

Universiteit Utrecht

Master psychologie, Sociale Psychologie

THESIS (30 ECTS)

Mindfulness in de Omgang met Agressieve Personen:

Leren Niet te Reageren

Irene J. ten Haaf (3386171)

Datum: 17-06-2013

Aantal woorden: 6280

Onder begeleiding van: dr. Esther Papies

Tweede Beoordelaar: dr. Madelijn Strick

Samenvatting

In huidig onderzoek is onderzocht of de toepassing van mindfulness invloed had op iemands reactie op agressieve personen, en of de manier waarop deelnemers hun emoties reguleren effect had op deze reactie. Deelnemers volgden een mindful attention procedure waarin zij hun reacties op boze of blijde gezichten observeerden, zonder iets met de reactie te doen. De Affect Misattribution Procedure (AMP) werd gebruikt om de affectieve reactie op de emotionele gezichten te meten. Verwacht werd dat een oefening met mindful attention zou resulteren in een afname van negatief affect als reactie op agressieve personen. De mate waarin deelnemers beïnvloed werden door de foto's, bleek afhankelijk van de mate waarin zij dachten beïnvloed te zijn door het zien van een emotioneel gezicht. Het toepassen van mindful attention reduceerde negatief affect na de confrontatie met een agressief persoon, maar alleen bij mensen die de gewoonte hadden hun emoties te onderdrukken. De resultaten suggereren dat individuen die hun emoties onderdrukken, moeite hebben met het aannemen van een accepterende houding aangaande hun gedachten en emoties. Mogelijk wilden zij hier voor compenseren en pasten ze hun evaluaties over de agressieve personen aan.

Geconcludeerd kan worden dat de AMP ruimte bood voor deze correcties, en niet de impliciete misattributie van affect had gemeten zoals verwacht. De bevindingen suggereren mindfulness als krachtige methode voor mensen die hun emoties onderdrukken om automatische reactiepatronen te doorbreken. Het verdient aanbeveling in het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programma aandacht te besteden aan de emotieregulatiestrategie van deelnemers.

Kernwoorden: *mindfulness, agressie, AMP, emotieregulatie, affect, misattributie*

Inhoudsopgave

Theoretisch kader:	4
Methoden.....	12
Resultaten	17
Discussie.....	22
Referenties.....	28
Bijlagen	33
Bijlage 1: Instructies in de controle conditie en in de mindful attention conditie.....	33
Bijlage 2: Scores intensiteit en helderheid foto's	38
Bijlage 3: Voorbeeld stimulusmateriaal: foto's van boze en blije gezichten	40
Bijlage 4: KIMS.....	41
Bijlage 5: ERQ.....	44
Bijlage 6: Antwoorden op de vragen over de mindful attention procedure	46

Mindfulness in de Omgang met Agressieve Personen:

Leren Niet te Reageren

De omgang met emoties van anderen kan behoorlijk overweldigend zijn. Vaak worden wij beïnvloed door emoties die door anderen geuit worden, in zowel positieve als negatieve zin (Keltner & Kring, 1998). Het uiten van emoties kan complementaire of wederkerige emoties bij anderen oproepen, welke individuen helpen om te reageren op belangrijke sociale gebeurtenissen (Keltner & Haidt, 1999). Wanneer iemand bijvoorbeeld zijn woede uit, kan dit angst bij een ander oproepen. Het uiten van gevoelens van blijheid kan bij een ander ook blijheid opwekken (Keltner & Kring, 1998). Echter kunnen emoties van anderen ons affect, attitudes of gedrag ook negatief beïnvloeden. Voornamelijk de confrontatie met negatieve emoties van anderen zoals boosheid en agressie kan ons negatief beïnvloeden en maladaptieve emoties, gedachten of gedrag teweegbrengen (Gross, 2003).

Zo tonen diverse studies naar het effect van interpersoonlijke beïnvloeding van emoties in onderhandelen aan, dat de emotie van de tegenpartij van invloed is op de gevoelens en het gedrag van de ander (Adam, Shirako & Maddux, 2010; Van Kleef, De Dreu & Manstead, 2004; Beest, Van Kleef & Dijk, 2008). Deelnemers die onderhandelen met een boze tegenpartij ervaren zelf meer gevoelens van boosheid, plaatsen lagere eisen en doen grotere concessies dan deelnemers die onderhandelen met een neutrale of blijde tegenpartij (Van Kleef, De Dreu & Manstead, 2004). De confrontatie met negatieve emoties van anderen kan dus nadelige gevolgen hebben voor onszelf, bijvoorbeeld wanneer wij meer negatief affect ervaren en hierop reageren door meer inschikkelijk te handelen. Tevens kan het de relatie met mensen om ons heen negatief beïnvloeden, wanneer wij reageren op agressieve

emoties door minder bereidheid te tonen om samen te werken. Soms is het dus effectiever niet op emoties van anderen te reageren. Een manier om dit te doen is mindfulness.

De term mindfulness stamt uit de jaren zeventig van de vorige eeuw waarin psychiater John Kabat-Zinn vanuit de Verenigde Staten meditatie voor het eerst toepaste bij mensen in de gezondheids-zorg met lichamelijk ziekten en psychische klachten (Bishop et al, 2004). Hij heeft de kern van de meditatie, het aanwezig zijn in het hier en nu, uitgelicht en in feite ontdaan van zijn oorspronkelijke Boeddhistische context en het in een training vervat waardoor hij dat gedachtegoed en technieken toegankelijk maakte voor een veel breder publiek (Kabat-Zinn, 1995). De achtweekse Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR) is een klinische gestandaardiseerde meditatie die effectief blijkt te zijn bij veel mentale en psychische stoornissen (Baer, 2003, Bishop, 2002, Chiesa & Serretti, 2009, Kabat-Zinn, 1982). Ook buiten de klinische setting blijkt mindfulness van grote waarde te zijn. Onderzoek onder gezonde mensen toont een positieve relatie aan tussen mindfulness en iemands algemene welzijn (Nyklíček & Kuijpers, 2008). Zo werd gevonden dat mindfulness zorgt voor een afname van stress en angst en een toename van empathie en zelf-compassie (Nyklíček & Kuijpers, 2008). Het is een misvatting dat mindfulness een ontspanningsoefening is en daarom zorgt voor de afname van stress en angst (Baer, 2003). Ontspanning is een bijeffect, maar geen kernproces.

Mindfulness gaat om het toepassen van aandacht en bewustzijn welke ontwikkeld kunnen worden door meditatie (Baer, 2003), en kan gedefinieerd worden als het bewustzijn dat naar voren komt door opzettelijk aandacht te geven aan het huidige moment en onbevooroordeeld te zijn naar het ontvouwen van de ervaring van moment naar moment (Kabat-Zinn, 2003). Bishop en collega's (2004) stellen een tweecomponentenmodel van mindfulness voor, welke bestaat uit het reguleren van aandacht en het aannemen van een

bepaalde houding. Het reguleren van aandacht houdt in dat de aandacht gericht wordt op gedachten die komen en gaan en gevoelens die ervaren worden van moment tot moment. Dit leidt tot een gevoel van alertheid en wordt vaak omschreven als ‘geheel aanwezig zijn in het moment’ (Bishop e.a. 2004). Een meta-analyse van Wadlinger en Isaacowitz (2011) toont aan dat het richten van de aandacht getraind kan worden door middel van mindfulness-oefeningen. Wanneer iemand beter is in het reguleren van de aandacht, is iemand ook beter in staat om zijn of haar emoties te reguleren. Selectieve aandachtspatronen reflecteren niet alleen de emotieregulatie, maar hebben ook invloed op de reactie op deze emoties (Wadlinger & Isaacowitz, 2011).

Het tweede component betreft het aannemen van een bepaalde houding ten opzichte van de huidige ervaringen. Deze houding wordt gekarakteriseerd door nieuwsgierigheid, openheid en acceptatie. Men probeert dus niet bepaalde gedachten of gevoelens te veranderen, maar accepteert deze zoals ze zijn (Bishop e.a. 2004). In tegenstelling tot de klassieke cognitieve therapie tracht men dus niet de inhoud van gedachten te veranderen maar wel de attitude ertegenover. Het aannemen van een nieuwsgierige en accepterende houding zal cognitieve strategieën om emoties te onderdrukken reduceren. Deze houding kan zich ontwikkelen door het beoefenen van mindfulness (Bishop e.a. 2004).

In onderzoek van Papies, Barsalou & Custers (2012) werd deze houding gemanipuleerd. In hun experiment werd met het tweede component geoefend door middel van specifieke instructies welke gebaseerd waren op het MBSR programma. Participanten kregen de instructie om het karakter van hun gedachten over en reacties op foto's te beschouwen en proberen in te beelden dat deze gedachten constructies van de geest zijn welke naar boven komen en weer verdwijnen. Deze manier van omgang met aandacht en het richten van aandacht werd door de onderzoekers *mindful attention* genoemd. Uit hun onderzoek naar

impulsen naar lekker eten blijkt dat mindful attention kan helpen bij het controleren van impulsen (Papies e.a., 2012). Volgens de onderzoekers leidt mindful attention tot een mindset die impulsieve responsen naar eten vermindert. Door het creëren van meta-cognitief inzicht in iemands impulsieve responsen als kortstondige mentale gebeurtenissen, worden impulsieve reacties onderbroken (Papies, e.a., 2012).

Mindfulness faciliteert de ontwikkeling van dit metacognitief inzicht, waar gedachten worden gezien als kortstondige en vergankelijke mentale gebeurtenissen in plaats van reflecties van de werkelijkheid (Chambers, Gullone & Alen, 2009). Door de toepassing van mindfulness leert iemand zich niet te identificeren met gedachten of gevoelens, maar deze op een objectieve manier te bekijken (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman., 2006).

Herwaardering –de capaciteit om op een kalme manier gedachten en emoties te observeren– stelt een persoon in staat om zelfs sterke emoties met meer objectiviteit en minder reactiviteit te ervaren (Shapiro e.a., 2006). Herwaardering gaat tegen het automatische patroon van ongewenste emoties onderdrukken en ontkennen in (Shapiro e.a., 2006). Wanneer gevoelens van boosheid worden ervaren, leert iemand dus dat hij niet boos is, maar zich boos voelt. Het bewust worden van emoties en gevoelens is de eerste stap is naar een betere emotieregulatie. Als emoties eenmaal bewust zijn opgemerkt en geaccepteerd, kan vervolgens een adequate reactie gevormd worden (Shapiro e.a., 2006).

De omgang met agressieve personen is een situatie die beroep doet op de emotieregulatie. Hoewel men wellicht geneigd is om bang, boos of agressief te reageren, kan dit negatieve gevolgen met zich meebrengen. Heppner e.a. (2008) deden onderzoek naar mindfulness en agressie, en vonden dat dispositionele mindfulness negatief correleerde met zelf gerapporteerde agressie en vijandigheid. Tevens vertoonden deelnemers die een mindfulness oefening hadden gedaan minder agressief gedrag na een sociale afwijzing dan

participanten die deze oefening niet hadden ondergaan. Een verklaring voor de reductie in agressief gedrag is de adaptieve emotionele reactie die mindfulness teweegbrengt. Dit komt overeen met onderzoek van Brown & Ryan (2003) waaruit blijkt dat mindfulness zorgt voor minder impulsiviteit en vijandigheid. Een ander effect is dat mindfulness zorgt voor een afname in de neiging tot rumineren: het focussen op gedachten en hier herhaaldelijk over blijven denken (Borders, Earleywine & Jajodia, 2010). Wanneer iemand geconfronteerd wordt met een agressief persoon, kan mindfulness er dus voor zorgen dat er minder negatieve gedachten gevormd en ervaren worden. Wanneer men minder terugkomende gedachten heeft, zullen deze dus ook minder snel gedrag beïnvloeden.

In huidig onderzoek staat de vraag centraal of mindfulness effect heeft op de reactie op agressieve personen. Gezien mindfulness helpt emoties te detecteren en vervolgens te herwaarderen, wordt verwacht dat mindfulness helpt bij het vormen van een adequate reactie op ongewenste gevoelens en gedachten. Deelnemers doen mee aan een computertaak waarin zij foto's van boze en blij gezichten te zien krijgen. Het eerste gedeelte bestaat uit een oefenronde, waarin geoefend wordt met het toepassen van specifieke instructies aangaande de omgang met gedachten en emoties die worden opgewekt door de foto's. De helft van de deelnemers krijgt de instructies om helemaal mee te gaan in de gevoelens en gedachten die worden opgewekt. De andere helft krijgt mindful attention instructies, welke gebaseerd zijn op het onderzoek van Papies en collega's (2012). Aan de deelnemers wordt gevraagd om gedachten en gevoelens te observeren, zonder iets met de reactie te hoeven doen. Nadat de foto's vertoond zijn, volgt een tweede ronde. Aan participanten wordt gevraagd hoe aantrekkelijk zij een ambigue afbeelding, namelijk een Chinees teken vinden. Voordat ze dit waardeoordeel geven, krijgen ze een van de eerder vertoonde blij of boze foto's te zien. De instructie is om hun waardeoordeel alleen te baseren op het Chinese teken. De verwachting is

echter dat onbewust misattributie plaatsvindt en dat het waardeoordeel van het Chinese teken zal berusten op de emoties die zijn opgewekt door de foto.

Het gebuikte meetinstrument, de Affect Misattribution Procedure (AMP) is een veel toegepaste methode om impliciete attitudes te meten (Payne, Cheng, Govorun, Stewart, 2005). Uit verschillende onderzoeken blijkt dat deelnemers attitudes over de prime misattribueren aan het Chinese teken, zelfs wanneer zij de instructie krijgen zich niet te laten beïnvloeden door de prime (Hofmann, Van Koningsbruggen, Stroebe, Ramanathan, & Aarts, 2010; Payne, Cheng, Govorun & Stewart, 2005). De AMP wordt veel gebruikt, en er zijn verschillende meningen over het meetinstrument (Bar-Anan & Nosek, 2012; Blaison, Imhoff, Hühnel, Hess & Banse 2012). In recent onderzoek wordt gesuggereerd dat de mate waarin deelnemers hun affect misattribueren afhankelijk is van de mate waarin de deelnemers denken beïnvloed te zijn door de prime (Bar-Anan & Nosek, 2012). Om te controleren of dit ook geldt in huidig onderzoek, is een aparte vraag toegevoegd die meet in hoeverre de deelnemers denken dat hun evaluaties van het Chinese teken beïnvloed zijn door het zien van de foto's. Tevens zijn diverse vragen toegevoegd die meten hoe de deelnemers de AMP hebben ervaren en hoe ze mindful attention hebben toegepast.

