



Universiteit Utrecht

De kwaliteit van leven onder niet-werkenden

De invloed van een proactieve persoonlijkheid, activiteiten en
het ervaren van *flow*.

THESIS



Defne Yener

3487407

Master Arbeids- en Organisatie psychologie

Begeleider: Rendel de Jong

Tweede beoordelaar: Marieke den Ouden

Faculteit Sociale Wetenschappen

Vakgroep Arbeids- en Organisationspsychologie

Universiteit Utrecht

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Summary	4
1. Inleiding	5
1.1 Werkloosheid en de kwaliteit van leven.....	7
1.2 Flow en de kwaliteit van leven	8
1.3 Proactiviteit.....	11
1.4 Het huidige onderzoek.....	11
2. Methode van onderzoek	13
2.1 Procedure en onderzoeksgroep.....	13
2.2 Meetinstrumenten.....	14
3. Resultaten	16
3.1 Voorbewerking van de gegevens.....	16
3.2 Statistische analyse.....	16
3.3 Proactiviteit en kwaliteit van leven	18
3.4 Proactiviteit en activiteiten.....	18
3.5 Proactiviteit, activiteiten en flow.....	20
3.6 Proactiviteit, activiteiten, flow en kwaliteit van leven	25
3.6.1 Activiteiten, flow en kwaliteit van leven	25
3.6.2 Proactiviteit, activiteiten en kwaliteit van leven.....	27
3.6.3 Proactiviteit, flow en kwaliteit van leven	28
3.7 Niet-werkenden vs. werkende vergelijkingsgroep	29
4. Conclusie en discussie	31
4.1 Conclusie onderzoeksvragen	31
4.1.1 Proactiviteit en kwaliteit van leven	31
4.1.2 Proactiviteit en activiteiten	32
4.1.3 Proactiviteit, activiteiten en flow	32
4.1.4 Proactiviteit, activiteiten, flow en kwaliteit van leven.....	33
4.2 Niet-werkenden vs. werkende vergelijkingsgroep	33
4.3 Methodologische kanttekeningen	34
4.4 Conclusie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek en de betekenis voor de praktijk ...	35
Referenties	37
Bijlage	42

Samenvatting

Dit onderzoek richt zich op de kwaliteit van leven onder niet-werkenden en de factoren die hierop van invloed zijn. Er is onderzocht of proactiviteit samenhangt met de kwaliteit van leven onder niet-werkenden. Daarbij is onderzocht in hoeverre deze samenhang wordt gemedieerd door de keuze van de activiteiten die niet-werkenden uitvoeren en de daarmee mogelijk samenhangende flow. Er zijn vragenlijsten ingevuld door 54 niet-werkende respondenten en 55 werkende respondenten als vergelijkingsgroep. Er blijkt een positieve samenhang te bestaan tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden. Deze samenhang wordt slechts voor een deel gemedieerd door één maat van flow (vaardigheden en uitdaging). Daarnaast blijkt proactiviteit onder niet-werkenden zoals verwacht samen te gaan met de voorkeur voor een actieve vrijetijdsbesteding, internetten en sporten, boven een passieve vrijetijdsbesteding, TV kijken. Naarmate hun proactiviteit hoger is, zijn de activiteiten volgens de respondenten in meerdere mate een uitdaging en hebben zij meer het gevoel dat zij over de nodige vaardigheden beschikken (voorwaarden voor flow). Tevens ervaren proactieven bij het uitvoeren van activiteiten relatief meer engagement (focus, interesse, plezier) en meer vitaliteit (subschaal UBES; energie, fit, zin). De voorkeur voor een passieve vrijetijdsbesteding hangt negatief samen met de kwaliteit van leven. Het ervaren van flow en engagement hangen positief samen met de kwaliteit van leven. Opmerkelijk is dat tussen de niet-werkende proefpersonen en de werkende vergelijkingsgroep geen verschil blijkt te bestaan in hun mate van proactiviteit.

Summary

This study focuses on the quality of life among the unemployed and the factors affecting it. Research has been done to find out whether there is a relationship between a proactive personality and the quality of life among the unemployed. Furthermore, this study examined to what extent this relationship is mediated by the activities the unemployed carry out and the possible related flow. Questionnaires have been completed by 54 unemployed respondents and 55 employed respondents as a comparison group. Among the unemployed, there turns out to be a positive relationship between proactivity and the quality of life. This relationship proves to be only partially mediated by one measure of flow (skills and challenge). In addition, there turns out to be a positive relationship between proactivity and a preference for active recreation (web browsing and exercise) over passive recreation (watching TV). As their proactivity is higher, the activities the respondents carry out are a greater challenge according to them and they have the feeling that they have the necessary skills (conditions of flow) to a greater extent. Also, proactive people experience relatively more engagement (focus, interest, fun) and more vitality (subscale UBES; energy, fit, feel) when they carry out activities. Passive recreation turns out to be negatively related to the quality of life. The experience of flow and engagement turn out to be positively related to the quality of life. It is quite remarkable that between the unemployed respondents and the employed comparison group there is no difference in their degree of proactivity.

1. Inleiding

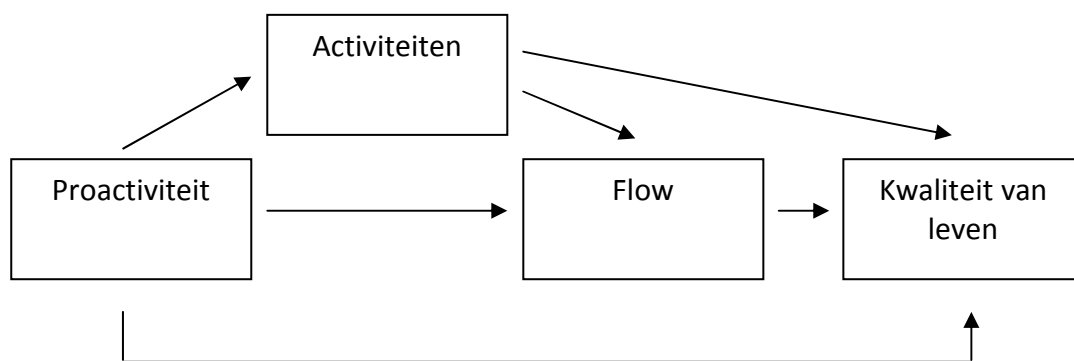
It is by being fully involved with every detail of our lives, good and bad, that we find happiness, not by trying to look for it directly. J.S. Mill

Werkloosheid is, naast een belangrijk punt op de politieke agenda, een ervaring die van grote invloed is op het leven van een persoon. Werkloosheid leidt vaak tot psychische klachten (Newport, 1980; Jackson, Staffhorst, Baks & War, 1983, geciteerd in Wanberg, 1997; Blonk, 2006), fysieke klachten (Cals, Gore & Kop, 1975; O'Brien & Kabanoff, 1979, geciteerd in Wanberg, 1997) en familie conflicten (Fagin & Little, 1984 geciteerd in Wanberg, 1997). Ondanks een lichte daling van het aantal werklozen tot 398.000, is nog 5,0% van de Nederlandse beroepsbevolking werkloos (CBS, 2011). Naast de psychische en fysieke schade die werkloosheid aanricht bij deze individuen, brengt werkloosheid hoge maatschappelijke kosten met zich mee.

Er is veel onderzoek gewijd aan het in kaart brengen van de ervaringen met werkloosheid. Uit het merendeel van dit onderzoek blijkt dat het hebben van een baan voordelig is voor het welzijn van mensen. Echter, ander onderzoek laat zien dat de kwaliteit van leven in belangrijke mate wordt bepaald door niet-werk activiteiten, zoals recreatieve en kunstgerelateerde activiteiten (Michalos, 2005; Michalos & Kahlke, 2010) en door fysieke activiteiten (Brown, Balluz, Heath, Moriarty, Ford, Giles & Mokdad, 2003; Abell, Hootman, Zack, Moriarty & Helmick, 2005; Sawatzky, Liu-Ambrose, Miller & Marra, 2007). Csikszentmihalyi (1997) geeft met zijn 'flow theorie' een verklaring voor het al dan niet ervaren van geluk in relatie tot het uitvoeren van bepaalde activiteiten. In zijn onderzoek staat het ervaren van 'flow', het volledig opgaan in een activiteit die plezierig en uitdagend is, centraal. De mate waarin flow wordt ervaren blijkt volgens zijn onderzoek af te hangen van de aard van de activiteit. Csikszentmihalyi (1997) toont aan dat voor het ervaren van flow een balans moet bestaan tussen vaardigheden en uitdaging en dat bovendien concentratie, interesse en plezier in een activiteit tegelijkertijd aanwezig moeten zijn (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff, 2003). Schaufeli & Bakker (2003) ontwikkelden een vergelijkbare maat die zij bevlogenheid noemen: een affectief-cognitieve toestand die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie. Er is veel onderzoek gedaan naar de voorwaarden en uitingen van flow. Wat nog onduidelijk is, is of het ervaren

van flow slechts afhankelijk is van de aard van de activiteit die wordt uitgevoerd, of dat persoonlijkheid daarnaast een direct verband houdt met het ervaren van flow. Onderzoek van Sonnentag (2003) toont een verband aan tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow op het werk. Tevens laat onderzoek zien dat een proactieve persoonlijkheid over het algemeen samen gaat met meer welzijn (Sheldon & Elliot, 1999) en meer welzijn onder werkenden (Greguras & Diefendorff, 2010). De samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow en het welzijn onder niet-werkenden is echter nog onbekend.

Dit onderzoek gaat na of de samenhang tussen het uitvoeren van activiteiten waarbij flow wordt ervaren en de kwaliteit van leven ook opgaat voor niet-werkenden. Tevens wordt onderzocht in hoeverre het ervaren van flow afhankelijk is van de aard van de activiteit die wordt uitgevoerd en of persoonlijkheid een direct verband houdt met het ervaren van flow. Omdat het mogelijk gaat om uitdagende activiteiten waarbij initiatief en actie moet worden genomen, wordt nagegaan of een proactieve persoonlijkheid zal leiden tot het aangaan van deze activiteiten en het ervaren van flow en of dit weer zal leiden tot een betere kwaliteit van leven. Deze samenhangen worden schematisch weergegeven in figuur 1.



Figuur 1. Schematische weergave van het onderzoeksmodel: de relatie tussen proactiviteit, activiteiten, het ervaren van flow en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden.

1.1 Werkloosheid en de kwaliteit van leven

Het concept van kwaliteit van leven is in veel studies en in verschillende disciplines gebruikt. Toch bestaat er geen eenduidige definitie van dit concept. Volgens Hörnquist (1989, 1993) omvat de kwaliteit van leven alle hoofdaspecten van het menselijke leven: somatische en biologische aspecten, psychologische aspecten, sociale aspecten, materiële aspecten, structurele aspecten en activiteiten.

