

Universiteit Utrecht,
Sociale Wetenschappen

Kan bevlogenheid vergroot worden door te schrijven over de Best Possible Self?

Anne Marie Mur (0456705)

Utrecht, Juli 2009

Begeleiders:

Dr. Pascale Le Blanc

Drs. Else Ouweneel MSc

Tweede beoordelaar:

Prof. Dr. Wilmar B. Schaufeli

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Abstract	3
Inleiding.....	4
Geluk en bevlogenheid	6
Interventies.....	7
De huidige interventie	9
Methoden.....	11
Participanten	11
Procedure.....	11
Conditie.....	11
Meetmomenten	13
Meetinstrumenten	13
Resultaten	14
Beschrijvende analyse	14
Hoofdeffecten.....	15
Hypothesen	18
Discussie	20
Bespreking Hypothesen	20
Verklaringen voor de resultaten	21
Beperkingen eigen onderzoek	22
Vervolgonderzoek.....	23
Literatuurlijst.....	26

Samenvatting

In dit onderzoek werd nagegaan of het schrijven over 'Best Possible Self' (BPS) – dat wil zeggen: schrijven over je meest ideale ik in de toekomst wat studie betreft – leidt tot een toename in de mate van het ervaren van positieve emoties en van bevlogenheid op korte (een week) en op lange termijn (vier weken). In een quasi-experimenteel onderzoek onder 71 studenten van de Universiteit Utrecht werden de effecten van een 5-daagse BPS interventie vergeleken met die van schrijven over Life Details en met een Controleconditie. De resultaten laten zien dat het effect van schrijven over BPS op positieve emoties en bevlogenheid niet significant verschilt – noch op de korte noch op de lange termijn – van dat van de andere twee condities. In de discussie worden mogelijke verklaringen gegeven voor de gevonden resultaten en worden een aantal suggesties gegeven voor vervolgonderzoek.

Abstract

This study investigates whether writing about the Best Possible Self (BPS) - imagine yourself in the future, after everything has gone as well as it possibly could in your study and write about it – is related to an increase in the experience of positive emotions and work engagement on short term (one week) and on long term (four weeks). The effects of a 5-day long BPS intervention were compared to those of a Life Details condition and to a Control condition in a quasi-experimental study among 71 students of the Utrecht University. Results showed that the effects of writing about BPS on experiencing positive emotions and work engagement do not significantly differ from those of the other two conditions, neither on short term, nor on long term. The paper concludes with some discussions of the findings and directions for future research.

Inleiding

Op dit moment is wetenschappelijk onderzoek naar positieve psychologie in volle gang. Vanaf het moment dat er een speciale editie van *American Psychologist* over deze stroming is uitgebracht, aan het begin van dit millennium, zijn er tal van artikelen en boeken aan gewijd (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tot dan toe lag het accent in de (wetenschappelijke) psychologie vooral op de negatieve aspecten van het menselijk functioneren, ofwel psychopathologie. Het was de hoogste tijd dat hier verandering in kwam. Ook in het artikel van Gillham en Seligman (1999) komt naar voren dat de wetenschappelijke psychologie in de afgelopen tijd maar voornamelijk van één kant benaderd is; de negatieve kant. Als voorbeeld geven Sheldon en King (2001) dat wanneer een vreemde een ander persoon helpt, psychologen de neiging hebben om op zoek te gaan naar de egoïstische redenen achter deze daad, in plaats van het altruïsme te erkennen dat ten grondslag zou kunnen liggen aan deze actie. Om de balans te herstellen tussen positieve en negatieve psychologie is het nu van belang om meer aandacht te besteden aan de positieve aspecten van het menselijk functioneren. In een artikel van Sheldon en King (2001) komt duidelijk naar voren dat het beschrijven van het normale functioneren van mensen niet alleen maar kan gebeuren binnen negatieve kaders. Volgens hen moeten psychologen een ander perspectief ontwikkelen. Een meer open en waarderende kijk op de mogelijkheden, het potentieel en de motieven van het mens-zijn. Positieve psychologie houdt in dat er juist gekeken wordt naar de mogelijkheden van mensen, hun motieven en hun capaciteiten en dat deze op waarde worden geschat (Sheldon & King, 2001).

Positieve psychologie kan volgens Luthans (2002) ook toegepast worden binnen organisaties. Ook daar zijn psychologen over het geheel genomen meer gericht op wat er fout gaat binnen een organisatie of een team, dan op positieve aspecten van de samenwerking. Hij pleit er dan ook voor om ook binnen organisaties de stroming van de positieve psychologie te volgen en toe te passen, ofwel aandacht te besteden aan Positive Organizational Behavior (POB). Dit houdt in: het focussen op positief georiënteerde psychologische aspecten die kunnen worden gemeten en ontwikkeld. Vertrouwen, hoop, optimisme en herstellingsvermogen zijn de kernbegrippen van POB. Wanneer een leider een werknemer deze kernbegrippen van POB kan laten ervaren, heeft dat volgens Gardner en Schermerhorn (2004) invloed op drie gebieden. Allereerst zullen de bekwaamheden van een

werknemer toenemen. Dat blijkt ook uit onderzoek van Stajkovic en Luthans (1998). Uit hun onderzoek komt naar voren dat een werknemer met meer vertrouwen (één van de kernbegrippen van POB) onder andere meer uitdagende doelen stelt voor zichzelf, waardoor de capaciteiten van deze werknemer toenemen. Daarnaast kan het ervaren van vertrouwen, hoop, optimisme en/of herstellingsvermogen ervoor zorgen dat een werknemer zich ondersteund voelt door zijn leidinggevende. Hierdoor zal de werknemer bereid zijn om zijn of haar beste capaciteiten in te zetten om het werk gedaan te krijgen. Het derde en laatste aspect, is dat de inzet van werknemers wordt vergroot. Doordat zij vertrouwen, hoop, optimisme en/of herstellingsvermogen ervaren, zullen werknemers bereid zijn om zich in te zetten om zo goed mogelijk te presteren. Luthans (2002) spoort wetenschappers dus aan niet meer uitsluitend negatieve aspecten van werknemers te belichten, c.q. niet alleen in te zoomen op hun problemen en zwakke punten, maar juist dat waar ze goed in zijn te benadrukken en te proberen dat te versterken.

Een positieve maat voor het functioneren van werknemers die tegenwoordig veel wordt gebruikt, is bevlogenheid. Bevlogenheid is een positief, bevredigende en werkgerelateerde gemoedstoestand die gekarakteriseerd wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie. Vitaliteit betekent dat een werknemer bereid is om veel te investeren, zelfs als het moeilijk wordt. Toewijding houdt in dat iemand betrokken is bij zijn werk, wat enthousiasme en inspiratie in de hand werkt en absorptie betekent dat een werknemer zeer geconcentreerd bezig is met zijn werk en het moeilijk vindt om het werk los te laten (González-Romá, Schaufeli, Bakker & Lloret, 2006).

Het onderhavige onderzoek past in de traditie van POB en richt zich specifiek op het verhogen van het niveau van studiegerelateerde bevlogenheid onder studenten door middel van een digitale interventie. Hierbij wordt de aanname gedaan dat studeren voor een student hetzelfde betekent als werken voor een werknemer. Voor beide geldt dat werk of studeren de meeste tijd in beslag neemt van de activiteiten die ze ondernemen en daarbij dat bij beide geldt dat er voor de persoon belangrijke doelen behaald moeten worden die inzet en motivatie vereisen.