Aansluitend op de resultaten van Payne en collega's (2005) is de verwachting dat in het huidig experiment onbewust misattributie plaatsvindt en dat het waardeoordeel van het Chinese teken zal berusten op het affect dat is opgewekt door de foto. De eerste hypothese luidt dat iemands affect beïnvloed wordt door het zien van een emotioneel gezicht. De tweede hypothese is dat het toepassen van mindful attention zorgt voor het ervaren van positief affect. Aangezien mindfulness wordt geassocieerd met meer positief affect (Nyklíček & Kuijpers, 2008), wordt verwacht dat de toepassing van mindful attention iemand positief stelt. De derde hypothese luidt dat een oefening met mindful attention zal resulteren in een afname van

negatief affect als reactie op agressieve personen. Deelnemers in de mindful attention conditie worden erop geattendeerd emoties en gedachten die opgewekt zijn door de foto bewust op te merken. Door vervolgens deze gedachten te bekijken als willekeurig en vergankelijk, als verschijnselen die ontstaan en ook weer verdwijnen, kunnen de deelnemers hun gedachten en gevoelens herwaardenen. Men hoeft hier niet te reageren op eventuele negatieve gedachten die opgewekt worden door de foto, waardoor de beoordeling van het Chinese teken louter berust op het waardeoordeel over dit teken.

Om meer begrip te verkrijgen over de precieze werking van mindfulness zijn twee vragenlijsten toegevoegd. De Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith, & Alen, 2004) meet een algemene tendens om mindful te zijn in het dagelijks leven en bestaat uit vier subschalen, namelijk; observeren, beschrijven, bewust handelen en accepteren zonder oordelen. Het toevoegen van de vragenlijst biedt meer inzicht in de werking van de aparte componenten van mindfulness, en in de samenhang tussen dezen en de werking van mindful attention.

Om te controleren voor individuele verschillen in emotieregulatie is de Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003) afgenomen. Deze gevalideerde vragenlijst bestaat uit twee schalen die de mate van herwaardenen en emoties onderdrukken meet. Herwaardering is een manier van cognitieve verandering, waarbij een situatie die mogelijk een emotionele reactie oproept op een dergelijke manier wordt geconstrueerd dat de emotionele impact verandert (Gross & John, 2003). Onderdrukking is een vorm van responsmodulatie waarbij emotioneel expressief gedrag wordt geïnhibeed (Gross, 1998). Herwaardering is dus het veranderen van de manier van denken over een bepaalde gebeurtenis, en

onderdrukking heeft effect op het gedragsaspect van de neiging om emotioneel te reageren (Gross & John, 2003).

Huidig onderzoek test de reactie van proefpersonen op emotionele gezichten en of de toepassing van mindfulness hier invloed op heeft. Het onderdrukken van zowel prettige als onprettige emoties zorgt voor psychologische schade (Hayes & Wilson, 2003) en is het tegenovergestelde van mindfulness, waarbij men juist leert emoties volledig te accepteren, ondanks de waardigheid, intensiteit of het praktische nut ervan (Chambers et al, 2009). De verwachting is dat de toepassing van mindfulness zal resulteren in een afname van negatief affect als reactie op agressieve personen. Het is mogelijk dat de emotieregulatie van individuen effect heeft op dit proces. Hoewel het toepassen van mindful attention vermoedelijk zal resulteren in minder negatief affect na het zien van de agressieve personen, wordt verwacht dat mensen die hun emoties al op een effectieve manier reguleren nog minder negatief affect ervaren wanneer zij geconfronteerd worden met een negatief persoon. Verwacht wordt dat het toepassen van mindfulness bij individuen die de gewoonte hebben hun emoties te herwaarderen, zal zorgen voor minder negatief affect als reactie op een boos gezicht dan bij mensen die deze gewoonte niet hebben. Bij personen die de gewoonte hebben hun emoties te onderdrukken, is de verwachting dat het toepassen van mindfulness zal zorgen voor een afname van de affectieve reactie op emotionele gezichten omdat zij nu op een adaptieve manier leren om te gaan met hun gedachten en emoties.

Methoden

Deelnemers en Design

Aanvankelijk hebben 89 personen meegedaan aan het onderzoek. Twaalf personen werden uitgesloten van het experiment omdat zij in meer dan 10 % van alle gevallen een reactietijd van minder dan 300 ms hadden. De gebruikte criteria om reactietijden uit te sluiten worden toegepast in meerdere onderzoeken aangaande impliciete affect meting (Greenwald, Nosek, & Banaji, 2003). Een dermate reactietijd is te kort om een bewuste evaluatie van het Chinese teken te kunnen geven. De korte reactietijd duidt erop dat deelnemers zeer snel hebben doorgeklikt zonder de instructies van het onderzoek op te volgen. Het meenemen van de data van deze personen in de analyse verandert niks aan de gevonden resultaten.¹ De data van één persoon werd verwijderd gezien hij kennis had van de Chinese taal. Uiteindelijk waren de data van 76 deelnemers geschikt, waarvan 40 mannen en 35 vrouwen. Van één deelnemer was de sekse onbekend. De leeftijd varieerde tussen de 17 en 49 jaar ($M = 22.31$, $SD = 5.27$). De deelnemers werden via posters en flyers aangetrokken op het terrein van de Universiteit Utrecht. De vergoeding voor deelname bedroeg €3,00 of 0,5 proefpersoonuur (iedere psychologie bachelor student moet 10 proefpersoonuren halen om zijn of haar bachelor opleiding af te ronden). Het experiment had een 2 (conditie: Controle vs. Mindful Attention) x 2 (emotie: Blij vs. Boos; binnen personen) design. De afhankelijke variabele was de score van aangenaamheid die gegeven werd aan de Chinese tekens.

¹ Zowel de geschikte data als de data van de twaalf uitgesloten deelnemers is geanalyseerd in een GLM. Er is geen hoofdeffect van emotie, $F(1, 86) = .73$, $p = .40$, $\eta^2p = .01$, of conditie, $F(1, 86) = 0.06$, $p = .90$, $\eta^2p < .01$. Tevens is er geen interactie-effect van emotie en conditie, $F(1, 86) = 1.19$, $p = .28$, $\eta^2p = .01$.

Procedure

Het onderzoek werd op de computer afgenomen in individuele cabines en alle data werden digitaal verzameld. Deelnemers wisten niet dat het onderzoek over mindfulness ging en werden willekeurig verdeeld over de verschillende condities. Het eerste gedeelte van de taak bestond uit een oefenronde met foto's. De instructies van de oefenronde verschilden per conditie, maar de foto's waren gelijk. Daarna volgde de AMP. Voorts dienden twee vragenlijsten ingevuld te worden, eerst de KIMS en dan de ERQ. Vervolgens werd een aantal afsluitende vragen gesteld. Er werd gevraagd naar: bekendheid met Chinese tekens, sekse, de gevolgde studie, het jaar waarin begonnen was met studeren, links- of rechtshandigheid, de moedertaal, de leeftijd en het studentnummer. Afsluitend werd gevraagd waar de deelnemer dacht dat het onderzoek over ging en konden opmerkingen over het onderzoek worden ingevuld. Wanneer de deelnemer naar buiten gekomen was, stond een onderzoeker klaar om het geld te overhandigen of de deelnemer te registreren voor eventuele proefpersoonuren. Het gehele onderzoek duurde per deelnemer circa 20 minuten.

Mindful attention conditie

De mindful attention conditie begon met een training waarin de participanten bewust werden gemaakt van het feit dat het bekijken van afbeeldingen bepaalde reacties of gevoelens bij hen op zou kunnen werken. Vervolgens werd gevraagd om de gedachtes die ze hadden te observeren te en te bekijken als willekeurig en vergankelijk, als verschijnselen die ontstaan en ook weer verdwijnen. Daarna werden twee vragen gesteld om te controleren of de deelnemers de instructies hadden begrepen. Deelnemers konden antwoord geven op een 9-punts Likertschaal. Vervolgens werd gevraagd om de instructies toe te passen tijdens het zien van foto's van verschillende gezichten. Deelnemers werden erop geattendeerd dat de foto's

mogelijk een bepaalde reactie of gedachte konden oproepen, zoals evaluaties over de aantrekkelijkheid van de persoon of gedachtes over het gedrag van de persoon. Gevraagd om deze gedachten en gevoelens te observeren, zonder iets met de reactie te doen. De foto's verschenen op het midden van het scherm met een korte samenvatting van de instructies boven elke foto. Na 5 seconden konden deelnemers de spatiebalk indrukken om de volgende foto te zien. Na deze oefenronde werden de deelnemers herinnerd aan de instructies en werd hen gevraagd deze toe te passen in de AMP. Tot slot werden drie open vragen gesteld over de procedure. Er werd gevraagd hoe de deelnemers de mindful attention procedure hadden ervaren, hoe ze mindful attention hadden toegepast en welke gedachten ze hadden geobserveerd.

Controleconditie

Er werd verteld dat er geoefend ging worden met een 'visuele perceptie taak'. De deelnemers kregen de instructie om bij het zien van de foto's geheel mee te gaan in de ervaring en zich volledig 'in te leven' in de foto's. De instructies werden in dezelfde stijl en duur gepresenteerd als de instructies in de mindful attention conditie. De foto's verschenen ook in deze conditie 5 seconden op het beeldscherm. Het verloop van de oefenronde en de AMP was gelijk aan de procedure in de mindful attention conditie, alleen de instructies verschilden, en in de controleconditie werden geen vragen aangaande mindful attention gesteld. Alle instructies van beide conditie zijn te vinden in Bijlage 1.

AMP

Deelnemers kregen eerst een emotionele foto te zien en daarna een Chinees karakter. Nadat het Chinese karakter 200 ms in beeld was geweest, verscheen er een grijs en zwart/wit vierkant. Als dit vierkant in beeld was, werd gevraagd hoe aangenaam of onaangenaam zij het

Chinese karakter vonden dat kort daarvoor op het scherm stond. Er werd gevraagd rechtop te gaan zitten en te kijken naar het midden van het beeldscherm waar de stimuli verschenen. De instructie luidde om zo snel mogelijk een reactie geven en om het waardeoordeel alleen te berusten op het Chinese teken, zonder beïnvloed te raken door de foto's. Deelnemers konden met behulp van vier antwoordmogelijkheden aangeven hoe aangenaam ze het Chinese teken vonden, variërend van heel erg onaangenaam, een beetje onaangenaam, een beetje aangenaam tot heel erg aangenaam. In totaal werden 20 Chinese tekens beoordeeld. De Chinese tekens waren afkomstig uit onderzoek van Murphy en Zajonc (1993).

Foto's

In zowel de oefenronde als in de AMP werden 20 foto's vertoond. In totaal werden 10 agressieve en 10 blij gezichten geselecteerd, waarbij voor beide emoties acht Europese gezichten en twee Marokkaanse gezichten werden gekozen. De modellen die gemiddeld het hoogst scoorden op zowel intensiteit als helderheid van de vertoonde emotie werden geselecteerd. Alle scores zijn te zien in Bijlage 2. De foto's waren afkomstig van de Radboud Faces Database. De foto's uit deze database zijn valide en bevatten herkenbare emoties (Langner, Dotsch, Bijlstra, Wigboldus, Hawk & van Knippenberg, 2010). Voorbeelden van de foto's staan weergegeven in Bijlage 3.

KIMS

De *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)*; Baer, Smith, & Alen, 2004) bestaat uit 39 vragen welke zijn toegevoegd in Bijlage 4. De KIMS heeft vier aspecten van mindfulness gemeten, namelijk: observeren, beschrijven, bewust handelen en accepteren zonder oordelen. Observeren werd gemeten met 12 vragen ($\alpha = .75$), waaronder 'Ik merk veranderingen in mijn lichaam op, bijvoorbeeld of mijn ademhaling vertraagt of versnelt',

omschrijven werd gemeten met 8 vragen ($\alpha = .89$), waaronder ‘Ik ben goed in het vinden van de woorden om mijn gevoelens te beschrijven’. Bewust handelen werd gemeten met 10 vragen ($\alpha = .81$), met als voorbeeld ‘Wanneer ik lees, focus ik al mijn aandacht op hetgeen ik aan het lezen ben,’ en accepteren zonder oordelen wordt gemeten met negen vragen ($\alpha = .86$), zoals ‘Ik bekritiseer mezelf omdat ik irrationele of ongepaste gevoelens heb’. Deelnemers gaven antwoord op een 1 (nooit waar of heel zelden waar) tot 5 (heel vaak of altijd waar) Likertschaal.

ERQ

De gevalideerde vragenlijst de *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003) heeft de mate van herwaardering en onderdrukking gemeten, waarbij een hogere score aangaf, dat de emotieregulatiestrategie meer werd toegepast. De complete vragenlijst is te lezen in Bijlage 5. De mate van herwaardering werd gemeten met zes vragen ($\alpha = .79$), zoals ‘Wanneer ik meer positieve emoties wil voelen (zoals blijdschap of plezier), dan verander ik datgene waar ik op dat moment aan denk’ en ‘Wanneer ik in een stressvolle situatie ben, dan laat ik mezelf daarover nadenken op een manier die me helpt om kalm te blijven’. Onderdrukking werd gemeten met vier vragen ($\alpha = .64$), met als voorbeeld ‘Ik houd mijn emoties voor mezelf’, en ‘Wanneer ik negatieve emoties ervaar, dan zorg ik ervoor dat ik die niet tot uitdrukking breng’. Deelnemers gaven antwoord op een 1 (Volledig mee oneens) tot 7 (Volledig mee eens) Likertschaal.

Vraag beïnvloeding foto's

Om te controleren of de mate waarin deelnemers dachten dat de evaluatie van het Chinese teken werd beïnvloed door het zien van de foto's, werd een aparte vraag toegevoegd. De vraag luidde ‘Heb je het idee dat de foto's die steeds heel kort in beeld waren jouw

evaluatie van de Chinese tekens in deze taak hebben beïnvloedt?'. Deelnemers konden antwoord geven op een 9-punts Likertschaal, met de antwoordmogelijkheden oplopend van 1 (helemaal niet) t/m 9 (heel sterk).

