

Universiteit Utrecht
Master Arbeids- en Organisationspsychologie

Drie positieve interventies ten behoeve van de werk-privé balans van werkende vrouwen met jonge kinderen

Loes Hooijdonk (0486884)

Februari 2012



Universiteit Utrecht

Begeleider: Dr. E.F. van Steenbergen
Tweede beoordelaar: Drs. A.P.E. Ouweneel

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Engelse samenvatting	4
Inleiding	5
Introductie	5
Balans tussen werk en privé; rolconflict en rolfacilitatie	5
Transactionele Model van Stress en de werk-privé balans	8
Positieve psychologie en mindfulness	11
Het huidige onderzoek: 3 interventies	13
Verwachtingen	15
Methoden	16
Procedure en design	16
Experimentele condities	18
Participanten	19
Onderzoeksinstrumenten	21
Resultaten	24
Analyses	24
Manipulatiecheck en evaluatievragen	24
Cognitieve beoordeling	26
Emoties	27
Werk-privé balans	28
Prestaties	30
Tevredenheid	30
Conclusie resultaten tussen groepen	31
Discussie	32
Resultaten	32
Groepsgrootte	35
Duur interventies	35
Moment van interventies	35
Gewenning aan interventies	36
Inhoudelijke begeleiding van interventies	36
Subjectieve metingen	37
Gemeten effecten	37
Praktische implicaties	38
Limitaties en suggesties voor vervolgonderzoek	39
Conclusie	42
Referenties	43
Bijlagen	47

Samenvatting

De laatste jaren is het aantal werkende vrouwen met jonge kinderen op de arbeidsmarkt steeds meer toegenomen. Het combineren van de rol als moeder en de werkrol kan leiden tot conflict, maar kan ook een positief effect hebben. Een goede werk-privé balans leidt tot een betere mentale en fysieke gezondheid (Frone, Russel & Cooper, 1994). In het huidige onderzoek wordt onderzocht of de werk-privé balans kan worden verbeterd met behulp van drie micro-interventies gebaseerd op de positieve psychologie en mindfulness. De interventies zijn (1) inzetten van persoonlijke hulpbronnen, (2) zegeningen tellen en (3) mindfulness. De verwachtingen zijn gebaseerd op het Transactionele Model van Stress (TMS; Lazarus & Folkman, 1984). Er wordt verwacht dat door het inzetten van de interventies het combineren van werk en privé meer als een uitdaging en minder als bedreiging gezien zal worden. Hierdoor kan er proactiever omgegaan worden met het combineren van rollen, waardoor een betere werk-privé balans wordt ervaren (minder conflict, meer facilitatie en een betere werk-privé balans over het algemeen). Een betere werk-privé balans leidt vervolgens tot betere prestaties op het werk en thuis en meer tevredenheid over de rollen op het werk en thuis (Van Steenbergen et al., 2007). Participanten hebben een week lang persoonlijke hulpbronnen ingezet, zegeningen geteld of een mindfulness oefening gedaan en zijn vergeleken met een controlegroep. De resultaten zijn zowel op korte termijn (T1, direct na de interventie) als middellange termijn (T2, een maand na de interventie) vergeleken met de meting voor de interventie (T0). De resultaten laten zien dat er weinig significante verschillen zijn tussen de experimentele en controle condities, maar laten wel trends zien in de verwachte richting. Uit het huidige onderzoek blijkt dat gebruik maken van zegeningen tellen prestaties op het werk en tevredenheid thuis kan verbeteren. Het inzetten van de micro-interventie mindfulness zorgt tevens voor een verbetering van prestaties op het werk. Er zijn trends te zien dat participanten uit de experimentele condities het combineren van werk en privé meer als uitdaging en minder als bedreiging zien, denken beter met de situatie om te kunnen gaan, minder bedreigingsgerelateerde en meer uitdagingsgerelateerde emoties ervaren, meer facilitatie, minder conflict en een betere algemene werk-privé balans ervaren, zowel thuis als op het werk beter presteren en meer tevreden zijn. Dit onderzoek biedt nieuwe inzichten in de positieve effecten die het combineren van werk en privé kan hebben. Op basis van het huidige onderzoek worden suggesties voor vervolgonderzoek gedaan.

Engelse samenvatting

The number of employed mothers with young children has been increasing in the course of the last couple of years. Combining the role of being a mother and being employed can lead to conflicts but can have positive effects too. An appropriate work-life balance increases the mental and physical health according to Frone, Russel and Cooper (1994). The current study examines whether the work-life balance can be improved by using three micro-interventions based on positive psychology and mindfulness. The interventions are (1) using personal strengths, (2) counting blessings and (3) mindfulness. The expectations are based on the Transactional Model of Stress (TMS; Lazarus & Folkman, 1984). It is expected that using the interventions will lead to more feeling of challenge and less feeling of threat in combining work and family-life. The feeling of challenge will lead to combining the roles proactively, creating a better work-life balance is experienced (less conflict, more facilitation and a better work-life balance in general). A better work-life balance will lead to better performance and increased satisfaction with roles at work and at home (Van Steenbergen et al, 2007). In the current study participants did the exercises of using personal strengths, counting blessings or mindfulness for one week and were compared with a control group. The results at short term (T1, immediately after the intervention) as well as mid-long term (T2, one month after the intervention) are compared with the measurement before the intervention (T0). The results show that there are few significant differences between the experimental and control conditions, but they do show trends in the expected direction. The present study shows that counting blessings can improve job performance and satisfaction at home. The use of mindfulness also provides improved performance at work. There are trends that participants in the experimental conditions experienced combining work and family more as a challenge and less as a threat. They thought they were more able to deal with the situations and had less threat-related and more challenge-related emotions Also they experienced more facilitation and less conflict and a better general work-life balance. At last they performed better and were more satisfied at home and at work. This study provides new insights into the positive effects combining work and family can have. Based on the current research suggestions for future research can be done.

Inleiding

Introductie

In de afgelopen jaren zijn er steeds meer vrouwen toegetreden tot de arbeidsmarkt (McLellan & Uys, 2009). In 1996 was 49,8% van de vrouwen in Nederland aan het werk en momenteel is er een arbeidsparticipatie van 63,4% (CBS, 2011). De werkrol moet gecombineerd worden met andere rollen in het leven, zoals de rol van moeder. Op de arbeidsmarkt is een stijging te zien in het aantal vrouwen met jonge kinderen dat werkt (Chen, Powell & Greenhaus, 2009). Steeds meer vrouwen blijven werken na de geboorte van een kind. In de jaren negentig stopte de helft van de vrouwen na de geboorte van hun kind volledig met werken, in 2002 was dit 16% en nu nog maar 6% (Bierings & Souren, 2011). Het combineren van werk en zorg voor de kinderen vraagt om aanpassingscapaciteiten en het zoeken naar een balans tussen werk en privé (Van Steenbergen, Ellemers, Haslam, & Urlings, 2008). Een goede werk-privé balans leidt tot een beter mentale en fysieke gezondheid (Frone, Russel & Cooper, 1994).

Het doel van het huidige onderzoek is het toetsen van de effectiviteit van drie micro-interventies om de werk-privé balans te verbeteren van werkende vrouwen met jonge kinderen. De drie interventies zijn (1) mindfulness, (2) inzetten van persoonlijke hulpbronnen en (3) zegeningen tellen. Hieronder zullen eerst twee theoretische perspectieven besproken worden die het combineren van werk en privé-rollen beschrijven; de *schaarste theorie* en de *rolexpansie theorie*. Daarna zal het Transactionele Model van Stress (TMS) besproken worden om te verklaren hoe het combineren van rollen wordt ervaren en hoe dit beïnvloed kan worden. Vervolgens wordt de achtergrond van de drie interventies besproken, die gebaseerd zijn op de positieve psychologie en mindfulness. Tot slot zal de opzet van het huidige onderzoek verder toegelicht worden, waarmee getracht wordt te onderzoeken in hoeverre deze interventies de ervaren werk-privé balans kunnen beïnvloeden. Als de interventies bijdragen aan een betere werk-privé balans, kunnen de problemen die mogelijk gepaard gaan met een slechte werk-privé balans verminderen.

Balans tussen werk en privé; rolconflict en rolfacilitatie

Er is veel onderzoek gedaan naar de negatieve effecten van het combineren van werk en privé. Volgens de *schaarste theorie* van menselijke energie zijn middelen zoals tijd, energie en aandacht schaars en beperkt (Marks, 1977). Wanneer er veel tijd, energie en aandacht in de ene rol gaat zitten, zijn er minder middelen beschikbaar om de andere rol te vervullen

(Butler, Grzywacz, Bass & Linney, 2005; Carlson & Perrewe, 1999; Chen, Powell & Greenhaus, 2009; Greenhaus & Powell, 2003; Stoeva, Chiu & Greenhaus, 2002). Een centrale assumptie in de schaarste theorie is dat het vervullen van de ene rol een negatief effect heeft op het vervullen van andere rollen (Grönlund & Öun, 2010; Van Steenbergen et al., 2008). Als door de eisen, vaardigheden of specifiek gedrag voor het vervullen van de ene rol een belemmering in het functioneren in de andere rol wordt ervaren, is er sprake van *rolconflict* (Greenhaus & Beutell, 1985; Voydanoff, 2004). Rolconflicten kunnen twee kanten op werken, zowel van de werkkrol naar de rol in de thuissituatie (WT), als van de rol thuis naar werkkrol (TW) (Byron, 2005; Carlson, Kacmar & Williams, 2000; Carlson & Perrewe, 1999; Frone, Russel & Cooper, 1994). Daarnaast zijn er verschillende vormen van rolconflict te onderscheiden (Van Steenbergen et al., 2007). In dit onderzoek wordt gericht op twee vormen; *energie-gerelateerd* en *psychologisch conflict*. Er ontstaat een *energie-gerelateerd conflict* wanneer een individu het gevoel heeft dat de energie die nodig is voor het vervullen van verschillende rollen niet verenigbaar is, waardoor vermoeidheid of stress kan ontstaan. Een *psychologisch conflict* ontstaat wanneer de gedachten van een individu bij het vervullen van de ene rol blijven bij zaken gerelateerd aan de andere rol, waardoor het functioneren belemmerd wordt. Hierdoor ontstaan vier vormen van conflict (WT energie-gerelateerd, TW energie-gerelateerd, WT psychologisch en TW psychologisch.). Om het verschil tussen deze vier vormen weer te geven, volgt hieronder voor elke vorm een voorbeeld. Een voorbeeld van een energie-gerelateerd conflict WT is wanneer een drukke baan ertoe leidt dat thuis geen energie meer is om mee te doen aan activiteiten en verantwoordelijkheden te nemen. Wanneer door stress thuis afleiding ontstaat op het werk, is er sprake van een energie-gerelateerd TW conflict. Een voorbeeld van een psychologisch WT conflict is wanneer thuis vaak gedacht wordt aan werk gerelateerde problemen en daar nog zaken voor geregeld of gepland moeten worden. Als problemen of stress thuis zorgen voor afleiding op het werk, waardoor de prestaties verminderen, is er sprake van een psychologisch TW conflict.

Een rolconflict kan zowel op het werk als in de thuissituatie ontstaan (Butler et al. 2005; Voydanoff, 2004; Williams & Allinger, 1994). Situaties op het werk zoals overwerken en lange reistijd kunnen leiden tot een WT conflict en het hebben van kinderen kan leiden tot een TW conflict, omdat er voor de kinderen gezorgd moet worden. Ouders met jonge kinderen ervaren meer conflict dan ouders met oudere kinderen, omdat jonge kinderen meer aandacht en tijd nodig hebben (Greenhaus & Beutell, 1985). Het ervaren van rolconflict kan verstrekkende negatieve consequenties hebben, zoals verminderde motivatie en prestatie op

het werk of thuis, verzuim, burnout of depressie (Byron 2005; Greenhaus & Powell, 2003; Van Steenbergen, Ellemers & Mooijaart, 2007).

De afgelopen decennia is veel onderzoek gedaan dat is gebaseerd op de hierboven uiteengezette schaarste theorie. De afgelopen jaren wordt er echter steeds meer onderzoek gedaan naar de positieve kant van het combineren van rollen. Volgens de *rolexpansie theorie* van Marks (1977) kan participatie in de ene rol positieve energie opleveren voor het uitvoeren van een andere rol. Deze theorie is afkomstig uit dezelfde periode als de schaarste theorie, maar heeft recentelijk meer aandacht gekregen. De rolexpansie theorie verklaart dat het combineren van rollen niet altijd hoeft te leiden tot conflict, maar ook kan bijdragen aan het welzijn. Er is sprake van *rolfacilitatie* wanneer ervaren wordt dat het vervullen van een rol vergemakkelijkt wordt door gebruik te maken van ervaringen opgedaan in een andere rol (Carlson, Kacmar, Wayne & Grzywacz, 2006; Van Steenbergen et al., 2007; Wayne, Musisca & Fleeson, 2004). Het vervullen van de ene rol kan het functioneren in de andere rol faciliteren. Dit positieve effect kan, evenals rolconflict, twee kanten op werken; zowel van werkrol naar privé (WT) als van de privé-rol naar werk (TW) (Van Steenbergen et al., 2007; Grönlund & Öun, 2010; Voydanoff, 2004; Wayne, Grzywacz, Carlson & Kacmar, 2007; Wayne, Musisca & Fleeson, 2004). Daarnaast kan facilitatie net als conflict voorkomen in verschillende vormen (Van Steenbergen et al., 2007, 2008). Er is sprake van *energie-gerelateerde facilitatie* wanneer het vervullen van de ene rol energie oplevert, waardoor de andere rol beter vervuld kan worden. Wanneer problemen of stress van de ene rol gerelativeerd kunnen worden door het vervullen van de andere rol, is er sprake van *psychologische facilitatie*. Hieronder zal voor elke vorm van facilitatie (WT energie-gerelateerd, TW energie-gerelateerd, WT psychologisch en TW psychologisch) een voorbeeld worden gegeven. Een voorbeeld van psychologische facilitatie WT is goedgehumeurd thuiskomen van het werk, waardoor de sfeer thuis positief beïnvloed wordt. Wanneer tijd met en aandacht voor het gezin energie oplevert om beter te kunnen concureren op het werk is sprake van energie-gerelateerde TW facilitatie. Er is sprake van psychologische WT facilitatie wanneer men door het werk zaken thuis beter kan relativeren of afstand genomen kan worden van de zaken thuis. Als door activiteiten thuis beter afstand genomen kan worden van werkgerelateerde problemen, is er sprake van psychologische TW facilitatie. Het ervaren van rolfacilitatie leidt tot tevredenheid en goed functioneren thuis en op het werk (Greenhaus & Powell, 2006, Van Steenbergen et al., 2008). Daarnaast is er een

verband tussen rolfacilitatie en een betere mentale en fysieke gezondheid (Butler et al., 2005; Frone, Russel & Cooper, 1994; Van Steenbergen et al., 2007; Wayne et al., 2007).

Rolconflict en –facilitatie hoeven elkaar niet uit te sluiten, omdat het niet twee uitersten van een continuüm zijn, maar twee verschillende constructen (Voydanoff, 2004; Van Steenbergen et al., 2007). Op beide constructen kan onafhankelijk van elkaar hoog en laag gescoord worden. Er kan zelfs tegelijkertijd conflict en facilitatie ervaren worden bij het combineren van werk en privé (Wayne, et al., 2004; Van steenbergen et al., 2007). Er is een sterke relatie tussen conflict en psychologische problemen als emotionele uitputting, waardoor de afwezigheid van conflict klachten van burnout zal tegengaan (Allen & Armstrong, 2006). Wanneer er geen conflict is, zal de stress afnemen. Het combineren van rollen wordt echter niet alleen bepaald door conflict, maar ook door facilitatie. Facilitatie kan leiden tot tevredenheid en motivatie, zowel thuis als op het werk. Wanneer de balans in het combineren van werk en privé verbetert (minder conflict en meer facilitatie), worden medewerkers gezonder en gelukkiger (Allen & Armstrong, 2006; van Steenbergen, et al., 2007). Werknemers met een betere werk-privé balans geven aan beter te presteren en verzuimen minder dan werknemers met meer conflict en minder facilitatie. Door het verlagen van conflict en verhogen van facilitatie bij het combineren van rollen op het werk en privé, blijken de prestaties op het werk en thuis tevens objectief te verbeteren (Van Steenbergen et al., 2008).

Transactionele Model van Stress en de werk-privé balans

In het huidige onderzoek wordt het Transactionele Model van Stress (TMS; Lazarus Folkman, 1984) gebruikt om te verklaren hoe het combineren van rollen wordt ervaren, en om inzicht te verkrijgen hoe hierop kan worden ingegrepen. Volgens het TMS (Lazarus & Folkman, 1984) is een situatie niet stressvol op zichzelf, maar zorgen persoonlijke gedachten of beoordelingen daarvoor. De cognitieve beoordeling speelt een mediërende rol, die bepaalt of een situatie als stressvol wordt ervaren. Daardoor kan dezelfde situatie door de een als stressvol worden ervaren en door de ander niet. Er worden twee componenten van cognitieve beoordeling onderscheiden; primaire en secundaire beoordeling. De primaire beoordeling bevat de vraag: “Is dit stressvol?”, gericht op hoe stressvol de situatie is. De secundaire beoordeling: “Kan ik ermee omgaan?”, vraagt naar de inzetbare persoonlijke hulpmiddelen om met de situatie om te gaan. Deze persoonlijke capaciteiten zijn uniek per individu, waardoor dezelfde situatie anders beoordeeld kan worden. Deze twee componenten (primaire

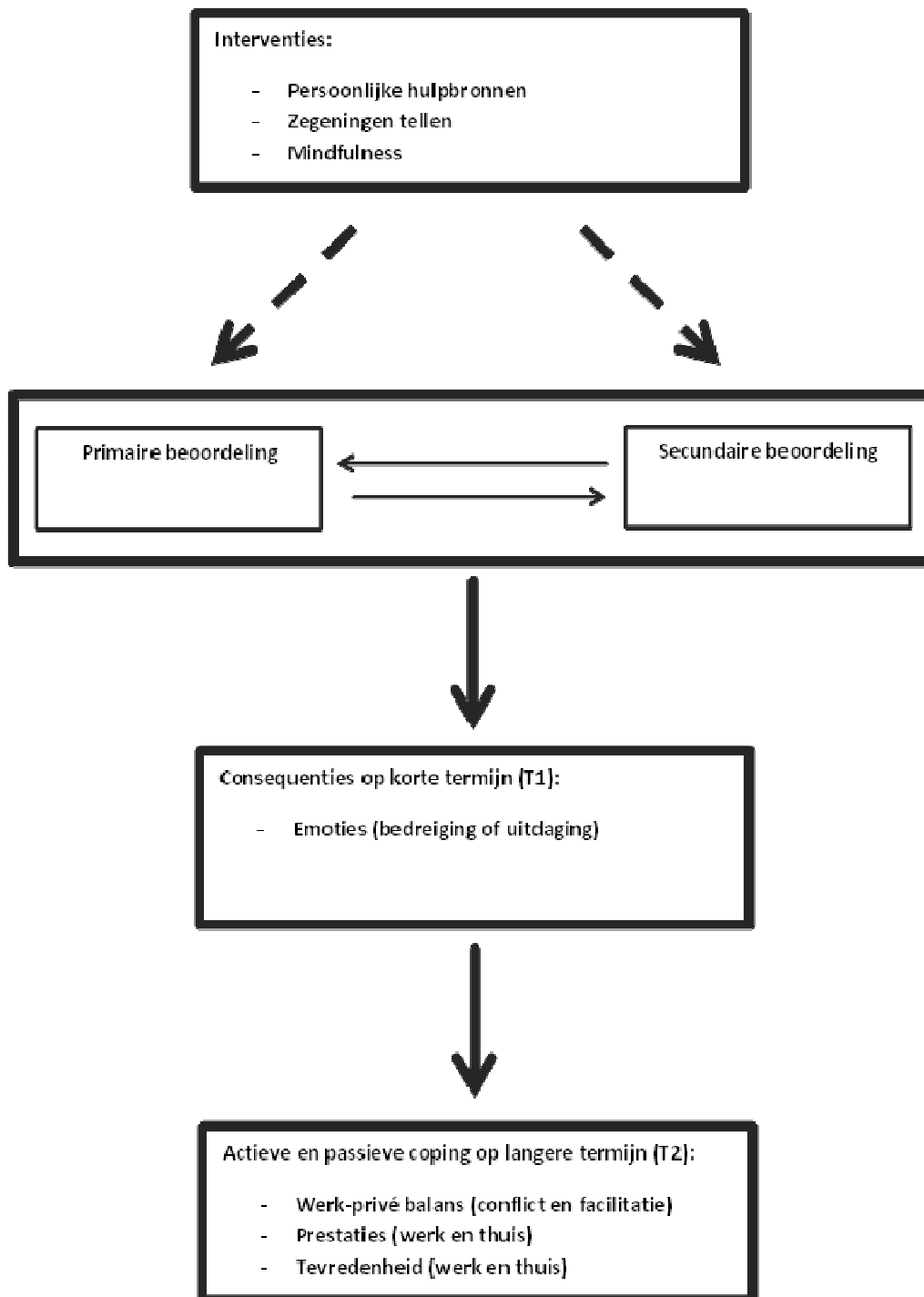
en secundaire beoordeling) beïnvloeden elkaar en resulteren gezamenlijk in een gevoel van bedreiging (mogelijke schade) of uitdaging (mogelijke beheersing of voordeel) over de situatie (Lazarus & Folkman, 1984; Van Steenbergen et al., 2008).

De cognitieve beoordeling van bedreiging of juist uitdaging heeft directe consequenties voor de emoties en gedachten die worden ervaren. Zoals hierboven beschreven, zal wanneer de stress van de situatie groter wordt ingeschat dan de persoonlijke hulpbronnen, de situatie als bedreigend ervaren worden. Dit gaat gepaard met negatieve, bedreigingsgerelateerde gedachten en negatieve emoties, zoals angst en verontrusting (Lazarus & Folkman, 1984; Van Steenbergen et al., 2008). Als de beschikbare persoonlijke capaciteiten groter worden ingeschat dan de stress van de situatie ontstaat het gevoel met de situatie om te kunnen gaan, waardoor dit als een uitdaging wordt gezien. Dit gaat gepaard met positieve gedachten en emoties, zoals motivatie en enthousiasme (Lazarus & Folkman, 1984).

Onderzoek van Van Steenbergen et al. (2008) toont aan dat de cognitieve beoordeling van de werk-privé balans te beïnvloeden is bij werkende vrouwen met jonge kinderen. Het combineren van rollen werd positiever (minder bedreigend, minder bedreigingsgerelateerde emoties, meer uitdaging en meer uitdagingsgerelateerde emoties) beoordeeld door vrouwen wanneer ze een bericht lezen gebaseerd op de rolexpansie theorie dan wanneer ze een bericht lezen gebaseerd op de schaarste theorie. Hieruit blijkt dat de cognitieve beoordeling van combineren van rollen beïnvloed kan worden. In het huidige onderzoek wordt geprobeerd met interventies gebaseerd op de positieve psychologie en mindfulness, welke hieronder uiteen worden gezet, de ervaren werk-privé balans te beïnvloeden door de cognitieve beoordeling te beïnvloeden.

De verwachtingen zijn schematisch weergegeven in figuur 1. Op basis van het TMS wordt verwacht dat door gebruik te maken van micro-interventies het combineren van werk en privé meer als uitdaging en minder als een bedreiging wordt gezien. Volgens het TMS zal dit op korte termijn resulteren in meer bedreigingsgerelateerde emoties (gespannen, verontrust en wanhopig) en minder uitdagingsgerelateerde emoties (gemotiveerd, enthousiast en tevreden). Daarnaast wordt verwacht dat er wordt ervaren beter met het combineren van de werk- en thuisrol om te kunnen gaan. Door coping zal de cognitieve beoordeling op middellange termijn invloed hebben op ervaringen van minder conflict en meer facilitatie bij het combineren van rollen. Namelijk, wanneer de combinatie van werk en privé minder als bedreiging en meer als uitdaging beoordeeld wordt, zal een individu constructiever en proactiever omgaan met het combineren van rollen. Hierdoor zal naar verwachting de ervaren

werk-privé balans verbeteren (minder rolconflict, meer rolfacilitatie en over het algemeen meer gevoel van balans; Van Steenbergen et al, 2008). Hierdoor zal er ook thuis en op de werkvloer beter en succesvoller gepresteerd worden. Daarnaast wordt verwacht dat de tevredenheid thuis en op het werk zal toenemen (Van Steenbergen et al., 2008).



Figuur 1. Schematische weergave van de opzet en verwachtingen van het onderzoek.

Positieve psychologie en mindfulness

De afgelopen tien jaar is de positieve psychologie steeds populairder geworden binnen de psychologie. In de positieve psychologie wordt meer gefocust op positieve aspecten in plaats van negatieve gevoelens en gedragingen (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Seligman et al., 2006). De positieve psychologie richt zich op positieve emoties en gedachten en onder welke omstandigheden deze ervaren worden (Seligman et al., 2005). Door dit te plaatsten naast de negatieve aspecten (zoals stoornissen en klachten), kan een vollediger beeld gevormd worden van de mens. Negatieve symptomen kunnen bestreden worden, maar ook positieve emoties en gedachten kunnen gestimuleerd worden om dit doel te bereiken (Seligman et al., 2005). Hierdoor kunnen er interventies ontwikkeld worden die zowel klachten verminderen als welzijn vergroten (Seligman et al., 2005). Theorieën uit de positieve psychologie zijn dus toepasbaar in alle situaties. Het vergroten van welzijn brengt verschillende voordelen met zich mee door het wederkerige verband van positieve uitkomsten onderling. Gelukkige mensen zijn bijvoorbeeld tevens gezonder, succesvoller en socialer (Seligman et al., 2005).

