



Universiteit Utrecht

Afstand nemen ter bevordering van vergeving

De Invloed van Perspectief Nemen en Neuroticisme op het Vergevingsproces

Masterthesis

Iris Klok, 4056752

Masterthesis Sociale- en Organisationspsychologie

Faculteit Sociale Wetenschappen

Universiteit Utrecht, 2016-2017

Begeleider: Dr. Reine van der Wal

Tweede beoordelaar: Prof. Dr. Esther Kluwer

Datum: 22-06-2017

Woordenaantal (excl. bijlage): 7762

Samenvatting

In huidig onderzoek werd onderzocht of het innemen van perspectief het proces van interpersoonlijke vergeving bevordert. Er werd hierbij onderscheid gemaakt tussen het *self-distancing* en het *self-immersed* perspectief. Ook werd de relatie tussen neuroticisme en vergeving onderzocht en er werd gekeken of een externe manipulatie de negatieve samenhang tussen neuroticisme en vergeving kan doorbreken. Door middel van een online survey werd dit experiment uitgevoerd onder $n = 121$ participanten. Er werd geen hoofdeffect voor perspectief nemen gevonden. Ook de interactie tussen neuroticisme en vergeving bleef uit, evenals het hoofdeffect van neuroticisme in de controleconditie. Het uitblijven van resultaten kan verklaard worden door enkele limitaties, maar ook aan de hand van de gebruikte manipulatie. Deze manipulatie werd overgenomen van eerder laboratoriumonderzoek. Suggesties voor vervolgonderzoek richten zich dan ook grotendeels op deze manipulatie.

Sleutelwoorden: vergeving self-distancing perspectief, self-immersed perspectief, neuroticisme.

Abstract

In current research, it was examined whether the taking of perspective promoted the process of interpersonal forgiveness. A distinction was made between the self-distancing and the self-immersed perspective. Also, the relationship between neuroticism and forgiveness was investigated and it was examined whether external manipulation could break through the negative correlation between neuroticism and forgiveness. Through an online survey, an experiment was conducted under $n = 121$ participants. Results showed no main effect for perspective. Also, no interaction between neuroticism and forgiveness was found and there was no main effect of neuroticism in the control condition. The lack of results can be explained by limitations of the present study, but also by the manipulation that was used. This manipulation was taken from earlier laboratory research. Indications for future research are therefore largely focused on this manipulation.

Keywords: forgiveness, self-distancing perspective, self-immersed perspective, neuroticism.

Inleiding

Het onderdeel uitmaken van een groep vergroot, vanuit evolutionair perspectief gezien, de kans op overleving (Baumeister & Leary, 1995; Stevens & Fiske, 1995). Op deze manier is het mogelijk bepaalde taken te voltooien die voor een individu alleen lastiger te volbrengen zijn (Buss & Kenrick, 1998). Voorbeelden van dit soort taken zijn: het vinden en (ver)delen van voedsel, het vinden van een partner, het helpen met de opvoeding van de kinderen en het tegenhouden van vijanden (Buss, 1996). Om onderdeel te worden van een groep, wordt het vormen van sociale relaties als een van de meest succesvolle strategieën gezien (Buss & Kenrick, 1998). Iedereen is dan ook gemotiveerd om positieve, interpersoonlijke relaties te vormen en te behouden. Deze fundamentele menselijke motivatie wordt *need to belong* genoemd (Baumeister & Leary, 1995). De *need to belong* kent twee criteria: allereerst is er behoefte aan frequente, affectieve en aangename interacties met een aantal mensen en ten tweede moeten deze interacties stabiel en langdurig over tijd zijn. Bij het volbrengen van deze criteria, kent men meer levenstevredenheid (Baumeister & Leary, 1995). Ondanks de behoefte om sociale relaties te vormen en behouden, heeft elk individu ook eigen ideeën, gevoelens en ervaringen. Hierdoor zijn conflicten in relaties, zoals intieme relaties, relaties op de werkvloer, binnen families en vriendengroepen, onvermijdelijk. Echter worden veel van deze relaties, ondanks conflicten, in stand gehouden. Dit komt onder andere door het vermogen van mensen om elkaar te vergeven. Vergeving kan daarom worden gezien als een evolutionaire adaptatie dat relaties beschermd (de Waal, 2000). Huidig onderzoek zal zich focussen op hoe vergeving bevorderd kan worden door in te zoomen op het innemen van perspectief.

Wat is Vergeving?

In huidig onderzoek zal specifiek gekeken worden naar interpersoonlijke vergeving, waarbij er sprake is van één dader en één slachtoffer (Fehr, Gelfand, & Nag, 2010). Deze vorm van vergeving wordt gedefinieerd als de afwezigheid van negatieve gevoelens en tegelijkertijd de aanwezigheid van positieve gevoelens van het slachtoffer ten aanzien van de dader na een conflict (Bradfield & Aquino, 1999). Er vindt hierbij dus een prosociale verandering plaats van negatieve naar positieve gevoelens, gedachten en gedrag (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000).

Nadat een conflict heeft plaatsgevonden, komt een eerste reactie van angst, woede en/of pijn naar boven. Hierop volgt het tweede proces, het piekeren (Orcutt, 2006). Met piekeren

wordt het herhaaldelijk focussen op oorzaken en symptomen van de (negatieve) stemming bedoeld (Nolen-Hoeksema, 1991). Piekeren zorgt echter niet voor een vermindering van *distress*, maar onderhoudt en verergert de gevoelens juist (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyobomirsky, 2008). Dit resulteert in emoties zoals angst, woede, wrok, bitter- en vijandigheid en zorgt voor een toename van stress (Takaku, 2001; 2006). Door het toepassen van vergeving vindt een afname van deze negatieve emoties plaats. Hiervoor in de plaats zullen positieve emoties, zoals (romantische) liefde, empathie en compassie, toenemen (Orcutt, 2006). Vergeving zorgt er op deze manier voor dat de motivatie om wraak op de dader te nemen en de motivatie om de dader te vermijden, afneemt. Tevens neemt de welwillendheid richting de dader toen (McCullough & Hoyt, 2002).

De Voordelen van Vergeving

Vergeving heeft verscheidene voordelen. Zo zorgt vergeving dus voor een behoud van waardevolle relaties. Uit onderzoek blijkt dat men betere interpersoonlijke relaties ondervindt in vergelijking met mensen die niet vergeven (McCullough, Root, & Cohen, 2006). Het onderzoek van Fincham, Beach en Davila (2004) kijkt specifiek naar de relatie binnen het huwelijk. Hieruit blijkt dat vergeving voor een vermindering van huwelijksconflicten zorgt en dat men zich over het algemeen ook positiever binnen deze relatie gedraagt (Fincham et al., 2004). Hierdoor zorgt vergeving indirect voor meer tevredenheid binnen het huwelijk (Gordon, Burton, & Porter, 2004).

Naast deze voordelen voor het behoud van relaties, zorgt vergeving ook voor intrapersoonlijke voordelen. Onderzoek toont aan dat vergeving tot een verbeterd psychisch welbevinden (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk & Kluwer, 2003; Toussaint & Webb, 2005) en een grotere fysiologische gezondheid leidt. Wanneer vergeving niet plaatsvindt, ontstaat namelijk een stressreactie (Friedberg, Adonis, Von Bergen, & Suchday, 2005; Harris & Thorensen, 2005; Worthington & Scherer, 2004). Deze stressreactie mondt vaak uit in chronische stress en kan leiden tot negatieve gezondheidsconsequenties (McEwen, 2002). Daarnaast neemt door vergeving ook de kwaliteit van de slaap toe, gezien het piekeren en het hebben van een negatief gevoel afneemt (Stoia-Caraballo et al., 2008). Tevens zorgt vergeving voor een lagere bloeddruk (Friedberg, Suchday, & Shelov, 2007; Lawler et al., 2003) en hartslag (Witvliet, Ludwig, & Van der Laan, 2001).