Tot op heden is er echter nog geen wetenschappelijk onderzoek verricht naar (de effectiviteit van) interventies ter bevordering van (het niveau van) bevlogenheid. Ter inspiratie zal daarom in dit onderzoek naar algemene geluksbevordering gekeken worden,

aangezien zowel geluk als bevlogenheid als positieve affectief-cognitieve welzijnsmaten beschouwd kunnen worden. Dit zal hieronder worden toegelicht.

Geluk en bevlogenheid

Geluk kan een belangrijke rol spelen in het versterken van de capaciteiten van een werknemer. In de studie van Lyubomirsky, King en Diener (2005) komt naar voren dat gelukkige mensen meer tevreden zijn met hun werk en dat hun werkkwaliteit, productiviteit, zelfstandigheid en creativiteit over het algemeen beter beoordeeld worden door hun leidinggevende.

Volgens Lyubomirsky et al. (2005) zijn mensen gelukkig wanneer zij vaak (80% van de tijd) positieve emoties, zoals vreugde en trots ervaren en daarbij niet zo vaak negatieve emoties ervaren, zoals verdriet, angst en boosheid. Het gaat hier om de frequentie van het ervaren van de positieve emoties en dus niet om de intensiteit. Daarbij vermelden zij dat het ervaren van positieve emoties kan uitgroeien tot het ervaren van geluk, waarbij positieve emoties en geluk gelijktijdig worden ervaren. Naast het affectieve niveau, kan geluk ook op cognitief niveau ervaren worden. Tevredenheid is daar een voorbeeld van. Tevredenheid kan een cognitieve maatstaf zijn voor het evalueren van het eigen leven.

Wat hierboven duidelijk wordt is dat geluk op twee niveaus ervaren kan worden. Op een affectief niveau (positieve emoties en weinig negatieve emoties) en op een cognitief niveau (tevredenheid). Dit is een overeenkomst met bevlogenheid. Ook bevlogenheid kan op deze twee niveaus ervaren worden. Uit de eerder genoemde definitie van bevlogenheid blijkt dat bevlogenheid ervaren kan worden door bijvoorbeeld enthousiasme (affectief), maar ook door toewijding (cognitief). Het verschil tussen geluk en bevlogenheid is dat geluk wordt gezien als positief affectief-cognitief welzijn ten aanzien van het leven in het algemeen, terwijl bevlogenheid positief affectief-cognitief welzijn is ten aanzien van het werk. (Ouweneel, Schaufeli & Le Blanc, 2009).

Een andere overeenkomst tussen geluk en bevlogenheid is dat beide begrippen beïnvloed worden door het ervaren van positieve emoties. Dat bleek voor geluk uit het reeds genoemde onderzoek van Lyubomirsky et al. (2005) Met betrekking tot bevlogenheid is onderzoek verricht door Schaufeli en Van Rhenen (2006). Uit dit onderzoek komt naar voren dat positieve emoties kunnen uitgroeien tot het ervaren van bevlogenheid en dus tot welzijn

op het werk. Hieruit blijkt dat momentane gevoelens (emoties) een aanleiding kunnen zijn voor het ontstaan van een meer bestendige positieve toestand (welzijn, bevlogenheid).

Omdat zowel geluk als bevlogenheid op dezelfde niveaus gemeten kunnen worden en omdat ze beide veroorzaakt worden door het ervaren van positieve emoties, is er voor dit onderhavige onderzoek voor gekozen om gebruik te maken van bestaande geluksbevorderende interventies om een interventie ter bevordering van het niveau van bevlogenheid vorm te geven. Een andere reden om geluksinterventies te gebruiken voor dit onderzoek is dat deze interventies al meerdere malen wetenschappelijk zijn getoetst, terwijl dit bij bevlogenheidsinterventies nog niet het geval is. De interventie die in deze studie geëvalueerd wordt, richt zich primair op het verhogen van momentane positieve emoties bij studenten die uiteindelijk zouden moeten uitgroeien tot een verhoging in een meer bestendige positieve toestand van studiegerelateerde bevlogenheid.

Interventies

Nu er uit wetenschappelijk onderzoek gebleken is dat positieve psychologie ook van belang is voor organisaties en (het welzijn van) werknemers, is de tijd gekomen om de stap te gaan maken richting praktijk. Op die manier kan de positieve psychologie door middel van concrete activiteiten (zoals dankbaarheid uiten, zegeningen tellen, etc.) daadwerkelijk worden toegepast binnen organisaties (Ouweneel, et al., 2009). Zo kan er getracht worden om door middel van dit soort interventies werknemers meer bevlogen te laten zijn in hun werk. Bevlogenheid geeft veel voordelen. Zo is bevlogenheid gerelateerd aan meer werktevredenheid en meer organisatiebetrokkenheid (Demerouti, Bakker, de Jonge, Janssen & Schaufeli, 2001). Daarnaast blijkt dat bevlogenheid samenhangt met een laag niveau van depressie en stress (Schaufeli, Taris & Van Rhenen, 2008) en met een hoge motivatie om goed te presteren op het werk (González-Romá, et al., 2006).

Voor zowel werknemers als werkgevers zijn er dus veel voordelen verbonden aan het ervaren van positieve emoties en/of bevlogenheid. In die zin is het dus interessant en zinvol om te onderzoeken of het mogelijk is om positieve emoties van werknemers te stimuleren door middel van interventies, waarmee op langere termijn de bevlogenheid kan toenemen.

Helaas is er nog geen wetenschappelijk onderzoek verricht naar dit type interventies. Sheldon en Lyubomirsky (2006) en King (2001) hebben echter wel kwalitatief goed

onderzoek verricht naar algemene geluksbevorderende interventies. De bevindingen uit deze twee onderzoeken over geluk zullen voor dit huidige onderzoek naar bevologenheid gebruikt worden. Hierbij worden de algemene geluksbevorderende interventies dus gebruikt als leidraad voor de ontwikkeling van bevologenheidsbevorderende interventies. De twee onderzoeken zullen nu nader toegelicht worden, aangezien zij de basis vormen voor deze studie.

Sheldon en Lyubomirsky (2006) hebben onderzoek gedaan naar het stimuleren en vasthouden van positieve emoties. In een onderzoek onder 67 studenten van de universiteit van Missouri zijn ze nagegaan of door het tellen van eigen zegeningen, het opschrijven daarvan en door het beschrijven van je meest ideale ik in de toekomst (Best Possible Self, BPS) deze positieve emoties gegenereerd konden worden. De derde groep, de controlegroep, schreef over life details (LD).

Voorafgaand aan de interventie werd bij alle kandidaten een emotievragenlijst (PANAS) afgenomen om de mate van het ervaren van positieve en negatieve emoties te meten. Dit werd ook gedaan bij het tweede (twee weken later) en bij het derde meetmoment (vier weken later). Voor het meten van de motivatie van een respondent voor het uitvoeren van een taak werd er gebruik gemaakt van de SCM (self-concordant motivation) vragenlijst.