Resultaten

Misattributie

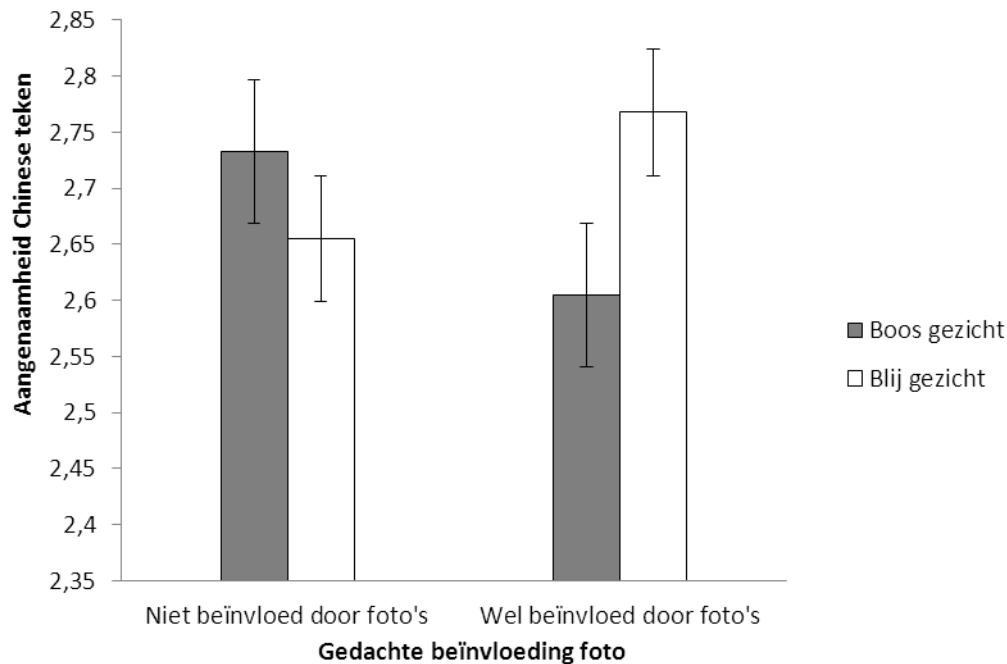
De beoordeling van de Chinese tekens werd in alle onderstaande analyses berekend in een regressieanalyse in het General Linear Model. In alle analyses werden alle hoofd- en interactie-effecten meegenomen. Om te controleren of er misattributie plaatsvindt en of het toepassen van mindful attention effect had op de beoordeling van de Chinese tekens, werden emotie (blij vs. boos) en conditie (controle vs. mindful attention) opgenomen als predictoren. Er was geen sprake van een hoofdeffect van emotie, $F(1, 74) = 1.04$, $p = .31$, $\eta^2p = .01$. De beoordeling van de Chinese tekens werd dus niet beïnvloed door het zien van een blij of boos gezicht. Vervolgens werd gekeken of de toepassing van mindful attention invloed had op de score in de AMP. Er werd geen hoofdeffect van conditie gevonden, $F(1, 74) = 0.09$, $p = .77$, $\eta^2p < .01$. De toepassing van mindful attention beïnvloedde de beoordeling van het Chinese teken niet. Het effect van de emotie van de foto op de beoordeling van de AMP hing niet af van het wel of niet toepassen van mindfulness. Er bleek geen significant interactie-effect van emotie en conditie, $F(1, 74) = 2.66$, $p = .11$, $\eta^2p = .04$. De mate van beïnvloeding van een boze of blijde foto op de beoordeling van de Chinese tekens bleek dus niet afhankelijk van de instructies.

Uit de antwoorden op de vragen over de mindful attention procedure bleek dat deelnemers de instructies soms 'vaag' en 'zweverig' vonden. Alle antwoorden zijn te lezen in Bijlage 6.

Extra predictoren

Gedachte beïnvloeding foto. De scores op de vraag die gemeten had in hoeverre deelnemers dachten dat hun evaluaties van de Chinese tekens beïnvloed werden door de foto's, werden gestandaardiseerd. Vervolgens werd geanalyseerd of de mate waarin werd gedacht beïnvloed te zijn door de foto optrad als moderator van de misattributie. De predictoren waren wederom emotie en conditie. Tevens werd gekeken of deze gedachte het effect van emotie en conditie modereerde. Er werd alleen een significant tweewegsinteractie-effect gevonden van emotie en de mate waarin deelnemers dachten dat ze beïnvloed werden door de prime, $F(1,72)=8.11, p = .01, \eta^2p = .10$.

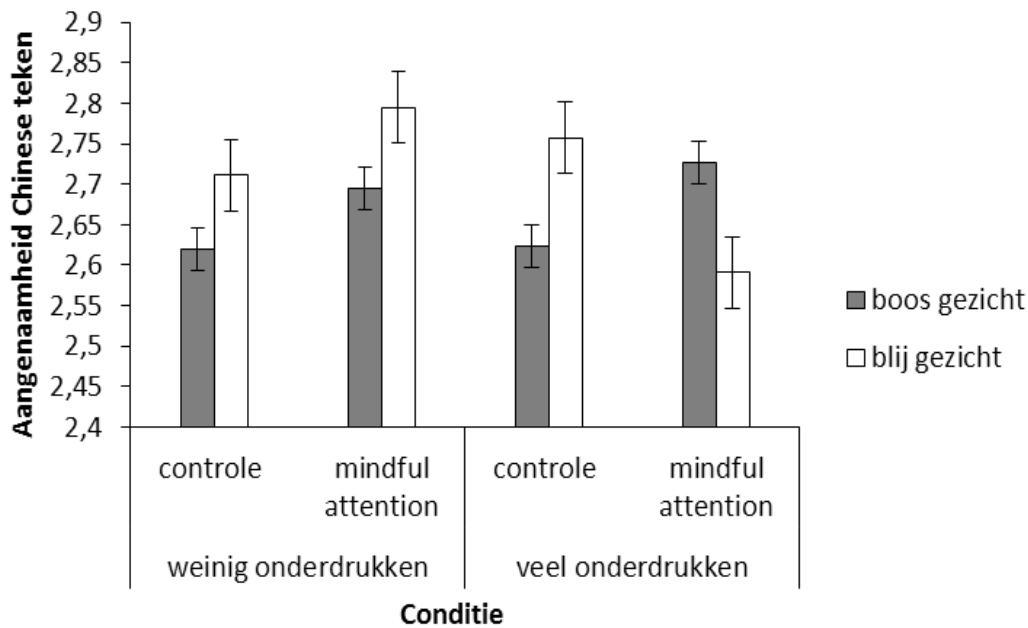
Om dit interactie-effect nader te onderzoeken, werden de resultaten van deelnemers die dachten niet beïnvloed te zijn door de foto's (een standaarddeviatie onder het schaalgemiddelde; Aiken & West, 1991) vergeleken met de resultaten van deelnemers die dachten wel beïnvloed te zijn door de foto's (een standaarddeviatie boven het schaalgemiddelde). De evaluaties van de Chinese tekens werden beïnvloed door het zien van affectieve gezichten, maar alleen bij deelnemers die dachten beïnvloed te zijn door de foto's, $F(1,72) = 7.49, p = .01, \eta^2p = .09$ en niet bij deelnemers die dachten niet beïnvloed te zijn door de foto's, $F(1,72) = 1.73, p = .19, \eta^2p = .02$. De resultaten zijn te zien in Figuur 1.



Figuur 1. Score aangenaamheid Chinese tekens van mensen die dachten niet beïnvloed te zijn door de foto's (een standaarddeviatie onder het gemiddelde; Aiken & West, 1991) en mensen die dachten wel beïnvloed te zijn door de foto's (een standaarddeviatie boven het gemiddelde) na het zien van een boos of blij gezicht (In alle figuren representeren de foutbalken de standaardfouten van het gemiddelde).

KIMS. Onderzocht werd of de mindfulness vaardigheden zoals gemeten met de vier subschalen uit de KIMS van invloed was op de beoordeling in de AMP. De predictoren waren emotie, conditie, observeren, beschrijven, bewust handelen en accepteren zonder oordelen. Exploratieve analyses lieten zien dat geen van de subschalen effect had op de beoordeling van de Chinese tekens. Het effect dat de emotie van de foto's had op de beoordeling van de Chinese tekens werd dus niet beïnvloed door de mate waarin deelnemers de mindfulness vaardigheden toepasten in hun dagelijks leven.

ERQ. Voorts werd gekeken of de emotieregulatiestrategieën zoals gemeten in de ERQ invloed hadden op de beoordeling van het Chinese teken. De predictoren waren emotie, conditie, herwaardering en onderdrukking. Hoewel er geen significante hoofd- en interactie-effecten optraden, was er wel een effect dat bijna significant is. Dit betrof de driewegsinteractie van emotie, conditie en onderdrukking $F(1,72) = 2.51$, $p = .12$, $\eta^2p = .03$. De kans dat de interactie op toeval berustte was klein. Contrastanalyses lieten zien dat deelnemers die hun emoties veel onderdrukten (een standaarddeviatie boven het schaalgemiddelde; Aiken & West, 1991) wel beïnvloed werden door de foto's, maar alleen in de controle conditie $F(1,72) = 2.92$, $p = .09$, $\eta^2p = .04$ en niet in de mindful attention conditie $F(1,72) = 2.42$, $p = .13$, $\eta^2p = .03$. Zoals te zien in Figuur 2 reageerden deelnemers die emoties veel onderdrukten dus anders op de blije gezichten dan op de boze gezichten, maar dit verviel wanneer ze mindful attention toepasten. Bij mensen die de gewoonte hadden hun emoties te onderdrukken en dan mindful attention gebruikten, werd de beoordeling van het Chinese teken minder beïnvloed door het zien van een blij of boos gezicht. Zij ervoeren meer positief affect na het zien van een boos gezicht dan de mensen die hun emoties veel onderdrukten en geen mindful attention toepasten. Bij mensen die niet de gewoonte hadden hun emoties te onderdrukken (een standaarddeviatie onder het schaalgemiddelde; Aiken & West, 1991), werden geen significante effecten gevonden.



Figuur 2. Score aangenaamheid Chinese tekens van deelnemers die weinig emoties onderdrukken (een standaarddeviatie onder het gemiddelde; Aiken & West, 1991) en veel emoties onderdrukken (een standaarddeviatie boven het gemiddelde) in de controle conditie en in de mindful attention conditie na het zien van een boos of blij gezicht.

Correlaties

Voorts werd gekeken naar de correlaties tussen antwoorden in de KIMS en de ERQ. De gemiddelde score op de KIMS correleerde significant met onderdrukking, $r = -.303$, $p = .01$. Er bleek geen significante correlatie tussen de gemiddelde score op de KIMS-vragenlijst en herwaardering. Mensen die de vaardigheden van mindfulness toepasten, onderdrukten hun gevoelens dus minder, maar maken niet meer of minder gebruik van herwaardering van gevoelens.

De significante correlatie tussen de KIMS en onderdrukking werd nader onderzocht. Dit werd gedaan door de afzonderlijke vaardigheden die gemeten werden in de KIMS mee te nemen in de analyse. Zoals te zien in Tabel 1 werden significante correlaties gevonden tussen beschrijven en onderdrukking, $r = -.244$, $p = .03$ en tussen accepteren zonder oordelen significant en onderdrukking, $r = -.369$, $p < .01$. Hoe meer iemand de gewoonte had emoties te onderdrukken, hoe minder de vaardigheden beschrijven en accepteren zonder oordelen werden toegepast in het dagelijks leven.

Tabel 1. *Correlaties Herwaardering en Onderdrukking met de Subschalen van de KIMS*

Subschalen KIMS	Herwaardering	Onderdrukking
Observeren	.055	.075
Beschrijven	.091	-.244*
Bewust handelen	.022	-.096
Accepteren zonder oordelen	-.002	-.369**
Gemiddelde KIMS	.072	-.303**

* = $p < .05$, ** = $p < .01$

Discussie

In huidig onderzoek werd onderzocht of de toepassing van mindfulness invloed heeft op de reactie op emotionele gezichten. De verwachting was dat deelnemers impliciet beïnvloed werden door het zien van blijde of boze gezichten. Hierbij stond de vraag centraal of het toepassen van de principes van mindfulness effect had op de reactie die volgde op het zien van een agressief gezicht. De verwachting was dat een oefening met mindful attention zou resulteren in een afname van negatief affect als reactie op agressieve personen. Ook werd onderzocht of iemands emotieregulatiestrategie en mindfulnessvaardigheden invloed hadden

op de werking van mindfulness in het reduceren van negatief affect na de confrontatie met een agressief persoon. Verwacht werd dat personen met een ineffectieve emotieregulatiestrategie, een minder sterke affectieve reactie op emotionele gezichten zouden hebben wanneer zij mindfulness toepasten. Om te controleren of de mate waarin deelnemers dachten beïnvloed te zijn door het zien van de foto's invloed had op iemands affect, werd een aparte vraag toegevoegd.

De resultaten toonden aan dat het zien van emotionele gezichten invloed had op iemands affect, maar alleen bij mensen die dachten beïnvloed te zijn door het zien van een blij of boos gezicht. De instructies om met mindful attention om te gaan met gedachten en emoties, resulteerden niet in het ervaren van positief affect. Dit spreekt de hypothese tegen dat het toepassen van mindfulness zorgt voor het ervaren van positief affect. Het toepassen van mindful attention had echter wel invloed op de reactie die volgde op het zien van een emotioneel gezicht bij mensen die de gewoonte hadden hun emoties te onderdrukken. In tegenstelling tot wat er verwacht werd, zorgde het toepassen van mindfulness bij hen niet voor een meer stabiele affectieve reactie, maar hadden de instructies een averechts effect.

Om het effect van emotieregulatiestrategie op de affectieve reactie te onderzoeken, werden de scores op de vragen die onderdrukking meten gestandaardiseerd. Deelnemers wier score relatief veel afweek ten opzichte van de score van de overige deelnemers, werden benoemd als deelnemers die respectievelijk veel of weinig hun emoties onderdrukken. Wanneer deelnemers die hun emoties veel onderdrukken de instructie kregen om helemaal mee te gaan in de reactie op het emotionele gezicht, werd hun affect beïnvloed door het zien van een blij of boos gezicht. Zij ervoeren negatief affect na het zien van een boos gezicht en positief affect na het zien van een blij gezicht. Wanneer deze mensen mindful attention

toepasten, vonden zij een boos gezicht aangenaam, zelfs meer aangenaam dan een blij gezicht. Het is zeer opmerkelijk dat zij meer positief affect ervoeren na de confrontatie met een gezicht dat negatieve emoties vertoonde, dan een gezicht dat positieve emoties vertoonde. Bij individuen die niet de neiging hadden hun emoties te onderdrukken, bleek geen effect van het toepassen van mindful attention. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat deze mensen al effectief omgingen met emoties en gedachten, en dat de instructies hier dus geen verschil in maakten.