Met deze voordelen in acht genomen, is het van belang dat het proces van vergeving bevorderd wordt. Er bestaat echter nog onduidelijkheid over de meest effectieve aanpak hiervan. In meerdere modellen omtrent het vergevingsproces wordt empathie gezien als een van de belangrijkste onderdelen (Farrow et al., 2001, Witvliet et al., 2001). Empathie zorgt ervoor dat het slachtoffer de dader (beter) begrijpt en inziet dat het conflict mogelijk niet eenzijdig is. Ook biedt het de mogelijkheid om zich voor te stellen waarom men slachtoffer is (Wade & Worthington, 2005). Hierdoor ontstaat een connectie tussen slachtoffer en dader, waardoor de negatieve gevoelens zich kunnen verminderen (Riek & Mania, 2012). Echter richt het ontwikkelen van empathie zich erg veel op de ander en kent het een aantal negatieve gevolgen. Zo onderwerpt empathie mensen binnen een relatie aan de verschillen in behoeften en interesses. Dit leidt tot meer negatief affect, een hogere mate van negatieve stemmingen en stress wanneer deze behoeften en interesses aan het licht komen. Deze stemmingen beïnvloeden vervolgens de relatietevredenheid (Righetti, Gere, Hofmann, Visserman, & van Lange). Om bovengenoemde redenen zal in dit onderzoek gekeken worden wat iemand zelf aan bevordering van het vergevingsproces kan doen. Huidig onderzoek zal zich specifiek richten op perspectief nemen, waarbij onderscheid gemaakt zal worden tussen het *self-immersed* en het *self-distancing* perspectief. In eerder onderzoek werd al gekeken naar het effect van deze verschillende perspectieven op de intensiteit van de emoties woede en verdriet, maar het is onduidelijk of en wanneer deze verschillende perspectieven vervolgens ook vergeving beïnvloeden.

Perspectief Nemen

Het innemen van perspectief staat in verband met zelfreflectie. Studies naar de effectiviteit van zelfreflectie leiden echter tot verschillende resultaten. Zo toont de *self-reflection paradox* aan dat wanneer gereflecteerd wordt op de vraag waarom men zich boos voelt, er enerzijds voordelen ontstaan voor de fysieke en mentale gezondheid. De redenen van het gevoel worden ingezien, waardoor emotionele steun wordt ervaren (Kross, Duckworth, Ayduk, Tsukayama, & Mischel, 2011). Anderzijds zou zelfreflectie voor een averechts effect zorgen, doordat het opnieuw beleven van de situatie het gevoel nog erger maakt (Nolen-Hoeksema et al., 2008). De vraag is nu waarom zelfreflectie de ene keer wel en de andere keer niet helpt, en belangrijker voor het huidige onderzoek, wanneer het wel en niet vergeving bevordert.

Het construeren van de zelf en de situatie kan op verschillende manieren gefaciliteerd worden. Er kan onderscheid gemaakt worden in het innemen van perspectief: het *self-immersed* en het *self-distancing* perspectief. Met dit eerste begrip wordt bedoeld dat men de situatie en de ervaring beredeneerd vanuit zichzelf (Nigro & Neisser, 1983). Men kijkt naar vele details en ziet de bredere context niet (meer) (Kross, Ayduk, & Mischel, 2005). Bij het *self-distancing* perspectief gebeurt dit wel. Men reflecteert de negatieve ervaringen door van een afstand naar de situatie te kijken (Kross & Ayduk, 2008). Dit psychologische mechanisme zorgt ervoor dat men los komt te staan van een egocentrische kijk (Trope & Liberman, 2003). Er wordt minder gefocust op *hot features* uit het verleden (e.g., Wat is er gebeurd? Wat voelde ik?) en meer gefocust op het reconstrueren van de gebeurtenis (Kross & Ayduk, 2008, 2009; Kross et al., 2005). Het individu wordt zo een observant van zichzelf (Libby & Eibach, 2002; McIsaac & Eich, 2004; Pronin & Ross, 2006; Robinson & Swanson, 1993).

Self-Immersed versus Self-Distancing Perspectief

Doorgaans laten studies zien dat het innemen van een *self-distancing* perspectief in vergelijking met het *self-immersed* perspectief voordeliger is. Onderzoek van Kross et al. (2005), bijvoorbeeld, toont aan dat participanten bij het innemen van een *self-distancing* perspectief minder negatief affect zien dan participanten die een *self-immersed* perspectief innemen. Wanneer specifiek gevraagd wordt een herinnering op te halen van een conflict die hen woedend maakt, tonen de participanten met een *self-distancing* perspectief een lagere impliciete en expliciete boosheid dan de participanten met een *self-immersed* perspectief. Daarnaast blijkt dat het innemen van een *self-distancing* perspectief voor minder stress zorgt in vergelijking met een *self-immersed* perspectief (Kross & Ayduk, 2009; Kross et al., 2005). Tevens vergemakkelijkt een *self-distancing* perspectief het verwerken van depressieve emoties en worden op lange termijn minder terugkerende gedachten over de gebeurtenis waargenomen (Kross & Ayduk, 2008). Het innemen van een *self-distancing* perspectief kan qua effectiviteit op (zeer) korte termijn vergeleken worden met afleiding. Echter laat een *self-distancing* perspectief na een week betere effecten zien. Er wordt minder stress ervaren en men piekert minder in vergelijking met afleiding (Kross & Ayduk, 2008).

Het innemen van een *self-distancing* perspectief zorgt er dus voor dat er van een afstand naar het conflict gekeken wordt en de situatie geconstrueerd kan worden. Hierdoor is men in staat adaptief te reflecteren op zichzelf en neemt de kans op empathie richting de dader toe. Op

deze manier wordt verwacht dat het innemen van een *self-distancing* perspectief het vergevingsproces, in vergelijking met het *self-immersed* perspectief, meer bevordert. Het terugdenken aan een situatie zorgt er echter wel voor dat men de eigen gevoelens beter begrijpt (Wilson & Gilbert, 2008). Daardoor zal het innemen van een *self-immersed* perspectief positieve effecten hebben ten opzichte van een controlegroep waarbij geen perspectief wordt aangenomen.

Individuele Verschillen bij Perspectief Nemen: Neuroticisme

Het is waarschijnlijk dat niet iedereen even goed in staat is een bepaald perspectief aan te nemen dat vergeving bevordert, dan anderen, zoals mensen met een hoge score op neuroticisme. Neuroticisme omvat een brede dimensie van individuele verschillen in het ervaren van negatieve emoties en kent daarbij vaak passende gedrags- en cognitieve eigenschappen. Men is gevoelig voor het ervaren van (sociale) angst, woede, verdriet en schaamte, vaak niet in staat impulsen te controleren en kan niet goed omgaan met stress (Costa & McCrea, 1987).