De resultaten van dit onderzoek geven aan dat het schrijven over BPS als enige conditie een significante verhoging creëert van het ervaren van positieve emoties op de korte termijn. Daarnaast werd duidelijk dat BPS leidde tot een sterkere verhoging (niet significant) van positief affect na vier weken dan de andere twee condities. Sheldon en Lyubomirsky hebben de volgende verklaring voor de resultaten: schrijven over eigen doelen leidt tot meer zelfregulatie. Dat komt omdat schrijven over eigen doelen als gevolg heeft dat iemand iets over zichzelf kan leren, het kan prioriteiten structureren en het geeft meer inzicht in eigen motivaties en emoties. Daarnaast kan schrijven leiden tot een gevoel van controle over het eigen leven. Al deze punten kunnen volgens de auteurs leiden tot het vergroten en behouden van positief affect.

Ook King (2001) heeft onderzoek gedaan naar verhoging van het welzijn van mensen. Zij definieert welzijn als 'vaker gelukkig zijn, een beter fysieke gezondheid hebben en minder vaak ontdaan zijn'. In haar onderzoek schreven respondenten over BPS, over het meest erge trauma dat zij hadden meegemaakt, over beide onderwerpen of over een niet-

emotioneel onderwerp. De laatstgenoemde groep moest schrijven over de plannen die ze hadden voor die dag. Nadat vooraf bij de respondenten de score op positieve en negatieve emoties was bepaald, moesten zij vier dagen lang, twintig minuten per dag, schrijven over één van de vier onderwerpen. Elke dag na het schrijven werd hun niveau van positieve en negatieve emoties weer gemeten. Uit de resultaten blijkt dat schrijven over BPS positief affect significant kan verhogen en dat het een positief effect heeft op het welzijn van de respondent. Verder bleek dat op de lange termijn (vijf maanden) voor beide condities (BPS en schrijven over trauma) gold dat de kans op ziekte significant was gedaald ten opzichte van de controleconditie. Dit is gemeten door na te gaan hoe vaak een respondent binnen vijf maanden na de interventie een bezoek bracht aan een dokter. King geeft als verklaring voor de verhoging van het welzijn dat schrijven (het maakt dus niet uit waarover, zolang het maar over jezelf gaat), kan leiden tot meer zelfbewustzijn en zelfregulatie. Schrijven over jezelf geeft namelijk de mogelijkheid om te leren over jezelf. Schrijven kan ervoor zorgen dat een respondent meer controle ervaart over zijn of haar emotionele leven, doordat (chaotische) ervaringen omgezet kunnen worden in een gestructureerde tekst.

Wat interessant is voor het huidige onderzoek, is dat in beide artikelen naar voren komt dat schrijven over BPS positief affect oproept. Daarom zal daar nu verder op ingegaan worden in relatie tot het onderhavige onderzoek.

De huidige interventie

Het huidige onderzoek richt zich op het implementeren en evalueren van een interventie die gericht is op het verhogen van het niveau van bevlogenheid onder studenten. Er wordt in dit onderzoek gebruik gemaakt van meerdere interventiecondities. De interventie zal bestaan uit het schrijven over hetzij BPS, hetzij over LD. Er is expliciet voor gekozen om de controlegroep niet te laten schrijven over een vaststaand onderwerp. Zoals eerder genoemd, kan schrijven leiden tot meer zelfregulatie en dit kan weer gevolgen hebben voor het ervaren van positieve emoties (King, 2001; Sheldon & Lyubomirsky 2006). Om deze reden krijgt de controle groep geen opdracht, zodat uitgesloten kan worden dat het ervaren van positieve emoties bij respondenten uit deze groep beïnvloed wordt door een schrijftaak.

Deze interventie is gekozen omdat uit de onderzoeken van King (2001) en Sheldon en Lyubomirsky (2006), gebleken is dat deze effect heeft op het ervaren van positieve emoties.

Uiteindelijk is de verwachting dat het ervaren van positieve emoties zal uitgroeien tot het ervaren van bevlogenheid. Dit is gebaseerd op het onderzoek van Schaufeli en Van Rhenen (2006), waaruit naar voren komt dat momentane gevoelens (emoties) een aanleiding kunnen zijn voor het ontstaan van bestendige houdingen (welzijn, bevlogenheid).

Op basis van de hierboven beschreven onderzoeken van King (2001), Sheldon en Lyubomirsky (2006) en Schaufeli en Van Rhenen (2006) wordt verwacht dat het schrijven over BPS zal leiden tot een toename in het ervaren van positieve emoties, waardoor er op lange termijn ook (meer) bevlogenheid wordt ervaren.

Met deze gegevens als uitgangspunt, luiden de onderzoeksvragen:

- Heeft het schrijven over BPS op korte en lange termijn een effect op het ervaren van positieve emoties?
- Heeft het schrijven over BPS op lange termijn een effect op het ervaren van bevlogenheid?

Hierbij horen de volgende hypothesen:

- *Hypothese 1a:* BPS heeft een significant positief effect op het ervaren van positieve emoties waar LD en controle dat niet hebben.
- *Hypothese 1b:* BPS leidt tot een significante toename in het ervaren van positieve emoties, zowel direct na de interventie als na vier weken.
- *Hypothese 2a:* BPS heeft een significant positief effect op het niveau van bevlogenheid waar LD en controle dat niet hebben.
- *Hypothese 2b:* BPS leidt tot een significante toename in het niveau van bevlogenheid, zowel direct na de interventie als na vier weken.

Methoden

Participanten

Er zijn 93 respondenten begonnen aan dit onderzoek. 71 daarvan hebben het onderzoek ook daadwerkelijk afgemaakt. Er is dus een uitval van 22 deelnemers. Deze 71 participanten zijn studenten van de Universiteit Utrecht van de Faculteit Sociale Wetenschappen. Het gemiddelde van het studiejaar is 1,8 jaar (SD = 0,75). In totaal hebben er 10 mannen (14,1%) meegedaan aan dit onderzoek en 61 vrouwen (85,9%). De leeftijd van de deelnemers varieerde van 18 tot 25 jaar en het gemiddelde was 20,7 jaar (SD = 1,73).

Procedure

De deelnemers zijn geworven door middel van het verspreiden van flyers op het terrein van de Universiteit Utrecht en een oproep via STUDION. STUDION is een internetsite met informatie over cursussen waar alle studenten van de Universiteit Utrecht op kunnen inloggen. Geïnteresseerden konden zich via de mail opgeven. Deelnemers die de interventie volledig zouden uitvoeren hadden recht op drie proefpersoonuren en zouden bovendien kans maken op één van drie waardebonnen van bol.com.

Alle communicatie in dit onderzoek ging via de mail. Op die manier werd de procedure aan de deelnemers bekend gemaakt. Participanten hadden dus uitsluitend via de mail contact hadden met de onderzoekster. Tijdens het onderzoek werd er gebruik gemaakt van NetQuestionnaires. De respondenten kregen een mail met daarin een link naar de taak die zij moesten uitvoeren en de vragenlijsten die zij dienden in te vullen. Wanneer zij dit gedaan hadden konden zij hun gegevens mailen, NetQuestionnaires sloeg deze gegevens op en het uiteindelijke gegevensbestand kon geëxporteerd worden naar SPSS. Werken met NetQuestionnaires betekent dus dat een respondent thuis achter de computer op een zelf bepaald tijdstip, maar wel op vastgestelde dagen, kon meedoen aan het onderzoek.

