meer ruzie en onenigheid, dan me lief is.	.29	.03	-.47
(2) 28. Als iemand kritiek op me levert, ga ik meestal in de verdediging.	.49	.15	.00
(2) 29. Ik laat me soms meeslepen in iets, al besef ik dat pas later.	.62	-.02	-.17
(2) 30. Ik schaam me soms achteraf voor wat ik gezegd heb.	.41	-.07	-.42
(2) 31. Er zijn mensen met wie ik nog een appeltje te schillen heb.	.26	.13	-.29
(2) 32. Ik neem het mensen hoogst kwalijk als ze zich onbehoorlijk gedragen.	.18	.25	-.16
(2) 33. Ik kan soms wel wat wrok koesteren.	.49	.16	-.26
(2) 34. Ik kan niemand bedenken aan wie ik een hekel heb.	.23	.30	.09
(2) 35. Ik vind het belangrijk dat mensen hun fouten en ongelijk toegeven.	.31	-.07	.12
(2) 36. Met bepaalde groepen mensen heb ik niks.	.25	.35	.16
(2) 37. Ik sta vaak stil bij wat rampen, ziekten en ongelukken voor die mensen betekent.	-.02	.22	.35
(2) 38. Ik kan hard oordelen over mensen.	.29	.61	-.24
(2) 39. Ik heb weinig geduld met mensen die ziek, zwak en misselijk zijn.	.09	.38	.39
(2) 40. Ik doe veel aan liefdadigheid.	.11	.30	.48
(2) 41. Ik sta altijd gelijk klaar als mensen een beroep op me doen.	-.08	.14	.05
(2) 42. Op bepaalde momenten ben ik misschien iets teveel met mezelf bezig.	.31	.23	-.21
(2) 43. Ik heb soms de aandrang iemand te helpen, maar dan komt het er toch niet van.	.17	.24	.08
(2) 44. Ik vind het fijn anderen te helpen, ook al staat er niets tegenover.	.03	.27	.15
(2) 45. Ik zou misschien wat meer in mensen moeten investeren.	.35	.44	.28
Eigenwaarde	7.91	3.74	3.21
R ²	14.39	6.80	5.86

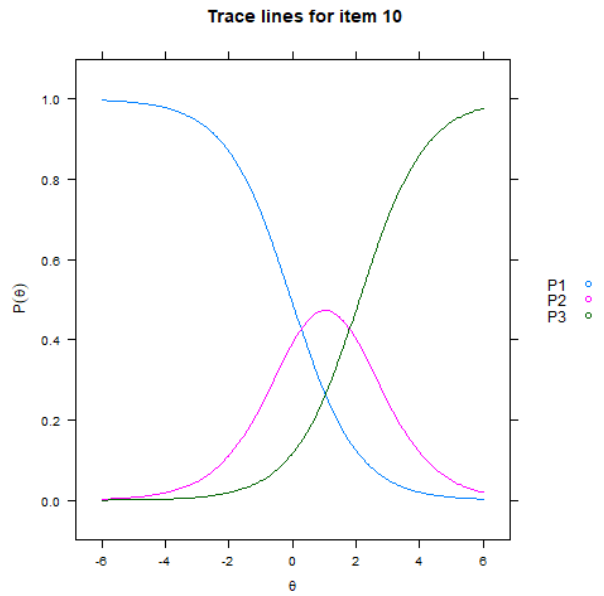
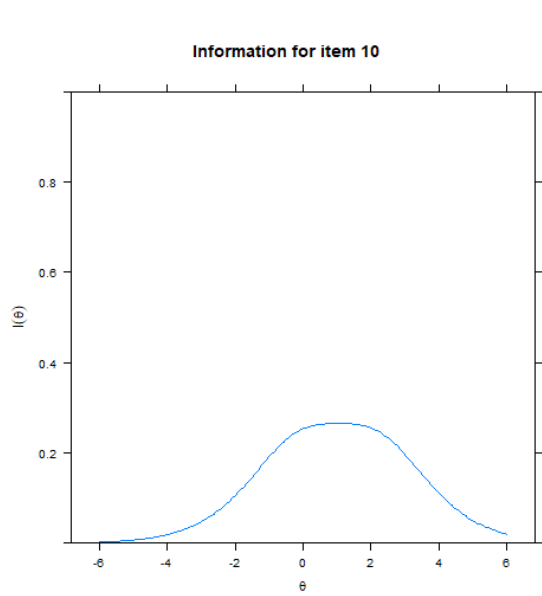
Noten. Vetgedrukt = factorladingen > .30

Appendix 10: Iteminformatie en Itemkarakteristieken Vragenlijst 1

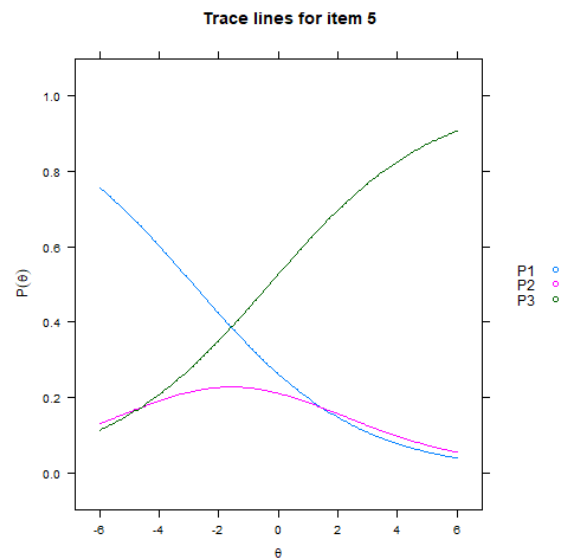
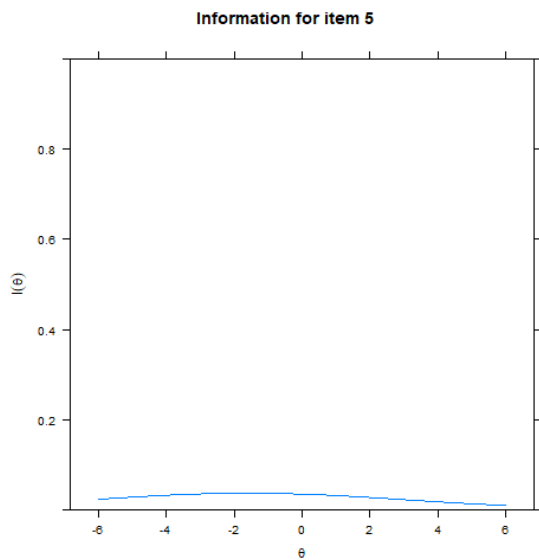
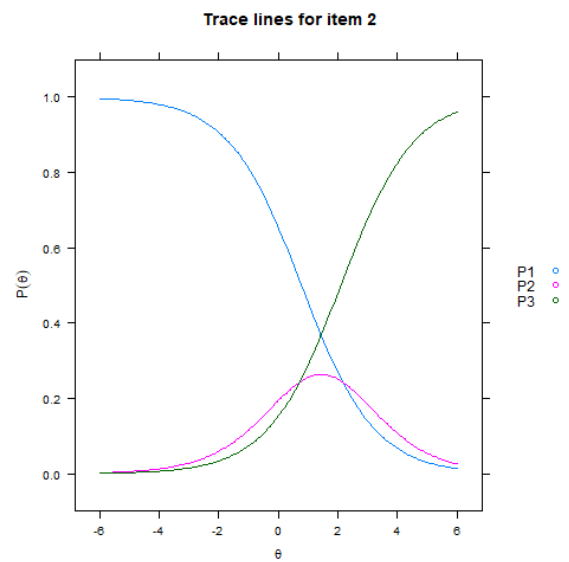
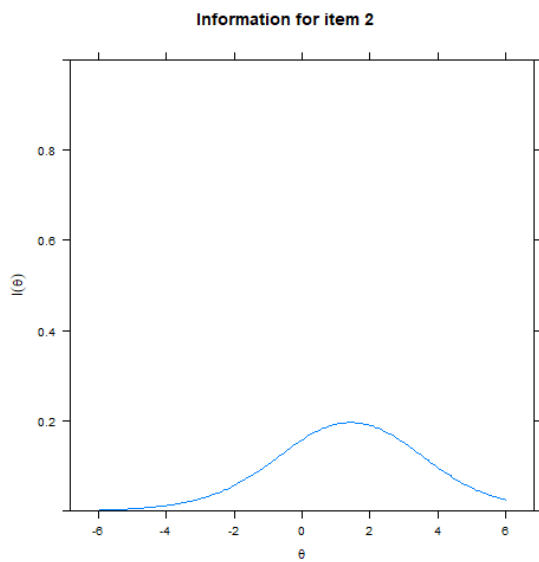
De blauwe lijn staat voor de antwoordoptie ‘niet eens’, roze voor ‘neutraal’ en groen voor ‘eens’.

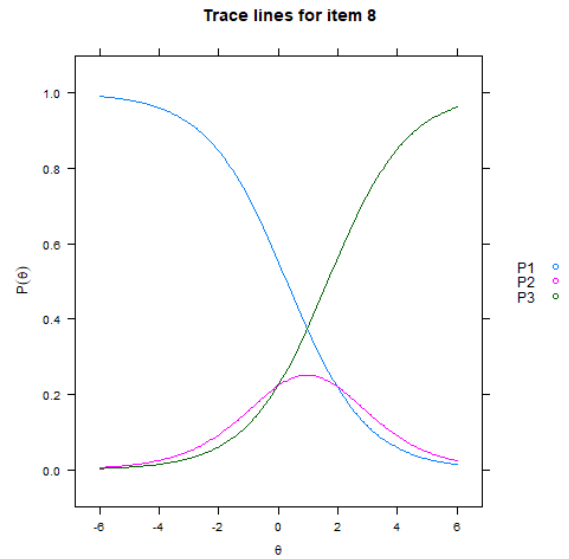
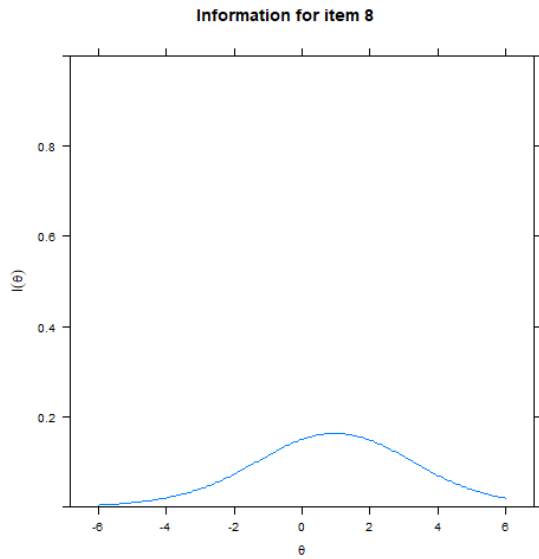
Subschaal 1