Neuroticisme beïnvloedt het proces van vergeving op verschillende manieren. Allereerst geven mensen met een hoge score op neuroticisme meer aandacht aan negatieve stimuli (Derryberry & Reed, 1994). Ten tweede produceren zij meer negatieve emotionele reacties, zoals stress, op (negatieve) levensgebeurtenissen. Zij hebben bijvoorbeeld vaker de neiging om een meer vijandige reactie te geven op een (negatieve) gebeurtenis (Gunthert, Cohen, & Armeli, 1999) en hebben ook de drang vaker te piekeren (Muris, Roelofs, Rassin, Franken, & Mayer, 2005). Eerder werd al gesteld dat piekeren het proces van vergeving niet bevordert, maar juist in de weg staat (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Dit wordt tevens ondersteund door een meta-analyse van 175 studies, uitgevoerd door Kotov, Gamez, Schmidt en Watson (2010), waarbij zeer sterke positieve verbanden gevonden werden tussen neuroticisme en depressiviteit, (sociale) angststoornissen, posttraumatische stress stoornis en paniekstoornissen. Het hebben van deze stoornissen maakt dat men vaak minder effectief is in het loslaten van negatieve emoties, al dan niet tegenover de dader (McCullough & Hoyt, 2002; Walker & Gorsuch, 2002). Neuroticisme heeft dus impact op het proces van vergeving door de manier waarop iemand gebeurtenissen en relaties interpreteert en mee omgaat. Om deze reden wordt verwacht dat mensen met een hoge score op neuroticisme minder goed in staat zijn te vergeven.

Interessant is om te bekijken of een externe manipulatie deze individuele eigenschap kan doorbreken. In de studie van Peters, Flink, Boersma en Linton (2010) is dit wel het geval. Een externe manipulatie blijkt voor mensen met een hoge score op neuroticisme te zorgen voor een vermindering van negatief toekomstig denken. De verwachting is dan ook dat er geen effect zal zijn binnen de *self-immersed* ofwel *self-distancing* condities van neuroticisme op vergeving, aangezien de individuele dispositie in neuroticisme alleen bepaald hoe vergevingsgezind men is op het moment dat men vrij gelaten wordt en er geen externe manipulatie aan te pas komt (i.e., in de controleconditie).

Huidig onderzoek

In huidig onderzoek zal door middel van een experiment gekeken worden naar de effectiviteit van het vergevingsproces. De participanten zullen willekeurig verdeeld worden over drie condities, te weten: het *self-immersed* perspectief, het *self-distancing* perspectief en de controlegroep. Elke conditie krijgt een eigen opdracht toebedeeld, welke in de methode zal worden besproken. Tevens zullen in alle condities de mate van vergeving en de mate van neuroticisme worden gemeten. Naar aanleiding van eerder besproken literatuur kunnen de volgende hypothesen worden opgesteld:

Hypothese 1: Er wordt een hoofdeffect voor perspectief verwacht, waarbij het innemen van een *self-distancing* perspectief, in vergelijking met het *self-immersed* perspectief en de controlegroep, voor een hogere mate van vergeving zorgt. Het *self-immersed* perspectief zorgt in vergelijking met de controlegroep voor een hogere mate van vergeving.

Hypothese 2: Er wordt een interactie verwacht tussen perspectief en neuroticisme. De mate van neuroticisme zal alleen een rol spelen bij vergeving in de controleconditie, omdat wanneer gevraagd wordt een bepaald perspectief aan te nemen de experimentele manipulatie de invloed van neuroticisme overschrijft.

Methode

Participanten

De participanten werden geworven door middel van sociale media. Via facebook, e-mail, forums (Ouders.nl), twitter en WhatsApp werd gevraagd om de vragenlijst in te vullen en door te sturen naar andere potentiële participanten. Er werd dus gebruik gemaakt van een *snowball sample*.

Er is in totaal $n = 342$ keer op de link naar de vragenlijst geklikt, waarvan $n = 10$ mensen de vragenlijst niet begonnen zijn. Vervolgens zijn $n = 152$ participanten de vragenlijst gestopt wanneer een specifieke kwetsende situatie moest worden omschreven en $n = 25$ participanten zijn afgehaakt bij het beantwoorden van stellingen over vergeving. Tevens gaven $n = 7$ participanten aan geen specifiek voorval te kunnen beschrijven en $n = 24$ participanten omschreven een niet-interpersoonlijk conflict. Al deze participanten zijn verwijderd uit de dataset voordat begonnen werd aan de analyses.

Voor deelname aan het onderzoek werden twee voorwaarden gesteld: de leeftijd van de participant en hoe lang geleden het kwetsende voorval zich had afgespeeld. Aangezien verondersteld wordt dat ouderen meer vergevingsgezind zijn (Cheng & Yim, 2008; Girard & Mullet, 1997), is ervoor gekozen alleen participanten tussen de 18 en 35 jaar te werven. Echter gaven $n = 2$ participanten aan ouder dan 35 te zijn (46 en 50 jaar). Ook deze participanten zijn verwijderd, evenals $n = 1$ participant die een conflict omschreef dat twee jaar geleden had plaatsgevonden. Na verwijdering van deze participanten bleef een steekproef van $n = 121$ participanten over ($M_{leeftijd} = 24.12$, $SD_{leeftijd} = 4.16$). Deze steekproef bestond voor $n = 91$ uit vrouwelijke participanten ($M_{leeftijd} = 24.63$, $SD_{leeftijd} = 4.43$) en $n = 30$ mannelijke participanten ($M_{leeftijd} = 22.57$, $SD_{leeftijd} = 2.74$). De participanten hadden grotendeels een Nederlandse achtergrond ($n = 120$), $n = 1$ participant was Duits. De meeste participanten ($n = 58$) hadden een huidige/hogst behaalde opleiding op WO niveau. Daaropvolgend hadden $n = 32$ HBO niveau, $n = 13$ MBO, $n = 11$ VWO, $n = 6$ HAVO en tot slot $n = 1$ MAVO.

Design

De afhankelijke variabele was de mate van vergeving (continu). Het innemen van een bepaald perspectief was een between subjects factor met drie groepen (*self-distancing*, *self-immersed*, *controle*). De verdeling van de participanten was als volgt: $n = 39$ participanten in de *self-distancing* groep en $n = 41$ in zowel de *self-immersed* groep als in de controlegroep. De mate van neuroticisme was een continue onafhankelijke variabele.

Procedure

De participant werd gevraagd online een vragenlijst in te vullen die vijf à tien minuten duurde. Door middel van een *informed consent* werd instructie gegeven over de vragenlijst, genoemd werd dat de antwoorden volledig anoniem bleven en dat er altijd de mogelijkheid was om het

onderzoek af te breken. Wanneer deze voorwaarden geaccepteerd werden, werd de vragenlijst gestart. Allereerst werd gevraagd naar enkele sociaal demografische gegevens. Hierna volgden twee stellingen die de mate van neuroticisme meten. Vervolgens werd de participant gevraagd terug te denken aan een kwetsende situatie met de volgende instructie: “*Ondanks dat mensen graag sociale relaties met anderen aangaan, is het onvermijdelijk dat ze zich, zo nu en dan, beledigd of gekwetst voelen door een ander. We vragen je om een situatie voor de geest te halen waarin je je beledigd of slecht behandeld voelde in de afgelopen 12 maanden. Je mag hier gerust even de tijd voor nemen. Denk aan het ergste voorval en beschrijf het hieronder kort.*” Enkele voorbeelden die door participanten gegeven werden: “Mijn moeder die vergat om mij mede te delen dat mijn opa in het ziekenhuis lag”, “Toen ik met iemand naar een feestje ging en die persoon mij daar in de steek liet terwijl ik niemand kende” en “Wanneer een collega mij een fout in de schoenen schoof, terwijl dit niet mijn fout was”.