Niet-werkenden blijken uit onderzoek relatief veel met psychische en fysieke klachten te maken te hebben. Veel onderzoek toont dan ook aan dat het hebben van een baan een positieve invloed heeft op het welzijn van mensen. Er wordt zelfs gesuggereerd dat het hebben van een waardeloze baan voordeliger is dan het hebben van geen baan (Johoda, 1982). Hultman, Hemlin & Hörnquist (2006) onderzochten de kwaliteit van leven onder een gemengde groep van werkenden en niet-werkenden. Op een schaal die loopt van -2 tot 2 vonden zij voor de kwaliteit van leven 'entire life' een gemiddelde van 1.05 (met standaarddeviatie .67) voor werkenden en een gemiddelde van .80 (met standaarddeviatie van .83) voor niet-werkenden. De effectgrootte hierbij is .33. Effectgrootte (d) staat in dit geval voor de mate waarin het verschil in kwaliteit van leven verklaard en voorspeld kan worden door het wel of niet hebben van een baan. De effectgrootte (d) wordt als volgt berekend: $d = 2t/\sqrt{df}$, waarbij t staat voor t-waarde en df staat voor het aantal vrijheidsgraden. Van een klein effect is sprake bij een d van 0.2, gemiddeld bij een d van 0.5 en van een groot effect is sprake bij een d van 0.8 (Baarda, de Goede & van Dijkum, 2007). De effectgrootte van het hebben van een baan voor het kwaliteit van leven domein 'family life' is het kleinst (.09) en voor 'financial situation' het grootst (.79). Voor 'activity' is de effectgrootte .22. In het onderzoek van Hultman & Hemlin (2008) werden getallen van vergelijkbare grootte gevonden.

Dit onderzoek laat dus tevens zien dat de kwaliteit van leven onder werkenden wat hoger is dan onder niet-werkenden. Echter geldt dit verschil met name voor de financiële situatie en minder voor bijvoorbeeld 'familie leven' en 'actief zijn'. Het wel of niet hebben van een baan heeft dus niet per definitie een aanzienlijke invloed op alle domeinen van de kwaliteit van leven. Bovendien laat ander onderzoek zien dat voor een kleine groep mensen werkloosheid zelfs voordelig kan zijn. Deze studies tonen aan dat de gezondheid van een bepaalde groep mensen verbetert door het ontsnappen aan een onbevredigende baan die een slechte gezondheid veroorzaakt (Smith, 1985; War, 1985; Starrin & Larsson, 1987).

Studies met gemengde groepen, bestaande uit zowel werkenden als niet-werkenden, laten zelfs zien dat de algemene kwaliteit van het bestaan in belangrijke mate wordt bepaald door tevredenheid met niet-werk activiteiten, zoals recreatieve activiteiten en tevredenheid met familie relaties en vriendschappen (Michalos, 2005; Michalos & Kahlke, 2010). Meer bescheiden samenhangen werden gevonden tussen de algemene kwaliteit van het bestaan en specifieke activiteiten, zoals het bezoeken van concerten en musea en het ontwerpen van een tuin. Tevens blijkt het uitvoeren van fysieke activiteiten een gunstig effect te hebben op de kwaliteit van leven (Brown, Balluz, Heath, Moriarty, Ford, Giles & Mokdad, 2003; Abell, Hootman, Zack, Moriarty & Helmick, 2005; Sawatzky, Liu-Ambrose, Miller & Marra, 2007).

Het welzijn van mensen zonder baan lijkt dus niet per definitie minder te zijn dan dat van mensen met een baan. Voor het al dan niet ervaren van geluk, geeft Csikszentmihalyi (1997) met zijn flow theorie een verklaring.

1.2 Flow en de kwaliteit van leven

Onderzoek van Csikszentmihalyi et al. (1990) bevestigt de relatie tussen de kwaliteit van leven en niet-werk activiteiten. Volgens zijn onderzoek zijn we in staat de kwaliteit van ons leven te bepalen wanneer we leren onze innerlijke ervaringen te controleren. Jarenlang onderzoek naar optimale ervaringen onthult dat wat een ervaring bevredigend en optimaal maakt een staat van bewustzijn is, genaamd flow (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1999) definieert het concept 'flow' als volgt:

“How people feel when they are thoroughly involved in something that is enjoyable or meaningful, separate from the routines of everyday life” (Csikszentmihalyi, 1999).

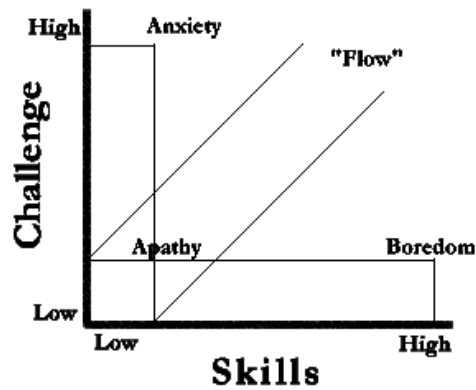
Bij het ervaren van flow gaat het niet om het resultaat van de activiteit die wordt uitgevoerd, maar om de controle die wordt uitgeoefend over onze aandacht en het plezier beleven aan de activiteit op zichzelf (Csikszentmihalyi, 1997). Csikszentmihalyi (1997) geeft een voorbeeld van deze staat:

“Imagine that you are skiing down a slope and your full attention is focused on the movements of your body, the position of the skis, the air whistling past your face, and the snow-shrouded trees running by. There is no room in your awareness for conflicts or contradictions; you know that a distracting thought or emotion might get you buried face down in the snow. The run is so perfect that you want it to last forever”.

Door middel van de Experience Sampling Method (ESM) die Csikszentmihalyi in het begin van de jaren '70 heeft ontwikkeld, brengt hij flow op een precieze manier in kaart. Sindsdien is met ESM wereldwijd veelvuldig onderzoek gedaan naar flow. Tijdens het uitvoeren van deze methode krijgen proefpersonen een virtuele film te zien over hun dagelijkse activiteiten en ervaringen. Op willekeurige momenten gaat een signaal af en schrijven de proefpersonen op waar ze zijn, wat ze aan het doen zijn, waar ze aan denken en met wie ze zijn. Daarna vullen de proefpersonen verschillende numerieke vragenlijsten in over hun staat van bewustzijn. Onderzoek met ESM toont aan dat flow over het algemeen ontstaat wanneer mensen hun favoriete activiteit uitvoeren, zoals muziek luisteren, sporten, tuinieren of koken. Flow ontstaat ook tijdens het autorijden, het voeren van een conversatie en op het werk. Flow ontstaat zelden tijdens passieve activiteiten, zoals televisie kijken en “relaxen” (Csikszentmihalyi, 1997).

Volgens Csikszentmihalyi (1997) ontstaat een flow ervaring wanneer de vaardigheden die iemand bezit volledig worden gebruikt bij het uitvoeren van een activiteit: de voorwaarden voor het ontstaan van flow. Omdat een flow ervaring intrinsiek belonend is, zullen mensen telkens op zoek gaan naar een nieuwe flow ervaring. Hiervoor zullen individuen op zoek gaan naar nieuwe uitdagende activiteiten en zullen hun vaardigheden zich verder ontwikkelen, wat uiteindelijk leidt tot persoonlijke groei (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, geciteerd in Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff, 2003). De balans tussen vaardigheden en uitdaging is de basis voor het ervaren van flow en vormen de voorwaarden, deze balans is echter kwetsbaar. Wanneer er weinig uitdaging is en er weinig vaardigheden beschikbaar zijn, ontstaat volgens Csikszentmihalyi (1997, 1999) de conditie ‘apathie’. Bij weinig uitdaging waarbij veel vaardigheden beschikbaar zijn, ontstaat de conditie ‘ontspanning’. Wanneer er sprake is van veel uitdaging en er niet voldoende vaardigheden beschikbaar zijn, ontstaat de conditie ‘angst/stress’. De conditie ‘flow’ ontstaat wanneer er veel uitdaging is en hiervoor de juiste vaardigheden beschikbaar zijn. De

verhouding tussen uitdaging en vaardigheden waarbij vier condities ontstaan, wordt in figuur 2 weergegeven.



Figuur 2. Schematische weergave van de basis voor flow: de balans tussen uitdaging en vaardigheden (Csikszentmihalyi, geciteerd in Farmer, 1999).

Voor het ontstaan van een flow ervaring moet volgens de flow theorie tevens concentratie, interesse en plezier in een activiteit tegelijkertijd worden ervaren (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff, 2003).

Schaufeli & Bakker (2003) ontwikkelden een vergelijkbare maat die zij bevlogenheid noemen. Met hun Utrechtse Bevlogenheidschaal (UBES) meten zij deze equivalente maat van flow:

“Bevlogenheid is een positieve, affectief-cognitieve toestand van opperste voldoening die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie”.

Over de condities voor het ontstaan van een flow ervaring bestaan veel theorieën. Wat echter nog onbekend is, is of het ervaren van flow slechts afhankelijk is van de aard van de activiteit die wordt uitgevoerd, of dat persoonlijkheid daarnaast een direct verband houdt met het ervaren van flow.

1.3 Proactiviteit

Onderzoek van Sonnentag (2003) toont een verband aan tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow op het werk. Een proactieve persoonlijkheid, gekenmerkt door het nemen van initiatief en het benutten van kansen, speelt mogelijk ook een rol bij het ervaren van flow onder niet-werkenden. Bovendien wordt proactiviteit beschouwd als een samengestelde persoonlijkheidseigenschap die significant meer variantie verklaart dan de Big Five persoonlijkheidseigenschappen (Wawoe, 2010). Proactiviteit wordt daarom hier besproken.

Vanaf de jaren '90 ontstond er een invloedrijke reeks onderzoek naar proactiviteit in organisaties. Bateman & Crant (1993) introduceerden dit concept en definieerden een proactieve persoonlijkheid als: “de relatief stabiele neiging om veranderingen in de omgeving te bewerkstelligen” (Grant & Ashford, 2008). Het concept is gegrond in de interactionistische benadering, die er vanuit gaat dat individuen direct en intentioneel hun sociale en non-sociale omgeving kunnen beïnvloeden (Bateman & Crant, 1993). Buss (1987, geciteerd in Wawoe, 2010) toont sterke verschillen aan tussen mensen in de mate waarin zij hun omgeving manipuleren. Proactieve individuen zoeken naar kansen, tonen initiatief, nemen actie en volharden totdat zij verandering hebben aangebracht (Wawoe, 2010). Individuen die niet als proactief worden geclassificeerd zijn relatief passief, reageren en passen zich vaak aan hun omgeving aan.