Er is een aantal positieve interventies ontwikkeld op gedragsniveau om motivatie te bevorderen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Daarnaast hebben Seligman et al. (2006) enkele interventies ontwikkeld op cognitief niveau, waardoor gedachten beïnvloed kunnen worden. Deze interventies vergroten geluk zowel op korte als op lange termijn. Seligman et al. (2006) pasten deze interventies toe om symptomen van depressies te verminderen en geluk te vergroten. De vijf interventies die gebruikt zijn hebben betrekking op (1) het schrijven van een bedankbrief, (2) zegeningen tellen, (3) identificeren van het ideale zelf, (4) opschrijven van sterke eigenschappen en (5) inzetten van persoonlijke hulpbronnen. Uit het onderzoek van Seligman et al. (2006) blijken twee interventies een positief effect te hebben, waardoor geluk toeneemt en de symptomen van depressie afnemen; inzetten van persoonlijke hulpbronnen en zegeningen tellen. Voor deze twee interventies was dit effect al na één week zichtbaar en bleef tevens op langere termijn aanwezig. In het huidige onderzoek wordt gericht op deze twee effectieve micro-interventies van Seligman et al. (2005), omdat wordt verwacht dat ze ook goed toepasbaar zijn op de werk-privé balans. Door gebruik te maken van persoonlijke hulpbronnen en zegeningen tellen wordt geprobeerd de cognitieve beoordeling van het combineren van rollen positief te beïnvloeden, waardoor de ervaren werk-privé balans zal verbeteren.

In samenhang met de positieve psychologie is er een stroming ontstaan vanuit oosterse traditionele tradities om welzijn en bewustzijn te vergroten (Hamilton, Kitzman & Guyotte, 2006; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). Deze stroming, *mindfulness*, is erop gericht om in het moment te leven en te vinden wat goed is (het positieve). Kabat-Zinn heeft deze traditie meegenomen naar het westen, waar het steeds populairder wordt. Kabat-Zinn (2003) spreekt het over het bewustzijn dat ontstaat door aandacht te richten op een doel, in het huidige moment zonder te oordelen of beïnvloed te worden door eerdere ervaringen. Door andere gedachten en beoordelingen buiten beschouwing te laten, is het mogelijk aan te passen aan de situatie door slechts rekening te houden met emoties en gedachten die gericht zijn op de huidige situatie (Hamilton et al., 2006; Allen, Chambers & Lo, 2008). Door middel van *mindfulness* wordt de aandachtregulatie verbeterd, waardoor het mogelijk is om te focussen en om te wisselen tussen taken. Allen et al. (2008) tonen aan dat de capaciteit van het werkgeheugen vergroot wordt door het gebruik van *mindfulness*. Dit leidt tot optimaal functioneren en de mogelijkheid om controle uit te oefenen over de situatie (Hamilton et al., 2006; Garland, Gaylord & Park, 2009). Uit onderzoek blijkt dat *mindfulness* op veel verschillende doelgroepen toepasbaar is om het welzijn te vergroten, zoals chronisch zieken, depressieven, maar ook mensen zonder klachten (Dobkin, 2008). *Mindfulness* wordt (cognitief) gebruikt in de psychologie om symptomen van stress, angst en depressie te reduceren (Hamilton et al., 2006; Allen et al., 2008). Door het gebruik van *mindfulness* beschouwen mensen hun leven als waardevoller en hebben ze het idee daar zelf meer invloed op te hebben.

Chiesa en Serretti (2009) hebben onderzoek gedaan naar het effect van *mindfulness* op stress bij deelnemers zonder klachten, waaruit blijkt dat symptomen van stress verminderen, men minder bezig blijft met ervaringen uit het verleden en angst afneemt. *Mindfulness* heeft invloed op verschillende aspecten van het stressproces, die beschreven zijn in het TMS (Garland et al., 2009; Hamilton et al., 2006). Situaties kunnen waargenomen worden zonder daar andere zaken bij te betrekken, zoals herinneringen uit het verleden. Door de specifiekere beoordeling, is het makkelijker een oplossing te vinden voor de situatie. Er kan daarom makkelijker met situaties omgegaan worden, waardoor deze eerder als uitdagend en minder als bedreigend beoordeeld kunnen worden (Garland et al., 2009). Door *mindfulness* te gebruiken als cognitieve therapie kan er beter met stressvolle situaties omgegaan worden. Dit toont aan dat het gebruik van *mindfulness* de cognitieve beoordeling van stress kan beïnvloeden. Daarnaast kan er tevens beter met de bedreigingsgerelateerde emoties

omgegaan worden. Door bewust te zijn van eigen emoties en negatieve en positieve te herkennen, is het mogelijk negatieve emoties tegen te gaan. Uit onderzoek blijkt dat door middel van mindfulness de tolerantie voor negatieve emoties verhoogd wordt, maar de ernst en de duur daarvan afneemt (Hamilton et al., 2006). Hierdoor is het mogelijk meer afstand te nemen van deze emoties.

Er is tot op heden geen onderzoek gedaan naar de toepassing van mindfulness op het verbeteren van de werk-privé balans. In het huidige onderzoek wordt mindfulness echter ingezet om de werk-privé balans verbeteren (meer facilitatie en minder conflict). Er wordt verwacht dat door het gebruik van mindfulness de cognitieve beoordeling van het combineren van werk en privé positief beïnvloed wordt. Daarom zal naast ‘persoonlijke hulpbronnen’ en ‘zegeningen tellen’ ook de micro-interventie ‘mindfulness’ op effectiviteit getoetst worden.

Het huidige onderzoek: 3 interventies

Er bestaat veel literatuur waarin gesuggereerd wordt dat de organisatie werknemers moet ondersteunen om een balans te vinden tussen werk en privé. Rolfacilitatie gaat immers gepaard met betere uitkomsten voor het bedrijf, zoals minder verzuim, meer werktevredenheid en betere werkprestaties (Van Steenbergen et al., 2008). Uit onderzoek blijkt tevens dat een betere werk-privé balans bijdraagt aan meer tevredenheid en een betere gezondheid (Van Steenbergen et al., 2007). Omdat werkgevers, ondanks de positieve uitkomsten, werknemers niet altijd ondersteunen in het verbeteren van de werk-privé balans, is het belangrijk na te gaan wat werknemers zelf kunnen doen om rollen op het werk en privé beter te combineren. Een betere werk-privé balans leidt immers ook tot een betere mentale en fysieke gezondheid van het individu.

Met behulp van drie micro-interventies wordt in het huidige onderzoek nagegaan hoe vrouwen met jonge kinderen zelf kunnen bijdragen aan een verbetering van hun balans tussen werk en privé. Deze interventies, afkomstig uit de positieve psychologie en mindfulness, zijn eerder toegepast op andere doelgroepen, zoals mensen met een depressie. In het huidige onderzoek worden deze interventies toegepast op werkende vrouwen met jonge kinderen. De interventies ‘persoonlijke hulpbronnen’, ‘zegeningen tellen’ en ‘mindfulness’ zijn ontwikkeld door onderzoekers aan de Universiteit Utrecht. Hieronder volgt een korte beschrijving van deze interventies. De opzet van de drie interventies zijn gelijk, waardoor de uitkomsten van de interventies met elkaar te vergelijken zijn. Er wordt gestart met een basismeting voorafgaande aan de interventies (T0). De interventies hebben allemaal een duur van 7

dagen, waarin een dagboekje wordt bijgehouden (bijlage 1, 2 en 3). Direct na de interventie worden de effecten op korte termijn (T1) gemeten en een maand na de start van de interventie de effecten op middellange termijn (T2).

Persoonlijke hulpbronnen. De basis van de eerste interventie is afkomstig uit de positieve psychologie, gebaseerd op ‘*Using your strengths*’ van Seligman et al. (2005, 2006). Hierbij wordt gebruik gemaakt van het inzetten van persoonlijke hulpbronnen. In het onderzoek van Seligman et al. (2005, 2006) zijn persoonlijke hulpbronnen ingezet bij participanten met depressieve klachten. Dit blijkt effectief bij het vergroten van de tevredenheid en het verminderen van depressieve klachten. In het huidige onderzoek worden persoonlijke hulpbronnen ingezet om de cognitieve beoordeling te beïnvloeden, zodat het combineren van werk en privé als positiever ervaren wordt. Als men zich bewust is van individuele sterke eigenschappen, zullen gebeurtenissen eerder als een uitdaging en minder als een bedreiging gezien worden (Van Steenbergen et al., 2008). Hierdoor zal men sterker in het leven staan en het gevoel hebben de rollen thuis en op het werk beter te kunnen combineren. In deze oefening worden sterke eigenschappen (persoonlijke hulpbronnen) ingezet op het werk, in de privé-situatie en bij het combineren daarvan. Bij de oefeningen wordt eerst gevraagd na te gaan wat de persoonlijke hulpbronnen van de participant zijn. Door deze bewustwording is het mogelijk deze eigenschappen effectief in te zetten. Vervolgens wordt gevraagd elke dag een persoonlijke hulpbron in te zetten op het werk, privé of bij het combineren daarvan en dagboekje bij te houden met het effect daarvan.

Zegeningen tellen. Deze interventie is tevens afkomstig uit de positieve psychologie en gebaseerd op ‘*three good things in life*’ van Seligman et al. (2005, 2006). Door elke dag drie dingen op te schrijven die goed zijn gegaan, blijkt men gelukkiger te zijn en minder symptomen van depressie te hebben. Wanneer er wordt stilgestaan bij positieve gedachtes, emoties of gedragingen, wordt het leven positiever ervaren (Seligman et al., 2005; Seligman et al., 2006). Focussen op positieve gebeurtenissen kan de mate van geluk en welzijn verhogen. Dit blijkt effectief te zijn op korte en lange termijn. In het huidige onderzoek wordt zegeningen tellen ingezet om positiever te voelen over het werk, privé en bij het combineren daarvan. Participanten staan elke dag bewust stil bij twee positieve gebeurtenissen op het werk en thuis door deze gebeurtenissen en het effect daarvan op te schrijven in een dagboekje.

Mindfulness. De laatste interventie is gebaseerd op ‘*mindfulness*’. Mindfulness gaat om het ontwikkelen van een groter bewustzijn met als doel zo volledig mogelijk te leven door te

focussen op het huidige moment (Shapiro, et al., 2006). Het gaat hierbij voornamelijk om het focussen op het huidige moment, het leven in het hier en nu en niet met plannen of andere gedachten (Dewulf, 2009). De oefening is gebaseerd op een bekende korte aandachtsoefening uit de mindfulness. Participanten voeren elke dag handelingen op het werk en thuis met volle aandacht uit. Door een handeling met volledige aandacht uit te voeren, kan deze meer bewust ervaren worden. Hierdoor is het mogelijk de aandacht meer te richten op het werk of juist thuis, afhankelijk van de situatie. Het combineren van werk en privé zal daardoor beter in balans zijn. In dit onderzoek wordt gevraagd elke dag twee handelingen (zoals eten, fietsen, afwassen, een bepaalde taak uitvoeren op het werk) te kiezen. Op een werkdag is dit een handeling op het werk en een handeling in de thuissituatie. Het uitgangspunt van de oefening is om zo goed mogelijk stil te staan bij de handeling van het moment. Ook bij deze interventie wordt gevraagd op te schrijven in het dagboekje waarop mindfulness is toegepast en wat dit voor effecten had voor de participant.

Verwachtingen

Naast de drie experimentele condities, zal gebruik worden gemaakt van een controleconditie. De controleconditie wordt gevraagd, net als de interventie condities, op drie momenten een vragenlijst in te vullen. Gedurende de interventieweek wordt de controleconditie geen opdracht gegeven. Om het effect van de interventies te beoordelen, vinden drie meetmomenten plaats; de week voor de interventie (T0), de week na de interventie (T1) en een maand na de interventie (T2). Zowel door de experimentele als de controleconditie worden de vragenlijsten op alle meetmomenten ingevuld. De verwachtingen op korte en middellange termijn zijn hierboven uiteengezet en schematisch weergegeven in figuur 1. Deze verwachtingen worden nogmaals kort beschreven in onderstaande hypothesen.

Hypothese 1: Participanten in de interventie condities beoordelen op korte termijn (T1) het combineren van werk en privé positiever (primaire en secundaire beoordeling) dan participanten in de controleconditie.

Hypothese 2: Participanten in de interventie condities ervaren op korte termijn (T1) meer uitdagingsgerelateerde emoties en minder bedreigingsgerelateerde emoties dan participanten in de controleconditie.

Hypothese 3: Participanten uit de experimentele condities ervaren op korte en middellange termijn (T1 + T2) na het inzetten van interventies een betere balans in het combineren van

werk en privé (minder conflict, meer facilitatie en betere werk-privé balans over het algemeen) dan participanten in de controleconditie.

Hypothese 4: Participanten in de experimentele condities zijn op korte en middellange termijn (T1 + T2) na het inzetten van interventies meer tevreden en hebben het gevoel beter te presteren, zowel op het werk als thuis, dan de participanten in de controleconditie.

Tot slot zal in het huidige onderzoek exploratief onderzocht worden voor welke van de interventies (mindfulness, zegeningen tellen en persoonlijke hulpbronnen) de meeste ondersteuning wordt gevonden voor de hypothesen. Het effect van deze interventies op de werk-privé balans is niet eerder getoetst. Naar het verschil in effectiviteit van ‘persoonlijke hulpbronnen’, ‘zegeningen tellen’ en ‘mindfulness’ is tevens nog geen onderzoek gedaan. Daarom zal in huidige onderzoek exploratief onderzocht worden welke van de drie interventies het meest effectief is.

Methode

Procedure en design

Dit onderzoek was een veldexperiment bestaande uit een voormeting (T0), een interventieweek (7 dagen), een meting direct na de interventie (korte termijn, T1) en een derde meting een maand na de start van de interventie (middellange termijn, T2). Al de metingen vonden plaats door middel van een online vragenlijst.

Participanten zijn zowel in de persoonlijke, als in de werkomgeving geworven. Er is gebruik gemaakt van oproepen via sociale media, kinderdagverblijven, scholen en op een internetforum voor ouders. Door middel van de sneeuwbal-methode zijn tevens participanten geworven. Participanten konden zich, wanneer ze voldeden aan de inclusiecriteria vrijwillig opgeven voor het onderzoek. De inclusiecriteria betroffen vrouwen die minimaal 24 uur per week werken, samenwonen met een werkende partner en minimaal een kind van 5 jaar of jonger hebben. Er is gekozen voor deze inclusiecriteria om de groep homogeen te houden. Voor deze groep zal het combineren werk en privé een actueel en belangrijk thema zijn (Van Steenbergen et al., 2008).

Na de aanmeldingsperiode van 3 weken hebben alle deelnemers een email ontvangen met informatie en de belangrijke data waarop actieve deelname aan het onderzoek verwacht zou

worden. Een week voor de start van de interventieweek, zijn de participanten per email uitgenodigd om de eerste online vragenlijst in te vullen (T0) voordat de interventieweek zou starten. Gedurende de week voorafgaande aan de interventie is er vier keer een reminder gestuurd om de vragenlijst in te vullen. Participanten die niet voor de start van de interventieweek de vragenlijst ingevuld hadden, zijn uitgesloten voor de rest van het onderzoek.

Deelname aan het onderzoek was anoniem. Om de gegevens van de verschillende meetmomenten aan elkaar te kunnen koppelen, is in de eerste vragenlijst gevraagd een unieke code aan te maken. Deze persoonlijke code werd bij elke vragenlijst en in het dagboekje verzocht om in te vullen. De persoonlijke code bestond uit de geboortedag van de participant (vier cijfers), de eerste letter van de voornaam van de moeder, gevolgd door de eerste letter van de voornaam van de vader. Wanneer de participant 6 oktober geboren is, haar moeder heet Jannie en vader Bert, wordt de code "0610JB".

De participanten zijn random verdeeld over de drie experimentele en de controleconditie. In de week voorafgaande aan de interventieweek hebben deelnemers per post informatie ontvangen over de conditie waarin ze waren geplaatst en wat er van ze werd verwacht (bijlage 1, 2 en 3). In de inleidende brief is duidelijk aangegeven eerst de vragenlijst in te vullen voor de rest van de informatie te lezen. De controleconditie werd gevraagd alleen drie keer de online vragenlijst in te vullen. Ze werden hiervoor gestimuleerd door de mogelijkheid te bieden achteraf alsnog de instructies voor een interventie te ontvangen en de mogelijkheid tot het winnen van een cadeaubon.

De week na de interventie hebben de participanten weer een online vragenlijst (T1) ingevuld om te kijken naar het korte termijn effect. Er is drie keer een reminder gestuurd om de vragenlijst in te vullen. De participanten die de vragenlijst niet voor de deadline in hadden gevuld, zijn uitgesloten voor de rest van het onderzoek. Een maand na de interventieweek is gevraagd de laatste vragenlijst in te vullen (T2) om de effecten op middellange termijn te meten. Ook hierbij werden participanten die de vragenlijst niet voor de deadline ingevuld hadden uitgesloten voor het onderzoek. Om de factoren zo gelijk mogelijk te houden, is participanten zeven dagen de tijd gegeven om de vragenlijst in te vullen. Gedurende deze zeven dagen is na de uitnodiging nog drie keer een reminder gestuurd om de vragenlijst in te vullen.

Experimentele condities

Zoals eerder aangegeven hebben alle deelnemers per post informatie ontvangen over de conditie waarin ze geplaatst zijn. De volledige instructies van de oefeningen voor participanten uit de experimentele condities zijn terug te vinden in de bijlagen (1, 2 en 3). De opzet van elke interventie is hetzelfde. Elke omschrijving start met een introductie, waarin wordt uitgelegd wat mindfulness, zegeningen tellen of het inzetten van persoonlijke hulpbronnen inhoudt. Vervolgens wordt in de instructie (hieronder nader uiteengezet) aangegeven dat van de participanten wordt verwacht gedurende 7 dagen (maandag tot en met zondag) elke dag de korte opdracht op het werk en/of thuis uit te voeren. Verder was een dagboekje bijgevoegd, waarin de participanten werd gevraagd elke dag hun ervaringen met de oefeningen te noteren. Deze zijn met de bijgevoegde antwoordenvolpette teruggestuurd naar de Universiteit Utrecht. Om de deelnemers eraan te helpen herinneren de oefeningen uit te voeren, hebben ze dagelijks een email ontvangen.

Persoonlijke hulpbronnen. Participanten uit deze conditie werd voorafgaand aan de interventieweek gevraagd na te denken over hun sterke persoonlijke eigenschappen. Hiervan werden de drie belangrijkste kwaliteiten opgeschreven in het dagboekje (zie bijlage 2). Gedurende de interventieweek werd er per dag één van deze eigenschappen ingezet op het werk, privé of in het combineren daarvan. Het was de bedoeling deze elke dag op een andere manier in te zetten. In het dagboekje werd aan het einde van elke dag van de interventieweek gevraagd welke persoonlijke hulpbron was ingezet, waarbij en wat dit voor effect had op de deelnemer.

Zegeningen tellen. Deelnemers van deze interventiegroep werd gevraagd elke dag minimaal één keer expliciet stil te staan bij wat er die dag goed ging op het werk en in de thuissituatie (zie bijlage 1). Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan leuke incidenten, plezierige contacten en fijne ervaringen. In het dagboekje werd aan het einde van elke dag van de interventieweek gevraagd twee positieve punten op te schrijven en aan te geven waarom dat als positief ervaren werd.

Mindfulness. Deze interventie bestond uit een aandachtsoefening, waarbij deelnemers minimaal tweemaal per dag een handeling met volledige aandachtvoeren. Op een werkdag werd gevraagd om één handeling op het werk te kiezen en één handeling thuis en op een vrije dag twee handelingen thuis (zie bijlage 3). Voorbeelden van deze handelingen zijn eten, een taak uitvoeren op het werk, met kind(eren) spelen, afwassen en fietsen. Wanneer deze handeling uitgevoerd werd, was het belangrijk de gedachten zoveel mogelijk bij deze taak te

houden. Als de gedachten afdwalen werd verzocht de oefening te hervatten door weer te focussen op het moment. In het dagboekje werd gevraagd elke dag de handelingen op te schrijven waarop gericht was en het effect daarvan op de deelnemer.

Participanten

In totaal hebben er 166 participanten deelgenomen aan het onderzoek¹. Zoals hierboven beschreven zijn de participanten random verdeeld over de vier condities. In de controleconditie zijn N = 75 participanten begonnen en hebben N = 46 het volledige onderzoek, bestaande uit de drie metingen, afgerond (response rate: 61,33%). In de experimentele conditie ‘zegeningen tellen’ zijn N = 75 participanten begonnen en hebben N = 49 het volledige onderzoek afgemaakt (response rate: 65,33%). Van de N = 80 participanten die begonnen zijn in de experimentele conditie ‘persoonlijke hulpbronnen’ hebben er N = 49 het onderzoek afgerond (response rate: 61,25%). Ten slotte zijn er in de experimentele conditie ‘mindfulness’ N = 55 participanten gestart en hebben N = 22 het volledige onderzoek afgerond (response rate: 43,14%). De gemiddelde response rate van het onderzoek was 59,07%. In overeenstemming met de inclusiecriteria woonden de participanten uit de experimentele en de controleconditie samen met een partner, werkten ze beide minimaal 24 uur per week en hadden minstens een kind van 5 jaar of jonger (100%).

Tabel 1. Demografische gegevens per conditie (gemiddelde en standaarddeviatie)

	Zegeningen tellen		Persoonlijke hulpbronnen		Mindfulness		Controle		F	Sig.
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Leeftijd	35.0	4.1	35.3	3.7	35.1	4.7	35.3	5.1	,048	,986
Aantal kinderen	1.6	0.6	1.7	0.7	1.9	1.0	1.7	0.7	,420	,420
Werkuren per week	28.2	4.6	30.1	5.5	27.5	5.0	28.7	5.8	,169	,169
Werkuren partner	41.3	6.4	43.8	10.6	42.1	8.5	41.9	9.9	,561	,561
Leeftijd jongste kind	2.0	1.4	1.9	1.6	1.8	1.5	2.3	1.7	,840	,474

Door middel van een one-way ANOVA op T0 is er gekeken naar mogelijke verschillen in achtergrondvariabelen. In tabel 1 zijn de lineaire achtergrondvariabelen weergegeven per

¹ Dit is een lopend onderzoek. In het vorige onderzoek zijn 149 participanten meegenomen. In het huidige onderzoek zijn 17 participanten toegevoegd.

conditie. Er zijn geen significante verschillen, dus er is sprake van gelijke groepen op basis van de demografische gegevens ($p > .05$).

Tabel 2. Hoogst afgeronde opleiding per conditie in procenten.

	Zegeningen tellen	Persoonlijke hulpbronnen	Mindfulness	Controle
Lager (lagere school)	0	0	0	0
Middelbaar (MAVO, HAVO)	10.2	6.1	27.2	19.6
Hoger (HBO, WO)	89.8	93.9	72.8	80.4

Tabel 3. Sector waarin participanten per conditie werkzaam zijn in procenten.

	Zegeningen tellen	Persoonlijke hulpbronnen	Mindfulness	Controle
Industrie	2.0	2.0	4.5	6.5
Bouw	0	0	4.5	2.2
Handel	6.1	2.0	9.1	6.5
Horeca	0	2.0	0	2.2
Vervoer	0	0	0	2.2
Financiële instelling	10.2	18.4	4.5	8.7
Zakelijke dienstverlening	16.3	20.4	13.6	13.0
Communicatie	8.2	0	4.5	0
Overheid	12.2	2.0	0	4.3
Onderwijs	6.1	8.2	0	13.0
Gezondheidszorg en welzijnswerk	28.6	34.7	31.8	26.1
Cultuur en vrije tijd	2.0	2.0	4.5	2.2
Agrarische sector	0	0	4.5	0
Anders	8.2	8.2	18.2	13.0

In tabel 2 en 3 worden respectievelijk de opleiding van de participanten en sector waarin ze werkzaam zijn weergegeven in procenten per conditie. In tabel 2 is te zien dat het grootste deel van de participanten uit alle condities hoogopgeleid (hoger beroepsonderwijs of wetenschappelijk onderwijs) is. Van de participanten uit conditie zegeningen tellen is 89,8% hoogopgeleid. Voor persoonlijke hulpbronnen is dit 93,9%, voor mindfulness 72,8% en voor de controleconditie 80,4%. Alle participanten hebben de lagere school afgerond. In tabel 3 is

te zien dat het grootste deel van de participanten uit alle condities werkzaam is in de gezondheidszorg en welzijnswerk. Voor zegeningen tellen is dit 28.6%, voor persoonlijke hulpbronnen 34.7%, voor mindfulness 31.8% en voor de controleconditie 26.1%. Opvallend is dat er uit de mindfulness niemand werkzaam is in het onderwijs, terwijl dat voor zegeningen tellen 6.1% is, voor persoonlijke hulpbronnen 8.2% en voor de controleconditie 13.0%. Uit deze gegevens blijken er wat verschillen te zijn tussen de drie experimentele condities en de controleconditie op opleidingsniveau en de sector waarin de participanten werkzaam zijn.

Onderzoeksinstrumenten

De vragenlijst is samengesteld uit onderstaande onderdelen. De volledige vragenlijst is terug te vinden in bijlage 4.

De cognitieve beoordeling van het combineren van werk en privé bestond uit een primaire en secundaire beoordeling. Er werd gebruik gemaakt van stellingen, waarbij participanten op een 7-punts Likert schaal (1= helemaal mee oneens en 7 = helemaal mee eens) konden aangeven in hoeverre ze het eens waren met de stellingen (Kessler, 1998). De primaire beoordeling bestond uit 11 stellingen, waarvan er 5 betrekking hadden op de bedreiging die mogelijk ervaren kan worden bij het combineren van verschillende rollen (bijvoorbeeld ‘Het combineren van mijn werk en leven thuis beangstigt me’; α T0 = .80, α T1 = .88, α T2 = .85) en 6 op de mogelijke uitdaging (bijvoorbeeld ‘Ik kan moeilijkheden in het combineren van werk en thuis overwinnen’; α T0= .83, α T1 = .87, α T2 = .88). De secundaire beoordeling bestond uit 5 stellingen (bijvoorbeeld ‘Ik kan beïnvloeden hoe ik mijn werk en leven thuis combineer’; α T0 = .71, α T1 = .66, α T2 = .65) en werd gebruik gemaakt van een 7-punts Likert schaal (1= helemaal mee oneens en 7 = helemaal mee eens), waarbij participanten aan konden geven in hoeverre ze het eens waren met de stelling (Kessler, 1998).