Zoals Bishop e.a. (2004) aangaven in hun tweecomponentenmodel, bestaat mindfulness uit het richten van de aandacht en het aannemen van een accepterende houding over de huidige ervaringen. De resultaten uit huidig onderzoek suggereren dat het toepassen van het tweede component, moeilijk bleek voor personen die de gewoonte hebben hun emoties te onderdrukken. Mogelijkerwijs is het bewust worden van gedachten en emoties die op het huidige moment ervaren worden, erg confronterend voor deze mensen. Door het toepassen van mindful attention, worden gevoelens ervaren die voorheen onderdrukt werden. Vermoedelijk was het accepteren van hun gevoelens zo onwennig, dat ze niet goed wisten hoe ze dit moesten doen. Zo gaf een deelnemer die zijn emoties onderdrukt aan dat ‘het raar was om bewust naar de gedachten te moeten gaan kijken en ze proberen niet te forceren’. Uit de analyses van de vragenlijsten bleek ook dat de mate van emoties te onderdrukken negatief correleerde met het beschrijven van emoties. Mensen die hun emoties onderdrukken, vinden het dus lastig om emoties adequaat te herkennen. Een gevolg kan zijn dat ze willen ‘over corrigeren’ voor deze ‘nieuwe’ gevoelens. Ze worden zich nu bewust van het negatieve affect dat een boos persoon oproept, maar kunnen dit niet accepteren zonder te oordelen. Uit de analyses van de vragenlijsten bleek tevens dat mensen die de gewoonte hadden hun emoties te onderdrukken, moeite hadden met het accepteren van hun gevoelens zonder hier een oordeel

over te hebben. Mogelijk wilden ze deze negatieve gevoelens corrigeren, door hun evaluaties van dit boze gezicht aan te passen en het gezicht als veel aangenamer te beoordelen. Tevens waren de instructies in de mindful attention conditie redelijk expliciet, waardoor de deelnemers mogelijk doorhadden dat in het experiment werd gekeken welke emoties zij ervoeren. Ook dit kon hen gestimuleerd hebben hun emoties over te corrigeren.

De AMP liet deze correctie van emoties toe, omdat de taak niet zozeer onbewuste misattributies bleek te meten zoals werd verwacht. De analyses van de vraag over de beïnvloeding van de foto's lieten zien dat alleen de mensen die dachten dat het waardeoordeel van het Chinese teken werd beïnvloed door het zien van een blij of boos gezicht, hun beoordeling van dit teken baseerden op de evaluatie van de gezichten. De deelnemers werden op dezelfde manier in groepen verdeeld als beschreven bij de standaardisering van de mate van onderdrukking. De AMP is ontworpen om onbewuste misattributie te meten (Payne e.a., 2005). Echter blijkt uit de resultaten dat het meetinstrument bewuste evaluaties van de gezichten meet. Al eerder werd de validiteit van de AMP als meetinstrument in twijfel getrokken. De bevindingen uit huidig onderzoek sluiten aan bij de resultaten onderzoek van Bar-Anan en Nosek (2012) en bij de veronderstelling dat de mate waarin deelnemers denken beïnvloed te zijn door de prime, effect heeft op de daadwerkelijke beïnvloeding van de prime.

In tegenstelling tot wat werd verwacht, bleek mindful attention niet bij alle deelnemers effect te hebben op de affectieve reactie op emotionele gezichten. Gezien de geringe validiteit van de AMP, had de toepassing van mindful attention waarschijnlijk meer invloed gehad als er een ander meetinstrument gekozen was. Gezien eerdere onderzoeken die een positieve relatie tussen mindfulness en affect vonden (Nyklíček & Kuijpers, 2008) beïnvloedt mindful attention waarschijnlijk wel iemands affect, maar is de AMP niet het juiste meetinstrument

om dit te meten. Een andere mogelijkheid is dat de emoties in de foto's te subtiel waren om iemands affect te beïnvloeden. In eerdere onderzoeken had de blootstelling van foto's wel invloed op de affectieve reactie op foto's (Payne, Cheng, Govorun & Stewart, 2005). Echter werden hier minder subtiele foto's gebruikt waar mensen mogelijk een sterke attitude over hadden, namelijk foto's van Amerikaanse presidentskandidaten. Een laatste verklaring is dat de mindful attention instructies onwennig waren voor de deelnemers en dat zij niet goed wisten hoe ze de principes toe moesten passen. Zo werd door deelnemers aangegeven dat ze de instructies soms 'vaag' en 'zweverig' vonden. Tevens is het trainen van aandacht en het ontwikkelen van een accepterende houding iets dat zich door oefening kan ontwikkelen (Wadlinger & Isaacowitz, 2011). De oefening in huidig onderzoek was wellicht te kort om deelnemers effectief de principes van mindfulness toe te laten passen.

De acht weken durende MBSR cursus biedt deelnemers aanzienlijk langer de tijd te oefenen met mindfulness en maakt gebruik van verschillende oefeningen (Baer, 2003). Veel onderzoeken naar mindfulness baseerden zich op de resultaten van individuen die deze cursus hebben gevolgd of meten mindfulness als disponentiële vaardigheid (Baer, 2003, Bishop, 2002, Chiesa & Serretti, 2009, Kabat-Zinn, 1982, Teasdale e.a., 1995). Huidig onderzoek biedt echter meer inzicht in de specifieke werking van mindfulness en houdt rekening met de manier waarop mensen gewend zijn om te gaan met hun emoties. Meer onderzoek is nodig om de exacte relatie tussen mindfulness en het onderdrukken van emoties te onderzoeken. Het is aan te raden om aan het begin van een mindfulnesscursus aandacht te besteden aan de manier waarop mensen gewend zijn met hun emoties om te gaan. De resultaten suggereren dat het aannemen van een accepterende houding in het bijzonder lastig is voor mensen die hun emoties onderdrukken. Wanneer aandacht wordt besteed aan de individuele emotieregulatie-strategieën, kunnen deelnemers van de MBSR training nog meer succes boeken in het

veranderen van automatische emotionele reactiepatronen. Mensen die hun emoties onderdrukken, hebben er baat bij aandacht te besteden aan de ontwikkeling van een accepterende houding. Wanneer zij dit doen, kunnen zij in de toekomst wellicht beter omgaan met emoties van anderen. Als men in het vervolg geconfronteerd wordt met een agressief persoon, kan mindfulness dus een krachtige methode zijn om hier niet op te reageren. Wellicht zal men dan in onderhandelingen minder toegankelijk zijn en meer bereid tot samenwerken. Mindfulness kan ons leren te handelen naar onze eigen normen en waarden en kan tevens de relatie met mensen om ons heen beschermen. Leren niet te reageren kan dus zowel op individueel niveau als in de interpersoonlijke setting zeer krachtig zijn om ongewenste reactiepatronen te doorbreken.

Referenties

- Adam, H., Shirako, A., & Maddux, W. W. (2010). Cultural variance in the interpersonal effects of anger in negotiations. *Psychological Science, 21*(6), 882-889.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage Publications, Incorporated.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Alen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
- Beest, I. V., Van Kleef, G. A., & Dijk, E. V. (2008). Get angry, get out: The interpersonal effects of anger communication in multiparty negotiation. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(4), 993-1002.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic medicine, 64*(1), 71-83.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., e.a. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241.
- Blaison, C., Imhoff, R., Hühnel, I., Hess, U., & Banse, R. (2012). The affect misattribution procedure: Hot or not?. *Emotion-APA, 12*(2), 403.
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior, 36*(1), 28-44.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.
- Chambers, R., Gullone, E., & Alen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, *29*(6), 560.
- 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*(5), 593-600.
- Greenwald, A. G., Nosek, B. A., & Banaji, M. R. (2003). Understanding and using the implicit association test: I. An improved scoring algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 197-216.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2), 348.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 161-165.
- Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 248-251.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, *34*(5), 486-496.
- Hofmann, W., van Koningsbruggen, G. M., Stroebe, W., Ramanathan, S., & Aarts, H. (2010).

- As Pleasure Unfolds Hedonic Responses to Tempting Food. *Psychological Science*, 21(12), 1863-1870.
- Kabat-Zinn, J. (1982) An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1995). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13, 505–521.
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320–342.
- Langner, O., Dotsch, R., Bijlstra, G., Wigboldus, D. H., Hawk, S. T., & van Knippenberg, A. (2010). Presentation and validation of the Radboud Faces Database. *Cognition and Emotion*, 24(8), 1377-1388.
- Murphy, S. T., & Zajonc, R. B. (1993). Affect, cognition, and awareness: Affective priming with optimal and suboptimal stimulus exposures. *Journal of personality and social psychology*, 64, 723-723.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.

- Papies, E. K., Barsalou, L. W., & Custers, R. (2012). Mindful attention prevents mindless impulses. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 291-299.
- Payne, B. K., Cheng, C. M., Govorun, O., & Stewart, B. D. (2005). An inkblot for attitudes: affect misattribution as implicit measurement. *Journal of personality and social psychology*, 89(3), 277.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine*, 15(2), 88-92.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Van Kleef, G. A., De Dreu. C. K. W., & Manstead, A. S. R. (2004). The interpersonal effects of anger and happiness in negotiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 57-76
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our focus: Training attention to

regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 75-102.

Bijlagen

Bijlage 1: Instructies in de controle conditie en in de mindful attention conditie

Instructies controle conditie:

Je krijgt nu dus een aantal foto's voorgelegd.

Dit is dan ook een visuele perceptietaak.

Druk op F1 om verder te gaan.

Voor het bekijken van de foto's nu nog een paar instructies.

Als je zo direct naar de plaatjes gaat kijken, probeer dit dan zo te doen dat je de plaatjes heel goed in je opneemt. Probeer je als het ware in de plaatjes "in te leven".

Als je bijvoorbeeld een plaatje van een persoon ziet zo als hier, probeer dit plaatje dan helemaal te ervaren en je echt in te leven in dit plaatje.

Zo laten we je een aantal plaatjes zien en willen je vragen om het plaatje elke keer helemaal te "ervaren".

De computer laat steeds zien wanneer je op de spatiebalk kan drukken voor het volgende plaatje.

Als je klaar bent om te beginnen, kan je zo op F1 drukken voor het eerste plaatje!

[boven elke foto:]

Dan vragen we je nu om nog een keer naar een aantal foto's te kijken.

Probeer ook deze plaatjes weer helemaal te ervaren, je als het ware "in te leven".

Druk op F1 om hiermee te beginnen.

Let op, de echte taak gaat beginnen!

Geef steeds aan wat je van de FOTO vindt!

Dit was het eerste deel van de taak.

LET OP:

je krijgt nu een nieuwe ronde waarin je steeds moet aangeven hoe aangenaam of onaangenaam je iets vindt.

Echter, terwijl je net steeds hebt aangegeven hoe aangenaam of onaangenaam je de foto vindt, gaat het nu om de Chinese karakters.

Dus probeer nu om je niet te laten beïnvloeden door de foto, en geef steeds aan hoe aangenaam of onaangenaam je ieder Chinees karakter vindt.

Ga op je gevoel af om aan te geven hoe aangenaam of onaangenaam je ieder Chinees karakter vindt.

Druk op één van de vier antwoordtoetsen om verder te gaan.

Instructies mindful attention conditie:

Je gaat zo kijken naar een aantal foto's.

Je hebt waarschijnlijk bij elke foto een reactie, of heel eventjes een bepaalde associatie of gedachte.

Bij deze foto van de persoon hier zou het bijvoorbeeld kunnen zijn dat je het een mooie of niet zo mooie foto vindt, je vindt die persoon misschien aantrekkelijk of onaantrekkelijk, en de foto zou een bepaald gevoel in je kunnen oproepen.

Misschien denk je er spontaan aan wat voor persoon het is, hoe deze persoon zich zou gedragen, waar je hem of haar zou kunnen tegenkomen, hoe het zou zijn om ermee te praten, wat de persoon denkt, of andere gedachtes.

Misschien heb je ook het idee dat je de persoon leuk zou vinden of niet.

Zo heb je wellicht bij elke foto een bepaalde reactie of gedachte. Deze kunnen heel erg verschillen tussen personen, en tussen verschillende situaties.

We willen je dus vragen om naar de aard van je gedachtes, je reacties op deze plaatjes te kijken.

Probeer je even voor te stellen dat je gedachtes constructies zijn van je hersenen, die ontstaan en ook weer verdwijnen.

Probeer je ook even voor te stellen dat je gedachtes eigenlijk een beetje toevallig van aard zijn. Iedereen heeft waarschijnlijk een andere reactie op het plaatje dat je net hebt gezien en de plaatjes die je zo zult gaan bekijken. Sommige mensen vinden iets mooi, lekker, of aantrekkelijk dat andere mensen veel minder leuk vinden.

Ook jijzelf hebt in verschillende situaties waarschijnlijk verschillende reacties op de plaatjes - op één moment vindt je iets veel mooier, interessanter, of enger, dan op een ander moment.

Dus deze reacties zijn niet een echt onderdeel van de plaatjes, maar gewoon wat je hersenen er toevallig van hebben gemaakt.

Ergens zijn je reacties op de plaatjes dus ook een beetje willekeurig.

Neem dus even aan dat je gedachtes vergankelijk zijn, een beetje willekeurig, en van voorbijgaande aard. Je kan het je voorstellen als golven op de zee: ze komen op, en dan verdwijnen ze weer in de zee.

In het volgende deel willen we je vragen om te proberen om deze vergankelijke gedachtes te observeren.

Je zou dan bijvoorbeeld het volgende kunnen observeren: je ziet een foto van een persoon, en je merkt op dat je het een aantrekkelijke persoon vindt.

We willen je vragen om steeds bij elk plaatje dat je ziet deze reactie van jezelf, deze gedachte op te merken. Misschien merk je ook dat je denkt dat je de persoon leuk zou vinden of niet. Probeer om ook deze reactie gewoon op te merken. Je hoeft met deze reacties verder niets te doen. Je hoeft ook niet proberen om je reacties of gedachtes te onderdrukken of te vermijden. Observeer gewoon je gedachtes, en kijk hoe ze komen en gaan.

We laten je hiervoor nu een aantal verschillende foto's zien. Elk plaatje wordt een tijdje op het scherm gepresenteerd. Kijk in die tijd naar het plaatje, en probeer de gedachtes te observeren die je hebt bij dit plaatje.

Je hoeft met deze reacties verder niets te doen. Je hoeft ook niet proberen om je reacties of gedachtes te onderdrukken of te vermijden. Observeer gewoon je gedachtes, en kijk hoe ze komen en gaan.

Na een tijdje geeft de computer aan dat je op de spatiebalk kan drukken om verder te gaan.

[boven elke foto:]

Observeer de gedachtes die je bij dit plaatje hebt.

Probeer om je gedachtes te bekijken als willekeurig en vergankelijk, als verschijnselen die ontstaan en ook weer verdwijnen.

We laten je nu nog een keer een aantal foto's zien.