Vervolgens kregen participanten enkele vragen over het voorval. De relatie met de dader werd gevraagd door middel van twee vragen: ‘*Op het moment van het voorval, hoe goed was de relatie met de persoon die jou kwetste?*’ (1 = *helemaal niet goed*, 7 = *heel erg goed*) en ‘*Wie was degene waarover je geschreven hebt?*’ (Tabel 1). Ook werd naar de beleving van het voorval gevraagd: ‘*Hoe ernstig was het voorval?*’ (1 = *helemaal niet ernstig*, 7 = *heel erg ernstig*), ‘*Hoe gekwetst was je door wat de ander heeft gedaan?*’ (1 = *helemaal niet gekwetst*, 7 = *heel erg gekwetst*), ‘*Hoe hevig was het voorval?*’ (1 = *helemaal niet hevig*, 7 = *heel erg hevig*). De Cronbach’s alpha voor deze drie items samen was .85 en werd beoordeeld als zeer betrouwbaar. Tot slot werd gevraagd naar de tijd van het voorval: ‘*Wanneer is het voorval gebeurd?*’ (Geef in aantal maanden aan hoe lang geleden). Voor gemiddelde scores van deze vragen, zie Tabel 2.

Tabel 1

Frequentietabel van de rol van de dader

Wie was degene waarover je geschreven hebt?	<i>n</i>
Romantische partner	14
Familielid	19
Vriend	34
Collega	25
Anders, namelijk	29

Na het omschrijven van een voorval en het beantwoorden van de vragen over dit voorval, werd de participant random verdeeld over drie condities, waarbij elke conditie een eigen instructie toebedeeld kreeg:

Self-distancing: *‘Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring, neem een paar stappen terug en stap af van deze ervaring. Bekijk vanaf een afstand hoe de ervaring zich ontvouwt alsof het je opnieuw overkomt. Ga pas verder zodra je het perspectief hebt aangenomen.’ ‘Analyseer je gevoelens vanuit het perspectief dat je zojuist hebt aangenomen. De vragenlijst zal na 30 seconden vanzelf verder gaan.’*

Self-immersed: *‘Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring en beleef de ervaring alsof het je opnieuw overkomt. Ga pas verder zodra je het perspectief hebt aangenomen.’ ‘Analyseer je gevoelens vanuit het perspectief dat je zojuist hebt aangenomen. De vragenlijst zal na 30 seconden vanzelf verder gaan.’*

Controle: *‘Blijf even rustig wachten. De vragenlijst gaat vanzelf door.’*

Na deze verdeling in conditie en bijhorende opdracht, werd de mate van vergeving bij de participant gemeten. Dit werd gedaan aan de hand van twaalf stellingen. Hierna werd een manipulatiecheck voor de controle op het experiment uitgevoerd door middel van de stelling: *‘Ik heb afstand kunnen nemen van de ervaring’* (1 = *helemaal niet*, 7 = *helemaal wel*). Tevens werd gevraagd naar de motivatie van de participant tijdens het onderzoek door de vraag: *‘Ik heb dit onderzoek serieus ingevuld’* (1 = *helemaal niet*, 7 = *helemaal wel*). Na afloop van de

vragenlijst werd de participant bedankt voor deelname en werden de hypotheses beknopt uitgelegd. Ook was er ruimte voor de participant om vragen en/of opmerkingen te plaatsen en werd gevraagd de vragenlijst op te slaan door op de daarvoor bestemde knop te drukken.

Materiaal

De bestaande meetinstrumenten die voor huidig onderzoek gebruikt werden, meten de mate van neuroticisme en vergeving. Neuroticisme werd gemeten aan de hand van twee stellingen, afkomstig uit de Big Five (Rammstedt & John, 2007): ‘*Ik zie mezelf als iemand die ontspannen is en goed met stress omgaat*’ en ‘*Ik zie mezelf als iemand die snel zenuwachtig wordt*’. Beide stellingen konden beantwoord worden door middel van een zeven-punt Likertschaal (1 = *zeer mee oneens*, 7 = *zeer mee eens*). Deze vragenlijst ($M = 3.57$, $SD = 1.27$) had, na omscholing van de eerste stelling, een Cronbach’s alpha van .63 en kon daarmee worden beoordeeld als redelijk betrouwbaar.

Vergeving werd gemeten aan de hand van de TRIM (*Transgression-Related Interpersonal Motivations*; McCullough et al., 1998, vertaald door Karremans, Van Lange & Holland, 2005). Deze vragenlijst bestaat uit twaalf stellingen (1 = *helemaal oneens*, 7 = *helemaal eens*), zoals: ‘*Ik heb de ander dit voorval helemaal vergeven*’ en ‘*Ik zou willen dat de ander ook iets vervelends overkomt, wanneer ik aan het voorval denk*’ (zie Bijlage 1). Deze vragenlijst ($M = 4.64$, $SD = 1.21$) had een Cronbach’s alpha van .90 en werd beoordeeld met een hoge betrouwbaarheid. De twaalf stellingen kunnen ingedeeld worden in drie subschalen, welke positieve vergeving ($M = 4.41$, $SD = 1.35$, Cronbach’s alpha van .77), wraak ($M = 5.57$, $SD = 1.43$, Cronbach’s alpha .88) en vermijding ($M = 3.92$, $SD = 1.47$, Cronbach’s alpha .78) meten.

Voor het opstellen van de vragenlijst werd gebruik gemaakt van het webprogramma Qualtrics (Qualtrics, Provo, UT). Dit survey-software programma slaat de data op, welke geanalyseerd werden door middel van het statistische computerprogramma IBM *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS) Statistics 24 (IBM Corp, Armonk, NY).

Statistische analyses

Om de hypotheses te toetsen werden verschillende analyses uitgevoerd. Allereerst werd gekeken of variabelen die de situatie beschreven als covariaat konden worden meegenomen. Dit werd gedaan door de samenhang tussen deze variabelen en vergeving te meten. Om

vervolgens te controleren of een hoofdeffect voor perspectief werd gevonden (H1), werden een ANCOVA en een ANOVA uitgevoerd. Ook werd een interactie verwacht tussen het innemen van perspectief en neuroticisme op vergeving, waarbij tevens verwacht werd dat neuroticisme geen rol speelt wanneer gevraagd wordt om een bepaald perspectief aan te nemen. Er werd daarom een hoofdeffect in de controleconditie verwacht (H2). Wederom werd hiervoor een ANCOVA uitgevoerd.

Resultaten

Vorbereidende analyses

Voordat gestart werd met de analyses, zijn verschillende assumpties gecheckt. Aan de aanname van normaliteit werd voor zowel vergeving als neuroticisme voldaan. Daarnaast werd gekeken naar de verdeling van de drie condities. Er werden geen significante verschillen gevonden voor de verdeling van geslacht in de drie condities $\chi^2(2, 121) = .28, p = .868$. Ook werden er geen verschillen gevonden voor leeftijd $F(2, 118) = .05, p = .954, R^2 < .01$ en voor de huidige/hoogst behaalde opleiding tussen de drie condities $F(2, 118) = 1.29, p = .280, R^2 = .02$. Tevens werd gekeken naar de correlaties tussen vergeving en de vragen over het voorval, zie Tabel 2. Gevonden werd dat de kwaliteit van de relatie met de dader positief en ernst van de situatie negatief samenhangt met vergeving. De tijd in maanden sinds het voorval heeft plaatsgevonden kende geen samenhang met vergeving. Vanwege de samenhang met vergeving werden in verdere analyses de variabelen kwaliteit en ernst meegenomen als covariaat.