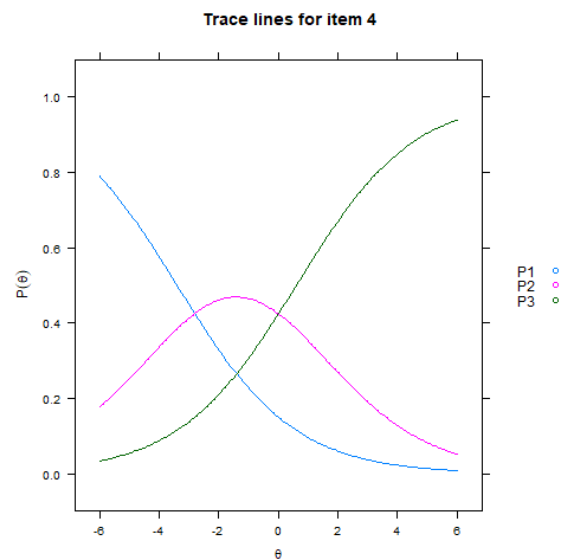
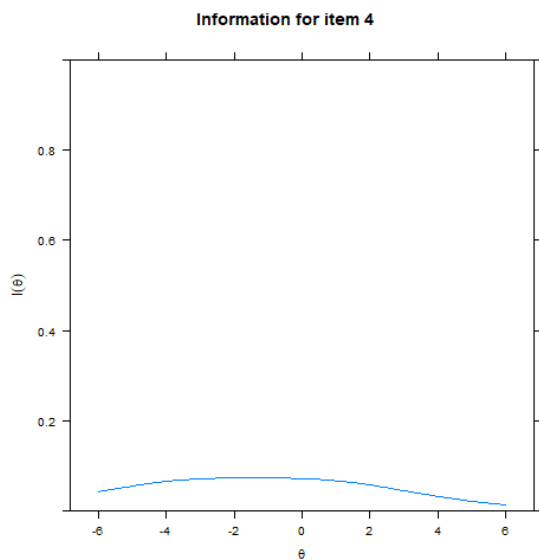
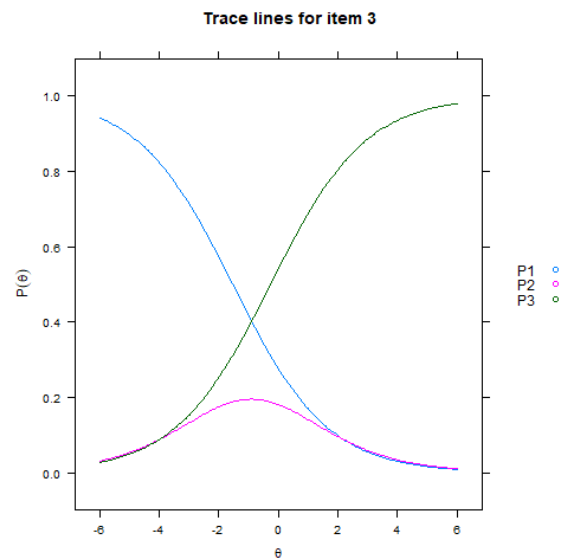
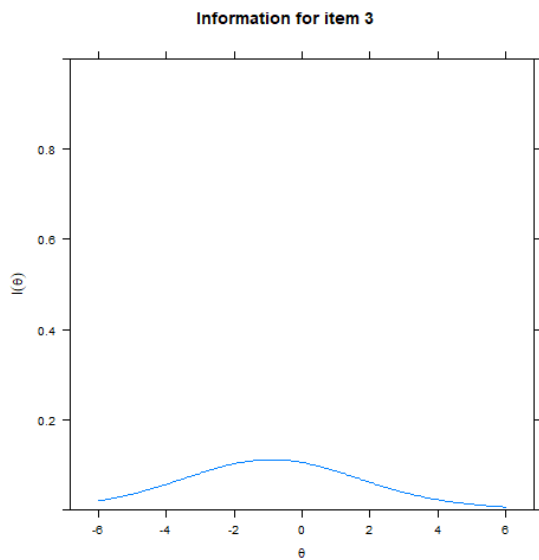


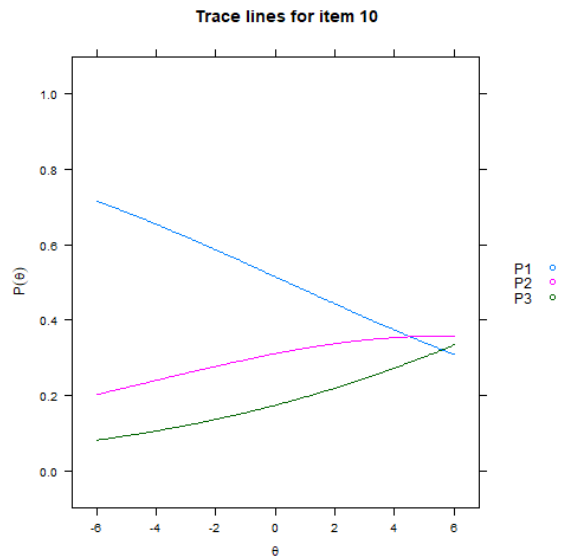
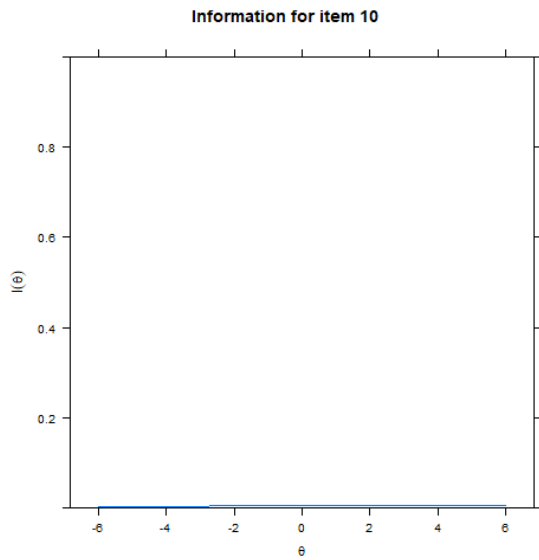
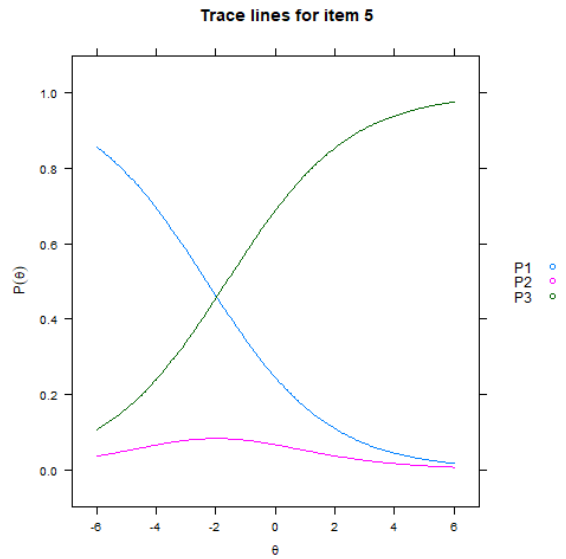
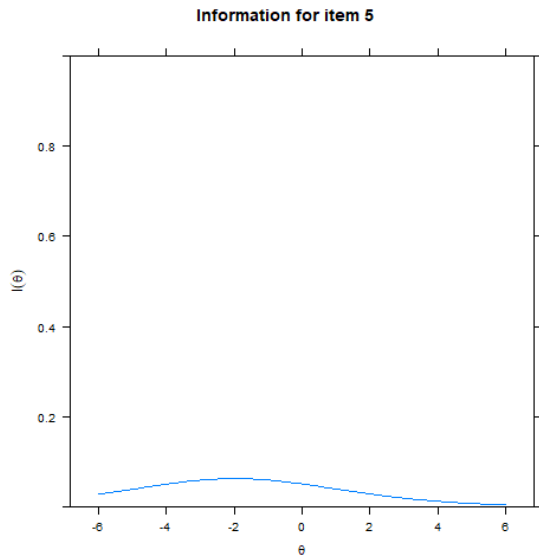
Subschaal 2



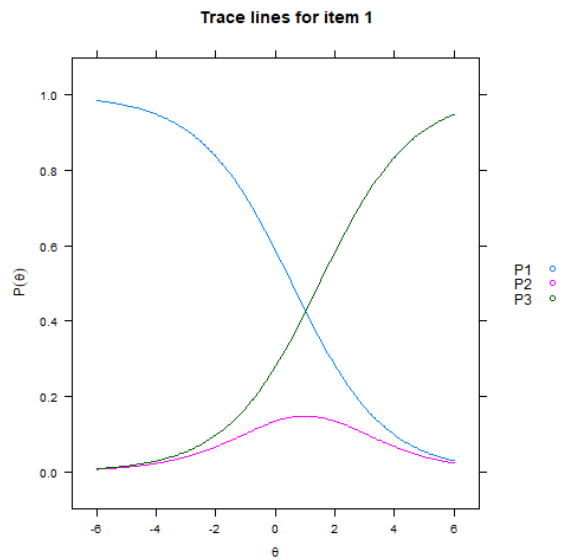
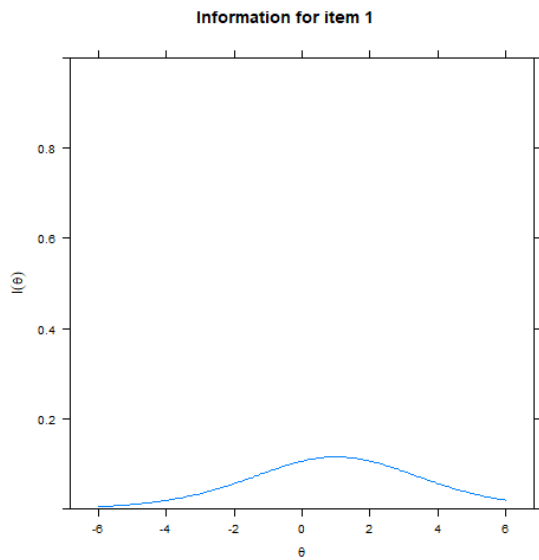


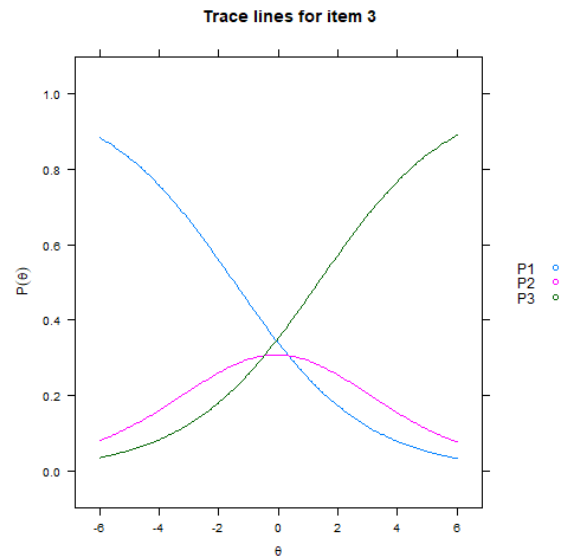
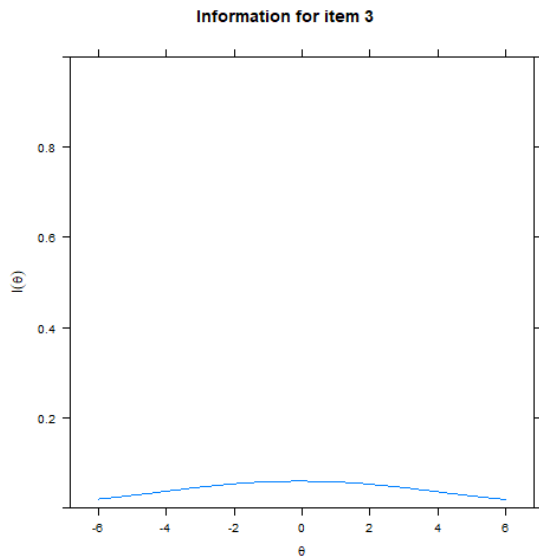
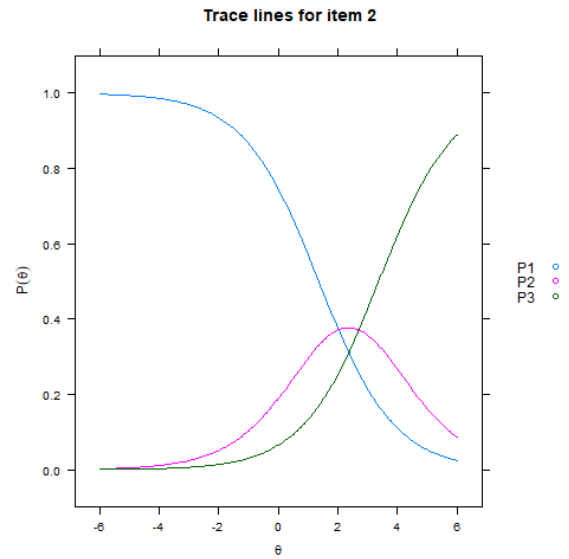
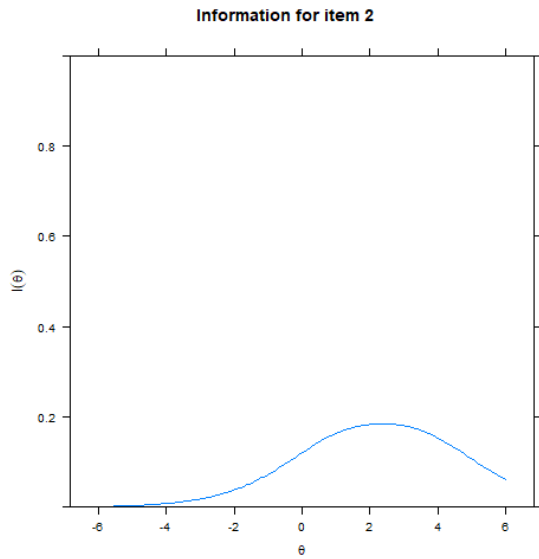
Subschaal 3