Conditie

Zoals reeds eerder vermeld, is in deze studie gebruik gemaakt van drie condities. De studenten die zich aangemeld hadden voor deelname, waren willekeurig verdeeld over de condities. In de eerste conditie schreven participanten over hun ideaalbeeld in de toekomst, over hun BPS. Dit deden deelnemers elke dag gedurende de interventieweek. In de tweede

conditie schreven participanten over details van hun studiedag. Ook zij deden dit elke dag tijdens de interventieweek. De derde conditie is de controleconditie, deze groep ontving geen schrijfoopdracht.

De *Best Possible Self*-interventie (Sheldon en Lyubomirsky, 2006) houdt in dat aan respondenten gevraagd werd om, vijf dagen lang (van maandag tot en met vrijdag), elke dag te schrijven over hun meest ideale toekomstige ik wat studie betreft. De instructies die de respondenten kregen luiden:

Het is de bedoeling dat je hieronder **doelen opschrijft met betrekking tot je studie en dat je daarbij vertelt hoe je tot die doelen bent gekomen**. Daarbij kan je denken aan: opdrachten op tijd af hebben, vaardigheden geleerd hebben, vakken halen, hoge cijfers halen, bepaalde literatuur gelezen, etc.

Schrijf maandag 23 feb. over: Wat je bereikt wilt hebben aan het *einde van deze week*.

Schrijf dinsdag 24 feb. over: Wat je bereikt wilt hebben over *twee weken*.

Schrijf woensdag 25 feb. over: Wat je bereikt wilt hebben aan het *einde van dit studieblok*.

Schrijf donderdag 26 feb. over: Wat je bereikt wilt hebben aan het *einde van dit studiejaar*.

Schrijf vrijdag 27 feb. over: Wat je bereikt wilt hebben aan het *einde van je gehele studie*.

Richttijd voor deze opdracht is per dag ongeveer 10 minuten.

De *Life Details*- interventie (Sheldon en Lyubomirsky, 2006) houdt in dat aan respondenten gevraagd werd om, vijf dagen lang (van maandag tot en met vrijdag), elke dag meer aandacht te geven aan kleine, normale dingen in hun studieleven. De instructies die deze respondenten kregen luiden:

Het is de bedoeling dat je hieronder **studiegerelateerde gebeurtenissen van de afgelopen dag gaat beschrijven**. Denk hierbij aan gewone dingen in je studieleven, zoals een college volgen (wat is er besproken, wat vond je ervan), een studieafpraak (met wie, waar, hoe lang, hoe), literatuur die je gelezen hebt (hoe lang, wat, waar), etc. Als je vandaag geen studiegerelateerde activiteiten hebt uitgevoerd, beschrijf dan studiegerelateerde gebeurtenissen van een *doorsnee* studiedag.

Richttijd voor deze opdracht is 10 minuten.

Meetmomenten

Er waren in dit onderzoek drie meetmomenten waarop het ervaren van positieve emoties en het ervaren van bevlogenheid werd gemeten. Het eerste meetmoment was zondag voor aanvang van de interventieweek. Het tweede meetmoment was op zondag twee dagen na de interventieweek van vijf dagen. En het derde meetmoment was op de zondag vier weken later dan het tweede meetmoment. Dit betekent dat alle meetmomenten op dezelfde dag in de week vielen, namelijk op een zondag. Er waren drie meetmomenten gekozen om ten eerste het startniveau van een respondent vast te leggen, wat betreft emoties en bevlogenheid, en ten tweede om een verschil tussen een kort- en lange termijn effect van de interventie te kunnen vaststellen.

Verder hebben de respondenten tijdens de interventieweek elke avond de emotievragenlijst ingevuld, nadat ze de opdracht hadden uitgevoerd die hoorde bij de conditie waarin ze waren geplaatst. De deelnemers van de controleconditie schreven niet, maar vulden wel dagelijks de emotievragenlijst in tijdens deze week van vijf dagen.

Meetinstrumenten

Positieve emoties werden gemeten aan de hand van de vragenlijst AWS (Affective Well-Being Scale). Alleen de vragen die positieve emoties meten zijn uit deze lijst gebruikt. De AWS is afgeleid van de vragenlijst JAWS (de Job-related Affective Well-being Scale van Katwyk, Fox, Spector & Kelloway, 2000) en bevat zes items waarop de respondent kan antwoorden op een schaal die loopt van 1 (nooit) tot 5 (vaak). Voorbeelditems zijn: 'vandaag voelde ik mij op mijn gemak' of 'vandaag voelde ik mij voldaan'. De Cronbach's alpha van deze lijst was 0,85.

Bevlogenheid werd gemeten door de UBES-S (Utrechtse Bevlogenheid Schaal – studentenversie). De UBES-S is afgeleid van de UBES welke ontwikkeld is door Schaufeli en Bakker (2003). Bevlogenheid werd in deze vragenlijst geoperationaliseerd aan de hand van de volgende dimensies: vitaliteit, toewijding en absorptie. De operationalisatie vond plaats aan de hand van zeventien items. Hierbij kan de respondent antwoorden van 0 (nooit) tot 6 (dagelijks). Voorbeelditems hiervan zijn: 'als ik studeer bruis ik van de energie' of 'ik vind mijn studie uitdagend'. Hoe hoger de totaalscore op deze vragenlijst, des te groter de mate van bevlogenheid voor de studie. De Cronbach's alpha van deze lijst was 0,93.

Resultaten

De data werden geanalyseerd door middel van een 3 (Conditie: BPS, LD, controle) × 3 (Tijd: voor, na, follow-up) repeated measures ANOVA, met Conditie als between-subject factor en Tijd als within-subject factor. De afhankelijke variabelen waren positieve emoties (gemeten door AWS) en bevlogenheid (gemeten door UBES).

Beschrijvende analyse

Uit de beschrijvende analyse is af te lezen hoe er op de drie meetmomenten gescoord is door de respondenten in de verschillende condities. In Tabel 1 worden de gemiddelden en de standaarddeviaties per conditie weergegeven voor positieve emoties en in Tabel 2 voor bevlogenheid.

Tabel 1

Gemiddelden en SD scores per conditie bij voormeting, nameting en follow-up meting.

Conditie	Positieve emoties voor		Positieve emoties na		Positieve emoties follow-up	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
BPS	21,96	3,48	21,70	3,74	22,87	2,96
LD	19,63	4,89	21,54	4,95	23,00	4,00
Controle	21,25	3,90	21,58	4,64	22,92	4,77

Tabel 2

Gemiddelden en SD scores per conditie bij voormeting, nameting en follow-up meting.

Conditie	Bevlogenheid voor		Bevlogenheid na		Bevlogenheid follow-up	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
BPS	52,83	15,96	58,00	12,92	53,87	14,01
LD	55,88	19,19	60,33	14,65	60,21	16,02
Controle	61,13	14,75	65,50	13,09	60,17	17,40

Uit Tabel 1 is af te lezen dat het gemiddelde niveau van positieve emoties in de BPS conditie tussen het eerste en tweede meetmoment (licht) daalt om vervolgens tussen het tweede en derde meetmoment weer (licht) te stijgen. Voor bevlogenheid (zie Tabel 2) werd gevonden dat het gemiddelde niveau in de BPS conditie tussen het eerste en tweede meetmoment stijgt, om vervolgens tussen het tweede en derde meetmoment weer te dalen.