Emoties. Er werd gebruikt gemaakt van 6 items over emotie om vast te stellen wat participanten ervaren bij het denken aan het combineren van werk en privé. Ook hierbij is gebruik gemaakt van een 7-punts Likert schaal (1= helemaal niet en 7 = heel erg). Drie van deze emoties (gespannen, verontrust en wanhopig) waren bedreigingsgerelateerde emoties (α T0 = .79, α T1 = .84, α T2 = .83) en drie uitdaginggerelateerde emoties (gemotiveerd, enthousiast en tevreden) werden gebruikt om het gevoel van een uitdaging te meten (α T0 = .78, α T1 = .87, α T2 = .91).

Om *Werk-Thuis (WT) en Thuis-Werk (TW) conflict en facilitatie* te meten werden 24 stellingen gebruikt. Met deze 24 stellingen zijn 4 typen gemeten. Deze typen hebben betrekking op conflict (negatieve invloed) en facilitatie (positieve invloed). De conflictitems zijn afkomstig van Carlson, Kacmar and Williams (2000) en Carlson en Frone (2003) en facilitatie items zijn ontwikkeld door Van Steenbergen et al. (2007). De typen zijn energie (energie-gerelateerde facilitatie), vermoeidheid (energie-gerelateerd conflict), afstand nemen (psychologische facilitatie) en bezig blijven (psychologisch conflict). De stellingen zijn vervolgens in twee richtingen gemeten, van werk naar thuis (WT) en van thuis naar werk (TW). Hierdoor zijn acht vormen van conflict en facilitatie ontstaan, die hieronder worden toegelicht. De eerste is *WT facilitatie (energie)*. Een voorbeeld hiervan is ‘Na een werkdag heb ik vaak energie opgedaan, waardoor ik meer zin heb om thuis mee te doen aan activiteiten of verantwoordelijkheden op mij te nemen’ ($\alpha T0 = .85, \alpha T1 = .90, \alpha T2 = .89$). Een voorbeeld van *TW facilitatie (energie)* is ‘Doordat ik thuis ontspan en energie opdoe, kan ik mij beter richten op het uitvoeren van mijn werk’ ($\alpha T0 = .82, \alpha T1 = .82, \alpha T2 = .91$). De derde is *WT conflict (vermoeidheid)*. Een voorbeeld hiervan is ‘Na een werkdag ben ik vaak te uitgeput om thuis mee te doen aan activiteiten of verantwoordelijkheden op me te nemen’ ($\alpha T0 = .76, \alpha T1 = .83, \alpha T2 = .84$). Een voorbeeld van een *TW conflict (vermoeidheid)* is ‘Door stress thuis, ben ik op het werk vaak afgeleid door thuiszaken’ ($\alpha T0 = .91, \alpha T1 = .92, \alpha T2 = .88$). De vijfde vorm is *WT facilitatie (afstand nemen)*. Een voorbeeld daarvan is ‘Door mijn werk kan ik problemen thuis beter van mij afzetten’ ($\alpha T0 = .82, \alpha T1 = .86, \alpha T2 = .88$). Een voorbeeld van *TW facilitatie (afstand nemen)* is ‘Door mijn activiteiten thuis kan ik werk gerelateerde problemen beter van de afzetten’ ($\alpha T0 = .83, \alpha T1 = .88, \alpha T2 = .88$). De zevende vorm is een *WT conflict (bezig blijven)*. Een voorbeeld daarvan is ‘Als ik thuis ben dan denk ik vaak aan werk gerelateerde problemen’ ($\alpha T0 = .90, \alpha T1 = .89, \alpha T2 = .91$). De laatste vorm is *TW conflict (bezig blijven)*, bijvoorbeeld ‘Als ik aan het werk ben dan denk ik vaak aan problemen thuis’ ($\alpha T0 = .82, \alpha T1 = .84, \alpha T2 = .88$). Alle items zijn gescoord op een 5-punts Likert schaal (1 = helemaal mee oneens tot 5 = helemaal mee eens).

Algemene werk-privé balans. De ervaren werk-privé balans over het algemeen is gemeten met behulp van 7 stellingen (Van Steenbergen et al., 2007). Participanten konden op een 7-punts Likert schaal (1= helemaal mee oneens, 7=helemaal mee eens) aangeven hoe ze aankeken tegen hun werk-privé balans (bijvoorbeeld ‘De laatste dagen heb ik het gevoel dat ik voldoende tijd heb voor zowel mijn werk als mijn privé-leven’; $\alpha T0 = .93, \alpha T1 = .95, \alpha T2 = .96$).

Prestaties op het werk en prestaties thuis. Met 5 stellingen is de zelf ingeschatte prestatie op het werk (bijvoorbeeld ‘Gemiddeld genomen heb ik over mijn werk het gevoel dat ik voldoe aan de (prestatie)eisen die aan mij gesteld worden’) gemeten op een 7-punts Likert schaal (1= geheel niet op mij van toepassing, 7 = gehaal op mij van toepassing; α T0 = .95, α T1 = .96, α T2 = .95). De zelf ingeschatte prestatie thuis (bijvoorbeeld ‘Gemiddeld genomen heb ik over mijn leven thuis het gevoel dat ik verantwoordelijkheden die ik heb nakom’) is ook gemeten met 5 stellingen op dezelfde Likert schaal (α T0 = .92, α T1 = .94, α T2 = .95).

Tevredenheid thuis en werk is gemeten op een 10-punts Likert schaal (1=heel ontevreden en 10= heel tevreden). Participanten konden aangeven in hoeverre ze over het algemeen tevreden waren over hun werk en privé-leven (Kunin, 1959). Dit waren twee aparte items in de vragenlijst; ‘Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u over uw werk?’ en ‘Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u over uw privé-leven?’.

Manipulatiecheck. In de tweede vragenlijst (T1) zijn twee items opgenomen voor de manipulatiecheck. Deze vragen zijn alleen gesteld aan de participanten uit de experimentele condities, waarmee gekeken werd of de participanten de opdracht goed hadden begrepen. De eerste vraag die hiervoor is gesteld, is ‘Welke oefening heeft u de afgelopen week uitgevoerd?’. De antwoordmogelijkheden hierbij waren ‘Mindfulness oefening’, ‘Inzetten van persoonlijke hulpbronnen’ en ‘Zegeningen tellen’. De tweede vraag is: ‘Waar gingen de oefeningen over die u de afgelopen week heeft uitgevoerd?’. Hierbij zijn drie opties gegeven. De optie voor mindfulness was ‘Bewust leven in het hier en nu’, voor persoonlijke hulpbronnen ‘Het inzetten van persoonlijke kwaliteiten in het werk, thuis en bij het combineren van de twee’ en zegeningen tellen ‘Stilstaan bij de positieve aspecten van je leven’. De antwoorden werden gescoord op een 7-punts Likert schaal (1=helemaal niet en 7= helemaal wel). Hierbij konden de participanten aangeven in hoeverre de omschrijvingen van toepassing was op de oefening die ze hadden uitgevoerd.

Evaluatie vragen. Naast de manipulatiecheck, werd op T1 en T2 nog een aantal vragen gesteld met betrekking tot de interventieopdrachten. Er werd gevraagd op T1 gevraagd ‘In hoeverre had u voorafgaand aan het onderzoek al ervaring met de oefeningen die u deze week heeft gedaan?’. Dit werd gescoord op een 7-punts Likert schaal (1= helemaal niet, 7= helemaal wel). Daarnaast werd op T1 gevraagd ‘Hoeveel dagen is het u gelukt om daadwerkelijk de oefeningen serieus uit te voeren?’ (0 = nooit, 7= alle dagen) en ‘Hoe leuk vond u het om de oefeningen uit te voeren?’ (1= helemaal niet leuk, helemaal wel leuk). Op T2 werd gevraagd ‘In hoeverre heeft u, nadat de oefenweek was beëindigd, de oefeningen

toegepast in uw dagelijks leven?'. Dit konden deelnemers aangeven op een 5-punts Likert schaal (1= nooit, 5= dagelijks). Ten slotte werd gevraagd 'In hoeverre was u gemotiveerd om met het onderzoek mee te doen?'. Dit konden de participanten aangeven op een 10-puntsschaal (1= heel ongemotiveerd, 10= heel gemotiveerd).

Resultaten

Analyses

Tabel 4 geeft een overzicht per conditie van de gemiddelde scores en standaarddeviaties van elk gemeten construct op alle drie de meetmomenten. Aan deze gemiddelden valt op dat er steeds verschillen in de verwachte richting zichtbaar zijn. Enkele voorbeelden hiervan zijn de scores van persoonlijke hulpbronnen op primaire beoordeling van bedreiging (M(T0) = 3.00, M(T1) = 2.70, M(T2) = 2.50), de scores van zegeningen tellen op primaire beoordeling van uitdaging (M(T0) = 5.21, M(T1) = 5.36, M(T2) = 5.52) en de scores van mindfulness op WT facilitatie energie (M(T0) = 3.29, M(T1) = 3.50, M(T2) = 3.60). In bijlage 5 zijn de scores van de participanten op de verschillende constructen grafisch weergegeven. Hierin zijn de verschillen en veranderingen over tijd en tussen de verschillende condities zichtbaar.

Om te toetsen of deze verschillen significant zijn, en daarmee de hypothesen te toetsen, is een repeated measures MANOVA uitgevoerd in SPSS. Er is voor het toetsen van de hypothesen gebruik gemaakt van een MANOVA in plaats van ANOVA's per construct om kanskapitalisatie te voorkomen. Hierdoor wordt de kans op het vinden van significante verschillen die er eigenlijk niet zijn verkleind.

Manipulatiecheck en evaluatievragen

De manipulatiecheck was succesvol. Alle participanten uit de interventie condities gaven het juiste antwoord op de vraag welke oefening ze uit moesten voeren. Ze rapporteerden tevens het goede antwoord bij de vraag waar de oefeningen over gingen.

Voorafgaande aan de interventie was 10,8 % al bekend met de oefening, maar 34,2% helemaal niet. De participanten van de mindfulness conditie waren het minst bekend met de oefening (68,2%) tegenover 40,8% van zegeningen tellen en 51,0 % van persoonlijke hulpbronnen. Het grootste deel (54,5%) van de participanten uit de conditie 'mindfulness' was helemaal niet bekend met de oefening, maar 13,6% was al erg bekend met deze oefening.

Tabel 4. Gemiddelde score per construct op T0, T1 en T2 weergegeven per conditie.

	Zegeningen tellen			Persoonlijke hulpbronnen			Mindfulness			Controle		
	T0	T1	T2	T0	T1	T2	T0	T1	T2	T0	T1	T2
Primaire beoordeling bedreiging	3.01	2.75	2.74	3.00	2.70	2.50	2.77	2.67	2.65	2.83	2.83	2.74
Primaire beoordeling uitdaging	5.21	5.36	5.52	5.21	5.36	5.66	5.23	5.39	5.64	5.47	5.30	5.45
Secundaire beoordeling	4.80	4.93	4.92	4.75	4.96	4.99	4.60	4.80	4.81	4.90	4.87	4.94
Bedreigingsgerelateerde emoties	2.73	2.48	2.22	2.72	2.47	2.40	2.64	2.36	2.39	2.55	2.57	2.52
Uitdagingsgerelateerde emoties	4.77	5.05	5.15	4.80	5.11	5.25	5.24	5.03	5.26	4.73	4.83	4.76
WT facilitatie (energie)	2.89	3.14	3.36	3.05	3.23	3.36	3.29	3.50	3.60	2.86	2.88	3.11
TW facilitatie (energie)	3.64	3.86	3.99	3.71	3.90	4.02	3.67	3.83	3.85	3.70	3.86	3.86
WT conflict (vermoedheid)	2.47	2.33	2.22	2.52	2.30	2.18	2.36	2.11	1.98	2.56	2.57	2.49
TW conflict (vermoedheid)	1.85	1.89	1.74	1.86	1.87	1.82	1.89	1.72	1.74	1.80	1.78	1.85
WT facilitatie (afstand nemen)	3.40	3.46	3.69	3.46	3.67	3.86	3.68	3.68	3.94	3.49	3.51	3.53
TW facilitatie (afstand nemen)	3.87	3.90	4.07	3.95	4.13	4.14	4.06	4.18	4.39	3.97	4.02	3.88
WT conflict (bezig blijven)	3.12	3.05	2.97	3.18	2.87	2.87	2.83	2.48	2.60	3.08	3.11	3.00
TW conflict (bezig blijven)	2.58	2.52	2.44	2.56	2.40	2.48	2.64	2.32	2.65	2.36	2.32	2.28
Werk-privé balans	4.41	4.93	5.00	4.31	4.67	4.87	4.68	5.22	4.94	4.36	4.65	4.54
Prestaties op het werk	6.10	6.04	6.15	5.87	5.86	5.98	6.43	6.24	6.32	5.85	5.72	5.90
Prestaties thuis	5.67	6.04	5.99	5.59	5.71	5.94	5.69	6.01	6.05	5.52	5.66	5.58
Tevredenheid op het werk	7.45	7.63	7.76	6.67	7.12	7.04	7.00	7.50	7.36	6.59	6.91	6.80
Tevredenheid thuis	7.53	8.04	8.12	7.45	7.84	7.84	7.27	7.82	7.59	7.70	7.67	7.61

Dit percentage was lager voor zegeningen tellen (12,2%) en persoonlijke hulpbronnen (8,2%).

Niet alle participanten hebben elke dag van de interventieweek de oefening uitgevoerd. Van de participanten heeft 69,2% de oefening 4 dagen of meer uitgevoerd, maar 1,7% van de participanten heeft de oefening geen enkele dag van de week uitgevoerd. De meeste participanten uit de mindfulness conditie (77,3%) hebben de oefening 4 dagen of meer uitgevoerd, tegenover 73,5% uit de zegeningen tellen conditie en 61,2% van de persoonlijke hulpbronnen conditie.

Van alle participanten vond 64,4% het leuk om de oefeningen uit te voeren, maar 5% vond het helemaal niet leuk. Participanten uit de zegeningen tellen conditie vonden de oefeningen het leukst (71,4% scoorde bovengemiddeld leuk), en participanten uit de persoonlijke hulpbronnen conditie vonden de oefeningen het minst leuk (34,7% scoorde bovengemiddeld leuk). Opvallend is dat van de groep persoonlijke hulpbronnen 6,1% de oefening helemaal niet leuk vond en niemand helemaal wel. Uit de zegeningen tellen conditie vond 14,3% het leuk om de oefeningen uit te voeren en van mindfulness 13,6%.

Na het beëindigen van de interventieweek heeft 54,2% van alle participanten de oefeningen nog regelmatig tot vaak uitgevoerd, maar 25,8% heeft ze niet meer uitgevoerd. Vooral de participanten uit de zegeningen tellen conditie zijn de oefeningen regelmatig blijven doen (32,7%). Van de participanten uit de mindfulness conditie heeft nog 22,7% de oefening regelmatig uitgevoerd en van de persoonlijke hulpbronnen conditie 12,2%. Van de participanten uit de persoonlijke hulpbronnen conditie is 36,7% volledig gestopt met de oefening, tegenover 20,4% uit de zegeningen tellen conditie en 13,6% uit de mindfulness conditie.

Het grootste deel van de participanten (95%) was gemotiveerd om mee te doen aan het onderzoek. De scores op motivatie zijn vergelijkbaar tussen de verschillende condities.

Cognitieve beoordeling

Hypothese 1 stelde dat participanten uit de interventie condities het combineren van werk en privé op korte termijn (T1) positiever zouden beoordelen (primaire en secundaire beoordeling) dan participanten uit de controleconditie. De verwachtingen met betrekking tot de primaire beoordeling van het combineren van rollen was dat participanten uit de drie micro-interventies het combineren van werk en privé meer als uitdaging en minder als bedreiging zouden gaan zien na de interventieweek ten opzichte van de controlegroep.

Daarnaast werd verwacht dat de participanten uit de experimentele condities na de interventies het gevoel zouden hebben beter met de situatie om te kunnen gaan (hogere secundaire beoordeling).

Voor *primaire beoordeling bedreiging* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$) voor de primaire beoordeling van bedreiging. Daarom is bij het bekijken van de significante niveaus gekeken naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Het hoofdeffect van meetmoment was significant ($F(1.91) = 4.18, p = .02$). Het hoofdeffect van conditie was niet significant ($F(3) = .13, p = .94$). Er was tevens geen significant interactie-effect tussen meetmoment en conditie ($F(5.73) = 1.06, p = .39$).

Voor *primaire beoordeling uitdaging* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$). Voor het bekijken van significante niveaus is daarom gekeken naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Er is een significant effect gevonden van het meetmoment ($F(1.72) = 10.22, p = .00$), maar niet van conditie ($F(3) = .51, p = .99$). Er is ook geen significant interactie-effect van meetmoment en conditie ($F(5.17) = 1.81, p = .11$), maar wel een trend in de verwachte richting.

Voor *secundaire beoordeling* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$). Daarom is voor het bekijken van significante verschillen gekeken naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Er is geen significant hoofdeffect gevonden voor meetmoment ($F(1.34) = 1.52, p = .22$) en conditie ($F(3) = .41, p = .75$). Er is ook geen significant interactie-effect voor meetmoment en conditie gevonden ($F(4.02) = .18, p = .95$).

Uit bovenstaande resultaten blijkt dat de eerste hypothese verworpen kan worden. Participanten uit de experimentele conditie zien het combineren van werk en privé na de interventie niet als minder bedreigend en uitdagender dan de controleconditie. Ook hebben zij niet het gevoel beter met de situatie om te kunnen gaan dan de participanten uit de controleconditie.

Emoties

De tweede hypothese stelde dat participanten uit de experimentele condities op korte termijn (T1) na de interventie meer uitdagingsgerelateerde en minder bedreigingsgerelateerde emoties zouden ervaren met betrekking tot het combineren van werk en privé dan participanten uit de controleconditie.

Voor de *bedreigingsgerelateerde emoties* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities verschillen ($p < .05$). Er is voor het bekijken van de significante verschillen daarom gekeken naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Hieruit blijkt een significant hoofdeffect voor meetmoment ($F(1.93) = 6.96$, $p = .00$), maar niet voor conditie ($F(3) = .07$, $p = .98$). Er is ook geen significant interactie-effect gevonden van meetmoment en conditie ($F(5.78) = 1.48$, $p = .19$).

Voor de *uitdagingsgerelateerde emoties* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$). Daarom is voor de significante verschillen gekeken naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Er is een significant hoofdeffect te zien voor meetmoment ($F(1.92) = 3.3$, $p = .04$), maar niet voor conditie ($F(3) = .79$, $p = .50$). Er is ook geen significant interactie-effect voor meetmoment en conditie ($F(5.77) = 1.77$, $p = .11$), maar wel een trend in de verwachte richting.

De tweede hypothese, waarin gesteld wordt dat door de interventies op kort termijn de bedreigingsgerelateerde emoties verminderen en de uitdaginggerelateerde emoties toenemen, kan op basis van bovenstaande gegevens verworpen worden.

Werk privé-balans

Hypothese 3 stelde dat participanten uit de experimentele condities op korte en middellange termijn (T1 en T2) na het inzetten van interventies een betere balans ervaren in het combineren van werk en privé dan vrouwen met jonge kinderen uit de controleconditie. Er werd verwacht dat door de interventies het conflict tussen rollen af zou nemen, facilitatie toe zou nemen en de algemene ervaren werk-privé balans zou verbeteren ten opzichte van de controlegroep.

Conflict is gemeten op vier manieren en leidde tot de volgende resultaten. Voor de *WT vermoeidheid (energie-gerelateerd conflict)* blijkt uit dat de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities gelijk zijn ($p > .05$), dus daar hoeft niet voor gecorrigeerd te worden. Er blijkt een significant hoofdeffect te zijn voor meetmoment ($F(2) = 9.54$, $p = .00$), maar niet voor conditie ($F(3) = 1.55$, $p = .20$). Er is geen significant interactie-effect te zien van meetmoment en conditie ($F(6) = .98$, $p = .44$). Voor *TW vermoeidheid (energie-gerelateerd conflict)* blijkt uit dat Mauchly's test dat de varianties tussen verschillende condities niet verschillen ($p > .05$), dus dat er niet voor gecorrigeerd hoeft te worden. Het hoofdeffect van meetmoment is niet significant ($F(2) = .57$, $p = .57$). Het hoofdeffect conditie is tevens niet significant ($F(3) = .03$, $p = .99$). Er is ook geen significant interactie-effect van

conditie en tijd te zien ($F(6) = .60, p = .73$). Voor *WT bezig blijven (psychologisch conflict)* blijkt uit de Mauchly's test tevens geen verschil in varianties tussen condities ($p > .05$), dus er hoeft niet gecorrigeerd te worden. Er is een significant hoofdeffect te zien voor meetmoment ($F(2) = 7.9, p = .00$), maar niet voor conditie ($F(3) = 1.11, p = .35$). Het interactie-effect van meetmoment en conditie is ook niet significant ($F(6) = 1.26, p = .28$). Ten slotte blijkt uit de Mauchly's test voor *TW bezig blijven (psychologisch conflict)* ook geen verschil in varianties tussen condities ($p > .05$). Hiervoor hoeft niet gecorrigeerd te worden. Er is ondersteuning gevonden voor het hoofdeffect van meetmoment ($F(2) = 2.39, p = .09$). Er is echter geen significant hoofdeffect voor conditie ($F(3) = .34, p = .80$). Ten slotte is er geen significant interactie-effect van meetmoment en conditie ($F(6) = 1.08, p = .37$).

Facilitatie is evenals conflict op vier manieren gemeten. Voor *WT energie (facilitatie)* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$). Er is voor het bekijken van de significante niveaus daarom gekeken naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Er is een significant hoofdeffect van meetmoment ($F(1.79) = 18.49, p = .00$), maar niet voor conditie ($F(3) = 1.79, p = .15$). Er is tevens geen significant interactie-effect van meetmoment en conditie ($F(5.38) = .68, p = .65$). Voor *TW energie (facilitatie)* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties tussen de verschillende condities gelijk zijn ($p > .05$), dus er hoeft niet gecorrigeerd te worden. Het hoofdeffect voor meetmoment is significant ($F(2) = 7.11, p = .00$), maar voor conditie niet ($F(3) = .38, p = .89$). Het interactie-effect van meetmoment en conditie is niet significant ($F(6) = .18, p = .91$). Voor *WT afstand nemen (psychologische facilitatie)* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de condities niet gelijk zijn ($p < .05$), dus dat er gekeken moet worden naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Hieruit blijkt dat er een significant hoofdeffect van meetmoment is ($F(1.92) = 6.62, p = .00$). Het hoofdeffect voor conditie is niet significant ($F(3) = .94, p = .42$). Er is tevens geen significant interactie-effect van tijd en meetmoment ($F(5.76) = .82, p = .55$). Ten slotte blijkt uit de Mauchly's test dat voor *TW afstand nemen (psychologische facilitatie)* de varianties van de verschillende condities gelijk zijn ($p > .05$), zodat er niet gecorrigeerd hoeft te worden. Er is een significant hoofdeffect voor meetmoment ($F(2) = 3.72, p = .03$), maar niet voor conditie ($F(3) = 1.21, p = .31$). Er is geen interactie-effect voor meetmoment en conditie ($F(6) = 1.24, p = .28$).

Voor de *algemeen ervaren werk-privé balans* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities gelijk zijn ($p > .05$), dus dat er niet gecorrigeerd hoeft te worden. Er is een significant hoofdeffect voor meetmoment ($F(2) = 12.60, p = .00$), maar niet

voor conditie ($F(3) = .932, p = .43$). Er is tevens geen interactie-effect voor meetmoment en conditie ($F(5.88) = .98, p = .44$).

Uit bovenstaande resultaten blijkt dat de derde hypothese verworpen kan worden. De participanten uit de experimentele condities ervaren na de interventie niet significant minder conflict en meer facilitatie ten opzichte van de controle conditie. Tevens is er geen verschil te zien voor de algemeen ervaren werk-privé balans.

Prestaties

De vierde hypothese stelt dat participanten uit de experimentele condities na het inzetten van interventies op korte en middellange termijn (T1 en T2) het gevoel hebben beter te presteren op het werk en thuis vergeleken met de controleconditie.

Voor de *prestaties op het werk* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties tussen de verschillende condities gelijk zijn ($p > .05$), dus er hoeft niet gecorrigeerd te worden. Er is geen significant hoofdeffect voor meetmoment ($F(2) = 2.06, p = .13$), maar er is wel sprake van een trend in de verwachte richting. Er is een significant hoofdeffect voor conditie ($F(3) = 2.72, p = .05$). Het verschil voor het hoofdeffect conditie is te zien tussen de mindfulness conditie en de controle conditie ($p = .01$) en zegeningen tellen en de controle conditie ($p = .07$). Er is geen significant interactie-effect van meetmoment en conditie ($F(6) = .29, p = .94$).

Voor de *prestaties thuis* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties tussen de verschillende condities niet gelijk is ($p < .05$). Er moet voor het bekijken van de significante niveaus dus gekeken worden naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Er is een significant hoofdeffect voor meetmoment ($F(1.87) = 7.13, p = .00$), maar niet voor conditie ($F(3) = 1.29, p = .28$). Er is tevens geen interactie-effect voor meetmoment en conditie ($F(5.61) = 1.01, p = .42$).

Uit deze resultaten blijkt dat de vierde hypothese deels verworpen moet worden. Er is geen verbetering in de prestaties thuis na de interventie ten opzichte van de controleconditie. Er is echter wel een verschil gevonden in de prestaties op het werk tussen de controleconditie en mindfulness en de controleconditie en zegeningen tellen.

Tevredenheid

De vierde hypothese stelt tevens dat participanten uit de experimentele condities na het inzetten van interventies op korte en middellange termijn (T1 en T2) zowel op het werk als thuis meer tevreden zijn in vergelijking met de controleconditie.

Voor de *tevredenheid op het werk* blijkt uit de Mauchly's test dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$). Daarom moet bij het bekijken van de significante niveaus gekeken worden naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Hieruit blijkt dat er een significant hoofdeffect is voor meetmoment ($F(1.90) = 10.66$, $p = .00$). Er is tevens een hoofdeffect voor conditie ($F(3) = 3.13$, $p = .03$). Dit effect is te zien tussen zegeningen tellen en de controleconditie ($p = .029$). Er is echter geen significant interactie-effect tussen meetmoment en conditie ($F(5.68) = .65$, $p = .68$).