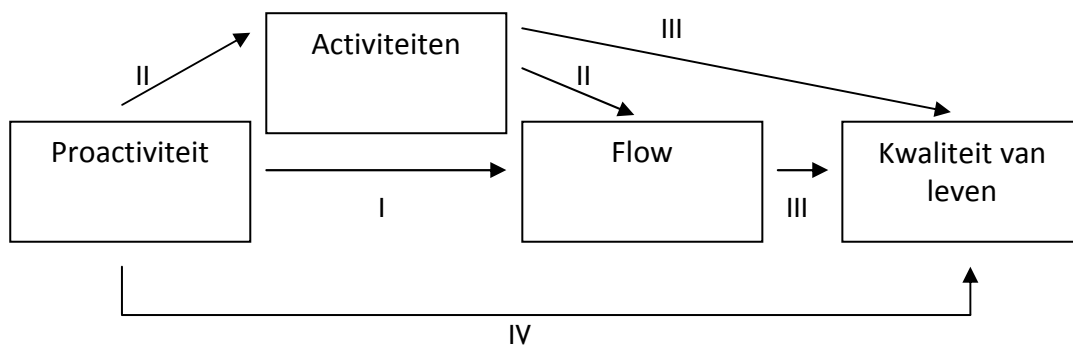
De afgelopen jaren is veel onderzoek gewijd aan proactiviteit in organisaties. Een proactieve werknemer identificeert actief kansen en heeft een sterke neiging actie te ondernemen. Deze werknemer zal op zoek gaan naar uitdagende doelen en is gemotiveerd om te leren (Greguras & Diefendorff, 2010). Sonnentag (2003) toont dan ook een verband aan tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow op het werk.

1.4 Het huidige onderzoek

Over het verband tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow onder niet-werkenden is nog weinig bekend. Het is nog onder zowel werkenden als niet-werkenden onduidelijk of het ervaren van flow direct samenhangt met persoonlijkheid (verband I, figuur 3). Mogelijk loopt deze samenhang (voor een deel) via de aard van de activiteit die wordt uitgevoerd (verband II, figuur 3). Tevens is onder niet-werkenden de relatie tussen het

ervaren van flow tijdens het uitvoeren van activiteiten en het verband hiervan met hun kwaliteit van leven nog niet onderzocht (verband III, figuur 3).

Onderzoek laat zien dat een proactieve persoonlijkheid over het algemeen leidt tot meer welzijn (Sheldon & Elliot, 1999) en meer welzijn onder werkenden (Greguras & Diefendorff, 2010). Over het verband tussen een proactieve persoonlijkheid en het welzijn onder niet-werkenden is echter nog weinig bekend. Dit onderzoek brengt daarom in kaart of een vergelijkbaar patroon, namelijk een direct verband tussen een proactieve persoonlijkheid en de kwaliteit van leven, ook onder niet-werkenden aanwezig is (verband IV, figuur 3). Omdat proactiviteit een relatief stabiele persoonlijkheidseigenschap is (Grant & Ashford, 2008), is dit concept als onafhankelijke variabele genomen en kwaliteit van leven, wat meer variabel is, als afhankelijke variabele. Uit bovenstaande komt het model voort weergegeven in figuur 3.



Figuur 3. Schematische weergave van het onderzoeksmodel: de relatie tussen proactiviteit, activiteiten, het ervaren van flow en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden.

Voor het meten van flow zijn de volgende drie besproken maten van flow gebruikt:

- 1) vaardigheden en uitdaging (Csikszentmihalyi 1997);
- 2) concentratie, interesse en plezier (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider & Shernoff (2003);
- 3) enthousiasme, fit en zin (Schaufeli & Bakker, 2003).

De onder 1) genoemde vaardigheden en uitdaging zijn voorwaarden voor flow. Mogelijk zijn de condities die onder 2) en 3) staan manifestaties van flow, dit is echter tot op heden nog niet uiteengezet.

De volgende onderzoeksvragen zijn opgesteld om de verbanden weergegeven in figuur 3 te onderzoeken:

Onderzoeksvraag 1: *In hoeverre bestaat er een samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden?*

Onderzoeksvraag 2: *In hoeverre bestaat er een samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden?*

Onderzoeksvraag 3: *In hoeverre bestaat er een samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow onder niet-werkenden en in hoeverre wordt deze samenhang gemedieerd door de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden?*

Onderzoeksvraag 4: *In hoeverre bestaat er een samenhang tussen enerzijds de keuze van de activiteiten en het ervaren van flow en anderzijds de kwaliteit van leven onder niet-werkenden? In hoeverre zijn de keuze van de activiteiten en het ervaren van flow mediërende effecten in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven?*

2. Methode van onderzoek

2.1 Procedure en onderzoeksgroep

Voor het werven van participanten is een re-integratie- en loopbaanadviesbureau benaderd (bedrijf 1). Tevens is een tweede re-integratiebureau benaderd (bedrijf 2) en zijn studenten en psychologen in opleiding als vergelijkingsgroep bij het onderzoek betrokken. De doelgroep van deze studie zijn niet-werkenden, echter werd ter vergelijking een groep werkenden betrokken. Voor dit onderzoek is een vragenlijst samengesteld (zie bijlage). Deze vragenlijst werd, indien mogelijk, door cliënten van het re-integratie- en loopbaanadviesbureau (bedrijf 1) ingevuld. De vragenlijsten werden door de testondersteunende medewerkers voorgelegd en verzameld. Tevens is bij het tweede re-integratiebureau (bedrijf 2) een kleine groep cliënten benaderd in een 'jobcenter'. Zij hebben daar ter plekke de vragenlijst ingevuld en geretourneerd. De vragenlijst is daarnaast

per e-mail naar een groep studenten gestuurd, ook is er een groep psychologen in opleiding benaderd die de vragenlijst op papier hebben ingevuld en hebben geretourneerd.

In totaal hebben 109 respondenten deelgenomen aan het onderzoek en de vragenlijst ingevuld. Hiervan waren er 54 (49.5%) niet-werkend en 55 (50.5%) werkend. De gemiddelde leeftijd was 33 (SD = 12.5, bereik 18-73 jaar) en 51% van de respondenten was vrouw.

Tabel 1. Aantal werkenden en niet-werkenden per groep respondenten.

Groep	Werkend	Niet-werkend	N
Bedrijf 1	20	42	62
Bedrijf 2	1	8	9
Gepensioneerden	0	2	2
Psychologen in opleiding	27	0	27
Studenten	7	2	9
N	55	54	109

2.2 Meetinstrumenten

Achtergrondvariabelen. De vragenlijst begint met het onderdeel ‘algemeen’, waarbij wordt gevraagd naar de achtergrondvariabelen geslacht, leeftijd, hoogst genoten opleiding en het wel of niet werkzaam zijn van de respondent.

Proactiviteit. Proactiviteit werd gemeten aan de hand van items uit de Bateman en Crant’s schaal (1993). Net als Parker en Sprigg (1999) en Wawoe (2010) zijn de 5 items die het hoogst laden gebruikt om proactiviteit te meten. Een voorbeelditem luidt: “Ik creëer altijd kansen voor mijzelf”. In dit onderzoek is een 5-punt Likert-schaal gebruikt, waarbij score 1 staat voor ‘helemaal niet mee eens’ en score 5 staat voor ‘helemaal mee eens’.

Kwaliteit van leven algemeen. Om kwaliteit van leven ‘algemeen’ te meten is de schaal van Andrews & Withey (1976) gebruikt. Hierbij wordt een illustratie gebruikt met 7 verschillende smiley’s en de vraag gesteld: “Welk gezicht komt het dichtst in de buurt bij hoe u zich voelt over uw leven als geheel?” De smiley’s geven in oplopende volgorde de mate van tevredenheid met het bestaan aan, waarbij score 1 staat voor minst tevreden en score 7 staat voor meest tevreden.

Kwaliteit van leven domein specifiek. De specifieke domeinen van kwaliteit van leven die werden gemeten zijn: werk, vrije tijd, contact met familie, contact met vrienden, lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, wonen en inkomen. De respondenten konden op een 5-punt Likert-schaal aangeven hoe tevreden zij zijn over deze verschillende aspecten met betrekking tot hun huidige leefsituatie. Hierbij staat score 1 voor ‘zeer ontevreden’ en score 5 voor ‘zeer tevreden’. De in deze studie gebruikte kwaliteit van leven domeinen komen voor een groot deel overeen met het instrument gebruikt door Hörnquist et al. (2004), dat volgens meerdere studies een betrouwbaar en valide instrument blijkt te zijn (Schalock & Verdugo, 2002).

Activiteiten – kwantiteit. Voor deze studie zijn activiteiten gekozen die in andere studies van invloed blijken te zijn op de kwaliteit van leven (Michalos, 2005; Sawatzky et al., 2007; Michalos & Kahlke, 2009) en relevant lijken voor deze doelgroep. Dit zijn recreatieve activiteiten zoals lezen, tuinieren, televisie kijken, schilderen of tekenen en sporten. Per activiteit werd in aantal uren per week door de participanten de kwantiteit aangegeven waarmee zij deze activiteiten gemiddeld per week uitvoeren.

Activiteiten – flow. Participanten konden uit de lijst met activiteiten de 3 activiteiten kiezen die zij het meest belangrijk vonden. Voor deze activiteiten werd het ervaren van flow gemeten, waarbij verschillende instrumenten zijn gebruikt. Per belangrijkste activiteit werden ten eerste de twee vragen gesteld: “Is het uitvoeren van deze activiteit een uitdaging voor u?” en “Heeft u het gevoel de vaardigheden te bezitten voor het uitvoeren van deze activiteit?” De combinatie van deze scores leiden tot een indeling in de vier categorieën van Csikszentmihalyi (1997).

De ‘student engagement’ schaal van Csikszentmihalyi & Schneider (2003) is gebruikt om 3 belangrijke componenten van flow te meten: concentratie (“Kunt u zich volledig focussen op de activiteit wanneer u deze uitvoert?”), interesse (“Vindt u deze activiteit interessant?”) en plezier (“Heeft u plezier bij het uitvoeren van deze activiteit?”).

Als laatste instrument om flow te meten zijn 3 items gebruikt uit de vitaliteit schaal van de UBES (Schaufeli & Bakker, 2003). Een voorbeelditem luidt: “Als ik deze activiteit uitvoer ben ik enthousiast en bruis ik van de energie”.

De participanten konden voor elke schaal op een 5-punt Likert-schaal hun antwoord aangeven, waarbij score 1 staat voor ‘helemaal niet’ en score 5 staat voor ‘in sterke mate’.

Belang baan. Het belang dat de participanten hechten aan het bezitten van een baan wordt gemeten met de vraag: “Hoe belangrijk vindt u het om een baan te hebben?”. Hierbij konden de participanten een antwoord kiezen dat varieerde van ‘geheel onbelangrijk’ tot ‘erg belangrijk’.

3. Resultaten

3.1 Voorbewerking van de gegevens

Onder de variabele ‘activiteiten’ vallen de 3 activiteiten die het merendeel van de respondenten als meest belangrijk heeft aangegeven: sporten, TV kijken en internetten. Van elke activiteit is een dummy variabele gemaakt om correlaties tussen de activiteiten en de andere variabelen te kunnen berekenen en mediërende effecten te kunnen onderzoeken. Het aantal uren dat de activiteiten zijn uitgevoerd is niet als maat gebruikt voor ‘activiteiten’, omdat te weinig respondenten het aantal uren hebben ingevuld (N= 34) en het aantal uren niet significant correleert met de andere variabelen.