Voor de conditie LD geldt, af te lezen uit Tabel 1, dat het gemiddelde niveau van positieve emoties over tijd stijgt. Voor bevoegenheid (Tabel 2) werd gevonden dat het gemiddelde niveau van positieve emoties in deze conditie tussen het eerste en tweede meetmoment stijgt, om vervolgens tussen het tweede en derde meetmoment vrijwel stabiel te blijven.

Uit Tabel 1 is af te lezen dat het gemiddelde niveau van positieve emoties in de controle conditie over tijd (licht) is gestegen. De bevoegenheid bij deze conditie stijgt tussen het eerste en tweede meetmoment (sterk) om vervolgens tussen het tweede en derde meetmoment weer (sterk) te dalen (Tabel 2).

Hoofdeffecten

Er werd nagegaan of er hoofdeffecten te vinden zijn voor Tijd en Conditie op elk van beide afhankelijke variabelen. Allereerst is gekeken of er een hoofdeffect is voor Tijd op het ervaren van positieve emoties. Hierbij wordt dus gekeken of de gehele onderzoeksgroep over de meetmomenten heen significante stijgingen of dalingen in het ervaren van positieve emoties laat zien. De Wilks Lambda bleek significant: $F(2,67) = 6.797, p < .002$. Dit betekent dat er over de tijd heen een significante verandering plaatsvindt in het ervaren van positieve emoties voor de totale onderzoeksgroep.

Aansluitend is – door middel van contrasten - gekeken of er ook significante verschillen zijn tussen de drie meetmomenten. Er bleek geen significant verschil te zijn in het ervaren van positieve emoties tussen de voor- en de nameting, gezien de niet significante Wilks Lambda $F(1,68) = 1.108, p = .296$. Er was echter wel een significant verschil tussen de voor- en follow-up meting: Wilks Lambda $F(1,68) = 13.070, p < .001$. Dit betekent dat over de drie groepen de gemiddelde score op positieve emoties op de follow-up meting significant afwijkt van de gemiddelde score op positieve emoties op de voormeting. Dus de gemiddelde score op positieve emoties verandert significant tussen de voor- en follow-up meting. Hoe de scores op positieve emoties verlopen over tijd is tevens te zien in Figuur 1. Hieruit kan worden afgeleid dat er voor de gehele onderzoeksgroep tussen de voor- en follow-up meting een significante toename in het ervaren van positieve emoties plaatsvindt.

Vervolgens is er getoetst of er een hoofdeffect bestaat voor Conditie op het ervaren van positieve emoties. Wilks Lambda was echter niet significant: $F(2,68) = .401, p = .671$. Dit

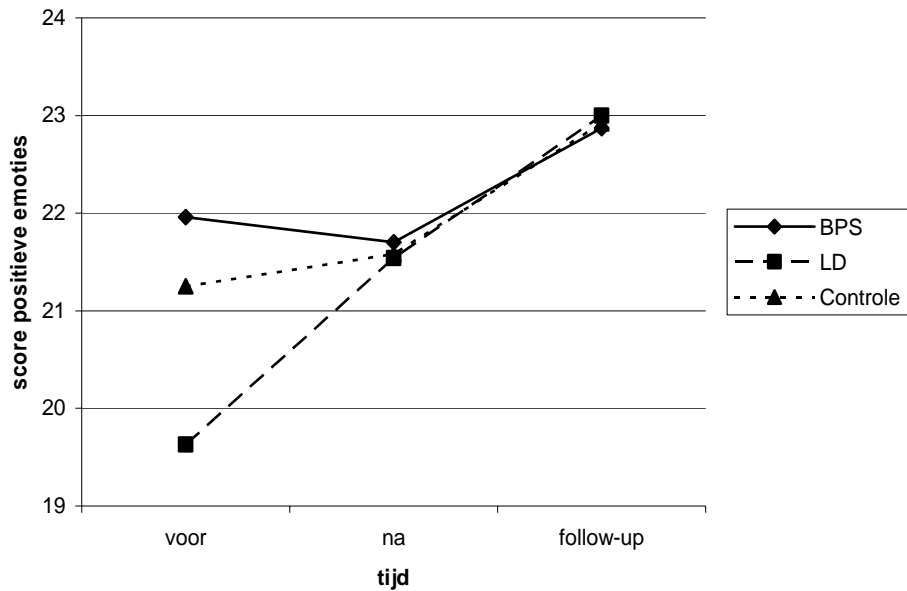
houdt in dat geen enkele van de condities over alle drie de meetmomenten heen gemiddeld hoger scoorde op (het ervaren van) positieve emoties vergeleken met de andere twee condities. Uit een independent-Samples T Test op de gegevens van de voormeting, bleek bovendien dat de condities voorafgaand aan de interventie niet significant verschillend scoorde op het ervaren van positieve emoties: BPS vs. LD; $p = 0.073$, BPS vs. Contr; $p = .535$, LD vs. Contr; $p = .219$. Dus alle condities zaten voorafgaand aan de interventie op een vergelijkbaar niveau wat betreft het ervaren van positieve emoties. Deze score heeft dus geen invloed uit kunnen oefenen op het wel of niet hebben van een hoofdeffect voor Conditie.

Voor bevlogenheid is ook nagegaan of er hoofdeffecten zijn voor Tijd en Conditie door middel van dezelfde analyses als voor positieve emoties. Hierbij werd allereerst gekeken naar het hoofdeffect van Tijd: dus of de gehele onderzoeksgroep over de meetmomenten heen significante stijgingen of dalingen in het niveau van bevlogenheid laat zien. De Wilks Lambda bleek wederom significant: $F(2,67) = 9.150$, $p < .000$. Dit betekent dat Tijd een significant effect heeft op het ervaren van bevlogenheid.

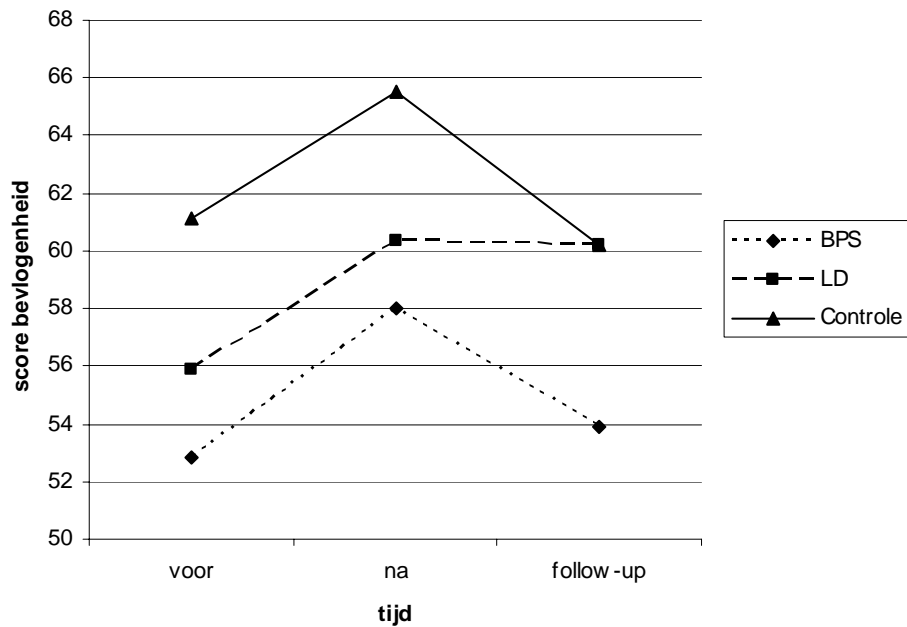
Aansluitend is door middel van contrasten gekeken of er ook significante verschillen zijn tussen de meetmomenten. Er bleek een significant verschil te zijn in bevlogenheid tussen de voor- en de nameting, gezien de significante Wilks Lambda $F(1,68) = 14.850$, $p = .000$. Dit betekent dat gemiddeld genomen over alle groepen het niveau van bevlogenheid significant veranderd is c.q. toegenomen is tussen de voormeting en de nameting. Op de lange termijn is dit verschil (voormeting vs. follow-up meting) echter niet meer significant : Wilks Lambda $F(1,68) = 1.354$, $p = .249$. Hoe de scores op bevlogenheid verlopen over tijd is tevens te zien in Figuur 12. Hieruit kan worden afgeleid dat er voor de gehele onderzoeksgroep tussen de voor- en nameting een significante toename in het ervaren van positieve emoties plaatsvindt.