Probeer ook je reacties op deze foto's weer gewoon te observeren. Probeer om je gedachtes als vergankelijk en als ietwat willekeurige constructies van je hersenen te bekijken.

Merk elke gedachte op, en bekijk hoe je gedachtes komen en gaan.

Je hebt gaat zo kijken naar een aantal foto's.

Je hebt waarschijnlijk bij elke foto een bepaalde reactie, of heel eventjes een bepaalde associatie of gedachte.

Bij een foto van een mooie zonsondergang zou het bijvoorbeeld kunnen zijn dat je het een mooie scène vindt, een aantrekkelijk plaatje.

Misschien had je ook het idee dat je daar graag zou willen zijn.

Zo had je wellicht bij elke foto een bepaalde reactie of gedachte. Deze kunnen heel erg verschillen tussen personen, en tussen verschillende situaties.

Druk op F1 om verder te gaan.

In het volgende deel willen we je vragen om te proberen om deze vergankelijke gedachtes te observeren.

Je zou dan bijvoorbeeld het volgende kunnen observeren: je ziet een plaatje van een zonsondergang, en je merkt op dat je het een mooie zonsondergang vindt.

We willen je vragen om steeds bij elk plaatje dat je ziet deze reactie van jezelf, deze gedachte op te merken. Misschien merk je ook dat je daar graag zou willen zijn. Probeer om ook deze reactie gewoon op te merken.

Je hoeft met deze reacties verder niets te doen. Je hoeft ook niet proberen om je reacties of gedachtes te onderdrukken of te vermijden. Observeer gewoon je gedachtes, en kijk hoe ze komen en gaan.

We willen je dus vragen om naar de aard van je gedachtes, je reacties op deze plaatjes te kijken.

Probeer je even voor te stellen dat je gedachtes constructies zijn van je hersenen, die ontstaan en ook weer verdwijnen.

Probeer je ook even voor te stellen dat je gedachtes eigenlijk een beetje toevallig van aard zijn. Iedereen heeft waarschijnlijk een andere reactie op het plaatje dat je net hebt gezien en de plaatjes die je zo zult gaan bekijken. Sommige mensen vinden iets mooi, lekker, of aantrekkelijk dat andere mensen veel minder leuk vinden.

Ook jijzelf hebt in verschillende situaties waarschijnlijk verschillende reacties op de plaatjes - op één moment vindt je iets veel mooier, interessanter, of enger, dan op een ander moment.

Dus deze reacties zijn niet een echt onderdeel van de plaatjes, maar gewoon wat je hersenen er toevallig van hebben gemaakt.

Ergens zijn je reacties op de plaatjes dus ook een beetje willekeurig.

Neem dus even aan dat je gedachtes vergankelijk zijn, een beetje willekeurig, en van voorbijgaande aard. Je kan het je voorstellen als golven op de zee: ze komen op, en dan verdwijnen ze weer in de zee.

Bijlage 2: Scores intensiteit en helderheid foto's**Tabel 2a.** *Score intensiteit en helderheid foto's van Europese mannen*

model	Europese man boos gezicht				Europese man blij gezicht			
	intensiteit	helderheid	totaal	verschil	intensiteit	helderheid	totaal	verschil
33	2.96	3.64	6.6	0.68	4.24	4.56	8.8	0.32
9	3.52	3.96	7.48	0.44	3.52	3.96	7.48	0.44
28	3.38	3.63	7.01	0.25	3.84	4.2	8.04	0.36
15	2.82	3.5	6.32	0.68	4	4.15	8.15	0.15
20*	3.35	3.52	6.87	0.17	3.91	4.27	8.18	0.36
49*	3.24	3.28	6.52	0.04	4.19	4.33	8.52	0.14
36*	3.92	3.79	7.71	-0.13	4.24	4.56	8.8	0.32
3*	3.23	3.55	6.78	0.32	4.25	4.58	8.83	0.33
24*	3.56	3.8	7.36	0.24	4.44	4.68	9.12	0.24
10*	3.26	3.35	6.61	0.09	4.46	4.79	9.25	0.33
38*	3.67	3.43	7.1	-0.24	4.5	4.77	9.27	0.27
7*	3.75	4.04	7.79	0.29	4.63	4.75	9.38	0.12
5**	3.95	4.23	8.18	0.28				
21**	3.96	4.31	8.27	0.35				
23**	4.5	4.73	9.23	0.23				
25**	3.61	3.91	7.52	0.3				
30**	4	4.26	8.26	0.26				
46**	4.26	4.13	8.39	-0.13				
47**	3.71	3.88	7.59	0.17				
71**	3.95	4.35	8.3	0.4				
Geselecteerde gezichten	3.99	8.22	8.02	0.23	4.33	4.59	8.92	0.26

N.B. Scores konden gegeven worden op een 5-punts Likertschaal, oplopend van 1 (zwak) tot 5 (sterk) voor het beoordelen van de intensiteit, en oplopend van 1 (onhelder) tot 5 (helder) voor het beoordelen van de helderheid. De totaalscore is de som van de score op intensiteit en helderheid, de verschillscore is het verschil tussen de score op intensiteit en helderheid. Er waren niet 8 modellen te vinden die een verschillscore hadden van <0.30 , daarom werd geselecteerd op de totaalscore van intensiteit en helderheid. De dikgedrukte cijfers betreffen de hoogste score op zowel intensiteit als helderheid. Modellen met een * werden geselecteerd als stimulumateriaal voor de blijde gezichten, modellen met een ** werden geselecteerd als stimulumateriaal voor de boze gezichten. De scores en de foto's zijn afkomstig uit de Radboud Faces Database (Langner, Dotsch, Bijlstra, Wigboldus, Hawk, & Knippenberg, 2010).

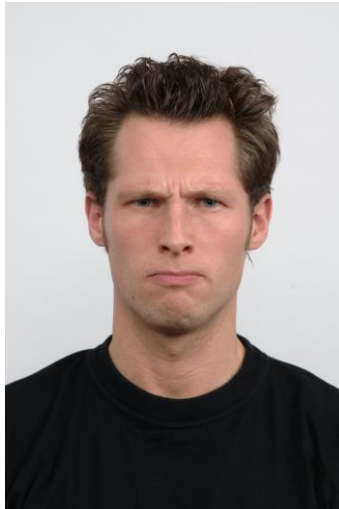
Tabel 2b. *Score intensiteit en helderheid foto's van Europese mannen*

Marokaanse man boos gezicht				Marokaanse man blij gezicht				
model	intensiteit	helderheid	totaal	verschil	intensiteit	helderheid	totaal	verschil
73	3.05	3.6	6.65	0.55	3.65	4	7.65	0.35
69	3.25	3.6	6.85	0.35	3.95	3.9	7.85	-0.05
54	3.6	3.5	7.1	-0.1	3.84	4.21	8.05	0.37
72	4.15	4.6	8.75	0.45	3.75	4.35	8.1	0.6
67	3.3	3.5	6.8	0.2	3.8	4.35	8.15	0.55
29	3.05	3.3	6.35	0.25	3.9	4.3	8.2	0.4
68	4.35	4.4	8.75	0.05	3.74	4.47	8.21	0.73
60	3.3	3.45	6.75	0.15	4.32	3.95	8.27	-0.37
51	4.32	4.53	8.85	0.21	4.1	4.25	8.35	0.15
45	3.53	3.53	7.06	0	4	4.4	8.4	0.4
48	3.16	3	6.16	-0.16	4	4.53	8.53	0.53
70	3.35	3.5	6.85	0.15	4.05	4.5	8.55	0.45
55	3.45	3.6	7.05	0.15	4.15	4.55	8.7	0.4
59*	2.9	3.05	5.95	0.15	4.3	4.55	8.85	0.25
52	3.9	3.6	7.5	-0.3	4.35	4.7	9.05	0.35
35*	3.35	3.8	7.15	0.45	4.6	4.75	9.35	0.15
50**	3.9	3.9	7.8	0				
53**	3.75	4.05	7.8	0.3				
Geselecteerde gezichten	3.83	3.98	7.8	0.15	4.45	4.65	9.1	0.2

N.B. Scores konden gegeven worden op een 5-punts Likertschaal, oplopend van 1 (zwak) tot 5 (sterk) voor het beoordelen van de intensiteit, en oplopend van 1 (onhelder) tot 5 (helder) voor het beoordelen van de helderheid. De totaalscore is de som van de score op intensiteit en helderheid, de verschilscore is het verschil tussen de score op intensiteit en helderheid. Alleen modellen met een verschilscore < 0.30 kwamen in aanraking geselecteerd te worden. De modellen die horen bij de dikgedrukte cijfers zijn geselecteerd. De gemiddelde totaalscore van deze modellen kwam het dichtst bij de gemiddelde totaalscore van de geselecteerde Europese modellen. Modellen met een * werden geselecteerd als stimulumateriaal voor de blij gezichten, modellen met een ** werden geselecteerd als stimulumateriaal voor de boze gezichten. De scores en de foto's zijn afkomstig uit de Radboud Faces Database (Langner, Dotsch, Bijlstra, Wigboldus, Hawk, & Knippenberg, 2010).

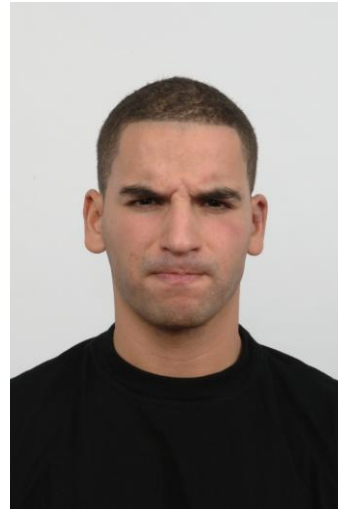
Bijlage 3: Voorbeeld stimulusmateriaal: foto's van boze en blij gezichten

Boos gezicht



Nederlandse man:

hoogste score intensiteit en helderheid



Marokkaanse man:

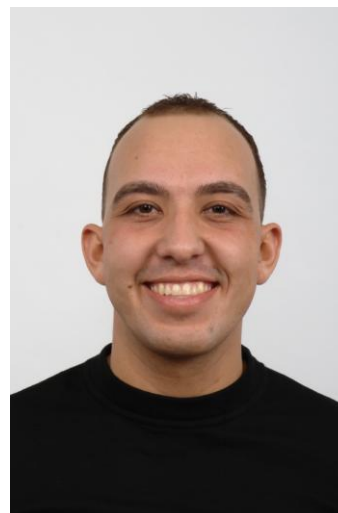
hoogste score intensiteit en helderheid

Blij gezicht



Nederlandse man:

hoogste score intensiteit en helderheid



Marokkaanse man:

hoogste score intensiteit en helderheid

Bijlage 4: KIMS

Instructie:

Dan krijg je nu een vragenlijst over je dagelijkse ervaringen voorgelegd.

Geef voor elke bewering een cijfer van 1 tot 5 volgens dit schema:

1 - nooit waar of heel zelden waar

2 - zelden waar

3 - soms waar

4 - vaak waar

5 - heel vaak of altijd waar

Geef a.u.b. bij iedere uitspraak aan wat in het algemeen waar is voor jou. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Vragen:

1. Ik merk veranderingen in mijn lichaam op, bijvoorbeeld of mijn ademhaling vertraagt of versnelt.
2. Ik ben goed in het vinden van de woorden om mijn gevoelens te beschrijven.
3. Wanneer ik dingen doe, dwaalt mijn aandacht af en ben ik gemakkelijk afgeleid.*
4. Ik bekritiseer mezelf omdat ik irrationele of ongepaste gevoelens heb.*
5. Ik let erop of mijn spieren gespannen of ontspannen zijn.
6. Ik kan mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen gemakkelijk verwoorden.
7. Wanneer ik iets doe, ben ik enkel gefocust op wat ik aan het doen ben, op niets anders.
8. Ik heb de neiging te evalueren of mijn percepties juist of verkeerd zijn.*
9. Wanneer ik aan het wandelen ben, merk ik welbewust de gewaarwordingen op van mijn lichaam dat beweegt.
10. Ik ben goed in het denken aan woorden om mijn percepties uit te drukken, zoals hoe dingen smaken, ruiken, of klinken.
11. Ik rijd op 'automatische piloot' zonder aandacht te schenken aan wat ik aan het doen ben.*
12. Ik vertel mezelf dat ik me niet zou mogen voelen zoals ik me voel.*
13. Wanneer ik een douche of een bad neem, blijf ik aandachtig voor de gewaarwording van water op mijn lichaam.

14. Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die beschrijven wat ik denk.*
15. Wanneer ik lees, focus ik al mijn aandacht op hetgeen ik aan het lezen ben.
16. Ik geloof dat sommige van mijn gedachten abnormaal en slecht zijn en dat ik zo niet zou mogen denken.*
17. Ik merk hoe voedsel en dranken mijn gedachten, lichamelijke sensaties en emoties beïnvloeden.
18. Ik heb het moeilijk om op de juiste woorden te komen om uit te drukken hoe ik over dingen denk.*
19. Wanneer ik dingen doe, ga ik helemaal in ze op en denk ik aan niets anders.
20. Ik beoordeel mijn gedachten als goed of slecht.*
21. Ik schenk aandacht aan fysieke gewaarwordingen, zoals de wind in mijn haar of zon op mijn gezicht.
22. Wanneer ik een gewaarwording in mijn lichaam heb, is het moeilijk voor me om het te beschrijven omdat ik de juiste woorden niet vind.
23. Ik schenk geen aandacht aan wat ik aan het doen ben omdat ik aan het dagdromen ben, me zorgen aan het maken ben, of omdat ik op een andere manier afgeleid ben.
24. Ik ben geneigd te oordelen over hoe waardevol of waardeloos mijn ervaringen zijn.*
25. Ik schenk aandacht aan geluiden, zoals tikkende klokken, tsjirpende vogels, of voorbijrijdende auto's.
26. Zelfs wanneer ik me helemaal van streek voel, kan ik een manier vinden om het te verwoorden.
27. Wanneer ik klussen doe, zoals schoonmaken of wassen, ben ik geneigd te dagdromen of aan andere dingen te denken.
28. Ik zeg mezelf dat ik niet zou mogen denken zoals ik denk.*
29. Ik merk de geuren en aroma's van dingen op.
30. Ik blijf me welbewust gewaar van mijn gevoelens.
31. Ik ben geneigd verschillende zaken tegelijkertijd te doen in plaats van me te focussen op één zaak per keer.*
32. Ik denk dat sommige van mijn emoties slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou mogen voelen.*
33. Ik merk visuele elementen in kunst of natuur op, zoals kleuren, vormen, texturen, of patronen van licht en schaduw.
34. Mijn natuurlijke neiging is om mijn ervaringen met woorden te beschrijven.