3.2 Statistische analyse

Voor het verwerken van de verkregen data is gebruik gemaakt van het statistische programma “Statistical Program for Social Sciences” (SPSS), versie 16.0. De betrouwbaarheid van de schalen is bepaald door middel van een Cronbach betrouwbaarheidsanalyse. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen is gebruikt gemaakt van correlaties, een hiërarchische multipele regressieanalyse, een One-Way variantie-analyse (ANOVA) en t-toetsen voor twee niet-gekoppelde steekproeven. De correlaties, de One-Way variantie-analyse en de t-toets zijn gebruikt om de effecten tussen de verschillende variabelen apart te meten. Voor het toetsen van de mediator effecten is gebruik gemaakt van een hiërarchische multipele regressieanalyse. In tabel 2 wordt per variabele de betrouwbaarheid, het gemiddelde, de spreiding en de samenhang met andere variabelen getoond.

Tabel 2. Pearson correlaties, betrouwbaarheid (Cronbach's alpha), gemiddelden en standaarddeviaties, geanalyseerd over alle niet-werkende respondenten in dit onderzoek (N=54).

Schaal	1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Flow	-												
2. Vaardigheden	.91***	-											
3. Uitdaging	.93***	.71***	-										
4. Engagement	.73***	.65***	.66***	-									
5. Focus	.63***	.59***	.57***	.90***	-								
6. Interesse	.68***	.59***	.64***	.93***	.73***	-							
7. Plezier	.72***	.63***	.64***	.95***	.79***	.87***	-						
8. UBES (vitaliteit)	.71***	.52***	.72***	.69***	.61***	.65***	.68***	-					
9. Energie	.81***	.62***	.78***	.69***	.58***	.64***	.70***	.91***	-				
10. Fit	.66***	.47***	.68***	.54***	.47***	.52***	.53***	.91***	.81***	-			
11. Zin	.45**	.32*	.48**	.64**	.59**	.60**	.60**	.86**	.66**	.67**	-		
12. Proactiviteit	.53***	.43***	.47***	.49***	.44***	.50***	.42***	.43***	.51***	.37***	.28*	-	
13. Kwaliteit van leven	.38***	.44***	.26*	.27*	.27*	.16	.31**	.20	.25*	.24*	.04	.35**	-
α	.82	.78	.71	.92	.80	.78	.78	.88	.71	.52	.46	.74	-
M	6.65	3.53	3.15	3.78	3.65	3.92	3.78	3.14	3.24	3.14	3.04	3.22	3.33
SD	2.37	1.17	1.40	1.09	1.22	1.11	1.19	1.17	1.30	1.29	1.30	.67	1.57
N	48	49	48	49	49	49	49	49	49	49	49	51	51

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

Voor de flow schalen is er per item een betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd over de activiteiten sporten, TV kijken en internetten (tabel 2). Hieruit blijkt dat de mate van flow die een respondent ervaart over de verschillende activiteiten relatief gelijk is en flow wellicht voor een deel bepaald wordt door persoonlijkheid. De relatie tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow wordt in de derde onderzoeksvraag verder uitgewerkt.

3.3 Proactiviteit en kwaliteit van leven

De eerste onderzoeksvraag luidde:

Onderzoeksvraag 1: In hoeverre bestaat er een samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden?

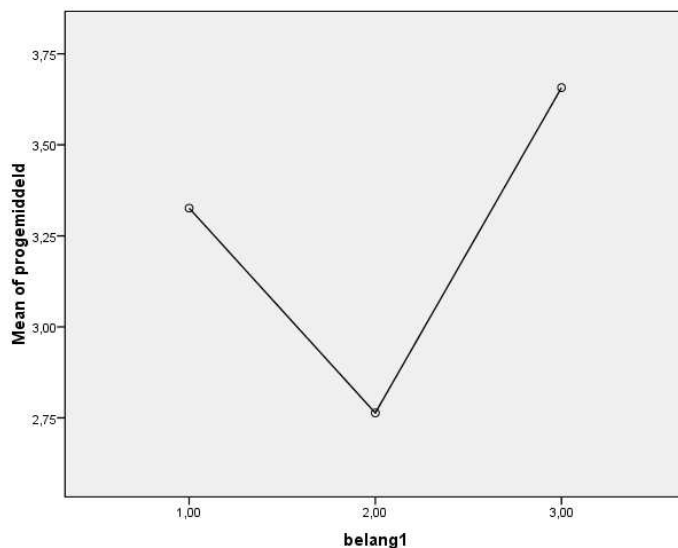
Hierop kan geantwoord worden dat proactiviteit ook onder niet-werkenden positief blijkt samen te hangen met hun kwaliteit van leven (.35***) (tabel 2).

3.4 Proactiviteit en activiteiten

De tweede onderzoeksvraag luidde:

Onderzoeksvraag 2: In hoeverre bestaat er een samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden?

Om deze samenhang te onderzoeken is een One-Way variantie-analyse uitgevoerd. Hieruit blijkt dat de mate van proactiviteit verschillend is voor de drie activiteiten ($F = 5.02$; $df = 36$; $p < 0.001$) (figuur 4). De F-waarde toetst of er sprake is van een significant verschil tussen de groepen, in dit geval tussen de verschillende activiteiten. De statistische grootte F is de verhouding tussen de gemiddelde binnenvariantie en de gemiddelde tussenvariantie (Baarda, de Goede & van Dijkum, 2007).



Figuur 4. Proactiviteit in relatie tot sporten (1), TV kijken (2) en internetten (3).

Tabel 3. Proactiviteit en activiteiten: gemiddelden en standaarddeviaties.

Activiteit	M	SD
Sporten	3.33	.62
TV kijken	2.76	.69
Internetten	3.66	.47

In tabel 3 staan de gemiddelden en standaarddeviaties van de mate van proactiviteit bij respondenten die deze activiteiten het meest belangrijk vinden. Om te onderzoeken of de verschillen in proactiviteit tussen de verschillende activiteiten significant zijn, zijn drie verschillende t-toetsen voor twee niet-gekoppelde steekproeven uitgevoerd. Hieruit blijkt dat de respondenten die sporten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, gemiddeld genomen hoger scoren op proactiviteit dan respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Dit verschil is significant; $t = 2.30$; $df = 28$; $p = .03$ bij tweezijdige toetsing. Er is sprake van een groot effect ($d = .87$).

Respondenten die internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, blijken gemiddeld genomen hoger te scoren op proactiviteit dan respondenten die sporten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, echter is dit verschil niet significant; $t = -1.28$; $df = 24$; $p = .21$ bij tweezijdige toetsing.

Tot slot blijken respondenten die internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, gemiddeld genomen tevens hoger te scoren op proactiviteit dan respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Dit verschil is significant; $t = -2.99$; $df = 16$; $p = .01$ bij tweezijdige toetsing. Er is sprake van een groot effect ($d = 1.15$).

Het blijkt dus dat vooral respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, zich significant onderscheiden in hun mate van proactiviteit van zowel respondenten die sporten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven als respondenten die internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Naarmate de proactiviteit hoger is, bestaat er onder de respondenten een grotere voorkeur voor een actieve vrijetijdsbesteding (sporten en internetten) en minder voor een passieve vrijetijdsbesteding (TV kijken).

3.5 Proactiviteit, activiteiten en flow

De derde onderzoeksvraag luidde:

Onderzoeksvraag 3: In hoeverre bestaat er een samenhang tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow onder niet-werkenden en in hoeverre wordt deze samenhang gemedieerd door de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden?

Proactiviteit correleert sterk met alle maten van flow ($.53^{***}$)(tabel 2). Hiermee is het eerste deel van deze onderzoeksvraag beantwoord. Om het tweede deel van deze onderzoeksvraag te beantwoorden, namelijk: “... en in hoeverre wordt deze samenhang gemedieerd door de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden?” is uitgegaan van de procedure van Baron & Kenny (1986). Zij stellen dat er sprake is van een mediërend effect als er ten eerste een significant verband bestaat tussen de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabele. Daarnaast moet er een significant verband bestaan tussen enerzijds de mediërende variabele en anderzijds de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabele. Tot slot moet het verband tussen de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabele verdwijnen of verminderen door het toevoegen van de mediator.

Tussen de onafhankelijke variabele (proactiviteit) en de afhankelijke variabele (flow) blijkt een significant verband te bestaan (tabel 2). Om het verband tussen de medierende variabele (activiteiten) en de onafhankelijke variabele (proactiviteit) te onderzoeken, zijn de activiteiten als dummyvariabelen gecorreleerd met proactiviteit (tabel 4).

Tabel 4. Relatie tussen proactiviteit en sporten, TV kijken en internetten.

	Proactiviteit
Sporten	.12
TV kijken	-.40***
Internetten	.26**

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

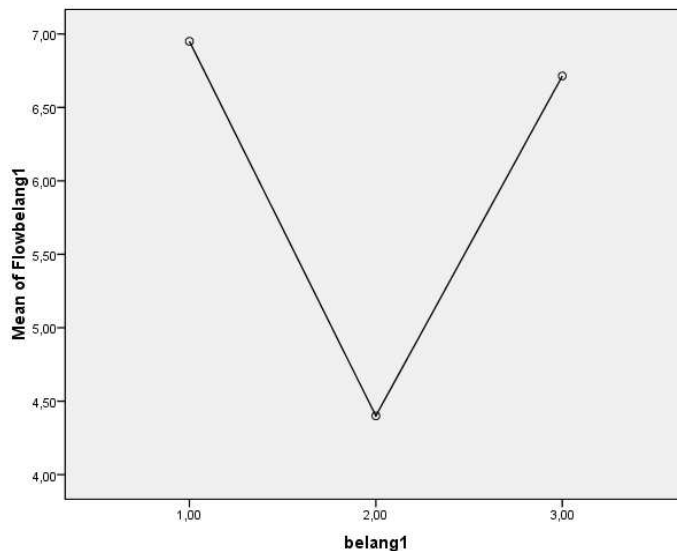
**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

Hieruit blijkt dat proactiviteit niet samenhangt met het aangeven van sporten als meest belangrijke activiteit, negatief samenhangt met het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit en positief samenhangt met het aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit (tabel 4).

Om het verband tussen de medierende variabele (activiteiten) en de afhankelijke variabele (flow) in kaart te brengen, wordt ten eerste onderzocht in hoeverre de activiteiten van elkaar verschillen in de mate van flow. Hiervoor is slechts flow (vaardigheden en uitdaging) gebruikt, omdat deze maat het hoogst correleert met proactiviteit en de kwaliteit van leven. Daarnaast blijkt engagement een vergelijkbaar verband te houden met de activiteiten.

Om het verband tussen de activiteiten en flow te kunnen onderzoeken, is een One-Way variantie-analyse uitgevoerd. Hieruit blijkt dat de mate van flow verschillend is voor de drie activiteiten ($F = 5.13$; $df = 36$; $p = .01$)(figuur 5).



Figuur 5. Flow in relatie tot sporten (1), TV kijken (2) en internetten (3).

Tabel 5. Flow en activiteiten: gemiddelden en standaarddeviaties.