Verder werd er ook voor bevlogenheid geen hoofdeffect voor Conditie gevonden: $F(2,68) = 1.539$, $p = .222$. Dit houdt in dat geen enkele van de condities over alle drie de meetmomenten heen gemiddeld hoger scoort op bevlogenheid dan dat de andere twee condities doen. Uit een independent-Samples T Test op de gegevens van de voormeting, bleek bovendien dat de condities voorafgaand aan de interventie ook niet significant verschillend scoorde op het ervaren van bevlogenheid: BPS vs. LD; $p = .190$, BPS vs. Contr; $p = .801$, LD vs. Contr; $p = .199$. Dus alle condities zaten voorafgaand aan de interventie op een

vergelijkbaar niveau wat betreft het ervaren van bevlogenheid. Deze score heeft dus geen invloed uit kunnen oefenen op het wel of niet hebben van een hoofdeffect voor Conditie.



Grafiek 1: Scores op positieve emoties voor elk van de condities op de drie meetmomenten.



Grafiek 2: Scores op bevlogenheid voor elk van de condities op de drie meetmomenten.

Hypothesen

Hieronder zal, om de hypothesen te toetsen, gebruik gemaakt worden van de al eerder beschreven ANOVA's waarbij specifiek gekeken wordt naar interactie-effecten tussen Tijd en Conditie.

Hypothese 1a luidt: BPS heeft een significant positief effect op het ervaren van positieve emoties waar LD en controle dat niet hebben. Er bleek geen significante interactie te bestaan tussen Tijd en Conditie op positieve emoties, Wilks' Lambda: $F(4,134) = .945, p = .440$. Dit houdt in dat het schrijven over BPS niet tot een toe- of afname in het ervaren van positieve emoties leidt die significant verschillend is van die in de andere twee condities. Op basis van dit resultaat dient hypothese 1a verworpen te worden.

Hypothese 1b is als volgt: BPS leidt tot een significante toename in het ervaren van positieve emoties, zowel direct na de interventie als na vier weken. Om deze hypothese te toetsen is alleen gebruik gemaakt van de gegevens van de deelnemers uit de groep BPS ($n = 23$). Daarna zijn er Paired Samples T-Toetsen uitgevoerd. Daaruit blijkt dat er geen significant verschillen zijn in de score op positieve emoties tussen voormeting en nameting: ($r = -.130; p = .820$), tussen de voormeting en de follow-up meting: ($r = .515; p = .186$) en tussen de nameting en de follow-up meting: ($r = .041; p = .241$). Dit betekent dat hypothese 1b verworpen moet worden. BPS heeft geen significant positief effect op het ervaren van positieve emoties, noch op de korte termijn, noch de op lange termijn.

Hypothese 2a luidt: BPS heeft een significant positief effect op het niveau van bevoegenheid waar LD en controle dat niet hebben. Ook voor deze hypothese is, net zoals bij hypothese 1a, gekeken naar de Wilks' Lambda van het interactie effect van Tijd en Conditie, maar dan op bevoegenheid. Dit blijkt wederom niet significant te zijn: $F(4,134) = 1.379, p = .245$. Dit betekent dat het schrijven over BPS niet tot een toe- of afname in het niveau van bevoegenheid leidt die significant verschillend is van die in de andere twee condities. Dit heeft tot gevolg dat hypothese 2a verworpen dient te worden.

Hypothese 2b stelt dat BPS leidt tot een significante toename in het niveau van bevoegenheid, zowel direct na de interventie als na vier weken. Om deze hypothese te toetsen is er op dezelfde manier te werk gegaan als bij hypothese 1b. Er is alleen gebruik gemaakt van de gegevens van de BPS-deelnemers ($n = 23$) en daarna zijn er wederom Paired Samples T-Toetsen uitgevoerd. Daaruit blijkt dat er een significant verschil in het niveau van bevoegenheid is tussen voormeting en nameting: ($r = .846$; $p = .008$) en tussen de nameting en follow-up meting ($r = .834$; $p = .019$). Er is echter geen significant verschil tussen de voormeting en de follow-up meting ($r = .850$; $p = .558$). Deze resultaten laten zien dat het schrijven over BPS kan leiden tot het ervaren van een significant hoger niveau van bevoegenheid op de korte termijn, maar dat dit niveau weer significant daalt op de lange termijn, waardoor er geen significant verschil bestaat tussen de voormeting en de follow-up meting. Echter, uit de resultaten met betrekking tot hypothese 2a blijkt dat er geen significante verschillen zijn tussen de condities. Ook de LD en de controle conditie laten over tijd vergelijkbare fluctuaties in niveaus van bevoegenheid zien. Hypothese 2b moet dus, ondanks de significante veranderingen in bevoegenheidsniveaus tussen de meetmomenten, ook verworpen worden. De significante fluctuaties in het niveau van bevoegenheid kunnen echter wederom niet uniek toegeschreven worden aan de BPS interventie, omdat deze ook in de andere twee condities gevonden worden.

Discussie

In dit onderzoek is de effectiviteit van een interventie om studiebevlogenheid onder studenten te bevorderen getoetst. Bevlogen zijn is belangrijk voor zowel student als werknemer. Wanneer een student of werknemer bevlogen, zal diegene bereid zijn om veel te investeren in studie c.q. werk, daarnaast zal die persoon betrokken en zeer geconcentreerd werken (González-Romá, et al., 2006). Bevlogenheid is gerelateerd aan meer werktevredenheid (Demerouti, et al., 2001). Daarnaast blijkt dat bevlogenheid samenhangt met een laag niveau van depressie en stress (Schaufeli, et al., 2008) en met een hoge motivatie om goed te presteren op het werk of in de studie (González-Romá, et al., 2006). Omdat bevlogenheid zoveel voordelen met zich meebrengt, is het van praktisch belang om bevlogenheidsbevorderende interventies te ontwerpen en op hun werkzaamheid te toetsen.

In dit onderzoek onder universitaire studenten werd nagegaan of het schrijven over Best Possible Self (BPS) – dat is: schrijven over je meest ideale ik in de toekomst wat studie betreft - op zowel korte als lange termijn effect kan hebben op het niveau van (ervaren van) positieve emoties en bevlogenheid. Hieronder zullen de gevonden resultaten per hypothese besproken worden, gevolgd door mogelijke verklaringen voor de gevonden resultaten. Aansluitend zal aandacht besteed worden aan de beperkingen van het huidige onderzoek en zullen suggesties voor vervolgonderzoek gegeven worden.