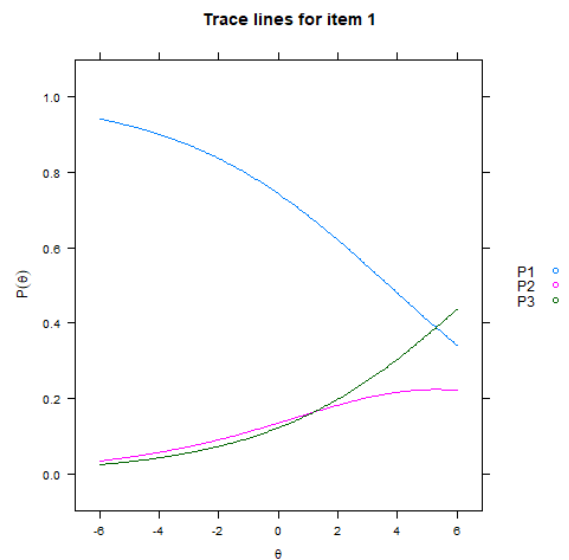
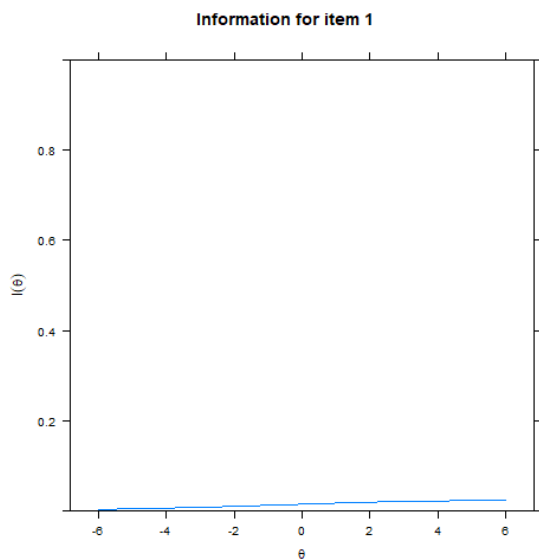


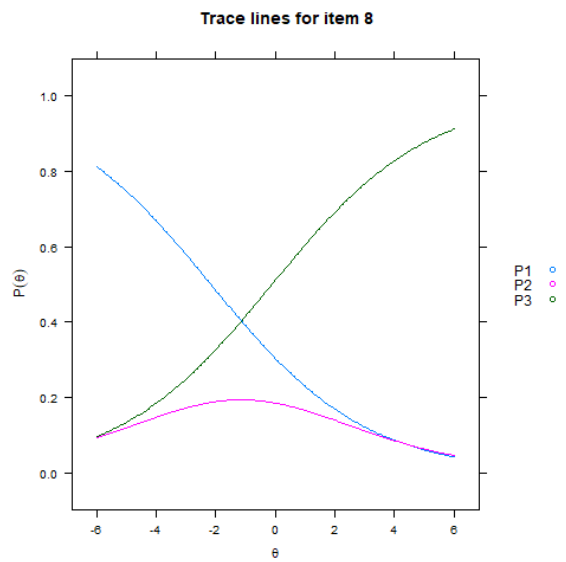
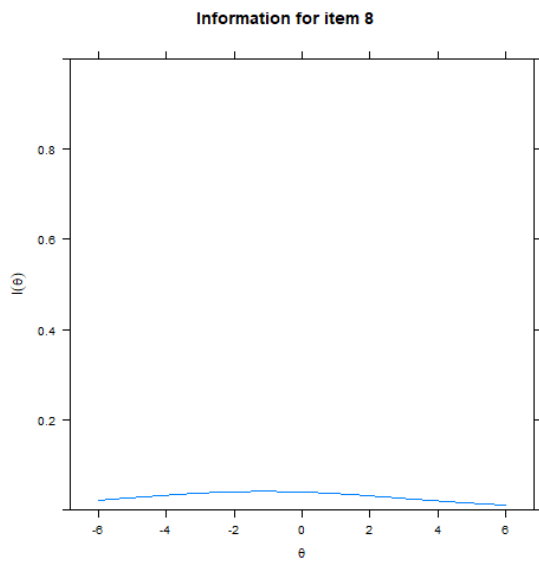
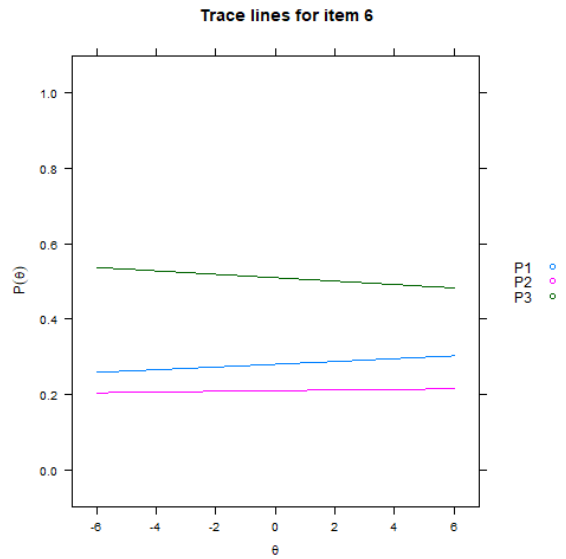
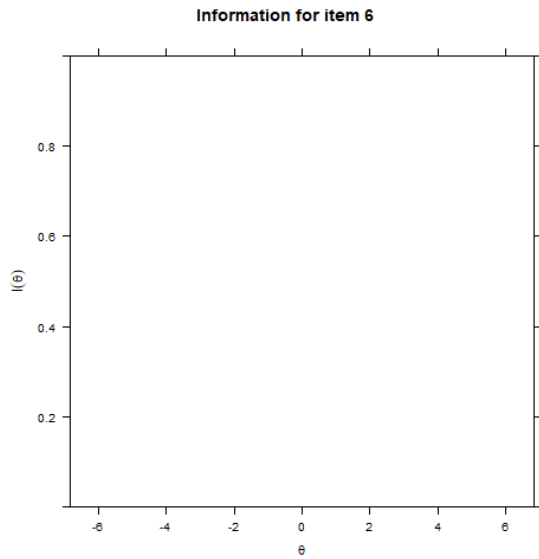
Subschaal 4



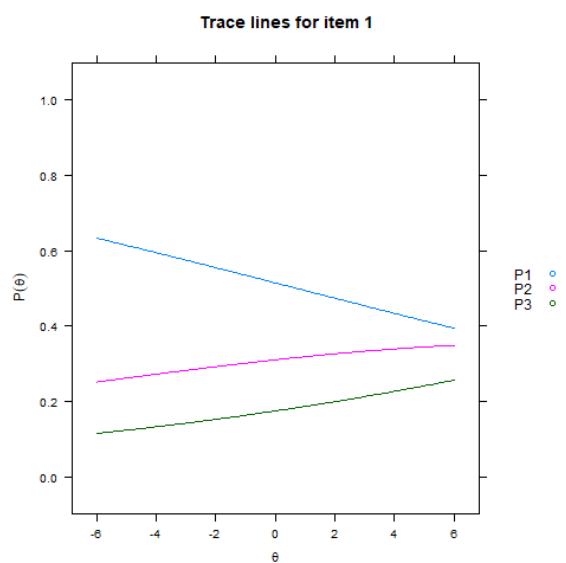
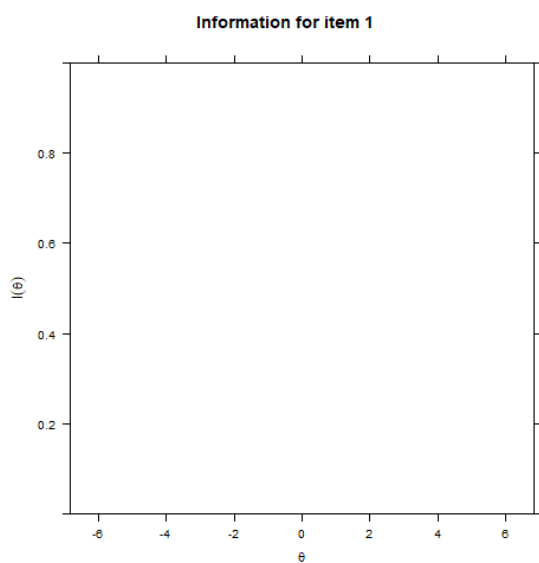