35. Wanneer ik werk aan iets, is een deel van mijn geest bezig met andere zaken, zoals met wat ik later zal doen, of wat ik liever zou doen.*

36. Ik keur mezelf af wanneer ik irrationele ideeën heb.*

37. Ik schenk aandacht aan hoe mijn emoties mijn gedachten en gedrag beïnvloeden.

38. Ik word volledig opgeslorpt door wat ik aan het doen ben, zodat al mijn aandacht erop gefocust is.

39. Ik merk het op wanneer mijn stemmingen beginnen te veranderen.

40.

Items observeren: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 30, 33, 37, 39

Items beschrijven: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 34

Items bewust handelen: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 38

Items accepteren zonder oordelen: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36

*Negatief gestelde vragen, deze werden omgepoold

Originele versie: Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report. *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment*, 11, 191-206.

Nederlandse versie: Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.

Bijlage 5: ERQ

Instructie:

Tot slot krijg je nog een heel korte vragenlijst met uitspraken over de omgang met emoties. Gebruik de 7-puntsschaal (1: Volledig mee oneens - 7: Volledig mee eens) om aan te geven in welke mate de uitspraak op jou van toepassing is.

Geef a.u.b. bij iedere uitspraak aan wat echt je ervaring weergeeft en niet zoals je denkt dat jouw ervaring zou moeten zijn. Lees de uitspraak zorgvuldig en beantwoord ze zo eerlijk mogelijk. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Vragen:

1. Wanneer ik meer positieve emoties wil voelen (zoals blijdschap of plezier), dan verander ik datgene waar ik op dat moment aan denk.
2. Ik houd mijn emoties voor mezelf.
3. Wanneer ik minder negatieve emoties wil ervaren, dan verander ik datgene waar ik op dat moment aan denk.
4. Wanneer ik positieve emoties ervaar, dan zorg ik ervoor dat ik die niet tot uitdrukking breng.
5. Wanneer ik in een stressvolle situatie ben, dan laat ik mezelf daarover nadenken op een manier die me helpt om kalm te blijven.
6. Ik controleer mijn emoties door ze niet tot uitdrukking te brengen.
7. Wanneer ik meer positieve emoties wil voelen, dan verander ik de manier waarop ik op dat moment over de situatie denk.
8. Ik controleer mijn emoties door te veranderen hoe ik denk over de situatie waarin ik verkeer.
9. Wanneer ik negatieve emoties ervaar, dan zorg ik ervoor dat ik die niet tot uitdrukking breng.
10. Wanneer ik minder negatieve emoties wil voelen, dan verander ik de manier waarop ik op dat moment over de situatie denk.

Herwaarderingsitems: 1, 3, 5, 7, 8, 10

Onderdrukkingsitems: 2, 4, 6, 9

Originele versie: Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. Nederlandse versie: Vertaald door Sander Koole (sl.koole@psy.vu.nl)

Bijlage 6: Antwoorden op de vragen over de mindful attention procedure

- Vraag 1: Nu nog een vraag over de procedure aan het begin van dit onderzoek, waarin je bepaalde uitleg kreeg en steeds een paar seconden naar gezichten bent gaan kijken. We willen graag van jou weten hoe je deze procedure hebt ervaren. Hoe was dit voor jou?

Tabel 3a. Antwoorden vraag 1

De oefening verliep erg traag en was daarom minder leuk om aan deel te nemen. Veel gezichten riepen ook een bepaalde mate van spot op.
prima om te doen. wel n beetje voor de hand liggend. sommige mensen deden erg moeite om boos te kijken, dan wordt het zo'n beetje lachwekkend. verder ok. en waarom waren er geen foto's van meisjes? het was mij niet per se duidelijk wat de bedoeling was van het beoordelen. maar ik denk dat dit geen probleem was. beter waarschijnlijk zelfs. wat kan ik nog meer schrijven. . .
Ik vond het lastig om de gevoelens die op kwamen werkelijk als vergankelijk te zien. de meeste personen op de foto's leken vriendelijk, ook al keken ze boos (duidelijk niet echt).
de procedure was ok, maar de foto's vond ik minder. Ik begon me af te vragen hoe de mensen waren geselecteerd. Ik heb soms gelachen en soms vond ik het zielig, andere momenten concentreerde ik me op de uitleg.
Ik vond het best grappig om te doen. Als student wil ik dan toch proberen te bedenken wat de bedoeling er van is. Ik merkte dat je de foto's steeds meer ging beoordelen.
Ik vind het altijd interessant mij te vragen waarom ik een persoon anders beoordeel dan een ander. Soms vind ik het verrassend hoe moeilijk het is te zien dat een persoon ook heel aardig of leuk zijn kan, ondanks dat de eerste indruk heel negatief is of dat ook een persoon die een heel aardige glimlach heeft niet leuker zou zijn als die andere, maar dat de expressie toevallig een keuze is van de fotograaf. Ik teken graag, dus ik vind gelaatstrekken altijd interessant
Soms heb ik het gevoel gehad dat ik geen gedachten over de person heb - of alleen' waarom kijkt hij zo boos?' of soms heb ik ook vragen gehad hoe deze procedure werkt - welke vraag willen jullie met deze test beantwoorden?' ik heb soms gedacht dat ik een persoon alleen niet leuk / vriendelijk vond omdat hij boos keek.
ik heb het neutraal ervaren, het deed me niet echt veel emotioneel gezien, behalve dat sommige lachende gezichten aanstekelijk waren waardoor ik ook een beetje moest lachen.
ik vond het raar want er zat niet echt een doel achter. nu met de tekens erbij is me wel duidelijker waarom ik ernaar moest kijken. de uitleg wat was raar 'het beïnvloedt je maar laat je niet beïnvloeden!' etc. dat hoeft er niet in. Gewoon zeggen : wat vind je van de tekens. ik vind het trouwens raar om een teken aantrekkelijk te vinden. Zoveel heb ik niet te zeggen over zo'n teken.
Vaak kwamen dezelfde gedachten op bij vergelijkbare personen. De gezichtsuitdrukking van de personen op deze foto's was heel belangrijk voor de gedachten die ik over de foto's had. Ook hadden bepaalde aspecten van het gezicht steeds dezelfde invloed op mijn gedachte. Wel viel mij op dat mijn gedachten over dezelfde foto vaak anders was, toen dezelfde foto voor de tweede keer langskwam in het tweede deel. Mijn gedachten gingen vaak over hoe mijn omgang met de persoon in de foto zou zijn.
In de uitleg werden bepaalde aspecten vaak herhaald. Dit was naar mijn mening niet nodig, omdat je nu de uitleg bijna 2 keer las. Verder was de uitleg wel volledig en duidelijk. De tijd die

je kreeg om het Chinese teken te zien was wel erg kort, waardoor ik soms niet goed meer wist welk teken ik had gezien.

Ik stelde me bij iedere foto voor dat ik met die persoon een keertje zou gaan chillen, en die gedachte was bij sommige personen positiever dan bij andere. Bij de mensen die boos keken had ik constant zoiets van 'wat moet je van me?' Heel irritant hoe ze me aankeken. Bij de lachende mensen had ik veel meer het gevoel dat het wel leuk zou zijn om een keer een feestje te gaan pakken bijvoorbeeld, maar dat gold dan ook weer niet voor iedereen.

in het begin goed te doen, op den duur werd het een beetje saai. uiteindelijk ging ik bij sommige foto's automatisch dingen aan mezelf vragen over wat voor persoon ze zouden zijn. De tweede ronde was ook een beetje saai omdat er dezelfde gezichten terugkwamen.

Verrassend, de eerste keer dat je de foto's ziet komen er bepaalde gedachtes naar voren, terwijl dit de tweede keer bijna allemaal andere gedachtes waren. Voor de rest lijken de gedachtes allemaal een link te hebben met muziek, films, series of ervaringen van de laatste paar dagen.

In het begin vond ik het lastig mijn gedachten als vergankelijk te zien en te observeren, en dacht ik vooral aan het oordeel dat in me opkwam. Later lukte het me meer om hier anders naar te kijken, mijn gedachten te laten gaan en te zien als willekeurige verschijnselen die snel weer verdwijnen en er niet zoveel toe doen.

Zodra je je gedachtes' waarneemt' ga je erover nadenken en zijn ze of weg, of ze zijn niet meer spontaan. De gezichtsuitdrukkingen, vooral de boze, leken heel geposeerd / nep, dan let je meer op hoe goed iemand acteert of hoe idioot het eruit ziet dan dat de emotie echt overkomt. Verder waren het allemaal mannen, maar dat zal wel een reden hebben. Op een gegeven moment, als meer dingen je gaan opvallen (bijv. overeenkomsten tussen de foto's zoals een bewuste gezichtsuitdrukking), dan worden je eigen gedachten minder spontaan. .

Lettertype en achtergrond leest niet erg prettig. Omschrijving van gedachtes over plaatjes erg zweverig. Space balk mocht eerder ingezet worden, mening had ik na een seconde al gevormd.

Ik kreeg willekeurige opinies over deze mensen, vaak afhankelijk van kleine details of gelijkenis met mensen die ik ken. Zo leken 2 gezichten erg op oude docenten van me en kregen ze gelijk dezelfde persoonlijkheid, andere kregen een seksuele oriëntatie toegespeeld en weer anderen werden beoordeeld over bijvoorbeeld kleine wondjes op de nek van het scheren. Sommige gezichten zorgden voor een gevoel van invloed met hun boze blik. anderen leken totaal niet indrukwekkend en deze mensen kreeg ik meer negatieve gedachten bij dan bij de boze gezichten

Deze procedure vond ik vrij lastig, aangezien het moeilijk is om alles wat in je opkomt over de personen te verwoorden in je hoofd. Bij sommige foto's had je wel gelijk een eerste indruk, maar bij andere duurde het wat langer voor je hun gezichtsexpressie goed doorhad. Ze keken allemaal zo vaak chagrijnig. Het leek ook alsof hun oren allemaal laag zaten!

Apart, lastig om te concentreren, erg bewust van gedachtes expressie belangrijk, niemand kwam echt dreigend over, in tegenstelling tot de korte vertoning bij de Chinese tekens als daar iemand boos keek ervoer je het wel als dreigender omdat je in die korte tijd niet kon opmaken dat het 'gemaakt' was.

Ik vond het nog best lastig, wat wordt er precies bedoeld met gedachten laten komen en varen. Ik had het idee, ik laat mijn gedachten gewoon gaan en denk gewoon het eerste wat er in mij opkomt als reactie op de foto en wat ik verder nog zie. Verder was het wel goed uitgelegd wat je moest doen, maar was lastig toe te passen.

Ik vond het een interessante manier van observeren. Het leidde me af van idee en over de persoon omdat ik bezig was mijn eigen gedachten te volgen; waar ze vandaan kwamen en hoelang zij zouden blijven. De eerste reactie was emotioneel, maar dit duurde heel kort. Daarna ging ik letten op karakteristieke eigenschappen van de gezichten, terwijl ik me bewust wilde

worden van mijn eigen observaties. De procedure was geen gemakkelijke omdat ik niet zeker was wanneer ik voldoende 'afstand' van mijn gedachte had genomen om ze werkelijk te observeren. Bovendien probeerde ik ook de procedure zelf te observeren: gaat het me lukken om mijn gedachten als willekeurig te beschouwen?

de gezichten leken dezelfde uitdrukking te hebben (boos of blij) ze waren allemaal niet heel aantrekkelijk

Het was gek. Je beoordeelt altijd gezichten en het viel me ook op dat er heel snel gedachtes naar boven kwamen! Je beoordeelt iemand zo snel! De beoordelingen die in je opkomen zijn dan ook best zwart / wit van hij is knap, hij is 'lelijk'. Zijn lach is leuk, hij lacht grappig.

behoorlijk saai en moeilijk om niet te blijven hangen in je eerste oordeel*

Redelijk lastig. De eerste impuls was vaak makkelijk te omschrijven en op uiterlijk of gezichtsuitdrukking gebaseerd. Daarna ging je een beetje lopen zoeken naar andere gedachten waardoor een gevoel van 'geforceerd' denken ontstond. Mede door het niks hoeven doen met de gedachten, wist ik niet zo goed wat ik ermee aan moest. De gezichtsuitdrukking in de foto's leek vaak geforceerd waardoor het moeilijk was te zien of deze echt bij de persoon paste. Hierdoor kreeg iemand met bijvoorbeeld een vriendelijk gezicht een boze uitdrukking, wat de beoordeling enigszins lastig maakte. Wat naar mijn idee het beste werkte was het hardop zeggen van mijn eerste indruk. Op die manier had ik in ieder geval de eerste gedachten verwoord en kwamen ze voor mijzelf een keer voorbij.

zinloos saai intimiderend

Het lukte mij om een beeld te creëren over de persoon op de foto. Alleen denk ik wel dat je heel snel vooroordelen creëert en vooral oordeel over het uiterlijk van de persoon. Ook de manier waarop zo'n persoon keek, had invloed. Iemand die boos keek, zou je eerder een negatief oordeel over geven. Maar omdat je dit weet, geef je de persoon toch weer een positief oordeel. Hierdoor is het ook lastig aan te geven wat nu echt het oordeel over de persoon is.

ik vond het leuk om bewust te bedenken dat het maar gedachten waren die komen en gaan. ik merkte aan mijzelf dat ik steeds andere categorieën ging bedenken, dus eerst misschien hoe ze waren verlegen schattig enz. dan of het ze leuk vonden om in hun vrije tijd een biertje te doen in de kroeg bijvoorbeeld. ook heb ik ook nog geprobeerd te bedenken welk beroep ze deden. het was wel lastiger bij de 2de keer de gezichten als ik eerst iemand als niet zo sociaal had beschouwd is het lastiger om je te bedenken dat hij het misschien wel leuk vindt om een biertje te drinken, dus ook al komen en gaan de gedachten je blijft beïnvloed door je eerste reactie. d
duidelijk, niet echt fijne foto's, helder uitgelegd, wel wat vaag dat ik niks hoefde in te vullen, alleen maar m'n gedachten hoefde te observeren.*

Het was goed uitgelegd. Het was wel raar om bewust naar de gedachtes te moeten gaan kijken en ze proberen niet te forceren. **

apart, onbegrijpelijk, saai, lachwekkend weinig verschil tussen de eerste en de tweede keer beetje ongemakkelijk

Heel uitgebreide uitleg. Beetje saai.

Het was na mijn idee te vaak hetzelfde foto. Ik had het een beetje begeven om iedere keer de foto's te gaan bekijken. Dat vond ik echt irritant die plaatjes steeds. .