Bespreking Hypotheses

Hypothese 1a veronderstelde een significant positief effect op het ervaren van positieve emoties van BPS waar de Life Details (LD) conditie en de controle conditie dat niet hebben. Uit de resultaten komt echter naar voren dat het effect van het schrijven over BPS op positieve emoties niet significant verschillend is van dat van de andere twee condities. Hypothese 1b stelde dat BPS tot een significante toename in het ervaren van positieve emoties leidt, zowel direct na de interventie als na vier weken. Uit resultaten blijkt dat er voor de deelnemers in de BPS conditie niet een significant verschil c.q. een toename is gevonden tussen de meetmomenten in het ervaren van positieve emoties. Met deze resultaten moeten de eerste twee hypothesen verworpen worden.

Hypothese 2a beschreef een significant positief effect op bevlogenheid van BPS waar LD en controle dat niet hebben. Uit de resultaten komt echter wederom naar voren dat het

effect van het schrijven over BPS op bevoegenheid niet significant verschillend is van dat van de andere twee condities. Hypothese 2a moet dus verworpen worden. Hypothese 2b stelde dat BPS leidt tot een significante toename in het niveau van bevoegenheid, zowel direct na de interventie als na vier weken. Uit een vergelijking van de scores van de BPS-groep op de drie meetmomenten, blijkt dat er inderdaad significante verschillen zijn tussen de meetmomenten wat betreft het ervaren van bevoegenheid. In principe kan hypothese 2b met deze resultaten bevestigd worden. Echter, op basis van de resultaten behorende bij hypothese 2a, kan er niet gesteld worden dat schrijven over BPS leidt tot significante veranderingen in het niveau bevoegenheid. De BPS conditie verschilt namelijk qua beloop van bevoegenheid over tijd niet significant van de andere twee condities. Er is hier waarschijnlijk sprake van een externe factor die de scores in alle drie de groepen beïnvloedt. Daarom zorgen deze resultaten ervoor dat ook de laatste hypothese verworpen dient te worden.

Verklaringen voor de resultaten

De resultaten van het huidige onderzoek met betrekking tot de effecten van de BPS interventie op het ervaren van positieve emoties zijn in tegenspraak met de resultaten van het onderzoek van Sheldon en Lyubomirsky (2006). Uit hun onderzoek blijkt dat het schrijven over BPS op korte termijn wel een significant positief effect heeft op het ervaren van positieve emoties. Ook King (2001) vond eenzelfde resultaat. Een mogelijke verklaring voor de verschillen in de resultaten van deze twee onderzoeken en het huidige onderzoek is dat de gehanteerde procedure verschillend is. Een groot verschil is dat de respondenten bij King (2001) en bij Sheldon en Lyubomirsky (2006) een mondelinge toelichting hebben gehad bij hun opdracht. Er werd hen verteld wat er onderzocht werd. Dit werd gedaan omdat dit positieve invloed zou kunnen uitoefenen op de betrokkenheid van de respondenten bij de door hen uit te voeren taak. Betrokkenheid bij een interventie is belangrijk, want het vergroot de kans dat de interventie effect heeft op het gedrag van de respondent (Lyubomirsky, Sheldon en Schkade, 2005). In dit huidige onderzoek is echter niet getracht de betrokkenheid van de respondent bij de taak te vergroten. Dit kan een mogelijke verklaring zijn waarom schrijven over BPS in eerder onderzoek wel een significant effect heeft gehad op het ervaren van positieve emoties en in het onderhavige onderzoek niet.

Verder komt uit het artikel van Lyubomirsky et al. (2005) naar voren dat het belangrijk is om een 'fit' te hebben tussen de persoon en de opdracht. Hiermee wordt bedoeld dat een respondent een klik moet hebben met de taak, ofwel: dat hij/zij er plezier in heeft om deze uit te voeren. Wat verder belangrijk is, is dat een persoon de taak internaliseert. Dit houdt in dat een persoon het nut inziet van de activiteit. Hierdoor zal er ook eerder een 'fit' ontstaan. In dit onderzoek is het nut van de oefening echter niet duidelijk gemaakt aan de respondenten, waardoor de kans groter is dat er ook geen sprake was van internalisatie van de taak. Dit kan ook een mogelijke verklaring zijn voor het achterwege blijven van een significant effect van de BPS interventie op positieve emoties in dit onderzoek.

In het artikel van Schaufeli en Van Rhenen (2006) werd gesteld dat het ervaren van positieve emoties in de loop der tijd uit kan groeien tot het ervaren van bevlogenheid. Omdat BPS al geen significante invloed had op het ervaren van positieve emoties, is het volgens deze redenering ook logisch dat BPS geen invloed heeft kunnen uitoefenen op het ervaren van bevlogenheid. Aangezien het ervaren van positieve emoties niet is toegenomen als gevolg van de interventie, kan het ook niet uitgroeien tot bevlogenheid. Dit kan een verklaring zijn voor de uitkomsten behorende bij hypothesen 2a en 2b.

Een andere mogelijke verklaring voor het feit dat alle vier de hypothesen niet ondersteund kunnen worden, is dat de interventie niet lang genoeg heeft geduurd om effect te kunnen uitoefenen op het ervaren van positieve emoties respectievelijk bevlogenheid. De deelnemers in dit onderzoek zijn slechts vijf dagen en maximaal 10 minuten per dag bezig geweest met de opdrachten. Sheldon en Lyubomirsky (2006) suggereren dat het noodzakelijk is om gedurende langere tijd met een BPS oefening bezig te zijn om (ook) op de langere termijn een toename in het ervaren van positieve emoties te bewerkstelligen. Sheldon en Lyubomirsky vermelden daar echter niet bij wat volgens hen dan wel een goede lengte is voor een interventieperiode.

Beperkingen eigen onderzoek

Betrokken zijn bij de uit te voeren taak is belangrijk. Wanneer dat namelijk het geval is, zal de kans groter worden dat een interventie werkt (Lyubomirsky et al. 2005). De eerste beperking van dit huidige onderzoek is dat niet getracht is de betrokkenheid van de

respondenten te vergroten. De respondenten hebben van tevoren te weinig informatie gekregen over het onderzoek. Ze wisten niet waarvoor ze het deden en wat zij daar persoonlijk aan zouden kunnen hebben, hierdoor wordt geen betrokkenheid gecreëerd. Respondenten konden na afloop van het onderzoek aan de onderzoekster laten weten of ze wel of niet geïnteresseerd waren in de resultaten van het onderzoek. Echter: niemand van de deelnemers heeft hier om gevraagd. Dit bevestigt het idee dat er geen betrokkenheid is van de participanten richting het (nut van het) onderzoek. De voornaamste reden om mee te doen aan dit onderzoek is waarschijnlijk het ontvangen van de proefpersoonuren die ervoor gegeven worden of de kans op het winnen van een bol.com-bon, externe redenen dus. De taak die zij in het kader van de interventie moesten uitvoeren is bij deze deelnemers dus waarschijnlijk niet geïnternaliseerd.