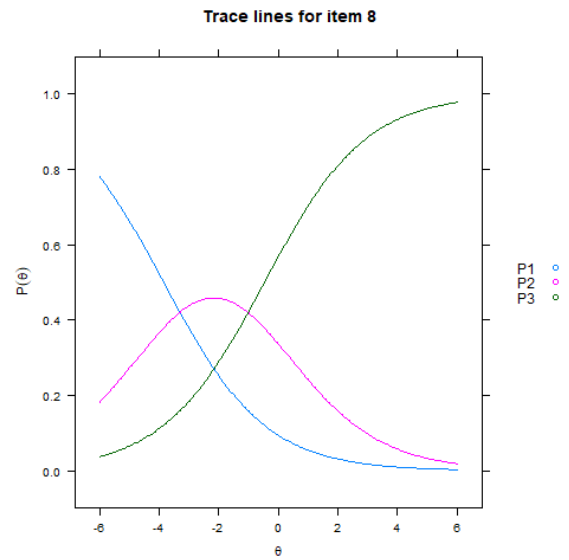
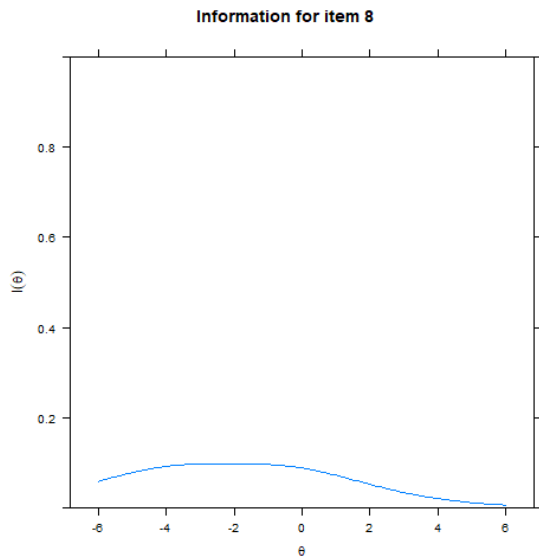
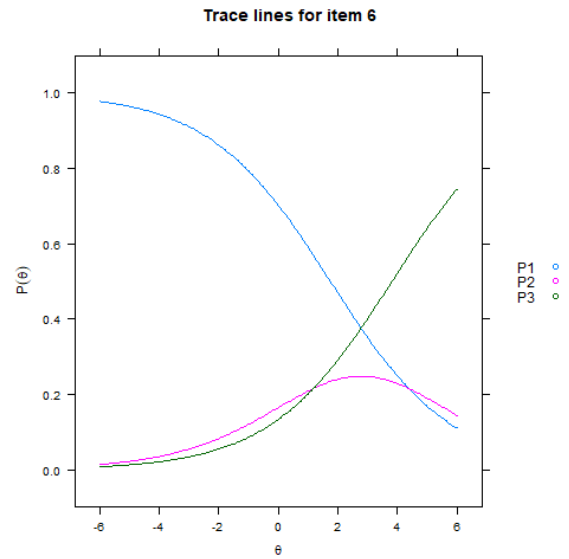
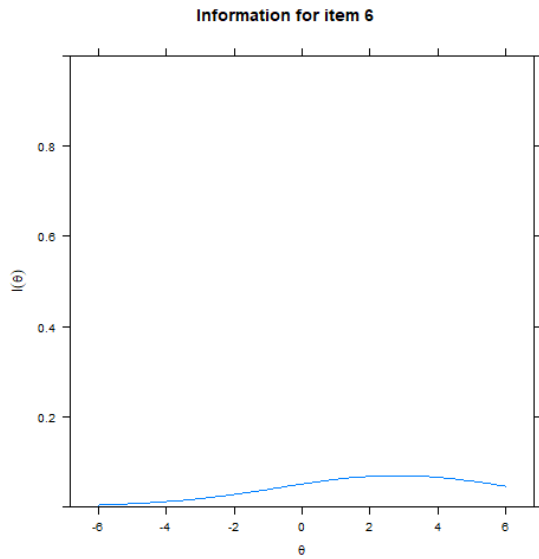
Subschaal 5



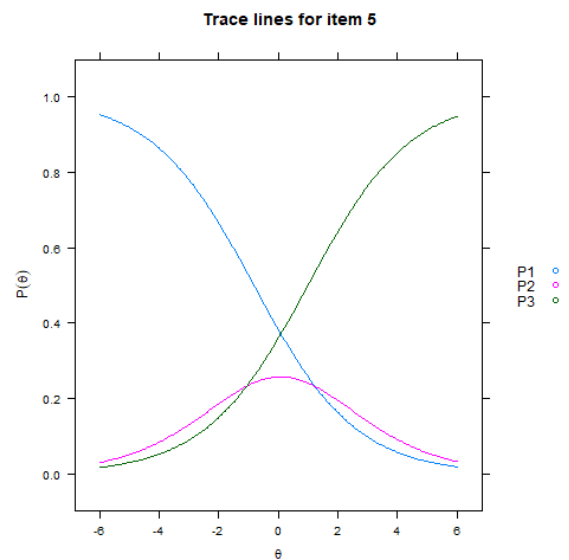
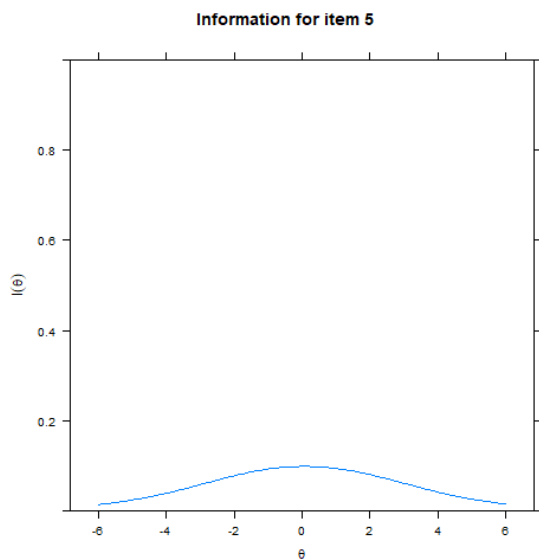


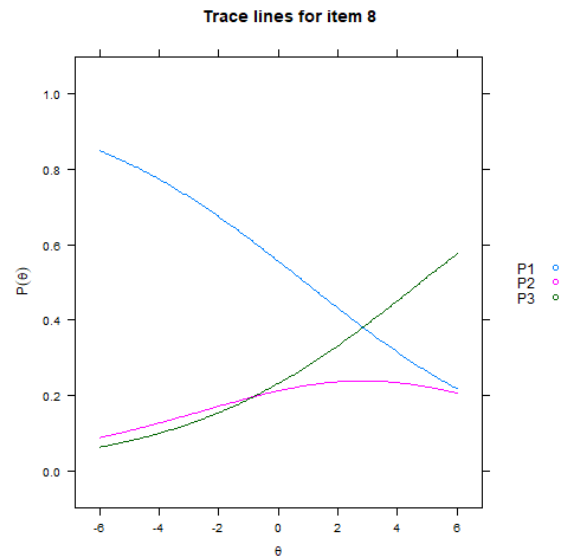
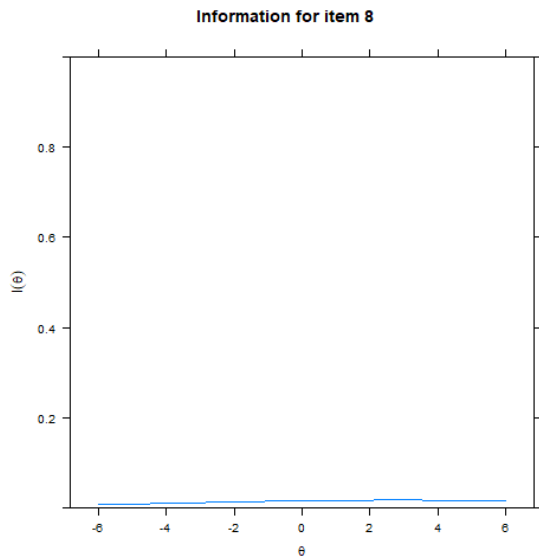
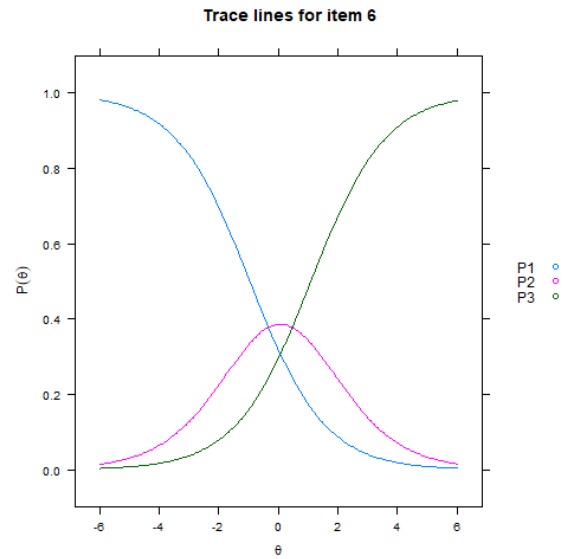
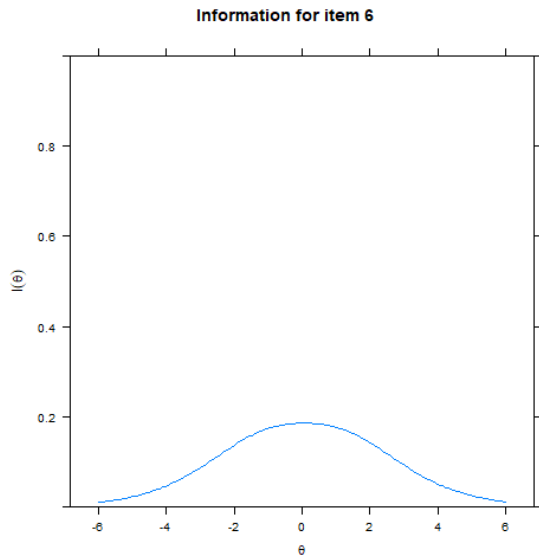
Subschaal 6



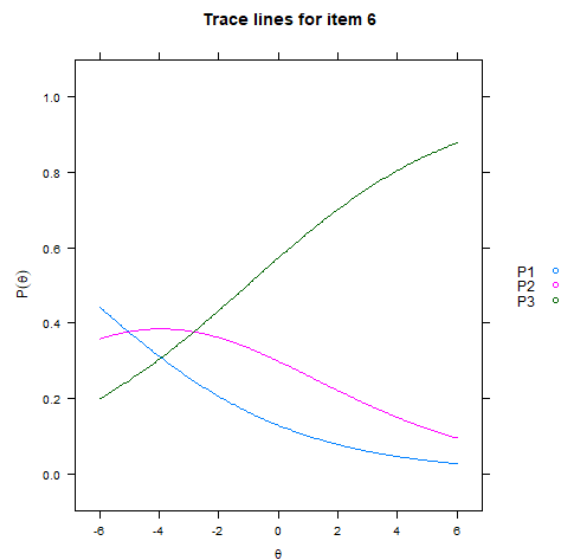
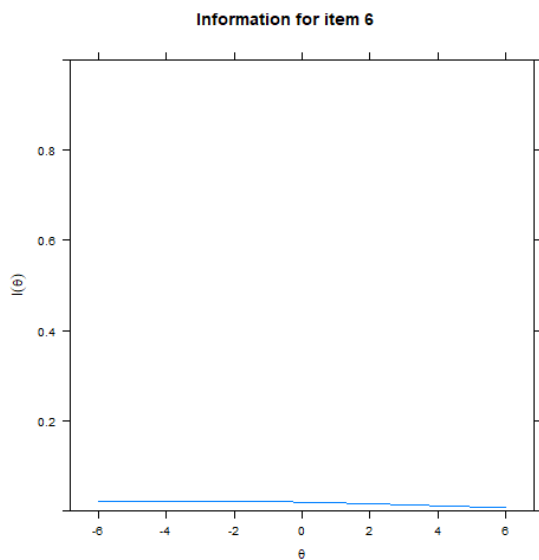