Tabel 2

Beschrijvende statistiek en correlaties voor vergeving en de variabelen die relatie met de dader, ernst van de situatie en de tijd sinds het voorval (in maanden) meten

	M	SD	1	2	3	4
1. Vergeving	4.64	1.21	-			
2. Kwaliteit	4.48	1.77	.243**	-		
3. Ernst	4.16	1.44	-.453**	.012	-	
4. Tijd	3.58	3.30	-.147	.018	.312**	-

Noot. $n = 121$: ** $p < .001$

Bevestigende analyses

Manipulatiecheck

Om te toetsen of de manipulatie ook daadwerkelijk gelukt is, werd een ANOVA uitgevoerd met conditie als onafhankelijke variabele en de manipulatiecheck (i.e., “*Ik heb afstand kunnen nemen van de ervaring*”) als afhankelijke variabele. Ondanks dat er wel een klein verschil tussen de groepen *self-distancing* en *self-immersed* werd gevonden, bleek deze niet significant te zijn, $F(1, 77) = 1.58, p = .213$. Dit betekent dat de manipulatie niet de verwachte verschillende effecten had op de vraag in hoeverre de participanten in staat waren om afstand te nemen van het voorval. De manipulatie lijkt dus niet het gewenste effect te hebben gehad.

Hypothese 1

In huidig onderzoek werd het verband tussen perspectief nemen en vergeving getoetst, waarbij een hoofdeffect voor perspectief werd verwacht. Het innemen van een *self-distancing* perspectief zou het vergevingsproces in vergelijking met een *self-immersed* perspectief en de controlegroep meer bevorderen. Tevens werd verwacht dat het *self-immersed* perspectief het proces van vergeving bevordert ten opzichte van de controlegroep. Om dit te toetsen werd een ANCOVA uitgevoerd, met conditie als onafhankelijke variabele, vergeving als afhankelijke variabele en met de covariaten kwaliteit en ernst. Er werd hierbij een hoofdeffect voor kwaliteit van de relatie gevonden $F(1, 116) = 8.94, p = .003$ en voor ernst voor de situatie gevonden $F(1,116) = 41.02, p < .001$. Er werd echter geen hoofdeffect voor conditie gevonden $F(2, 116) = .02, p = .979$, zie Tabel 3. Hypothese 1 kan daarom niet worden aangenomen.

Tabel 3

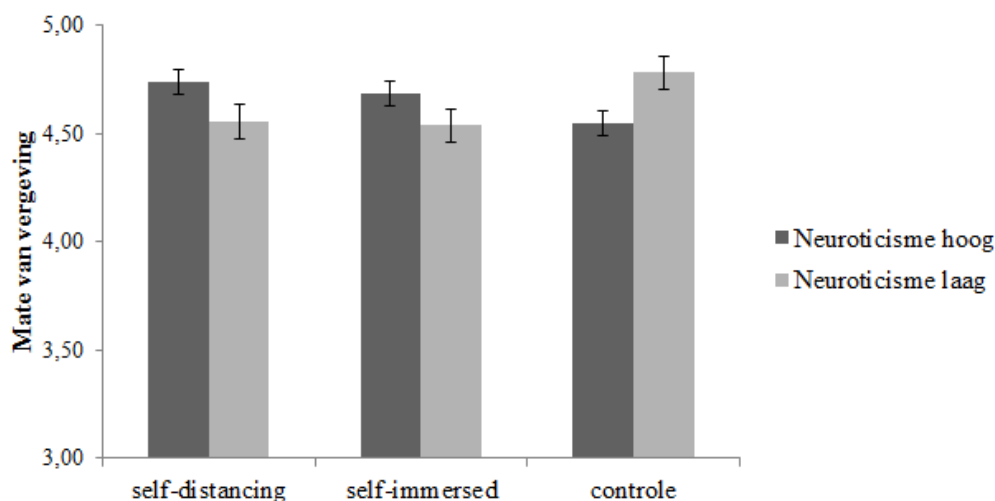
De scores op vergeving voor de verschillende condities gecontroleerd voor kwaliteit van relatie en ernst van de situatie

Conditie	Vergeving		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1 = <i>self-distancing</i>	39	4.65	.17
2 = <i>self-immersed</i>	41	4.61	.16
3 = <i>controle</i>	41	4.65	.16

Hypothese 2

Voor hypothese 2 werd een interactie verwacht tussen perspectief nemen en neuroticisme. Hiertoe is een ANCOVA uitgevoerd met vergeving als afhankelijke variabele, perspectief nemen en neuroticisme als onafhankelijke variabelen en met kwaliteit en ernst als covariaten. Er werden wederom hoofdeffecten voor de kwaliteit van de relatie $F(1,113) = 9.14, p = .003$ en ernst van de situatie $F(1,113) = 39.29, p < .001$ gevonden. Er werden geen hoofdeffecten voor perspectief $F(2,113) = .02, p = .977$ en neuroticisme $F(1,113) = .03, p = .868$ gevonden. Ook de interactie tussen perspectief en neuroticisme was niet significant $F(2,113) = .52, p = .597$.

Ook al is er geen significante interactie gevonden, de hypothese richtte zich specifiek op de controleconditie. Er is daarom getoetst of neuroticisme inderdaad samenhangt met vergeving in de controleconditie (en niet in de experimentele condities). Om dit te toetsen werd ook een ANCOVA uitgevoerd, alleen werd nu per conditie gekeken. Vergeving was de afhankelijke variabele, neuroticisme de onafhankelijke variabele, kwaliteit en ernst de covariaten. Uit de resultaten bleek er in zowel de *self-distancing* groep $F(1,35) = .27, p = .614$, als de *self-immersed* groep $F(1,37) = .48, p = .495$ en de controlegroep $F(1, 37) = .67, p = .419$ geen samenhang te zijn tussen neuroticisme en vergeving, zie Figuur 1. Hypothese 2 kan daarom niet worden aangenomen.



Figuur 1. De mate van vergeving voorspeld door de verschillende condities voor participanten hoog (+1 SD) en laag (-1 SD) in neuroticisme

Exploratieve analyses

Aangezien de beide hypothesen niet kunnen worden aangenomen, werd besloten een exploratieve analyse te doen. Gekeken werd of de manipulatiecheck (i.e., “*Ik heb afstand kunnen nemen van de ervaring*”) met de mate van vergeving samen hing. Door het uitvoeren van een correlatie, bleek dit het geval te zijn $r = .39, p < .001$. Hoe meer afstand kon worden genomen van de ervaring, hoe meer vergeving men liet zien.

Discussie

In huidig onderzoek is gekeken naar het bevorderen van vergeving door middel van het innemen van perspectief en in hoeverre neuroticisme hierbij van invloed is. Er werd onderscheid gemaakt tussen twee perspectieven: het *self-distancing* perspectief en het *self-immersed* perspectief. Het *self-distancing* perspectief zorgt ervoor dat men reflecteert door van een afstand naar de situatie te kijken (Kross & Ayduk, 2008); er wordt minder naar details gekeken en meer naar de bredere context (Kross, Ayduk, & Mischel, 2005). Dit staat in contrast met het *self-immersed* perspectief waarbij de situatie en de ervaringen vanuit zichzelf worden beredeneerd (Nigro & Neisser, 1983).