Voor *tevredenheid thuis* blijkt uit de Mauchly's test tevens dat de varianties van de verschillende condities niet gelijk zijn ($p < .05$), dus dat hiervoor gekeken moet worden naar de gecorrigeerde (Greenhouse-Geisser) waarden. Er is een significant hoofdeffect voor meetmoment ($F(1.80) = 6.68$, $p = .00$), maar niet voor conditie ($F(3) = .46$, $p = .71$). Er is echter wel ondersteuning gevonden voor een interactie-effect tussen meetmoment en conditie ($F(5.41) = 1.87$, $p = .09$). Deze interactie vindt plaats tussen T0 en T1 en tussen T0 en T2 (respectievelijk, $F(3) = 2.82$, $p = .00$ en $F(3) = 2.82$, $p = .00$). Specifieker was er echter geen significant verschil tussen de controleconditie en de experimentele condities.

De hypothese dat de tevredenheid op het werk en thuis na de interventies toeneemt ten opzichte van de controleconditie moet deels worden verworpen. Er is een effect te zien voor de tevredenheid thuis voor zegeningen tellen vergeleken met de controleconditie. Tevens is er een interactie-effect van meetmoment en conditie voor de tevredenheid thuis.

Conclusies resultaten tussen groepen

Over het algemeen zijn er weinig significante resultaten gevonden voor het verbeteren van de werk-privé balans door het inzetten van de drie interventies (zegeningen tellen, persoonlijke hulpbronnen en mindfulness) ten opzichte van de controlegroep. Er zijn echter wel een paar verbeteringen te zien voor de interventie condities in vergelijking tot de controleconditie. Voor de prestaties op het werk is een verschil gevonden tussen de controleconditie en mindfulness en de controleconditie en zegeningen tellen. Er is tevens een effect te zien voor tevredenheid thuis voor zegeningen tellen in vergelijking met de controleconditie. Ten slotte is er een interactie-effect van meetmoment en conditie voor tevredenheid thuis. Dit effect is te zien tussen de voormeting (T0) en de meting op korte termijn (T1) en tussen de voormeting en de meting op middellange termijn (T2). Echter is er geen specifiek verschil gevonden tussen de controle en experimentele condities. Er zijn geen significante verschillen gevonden tussen de controle en experimentele condities op primaire en secundaire beoordeling van de

werk-privé balans, bedreigings- en uitdagingsgerelateerde emoties, conflict, facilitatie, de algemeen ervaren werk-privé balans en prestaties op het werk.

Zoals eerder aangegeven zijn hiervoor wel trends te zien in de verwachte richting (tabel 4 en bijlage 5). Er is een correctie met potentiële covariaten (MANCOVA) uitgevoerd om de trends mogelijk beter weer te kunnen geven. Het aantal kinderen en werkuren van de partner verschilden tussen de condities, dus konden niet meegenomen worden. De covariaten die zijn onderzocht zijn het aantal werkjaren, contracturen per week, feitelijk gewerkte uren per week en leeftijd. Dit leverde echter geen andere resultaten op. Met het uitsluiten van participanten die de oefening minder dan 4 dagen hadden uitgevoerd in de interventieweek of de oefening niet leuk vonden, werden tevens geen andere resultaten gevonden.

Omdat er over de gehele linie weinig significante resultaten zijn gevonden, is het niet mogelijk te concluderen dat er verschil is in het effect van de drie micro-interventies.

Discussie

Resultaten

Een goede werk-privé balans is bevorderlijk voor de mentale en fysieke gezondheid (Frone, Russel & Cooper, 1994). Omdat er de laatste jaren steeds meer vrouwen toetreden tot de arbeidsmarkt, die de rol van moeder combineren met de werkrol, is in huidige onderzoek ingegaan op het verbeteren van de werk-privé balans van deze doelgroep. Het doel van het onderzoek was de effectiviteit te toetsen van drie micro-interventies (persoonlijke hulpbronnen, zegeningen tellen en mindfulness) ten behoeve van de werk-privé balans van vrouwen met jonge kinderen. De drie micro-interventies uit dit onderzoek zijn gebaseerd op de positieve psychologie en mindfulness. Uit eerder onderzoek blijken deze interventies effectief te zijn voor verschillende doelgroepen. Tot op heden was er echter nog geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze interventies op het verbeteren van de werk-privé balans. Er werd onderzocht of deze micro-interventies, gebaseerd op de positieve psychologie en mindfulness, invloed zouden hebben op de cognitieve beoordeling, emoties, werk-privé balans, prestaties en tevredenheid met betrekking tot het combineren van rollen op het werk en privé.

Het Transactionele Model van Stress (TMS; Lazarus & Folkman, 1984) geeft inzicht in het beïnvloeden van de cognitieve beoordeling van (stress)situaties. De cognitieve

beoordeling bestaat uit een primaire en secundaire beoordeling. De primaire beoordeling is gericht op de stress die een situatie met zich meebrengt. De secundaire beoordeling beslaat de persoonlijke capaciteiten om met de situatie om te kunnen gaan. De combinatie van de primaire en secundaire beoordeling leidt tot het gevoel van bedreiging of uitdaging van de situatie. In het huidige onderzoek is geprobeerd de cognitieve beoordeling te beïnvloeden door middel van drie micro-interventies; persoonlijke hulpbronnen, zegeningen tellen en mindfulness. Onderzoek van Van Steenbergen et al. (2008) toonde aan dat de cognitieve beoordeling beïnvloed kan worden. Door het lezen van een bericht dat het combineren van verschillende rollen een faciliterende werking kan hebben, werd het combineren van werk en privé positiever (minder bedreigend en meer uitdagend) beoordeeld dan wanneer werkende vrouwen een bericht lazen dat het combineren van rollen kan leiden tot conflict. In het huidige onderzoek werd echter geen ondersteuning gevonden dat door middel van de interventies het combineren van werk en privé significant meer als uitdaging en minder als bedreiging gezien wordt. Er werd tevens niet gevonden dat participanten uit de experimentele conditie dachten beter met de situatie om te kunnen gaan dan de controleconditie. Ondanks het uitblijven van harde resultaten, is er op basis van de gemiddelde scores wel een trend te zien die de verwachtingen ondersteunt. Participanten uit de experimentele condities scoorden na de interventies lager op de primaire beoordeling van bedreiging en hoger op de primaire beoordeling van uitdaging en de secundaire beoordeling.

Wanneer het combineren meer als uitdaging en minder als bedreiging gezien wordt, zullen de emoties direct beïnvloed worden (Lazarus & Folkma, 1984; Van Steenbergen et al., 2008). Er werd in het huidige onderzoek niet gevonden dat er direct na de interventie sprake was van significant meer uitdagingsgerelateerde en minder bedreigingsgerelateerde emoties. Er is echter wel een trend te zien in de verwachte richting. Dit hangt mogelijk samen met de gevonden resultaten met betrekking tot de cognitieve beoordeling. Het is aannemelijk dat er door het uitblijven van een significante verbetering op de cognitieve beoordeling, tevens geen significante verbeteringen voor de emoties zijn gevonden die daarmee samenhangen.

Van oudsher wordt aangenomen dat het combineren van rollen kan leiden tot conflict, omdat middelen als tijd, energie en aandacht beperkt zijn. Participatie in de ene rol kan echter ook energie opleveren voor het vervullen van een andere rol (Marks, 1977). Wanneer het vervullen van de ene rol vergemakkelijkt wordt door het vervullen van de andere rol, is er sprake van rolfacilitatie. Rolconflict en rolfacilitatie kunnen onafhankelijk en tegelijkertijd voorkomen (Van Steenbergen et al., 2007). Wanneer de het combineren van werk en privé

meer als uitdaging wordt gezien dan als bedreiging, zal een individu constructiever en proactiever omgaan met het combineren van rollen (Van Steenbergen et al., 2008). Door coping zal de werk-privé balans verbeteren en er op middellange termijn minder sprake zijn van rolconflict en meer –facilitatie. Voor alle typen van rolconflict en facilitatie die zijn onderzocht in het huidige onderzoek is geen significant resultaat gevonden. Er is echter wel een trend te zien in de gemiddelde scores die de verwachting ondersteunen dat er na het inzetten van de micro-interventies minder sprake is van conflict (WT en TW) en meer van facilitatie (WT en TW). De gemiddelden ondersteunen tevens de verwachting dat de algemeen ervaren werk-privé balans is verbeterd in de experimentele condities. Deze resultaten hangen wellicht tevens samen met de trend die te zien is met betrekking tot de cognitieve beoordeling.

Door proactiever met het combineren van rollen om te gaan, zullen prestaties en tevredenheid, zowel thuis als op het werk, toenemen (Powell & Greenhaus, 2006); Van Steenbergen et al., 2007). Het is opmerkelijk dat hier wel significante verbeteringen zijn gevonden, maar niet voor de cognitieve beoordeling en ervaren werk-privé balans. Door middel van mindfulness en zegeningen tellen zijn de prestaties op het werk significant verbeterd. Zegeningen tellen zorgde tevens voor meer tevredenheid thuis. Voor de andere onderdelen zijn geen significante verbeteringen te zien, maar de gemiddelde scores tonen wel trends aan in de verwachte richting. Mogelijk hebben de interventies er direct voor gezorgd dat er positieve effecten te zien zijn voor prestaties en tevredenheid. In de volgende paragrafen zullen enkele verklaringen gegeven worden waarom mogelijk niet op alle gemeten onderdelen significante resultaten zijn gevonden.

Ondanks dat voor alle gemeten constructen trends te zien zijn in de verwachte richting, kunnen de theoretische verwachtingen van het effect van de micro-interventies niet volledig ondersteund worden op basis van het huidige onderzoek. Het inzetten van de interventies persoonlijke hulpbronnen, zegeningen tellen en mindfulness lijkt gezien de trends echter een kleine invloed te hebben op het combineren van rollen, die grotendeels te verklaren is op basis van de literatuur en theorie. Door gebruik te maken van zegeningen tellen kunnen prestaties op het werk en tevredenheid thuis verbeteren. Het inzetten van de micro-interventie mindfulness kan tevens de prestaties op het werk doen verbeteren. Dit is niet direct te verklaren vanuit de theorie zoals besproken in de inleiding. Op basis van de resultaten uit het huidige onderzoek, kan vooralsnog weinig gezegd worden over het verschil tussen de verschillende micro-interventies. Hiervoor is meer onderzoek nodig. Het feit dat trends te

zien zijn in de verwachte richting, maar hier in het huidige onderzoek geen significante resultaten voor zijn gevonden, kan verschillende verklaringen hebben. Deze zullen hieronder besproken worden.

Groepsgrootte

Een mogelijke verklaring dat er weinig significante resultaten zijn gevonden in het huidige onderzoek, is dat de groepen uit de verschillende condities te klein zijn. De grootste groepen (zegeningen tellen en persoonlijke hulpbronnen) bestonden slechts uit 49 participanten. Mogelijk is dit te weinig om significante resultaten te krijgen. De kleinste groep (mindfulness) bestond uit 22 participanten. Met het weglaten van deze groep zijn echter geen andere resultaten gevonden. Wellicht waren de gevonden trends significant geweest als er meer participanten hadden deelgenomen aan het onderzoek en dus de power van het onderzoek groter was geweest.

Duur interventies

Daarnaast is de interventieweek mogelijk te kort geweest om het combineren van werk en privé significant te verbeteren door het inzetten van de micro-interventies. Er is mogelijk langer de tijd voor nodig om een meer zichtbaar effect op te laten treden. Daarnaast is er in het huidige onderzoek niet gekeken naar de resultaten wanneer de participanten de interventies langer blijven inzetten. Vooraf zijn hiervoor geen richtlijnen gegeven. Er is achteraf gevraagd of de participanten de oefeningen zijn blijven doen. Hierin is te zien dat 25,8% van de participanten de oefeningen na de interventieweek nooit meer hebben gedaan en maar 1,7% vaak. Er is daarom op basis van deze gegevens geen uitspraak te doen over de mogelijke resultaten bij een langere interventieperiode.

Moment van interventies

De resultaten kunnen tevens beïnvloed zijn door het moment van de interventies. Omdat de micro-interventies slechts zeven dagen duren, is het een momentopname en zijn de situatie en omstandigheden van belang om de oefeningen zo goed mogelijk uit te kunnen oefenen. De drukte rondom sinterklaas, ziekte van kinderen of partner en crisis binnen het bedrijf zouden invloed kunnen hebben op het uitvoeren van de oefeningen. Participanten gaven dit ook aan als reden waarom het niet altijd gelukt was om de oefeningen uit te voeren. Door de drukte

was de dag al voorbij voor ze daar erg in hadden. Hierdoor zijn een aantal participanten onnodig uitgevallen gedurende het onderzoek.

Gewenning aan interventies

De interventieduur van slechts zeven dagen kan tevens op een andere manier verklaren dat er in het huidige onderzoek wel trends in de verwachte richting, maar geen significante resultaten zijn gevonden. Uit de evaluatievragen blijkt dat niet alle participanten de oefeningen elke dag van de week hebben uitgevoerd, ondanks de instructie om dit wel te doen. Van alle participanten uit de experimentele condities heeft 30,8% de oefeningen minder dan vier van de zeven dagen uitgevoerd. Doordat het doen van de oefeningen in deze korte periode niet opgenomen is in het dagelijkse systeem, is het mogelijk dat de participanten vergeten de interventie uit te voeren. Het is mogelijk dat participanten nog niet precies wisten wat ze moesten doen en hoe ze dat konden toepassen in hun dagelijkse leven. Omdat de oefeningen niet volledig eigen zijn gemaakt, kan het uitvoeren van de oefening meer als een last gezien worden dan als een positief middel om een betere werk-privé balans te creëren. Dat vindt mogelijk pas plaats na een periode om aan de oefening te kunnen wennen, waardoor er later een meer zichtbaar effect op zou kunnen treden.

Inhoudelijke begeleiding van de interventies

Verder is de begeleiding van de interventies mogelijk niet uitgebreid genoeg geweest. Dit zou tevens kunnen verklaren waarom niet alle participanten het onderzoek hebben afgerond. Wellicht was het voor participanten niet helemaal duidelijk hoe ze de oefeningen toe moesten passen. Participanten uit alle groepen gaven aan moeite te hebben met de oefening. Een reactie van een participant uit de mindfulness-groep was bijvoorbeeld: “Wanneer ik probeer een boek te lezen, komt er altijd wel iets tussendoor. Zodra ik mijn kind hoorde huilen, ben ik naar zijn kamer gegaan. Het is moeilijk om me alleen op het lezen te concentreren in een omgeving met kinderen die aandacht vragen”. De vraag is hoe er met deze situaties omgegaan zou moeten worden. Een participant uit de groep voor persoonlijke hulpbronnen gaf aan moeite te hebben met het identificeren van de persoonlijke hulpbronnen. Het identificeren van persoonlijke hulpbronnen kan voor sommige participanten moeilijk zijn, maar verholpen worden door vooraf een test te doen (Seligman et al., 2005) of een gesprek te houden met een professional, waaruit deze kwaliteiten naar voren kunnen komen. Dit kan meer houvast geven bij het uitvoeren van de oefeningen. Bovendien is het mogelijk dat dit

het uitvoeren van de oefeningen makkelijker maakt, waardoor ze vaker in de interventieperiode worden toegepast.

De interventies kunnen wellicht beter ingezet worden wanneer er vooraf meer uitleg of zelfs een training wordt gegeven. Hierdoor kunnen de resultaten van de oefeningen mogelijk verbeteren. Met betrekking tot de mindfulness interventie blijkt dat na een training mindfulness makkelijker kan worden toegepast (Allen et al., 2008). Participanten leren hoe ze de oefening kunnen toepassen en kunnen er daardoor meer uithalen. De vaardigheden om de interventies toe te passen kunnen verbeteren door te oefenen (Seligman et al., 2006).

Er kan hier opgemerkt worden dat de participanten gemiddeld erg gemotiveerd om de oefeningen te doen (Gemiddeld 7.7 op een 10-punts schaal, SD = 1.4). Uit de resultaten blijkt echter dat 30,8% de oefening minder dan vier dagen (de helft van de interventieperiode) heeft uitgevoerd. Dit is misschien te verklaren doordat het voor de participanten niet duidelijk genoeg was hoe de oefeningen daadwerkelijk toegepast moesten worden.

Subjectieve metingen

De verwachtingen in het huidige onderzoek worden slechts gemeten met behulp van subjectieve vragenlijsten. Vooral voor prestaties en gedrag zouden objectieve metingen tot andere resultaten kunnen leiden. In het huidige onderzoek is voornamelijk de ervaring van de participanten gemeten. Er zou meer objectief onderzoek gedaan kunnen worden of het gedrag van de participanten verandert door gebruik te maken van deze micro-interventies. Mogelijk worden er andere verschillen waargenomen door de omgeving van de participanten, zonder dat deze zich er bewust van zijn.

Gemeten effecten

Ten slotte is het mogelijk dat de interventies andere effecten hebben dan de effecten die zijn gemeten in dit onderzoek. Zegeningen tellen en persoonlijke hulpbronnen zijn eerder immers effectief ingezet om geluk te vergroten en klachten van depressie te verminderen (Seligman et al., 2006), maar er is niet eerder onderzoek gedaan naar het effect op het combineren van werk en privé. Het is mogelijk dat het geluk met behulp van het inzetten van persoonlijke hulpbronnen en zegeningen tellen vergroot wordt, maar dat de interventies niet direct invloed hebben op het combineren van werk en privé. Het verhogen van geluk zou een effect kunnen hebben op het verbeteren van het combineren van werk en privé.. Uit onderzoek blijkt een wederkerig verband tussen geluk en positieve uitkomsten (Seligman et al., 2005; Seligman et

al., 2006). Hierdoor zouden de positieve trends verklaard kunnen worden door het vergroten van geluk.

Het indirecte effect dat hierboven staat beschreven, kan de significante resultaten verklaren voor het verbeteren van prestaties en tevredenheid. Het is tevens mogelijk dat de interventies geen invloed hebben op de cognitieve beoordeling. Uit het onderzoek van Van Steenberghe et al. (2008) blijkt dat de cognitieve beoordeling te beïnvloeden is door het lezen van een artikel dat verklaart dat het combineren van rollen een positief effect kan hebben. Er is echter geen onderzoek gedaan of mindfulness, persoonlijke hulpbronnen en zegeningen tellen de cognitieve beoordeling positief beïnvloeden. Het huidige onderzoek biedt geen significante ondersteuning voor deze verwachting. Op basis hiervan is het verklaarbaar dat de verwachte effecten op emoties en de verbeterde werk-privé balans ook niet significant ondersteund worden door de resultaten in het huidige onderzoek.

Praktische implicaties

Het huidige onderzoek biedt theoretische ondersteuning voor het gebruik van het TMS (Lazarus & Folkman, 1984) om het combineren van verschillende rollen te onderzoeken en mogelijk te beïnvloeden. De resultaten laten een trend zien in een mogelijke verbetering van de werk-privé balans bij het inzetten van persoonlijke hulpbronnen, zegeningen tellen en het gebruik van mindfulness. De nadruk wordt gelegd op de invloed van de cognitieve beoordeling op het combineren van werk en privé. Door het inzetten van deze interventies kan mogelijk de cognitieve beoordeling beïnvloed worden, waardoor het combineren van werk en privé minder als bedreiging en minder als uitdaging gezien kan worden. Deze verandering in cognitieve beoordeling kan er toe leiden dat er minder conflict en meer facilitatie wordt ervaren bij het vervullen van verschillende rollen en de algemeen ervaren werk-privé balans zal verbeteren. Omdat er proactiever en constructiever omgegaan kan worden met het combineren van de rollen zal de prestatie en tevredenheid zowel thuis als op het werk verbeteren. De trends die zijn gevonden in het huidige onderzoek ondersteunen deze theorie. Er is echter vervolgonderzoek nodig om te beoordelen of het inzetten van deze interventies de werk-privé balans significant kan verbeteren. Hieronder zullen enkele suggesties worden gedaan om dit vervolgonderzoek uit te voeren.

Limitaties en suggesties voor vervolgonderzoek

Naast de praktische implicaties en nieuwe theoretische inzichten, bevat het huidige onderzoek echter ook wat beperkingen. Hieronder zullen suggesties gegeven worden om deze limitaties te ondervangen. Daarnaast bieden de resultaten uit het huidige onderzoek mogelijkheden voor vervolgonderzoek.

De interventieperiode van zeven dagen was mogelijk te kort, wat een aantal problemen met zich mee kan brengen. Ten eerste kunnen de oefeningen makkelijk vergeten worden, doordat ze niet opgenomen zijn in het dagelijkse systeem. In vervolgonderzoek zou gewerkt kunnen worden met een oefenperiode, waarin participanten kunnen wennen aan het dagelijks uitvoeren van een oefening. Verder is er in het huidige onderzoek niet gekeken naar het effect wanneer de participanten de interventies langer blijven inzetten. Mogelijk is de interventieperiode van zeven dagen te kort en worden de positieve effecten na een langere periode zichtbaar. In vervolgonderzoek kan de interventieperiode verlengd worden om te kijken of het inzetten van de interventies dan wel significante resultaten laten zien. Ten slotte is het mogelijk dat het moment van de interventie ongunstig is gekozen. In vervolgonderzoek zal meer rekening gehouden kunnen worden met situatie en de periode waarin de interventie toegepast wordt. Om de omstandigheden zo gelijk mogelijk te houden, mag er geen sprake zijn van feestdagen, vakanties, ziektes, crisis binnen het bedrijf en dergelijken. Een mogelijkheid kan zijn dat participanten zelf een periode uit kunnen kiezen wanneer ze de oefeningen uitvoeren.

Een ander probleem dat naar voren kwam bij de evaluatie van het huidige onderzoek, is dat participanten soms moeite hadden met het toepassen van de oefeningen in het dagelijks leven. Hierboven zijn al enkele suggesties gedaan, waarmee dit verbeterd kan worden. Voor het starten van de interventieweek zou een training gegeven kunnen worden voor het toepassen van de oefeningen. Met betrekking tot de mindfulness interventie blijkt dat na een training mindfulness makkelijker kan worden toegepast (Allen et al., 2008). Voor het uitvoeren van de mindfulness oefening wordt gevraagd een handeling met volle aandacht uit te voeren. Dit kan onduidelijkheid opleveren. Er kan bijvoorbeeld gedacht worden op het werk altijd met volle aandacht met het werk bezig te zijn, terwijl tijdens een vergadering in gedachten stilgestaan wordt met een opdracht die net ingeleverd is. In dit voorbeeld is iemand wel met volle aandacht met het werk bezig, maar niet met de specifieke vergadering. Er kan aangegeven worden hoe de oefening weer opgepakt kan worden wanneer de participant tussendoor gestoord wordt. Ook zou met het uitvoeren van de interventie geoefend kunnen

worden. Het identificeren van persoonlijke hulpbronnen kan voor sommige participanten moeilijk zijn, maar verholpen worden door vooraf een test te doen (Seligman et al., 2005) of een gesprek te houden met een professional, waaruit deze kwaliteiten naar voren kunnen komen. Dit kan meer houvast geven bij het uitvoeren van de oefeningen. Hetzelfde geldt voor zegeningen tellen, waarbij wellicht aan specifieke situaties gedacht wordt. Het is mogelijk het effect te vergroten door diversiteit aan de zegeningen aan te brengen, waaruit wellicht blijkt uit meer dingen voldoening te kunnen halen dan in eerste instantie aan gedacht wordt. Daarnaast kan een oefenfase helpen met het wennen aan het dagelijks doen van de oefening, maar ook om eventuele problemen of vragen te kunnen bespreken. Dit kan verhelderend werken om de oefening in te zetten. De vaardigheden om de interventies toe te passen kunnen verbeteren door te oefenen (Seligman et al., 2006). Er zou vervolgonderzoek gedaan kunnen worden of de oefeningen meer effect hebben wanneer de interventies meer begeleid worden. Met meer uitleg of training vooraf zouden de resultaten kunnen verbeteren. Daarnaast kan er onderzoek gedaan worden naar de combinatie van interventies. De participant kan in dat geval gebruik maken van de interventie die het beste bij de persoon aansluit.

Zoals eerder aangegeven is het de vraag of de interventies daadwerkelijk de werk-privé balans verbeteren. Hierdoor is in het huidige onderzoek mogelijk een indirect verband gemeten. Er kan sprake zijn van een indirecte invloed van geluk. Er zou meer onderzoek gedaan moeten worden om de mediërende rol hiervan na te gaan. Omdat er een wederkerig positief verband is tussen geluk en positieve uitkomsten, is het lastig om dit effect uit te sluiten en zal de mediërende werking onderzocht moeten worden.

Daarnaast is het de vraag in hoeverre de uitkomsten van het huidige onderzoek te generaliseren zijn. Dit hangt onder anderen samen met het relatief kleine aantal participanten. De power van het huidige onderzoek is mogelijk te laag door het geringe aantal participanten dat heeft deelgenomen. Aangezien er op alle gemeten constructen trends te zien zijn in de verwachte richting, lijkt het zinvol vervolgonderzoek te doen met meer participanten.