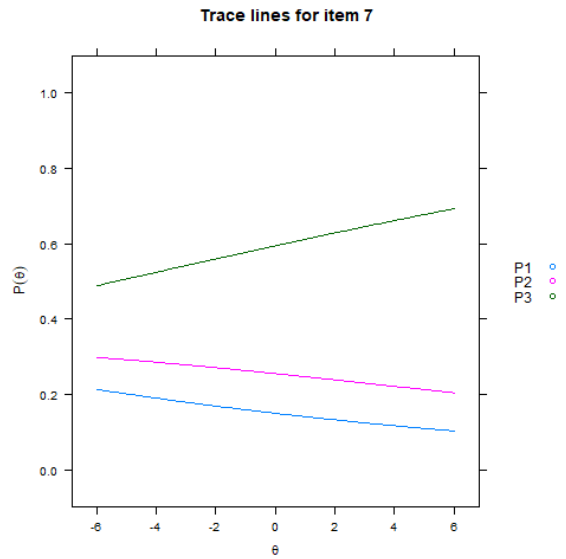
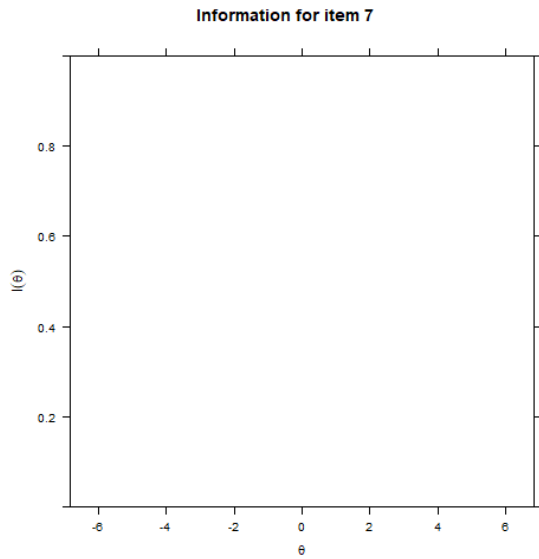
Subschaal 7



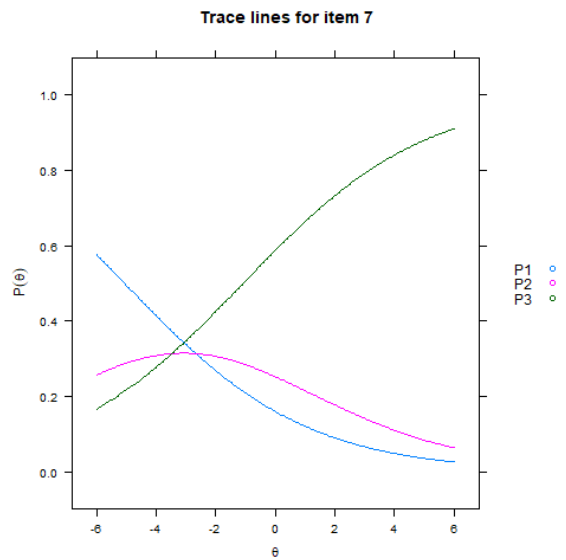
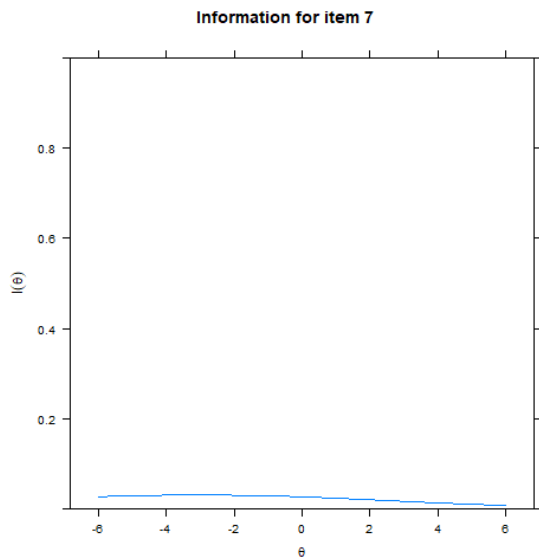
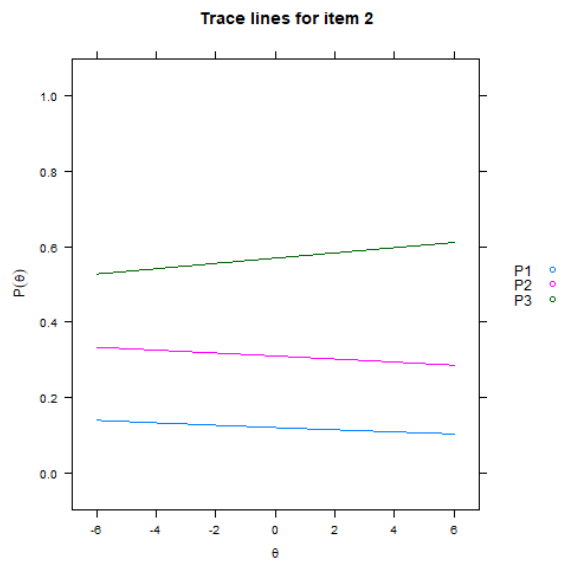
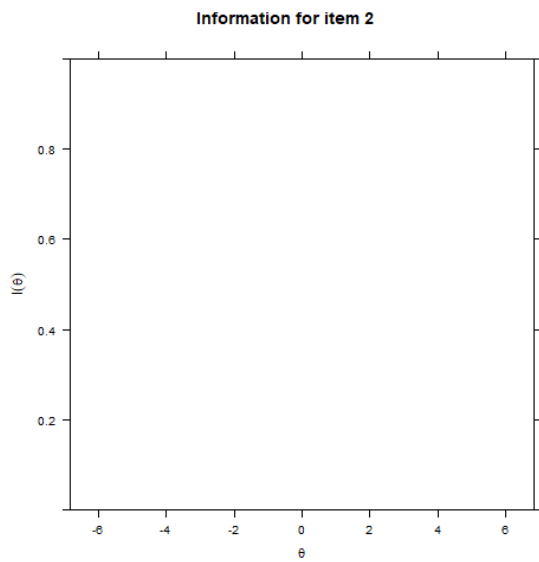


Subschaal 8

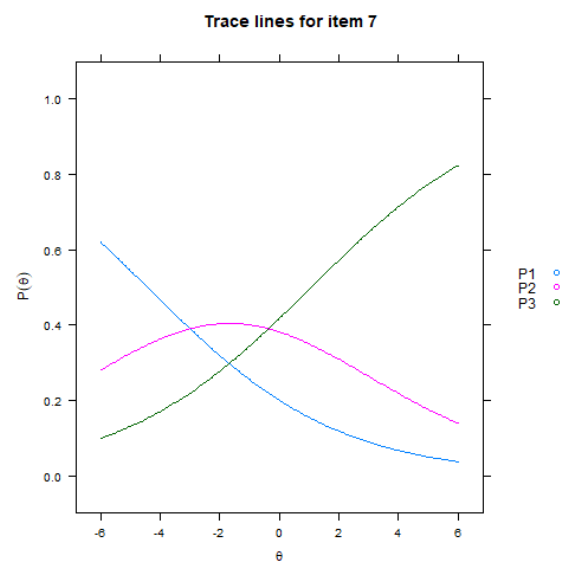
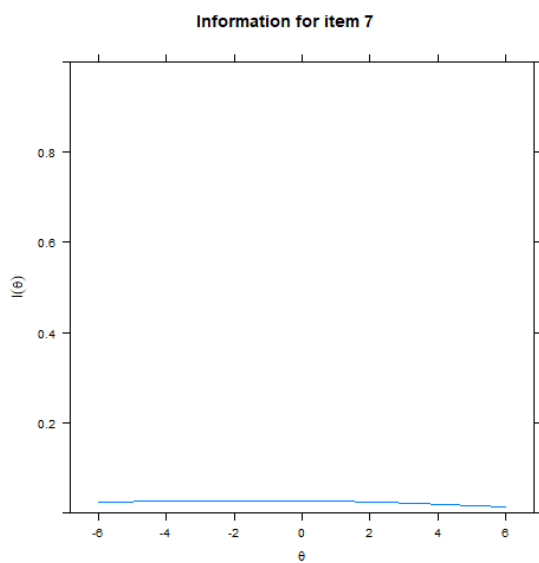
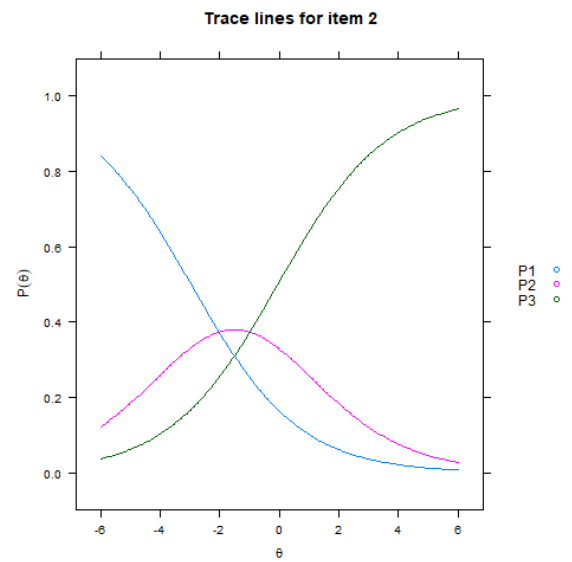
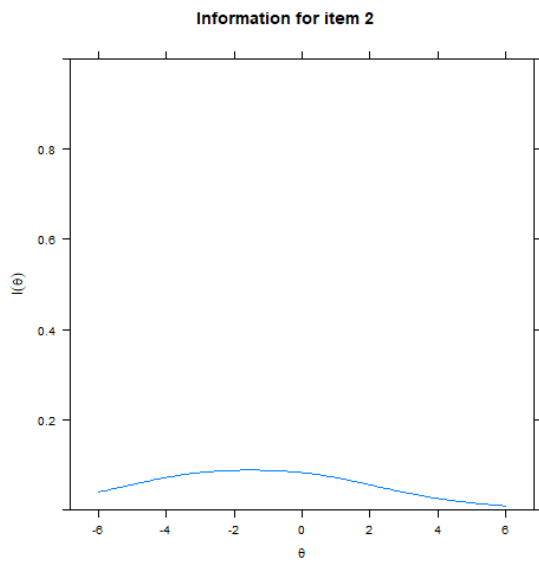
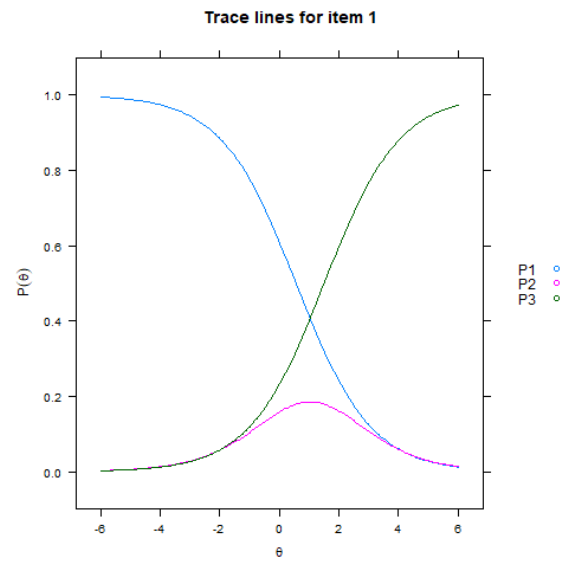
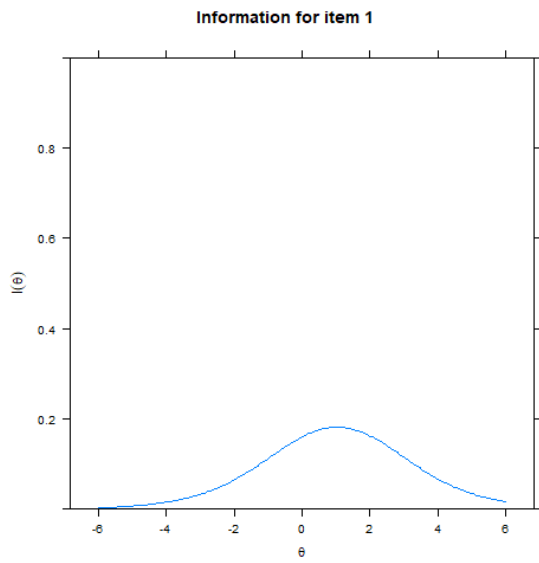