Bevindingen

Door het innemen van een *self-distancing* perspectief wordt verwacht dat men los komt te staan van een egocentrische kijk (Trope & Liberman, 2003) en er meer gefocust wordt op het reconstrueren van de gebeurtenis (Kross & Ayduk, 2008, 2009; Kross et al., 2005). Hierdoor werd vermoed dat het innemen van het *self-distancing* perspectief in vergelijking met het *self-immersed* perspectief en de controlegroep voor een hogere mate van vergeving zou zorgen. Tevens zou het *self-immersed* perspectief in vergelijking met de controlegroep voor een hogere mate van vergeving zorgen (H1), doordat het terugdenken aan een situatie voor een beter begrip van de eigen gevoelens zorgt (Wilson & Gilbert, 2008). Deze hypothese werd niet bevestigd: er werd geen significant verschil tussen de condities gevonden. Wel werd gevonden dat de ernst van de situatie negatief en de kwaliteit van de relatie positief samenhangt met vergeving.

Tevens werd in huidig onderzoek gekeken naar de samenhang van neuroticisme en vergeving. Neuroticisme beïnvloedt het proces van vergeving namelijk op verschillende manieren. Allereerst geven mensen met een hoge score op neuroticisme meer aandacht aan negatieve stimuli (Derryberry & Reed, 1994) en ten tweede produceren zij meer negatieve

emotionele reacties, zoals stress, op (negatieve) levensgebeurtenissen (Gunthert, et al., 1999) en hebben ook de drang vaker te piekeren (Muris, et al., 2005). Na aanleiding van deze studies werd een negatieve samenhang van neuroticisme en vergeving verwacht. Tevens werd verwacht dat een externe manipulatie deze samenhang kon doorbreken, aangezien de individuele dispositie in neuroticisme alleen bepaald hoe vergevingsgezind men is op het moment dat men vrij gelaten wordt en niet gedwongen wordt een bepaald perspectief aan te nemen. De verwachting was dan ook dat er geen effect zou zijn binnen de *self-immersed* ofwel *self-distancing* condities van neuroticisme op vergeving (i.e., in de controleconditie) (H2). Echter werden deze verwachtingen niet bevestigd en kon ook deze hypothese niet worden aangenomen.

Alternatieve Verklaringen

De uitkomsten van huidig onderzoek geven stof tot nadenken. De verdeling tussen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau was namelijk normaal verdeeld en ook de rol van de dader en de tijd in aantal maanden na het voorval waren heterogeen. De steekproef kende dus veel diversiteit en kan daarom geen oorzaak zijn van het ontbreken van significante verschillen. Tevens zijn voor zowel vergeving als neuroticisme bestaande vragenlijsten gebruikt. Er werden geen *outliers* of afwijkingen gevonden in de scores op beide variabelen. De vragenlijst van vergeving kende daarnaast een zeer hoge Cronbach's alpha, waarbij de subschalen onderling hoog met elkaar correleerden. De vragenlijst die neuroticisme beoogt te meten werd beoordeeld met een redelijke betrouwbaarheid. Daarnaast bleek uit de exploratieve analyses dat hoe meer afstand de participanten konden nemen, hoe meer vergeving men liet zien. Hieruit blijkt dat afstand nemen dus wel van invloed is op de mate van vergeving. Echter laten de resultaten deze samenhang niet zien.

Een verklaring hiervoor kan gezocht worden in de manipulatie. Het verschil in opdracht tussen de condities *self-distancing* en *self-immersed* was erg klein en de tijd die hiervoor minimaal moest worden genomen, kort (30 seconden). De vraag is of deze tijd voldoende is geweest om daadwerkelijk het perspectief in te nemen en of de vragenlijst die de mate van vergeving meet niet te snel volgt na deze inname. Immers kan het *self-distancing* perspectief qua effectiviteit op (zeer) korte termijn vergeleken worden met afleiding (Kross & Ayduk, 2008).

De manipulatie in huidig onderzoek is echter overgenomen van een eerdere studie, waarbij wel significante resultaten werden gevonden (Kross & Ayduk, 2008). De verschillen tussen deze studie en huidig onderzoek zijn te vinden in de manier waarop het onderzoek is uitgevoerd. In het eerdere experiment werd gebruik gemaakt van een lab, terwijl in huidig onderzoek een online survey werd gebruikt. Kenmerkend aan een laboratoriumonderzoek is dat er geen gebruik wordt gemaakt van een natuurlijke situatie, maar een eigen onderzoekssituatie wordt gecreëerd. De onderzoeker probeert hierbij zoveel mogelijk externe factoren die van invloed kunnen zijn op de onderzoeksresultaten uit te sluiten. Bij een online survey heeft de participant echter veel meer kans beïnvloed te worden door omgevingsfactoren. De omstandigheden en omgeving waarin de participant zich bevindt en de kwaliteit van de beschikbare middelen (e.g. computer, mobiel) waarop het onderzoek wordt uitgevoerd, verschillen per persoon en zijn factoren waarop de onderzoeker geen invloed heeft. Tevens werd in eerder onderzoek de manipulatie via een geluidsfragment overgebracht. In huidig onderzoek werd het innemen van perspectief aan de hand van een te lezen tekst gecommuniceerd. De combinatie van het lab en het geluidsfragment, zou voor een vermindering van beïnvloeding door externe factoren kunnen zorgen. Participanten worden immers afgeschermd van de omgeving, waardoor zij niet worden beïnvloed door anderen, er geen geluiden te horen zijn of acties plaatsvinden. De 30 seconden die gebruikt moeten worden om het perspectief aan te nemen, zouden zonder deze factoren wel voldoende kunnen zijn. Deze verschillen in methoden zouden het contrast in resultaten kunnen verklaren.

Vervolgonderzoek en limitaties

Aan de hand van de alternatieve verklaringen en verschil in resultaten met huidig onderzoek en eerdere studies, wordt aanbevolen om vervolgonderzoek te richten op de effectiviteit van de manipulatie. Geadviseerd wordt om huidig onderzoek te repliceren in het lab. Hierdoor komt de procedure van de manipulatie grotendeels overeen met de procedure zoals gebruikt in de studie van Kross & Ayduk (2008). Tevens zijn de omstandigheden, omgeving en middelen voor alle participanten gelijk. De kans op bevestiging van eerder opgestelde hypotheses met betrekking tot vergeving en neuroticisme, neemt daardoor toe. Mochten deze resultaten daadwerkelijk gevonden worden, zou het innemen van een *self-distancing* perspectief ter bevordering van vergeving gebruikt kunnen worden in de praktijk. Ook kan gekeken worden naar de effectiviteit van de manipulatie bij gebruik van het lab op lange termijn. Resultaten uit

huidig onderzoek suggereren dat buiten het lab om, meer afleidende, externe factoren aanwezig zijn. Onderzocht kan worden of deze factoren ook een rol spelen nadien een perspectief in het lab is ingenomen. Het omringd worden door externe factoren kan ervoor zorgen dat het perspectief verdwijnt wanneer het laboratorium wordt verlaten. Dit zou suggereren dat het innemen van perspectief op korte termijn helpt, maar op lange termijn te verwaarlozen is. Meer onderzoek naar de manipulatie is dus gewenst.

Naast deze aanbevelingen, zijn er ook limitaties in huidig onderzoek waar in vervolgonderzoek rekening mee kan worden gehouden. Er werd namelijk gebruik gemaakt van een *recall bias*: participanten moesten terugdenken aan een bepaalde situatie en deze omschrijven. Deze situatie werd vervolgens uitgevraagd aan de hand van een zestal vragen. Echter kan geen controle door de onderzoeker worden uitgevoerd. De herinnering en de mate van intensiteit en ernst van de situatie blijven op deze manier subjectief. Dit kan leiden tot gekleurde resultaten. Deze vorm van zelfrapportage speelde ook een rol bij het uitvragen van vergeving. Men kan zich afvragen of de prosociale verandering van negatieve naar positieve gevoelens, gedachten en gedrag (McCullough, et al., 2000), zoals vergeving eerder werd gedefinieerd, door het gebruik van een vragenlijst en zelfrapportage op een juiste wijze gemeten werd.