Het geringe aantal participanten heeft niet alleen consequenties voor de resultaten, maar ook voor de generaliseerbaarheid. In het huidige onderzoek is gebruik gemaakt van strenge inclusiecriteria. Door deze inclusiecriteria is zijn de variabelen zo gelijk mogelijk gehouden. Er kan daarom vervolgonderzoek gedaan worden naar andere groepen en de trends die hierbij te zien zijn. Ten eerste kan er onderzoek gedaan worden naar het effect bij eenoudergezinnen. Het effect bij het combineren van werk en privé zal waarschijnlijk verschillen van dat van gedeeld ouderschap. Tegenwoordig zijn er steeds meer eenoudergezinnen. Dit zijn

huishoudens die bestaan uit één volwassene en één of meerdere thuiswonende kinderen (Wobma, 2011). Eén op de vijf huishoudens in Nederland is een eenoudergezin. Er waren begin 2010 in Nederland 486.000 eenoudergezinnen, een kwart meer dan in 2000. Gezien deze toename van eenoudergezinnen is het relevant om bij deze groep onderzoek te doen. Ten tweede kan er onderzoek gedaan worden naar het effect van de micro-interventies op de werk-privé balans van vaders. Er is eerder onderzoek gedaan naar het verschil van de werk-privé balans tussen mannen en vrouwen. Daaruit blijkt dat het effect op mannen mogelijk anders is dan op vrouwen. Steeds meer vaders gaan parttime werken om deels voor de kinderen te kunnen zorgen. In de meeste gezinnen wordt werk en zorg voor de kinderen verdeeld over beide ouders (Korvorst & Traag, 2010). Eén op de drie vaders wil bij de geboorte van een kind minder gaan werken om deels voor het kind te kunnen zorgen (Korvorst & Traag, 2010). Het is aannemelijk dat ook deze groep conflict en facilitatie kan ervaren en problemen kan hebben bij het combineren van werk en privé. Ten slotte is het interessant om te onderzoeken wat de invloed van de interventies is bij verschillende bevolkingsgroepen op het ervaren van conflict en facilitatie en het combineren van werk en privé. Het is mogelijk dat een bepaalde interventie beter aansluit bij een bepaalde bevolkingsgroep. Er zou meer onderzoek gedaan moeten worden om te kunnen generaliseren over verschillende groepen.

Er kan bijvoorbeeld gekeken worden naar het effect op bevolkingsgroepen met een verschillende etnische of culturele achtergrond. Etnische achtergronden en culturele verschillen kunnen invloed hebben op de werk-privé balans, interventies en het effect daarvan op de cognitieve beoordeling van het combineren van werk en privé. In Nederland is een stijging te zien in het percentage allochtonen inwoners. De verwachting is dat in 2060 31% van de Nederlandse bevolking allochtoon is (Stoeldraijer & Garssen, 2011). In 2010 was het aandeel van allochtonen in de Nederlandse bevolking 21%. Gezien deze stijging is het relevant om de invloed van culturele verschillen op het combineren van werk en privé te onderzoeken. Mindfulness is bijvoorbeeld afkomstig uit het oosten. Het zou kunnen dat deze interventie door individuen met een oosterse achtergrond meer begrepen wordt en de toepassing daarom makkelijker is. Dit zou tevens invloed kunnen hebben op de beleving van de werk-privé balans. De verschillen in normen kunnen hier invloed op hebben. In Oost-Europa of de VS is het bijvoorbeeld meer gangbaar om per dag langer te werken in tegenstelling tot de 9 tot 5 mentaliteit die in Nederland vaak voorkomt.

Het is daarnaast interessant om de invloed van persoonlijkheid mee te nemen in vervolgonderzoek. De persoonlijkheid kan de cognitieve beoordeling beïnvloeden (Stoeva, Chiu & Greenhaus, 2002). Persoonlijkheid is een filter waardoor de beoordeling en reactie op een situatie beïnvloed wordt. Sommige eigenschappen, zoals openheid voor nieuwe ervaringen, wordt geassocieerd met facilitatie en uitdaginggerelateerde emoties en mensen met een type A persoonlijkheid meer conflict en bedreigingsgerelateerde emoties ervaren (Greenhaus & Beutel, 1985). De mate waarin persoonlijkheid de beleving van de werk-privé balans beïnvloedt zou verder onderzocht kunnen worden.

Ten slotte wordt met de vragenlijst slechts subjectief gemeten. In het huidige onderzoek is voornamelijk de ervaring van de participanten gemeten. Er zou meer objectief onderzoek gedaan kunnen worden of het gedrag van de participanten verandert door gebruik te maken van deze micro-interventies. Mogelijk zijn participanten niet bewust van de effecten, maar is hun gedrag veranderd.

Conclusie

In het huidige onderzoek is onderzocht of met behulp van drie micro-interventies (persoonlijke hulpbronnen, zegeningen tellen en mindfulness) de werk-privé balans verbeterd kan worden. De resultaten laten zien dat er weinig significante verschillen zijn tussen de experimentele en controle condities, maar biedt wel ondersteuning voor de verwachtingen van het onderzoek. Er zijn immers trends te zien dat het inzetten van interventies leidt tot meer uitdaginggerelateerde en minder bedreigingsgerelateerde cognities en emoties met betrekking tot het combineren van werk en privé, meer facilitatie en minder conflict tussen rollen, een betere algemeen ervaren werk-privé balans, en zowel thuis als op het werk betere prestaties en meer tevredenheid. Dit onderzoek biedt nieuwe inzichten in de positieve effecten dat het combineren van werk en privé kan hebben. Het toepassen van het TMS (Lazarus & Folkman, 1984) bij het onderzoeken van de werk-privé balans laat zien dat het combineren van rollen uitdagend kan zijn in plaats van bedreigend en kan leiden tot facilitatie in plaats van conflict. Dit kan positief beïnvloed worden door het inzetten van micro-interventies. Hopelijk kunnen met behulp van vervolgonderzoek deze bevindingen in de toekomst significant bevestigd worden.

Referenties

- Albertsen, K., Rafnsdottir, G.L., Grimsmo, A., Tomasson, K. & Kauppinen, K. (2008). Workhours and worklife balance. *SJWEH Suppl.*, 5, 14-21.
- Allen, T. D. & Amstrong, J.A. (2006). Further examination of the link between work-family conflict and physical health. *American Behavioral Scientist*, 49, 1204-1221.
- Allen, N.B., Chambers, R., & Lo, B.C.Y. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32, 303-322.
- Bierings, H. & Souren, M. (2011). Minder werken na geboorte kind. *Sociaaleconomische trends*, 3, 21-24.
- Butler, A. B., Grzywacz, J. G., Bass, B. L., Linney, K.. D., (2005). Extending the demandscontrol model: A daily diary study of job characteristics, work-family conflict and workfamily facilitation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 155-169.
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work–family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 62, 169–198.
- Carlson, D. S. & Frone, M.R. (2003). Relation of behavioral and psychological Involvement to a new four-factor conceptualization of work-family interference. *Journal of Business and Psychology*, 17, 515-535.
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., Wayne, J. H., & Grzywacz, J. G. (2006). Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work family enrichment scale. *Journal of Vocational Behavior*, 68, 131–164.
- Carlson, D.S., Kackmar, K.M. & Williams, L.J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 249-276.
- Carlson, D. S., & Perrewé, P. L. (1999). The role of social support in the stressor–strain relationship: An examination of work–family conflict. *Journal of Management*, 25, 513–540.
- CBS (2011). Internetpublicatie: 31 augustus 2011

<http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=71738NED&D1=24-26&D2=1-2&D3=0&D4=0&D5=a&HD=110610-1554&HDR=G3,G2,T,G1&STB=G4>

- Chen, Z., Powell, G. N., & Greenhaus, J. H. (2009). Work-to-family conflict, positive spillover and boundary management: A person-environment fit approach. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 82-93.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15, 593-600.
- Dewulf, D. (2009). *Mindfulness werkboek krachtig en mild leven in het nu*. Antwerpen: Kosmos Uitgevers.
- Dobkin, P.L. (2008). Mindfulness-based stress reduction: What processes are at work? *Complementary therapies in clinical practice*, 14, 8-16.
- Frone, M. R., Russel, M., & Cooper, M. L. (1994). Relationship between Job and Family Satisfaction: Causal or Noncausal covariation? *Journal of Management*, 20, 565-579.
- Garland, E., Gaylord, S. & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5, 37-45.
- Greenhaus, J.H. & Beutell, N. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2003). When work and family collide: Deciding between competing role demands. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 90, 291-303.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31, 72-92.
- Grönlund, A & Öun, I. (2010). Rethinking work-family conflict: dual-earner policies, role conflict and role expansion in Western Europe. *Journal of European social policy*, 20, 179-195.
- Hamilton, N.A., Kitzman, H. & Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of cognitive psychotherapy: An international quarterly*, 20, 123-134.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and practice*, 10, 144-156.

- Kessler, T.A. (1998). The cognitive appraisal of health scale: Development and Psychometric evaluation. *Research in Nursing & Health*, 21, 73-82.
- Korvorst, M. & Traag, T. (2010). De verdeling van arbeid en zorg tussen vaders en moeders. *Bevolkingstrends*, 2, 50-54.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Marks, S.P. (1977). Multiple roles and role strain: Some notes on human energy, time and commitment. *American Sociological Review*, 42, 921-936.
- McLellan, K.L. & Uys, K. (2009). Ballancing dual roles in self-employed women: An exploratory study. *Journal of Industrial Psychology*, 35, 1, 21-30.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 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.
- Seligman, M.E.P, Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788.
- Shapiro, S.L.M., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62, 373-386.
- Stoeldarij, L. & Garssen, J. (2011). Prognose van de bevolking naar herkomst, 2010-2060. *Bevolkingstrends*, 1, 24-31.
- Stoeva, A. Z., Chiu, R. K., & Greenhaus, J. H. (2002). Negative affectivity, role stress, and work– family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 60, 1–16.
- Van Steenbergen, E.F., Ellemers, N. (2009). Feeling committed to work: How specific forms of work-commitment predict work behavior and performance over time. *Human Performance*, 22, 410-431.
- Van Steenbergen, E.F., Ellemers, N. & Mooijaart, A. (2007). How work and family can facilitate each other: Distinct types of work-family facilitation and outcomes for women and men. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 279-300.
- Van Steenbergen, E.F., Ellemers, N, Haslam, S.A. & Urlings, F. (2008). There is nothing either good or bad but thinking makes it so: Informational support and cognitive appraisal of the work-family interface. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81, 49-367.

- Voydanoff, P. (2004). The effects of work demands and resources on work-to-family conflict and facilitation. *Journal of Marriage and the Family*, 66, 398-412.
- Wayne, J. H., Grzywacz, J. G., Carlson, D. S., & Kacmar, K. M. (2007). Work-family facilitation: A theoretical explanation and model of primary antecedents and consequences. *Human Resource Management Review*, 17, 63–76
- Wayne, J.H., Musisca, N. & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work family experience: Relationship of the big five to work-family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64, 108-130.
- Williams, K. J., & Alliger, G. M. (1994). Role stressors, mood spillover, and perceptions of work family conflict in employed parents. *Academy of Management Journal*, 37, 837–868.
- Wobma, E. (2011). Mannen en vrouwen in Nederland. *Bevolkingstrends*, 1, 37-42.

Onderzoeksproject
‘Grijp uw kans, creëer balans’
- Zegeningen tellen -



Universiteit Utrecht

Ontwikkeld door Loes Hooijdonk
Onder begeleiding van Dr. Elianne van Steenbergen
Arbeids- en Organisationspsychologie

Utrecht,

28-10-2011

Beste deelnemster,

U heeft zich aangemeld om deel te nemen aan de methode ‘*Grijp uw kans, creëer balans*’. Bedankt hiervoor! Zoals eerder vermeld vraag ik u om aankomende week onderstaande methode toe te passen en in een maand tijd drie korte vragenlijsten (10 minuten per vragenlijst) in te vullen. Als het goed is, heeft u op dit moment al één vragenlijst ingevuld. Zo niet, doe dit dan alstublieft zo snel mogelijk, voordat u deze introductie en instructie verder gaat lezen.

Aan dit onderzoek zullen vrouwen uit heel Nederland deelnemen. Door middel van een unieke persoonlijke code, wordt anonimiteit tijdens het gehele onderzoek gewaarborgd. Ik weet namelijk niet welke deelnemster bij welke code hoort, omdat u deze zelf heeft gekozen. Iedere groep gaat een andere methode toepassen in hun werk- en privéleven. Deze methoden zullen aan het einde van dit onderzoek met elkaar vergeleken worden. Dit alles met als doel te onderzoeken welke methoden het meest effectief zijn om de werk-privé balans van werkende vrouwen met kinderen te verbeteren.

Alle deelnemers zijn willekeurig verdeeld over vier groepen. U bent toegewezen aan de zogenaamde “**zegeningen tellen**” groep. Misschien heeft u al een keer iets gehoord over zegeningen tellen, misschien zegt het u helemaal niets. Hierna wordt eerst kort beschreven wat de methode zegeningen tellen inhoudt. Daarna volgt de instructie van de methode die we u vragen de komende week (**van maandag 7 november tot en met zondag 13 november**) toe te passen in uw werk en privé-leven.

Ik wil benadrukken dat het erg **belangrijk** is dat u de informatie en instructie hieronder **nauwkeurig leest** en de korte opdracht **elke dag de komende week uitvoert**. Alleen dan kan de methode goed werken, is de kwaliteit van het onderzoek goed en kan het u een betere werk-privé balans opleveren.

Na deze week zult u wederom via de mail gevraagd worden om een korte vragenlijst (10 minuten) in te vullen. Het is belangrijk dat u deze vragenlijst zo snel mogelijk, na het ontvangen van de email, invult. Tot slot zult u, om de lange termijn effecten in kaart te brengen, na een maand weer gevraagd worden een korte vragenlijst in te vullen. Het invullen van deze vragenlijsten is erg belangrijk voor het onderzoek, alleen dan slaagt het. Ik hoop daarom dat u in de gelegenheid bent om het gehele onderzoek af te maken. U levert hiermee een belangrijke bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek binnen de Universiteit Utrecht. Om de vertrouwelijkheid te kunnen waarborgen is het van belang dat u **uw unieke persoonlijke code** (welke u zelf heeft samengesteld na het invullen van de eerste vragenlijst) op elke bladzijde hieronder invult.

En mocht u geïnteresseerd zijn in de resultaten van het onderzoek, kunt u deze na afloop van het onderzoek krijgen.

Kortom: Grijp uw kans, creëer balans!

Mocht u na deze introductie en instructie nog vragen hebben, kunt u altijd mailen naar L.Hooijdonk@student.uu.nl of bellen naar 0612650284.

Alvast bedankt voor uw medewerking en veel plezier met het uitvoeren van de opdracht!

Vriendelijke groeten,
Loes Hooijdonk

Begeleiding: Dr. E.F. van Steenbergen
Arbeid & Organisationspsychologie, Universiteit Utrecht

Introductie zegeningen tellen

De basis van de methode “Zegeningen tellen” ligt in de zogenaamde positieve psychologie. De positieve psychologie richt zijn aandacht niet op wat er allemaal mis kan gaan in iemands leven, maar juist op wat er al goed gaat en hoe dit zelfs verbeterd zou kunnen worden. Uit onderzoek is bekend dat het **dagelijks focussen** op positieve gebeurtenissen de mate van geluk en welzijn kan verhogen⁽²⁾. Echter, in plaats van ons te realiseren wat we allemaal al bereikt hebben in ons leven en de aandacht te richten op wat er allemaal goed gaat, doen we vaak het tegenover gestelde. We klagen over hoe druk we het hebben, maken ons zorgen over de carrière, richten ons op de dingen die we lastig vinden en staan stil bij wat we allemaal nog moeten in plaats van wat we allemaal al hebben.

Misschien herkent u zich dan ook in het onderstaande verhaal van Alexandra, 34 jaar en moeder van 2 jonge kinderen:

Vaak ben ik in mijn hoofd bezig met hoe iets beter of anders kan. Mijn relatie met mijn partner is wel goed, maar kan altijd beter. Zo vind ik dat we te weinig dingen samen doen. Hij gaat z'n gang en ik ook. We eten samen, zorgen samen voor de kinderen, en brengen samen de vakanties en veel vrije tijd door. Maar toch? Is dit het nou? Zo ook mijn baan. Over het algemeen gaat het allemaal wel goed, maar ik vind toch ook vrij veel dingen niet zo leuk aan mijn werk. Ook twijfel ik regelmatig over mijn opvoedcapaciteiten. Doe ik het wel goed? Moet ik niet meer tijd met mijn kinderen doorbrengen?

Eigenlijk heb ik alles om gelukkig te zijn: gezonde kinderen, een goed huwelijk en werk waarin ik kan doorgroeien. Veel mensen zien mij als succesvol. Toch sta ik daar maar weinig bij stil. Dit moet veranderen.

Alexandra is in haar ervaringen niet uniek. Veel mensen zijn tegenwoordig gericht op wat we allemaal moeten en wat we nog graag willen bereiken. Het is lastig om momenten te creëren waarop u bewust stil staat bij wat er allemaal al goed gaat in uw leven en wat u allemaal al hebt bereikt. Als u deze momenten vaker kunt creëren zult u zich vaker prettig en goed voelen. Wij willen u tijdens dit onderzoek helpen om hier vaker bewust bij stil te staan.

Met de oefening ‘zegeningen tellen’ reflecteert u één keer per dag op de positieve gebeurtenissen in uw werk en één keer per dag op de positieve gebeurtenissen in uw privé leven. Daarnaast schrijft u uw ervaringen 1 keer per dag in uw dagboek. Stilstaan bij de positieve dingen uit je leven is niet iets wat je automatisch doet. Dat vergt aandacht en discipline. Vaak gaan we in de waan van alledag voorbij aan dit soort zaken en realiseren we ons onvoldoende hoe gelukkig we in feite al zijn. De oefening die we u bieden helpt u om dagelijks even “uw zegeningen te tellen”. Het uitgangspunt bij het oefenen is: de intentie hebben om zo goed mogelijk de oefening uit te voeren en het dagboek in te vullen. Waardeer uzelf om het feit dat u al meedoet met dit onderzoek en dat u de oefening uitvoert.

Hieronder wordt de opdracht voor de komende week uiteengezet.

² 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.

Instructie: Zegeningen tellen

Gedurende de week van **maandag 7 november tot en met zondag 13 november staat u elke dag minimaal één keer expliciet stil bij wat er die dag goed ging** in uw werk- en in uw gezinsleven. Neem de tijd om u bewust te zijn van de positieve gebeurtenissen en leuke dingen die plaatsvonden deze dag. Denk aan leuke incidenten, plezierige contacten, fijne ervaringen, enz. Het is **belangrijk** dat u dit gedeelte van de oefening steeds goed uitvoert en daarin een bepaalde routine probeert op te bouwen.

Naast het doen van de aandachtsoefening wordt er van u verwacht dat u hierover **iedere dag een korte aantekening maakt in uw dagboekje**. Dit dagboek kunt u vinden op de volgende pagina's. Het is de bedoeling dat u uw ervaringen met de oefening noteert. U hoeft geen lange verhalen op te schrijven, maar voor het onderzoek is het voor ons wél belangrijk dat u iets invult over uw ervaringen met de oefening. Denk bij het doen van de oefening en bij het invullen van het dagboek aan het uitgangspunt dat genoemd is in de introductie op pagina 4: probeer de oefening zo goed als mogelijk uit te voeren. Alleen dan kan het leiden tot hetzelfde resultaat als bij Alexandra.

Alexandra passeert elke dag onder weg naar haar werk dezelfde buurtwinkels. Vandaag merkt ze de snijbloemen op die in grote emmers langs de stoep staan voor de bloemenkraam. Wat zien ze er mooi uit! En wat is het heerlijk weer. Alexandra geniet van de levendige kleuren en geuren die ze in zich op neemt. Wat is het toch fijn dat ze iedere dag heerlijk op haar fiets naar het werk kan gaan, denkt ze. Voor haar geen drukke treinen, of lange files. Gewoon lekker in de buitenlucht. En het is nog gezond ook. Ze voelt zich bevoorrecht en verheugd zich op morgen, dan komt ze weer langs deze mooie bloemenkraam.

Kort samengevat:

Er wordt van u verwacht dat u van maandag tot en met zondag :

Iedere dag aandacht besteedt aan wat er goed is gegaan in uw werk en wat er goed is gegaan in uw gezinsleven (één keer op het werk en één keer thuis).

Iedere dag (op het einde van de dag) een korte aantekening hierover maakt in uw dagboekje.

Veel succes en plezier met het uitvoeren van deze oefening!

Dagboekje Grijp uw kans, creëer balans!

Beste deelnemster,

De komende week wordt dit uw persoonlijke dagboekje en hierin gaat u dagelijks uw ervaringen met de oefening opschrijven. U bepaalt zelf wat u wel en niet wilt opschrijven en er zijn geen goede of foute antwoorden. Het is wel van belang voor het onderzoek dat u elke dag iets opschrijft en dat u zo eerlijk mogelijk bent. Het is handig voor uzelf een vast moment op de dag te kiezen om het dagboekje in te vullen, bijvoorbeeld elke avond na het journaal. Graag willen wij benadrukken dat er vertrouwelijk met deze informatie wordt omgegaan.

Wanneer u vrij was van uw werk, vult u in op welke twee handelingen u zich thuis heeft gericht. Bij een werkdag, vult u in op welke handeling u zich op het werk én thuis heeft gericht. U wordt vriendelijk verzocht het dagboekje met de hand in te vullen. Uw dagboekje moet **vóór woensdag 16 november** (in de bijgevoegde antwoordenvolop) teruggestuurd worden.

Heel veel succes en veel plezier deze week!

N.B. In dit onderzoek worden er op verschillende momenten gegevens opgeslagen. Om het mogelijk te maken de gegevens aan elkaar te koppelen zonder de anonimiteit te schenden, vragen wij u om een code in te vullen. Deze **unieke code** (door uzelf aangemaakt) zullen we u steeds vragen in te vullen. Zo zijn we in staat uw gegevens van de verschillende meetmomenten aan elkaar te koppelen.

De unieke code betreft: Geboortedag (vier cijfers) + eerste letter voornaam moeder + eerste letter voornaam vader.

Bijvoorbeeld: 6 oktober, Jannie en Bert wordt dat '0610JB'.

Vul hier uw unieke code in:

Dag 1: maandag 7 november 2011³

Vandaag was een: werkdag/ vrije dag (doorhalen wat niet van toepassing is)

Wat waren twee positieve punten van vandaag? Denk aan positieve gebeurtenissen, momenten, ervaringen of emoties in uw werk, in uw privé-leven, of in het combineren van werk en privé.

1.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bedenk waarom dit voor u positief was?

1.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Uw unieke code:.....

³ Identiek voor dag 2 tot en met 7.

Onderzoeksproject
‘Grijp uw kans, creëer balans’
-Persoonlijke hulpbronnen -



Universiteit Utrecht

Ontwikkeld door Loes Hooijdonk
Onder begeleiding van Dr. Elianne van Steenbergen
Arbeids- en Organisationspsychologie

Utrecht, 28-10-2011

Beste deelnemster,

U heeft zich aangemeld om deel te nemen aan de methode ‘*Grijp uw kans, creëer balans*’. Bedankt hiervoor! Zoals eerder vermeld vraag ik u om aankomende week onderstaande methode toe te passen en in een maand tijd drie korte vragenlijsten (10 minuten per vragenlijst) in te vullen. Als het goed is, heeft u op dit moment al één vragenlijst ingevuld. Zo niet, doe dit dan alstublieft zo snel mogelijk, voordat u deze introductie en instructie verder gaat lezen.

Aan dit onderzoek zullen vrouwen uit heel Nederland deelnemen. Door middel van een unieke persoonlijke code, wordt anonimiteit tijdens het gehele onderzoek gewaarborgd. Ik weet namelijk niet welke deelnemster bij welke code hoort, omdat u deze zelf heeft gekozen. Iedere groep gaat een andere methode toepassen in hun werk- en privéleven. Deze methoden zullen aan het einde van dit onderzoek met elkaar vergeleken worden. Dit alles met als doel te onderzoeken welke methoden het meest effectief zijn om de werk-privé balans van werkende vrouwen met kinderen te verbeteren.

Alle deelnemers zijn willekeurig verdeeld over vier groepen. U bent toegewezen aan de **persoonlijke hulpbronnen** groep. Misschien heeft u al een keer iets gehoord over persoonlijke hulpbronnen, misschien zegt het u helemaal niets. Hierna wordt eerst kort beschreven wat persoonlijke hulpbronnen zijn. Daarna volgt de instructie van de methode die we u vragen de komende week (**van maandag 7 november tot en met zondag 13 november**) toe te passen in uw werk en privé leven.

Ik wil benadrukken dat het erg **belangrijk** is dat u de informatie en instructie hieronder **nauwkeurig leest** en de korte opdracht **elke dag de komende week uitvoert**. Alleen dan kan de methode goed werken, is de kwaliteit van het onderzoek goed en kan het u een betere werk-privé balans opleveren.

Na deze week zult u wederom via de mail gevraagd worden om een korte vragenlijst (10 minuten) in te vullen. Het is belangrijk dat u deze vragenlijst zo snel mogelijk, na het ontvangen van de email, invult. Tot slot zult u, om de lange termijn effecten in kaart te brengen, na een maand weer gevraagd worden een korte vragenlijst in te vullen. Het invullen van deze vragenlijsten is erg belangrijk voor het onderzoek, alleen dan slaagt het. We hopen daarom dat u in de gelegenheid bent om het gehele onderzoek af te maken. U levert hiermee een belangrijke bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek binnen de Universiteit Utrecht. Om de vertrouwelijkheid te kunnen waarborgen is het van belang dat u **uw unieke persoonlijke code** (welke u zelf heeft samengesteld na het invullen van de eerste vragenlijst) op elke bladzijde hieronder invult.

En mocht u geïnteresseerd zijn in de resultaten van het onderzoek, kunt u deze na afloop van het onderzoek krijgen.

Kortom: Grijp uw kans, creëer balans!

Mocht u na deze introductie en instructie nog vragen hebben, kunt u altijd mailen naar L.Hooijdonk@student.uu.nl of bellen naar 0612650284.

Alvast bedankt voor uw medewerking en veel plezier met het uitvoeren van de opdracht!

Vriendelijke groeten,

Loes Hooijdonk

Begeleiding: Dr. E.F. van Steenbergen

Arbeid & Organisationspsychologie, Universiteit Utrecht

Introductie persoonlijke hulpbronnen inzetten

In de afgelopen jaren is de positieve psychologie in rap tempo populair geworden. Deze tak van de psychologie richt zijn aandacht niet op wat er allemaal mis kan gaan in iemands leven, maar juist op wat er al goed gaat en hoe dit zelfs verbeterd zou kunnen worden. De nadruk wordt gelegd op positieve emoties. Men probeert te begrijpen wanneer, waarom en onder welke omstandigheden deze positieve emoties het meest ervaren worden. Kortom: wat zorgt er voor dat mensen gelukkiger worden?

Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen stilstaan bij waar zij goed in zijn, dit kan bijdragen om het leven op een positieve manier te ervaren⁴. Indien men zich bewust is van persoonlijke sterke eigenschappen dan zullen gebeurtenissen in het leven eerder als een uitdaging dan als een bedreiging ervaren worden⁵. Hierdoor zal men zich beter in staat achten om het leven aan te kunnen. Tegenwoordig hebben namelijk steeds meer vrouwen, naast hun gezin, een drukke baan waardoor het effectief kunnen combineren van verschillende sociale rollen steeds belangrijker wordt. Het effectief inzetten van uw persoonlijke sterke eigenschappen kunt helpen om deze rollen beter te combineren. Misschien herkent u zich dan ook in de het onderstaande verhaal van Annelies (35 jaar, 2 jonge kinderen):

Eigenlijk had ik alles om gelukkig te zijn: gezonde kinderen, een goed huwelijk en een baan waarin ik kon doorgroeien. Veel mensen zagen mij als succesvol. Toch had ik vaak het gevoel alsof mijn hoofd te vol was. Ik moest met zoveel mensen rekening houden en aan zoveel dingen tegelijk denken, dat ik soms het gevoel had dat het allemaal een 'race tegen de klok' was. Ik hield de ballen wel in de lucht, op het werk en thuis, maar had niet het gevoel in balans te zijn. Ik voelde mij opgejaagd en kon niet meer optimaal genieten van alle positieve dingen in mijn leven. Daarom besloot ik een cursus te volgen om mijn persoonlijke hulpbronnen meer te gebruiken.

Annelies is in haar ervaring niet uniek. Het combineren van werk en gezin vergt veel inspanning en tijd. Daarom is het vaak lastig om even stil te staan bij de sterke eigenschappen die u bezit en hoe u juist deze eigenschappen optimaal kunt gebruiken. We willen u tijdens dit onderzoek kennis laten maken met een oefening die u hierbij kan helpen. Door het toepassen van de oefening zult u uw sterke eigenschappen (uw persoonlijke hulpbronnen) beter inzetten **in uw werk, in uw privé-leven**, of in het **combineren van werk en privé**, en daardoor meer in balans zijn.

De eerste stap is bij uzelf nagaan wat uw persoonlijke hulpbronnen (sterke eigenschappen) zijn. Deze kunnen voor iedereen anders zijn. Voorbeelden zijn assertief zijn, energiek zijn of goed kunnen organiseren. Maar ook iemands mentale instelling, optimisme, gevoel voor humor, intelligentie, financiële positie of weerbaarheid kunnen persoonlijke hulpbronnen zijn bij het combineren van werk en privé. Wanneer u zich bewust bent van de verschillende sterke persoonlijke eigenschappen die u bezit, is de volgende stap het effectief gebruiken ervan om het werk, privé, of de combinatie handiger en prettiger in te richten.

Stilstaan bij uw sterke eigenschappen en deze vervolgens (nóg) beter benutten is niet iets wat vanzelf gaat. Het vraagt inspanning om er steeds opnieuw mee bezig te zijn en het is een leerproces. Alleen door dagelijks te oefenen kunt u ontdekken wat deze 'persoonlijke hulpbronnen inzetten' voor u kan betekenen. Het uitgangspunt bij de oefening is: de intentie hebben om zo goed mogelijk de oefening uit te voeren en het dagboek in te vullen. Waardeer uzelf om het feit dat u al meedoet aan dit onderzoek en dat u de oefening uitvoert.

4 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.

5 Van Steenbergen, E. F., Ellemers N., Haslam, S. A., & Urlings, F. (2008). There is nothing either good or bad but thinking makes it so: Informational support and cognitive appraisal of the work-family interface. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81, 349-367

Instructie persoonlijke hulpbronnen inzetten

In de komende week gaat u van **maandag 7 november tot en met zondag 13 november** kennis maken met het effect van het inzetten van uw persoonlijke hulpbronnen. Voordat u aan deze oefening begint, is het van belang dat u bij uzelf nagaat wat uw sterke persoonlijke eigenschappen zijn. Wellicht weet u meteen een aantal kwaliteiten te benoemen, maar misschien moet u er een nachtje over slapen. Denk bijvoorbeeld eigenschappen waarmee anderen u complimenten.

In de oefening die u de komende week zult gaan uitvoeren gaat u uw persoonlijke hulpbronnen bewust inzetten in uw werk, in uw privé-leven of in het combineren van uw werk en privé-leven. **Schrijf vandaag of morgen hieronder drie van uw belangrijkste kwaliteiten (persoonlijke hulpbronnen)** op. Het is de bedoeling dat u zich elke dag focust op één van deze drie persoonlijke hulpbronnen en deze steeds op een andere manier inzet. U bent kunt dus meerdere dagen dezelfde persoonlijke hulpbron gebruiken en u beslist elke dag waarbij u deze inzet (werk, privé, of de combinatie).

Naast het doen van de oefening wordt van u verwacht dat u hierover **iedere dag een korte aantekening maakt in uw dagboekje**. Dit dagboekje kunt u vinden op de volgende pagina's. Het is de bedoeling dat u uw ervaringen met de oefening noteert. U hoeft geen lange verhalen op te schrijven, Wij verwachten niet dat u lange verhalen opschrijft in dit dagboek, maar het is voor het onderzoek wél belangrijk dat u elke dag iets invult over uw ervaringen met de oefening. Alleen dan kan het leiden tot hetzelfde resultaat als bij Annelies:

Ik ben goed in plannen en organiseren. Door de oefening ben ik er echter achtergekomen dat ik deze kwaliteiten vooral inzette op mijn werk, maar veel minder om de combinatie van werk en privé goed te regelen. Ik ben mij nu bewust van mijn kwaliteiten en probeer ze elke dag in te zetten: vooruit denken, een vaste structuur aanhouden en duidelijke afspraken maken met mijn man en kinderen. Ik probeer zoveel mogelijk stil te staan bij deze hulpbronnen en leer steeds beter de positieve aspecten van mijn leven te waarderen. Dit geeft mij het gevoel alsof ik de wereld aan kan en het maakt een enorm verschil in mijn leven. Ik ben meer in balans en geniet hierdoor meer van het moederschap.

Kort samengevat:

Er wordt van u verwacht dat u in het weekend nadenkt over wat uw drie belangrijkste kwaliteiten (persoonlijke hulpbronnen) zijn.

Noteer deze hier:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Daarnaast wordt er van u verwacht dat u van maandag tot en met zondag :

Iedere dag een persoonlijke hulpbron bewust inzet om a) uw werk beter in te richten, b) uw privé-leven beter in te richten of c) het combineren van uw werk en privé-leven beter in te richten.

Iedere dag (op het einde van de dag) het dagboek invult.

Veel succes en plezier met het uitvoeren van deze persoonlijke hulpbronnen methode!

Dagboekje Grijp uw kans, creëer balans!

Beste deelnemer,

De komende week wordt dit uw persoonlijke dagboekje en hierin gaat u dagelijks uw ervaringen met de oefening opschrijven. U bepaalt zelf wat u wel en niet wilt opschrijven en er zijn geen goede of foute antwoorden. Het is wel van belang voor het onderzoek dat u elke dag iets opschrijft en dat u zo eerlijk mogelijk bent. Het is handig voor uzelf een vast moment op de dag te kiezen om het dagboekje in te vullen, bijvoorbeeld elke avond na het journaal. Graag willen wij benadrukken dat er vertrouwelijk met deze informatie wordt omgegaan.

Wanneer u vrij was van uw werk, vult u in op welke twee handelingen u zich thuis heeft gericht. Bij een werkdag, vult u in op welke handeling u zich op het werk én thuis heeft gericht. U wordt vriendelijk verzocht het dagboekje met de hand in te vullen. Uw dagboekje moet **vóór woensdag 16 november** (in de bijgevoegde antwoordervelop) teruggestuurd worden.

Heel veel succes en veel plezier deze week!

N.B. In dit onderzoek worden er op verschillende momenten gegevens opgeslagen. Om het mogelijk te maken de gegevens aan elkaar te koppelen zonder de anonimiteit te schenden, vragen wij u om een code in te vullen. Deze **unieke code** (door uzelf aangemaakt) zullen we u steeds vragen in te vullen. Zo zijn we in staat uw gegevens van de verschillende meetmomenten aan elkaar te koppelen.

De unieke code betreft: Geboortedag (vier cijfers) + eerste letter voornaam moeder + eerste letter voornaam vader.

Bijvoorbeeld: 6 oktober, Jannie en Bert wordt dan '0610JB'.

Vul hier uw unieke code in:

Dag 1: maandag 7 november 2011⁶

Op welke persoonlijke hulpbron heeft u vandaag gefocust?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Waarbij heeft u deze persoonlijke hulpbron ingezet? Dit kan in uw werk zijn, in uw privé-leven of in het combineren van uw werk en privé leven. Noteer dit kort.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welk effect had dit voor u?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Uw unieke code:.....

PS. Denkt u vast na over waar u zich morgen op gaat richten

⁶ Identiek voor dag 2 tot en met 7.

Onderzoeksproject
‘Grijp uw kans, creëer balans’
-Mindfulness methode -



Universiteit Utrecht

Ontwikkeld door Loes Hooijdonk
Onder begeleiding van Dr. Elianne van Steenbergen
Arbeids- en Organisationspsychologie

Utrecht, 28-10-2011

Beste deelnemster,

U heeft zich aangemeld om deel te nemen aan de methode ‘*Grijp uw kans, creëer balans*’. Bedankt hiervoor! Zoals eerder vermeld vragen wij u om aankomende week onderstaande methode toe te passen en in een maand tijd drie korte vragenlijsten (10 minuten per vragenlijst) in te vullen. Als het goed is, heeft u op dit moment al één vragenlijst ingevuld. Zo niet, doe dit dan alstublieft zo snel mogelijk, voordat u deze introductie en instructie verder gaat lezen.

Aan dit onderzoek zullen vrouwen uit heel Nederland deelnemen. Door middel van een unieke persoonlijke code, wordt anonimiteit tijdens het gehele onderzoek gewaarborgd. Ik weet namelijk niet welke deelnemster bij welke code hoort, omdat u deze zelf heeft gekozen. Iedere groep gaat een andere methode toepassen in hun werk- en privéleven. Deze methoden zullen aan het einde van dit onderzoek met elkaar vergeleken worden. Dit alles met als doel te onderzoeken welke methoden het meest effectief zijn om de werk-privé balans van werkende vrouwen met kinderen te verbeteren.

Alle deelnemers zijn willekeurig verdeeld over vier groepen. U bent toegewezen aan de **mindfulness** groep. Misschien heeft u al een keer iets gehoord over mindfulness, misschien zegt het u helemaal niets. Hierna wordt eerst kort beschreven wat mindfulness is. Daarna volgt de instructie van de methode die we u vragen de komende week (**van maandag 7 november tot en met zondag 13 november**) toe te passen in uw werk en privé-leven.

Ik wil benadrukken dat het erg **belangrijk** is dat u de informatie en instructie hieronder **nauwkeurig leest** en de korte opdracht **elke dag de komende week uitvoert**. Alleen dan kan de methode goed werken, is de kwaliteit van het onderzoek goed en kan het u een betere werk-privé balans opleveren.

Na deze week zult u wederom via de mail gevraagd worden om een korte vragenlijst (10 minuten) in te vullen. Het is belangrijk dat u deze vragenlijst zo snel mogelijk, na het ontvangen van de email, invult. Tot slot zult u, om de lange termijn effecten in kaart te brengen, na een maand weer gevraagd worden een korte vragenlijst in te vullen. Het invullen van deze vragenlijsten is erg belangrijk voor het onderzoek, alleen dan slaagt het. Ik hoop daarom dat u in de gelegenheid bent om het gehele onderzoek af te maken. U levert hiermee een belangrijke bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek binnen de Universiteit Utrecht. Om de vertrouwelijkheid te kunnen waarborgen is het van belang dat u **uw unieke persoonlijke code** (welke u zelf heeft samengesteld na het invullen van de eerste vragenlijst) op elke bladzijde hieronder invult.

En mocht u geïnteresseerd zijn in de resultaten van het onderzoek, kunt u deze na afloop van het onderzoek krijgen.

Kortom: Grijp uw kans, creëer balans!

Mocht u na deze introductie en instructie nog vragen hebben, kunt u altijd mailen naar L.Hooijdonk@student.uu.nl of bellen naar 0612650284.

Alvast bedankt voor uw medewerking en veel plezier met het uitvoeren van de opdracht!

Vriendelijke groeten,

Loes Hooijdonk

Begeleiding: Dr. E.F. van Steenbergen

Arbeid & Organisationspsychologie, Universiteit Utrecht

Introductie mindfulness

De basis van mindfulness ligt in Oosterse spirituele tradities en wordt het meest geassocieerd met meditatie. Mindfulness wordt ook wel het hart van de boeddhistische meditatie genoemd. Maar Mindfulness is meer dan meditatie alleen. Het betekent ook het ontwikkelen van een groter bewustzijn en meer wijsheid met als doel in elk moment van het leven zo volledig mogelijk te leven. De basis van mindfulness is mensen te laten focussen op "**het huidige moment**", het "**hier en nu**"⁷. In plaats van het leven in het hier en nu, denken en doen we vaak van alles tegelijk. We plannen, maken ons zorgen, denken na over heden of de toekomst en ondertussen voeren we ook nog werk- en/of moedertaken uit. Misschien herkent u zich dan ook in de het onderstaande verhaal van Marlies (33 jaar, 2 jonge kinderen):

Eigenlijk had ik alles om gelukkig te zijn: gezonde kinderen, een goed huwelijk en werk waarin ik kan doorgroeien. Veel mensen zagen mij als succesvol. Toch merkte ik dat de essentie van het leven op een bepaalde manier aan mij voorbij ging. Ik leefde als het ware in een wolk van plannen en gedachten. Als ik aan tafel zat met mijn gezin ben ik niet werkelijk met hen samen. Mijn hoofd ging gewoon verder met het schrijven van e-mails en het plannen van het volgende project. Als we gaan wandelen in het park, zie ik mijn man en kinderen genieten. Ik ben er echter niet helemaal met mijn hoofd en lijf bij. Ik besloot uiteindelijk een mindfulness cursus te volgen⁸.

Marlies is in haar ervaring niet uniek. Het combineren van een gezin en werk vergt veel inspanning en tijd. Het is daarom vaak lastig om momenten te creëren dat u echt in het "hier en nu" met uw gedachten en gevoelens bent. Als u deze momenten vaker kunt creëren, zult u zich meer bewust zijn van de handelingen die u uitvoert. We willen u tijdens dit onderzoek kennis laten maken met een onderdeel van mindfulness, namelijk de **aandachtsoefening**. Door het toepassen van een aandachtsoefening kunt u leren om meer bewust te worden van het "hier" en van "nu". Het stelt u in staat om te oefenen met bewust te leven in meerdere momenten van uw dagelijks leven. U zult beter in staat zijn uw aandacht te richten op werk als u op uw werk bent en op thuis als u thuis bent, en daardoor meer in balans zijn.

Met aandacht in het "hier en nu" leven is niet iets dat we zomaar kunnen. Het vraagt inspanning om steeds opnieuw stil te staan bij onszelf. Alleen door dagelijks te oefenen kunt u ontdekken wat deze aandachtsoefening voor u kan betekenen. Tijd voor uzelf nemen en bij uzelf stilstaan in het "hier en nu" is een leerproces. De oefening die u van ons krijgt helpt hierbij. Maar u zult het wel echt zelf moeten doen. Het uitgangspunt bij het oefenen is: de intentie hebben om zo goed als mogelijk de oefening uit te voeren en het dagboek in te vullen. Waardeer uzelf om het feit dat u al meedoet met dit onderzoek en dat u de oefeningen uitvoert.

Hieronder wordt de oefening voor de komende week uiteengezet.

⁷ Shapiro, S.L.m Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62, 373–386

⁸ Dewulf, D. (2009). *Mindfulness werkboek Krachtig en mild leven in het nu*. Antwerpen: Kosmos uitgevers

Instructie mindfulness methode

Voor de komende week is het de bedoeling dat u iedere dag de volgende aandachtsoefening doet: van **maandag 7 november tot en met zondag 13 november minimaal twee keer per dag een handeling** (zoals eten, een taak uitvoeren op het werk, met uw kind(eren) spelen, afwassen of fietsen) **met aandacht uitvoeren**⁹. Op een werkdag is dit één handeling die u op uw werk uitvoert en één handeling die u thuis uitvoert. Als u niet werkt, zijn dit twee handelingen die u thuis uitvoert. De oefening houdt in dat u aandacht geeft aan wat u doet, dat u met uw gedachten en gevoelens zoveel mogelijk in het "hier en nu" bent. Hoe lang deze handeling duurt en waar deze handeling precies plaatsvindt maakt niet veel uit, als u hem maar met volledige aandacht uitvoert. Bijvoorbeeld terwijl u aan het lunchen bent denkt u niet na over mails die u nog moet beantwoorden, maar brengt u de volledige aandacht naar het eten dat u nuttigt. Of terwijl u met uw kind speelt bent u volledig daarmee bezig. Op het werk bent u bijvoorbeeld niet met drie taken tegelijk bezig, maar concentreert u zich gedurende een bepaalde tijd volledig op één taak. Indien u merkt dat uw gedachten toch afdwalen, constateer dit dan en ga weer met uw aandacht terug naar de handeling waar u op wilt focussen. Wees vriendelijk voor uzelf in plaats van bestraffend.

Naast het doen van de aandachtsoefening wordt er van u verwacht dat u hierover **iedere dag een korte aantekening maakt in uw dagboekje**. Dit dagboek kunt u vinden op de volgende pagina's. Het is de bedoeling dat u uw ervaringen met de oefening noteert. U hoeft geen lange verhalen op te schrijven, maar voor het onderzoek is het voor ons wél belangrijk dat u iets invult over uw ervaringen met de oefening. Denk bij het doen van de aandachtsoefening en bij het invullen van het dagboek aan het uitgangspunt dat genoemd is in de introductie op pagina 3: probeer de oefening zo goed als mogelijk uit te voeren. Alleen dan kan het leiden tot hetzelfde resultaat als bij Marlies:

*‘Toen ik vroeger om 20:00 uur na mijn werk thuiskwam, ‘moest’ ik nog mijn huishouden doen. Pas rond 21:30 uur kon ik me ontspannen. Nu geef ik aandacht aan wat ik doe terwijl het doe. Ik voel het water van de afwas, ik zet de borden bewust op hun plaats. Dat is nu deel geworden van mijn ontspannen thuis zijn. Ik doe hetzelfde maar met aandacht. Dit maakt een enorm verschil in mijn leven*¹⁰.

Kort samengevat:

Er wordt van u verwacht dat u van maandag tot en met zondag:

Iedere dag twee handelingen met aandacht in het hier en nu uitvoert. Op een werkdag: één op het werk en één thuis. Als u vrij bent: twee handelingen thuis.

Iedere dag (op het einde van de dag) een korte aantekening hierover maakt in uw dagboekje.

Veel succes en plezier met het uitvoeren van deze mindfulness methode!

^{9 en 4} Dewulf, D. (2009). *Mindfulness werkboek Krachtig en mild leven in het nu*. Antwerpen: Kosmos uitgevers.

Dagboekje Grijp uw kans, creëer balans!

Beste deelnemer,

De komende week wordt dit uw persoonlijke dagboekje en hierin gaat u dagelijks uw ervaringen met de oefening opschrijven. U bepaalt zelf wat u wel en niet wilt opschrijven en er zijn geen goede of foute antwoorden. Het is wel van belang voor het onderzoek dat u elke dag iets opschrijft en dat u zo eerlijk mogelijk bent. Het is handig voor uzelf een vast moment op de dag te kiezen om het dagboekje in te vullen, bijvoorbeeld elke avond na het journaal. Graag willen wij benadrukken dat er vertrouwelijk met deze informatie wordt omgegaan.

Wanneer u vrij was van uw werk, vult u in op welke twee handelingen u zich thuis heeft gericht. Bij een werkdag, vult u in op welke handeling u zich op het werk én thuis heeft gericht. U wordt vriendelijk verzocht het dagboekje met de hand in te vullen. Uw dagboekje moet **vóór woensdag 16 november** (in de meegestuurde antwoordenvolp) teruggestuurd worden.

Heel veel succes en veel plezier deze week!

N.B. In dit onderzoek worden er op verschillende momenten gegevens opgeslagen. Om het mogelijk te maken de gegevens aan elkaar te koppelen zonder de anonimiteit te schenden, vraag ik u om een code in te vullen. Deze **unieke code** (door uzelf aangemaakt) zullen we u steeds vragen in te vullen. Zo zijn we in staat uw gegevens van de verschillende meetmomenten aan elkaar te koppelen.

De unieke code betreft: Geboortedag (vier cijfers) + eerste letter voornaam moeder + eerste letter voornaam vader.

Bijvoorbeeld: 6 oktober, Jannie en Bert wordt dan '0610JB'.

Vul hier uw unieke code in:

Dag 1: maandag 7 november 2011¹¹

Vandaag was een: werkdag/ vrije dag (doorhalen wat niet van toepassing is)

Waar heeft u vandaag uw aandacht op gericht op het werk/thuis?

.....
.....
.....
.....
.....

Hoe ging dat en welk effect had dit bij u?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Waar heeft u vandaag uw aandacht op gericht op het werk/thuis?

.....
.....
.....
.....

Hoe ging dat en welk effect had dit bij u?

.....
.....
.....
.....
.....

Uw unieke code:.....

PS. Denkt u vast na over waar u zich morgen op gaat richten

¹¹ Identiek voor dag 2 tot en met 7.

Bijlage 4: Vragenlijst

Demografische gegevens (Alleen op T0)

1. Leeftijd:

2. Burgerlijke staat:

*Kies a.u.b. een van de volgende mogelijkheden:

- Samenwonend of gehuwd, met thuiswonende kinderen
- Alleenstaand, met thuiswonende kinderen
- Inwonend bij ouders, met kinderen
- Anders

3. Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgerond?

*Kies a.u.b. een van de volgende mogelijkheden:

- Lagere school
- MAVO, LBO
- HAVO, MBO
- VWO
- HBO
- WO

? Als uw opleiding er niet bij staat, kruis dan de opleiding aan die het meest op de door u gevolgde opleiding lijkt

4. Wat is uw huidige functie?

*Vul uw antwoord hier in:

?Omschrijft u een en ander zo duidelijk mogelijk, bijvoorbeeld "applicatieprogrammeur" in plaats van "IT-er".

5. In welke sector van de arbeidsmarkt bent u werkzaam?

*Kies a.u.b. een van de volgende mogelijkheden:

- Industrie
- Bouw
- Handel
- Horeca
- Vervoer
- Financiële instelling
- Zakelijke dienstverlening
- Communicatie
- Overheid
- Onderwijs
- Gezondheidszorg en welzijnswerk
- Cultuur en vrije tijd
- Agrarische sector
- Anders

6. Aantal werkuren per week (volgens contract):

*Vul uw antwoord hier in:

7. Aantal uren per week feitelijk (inclusief evt. overwerk en dergelijke?)

*Vul uw antwoord hier in:

8. Hoeveel jaar bent u werkzaam in uw huidige beroep?

*Vul uw antwoord hier in:

9. Aantal kinderen:

*Vul uw antwoord hier in:

10. Leeftijd kinderen:

*Vul uw antwoord(en) hier in

leeftijd kind 1:

leeftijd kind 2 :

leeftijd kind 3 :

leeftijd kind 4 :

leeftijd kind 5 :

11. Hoeveel uur besteedt uw partner gemiddeld per week aan zijn/haar betaalde functie (inclusief overwerk en dergelijke)?

*Vul uw antwoord hier in:

Hieronder volgt de vragenlijst die is ingevuld op T0, T1 en T2.

Hoe kijkt u aan tegen het combineren van werk en privé?

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

1. Hoe kijkt u aan tegen het combineren van werk en privé?

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 7= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5.	6.	7. Helemaal mee eens
Het combineren van mijn werk en leven thuis beangstigt me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben bang dat het combineren van werk en thuis steeds moeilijker zal worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het combineren van werk en thuis gaat niet goed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In het combineren van werk en thuis kan er een hoop misgaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik maak me zorgen over het combineren van mijn werk en leven thuis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan moeilijkheden in het combineren van werk en thuis overwinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb controle over het combineren van mijn werk en	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5.	6.	7. Helemaal mee eens
leven thuis.							
Ik laat me niet ontmoedigen door tegenslagen in het combineren van werk en thuis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doordat ik werk en thuis combineer leer ik veel over mezelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het zal mij lukken om mijn werk en leven thuis op goede wijze te combineren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan goed omgaan met het combineren van werk en thuis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Omgaan met combinatie van werk en privé

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

2. Omgaan met de combinatie van werk en privé.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 7= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5.	6.	7. Helemaal mee eens
Ik kan beïnvloeden hoe ik mijn werk en leven thuis combineer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moet mijzelf vaak inhouden omdat ik de wijze waarop ik mijn werk en leven thuis combineer toch niet kan veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan zelf veranderingen aanbrengen in de wijze waarop ik mijn werk en leven thuis combineer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moet accepteren dat het combineren van werk en thuis gaat zoals het gaat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zou meer moeten weten voordat ik iets kan veranderen in de manier waarop ik mijn werk en leven thuis combineer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kunnen combineren van werk en privé

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

3. Het kunnen combineren van werk en thuis.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Ik acht mijzelf in staat om mijn werk- en privé-leven succesvol op elkaar af te stemmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gevoelens over het combineren van werk en privé

4. Zou u op een schaal van, 1= helemaal niet tot 7= heel erg, willen aangeven in hoeverre de stelling op u van toepassing is.