Subschaal 9

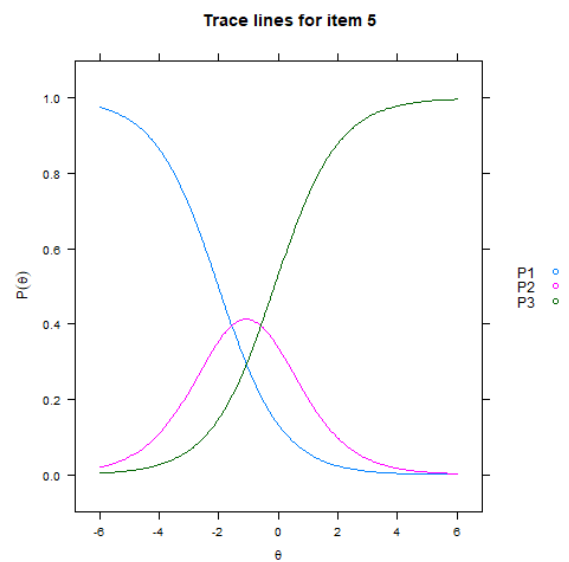
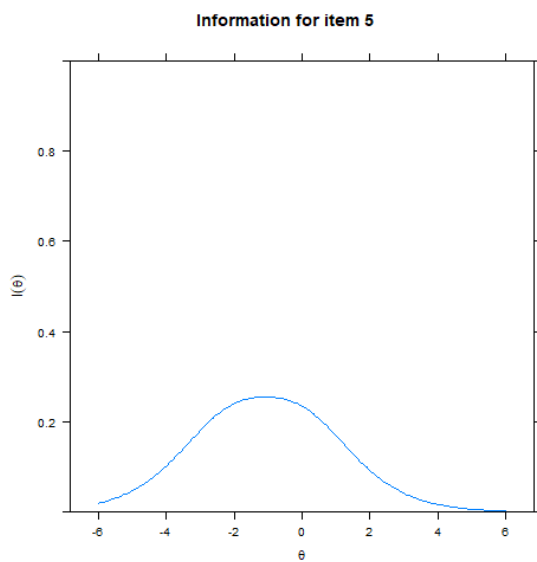
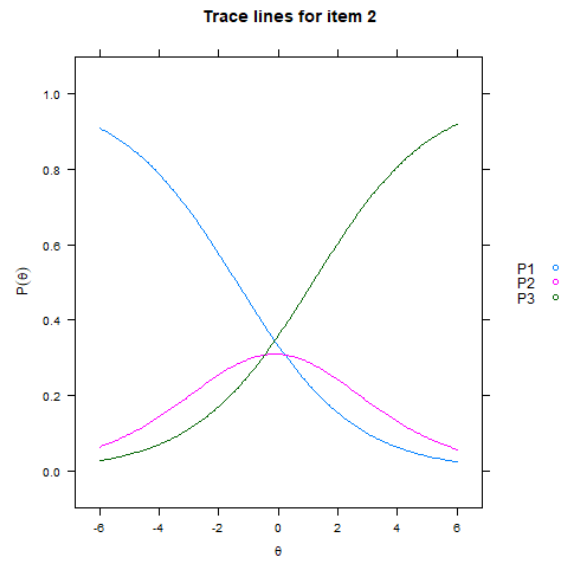
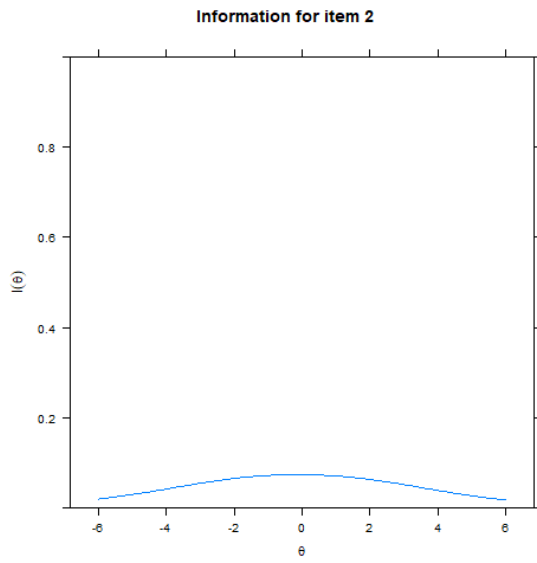


Subschaal 10

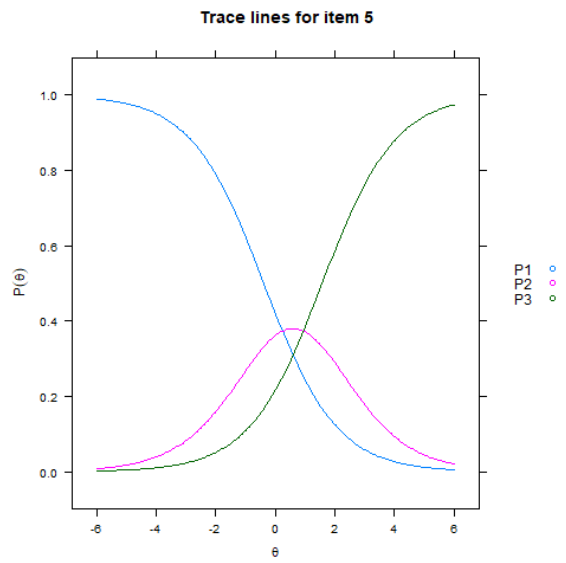
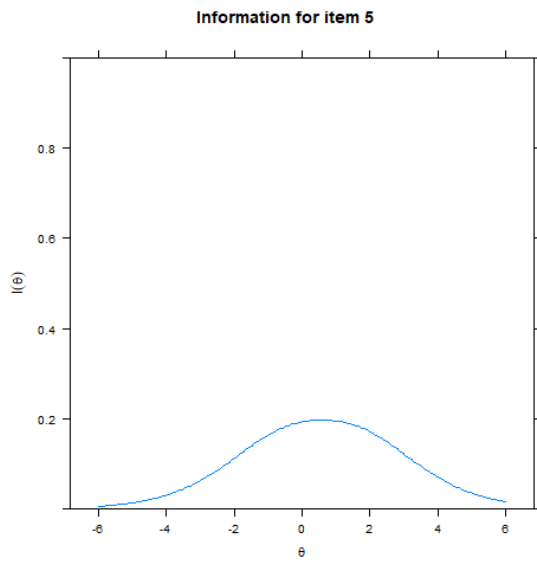


Appendix 11: Iteminformatie en Itemkarakteristieken Vragenlijst 2

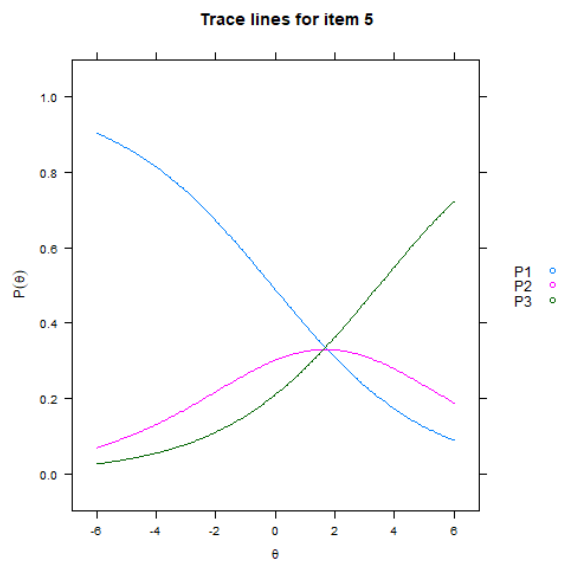
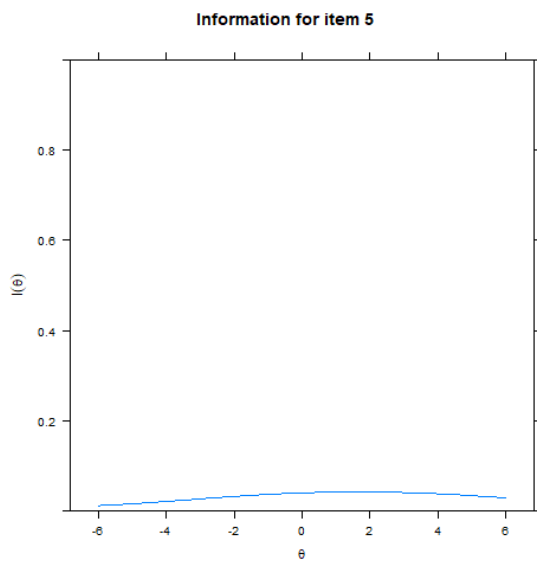
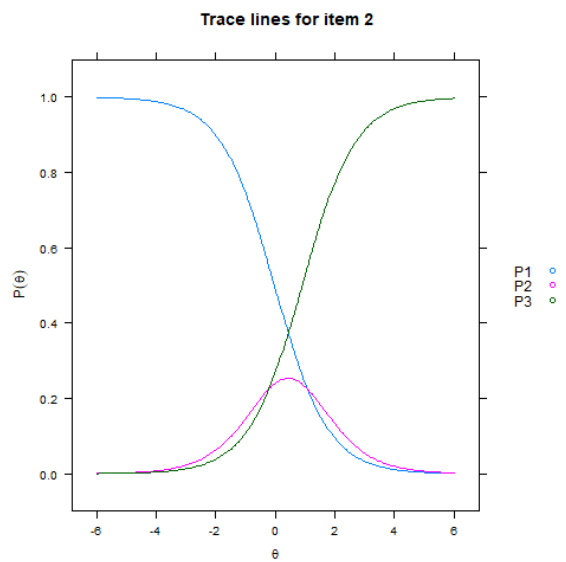
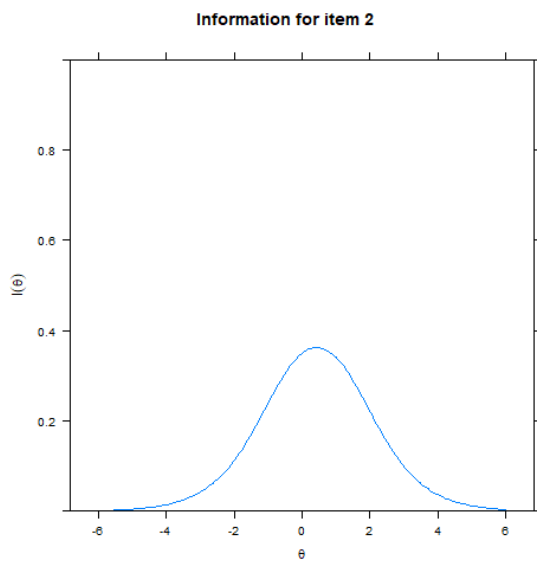
Subschaal 1