Activiteit	M	SD
Sporten	6.95	2.26
TV kijken	4.40	1.58
Internetten	6.71	2.29

In tabel 5 staan de gemiddelden en standaarddeviaties van de mate van flow bij respondenten die deze activiteiten het meest belangrijk vinden. Om te onderzoeken of de verschillen in flow tussen de verschillende activiteiten significant zijn, zijn drie verschillende t-toetsen voor twee niet-gekoppelde steekproeven uitgevoerd. Hieruit blijkt dat de respondenten die sporten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, gemiddeld genomen hoger scoren op flow dan respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Dit verschil is significant; $t = 3.19$; $df = 28$; $p = .00$ bij tweezijdige toetsing. Er is sprake van een groot effect ($d = 1.21$).

Er is geen significant verschil gevonden tussen respondenten die sporten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven en respondenten die internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, in de mate waarin zij tijdens deze activiteiten flow ervaren; $t = .237$; $df = 25$; $p = .82$ bij tweezijdige toetsing.

Respondenten die internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven scoren tevens gemiddeld hoger op flow dan respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Dit verschil is significant; $t = -2.48$; $df = 15$; $p = .03$ bij tweezijdige toetsing. Er is sprake van een groot effect ($d = -1.28$).

Het blijkt dus dat vooral respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, zich significant onderscheiden in de mate waarin zij flow ervaren van zowel respondenten die sporten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven als respondenten die internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Naarmate er meer flow wordt ervaren, bestaat er onder de respondenten een grotere voorkeur voor een actieve vrijetijdsbesteding (sporten en internetten) en minder voor een passieve vrijetijdsbesteding (TV kijken).

Om het mediator effect van de activiteiten apart te onderzoeken zijn de activiteiten als dummyvariabelen gecorreleerd met proactiviteit en flow en is een hiërarchische multiële regressieanalyse uitgevoerd.

Tabel 6. Relatie tussen proactiviteit, activiteiten en flow: correlaties en bèta waarden.

	Proactiviteit (correlatie)	Na invoer sporten (bèta)	Na invoer TV kijken (bèta)	Na invoer internetten (bèta)
Flow	.53***	-	.42***	.57***
Engagement	.49***	-	.45***	.50***
Vitaliteit	.43***	-	.42***	.53***

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

Tabel 7. Relatie tussen proactiviteit, activiteiten en flow: correlaties en bèta waarden.

	Flow (correlatie)	Na invoer proactiviteit (bèta)	Engagement (correlatie)	Na invoer proactiviteit (bèta)	Vitaliteit (correlatie)	Na invoer proactiviteit (bèta)
Sporten	.11	-	.08	-	.20	-
TV kijken	-.46***	-.29*	-.28*	-.10	-.21	-.04
Internetten	.01	-.14	.08	-.05	-.24*	-.38**

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

In tabel 6 en tabel 7 staan de uitkomsten van een hiërarchische multi-pele regressieanalyse weergegeven: de samenhangen tussen proactiviteit, de keuze van de meest belangrijke activiteit en het ervaren van flow tijdens deze activiteit. In de tabellen staan de samenhangen tussen de afhankelijke variabele flow en de eerste stap (correlatie) en de samenhang tussen de afhankelijke variabele flow en de tweede stap (bèta waarde) weergegeven.

Proactiviteit correleert sterk met alle maten van flow (tabel 2). Proactiviteit hangt niet samen met het aangeven van sport als meest belangrijke activiteit (tabel 4), ook hangt het aangeven van sport als meest belangrijke activiteit niet samen met het ervaren van flow (tabel 7). Het wel of niet aangeven van sport als meest belangrijke activiteit heeft daarom geen mediërend effect in de relatie tussen proactiviteit en flow.

Proactiviteit hangt negatief samen met het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit (tabel 4). Daarnaast hangt het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit negatief samen met flow (tabel 7). Na het uitvoeren van een hiërarchische multi-pele regressieanalyse blijkt proactiviteit voornamelijk een direct effect te hebben op het ervaren van flow. Het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit heeft alleen een mediërend effect op de samenhang tussen proactiviteit en de eerste maat van flow (vaardigheden en uitdaging) (tabel 7).

Proactiviteit heeft een positieve samenhang met het aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit (tabel 4). Het aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit hangt negatief samen met de derde maat van flow (enthousiast, fit, zin; UBES)(tabel 7). Na het uitvoeren van een hiërarchische multi-pele regressieanalyse blijkt proactiviteit voornamelijk een direct effect te hebben op het ervaren van flow. Het aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit heeft alleen een mediërend effect op de samenhang tussen proactiviteit en de derde maat van flow (tabel 7).

Op de derde onderzoeksvraag kan geantwoord worden dat proactiviteit positief samenhangt met alle maten van flow. Daarnaast hebben personen die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven een lagere mate van proactiviteit dan personen die TV kijken niet als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Personen die internetten als meest belangrijke activiteit hebben

aangegeven hebben een hogere mate van proactiviteit dan personen die internetten niet als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven.

Er is voornamelijk sprake van een sterk direct positief effect van proactiviteit op het ervaren van flow. Deze samenhang loopt slechts voor een deel via het wel of niet aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit; dit geldt alleen voor de samenhang tussen proactiviteit en de eerste maat van flow (vaardigheden en uitdaging). De samenhang tussen proactiviteit en flow loopt tevens voor een deel via het wel of niet aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit; dit geldt alleen voor de samenhang tussen proactiviteit en de derde maat van flow (enthousiast, fit, zin; UBES).

3.6 Proactiviteit, activiteiten, flow en kwaliteit van leven

De vierde onderzoeksvraag luidde:

Onderzoeksvraag 4: In hoeverre bestaat er een samenhang tussen enerzijds de keuze van de activiteiten en het ervaren van flow en anderzijds de kwaliteit van leven onder niet-werkenden? In hoeverre zijn de keuze van de activiteiten en het ervaren van flow mediërende effecten in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven?

Ook onder niet-werkenden blijkt proactiviteit positief samen te hangen met de kwaliteit van leven (.35***)(tabel 2). Tevens heeft proactiviteit een sterk direct positief effect op het ervaren van flow. Omdat proactiviteit samenhangt met de keuze van de meest belangrijke activiteit, het ervaren van flow en de kwaliteit van leven, wordt onderzocht of in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven de activiteiten en/of flow medieren.

3.6.1 Activiteiten, flow en kwaliteit van leven

Om het eerste deel van deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, worden de samenhangen tussen de keuze van de meest belangrijke activiteit, het ervaren van flow en de kwaliteit van leven onderzocht. Hiervoor is een hiërarchische multiële regressieanalyse uitgevoerd.

Tabel 8. Relatie tussen activiteiten, flow en kwaliteit van leven: correlaties en bèta waarden.

	Kwaliteit van leven (correlatie)	Na invoer sporten (bèta)	Na invoer TV kijken (bèta)	Na invoer internetten (bèta)
Flow	.39***	.38***	.34***	.38***
Engagement	.28*	.28*	.22	.27*
Vitaliteit	.20	.20	.15	.23

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

Tabel 9. Relatie tussen activiteiten, flow en kwaliteit van leven: correlaties en bèta waarden.

	Kwaliteit van leven (correlatie)	Na invoer flow (bèta)	Na invoer engagement (bèta)	Na invoer vitaliteit (bèta)
Sporten	.06	.02	.08	.02
TV kijken	-.25*	-.10	-.19	-.22
Internetten	.09	.08	.06	.14

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

In tabel 8 en tabel 9 staan de uitkomsten van een hiërarchische multiële regressieanalyse weergegeven: de samenhangen tussen de keuze van de meest belangrijke activiteit, het ervaren van flow en de kwaliteit van leven.

Het aangeven van sport als meest belangrijke activiteit hangt niet samen met de kwaliteit van leven (tabel 9). Flow hangt positief samen met de kwaliteit van leven (tabel 8), maar niet met het aangeven van sport als meest belangrijke activiteit (tabel 7). Flow heeft daarom geen mediërend effect in de relatie tussen het belang dat aan sporten wordt gehecht en de kwaliteit van leven.

Het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit hangt negatief samen met de kwaliteit van leven (tabel 9). Flow hangt positief samen met de kwaliteit van leven (tabel 8) en met het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit (tabel 7). Na het uitvoeren van een hiërarchische multiële regressieanalyse, met kwaliteit van leven als afhankelijke variabele, TV kijken als eerst stap en flow als tweede stap, blijkt de eerste maat van flow (vaardigheden en uitdaging) een

mediërend effect te hebben in de relatie tussen het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit en de kwaliteit van leven.

Het aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit hangt niet samen met de kwaliteit van leven (tabel 9). Flow hangt positief samen met de kwaliteit van leven (tabel 8), echter hangt flow niet samen met het aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit (7). Flow heeft daarom geen mediërend effect in de relatie tussen het belang dat aan internetten wordt gehecht en de kwaliteit van leven.

3.6.2 Proactiviteit, activiteiten en kwaliteit van leven

Om het tweede deel van deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, wordt ten eerste de samenhang tussen proactiviteit, de activiteiten en de kwaliteit van leven onderzocht. Vervolgens wordt de samenhang tussen proactiviteit, flow en de kwaliteit van leven onderzocht.

Het aangeven van internetten en sporten als meest belangrijke activiteit hangt niet samen met de kwaliteit van leven (tabel 9) en deze activiteiten hebben daarom geen mediërend effect in de relatie tussen proactiviteit en kwaliteit van leven. Omdat het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit echter wel samenhangt met zowel proactiviteit (tabel 4) als de kwaliteit van leven (tabel 9), is met een hiërarchische multiële regressieanalyse onderzocht of TV kijken een mediërend effect heeft in deze relatie. Met kwaliteit van leven als afhankelijke variabele, proactiviteit als eerste stap en TV kijken als tweede stap, blijkt het aangeven van TV kijken geen mediërend effect te hebben (tabel 10). De activiteiten blijken dus geen van allen te medieren in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven.

Tabel 10. Relatie tussen proactiviteit, TV kijken en kwaliteit van leven: correlatie en bèta waarde

	Kwaliteit van leven (correlatie)	Na invoer TV kijken (bèta)
Proactiviteit	.35**	.30**

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

3.6.3 Proactiviteit, flow en kwaliteit van leven

Om het mediërende effect van flow in de relatie tussen proactiviteit en kwaliteit van leven te onderzoeken, is een hiërarchische multiële regressieanalyse uitgevoerd (tabel 11).

Tabel 11. Relatie tussen proactiviteit, flow en kwaliteit van leven: correlaties en bèta waarden.

	Kwaliteit van leven (correlatie)	Na invoer flow (bèta)	Na invoer engagement (bèta)	Na invoer vitaliteit (bèta)
Proactiviteit	.35***	.21	.29*	.33***

***. Correlatie is significant op het 0.01 niveau (tweezijdig).

**. Correlatie is significant op het 0.05 niveau (tweezijdig).

*. Correlatie is significant op het 0.10 niveau (tweezijdig).

Proactiviteit blijkt een direct positief effect te hebben op de kwaliteit van leven. Na het uitvoeren van een hiërarchische multiële regressieanalyse, met kwaliteit van leven als afhankelijke variabele, proactiviteit als eerst stap en flow als tweede stap, blijkt deze samenhang slechts voor een deel gemedieerd te worden door de eerste maat van flow (vaardigheden en uitdaging)(tabel 11).