Ten tweede is, naast het checken van assumpties, niet verder gekeken naar de rol van de dader. De steekproef was op dit punt heterogeen verdeeld, terwijl het mogelijk zou kunnen zijn dat het innemen van perspectief vooral helpt bij overtredingen in hechte relaties. Wanneer het slachtoffer en de dader regelmatig contact hebben of van elkaar afhankelijk zijn, kan de behoefte om een bepaald perspectief aan te nemen groter zijn. Men is dan gemotiveerd om een relatie te herstellen. Daarom wordt geadviseerd om in vervolgonderzoek de rol van de dader met meerdere items uit te vragen en deze mee te nemen in de analyses (e.g. Hoe vaak was er voor het voorval contact?).

Conclusie

In huidig onderzoek werd het bevorderen van vergeving door middel van het innemen van perspectief onderzocht, waarbij ook gekeken werd naar de samenhang van neuroticisme op vergeving en het effect van een externe manipulatie. Er werden geen significante resultaten gevonden voor de verschillende condities, de verwachte negatieve samenhang met neuroticisme en het effect van de externe manipulatie bleven ook uit. Wegens een hoge

ecologische validiteit van de steekproef en gebruik van bestaande vragenlijsten, wordt getwijfeld aan het effect van de manipulatie. Geadviseerd wordt daarom om vervolgonderzoek te richten op de werking van de manipulatie die in eerder onderzoek al gebruikt werd. Tevens kent het onderzoek een aantal limitaties, waaronder het gebruik naar een *recall bias* en zelfrapportage. De rol van de dader in relatie tot het slachtoffer zou ook nog verder geanalyseerd kunnen worden. Meer onderzoek naar het innemen van perspectief ter bevordering van het vergevingsproces is dus gewenst.

Referentielijst

- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*, 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Bradfield, M.O. & Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likableness on Forgiveness and Revenge in the Workplace. *Journal of Management*, *25*, 607-631. doi: 10.1177/014920639902500501
- Buss, D. M. & Kenrick, D.T. (1998). Evolutionary social psychology. In: Simpson, J.A. & Kenrick, D.T. *Evolutionary social psychology*. New York: Oxford
- Buss, D.M. (1996). Paternity uncertainty and the complex repertoire of human mating strategies. *American Psychologist*, *51*, 161-162. doi: 10.1037/0003-066X.51.2.161
- Cheng, S.T. & Yim, Y.K. (2008). Age differences in forgiveness: the role of future time perspective. *Psychology and Aging*, *23*, 676-680. doi: 10.1037/0882-7974.23.3.676
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1987). Neuroticism, somatic complaints, and disease: is the bark worse than the bite? *Journal of Personality*, *55*, 299-316. doi: 10.1111/j.1467-6494.1987.tb00438.x
- Derryberry, D. & Reed, M.A. (1994). Temperament and attention: orienting toward and away from positive and negative signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 1128-1139. doi: 10.1037/0022-3514.66.6.1128
- Farrow, T.F.D., Zheng, Y., Wilkinson, I.D., Spence, S.A., Deakin, J.F.W., Tarrier, N., Griffiths, P.D. & Woodruff, P.W.R. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport*, *12*, 2433-2438. Verkregen via: http://journals.lww.com/neuroreport/Abstract/2001/08080/Investigating_the_functional_anatomy_of_empathy.29.aspx
- Fehr, R., Gelfand, M.J. & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, *136*, 894-914. doi: 10.1037/a0019993
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H. & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, *18*, 72-81. doi:10.1037/0893-3200.18.1.72
- Friedberg, J.P., Adonis, M.N., Von Bergen, H.A. & Suchday, S. (2005). September 11th related stress and trauma in New Yorkers. *Stress and Health*, *21*, 53-60. doi: 10.1002/smi.1039
- Friedberg, J.P., Suchday, S. & Shelov, D.V. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology*, *65*, 87-94. doi:10.1016/j.ijpsycho.2007.03.006
- Girard, M. & Mullet, E.J. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, *4*, 209-220. doi: 10.1007/BF02511412
- Gordon, K.C., Burton, S. & Porter, L. (2004). Predicting the intentions of women in domestic violence shelters to return to partners: does forgiveness play a role? *Journal of Family Psychology*, *18*, 331-338. doi:10.1037/0893-3200.18.2.331
- Gunthert, K.C., Cohen, L.H. & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 1087-1100. doi: 10.1037/0022-3514.77.5.1087
- Harris, A.H.S. & Thoresen, C.E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In: E.L. Worthington., *Handbook of Forgiveness*. New York, NY: Routledge
- IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp

- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., Ouwerkerk, J.W. & Kluwer, E.S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 1011-1026. doi: 10.1037/0022-3514.84.5.1011
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F. & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive and, substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *136*, 768-821. doi: 10.1037/a0020327
- Kross, E. & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 924-938. doi: 10.1177/0146167208315938
- Kross, E. & Ayduk, O. (2009). Boundary conditions and buffering effects: does depressive symptomatology moderate the effectiveness of self-distancing for facilitating adaptive emotional analysis? *Journal of Research in Personality*, *43*, 923-927. doi: 10.1016/j.jrp.2009.04.004
- Kross, E. & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, *20*, 187-191. doi: 10.1177/0963721411408883
- Kross, E., Ayduk, O. & Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological science*, *16*, 709-715. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x
- Kross, E., Duckworth, A., Ayduk, O., Tsukayama, E., & Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, *11*, 1032-1039
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Billington, E., Jobe, R., Edmonson, K. & Jones, W.H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, *26*, 373-393. doi: 10.1023/A:1025771716686
- Libby, L.K. & Eibach, R.P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 167-179. doi:10.1037/0022-3514.82.2.167
- McCullough, M.E & Hoyt, W. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*, 1556-1573. doi: 10.1177/014616702237583
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. & Thoresen, C.E. (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York, NY: The Guilford Press
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington Jr., E.L., Wade Brown, S. & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1586-1603. doi: 10.1037/0022-3514.75.6.1586
- McCullough, M.E., Root, L.M. & Cohen, A.D. (2006) Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*, 887-897. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.887
- McEwen, B.S. (2002). *The End of Stress and we know it*. In: Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypothesis. *Psychology & Health*, *19*, 385-405. doi: 10.1080/0887044042000196674