Leuk, omdat ik heel erg merkte dat ik gelijk als ik een foto zag er gelijk een gedachte bij had, zoals 'die heeft mooie ogen' en dat die gedachte snel weer verdween en ik dan naar de foto keek zonder echt iets te denken, dus ik merkte op dat ik inderdaad steeds gedachten had die snel kwamen en dan weer gingen. En dat foto's automatisch reacties oproepen in je gedachten.*

duidelijke uitleg, er werd helder omschreven wat ik moest doen de foto's waren goed gebruikt en helder

Soms vond ik het lachwekkend, want sommige gezichten waren heel lelijk. Op een gegeven moment werd het saai omdat ik de meeste gezichten al een keer had gezien.

ik heb deze procedure ervaren als saai. het was niet prettig dat het relatief lang duurde en dezelfde gezichten vaak voorbij kwamen. verder was het lastig om een oordeel in termen van aantrekkelijk / niet aantrekkelijk te vormen. Er sprong wel steeds een bepaald woord in m'n hoofd. waarom waren het alleen maar mannen?

Ik vond het lastig om mijn eigen gedachten te observeren en om na te denken over hoe ik bij die gedachte ben. Ik merkte dat ik vaak het gezicht vergeleek met dat van een bekend persoon of met een persoon uit mijn directe omgeving. Ook dacht ik vaak na over specifieke uiterlijke kenmerken, zoals aparte oren, of dikke wenkbrauwen. Het was daarbij vaak zo dat ik een enigszins negatieve gedachten had bij de getoonde zichten. Bij de lachende gezichten ervoer ik wel meer positieve gedachten, maar bij de fronsende en boos kijkende gezichten dacht ik vaak, dit lijkt me niet echt een aangenaam persoon. Ik vond het ook jammer dat er geen vrouwelijke personen bijzaten.

Het voelt wat doelloos, maar is best leuk om te doen. Mensen houden nou eenmaal van mensen kijken. Ik denk overigens wel dat het beoordelen van Chinese tekens iets lastigs is.

Waarschijnlijk wilden jullie een neutrale stimulus, zodat het effect van de foto's kan worden bekeken. Omdat alle Chinese tekens voor mij even niet interessant waren, heb ik een beetje willekeurig op die rating - toetsen gedrukt, daarbij de foto's expres heel hard negerend. Ik denk dat dat voorbij gaat aan het doel van het onderzoek, maar dat kan ik natuurlijk verkeerd hebben.

Juist omdat je bewust 'moet' nadenken over de foto's ging bewust proberen om te kijken wat voor gezicht er achter de emotie zat. Sommige personen trokken wel erg overdreven gezichten, waardoor het lastig was om dat echt te zien. Het leek natuurlijk wel alsof achter de vrolijke gezichten een leuker persoon schuilging. En veel personen hadden flaporen, dat was erg opvallend.

N.B. Antwoord geven op de vraag was optioneel. Antwoorden met een * zijn afkomstig van een persoon die zijn emoties weinig onderdrukt (een standaardafwijking onder het gemiddelde op de subschaal onderdrukking uit de ERQ) Antwoorden met een ** zijn afkomstig van een persoon die zijn emoties veel onderdrukt (een standaardafwijking boven het gemiddelde op de subschaal onderdrukking uit de ERQ)

- Vraag 2: Kun je beschrijven wat jij hebt gedaan tijdens dat deel van het onderzoek? Dus even los van de instructies - probeer heel open te zijn zo dat wij het goed kunnen begrijpen, en geef gewoon aan wat jij hebt gedaan.

Tabel 3b. *Antwoorden vraag 2*

Tijdens het bekijken van de foto's heb ik geprobeerd om uit te gaan van mijn eerste indrukken van de personen die hiermee verschenen. Dit eindigde vaak in spot.
Gewoon, kijken naar het beeld, en proberen op te merken wat ik voel, wat er in mij opkomt. de associaties komen en gaan. meestal heb je al heel snel een gedachte over een foto van iemand. de emoties vond ik eigenlijk iets te duidelijk neergezet. bij neutrale gezichten ga je meer associatief denken. als iemand duidelijk boos kijkt, denk je van: ze zullen nu wel willen dat ik wat negatief over deze persoon denk. volgens mij had ik best positieve gedachten. ik ben niet zo snel met mijn oordeel denk ik.
Ik keek naar de foto's en vroeg me af hoe die persoon zou zijn en in wat voor situatie die persoon zou kijken.
Er kwamen meerdere emoties los, zoals uitgelegd in de vorige vraag.
Vooral de gezichten bekeken. Boos / blij / geïrriteerd. Verder merkte ik dat hoe mee foto's er langs kwamen des te meer ik me op deze gevoelsuitingen ging richten. Verder bekeek ik het hele gezicht en merkte dingen op die mij opvielen
Ik heb eerst gekeken of ik dacht dat het een leuke persoon is. Daarna heb ik geprobeerd te voelen welke karakteristieken ik met deze persoon associeer (intelligent, onzeker. . .) Daarna heb ik me afgevraagd waarom ik dat zo associeer en hoe ik het anders zou kunnen interpreteren.
Ik heb geprobeerd mijn eerste indruk van de persoon duidelijk te hebben. vaak zijn de gedachten echt een beetje random en ook niet zo lief geweest ' waarom heeft hij zulke gele tanden? ' maar daarna heb ik geprobeerd weer aan de instructie te denken en heb ook geprobeerd het karakter van de persoon in het gezicht te ' zien '
gewoon een beetje zitten, staren en gedachten in me op laten komen en laten gaan, me er niet tegen verzetten, niet mijn best doen om me heel erg te focussen maar gewoon laten gaan wat er spontaan in mijn hoofd gebeurde
tijdens welk deel ? het foto's kijken ? ik heb ernaar gekeken en dacht steeds ; ah, aardige vent of ' hm vieze buschauffeur ' of 'zou ik met een boog omheen lopen '
Door het kijken naar de personen probeerde ik een beeld van hun gedrag in het dagelijks leven te vormen, en probeerde ik in te beelden hoe ze in de omgang zouden zijn. Ook probeerde ik te kijken hoe ik met ze om zou kunnen gaan in het dagelijks leven, en of dat een goede of een slechte ervaring zou opleveren.
Ik probeerde erg te focussen op de karakters. Omdat er weinig tijd was om de karakters te zien, moest dat ook wel, anders zou je het karakter bijna niet opmerken. Daarnaast probeerde ik niet te erg na te denken bij het beoordelen, maar gewoon snel te reageren.
Het onderzoek volgen, verder niet zoveel bijzonders. Was vooral geconcentreerd op het onderzoek. Mijn spullen lagen immers in een kluis dus daar kon ik niet bij.
Ik heb elk gezicht in me opgenomen en 'bekeken 'welke gedachten / gevoelens er bij kwamen. Ook even gewacht want soms kwamen er na een tijdje pas andere gedachten langs.

Ik heb met mijn linkerhand op de spatiebalk gezeten, terwijl ik de verveling probeerde tegen te gaan door extra te letten op opvallende dingen aan die gezichten

Ik heb naar de foto's gekeken en mijn gedachten erover naar boven laten komen, erover nagedacht wat deze gedachten betekenden en wat ik ermee kon. Vervolgens bedacht ik dat het de bedoeling was mijn gedachten als vergankelijk te zien en ben ik dit bewust gaan toepassen.

Ik heb geprobeerd te reageren op de gezichten alsof het personen waren in mijn eigen sociale omgeving, zoals studie, studentenvereniging, studentenhuis etc. Dus als de eerste reactie weg was, probeerde ik nog wel na te denken hoe deze persoon zou zijn, met wie hij zou omgaan, hoe hij zou praten, waar hij van zou houden qua muziek of hobby's.

Ik heb gekeken naar de gezichtsuitdrukking en ingebeeld wat voor soort persoon het zou zijn (om er een soort verhaal bij te voegen, waarom hij zo zou kijken).

Achterover gehangen, geprobeerd niet afgeleid te raken en gelet op waar ik aan dacht, wat me opviel en waar mijn ogen zich op richtten.

Proberen gelijk een eerste indruk te wekken over elk persoon. Gelijk gedachtes naar boven halen dus.

Eerlijk gezegd verveelde ik me een beetje, op het begin probeerde ik het nog wel maar ik begon toch af te dwalen.

Bij het kijken van de plaatjes heb ik gewoon mijn gedachten laten gaan. Denken wat er als eerst in mij opkomt zodra ik het gezicht van diegene zag. Eerste reactie eigenlijk op het gezicht. Daarna ging ik het plaatje beter bestuderen en denken wat voor soort persoon het zou wezen en wat voor indruk diegene mij gaf. Ook wat voor uiterlijke kenmerken mij verder nog opvielen. Bij de Chinese karakters heb ik gewoon gekeken welke ik er het mooist uit vond zien, waarbij ik dacht wauw spectaculair en ingewikkeld ziet het er uit vond ik aangenaam om te zien. Sommige waren iets simpeler, maar zeker niet minder indrukwekkend, die vond ik ook erg aangenaam. Ik heb bijna niet op de plaatjes van de gezichten gelet, omdat ik mij concentreerde op de Chinese karakters.

Ik lette op de gezichten en bedacht me of ze op iemand leken die ik ken. Ik lette op eigenschappen die bijzonder (en grappig) zijn. Ik probeerde me in te beelden dat ik de personen in het echt tegenkwam, met deze gezichtsuitdrukking, en mijn gedachten als vluchtig en willekeurig zou kunnen zien. Ik denk dat ik mild zou reageren, maar weet het niet zeker omdat dit slechts foto's zijn.

ik keek naar het gezicht en daarbij kwam er steeds 1 woord in me op die ik als vergankelijk zag, dus een woordje die in me opkwam en gelijk weer verdween

Ik heb gekeken, ben me bewust geweest van mijn beoordelingen en probeerde ze ondanks de instructies toch een beetje te nuanceren. Indien ik iemand beoordeelde als niet aantrekkelijk dan voelt dat toch fout. Van je moet niet zo over mensen denken. . .

gekeken naar de gezichten, vorm, uitdrukking, ogen, lach, huid etc. Daarbij gedacht aan wat voor een persoon iemand zou zijn en of ik hem aardig of niet aardig zou vinden en met die persoon zou willen praten. *

Ik heb achterover enigszins achterover gehangen in mijn stoel en hardop de eerste gedachten bij de gezichten gezegd (niet dusdanig hard dat anderen het konden horen). Hierdoor had ik ieder

geval de eerste gedachten voor mijzelf helder. Daarna ging ik een beetje lopen gissen wat voor gedachten er nog meer bij het dergelijk gezicht zouden kunnen horen.

Goed gekeken naar de persoon. Eerst naar het uiterlijk en dan vergelijken met mensen in mijn omgeving die er op leken. Als ze een boos of gek gezicht trokken, probeerde ik eerst daar doorheen te prikken. Maar ik denk dat ik voornamelijk wel heb beoordeeld door te gaan vergelijken met mensen in mijn omgeving.

Oh dat heb ik net al een beetje gedaan. maar eerst ging ik bedenken zijn ze vriendelijk dan een karkatereigenschap erbij bedenken en dan zoveel mogelijk. en bij de tweede rond meer bedenken van wat vinden ze leuk om in de vrije tijd te doen en wat voor beroep zouden ze doen. ik probeerde bij de 2de ronde wel weer met een open blik te kijken maar dat is toch lastiger

De instructies opgevolgd, bij de tweede ronde iets minder nauwkeurig dan bij de eerste omdat sommige foto's dubbel waren.*

Ik keek gewoon naar de foto met zo neutraal mogelijke gedachtes. Toen ging ik kijken naar de foto en eigenlijk luisteren naar wat er in mijn gedachtes opkwam. Ik hield dan de gedachte even vast, werd me daarvan bewust, en keek dan verder naar het gezicht voor de volgende gedachte.
**

relaxt gaan zitten, beetje kijken, nadenken wat er precies in m'n hoofd opkwam. soms was het lelijk, dan weer grappig, verlegen etc. na een tijdje werd het saaier.

ik heb gedaan wat er stond en geprobeerd een beeld te krijgen bij de mensen op de foto's

In het begin heb ik geprobeerd de instructies te volgen, bij de tweede keer lukte dat niet echt meer en gingen mijn gedachten soms ergens anders naartoe.

kijken

Ik keek naar de foto en dan kwam er automatisch gelijk een gedachte in me op, en later dacht ik na over deze reactie en dat de gedachte eigenlijk gelijk kwam als ik naar de foto keek en ook erg snel weer weg was en dan gewoon naar de foto kon kijken zonder een hele sterke gedachte te hebben. *

ik heb naar de foto's gekeken en bedacht wat ik er van vond. in de tweede sessie, zag ik dat de foto's hetzelfde waren als in de eerste sessie. Ik vergeleek de mensen op de foto vaak met iemand die ik in mijn eigen leven ken

Ik heb me geconcentreerd op of ik het een aantrekkelijke of lelijke jongen vond. Ook heb ik een paar keer op mijn horloge gekeken, omdat ik het saai vond worden.

ik heb gekeken en steeds als ik een plaatje zag kwamen er een paar woorden in mijn hoofd naar boven en drukte ik verder als ik de spatiebalk mocht indrukken

Ik probeerde om zo goed mogelijk de taak uit te voeren en mijn gedachten te zien als een zee, waarin golven op en neer gaan. Maar ik merkte dat ik al snel de mensen op de afbeelding min of meer ging beoordelen op hun uiterlijke kenmerken, en daarbij vooral negatieve gedachten kreeg.

Ik heb gekeken naar de foto's en me in de eerste serie vooral op uiterlijke kenmerken gefocust. Bij de tweede serie kwamen meer waarde oordelen aan bod (vind ik hem leuk, lijkt hij me aardig?). Ook heb ik veel gelijkenissen met dieren / andere mensen gezocht tijdens het bekijken van de plaatjes.

Zoals net beschreven probeerde ik te bekijken wat voor persoon er achter de emotie zat die een gezicht uitte. Vooral bij de heel boos kijkende mensen probeerde ik te bedenken hoe ze eruit

zouden zien als ze normaal zouden kijken.

N.B. Antwoord geven op de vraag was optioneel. Antwoorden met een * zijn afkomstig van een persoon die zijn emoties weinig onderdrukt (een standaardafwijking onder het gemiddelde op de subschaal onderdrukking uit de ERQ) Antwoorden met een ** zijn afkomstig van een persoon die zijn emoties veel onderdrukt (een standaardafwijking boven het gemiddelde op de subschaal onderdrukking uit de ERQ)

- Vraag 3: De bedoeling van dat deel was om naar je reacties en je gedachtes te kijken die opkomen bij het zien van de foto's. Kun je kort voor ons beschrijven wat voor gedachtes je hebt geobserveerd tijdens dat deel van het onderzoek? Beschrijf zo veel mogelijk gedachtes!