Op de vierde onderzoeksvraag kan geantwoord worden dat van de onderzochte activiteiten alleen TV kijken samenhangt met de kwaliteit van leven: respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven hebben een lagere kwaliteit van leven dan respondenten die TV niet als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Daarnaast hebben de eerste maat van flow (vaardigheden en uitdaging) en de tweede maat van flow (focus, interesse, plezier) een positieve samenhang met de kwaliteit van leven. Alleen de eerste maat van flow (vaardigheden en uitdaging) medieert in de relatie tussen het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit en de kwaliteit van leven.

De activiteiten blijken geen van allen te mediëren in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven. Alleen de eerste maat van flow medieert voor een deel in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven. Proactiviteit blijkt dus voornamelijk direct positief samen te hangen met de kwaliteit van leven.

3.7 Niet-werkenden vs. werkende vergelijkingsgroep

De data van de niet-werkende proefpersonen en de werkende vergelijkingsgroep is met elkaar vergeleken. Per variabele is een t-toets voor twee niet-gekoppelde steekproeven uitgevoerd. Op basis hiervan is per variabele de effectgrootte (*d*) berekend (tabel 12).

Tabel 12. Verschillen tussen niet-werkenden en de werkende vergelijkingsgroep: gemiddelden, standaarddeviaties en effectgroottes.

Variabele	Werkende vergelijkingsgroep		Niet-werkenden		d	Sig.
	M	SD	M	SD		
Kwaliteit van leven (algemeen)	5.7	.94	4.7	.57	.94	.00
Werk	3.76	1.02	2.27	1.11	1.41	.00
Vrije tijd	3.78	.74	3.70	1.04	.09	.65
Contact met familie	3.96	.83	3.61	1.07	.38	.06
Contact met vrienden	4.22	.66	3.64	.96	.76	.00
Lichamelijke gezondheid	3.67	.99	3.17	1.16	.47	.02
Mentale gezondheid	3.58	.85	3.15	1.16	.45	.03
Wonen	4.04	.84	3.65	1.12	.41	.04
Inkomen	3.35	1.04	2.26	.97	1.09	.00
Proactiviteit	3.25	.53	3.25	.66	.00	.98
Flow	3.54	1.25	3.43	.94	.15	.45
Engagement	4.13	.55	3.87	.88	.23	.29
Vitaliteit	3.46	.75	3.28	.88	.35	.08
Sporten (uren/week)	8.94	8.53	14.47	13.41	-.11	.67
TV kijken (uren/week)	7.64	7.89	11.78	14.83	-.22	.32
Internetten (uren/week)	6.70	5.96	7.74	6.43	.44	.06
Belang baan	4.31	1.09	4.02	1.37	.24	.23

Bestaand onderzoek naar de kwaliteit van leven lijkt door dit onderzoek bevestigd te worden: de werkende vergelijkingsgroep scoort over het algemeen hoger op de kwaliteit van leven domeinen dan de niet-werkende respondenten. Echter loopt de relatie tussen het hebben van een baan en de kwaliteit van leven mogelijk via andere

variabelen die in dit onderzoek niet zijn betrokken. De onderstaande resultaten dienen daarom als tentatieve conclusies.

De kwaliteit van leven 'in het algemeen' en de kwaliteit van leven wat betreft 'werk', 'contact met vrienden' en 'inkomen' is onder de werkende vergelijkingsgroep hoger dan onder de niet-werkende respondenten. Hierbij is sprake van een groot effect (d). De kwaliteit van leven wat betreft 'lichamelijke gezondheid' en 'mentale gezondheid' is ook hoger onder de werkende vergelijkingsgroep dan onder de niet-werkende respondenten en hierbij is sprake van een middelgroot effect (d). De kwaliteit van leven wat betreft 'contact met familie' en 'wonen' is tot slot hoger onder de werkende vergelijkingsgroep dan onder de niet-werkende respondenten, maar hierbij is sprake van een klein effect (d). Er is geen significant verschil gevonden tussen de werkende vergelijkingsgroep en de niet-werkende respondenten wat betreft het kwaliteit van leven domein 'vrije tijd'.

De werkende vergelijkingsgroep en de niet-werkende respondenten blijken niet significant te verschillen in hun mate van proactiviteit. Tevens verschillen deze twee groepen nauwelijks wat betreft het ervaren van flow: de werkende vergelijkingsgroep scoort slechts iets hoger op vitaliteit, waarbij sprake is van een klein effect (d). De niet-werkende respondenten besteden gemiddeld meer tijd aan internetten dan de werkende vergelijkingsgroep, waarbij sprake is van een klein effect (d). Deze twee groepen verschillen niet significant in het aantal uren dat zij gemiddeld per week TV kijken en sporten. Tot slot verschillen deze twee groepen niet significant in de mate waarin zij belang hechten aan het hebben van een baan.

Mannen en vrouwen verschillen daarentegen wel significant in de mate waarin zij het belangrijk vinden een baan te hebben: gemiddeld genomen hechten de vrouwen ($M = 4.49$, $SD = 1.00$) meer belang aan het hebben van een baan dan de mannen ($M = 3.83$, $SD = 1.37$). Dit verschil is significant; $t = 2.858$; $df = 94.90$; $p < 0.01$; tweezijdig. Hierbij is sprake van een middelgroot effect ($d = .59$). Onder de respondenten zijn relatief meer vrouwen aan het werk (62.5%) dan mannen (37.7%).

Tevens blijkt er een significante positieve samenhang te bestaan tussen het opleidingsniveau van de respondenten en het belang dat zij aan een baan hechten ($r_s = .29$; $p < 0.01$; tweezijdig).

4. Conclusie en discussie

Het doel van dit onderzoek was om onder niet-werkenden de samenhang tussen proactiviteit, activiteiten die zij uitvoeren, het ervaren van flow en hun kwaliteit van leven te onderzoeken. Onder niet-werkenden waren deze samenhangen eerder nog onbekend. Er zijn onderzoeksvragen geformuleerd om deze samenhangen in kaart te brengen.

In het kort kan er geconcludeerd worden dat tussen een proactieve persoonlijkheid en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden voornamelijk een direct positief verband bestaat. Daarnaast blijkt proactiviteit onder niet-werkenden zoals verwacht samen te gaan met de voorkeur voor een actieve vrijetijdsbesteding, boven een passieve vrijetijdsbesteding. Proactieven beschouwen de activiteiten die zij uitvoeren als een uitdaging en zij hebben het gevoel over de nodige vaardigheden te beschikken (voorwaarden voor flow). Tevens ervaren proactieven bij het uitvoeren van activiteiten relatief meer engagement (focus, interesse, plezier) en meer vitaliteit (subschaal UBES; energie, fit, zin). Niet-werkenden met een voorkeur voor een passieve vrijetijdsbesteding zullen een relatief lagere kwaliteit van leven hebben. Het ervaren van flow en engagement hangt positief samen met de kwaliteit van leven onder niet-werkenden.

4.1 Conclusie onderzoeksvragen

4.1.1 Proactiviteit en kwaliteit van leven

De eerste onderzoeksvraag betreft de vraag in hoeverre er een samenhang bestaat tussen een proactieve persoonlijkheid en de kwaliteit van leven onder niet-werkenden. Op deze vraag kan geantwoord worden dat onder niet-werkenden een positieve samenhang bestaat tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven.

Eerder onderzoek toont aan dat een proactieve persoonlijkheid vaak leidt tot meer welzijn (Sheldon & Elliot, 1999) en meer welzijn onder werkenden (Greguras & Diefendorff, 2010). Deze samenhang blijkt dus ook voor niet-werkenden op te gaan.

4.1.2 Proactiviteit en activiteiten

De tweede onderzoeksvraag betreft de vraag in hoeverre er een samenhang bestaat tussen een proactieve persoonlijkheid en de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden. In dit onderzoek zijn de activiteiten sporten, TV kijken en internetten onderzocht. Op deze onderzoeksvraag kan geantwoord worden dat respondenten die TV kijken als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven, een lagere mate van proactiviteit vertonen dan respondenten die sporten en internetten als meest belangrijke activiteit hebben aangegeven. Hoe hoger de mate van proactiviteit onder niet-werkenden, des te hoger de voorkeur bestaat voor een actieve vrijetijdsbesteding boven een passieve vrijetijdsbesteding.

4.1.3 Proactiviteit, activiteiten en flow

De derde onderzoeksvraag betreft de vraag in hoeverre er een samenhang bestaat tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow onder niet-werkenden en in hoeverre deze samenhang gemedieerd wordt door de keuze van de activiteiten die niet-werkenden het meest belangrijk vinden.

Onderzoek van Sonnentag (2003) toont een verband aan tussen een proactieve persoonlijkheid en het ervaren van flow op het werk. Uit dit onderzoek blijkt dat een verband tussen proactiviteit en het ervaren van flow ook geldt voor niet-werkenden. Proactiviteit hangt positief samen met alle onderzochte maten van flow. Na het uitvoeren van een hiërarchische multiële regressieanalyse blijkt voornamelijk sprake te zijn van een direct positief verband tussen proactiviteit en het ervaren van flow. Deze samenhang loopt slechts voor een deel via het wel of niet aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit. De samenhang tussen proactiviteit en flow loopt tevens voor een deel via het wel of niet aangeven van internetten als meest belangrijke activiteit. Het aangeven van sporten als meest belangrijke activiteit medieert niet in de relatie tussen proactiviteit en flow.

De 'flow theorie' (Csikszentmihalyi, 1997) stelt dat 'passieve' activiteiten, zoals TV kijken, negatief samenhangen met het ervaren van flow. Deze samenhang wordt in dit onderzoek bevestigd. Er wordt echter geen samenhang gevonden tussen 'actieve' activiteiten, zoals sporten, en het ervaren van flow wat tevens door de 'flow theorie' wordt gesteld.

4.1.4 Proactiviteit, activiteiten, flow en kwaliteit van leven

De vierde onderzoeksvraag betreft de vraag in hoeverre er een samenhang bestaat tussen enerzijds de keuze van de activiteiten en het ervaren van flow en anderzijds de kwaliteit van leven onder niet werkenden. Daarnaast betreft deze onderzoeksvraag de vraag in hoeverre de keuze van de activiteiten en het ervaren van flow mediërende effecten zijn in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven.

Om het eerste deel van deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, worden allereerst de samenhangen tussen de keuze van de meest belangrijke activiteit, het ervaren van flow en de kwaliteit van leven onderzocht door middel van een hiërarchische multiële regressieanalyse. Hieruit blijkt dat flow positief samenhangt met de kwaliteit van leven. Eén maat van flow (vaardigheden en uitdaging) heeft een mediërend effect in de relatie tussen het aangeven van TV kijken als meest belangrijke activiteit en de kwaliteit van leven. Flow medieert niet in de relatie tussen het aangeven van sporten en internetten als meest belangrijke activiteit en de kwaliteit van leven.