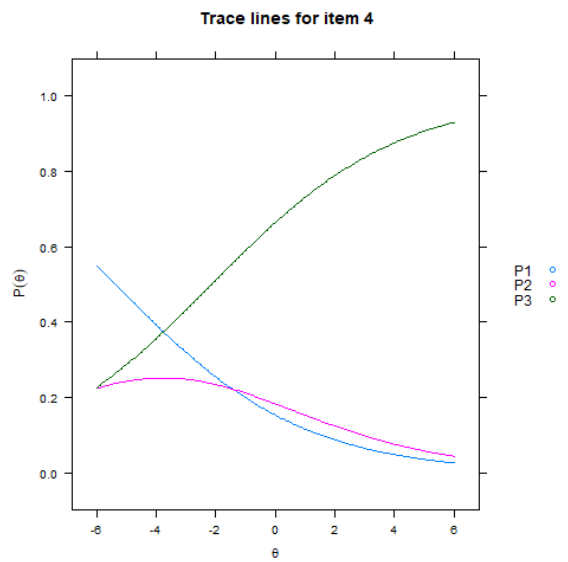
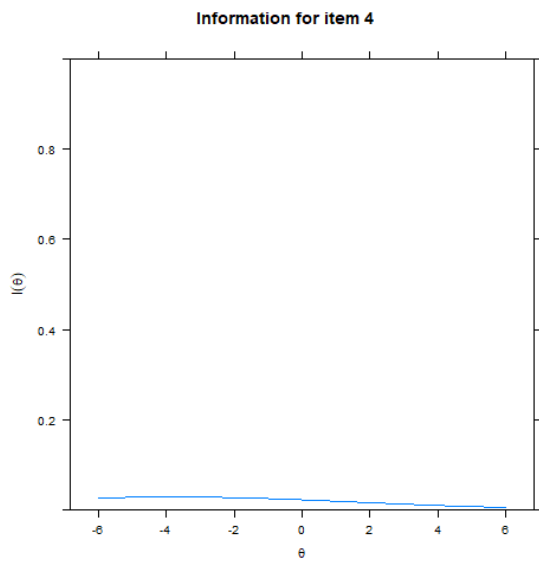
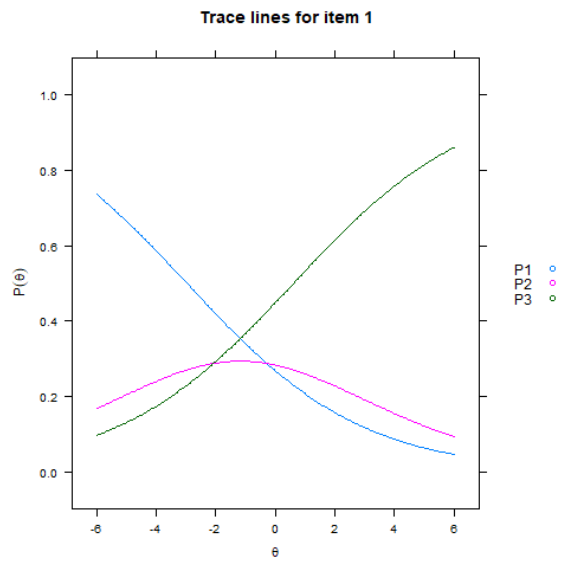
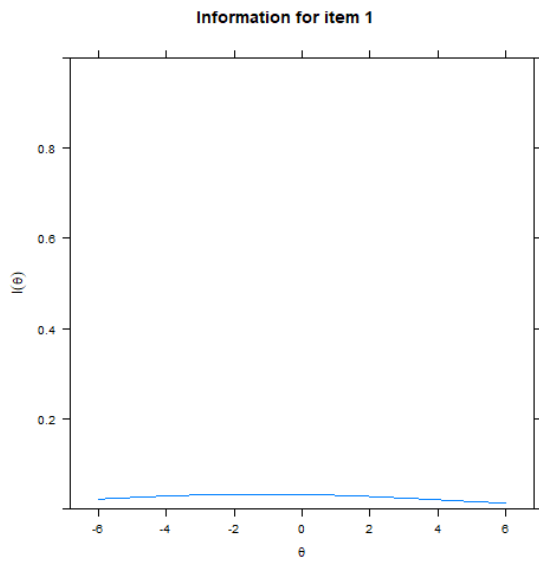
Subschaal 2



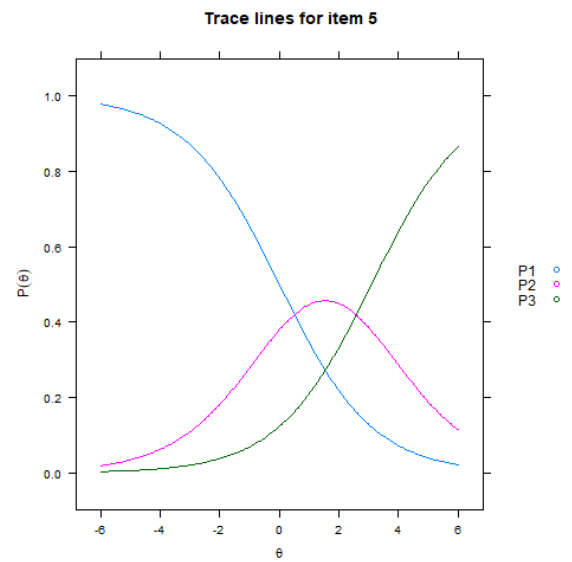
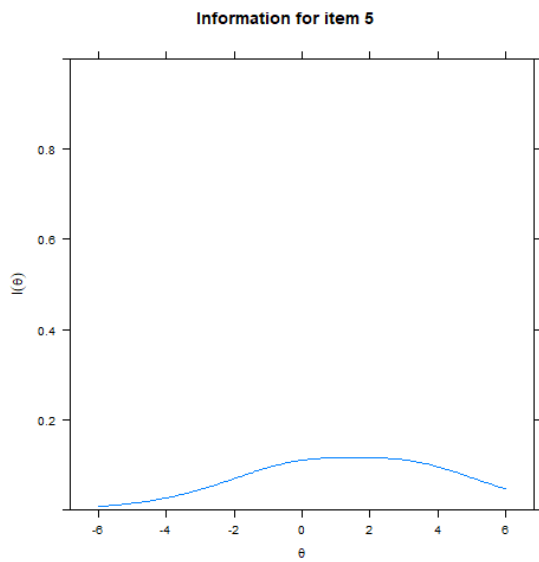
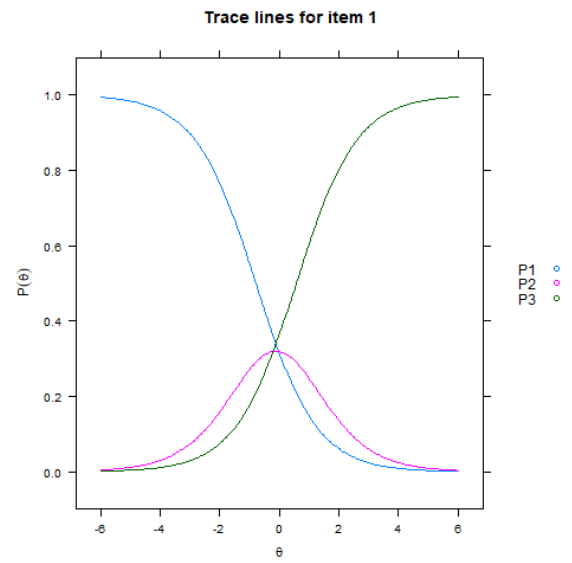
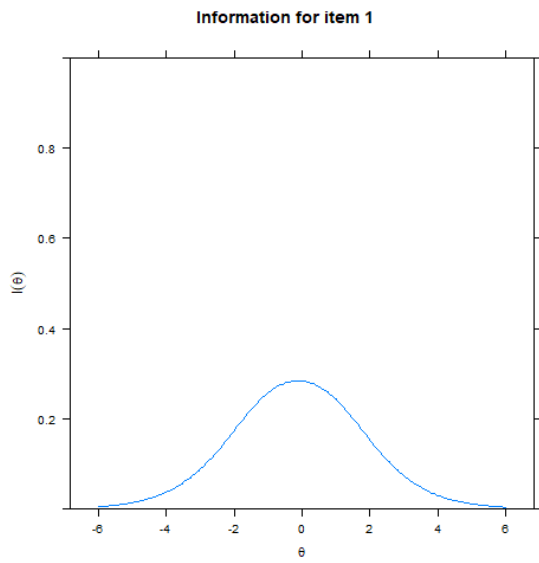
Subschaal 3



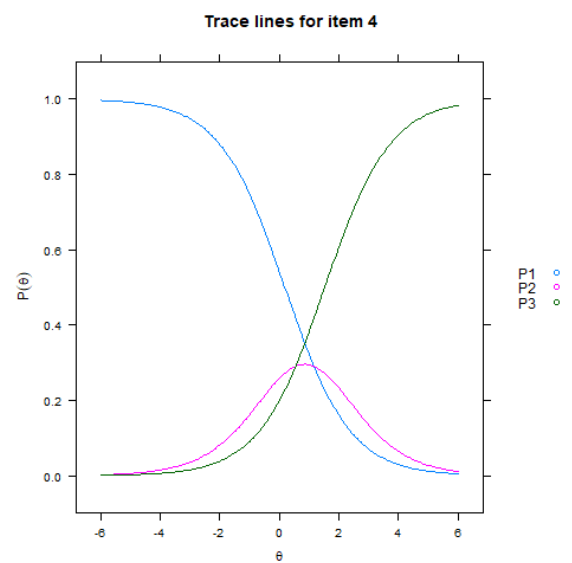
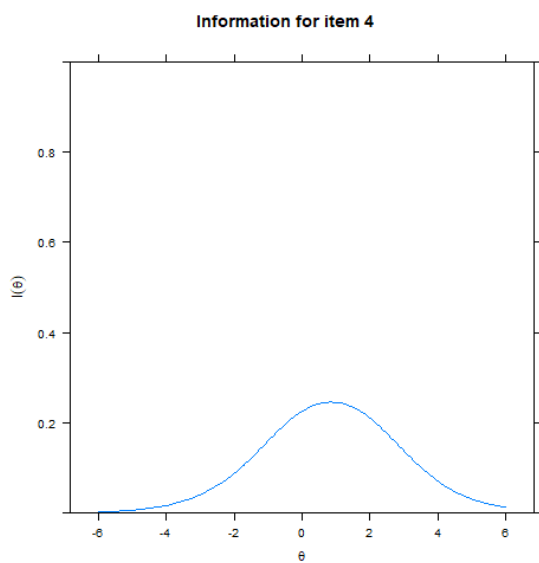
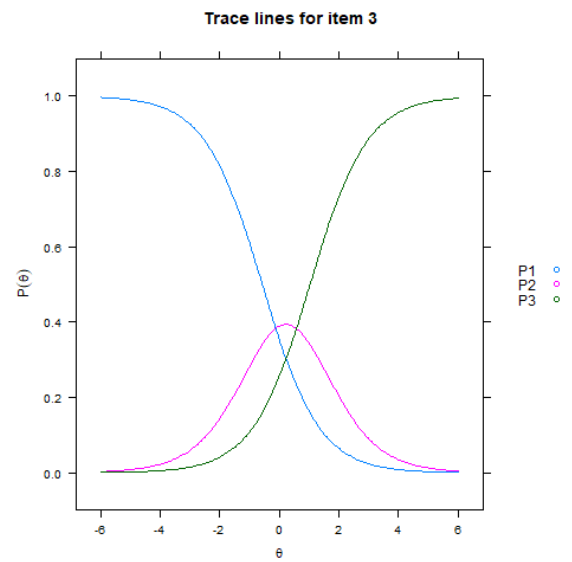
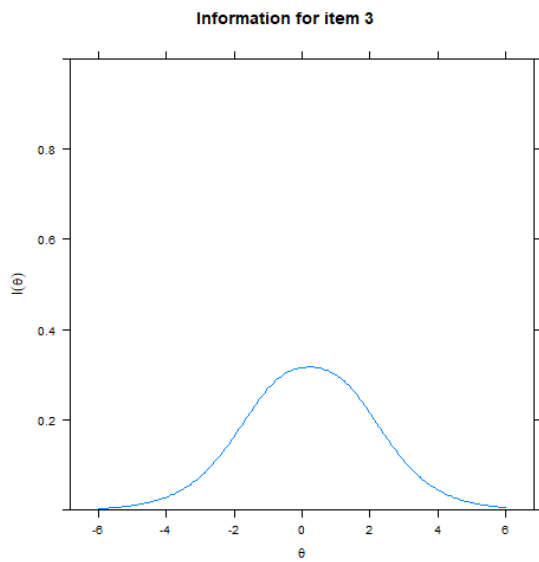
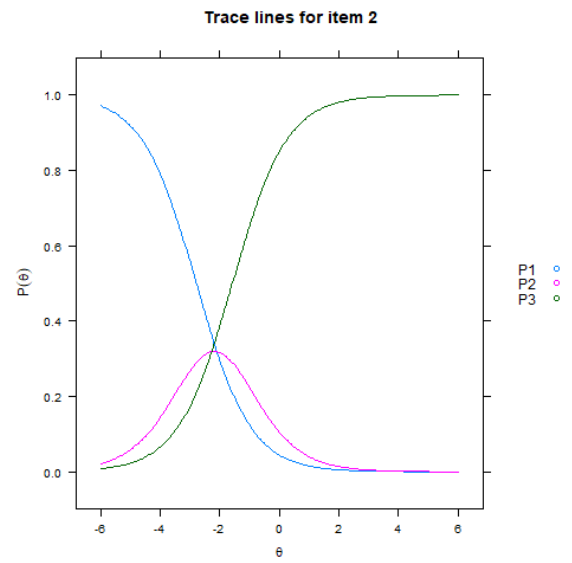
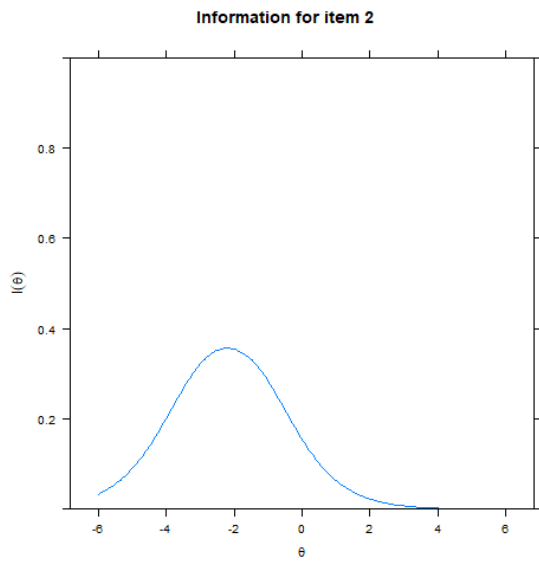
Subschaal 4