- McIsaac, H.K. & Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological Science*, *15*, 248-253. doi: 10.1111/j.0956-7976.2004.00660.x
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, *39*, 1105-1111. doi: 10.1016/j.paid.2005.04.005
- Nigro, G. & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive psychology*, *15*, 467-482. doi:10.1016/0010-0285(83)90016-6
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 569-582. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyobomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Orcutt, H.K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, *53*, 350-361. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.350
- Peters, M.L., Flink, I.K., Boersma, K. & Linton, S.J. (2010). manipulating optimism: can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, *5*, 204-211. doi: 10.1080/17439761003790963
- Pronin, E. & Ross, L. (2006). Temporal differences in trait self-ascription: when the self is seen as another. *Journal of Personality and social Psychology*, *90*, 197-209. doi:10.1037/0022-3514.90.2.197
- Qualtrics. Released 2005. Version 5.2017. Provo, UT: Qualtrics
- Rammstedt, B. & John, O.P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10 item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, *41*, 203-212. doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001
- Riek, B.M. & Mania, E.W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: a meta-analytic review. *Personal Relationships*, *19*, 304-325. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x
- Righetti, F., Gere, J., Hofmann, W., Visserman, M.L. & Lange, P.A.M., van (2016). The burden of empathy: partner's responses to divergence of interests in daily life. *Emotion*, *16*, 684-690. doi:10.1037/emo0000163
- Robinson, J.A. & Swanson, K.L. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory*, *1*, 169-184. doi:10.1080/09658219308258230
- Stevens, L.E. & Fiske, S.T. (1995). Motivation and cognition in social life: a social survival perspective. *Social cognition*, *13*, 189-214. doi: 10.1521/soco.1995.13.3.189
- Stoia-Caraballo, R., Rye, M.S., Pan, W., Brown Kirschman, K.J., Lutz-Zois, C. & Lyons, A.M. (2008). Negative affect and anger rumination as mediators between forgiveness and sleep quality. *Journal of Behavioral Medicine*, *31*, 478-488. doi: 10.1007/s10865-008-9172-5
- Takaku, S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: a dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *The journal of social psychology*, *141*, 494-508. doi: 10.1080/00224540109600567
- Takaku, S. (2006). Reducing Road Rage: an application of the dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *Journal of Applied Social Psychology*, *36*, 2362-2378. doi: 10.1111/j.0021-9029.2006.00107.x

- Toussaint, L. & Webb, J.R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In: Worthington Jr., E.L., *Handbook of Forgiveness*. New York, NY: Routledge
- Trope, Y. & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, *110*, 403-421. doi:10.1037/0033-295X.110.3.403
- Waal, F.M., de (2000). Primates, a natural heritage of conflict resolution. *Science*, *289*, 586-590. doi: 10.1126/science.289.5479.586
- Wade, N.G. & Worthington Jr., E.L. (2005). In search of common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *42*, 160-177. doi: 10.1037/0033-3204.42.2.160
- Walker, D.F. & Gorsuch, R.L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, *32*, 1127-1137. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00185-9
- Wilson, T.D. & Gilbert, D.T. (2008). Explaining away: a model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 370-386. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00085.x
- Witvliet, C.V.O, Ludwig, T.E. & Van der Laan, K.L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, *12*, 117-123. doi: 10.1111/1467-9280.00320
- Worthington, E.L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypothesis. *Psychology & Health*, *19*, 385-405. doi: 10.1080/0887044042000196674

Bijlage 1 - Vragenlijst

Introductie

Beste deelnemer,

Ben je tussen de 18 en 35 jaar? Dan kunnen wij jouw hulp goed gebruiken! Voor ons afstudeeronderzoek aan de Universiteit Utrecht willen wij een aantal vragen stellen over de manier waarop je omgaat met conflicten binnen sociale relaties.

Het onderzoek bestaat uit een aantal korte vragenlijsten. Het beantwoorden van deze vragen zal niet langer dan 5 tot maximaal 10 minuten duren.

De resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden voor wetenschappelijke publicaties. Uiteraard blijven jouw antwoorden geheel anoniem. Daarnaast is deelname aan het onderzoek geheel vrijwillig en je kunt op elk gewenst moment besluiten om te stoppen met het onderzoek.

Alvast bedankt voor je medewerking!

Nadine Schram

Iris Klok

- Ja, ik heb de instructies begrepen en doe mee aan dit onderzoek

Sociaal demografische gegevens

Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw

Wat is je leeftijd? (in jaren)

...

Wat is je nationaliteit?

...

Wat is je huidige/hoogst behaalde opleidingsniveau?

- Basisschool
- MAVO
- HAVO
- VWO
- MBO
- HBO
- WO
- Anders, namelijk...

Instructie terugdenken voorval

Ondanks dat mensen graag sociale relaties met anderen aangaan, is het onvermijdelijk dat ze zich, zo nu en dan, beledigd of gekwetst voelen door een ander. We vragen je om een situatie voor de geest te halen waarin je je beledigd of slecht behandeld voelde in de afgelopen 12 maanden. Je mag hier gerust even de tijd voor nemen. Denk aan het ergste voorval en beschrijf het hieronder kort.

....

Op het moment van het voorval, hoe goed was de relatie met de persoon die jou kwetste?

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal niet goed					Heel erg goed	

Wie was degene waarover je geschreven hebt? Kruis een van de opties aan:

- Romantische partner
- Familielid
- Vriend
- Collega
- Anders, namelijk ...

Hoe ernstig was het voorval?

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal niet ernstig					Heel erg ernstig	

Hoe gekwetst was je door wat de ander heeft gedaan?

1	2	3	4	5	6	7
Zeer mee oneens					Zeer mee eens	

Hoe hevig was het voorval?

1	2	3	4	5	6	7
Zeer mee oneens					Zeer mee eens	

Wanneer is het voorval gebeurd? (geef in aantal maanden aan hoe lang geleden)

...

Manipulatie SD

Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring, neem een paar stappen terug en stap af van deze ervaring. Bekijk vanaf een afstand hoe de ervaring zich ontvouwt alsof het je opnieuw overkomt. Ga pas verder zodra je het perspectief hebt aangenomen.

Analyseer je gevoelens vanuit het perspectief dat je zojuist hebt aangenomen. De vragenlijst zal na 30 seconden vanzelf verder gaan.

Manipulatie SD

Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring en beleef de ervaring alsof het je opnieuw overkomt. Ga pas verder zodra je het perspectief hebt aangenomen.

Analyseer je gevoelens vanuit het perspectief dat je zojuist hebt aangenomen. De vragenlijst zal na 30 seconden vanzelf verder gaan.

Manipulatie control

Blijf even rustig wachten. De vragenlijst gaat vanzelf door.

Vergeving

Ik heb de ander dit voorval helemaal vergeven.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Ook als ik aan dit voorval denk, heb ik het beste met de ander voor.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Ook als ik aan dit voorval denk, wil ik dat we gewoon een goede relatie behouden.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Ik heb mijn wroeging helemaal opzij gezet met betrekking tot dit voorval.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Ik zou willen dat de ander op één of andere manier ‘teruggepakt’ wordt, wanneer ik aan dit voorval denk.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Ik zou willen dat de ander ook iets vervelends overkomt, wanneer ik aan het voorval denk.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Ik wil dat de ander krijgt wat hij/zij verdient, wanneer ik aan het voorval denk.

1	2	3	4	5	6	7
Helemaal oneens					Helemaal eens	

Manipulatiecheck

In hoeverre was je in staat tijdens het reflecteren afstand te nemen van de ervaring?

Ik heb afstand kunnen nemen van de ervaring

1 2 3 4 5 6 7

Helemaal niet

Helemaal wel

Motivatie

Tot slot horen we graag eerlijk hoe serieus je tijdens dit onderzoek was.

Ik heb dit onderzoek serieus ingevuld

1 2 3 4 5 6 7

Helemaal niet

Helemaal wel

Einde onderzoek

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor je deelname!

Deze vragenlijst draagt bij aan ons onderzoek naar vergeving en het bevorderen van dit proces. Wij verwachten dat het aannemen van een perspectief waarbij gereflecteerd wordt op de situatie als ‘derde persoon’ (fly on the wall), het vergevingsproces meer bevordert dan wanneer je op de situatie reflecteert vanuit je eigen perspectief. Om dit te onderzoeken worden alle deelnemers verdeeld over verschillende condities.

Indien je nog vragen en/of opmerkingen hebt, kan je dit in het onderstaand tekstvak invullen.

Vergeet niet op onderstaande knop te drukken (>>) om je antwoorden op te slaan!