Om het tweede deel van deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, wordt door middel van een hiërarchische multiële regressieanalyse onderzocht of de activiteiten en flow medierende effecten zijn in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven. De keuze van de activiteiten blijkt geen mediator effect te zijn in de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven. Eén maat van flow (vaardigheden en uitdaging) blijkt de relatie tussen proactiviteit en de kwaliteit van leven gedeeltelijk te medieren. Een proactieve persoonlijkheid onder niet-werkenden blijkt dus voornamelijk een directe positieve samenhang te hebben met de kwaliteit van leven. Tevens kan worden geconcludeerd dat proactiviteit over het algemeen een directe samenhang heeft met het ervaren van flow, ongeacht welke activiteit wordt uitgevoerd.

4.2 Niet-werkenden vs. werkende vergelijkingsgroep

De kwaliteit van leven blijkt, net als veel bestaand onderzoek aantoont, in het algemeen hoger te zijn onder de werkende vergelijkingsgroep dan onder de niet-werkende respondenten. Overeenkomstig met het onderzoek van Hultman, Hemlin & Hörnquist (2006) en onderzoek van Hultman & Hemlin (2008), toont dit onderzoek

echter aan dat dit verschil in kwaliteit van leven het grootst is wat betreft de 'financiële situatie' en significant kleiner wat betreft 'contact met familie' en 'vrije tijd'. Een kanttekening is echter dat de relatie tussen het hebben van een baan en de kwaliteit van leven mogelijk loopt via andere variabelen die in dit onderzoek niet zijn betrokken. Deze resultaten dienen daarom als tentatieve conclusies. Vervolgonderzoek naar het verschil in kwaliteit van leven tussen werkenden en niet-werkenden is gewenst.

Een opmerkelijke bevinding is dat tussen de werkende vergelijkingsgroep en de niet-werkende respondenten geen significant verschil bestaat in hun mate van proactiviteit. Dit is tegenstrijdig met onderzoek dat aantoont dat proactiviteit positief samenhangt met ondernemerschap en carrière uitkomsten (Wawoe, 2010).

4.3 Methodologische kanttekeningen

Bij dit onderzoek kan aan aantal kanttekeningen geplaatst worden. Ten eerste zijn de gevonden correlaties en bijbehorende significantieniveaus mogelijk onderschat, omdat er tweezijdig is getoetst. Echter, dit zal de hoofd conclusies van dit onderzoek niet veranderen. Daarnaast kunnen er vraagtekens geplaatst worden bij de causaliteit van de verbanden, omdat in dit onderzoek geen gebruik is gemaakt van herhaalde metingen. Om de veronderstelde causaliteit tussen proactiviteit, activiteiten, flow en de kwaliteit van leven in vervolgonderzoek aan te kunnen tonen, is een longitudinaal onderzoek bij eenzelfde groep respondenten een mogelijkheid.

Ten tweede is als maat voor 'activiteiten' niet de kwantiteit genomen waarmee deze activiteiten zijn uitgevoerd, omdat het aantal niet-werkende respondenten dat de kwantiteit heeft aangegeven te klein is om significante verbanden te kunnen vinden. Daarom is het belang dat aan de activiteiten wordt gehecht als maat voor 'activiteiten' gebruikt. Het is echter mogelijk dat de respondenten de activiteiten die zij belangrijk vinden of graag uitvoeren, slechts weinig uitvoeren en de activiteiten daarom geen samenhang tonen met de kwaliteit van leven. Tevens is het mogelijk dat de respondenten hebben aangegeven 'actieve' activiteiten belangrijk te vinden, maar deze activiteiten weinig uitvoeren en zij daarom weinig flow ervaren. Om de samenhang tussen enerzijds het uitvoeren van de activiteiten en anderzijds het ervaren van flow en de kwaliteit van leven beter in kaart

te kunnen brengen, is het daarom gewenst om in vervolgonderzoek de kwantiteit waarmee de respondenten de activiteiten uitvoeren als maat voor de activiteiten te gebruiken.

Ten derde zijn in dit onderzoek de variabelen 'vaardigheden' en 'uitdaging' samen als maat voor flow gebruikt. Vaardigheden en uitdaging blijken vergelijkbare samenhangen te vertonen met proactiviteit en engagement. Echter toont vaardigheden een significant sterkere samenhang met de kwaliteit van leven dan uitdaging met de kwaliteit van leven en wordt de samenhang tussen flow en de kwaliteit van leven dus voornamelijk door vaardigheden bepaald. In vervolgonderzoek kan daarom worden onderzocht of engagement, vitaliteit en kwaliteit van leven worden bepaald door de interactie van vaardigheden en uitdaging, zoals gesuggereerd wordt door de 'flow theorie' van Csikszentmihalyi (1997).

Tot slot kan een kanttekening geplaatst worden bij de cognitieve belasting van het invullen van de vragenlijst. Het merendeel van de niet-werkende respondenten heeft de vragenlijst ingevuld na een intensief arbeidspsychologisch onderzoek. De cognitieve belasting van het invullen van de vragenlijst na het onderzoek kan daarom dermate hoog zijn dat dit de scores op de items heeft beïnvloed. Aangeraden wordt daarom om in vervolgonderzoek de vragenlijst niet af te nemen nadat de respondenten een ander onderzoek zijn ondergaan.

4.4 Conclusie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek en de betekenis voor de praktijk

It is by being fully involved with every detail of our lives, good and bad, that we find happiness, not by trying to look for it directly. J.S. Mill

Zoals bovenstaande uitspraak suggereert zorgt het "being fully involved with every detail of our lives", kenmerkend voor het ervaren van flow, ook volgens dit onderzoek voor een hogere kwaliteit van leven. Daarnaast blijkt een passieve vrijetijdsbesteding, zoals TV kijken, onder niet-werkenden een negatieve invloed te hebben op hun kwaliteit van leven. De aard van de activiteiten die werklozen in hun vrije tijd uitvoeren is dus van invloed op hun welzijn.

De belangrijkste kanttekeningen die bij dit onderzoek geplaatst moeten worden, is ten eerste dat de kwantiteit van het uitvoeren van de activiteiten niet als maat voor 'activiteiten' is gebruikt, maar het belang dat aan de activiteiten wordt gehecht. Dit heeft mogelijk een verkeerd beeld gevormd van de samenhang tussen de activiteiten en de andere variabelen. In vervolgonderzoek is het daarom gewenst om de kwantiteit waarmee activiteiten worden uitgevoerd tevens als maat voor 'activiteiten' te gebruiken en op die manier de samenhang met andere variabelen te kunnen onderzoeken.

Ten tweede zijn 'vaardigheden' en 'uitdaging' samen als één maat voor flow gebruikt, maar blijken deze variabelen geen gelijke samenhang te tonen met de kwaliteit van leven. Het interactie-effect van vaardigheden en uitdaging, gesuggereerd door Csikszentmihalyi (1997), moet daarom in vervolgonderzoek verder worden onderzocht.

In de inleiding is al ingegaan op de maatschappelijke relevantie van dit onderzoek: werkloosheid brengt, naast psychische en fysieke klachten, hoge maatschappelijke kosten met zich mee. Door meer zicht te krijgen op de factoren die naast 'werkloos zijn' van invloed zijn op de kwaliteit van leven onder niet-werkenden, kan hierop worden ingespeeld waardoor deze individuele klachten en maatschappelijk kosten wellicht verminderd kunnen worden en de kwaliteit van leven onder werklozen verbeterd wordt. Er is daarom vervolgonderzoek gewenst naar de kwaliteit van leven onder niet-werkenden en naar factoren die van invloed zijn op hun kwaliteit van leven.

Referenties

Abell, J. E., Hootman, J.M., Zack, M. M., Moriarty, D. & Helmick, C. G. (2005). Physical activity and health related quality of life among people with arthritis. *J. Epidemiol Community Health, 59*, 380-385.

Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perception of life quality*. New York: Plenum.

Baarda, D.B., Goede, M. P. M. de & Dijkum, C. J. van (2007). *Basisboek: Statistiek met SPSS*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Bateman T. S. & Crant J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates, *Journal of Organizational Behavior, 14*, 103–108.

Blonk, R. W. B. (2006). Het lukt niet zonder werk. Over psychische klachten arbeidsparticipatie en herstel. TNO.

Bowling, A. (2005). *Measuring Health. A Review of Quality of Life Measurement Scales*. Glasgow: Bell & Bain Ltd.

Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H. & Mokdad, A. H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Prev Med, 37*, 520-528.

CBS (2011). www.cbs.nl.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, *54*, 821-827.

Erdogan, B. & Bauer, T. N. (2005). Enhancing career benefits of employee proactive personality: The role of fit with jobs and organizations. *Personnel Psychology*, *58*, 859-891. doi: 10.1111/j.1744-6570.2005.00772.

Farmer, D. (1999). "Flow" & Mihalyi Csikszentmihalyi. Geraadpleegd via <http://austega.com/education/articles/flow.htm>.

Fryer, D. & Payne, R. (1984). Proactive behaviour in unemployment: findings and implications, *Leisure Studies*, *3*, 273–295.

Grant, A. M. & Ashford, S. J. (2008). The dynamics of proactivity at work. *Research in organizational behavior*, *28*, 3-34.

Greguras, G. J. & Diefendorff, J. M. (2010). Why does proactive personality predict employee life satisfaction and work behaviors? A field investigation of the mediating role of the self-concordance model. *Personnel Psychology*, *63*, 539-560.

Hörnquist, J. O. (1989). Quality of life: concept and assessment. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, *18*, 69–79.

Hörnquist, J. O, Wikby, A., Hansson, B. & Andersson, P. O. (1993). Quality of life: status and change (QLsc) reliability, validity and sensitivity of a generic assessment approach tailored for diabetes. *Quality of Life Research*, *2*, 263–279.

Hultman, B., Hemlin, S. & Hörnquist (2006). Quality of life among unemployed and employed people in northern Sweden. Are there any differences? *IOS Press, 26*, 47-56.

Hultman, B. & Hemlin, S. (2008). Self-rated quality of life among the young unemployed and the young in work in northern Sweden. *IOS Press, 30*, 461-472.

Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment*. University Press, Cambridge.

Jong, R. D. de (2009). Persoonlijkheid, geluk en prestatie. Tips voor leidinggevenden en andere werkers. In W. Koops & M. Splinter (red.), *Kijk op karakter. Over de samenhang tussen persoonlijkheid en gedrag* (pp. 111-121).

Michalos, A. C. (2005). Arts and the quality of life: an exploratory study. *Social Indicators Research, 71*, 11-59. doi: 10.1007/s11205-004-8013-3.

Michalos, A. C. & Kahlke, P. M. (2010). Arts and the perceived quality of life in British Columbia. *Social Indicators Research, 96*, 1-39. doi: 10.1007/s11205-009-9466-1.

Parker, S. K. & Sprigg, C. A. (1999). Minimizing strain and maximizing learning: the role of job demands, job control and proactive personality. *Journal of applied psychology, 84*, 925-939.

Sawatzky, R., Liu-Ambrose, T., Miller, W. C. & Marra, C. A. (2007). Psychical activity as a mediator of the impact of chronic conditions on quality of life in older adults. *Health and quality of life outcomes, 5*. doi: 10.1186/1477-7525-5-68.

Schalock, R. L. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. *Journal of intellectual disability research, 48*, 203-216.