Tabel 3c. Antwoorden vraag 3

Spot over het uiterlijk en de vreemde blikken die getoond werden
woorden, gedachtes die in mij opkwamen waren dingen als: mafkees, hooligan, nerd, voetballer, iemand die je in de kroeg tegen komt, vast iemand uit de provincie, prima gozer, nog wat jong, kooivechter, krav maga gast, student, nog meer studenten, iemand die onderzoek zou kunnen doen, wat kijkt hij blij, wat kijkt hij moeilijk, hier zou ik geen problemen mee gaan maken, met deze persoon. dat soort dingen
vriendelijk, boos, verdrietig, geïrriteerd, creepy, euforisch, lief
wat zijn de foto's lelijk, hilarisch. Hoe zijn de mensen geselecteerd, kreeg op sommige momenten medelijden.
Boos, blij, geïrriteerd, probeert boos te kijken. vaak merkte ik dat sommige foto's niet helemaal realistisch overkwamen, omdat de personen niet daadwerkelijk boos of bij waren. Sommige hadden wat duidelijkere kenmerken zoals wat pukkeltjes, sprekende ogen, grotere oren. dus ik was ook wel gelijk aan het kijken wat ik van de persoon op de foto zelf vond aan de hand van zijn uiterlijk
eerste indruk: sympathisch of niet, tweede indruk: boosaardig, agressief, vriendelijk, zeker of onzeker, intelligent of niet, grappig, mooi... Daarna heb ik me afgevraagd hoeveel van deze indrukken afhankelijk zijn of de persoon mooi is of niet en dat de huid heel belangrijk is (gezonde huid, rode huid...) Ik heb ook gedacht met welke persoon ik deze mensen zou associëren (vrienden, sterren...) en aan welke beroepen ik denke als ik ze zie
soms zijn de gedachtes niet zo vriendelijk geweest, veel personen vond ik echt niet attractief. ook heb ik mij gevraagd waarom een persoon bos kijkt en soms heb ik ook gezichten vergelijken. ook heb ik gezien dat veel plaatjes 2 keer zijn opgekomen (' a. ook ben ik soms een beetje blij geweest als ik een persoon vrolijk heeft gekeken. Maar sommige personen zijn echt een beetje te blij geweest. het was niet zo natuurlijk
wat een grappig hoofd, wat een vriendelijk hoofd, wat een vrouwelijke ogen, deze mannen vind ik niet echt aantrekkelijk. verder had ik wat gedachten over mijn dag vandaag, wat natuurlijk niets te maken had met het onderzoek, het spijt me!
met hem zou ik contact zoeken, lijkt me aardige kerel, vieze man bah grappige man, he dat is Anne, he dat lijkt op Jelle, he dat lijkt op hm ik weet het niet meer, hij lijkt me aardig, lelijke marinier

Door het uiterlijk van sommige personen op de foto's kreeg ik al meteen een bepaalde indruk van deze mensen. Soms was dit een negatieve indruk, soms een positieve indruk. Ook was de gezichtsuitdrukking vaak van belang voor het vormen van een gedachte. Hoewel een negatieve gezichtsuitdrukking vaak leidde tot een negatieve gedachte, leek deze gezichtsuitdrukking soms ook geforceerd waardoor ik juist een positieve gedachte kreeg. De gedachte die ik kreeg hing ook veel af van sommige aspecten van het gezicht. Een bepaalde vorm van de ogen kon al snel leiden tot een negatieve gedachte, terwijl na enige overweging mijn uiteindelijke gedachte bij deze foto toch nog positief kon worden.

De meest voorkomende gedachtes waren gedachtes die betrekking hadden op het wel of niet blij kijken van een persoon. Daarnaast had ik ook oordelen over of ik iemand lelijk vond of niet. Bepaalde personen vond ik er 'boers' uitzien. Bij bepaalde personen had ik ook gedachtes over of ik ze aardig zou vinden of niet.

Bij de boze gezichten: 'wat moet jij nou weer van me?' of 'wat is jouw probleem nu weer? Bij de lachende gezichten moest ik ook direct lachen. Zo van, ah chill, mijn dag is weer goed.

Vriendelijk, 'nepboos', lachend, eng, irritant, er klopt iets (fysiek)) niet in het gezicht, lelijke tanden, lelijke huid, heel erg blond haar, knap, schattig, vindt zichzelf mooi, is onzeker, 'achtergrond persoon', ongelijke oren, niet verzorgd, mooi haar, lacht een beetje gemeen, het is eng dat je de ogen niet goed kunt zien door de schaduw, er zitten niet veel knappe koppen tussen, lijkt op oude klasgenoot, lijkt op Nick van Nick en Simon.

Bij flaporen dacht ik vaak meteen aan dat olifantje Dombo. Vaak waren het ook gedachtes aan mensen die ik op de een of andere manier vond lijken op de mensen op de foto's. Wanneer dit dan bijvoorbeeld ging over een sporter vlogen mijn gedachtes naar het grootste sportevenement in die sport, wat me dan weer bracht een grote show waardoor mijn gedachtes weer vlogen naar van die prut tv shows die ik eigenlijk nooit kijk maar waar ik dan wel aan moet denken.

Wat ik van de blik van de personen vond, of ze daardoor sympathiek leken of niet, wie deze foto's gemaakt zouden hebben en waarom mensen hiervoor op de foto zouden willen, dat het intrigerend is dat het licht dat op mijn netvlies v een beeld genereert in mijn hersenen waar vervolgens allerlei associaties aan verbonden worden.

Op een enkeling na waren ze allemaal verschrikkelijk lelijk. Door de gemaakte gezichtsuitdrukkingen dacht ik eraan onder wat voor omstandigheden de foto gemaakt zou kunnen zijn. Details, zoals een wit geperste lip of lip die aan iemands tanden vastplakt of een jongen die, om beter lijn in zijn haar te krijgen een deel van zijn haarlijn op zijn voorhoofd had weggeschoren, vielen mij vaak op. Verder dacht ik: wat zou dit voor een persoon zijn, wat zo die doen in het dagelijks leven (bijv. 1 dacht ik: dit is een typische computerprogrammeur.

Wat voor soort emotie drukt deze persoon uit? Blijheid, frustratie, gespannenheid en boosheid kwam vaak naar voren. Bij sommige foto's kwamen de emoties niet echt over, alsof het nep was en de persoon deze emotie niet beleefde, bij andere kwam de emotie wel over. Dit leidde ik af van gezichtsuitdrukking en vooral de ogen van de persoon

Deel van de gezichten waren mijn gedachten heel willekeurig en zocht ik naar kenmerken die de persoon ongeloofwaardig maakten. Bij het deel van de Chinese tekens, koos ik voor de grotere symmetrische vormen, omdat ik deze mooier vond, en de simpelere Chinese tekens hadden in mijn ogen minder charme, de gezichten tussendoor hebben mij niet beïnvloed voor zover ik door had, al heb ik daar achter wel mijn twijfels over.

Mijn eerste indruk was elke keer, goh wat kijken ze lelijk en chagrijnig. Maar daarna ging je ze wel in contexten plaatsen en werden ze wat acceptabeler.

knap/lelijk, huidskleur, vooral dat het erg gemaakte foto's waren

Vaak dacht ik, jeetje die kijkt boos. Bij sommige gezichten moest ik ook wel lachen. Vaak

probeerde ik ook te denken, wat voor persoon zou het zijn? Daarbij kwam bijvoorbeeld langs, hij heeft een aardige uitstraling, of vriendelijke ogen. De meeste vond ik eigenlijk niet aantrekkelijk. Daarnaast keek ik ook naar verdere kenmerken, zoals grote oren, haarlijn, puistjes, wenkbrauwen, die opvielen.

Sommige mensen leken op anderen die ik ooit gekend heb. Er waren weinig aantrekkelijke gezichten bij. Sommigen leken zelfs op karikaturen of cartoons. Ik probeerde me een zee met lichte golven voor te stellen, waarin mijn gedachten de golven waren en mijn geest de zee. Ik dacht dat veel gedachten, van mij en anderen, voor eeuwig zouden verdwijnen - en niemand ze ooit zou horen, ze ooit zou herdenken.' Ik twijfelde of ik het experiment wel volgens de regels volgde. Ik voelde me heel Zen, en stelde me voor dat ik de personen in het echt tegenkwam - met frons en al - en ze heel sereen zou benaderen.

aantrekkelijk, spontaan, blij, woest, onaantrekkelijk, onzeker, lief, schattig, knap, rond, lang

Hij is knap! Hij heeft mooie ogen, allen zijn tanden zijn wat geel. Oei hij heeft allemaal puisten.. Hij kijkt grappig, ik ben benieuwd of ik dat ook kan.

lelijk, aardig, onaardig, leuk, vriendelijk, echt lelijk, mooie ogen, uitgeschoten met scheren, dit lijkt me wel een aardige man, wat zou deze persoon doen als beroep, waar zou deze persoon vandaan komen, hoe hebben ze deze plaatjes verzameld*

In eerste instantie vaak of iemand knap of minder knap was. Hierin vielen dingen als scheefstaande oren, een lelijk gebit etc. op. Verder merkte ik dat ik op een gegeven moment gezichten ging koppelen aan mensen die ik in het echt ken. Zo vond ik een persoon op een goede vriend van me lijken en legde ik die link.

blijde gedachtes, boze gedachtes, bedenkelijke gedachtes

Leuk persoon. Lelijk persoon. Die is grappig, die doet stoer, die is sociaal, die is niet sociaal, die persoon is gek

schattig, aardig, buitenlander, lelijk, nerd, drink graag biertje in de kroeg, puisten, kaal wordend, was vroeger en knappe man (bij eerste foto), die gamet veel, is een informaticus, waarschijnlijk stratenmaker, toneelspeler, de ogen stralen, haha het lijkt wel alsof hij moet lachen terwijl hij met zo'n blik op de foto moet, die is wel knap, die is wel lelijk maar niet heel mooi, grote oren, ze hebben allemaal een zwarte trui aan, waar zijn de vrouwen, die houdt

van voetbal, die studeert nog, sociaal, is leuk als je hem kent, zou ik goed mee kunnen omgaan, wil ik niet mee omgaan,

ik vond het voornamelijk lelijke mannen die hele moeilijke gezichtsuitdrukkingen hadden. vaak probeerden ze boos te kijken, maar zag je duidelijk dat het niet oprecht was. de paar glimlachen leken wel oprecht. veel mannen hadden grote wenkbrauwen. van sommigen wist ik niet zeker of ze Nederlands waren.*

Ik keek vooral naar uiterlijke kenmerken. Of mensen vriendelijk over kwamen, of juist niet. Wat voor studie de persoon zou doen. Waarom iemand zijn haar zo had zitten et cetera**

lelijk, nerd, grappig, aardig, verlegen, oprecht, hilarisch, boos, verbaasd, gespeeld, nep

ik dacht van dat het misschien ongemakkelijk was voor hen om op de foto zo te moeten en of ze er geld voor kregen of degenen waren die het onderzoek bedacht hadden. ook dacht ik van of het de bedoeling is dat je mensen twee keer op de foto ziet en die dan beter onthoudt en misschien ook dat je beter de mensen onthoudt die lachend erop staan.

Boze of niet boze mensen. Lelijke mensen, of niet zo lelijk. Flaporen. Aardig, niet aardig.

ze waren echt zo super lelijk ik vond het echt geen mooie foto's! Fucked gewoon

Ik dacht bij een paar foto's: 'Die vind ik niet aantrekkelijk' of 'zijn ogen staan te dicht bij elkaar' of 'hem zou ik nooit leuk vinden' en bij andere foto's die heeft een vrolijke uitstraling' en 'wat

een schattig koppie' en 'hij heeft leuk haar'. Dus de meeste gedachtes gingen over hoe iemand eruitzag of over bepaalde kenmerken die mij opvielen en in hoeverre diegene aantrekkelijk was.*

voornamelijk of ik iemand aantrekkelijk vond / mooi. verder heb ik heel specifiek op bepaalde gezichtskenmerken gelet, zoals een pukkelkje of kuiltje of iets dergelijks

Vooraf gedachtes over de aantrekkelijkheid van de personen. De meeste personen vond ik heel lelijk en daar kwamen grappige gedachtes bij over wat voor lelijke vrouwen met deze mannen zouden daten. Verder kwamen er gedachtes over het werk wat de personen zouden doen, bij de meeste mannen vond ik het beroep 'boer' wel passen.

zwakzinnige, nep lach, aardig, boos, teleurgesteld, wat hebben deze mensen veel rode bultjes, dikke wenkbrauwen, boer, vrolijk, gezellig

Veel gedachten wat betreft vergelijking met bekende personen of personen uit mijn directe omgeving. Deze persoon doet me aan diegene denken etc. Ook dacht ik soms dit zou wel is een bokser kunnen zijn. Daarnaast ervoer ik over het algemeen vrij veel negatieve gedachten ten opzichte van de gezichten ik dacht dan vooral aan opvallende uiterlijke kenmerken als grote oren, dikke lippen of rare vormen in het gezicht. Ik vond het moeilijk om mijn eigen gedachten te observeren en om na te denken waar deze gedachten vandaan kwamen, ik had ook moeite om ze weer los te laten zoals in de opdracht werd beschreven.

Ik heb gedacht; die heeft flaporen zeg! En; hij lijkt op Najib Amhali. Ook vond ik een persoon veel op een piranha of andere vis lijken. Bij een aantal mensen in de tweede serie heb ik gedacht dat het me een gesloten of open persoon leek. Vaak leken me de gesloten personen me ook gelijk minder aardig/aangenaam. Ik heb me ook een aantal keer afgevraagd waarom ze allemaal met hun lippen knepen.

De gedachtes: dat ik elke keer ging kijken of de persoon flaporen had. Dat veel personen die boos keken ook erg teleurgesteld leken. Of zware wenkbrauwen hadden. Dat een meneer die lachte er erg sympathiek uit zag, en eentje er uit zag als een docent. Dat het allemaal personen waren die een beetje in dezelfde leeftijdscategorie zaten.

N.B. Antwoord geven op de vraag was optioneel. Antwoorden met een * zijn afkomstig van een persoon die zijn emoties weinig onderdrukt (een standaardafwijking onder het gemiddelde op de subschaal onderdrukking uit de ERQ) Antwoorden met een ** zijn afkomstig van een persoon die zijn emoties veel onderdrukt (een standaardafwijking boven het gemiddelde op de subschaal onderdrukking uit de ERQ)