Wanneer ik aan het combineren van mijn werk met mijn leven thuis denk, voel ik me,

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal niet	2.	3.	4.	5.	6.	7. Heel erg
Gespannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verontrust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wanhopig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemotiveerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthousiast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tevreden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teleurgesteld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdrietig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positieve invloed van werk naar thuis: energie

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

5. Positieve invloed van werk naar thuis: energie.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Na een werkdag heb ik vaak energie opgedaan, waardoor ik meer zin heb om thuis mee te doen aan activiteiten of verantwoordelijkheden op mij te nemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik thuiskom van mijn werk, ben ik vaak emotioneel opgeladen waardoor ik thuis een betere bijdrage kan leveren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik thuiskom van mijn werk ben ik vaak goedgehumeurd, waardoor de sfeer thuis positief beïnvloed wordt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positieve invloed van thuis naar werk: energie

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

6. Positieve invloed van thuis naar werk.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Doordat ik thuis ontspan en energie op doe, kan ik mij beter richten op het uitvoeren van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doordat ik thuis ontspan en energie op doe, kan ik mij beter concentreren op mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na een activiteit met mijn partner/familie/vrienden kom ik vaak goedgehumeurd op het werk, waardoor de sfeer op mijn werk positief beïnvloed wordt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negatieve invloed van werk naar thuis: vermoeidheid

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

7. Negatieve invloed van werk naar thuis: vermoeidheid.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Na een werkdag ben ik vaak te uitgeput om thuis mee te doen aan activiteiten of verantwoordelijkheden op me te nemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik thuiskom van mijn werk, ben ik vaak emotioneel zo leeg dat ik thuis geen bijdrage meer kan leveren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Door alle druk op mijn werk, ben ik als ik thuiskom soms te gestresst om de dingen te doen die ik echt leuk vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negatieve invloed van thuis naar werk: vermoeidheid

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

8. Negatieve invloed van thuis naar werk.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Door stress thuis, ben ik op het werk vaak afgeleid door thuiszaken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doordat ik vaak gestresst ben door verantwoordelijkheden thuis, heb ik moeite mij te concentreren op mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spanningen en bezorgdheid over mijn leven thuis verzwakken vaak mijn vermogen om mijn werk goed te doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positieve invloed van werk naar thuis: afstand nemen

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

9. Positieve invloed van werk naar thuis: afstand nemen.

Zou u op een schaal van, 1=helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Door mijn werk kan ik problemen thuis beter van mij afzetten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Door mijn werk ben ik beter in staat om zaken thuis te relativeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Door mijn werk kan ik op aangename wijze afstand nemen van zaken thuis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positieve invloed van thuis naar werk: afstand nemen

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

10. Positieve invloed van thuis op werk: afstand nemen.

Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. Helemaal mee eens
Door activiteiten thuis kan ik werkgerelateerde problemen beter van me afzetten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Door mijn leven thuis ben ik beter in staat werkzaken te relativeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Door mijn leven thuis kan ik op aangename wijze afstand nemen van mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negatieve invloed van werk naar thuis: bezig blijven

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

11. Negatieve invloed van werk naar thuis.

Zou u op een schaal van 1=helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. helemaal mee eens
Als ik thuis ben dan denk ik vaak aan werk gerelateerde problemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik thuis ben dan denk ik vaak aan dingen die ik nog moet doen op het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik thuis ben probeer ik vaak nog werk gerelateerde zaken te regelen of te plannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Negatieve invloed van thuis naar werk: bezig blijven

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

12. Negatieve invloed van thuis op werk.

Zou u op een schaal van 1=helemaal mee oneens tot 5= helemaal mee eens willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5. helemaal mee eens
Als ik aan het werk ben dan denk ik vaak aan problemen thuis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik aan het werk ben dan denk ik aan dingen die ik thuis nog moet doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik aan het werk ben probeer ik vaak dingen voor thuis te regelen of te plannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Werk- privé balans

Hieronder volgen een aantal vragen over hoe u zich de laatste dagen voelt en gedraagt. Zou u aan willen geven in hoeverre u het oneens of eens bent met deze vragen? Wilt u daartoe voor alle vragen het antwoord dat het meest op u van toepassing is aankruisen?

13. Zou u op een schaal van, 1= helemaal mee oneens tot 7= helemaal mee eens, willen aangeven in hoeverre u het eens bent met de stelling.

De laatste dagen heb ik het gevoel dat;

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal mee oneens	2.	3.	4.	5.	6.	7. Helemaal mee eens
ik voldoende tijd heb voor zowel mijn werk als mijn privé-leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik voldoende aandacht kan besteden aan de dingen die ik belangrijk vind in werk en privé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik een goed gevoel heb over de manier waarop ik het combineren van mijn werk en privé-leven heb ingericht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
de manier waarop ik mijn werk en privé-leven met elkaar combineer aansluit bij wat ik belangrijk vind in het leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik een goede balans heb tussen mijn werk en mijn privé-leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik tevreden ben met de manier waarop ik mijn werk en privé-leven met elkaar combineer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ik goed in staat ben om zowel mijn werk- als privé verantwoordelijkheden te vervullen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zelf ingeschatte prestaties op het werk en thuis

14. Zou u op een schaal van, 1= geheel niet op mij van toepassing tot 7= geheel op mij van toepassing, willen aangeven in hoeverre de stelling op u van toepassing is.

Gemiddeld genomen heb ik over mijn werk het gevoel dat ik;

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Geheel niet op mij van toepassing	2.	3.	4.	5.	6.	7. Geheel op mij van toepassing
Voldoe aan de (prestatie)eisen die aan mij gesteld worden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn verantwoordelijkheden nakom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taken die aan mij zijn toegewezen naar behoren afrond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taken die van mij verwacht worden goed uitvoer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De essentiële verplichtingen die ik heb nakom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Zou u op een schaal van, 1= geheel niet op mij van toepassing tot 7= geheel op mij van toepassing, willen aangeven in hoeverre de stelling op u van toepassing is.

Gemiddeld genomen heb ik over mijn leven thuis het gevoel dat ik;

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Geheel niet op mij van toepassing	2.	3.	4.	5.	6.	7. Geheel op mij van toepassing
Verantwoordelijkheden die ik heb nakom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taken die ik heb naar behoren afrond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taken die van mij verwacht worden goed uitvoer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voldoe aan de eisen die aan mij gesteld worden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De essentiële verplichtingen die ik heb nakom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tevredenheid

16. Alles bij elkaar genomen; hoe tevreden bent u?

(Kies een cijfer van 1=heel ontevreden tot 10= heel tevreden)

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
over uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
over uw privé-leven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Manipulatiecheck (Alleen op T1)

1. Welke oefening heeft u de afgelopen week uitgevoerd?

*Kies a.u.b. een van de volgende mogelijkheden:

- Mindfulness oefening
- Inzetten van persoonlijke hulpbronnen
- Zegeningen tellen

2. Waar gingen de oefeningen over die u de afgelopen week heeft uitgevoerd?

*Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

	1. Helemaal niet	2.	3.	4.	5.	6.	7. Helemaal wel
Bewust leven in het hier en nu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het inzetten van persoonlijke kwaliteiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	Helemaal						Helemaal
	niet						wel
in het werk, thuis en bij het combineren van de twee.							
Stilstaan bij de positieve aspecten van je leven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Evaluatie vragen (Alleen op T1)

Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

1. In hoeverre had u voorafgaande aan het onderzoek al ervaring met de oefening die u deze week heeft gedaan?

1.						7.
Helemaal						Helemaal
niet	2.	3.	4.	5.	6.	wel
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Hoeveel dagen is het u gelukt om daadwerkelijk de oefeningen serieus uit te voeren?

0. Nooit	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7. Alle dagen
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Hoe leuk vond u het om de oefeningen uit te voeren?

1.						7.
Helemaal						Helemaal
niet leuk	2.	3.	4.	5.	6.	wel leuk
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Evaluatie vragen (Alleen op T2)

Kies het toepasselijk antwoord voor elk onderdeel:

1. In hoeverre heeft u, nadat de oefenweek was beëindigd, de oefeningen toegepast in uw dagelijks leven?

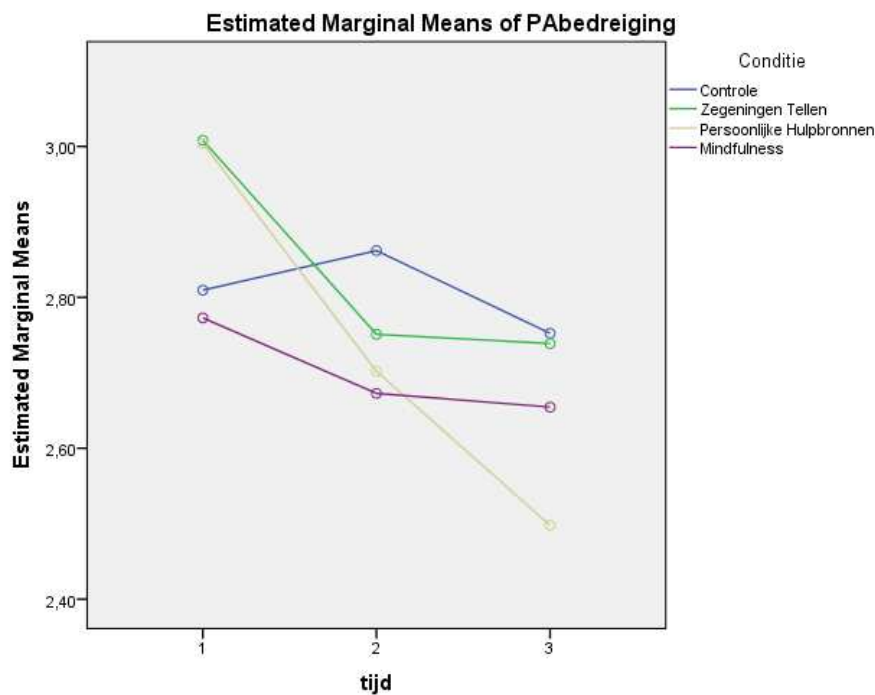
1. nooit	2.	3.	4.	5. dagelijks
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. In hoeverre was u gemotiveerd om met het onderzoek mee te doen?

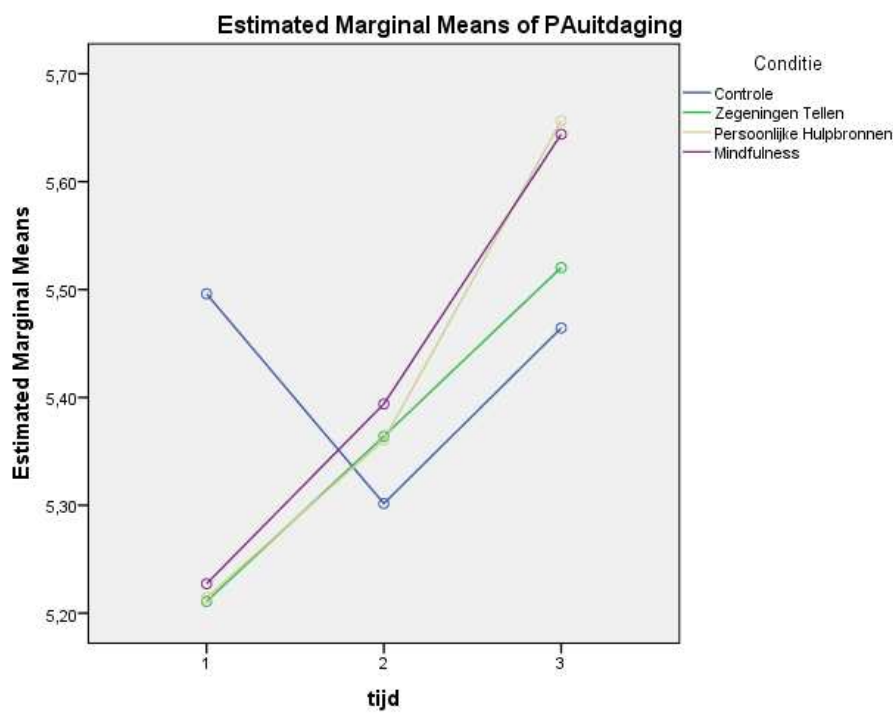
Kies een cijfer van 1=heel ongemotiveerd tot 10= heel gemotiveerd

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

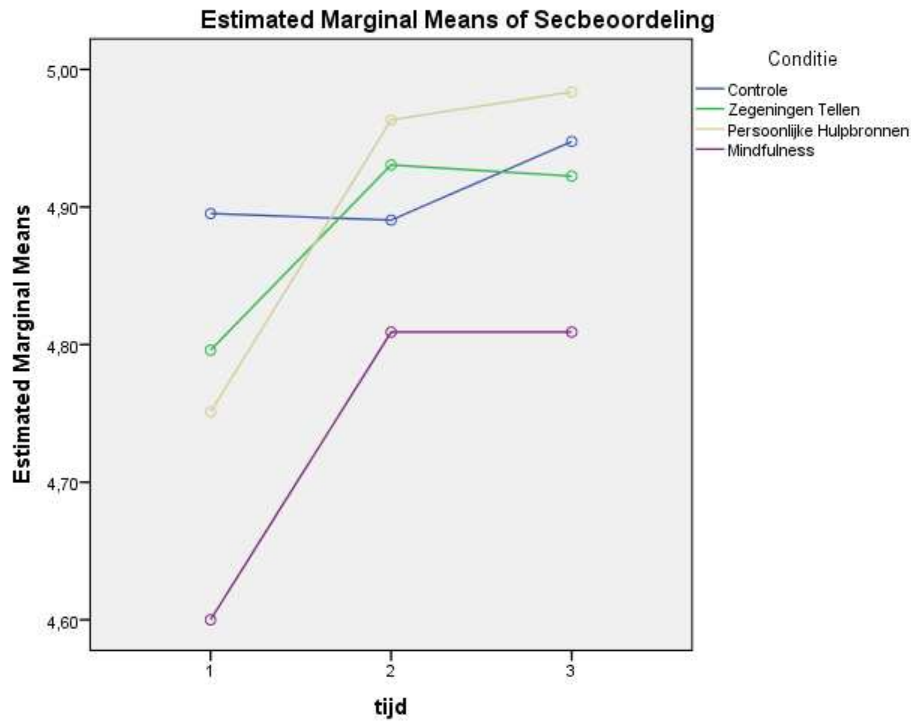
Bijlage 5: Grafische weergave van de scores



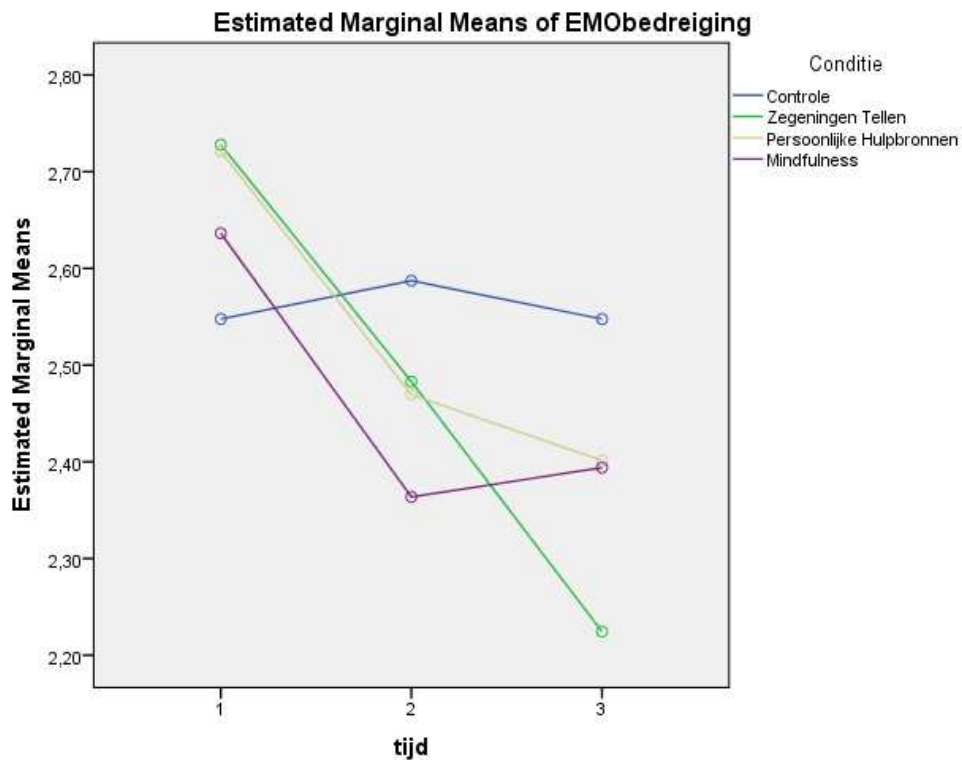
Figuur 1. Gemiddelde scores op primaire beoordeling van bedreiging per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



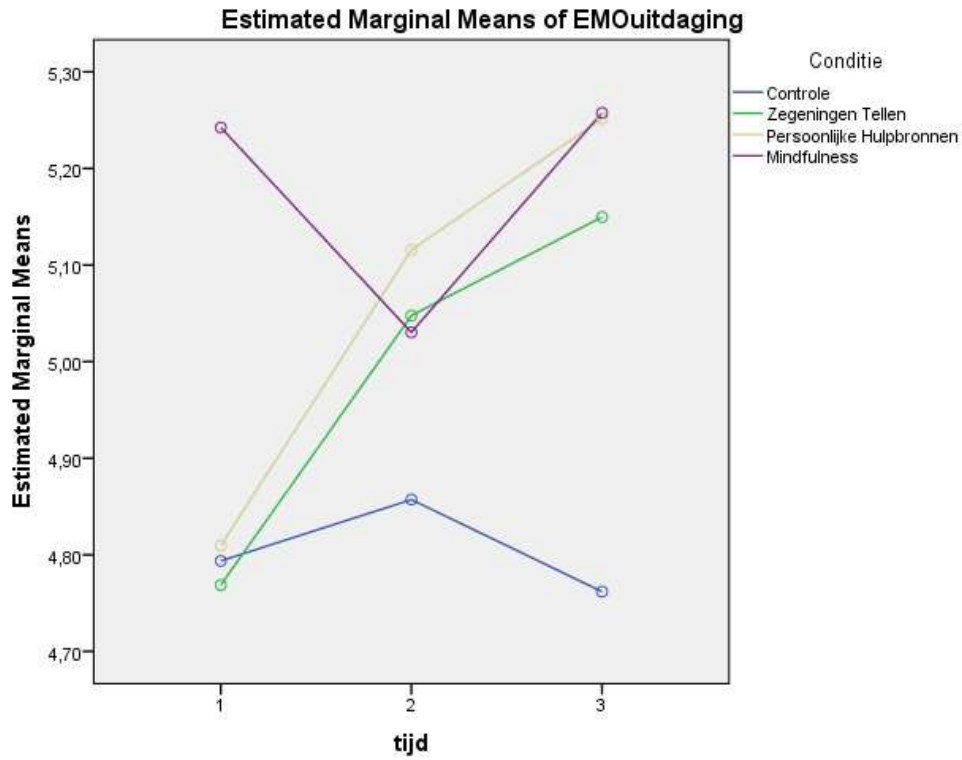
Figuur 2. Gemiddelde score op primaire beoordeling van uitdaging per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



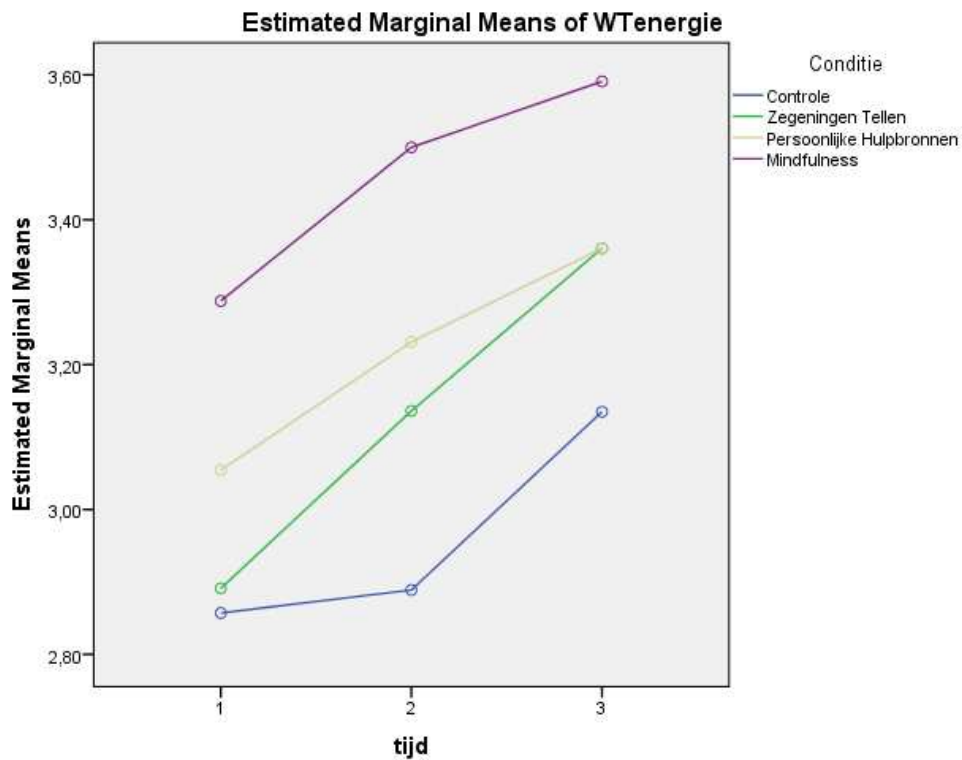
Figuur 3. Gemiddelde score op secundaire beoordeling per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



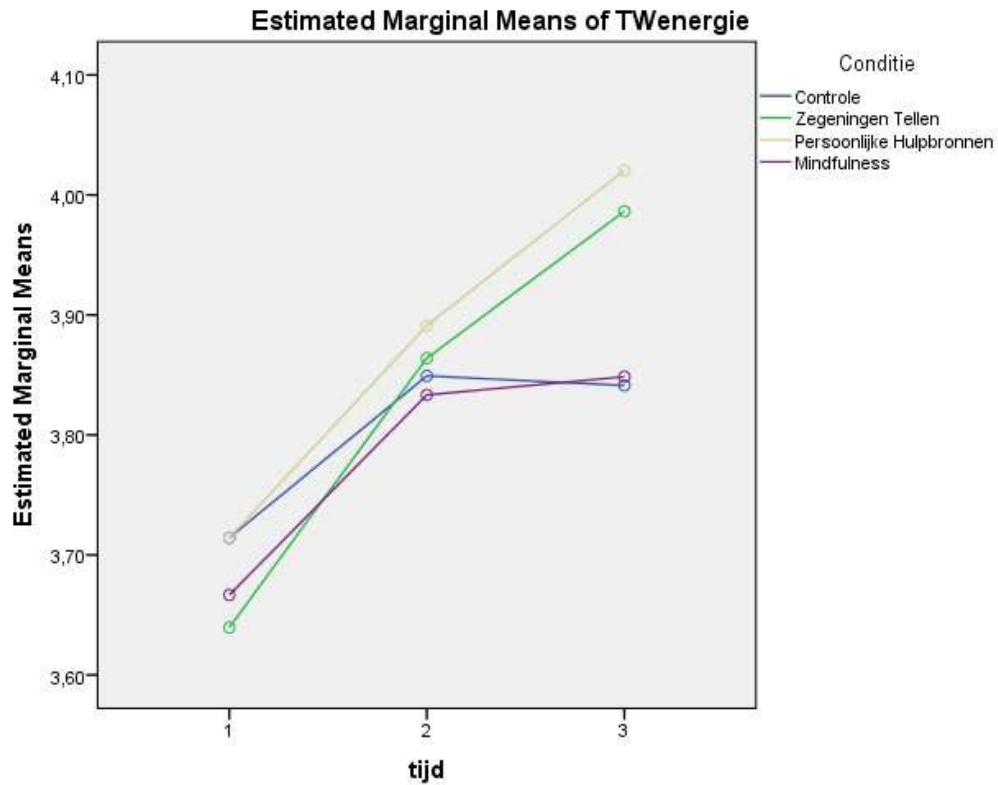
Figuur 4. Gemiddelde score op bedreigingsgerelateerde emoties per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



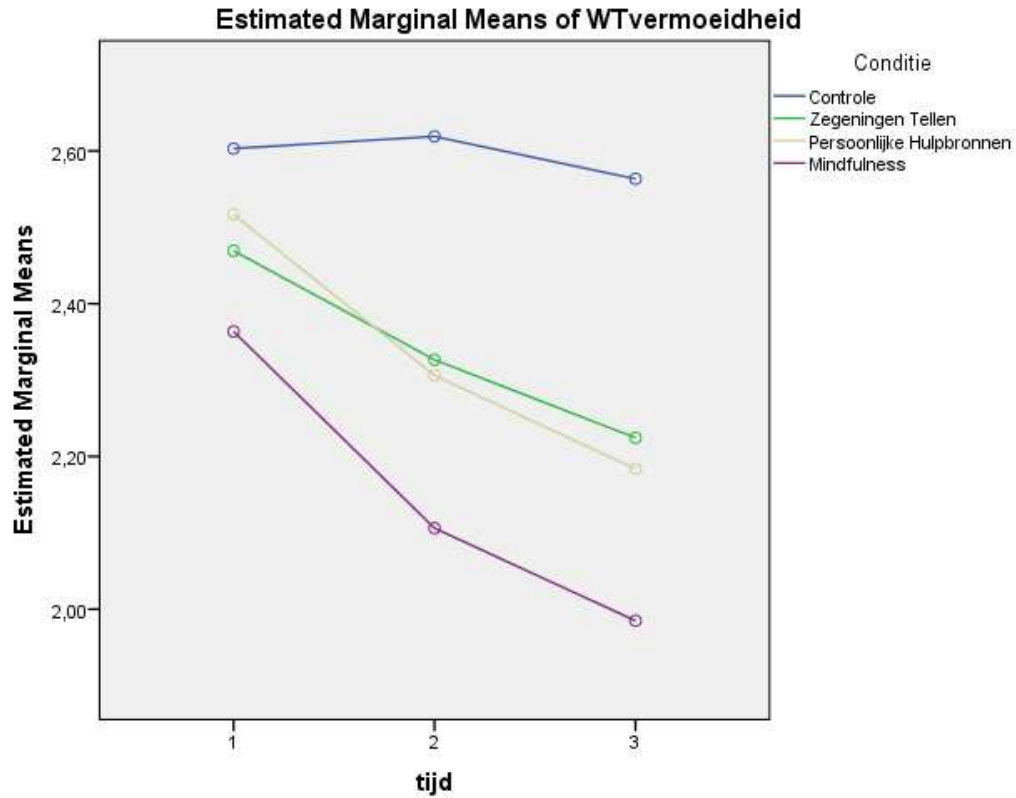
Figuur 5. Gemiddelde score op uitdagingen gerelateerde emoties per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