Schalock R. L. & Verdugo M. (2002). *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*. American Association on Mental Retardation, Washington, DC.

Schaufeli, W. & Bakker, A. (2003). *UBES. Utrechtse Bevlogenheidsschaal. Voorlopige handleiding* (versie 1). Universiteit Utrecht, Utrecht.

Seligman, E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2001). Positive psychology. An introduction. Reply. *The American psychologist*, 66, 89-90.

Sheldon KM, Elliot AJ. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal wellbeing: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 482–497.

Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B. & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School psychology quarterly*, 18, 158-176.

Smith, R. (1985). “Bitterness, shame, emptiness, waste”: an introduction to unemployment and health, *British Medical Journal*, 291, 1024–1027.

Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement and proactive behavior: a new look at the interface between nonwork and work. *Journal of applied psychology*, 88, 518-528.

Starrin, B. & Larsson, G. (1987). Coping with unemployment – a contribution to the understanding of women’s unemployment, *Social Science and Medicine*, 25, 163–171.

Thomas, J. P., Whitman, D. S. & Viswesvaran, C. (2010). Employee proactivity in organizations: a comparative meta-analysis of emergent proactive constructs. *Journal of occupational and organizational psychology*, 83, 275-300.

Wanberg, C. R. (1997). Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and reemployed individuals. *Journal of applied psychology*, 82, 731-744.

Warr, P. (1985). *Twelve questions about unemployment and health, in: New Approach to Economic Life*, R. Roberts, R. Finnegan and D. Gallie, eds, Manchester University Press, Manchester, 302–318.

Wawoe, K. W. (2010). *Proactive personality. The advantages and disadvantages of an entrepreneurial disposition in the financial industry* (academisch proefschrift). Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam.

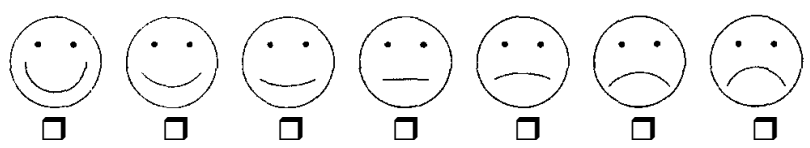
Bijlage

Op de volgende pagina's staat de vragenlijst weergegeven die onder de respondenten is afgenomen.

Algemeen

1	Watisuwgeslacht?	<input type="checkbox"/> Man <input type="checkbox"/> Vrouw
2	Watisuwleeftijd?jaar
3	Watisdehoogsteschoolopleidingdieuheeftafg <u>erond?</u> (Als uw opleiding niet bijstaat, kruis dan de opleiding aan die het meest op de door u gevolgde opleiding l ijkt)	<input type="checkbox"/> lagerschool/basisschool <input type="checkbox"/> LBO/VMBO/MAVO/MBO1 <input type="checkbox"/> HAVO/MBO2,3of4 <input type="checkbox"/> VWO <input type="checkbox"/> HBO <input type="checkbox"/> WO
4	Watisuwburgerlijkestaat?	<input type="checkbox"/> Alleenstaand, geenthuiswonendekinderen <input type="checkbox"/> Alleenstaand, welthuiswonendekinderen <input type="checkbox"/> Samenwonendofgehuwd, geen thuiswonendekinderen <input type="checkbox"/> Samenwonendofgehuwd, welthuiswonende kinderen <input type="checkbox"/> Inwonendbijouders <input type="checkbox"/> Anders, namelijk.....
5	Heeftu op dit moment werk? Zoja, wat voor werk voert u momenteel uit? Hoeveel uren werkt u per week?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Neeuren

Welk gezicht kom het dichtst in de buurt bij hoe u zich voelt over uw leven als geheel?



Ondernemen

Devolgende vragen gaan over de mate waarin u kanse n ziet in uw omgeving en het gevoel heeft controle uit te kunnen oefenen over uw omgeving. Om cirkel het antwoord dathetmeestaansluitbij uw mening.

	1 Helemaal niet mee eens	2 Niet mee eens	3 Neutraal	4 Mee eens	5 Helemaal mee eens
1	Ik creëer altijd kansen voor mijzelf.				1 2 3 4 5
2	Ik blink uit in het ontdekken van kansen.				1 2 3 4 5
3	Ik zie kansen voordat anderen dat doen.				1 2 3 4 5
4	Water ook gebeurt, als ik ergens geloof, dan		kom het voor elkaar.		1 2 3 4 5
5	Ik heb plezier in het overwinnen van obstakels om		mijn doelen te realiseren.		1 2 3 4 5

Leefsituatie

Hoete vreden bent u over de volgende aspecten met betrekking tot uw huidige leefsituatie? Om cirkel het antwoord dathetmeestaansluitbij uw mening.

	1 Zeer ontevreden	2 Onte vreden	3 Een beetje tevreden	4 Tevreden	5 Zeer tevreden
1	Werk				1 2 3 4 5
2	Vrijtijd				1 2 3 4 5
3	Contact met familie				1 2 3 4 5
4	Contact met vrienden				1 2 3 4 5
5	Lichamelijke gezondheid				1 2 3 4 5
6	Mentale gezondheid				1 2 3 4 5
7	Wonen				1 2 3 4 5
8	Inkomen				1 2 3 4 5
9	Mijn bestaan in het algemeen				1 2 3 4 5

Activiteiten

S.v.p.instructiegoedlezen!

Geef per activiteit aan hoe veel uur hier gemiddeld nooit uitvoert, kun tu onder aantal uur per week '0 voldoening (gevoel van tevredenheid) uit deze act aansluit bij uw mening.

d per week aanbesteedt. Wanneer u deze activiteit 'schrijven. Geef u vervolgens aan hoe veel iviteit haalt. Omcirkel het antwoord dat het meest

1	2	3	4	5
Geenvoldoening	Een beetje voldoening	Redelijk veel voldoening	Veel voldoening	Erg veel voldoening

	Activiteit	Aantal uren per week					
1	Sporten		1	2	3	4	5
2	Tvkijken		1	2	3	4	5
3	Internetten		1	2	3	4	5
4	Spelletjes spelen achter de computer		1	2	3	4	5
5	Denkspelletjes (bijv. kruiswoordraadsels, Sudoku)		1	2	3	4	5
6	Lezen		1	2	3	4	5
7	Muziek luisteren		1	2	3	4	5
8	Een instrument bespelen		1	2	3	4	5
9	Zingen		1	2	3	4	5
10	Dansen		1	2	3	4	5
11	Naar de bioscoop gaan		1	2	3	4	5
12	Winkelen		1	2	3	4	5
13	Koken		1	2	3	4	5
14	Tuinieren		1	2	3	4	5
15	Tekenen of schilderen		1	2	3	4	5
16	Vrienden bezoeken		1	2	3	4	5
17	Familie bezoeken		1	2	3	4	5

Vul hieronder uit bovenstaand lijst de 3 activiteiten in die u het meest belangrijk vindt:

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

S.v.p.instructiegoedlezen!

Vulnuvoorelkeactiviteitdieuzojuistalsmeest *belangrijk* heeftaangeduidonderstaandevragenin.
Omcirkeltekenshetantwoordathetmeestaansluit *tbijuwmening.*

Activiteit1:

1	2	3	4	5
Helemaalniet	Eenbeetje	Nogal	Intamelijksterke mate	Insterkemate

1	Kuntuzichvolledigfocussenopdeactiviteitwanneerudezeuitvoert?	1	2	3	4	5
2	Vindtudezeactiviteitinteressant?	1	2	3	4	5
3	Heeftuplezierbijhetuitvoerenvandezeactiviteit?	1	2	3	4	5
4	Ishetuitvoerenvandezeactiviteiteenuitdagingvoor?	1	2	3	4	5
5	Heeftuhetgevoeldevaardighedentebezittenvoor het uitvoerenvandezeactiviteit?	1	2	3	4	5
6	Heeftuhetgevoelcontroleoverdesituatietehebben tijdenshetuitvoerenvandezeactiviteit?	1	2	3	4	5
7	Alsikdezeactiviteituitvoerbenikenthousiast enbruisikvandeenergie.	1	2	3	4	5
8	Ikvoelmijfitensterkwanneerikdezeactiviteit uitvoer.	1	2	3	4	5
9	Alsik'smorgensopstahebikzinomdezeactiviteituittevoeren.	1	2	3	4	5

Activiteit2:

1	2	3	4	5
Helemaalniet	Eenbeetje	Nogal	Intamelijksterke mate	Insterkemate

1	Kuntuzichvolledigfocussenopdeactiviteitwanneerudezeuitvoert?	1	2	3	4	5
2	Vindtudezeactiviteitinteressant?	1	2	3	4	5
3	Heeftuplezierbijhetuitvoerenvandezeactiviteit?	1	2	3	4	5
4	Ishetuitvoerenvandezeactiviteiteenuitdagingvoor?	1	2	3	4	5
5	Heeftuhetgevoeldevaardighedentebezittenvoor het uitvoerenvandezeactiviteit?	1	2	3	4	5
6	Heeftuhetgevoelcontroleoverdesituatietehebben tijdenshetuitvoerenvandezeactiviteit?	1	2	3	4	5
7	Alsikdezeactiviteituitvoerbenikenthousiast enbruisikvandeenergie.	1	2	3	4	5
8	Ikvoelmijfitensterkwanneerikdezeactiviteit uitvoer.	1	2	3	4	5
9	Alsik'smorgensopstahebikzinomdezeactiviteituittevoeren.	1	2	3	4	5

Activiteit3:

1	2	3	4	5
Helemaalniet	Eenbeetje	Nogal	Intamelijksterke mate	Insterkemate

1	Kunt u zich volledig focussen op de activiteit wanneer u deze uitvoert?	1	2	3	4	5
2	Vindt u deze activiteit interessant?	1	2	3	4	5
3	Heeft u plezier bij het uitvoeren van deze activiteit?	1	2	3	4	5
4	Is het uitvoeren van deze activiteit een uitdaging voor u?	1	2	3	4	5
5	Heeft u het gevoel de vaardigheden te bezitten voor het uitvoeren van deze activiteit?	1	2	3	4	5
6	Heeft u het gevoel controle over de situatie te hebben tijdens het uitvoeren van deze activiteit?	1	2	3	4	5
7	Als ik deze activiteit uitvoer ben ik enthousiast en bruis ik van de energie.	1	2	3	4	5
8	Ik voel mij fit en sterk wanneer ik deze activiteit uitvoer.	1	2	3	4	5
9	Als ik 's morgens opsta heb ik zin om deze activiteit uit te voeren.	1	2	3	4	5

Werk

Hoelang vindt u het om een baan te hebben?

- Geheel onbelangrijk
- Een beetje belangrijk
- Nogal belangrijk
- Tamelijk belangrijk
- Erg belangrijk

Indien u op dit moment niet werkt, binnen welke periode verwacht u een baan te hebben?

- Binnen een maand
- Binnen 1 tot 2 maanden
- Binnen 2 tot 4 maanden
- Binnen 4 tot 8 maanden
- Binnen 8 tot 12 maanden
- Binnen 12 en meer maanden

Bedankt voor uw medewerking!