De achterliggende motivatie tot het uitvoeren van een taak kan nagegaan worden door de SCM (self-concordant motivation) vragenlijst Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Uit de antwoorden van de deelnemers op deze vragenlijst kan geconcludeerd worden of zij 'extern' gemotiveerd zijn (het moet van anderen), 'introjected' gemotiveerd zijn (doen door schuldgevoel), 'identified' gemotiveerd zijn (uiten van normen en waarden) of dat zij 'intern' gemotiveerd zijn (intrinsiek geïnteresseerd). Wanneer deze SCM score als co-variaat in de analyses wordt meegenomen, kan worden nagegaan of motivatie invloed heeft op de effecten van bijvoorbeeld een BPS interventie. Dat deze SCM vragenlijst niet is afgenomen in dit huidige onderzoek is een belangrijke beperking. Nu kan namelijk niet worden nagegaan op welke wijze een respondent gemotiveerd was om aan de opdrachten te werken. Wanneer dat wel getest wordt kan er onderscheid gemaakt worden tussen intern gemotiveerde en anderszins gemotiveerde respondenten. Dan kan er getoetst worden of er verschillen zijn tussen de groep gemotiveerde deelnemers vs. de resterende groep deelnemers in de effecten van het schrijven over BPS.

Vervolgonderzoek

Voor vervolgonderzoek zijn er een aantal aspecten van belang. Zo kan het voor nader onderzoek interessant zijn om na te gaan wat de invloed van de duur van de interventie is op het effect op emoties respectievelijk bevoegenheid. Sheldon en Lyubomirsky (2006) suggereren dat het noodzakelijk is om voor langere tijd met een BPS oefening bezig te gaan

om op de langere termijn voordelen te behalen. In vervolgonderzoek kan er bijvoorbeeld gewerkt worden met drie groepen. De eerste groep doet de interventie een week, de tweede groep doet de interventie een maand en er is een controlegroep. Daarnaast kan op deze manier ook getoetst worden of er een minimale duur van een interventie moet zijn om effect te kunnen sorteren.

Het tweede aspect gaat over het geven van een mondelinge toelichting op de taak en het onderzoek. Sheldon en Lyubomirsky (2006) hebben dit in hun onderzoek wel gedaan met als doel om deelnemers meer betrokken te laten zijn bij de taak. In hun artikel vermelden zij dat dit geen 'confound' kan zijn voor hun resultaten. Toch kan het voor vervolgonderzoek nuttig zijn om dit empirisch te toetsen c.q. om na te gaan of deze verbale toelichting niet tevens direct invloed uitoefent op het ervaren van positieve emoties. Het controleren van deze eventuele 'confound' kan gedaan worden door na te gaan of een groep die verbaal toelichting krijgt meer positieve emoties ervaart dan een groep die geen verbale toelichting krijgt. Wanneer blijkt dat deze mondelinge toelichting inderdaad geen 'confound' vormt, dan zal dit een uitstekende manier zijn om de betrokkenheid van deelnemers te vergroten, waardoor de interventie (nog) beter kan werken.

Het derde aspect heeft te maken met de 'fit' tussen persoon en taak die er moet bestaan volgens Lyubomirsky et al. (2005) om het effect van de interventie optimaal te maken. Daarom is het interessant om bij vervolgonderzoek persoonlijke variabelen op te nemen, zodat onderzocht kan worden wat voor soort taak het beste past bij wat voor type persoon.

Het laatste aspect gaat over determinanten van bevlogenheid. In dit onderzoek is er voornamelijk getracht deelnemers meer positieve emoties te laten ervaren, zodat deze kunnen uitgroeien tot het ervaren van bevlogenheid. Voor vervolgonderzoek is het interessant om andere determinanten van bevlogenheid (bijvoorbeeld self-efficacy, Xanthopoulou, Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2008) als uitgangspunt te nemen en te onderzoeken of er interventies ontwikkeld kunnen worden om deze determinanten te beïnvloeden, zodat op langere termijn meer bevlogenheid ervaren kan worden. Zo kunnen er verschillende soorten interventies ontwikkeld en getoetst worden ter bevordering van het ervaren van bevlogenheid.

Concluderend kan gezegd worden dat in dit onderzoek schrijven over BPS op korte en lange termijn geen significant effect bleek te hebben op het ervaren van positieve emoties en ook op lange termijn geen significant effect heeft op het ervaren van studiebevlogenheid. Mogelijke verklaringen voor het uitblijven van significante effecten van de interventie zijn dat respondenten niet voldoende betrokken waren bij hun taak, dat er geen 'fit' tussen persoon en taak was en/of dat ze de taak niet geïnternaliseerd hadden of dat de interventieperiode te kort was.

Dit onderzoek is onder studenten gedaan, maar het zal interessant zijn om dit onderzoek in de toekomst ook uit te voeren buiten de studentenpopulatie. Het is goed om bij organisaties te rade te gaan of daar vervolgonderzoek gedaan kan worden naar interventies ter bevordering van werkgerelateerde bevlogenheid. Organisaties en hun werknemers hebben, net zoals studenten, belang bij het ervaren van positieve emoties en bevlogenheid in het werk. Wanneer er meer bevlogenheid wordt ervaren, zal een werknemer immers meer werkplezier ervaren en meer gemotiveerd zijn om goed te presteren (González-Romá, et al., 2006).

Literatuurlijst

- Demerouti, E., Bakker, A. B., de Jonge, J., Janssen, P. M., & Schaufeli, W. B. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian journal of Work Environment and Health*, 27, 279-286.
- Gardner, W. L. & Schermerhorn, J.R. (2004). Unleashing Individual Potential: Performance Gains Through Positive Organizational Behavior and Authentic Leadership. *Organizational Dynamics*, 33, 270-283.
- Gillham, J. E. & Seligman, M.E. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour research and therapy*, 37, 5163-5173.
- González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Behavior*, 68, 165-174.
- King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Luthans, F. (2002). The Need for and Meaning of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695-706.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Ouweneel, E., Schaufeli, W.B. & Le Blanc, P. (2009). Van preventie naar amplitie: Interventies voor optimaal functionerende werknemers. *Gedrag & Organisatie*, 22(2), 118-135.

- Roberts, L.M., Dutton J.E., Spreitzer, G., Heaphy, E.D., & Quinn, R.E. (2005), in Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology [special issue] *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2003). UWES - Utrecht Work Engagement Scale: Test Manual. Unpublished Manuscript, Department of Psychology, Utrecht University.
- Schaufeli, W.B. & van Rhenen, W. (2006). Over de rol van positieve en negatieve emoties bij het welbevinden van managers: Een studie met Job-related Affective Well-being Scale (JAWS). *Gedrag & Organisatie, 19*, 323-344.
- Schaufeli, W.B; Taris, T.W., & van Rhenen, W. (2008). Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-being? *Applied Psychology, 57*, 173-203.
- Sheldon, K.M. & King, L.A. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist, 56*, 216-217
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Stajkovic, A. D. & Luthans, F. (1998). "Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin, 124*, 240-261.
- Van Katwyk, P.T., Fox, S., Spector, P.E., & Kelloway, E.K. (2000). Using the Job-related Affective Well-being Scale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of Occupational Health Psychology, 2*, 219-230.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A.B., Demerouti, E., & Schaufeli, W.B. (2008). *Work engagement: A cycle of job and personal resources*. Manuscript submitted for publication.