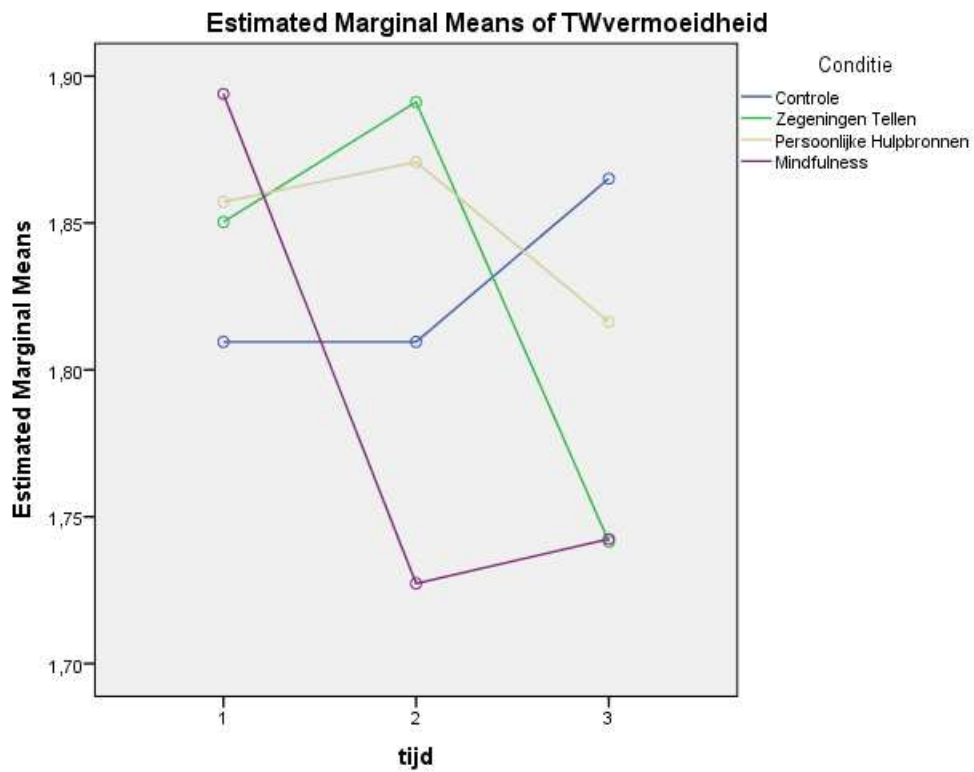
Figuur 6. Gemiddelde score op WT facilitatie (energie) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



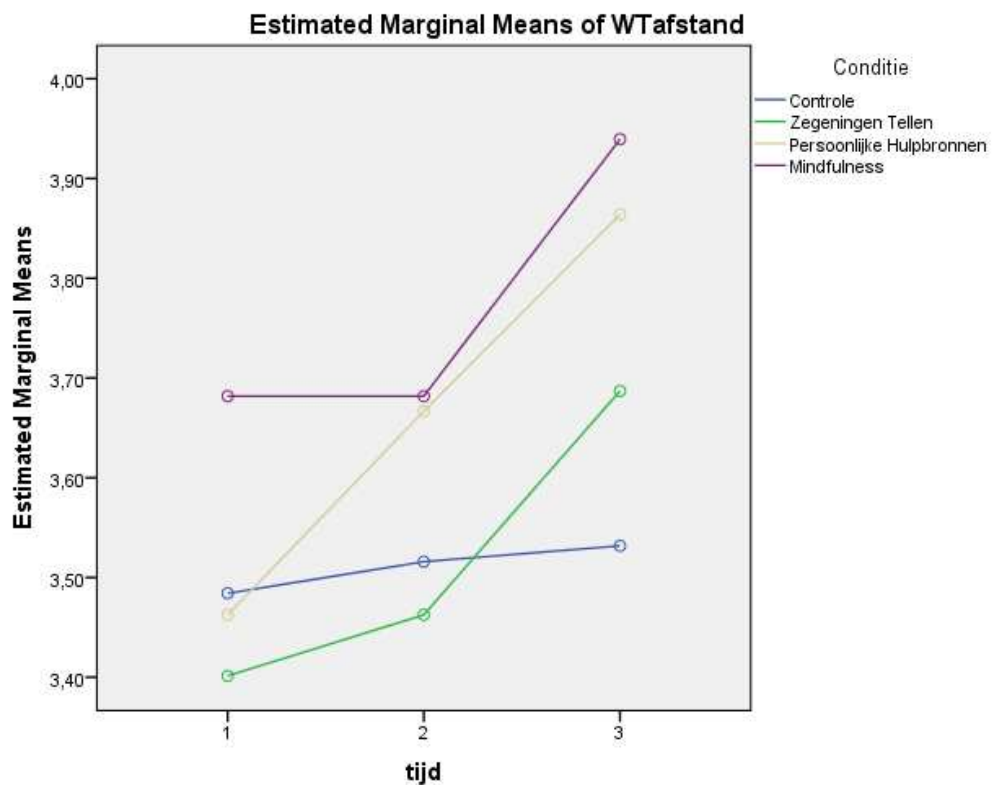
Figuur 7. Gemiddelde score op TW facilitatie (energie) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



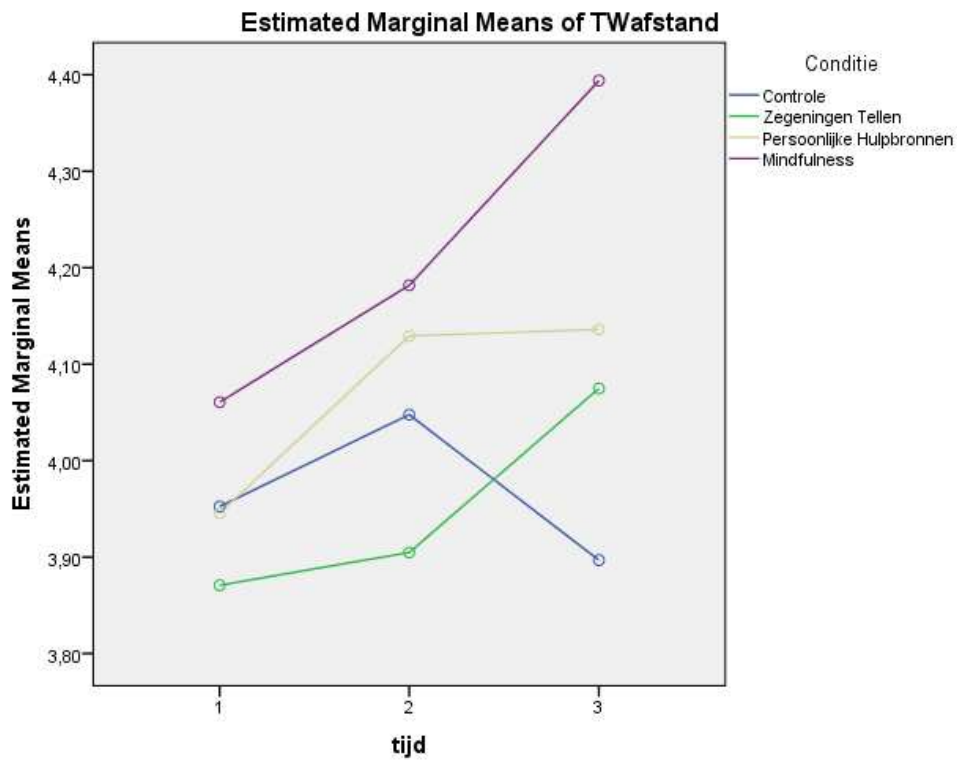
Figuur 8. Gemiddelde score op WT conflict (vermoeidheid) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



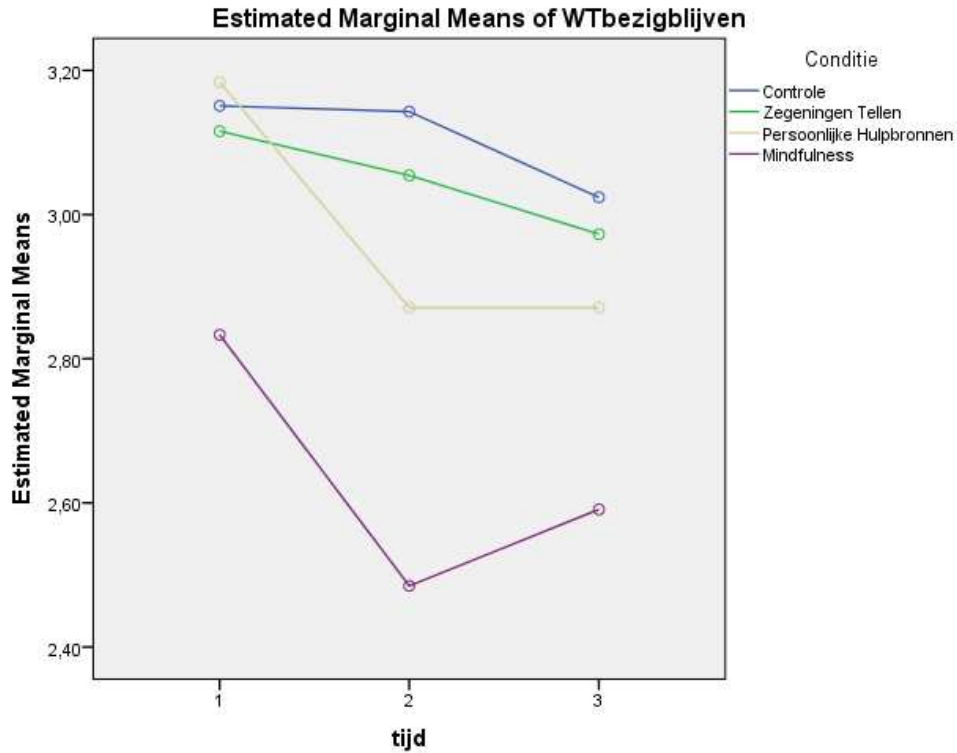
Figuur 9. Gemiddelde score op TW conflict (vermoeidheid) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



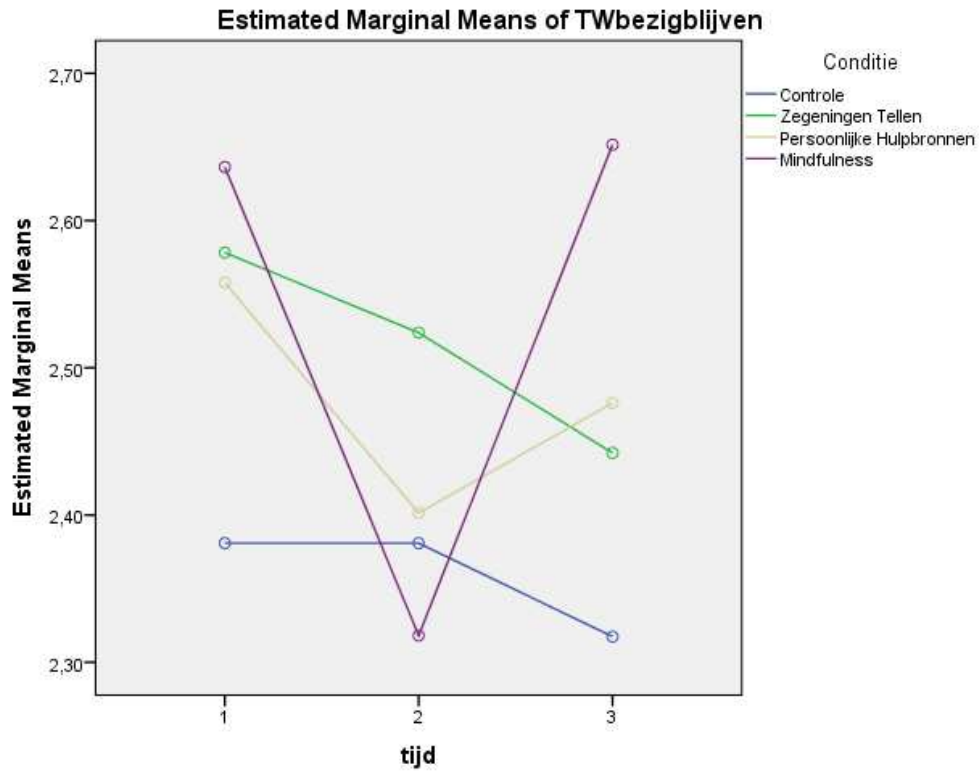
Figuur 10. Gemiddelde score op WT facilitatie (afstand nemen) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



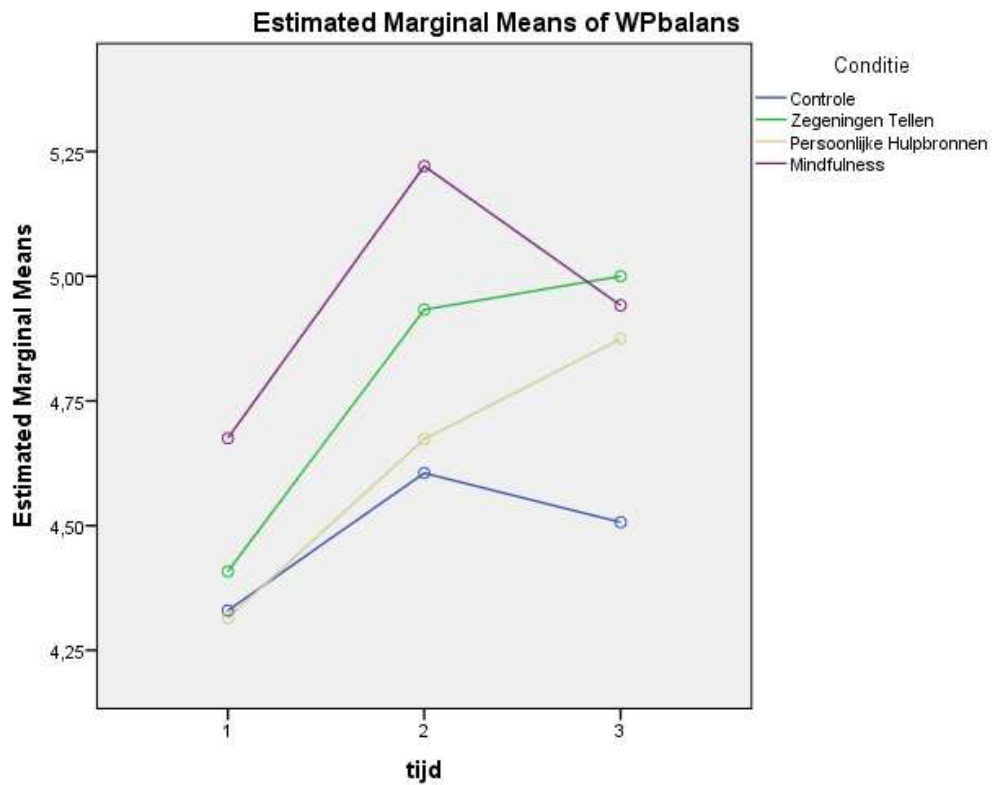
Figuur 11. Gemiddelde score op TW facilitatie (afstand nemen) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



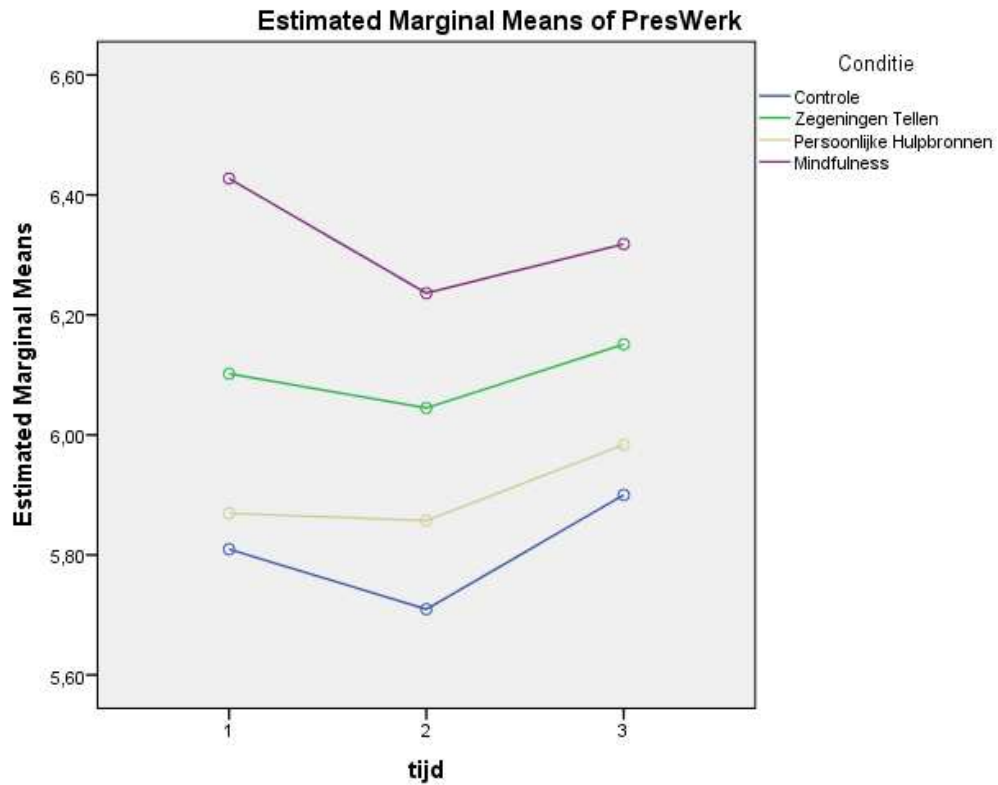
Figuur 12. Gemiddelde score op WT conflict (bezig blijven) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



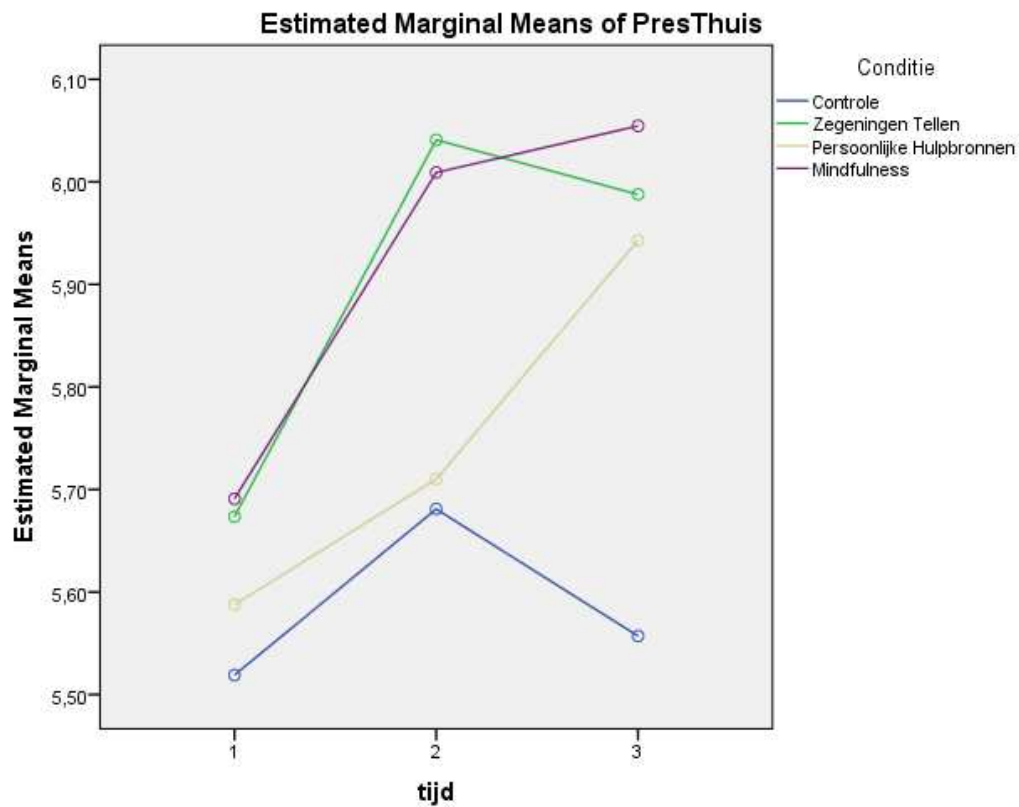
Figuur 13. Gemiddelde score op TW conflict (bezig blijven) per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



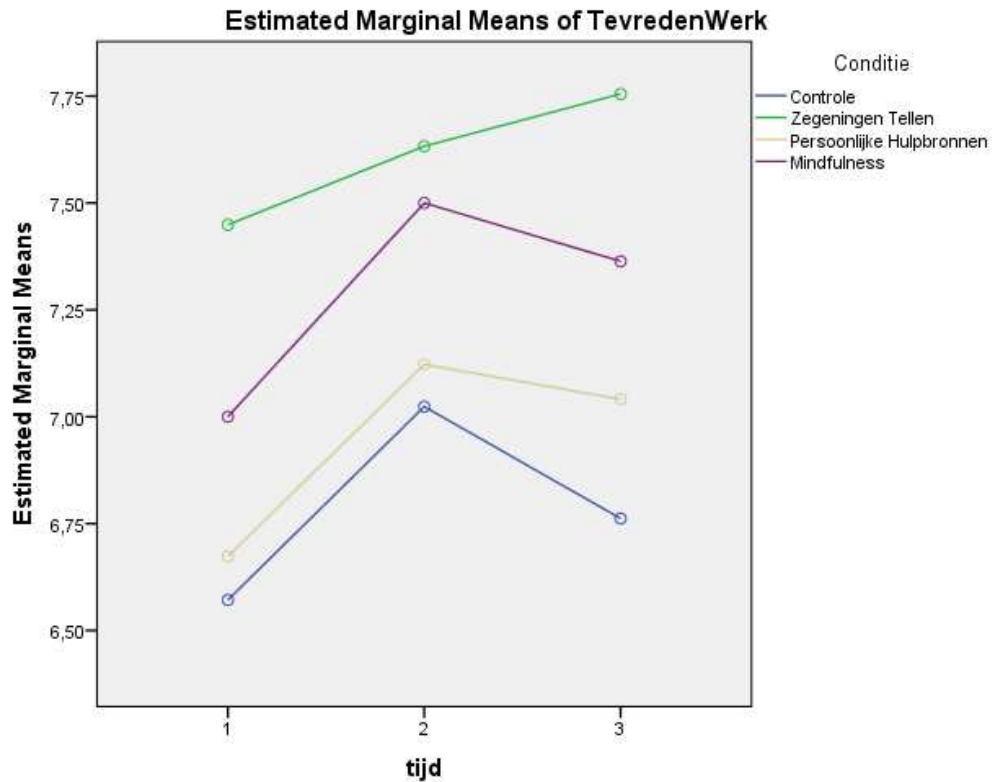
Figuur 14. Gemiddelde score op de algemene werk-privé balans per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



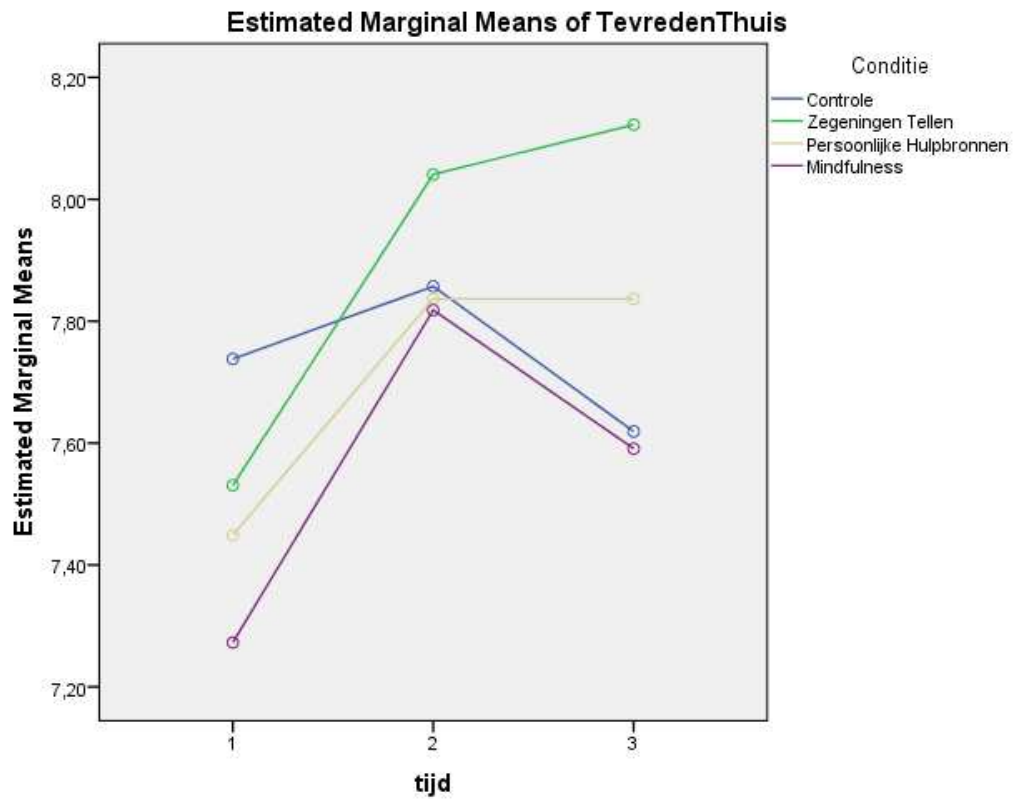
Figuur 15. Gemiddelde score op prestaties op het werk per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



Figuur 16. Gemiddelde score op prestaties thuis per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



Figuur 17. Gemiddelde score op tevredenheid op het werk per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.



Figuur 18. Gemiddelde score op tevredenheid thuis per meetmoment (T0, T1, T2) voor de experimentele condities en de controleconditie.