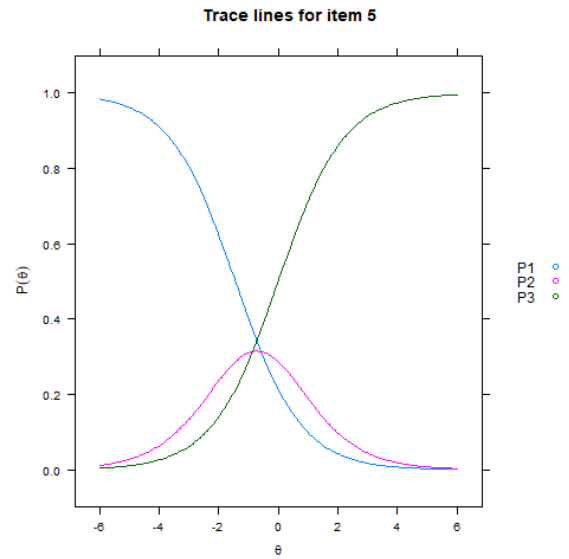
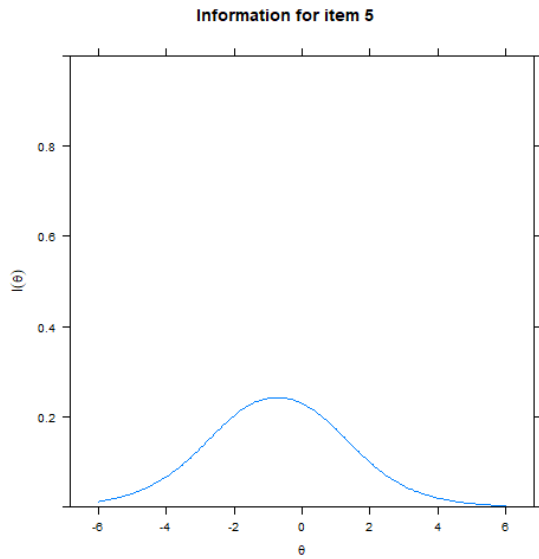


Subschaal 5

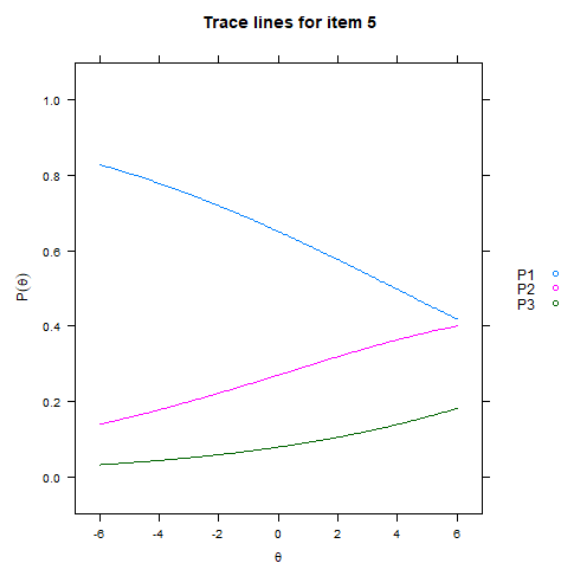
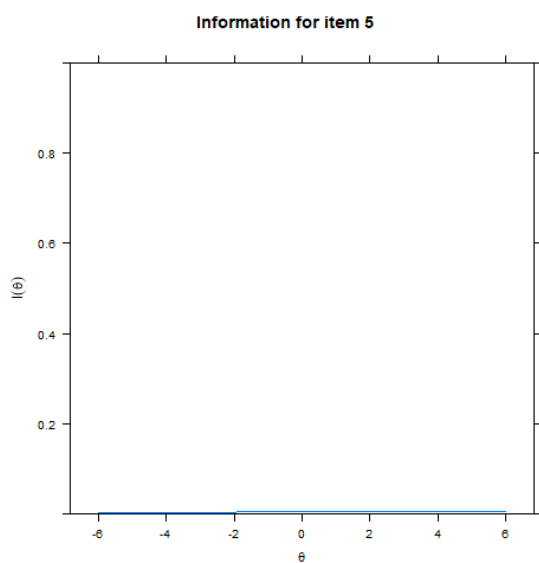
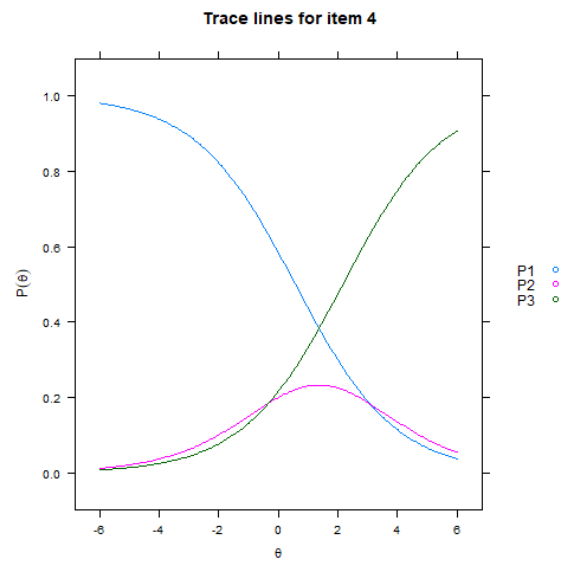
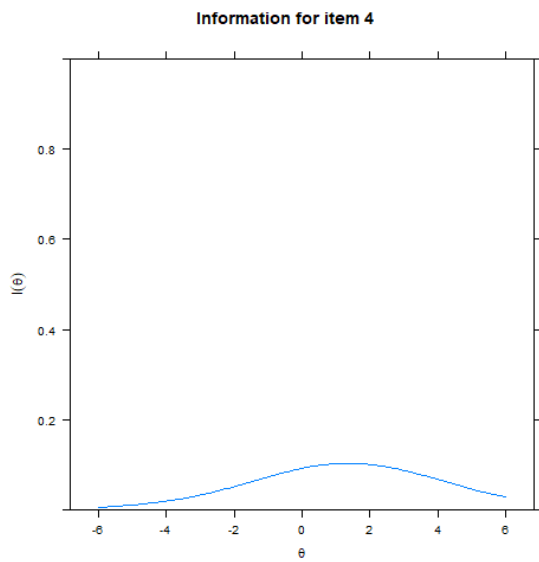


Subschaal 6

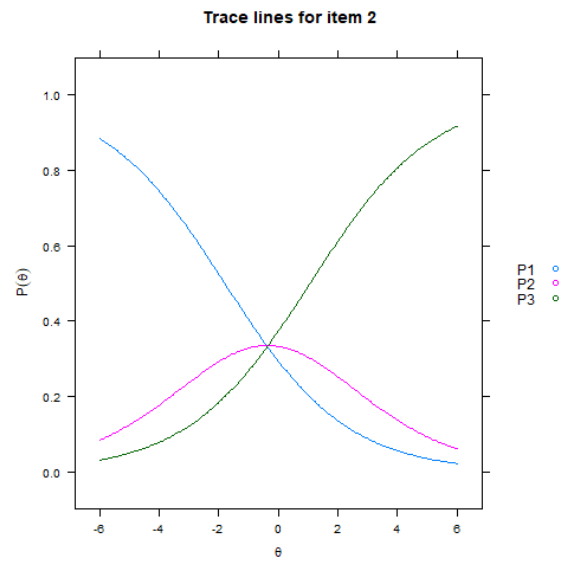
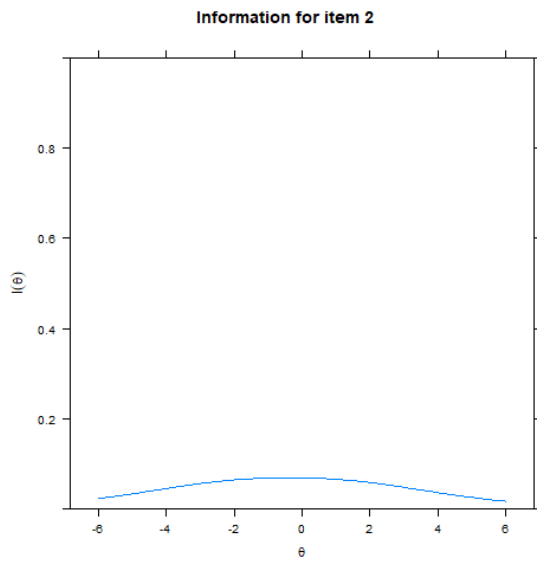




Subschaal 7



Subschaal 8



Subschaal 9

