

Minder stress door Mindfulness

Het effect van de minor 'Spirit!' op welbevinden, geluk en stress

Saxion te Deventer

Bachelor scriptie Toegepaste Psychologie
Geluk, Welbevinden en Stress

Marjolein Roelofsen (412884)

Eerste begeleider: Frederieke Hermesen

Tweede begeleider: Rianne Marsman

Datum: 13-10-2019

Voorwoord

Dit afstudeerverslag is geschreven voor de opleiding Toegepaste Psychologie, door Marjolein Roelofsen. Vanaf begin september tot en met juli heeft dit onderzoekstraject plaatsgevonden.

Vier jaar geleden begon ik aan de opleiding Toegepaste psychologie, niet wetende wat het me allemaal zou brengen. Nu ruim vier jaar later, ben ik blij dat ik deze hoek ben ingeschoten. Ik heb in een paar jaar enorm veel over mezelf en anderen geleerd. Na het oneindig veel toepassen van zelfreflecties, kan ik beter terugkijken naar wie ik was, wat ik deed, voelde en dacht, maar word ik ook bewuster van mijn positie in het hier en nu. Ik ben er achter dat ik mezelf altijd anders heb gevoeld dan de maatschappij van me verwachtte. Ik was me in posities aan het wringen om maar in de maatschappij te kunnen functioneren. Toen de minor 'Spirit!' Op mijn pad kwam, zei alles in mij dat ik deze minor moest kiezen en daar ben ik nu alleen maar meer blij om. Spiritualiteit heeft er bij mij voor gezorgd dat ik rustiger ben, situaties beter kan aanvoelen en inschatten en eerder voor mijn eigen gevoel kies dan continu mee te bewegen met anderen. Ik ben bewuster van mezelf en weet beter wat ik wel en niet wil. Sinds dien wil ik me meer en meer bezig houden met dit onderwerp en er zo veel mogelijk van opsteken. Niet vreemd ook dat ik dit onderwerp in mijn scriptie wilde laten terugkomen.

Het afstuderen heeft er voor gezorgd dat ik nieuwe kennis heb mogen opdoen over het onderwerp spiritualiteit. Hierdoor heb ik mezelf ook weer beter leren kennen. Hiervoor bedank ik in eerste instantie de docenten van de minor 'Spirit!' met name Bas Lankamp die in me gelooft, me zoveel geleerd heeft en me het genoeg gaf mijn opdrachtgever te zijn. Ook Lars Lanke wil ik bedanken voor zijn tijd om de eerste stappen naar mijn scriptie vorm te geven en me de ruimte gaf om mijn test af te nemen in zijn lessen. Daarnaast wil ik Carole Ruitenbeek bedanken die in de eerste fase van mijn scriptie de tijd nam om met me te brainstormen over het vinden van een onderwerp.

Verder bedank ik Frederieke Hermsen, mijn eerste begeleider, omdat ze me op een prettige, snelle en duidelijke manier voorzien heeft van feedback. De snelle en duidelijke feedback zorgde ervoor dat ik weer verder kon en stappen kon maken. Ook bedank ik mijn tweede begeleider, Rianne Marsman, die niet alleen in de beginfase van mijn onderzoek enorm met me meedacht, maar ook tijdens het traject fijne feedback gaf. Beiden begeleiders hebben me aangespoord te participeren in een scriptiebegeleidingsklas en ook dit heeft me geholpen mijn scriptietijd beter in te plannen.

Tot slot bedank ik mijn studiegenoten, vrienden en familie die mij hebben gesteund, geholpen als ik vastliep of meer duidelijkheid wilde over een onderdeel van het traject.

Verklarende woordenlijst

Eudaimonisch: een ander woord voor geluk of gelukzaligheid en is het einddoel van de Aristoteles deugdethiek.

Geluk: kan worden omschreven als; tevreden zijn met het huidige. Ook wordt het gezien als een samenvoeging van verschillende positieve emoties. Daarnaast kan het gezien worden als een synoniem, doel of onderdeel van welbevinden

Retraite: een afzondering voor spiritueel zelfonderzoek en geestelijke oefeningen.

Stress: een vorm van spanning in het lichaam die kan optreden door zowel een interne als externe prikkel die gevolgd wordt door een fysiologische reactie.

TP'er: afkorting van Toegepast Psycholoog.

Transcedent: Een staat van een hoger zintuigelijk bewustzijn

Welbevinden: staat voor de mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Het wordt ook wel omschreven als de mate van tevredenheid. Daarnaast kan het gezien worden als een synoniem, of overkoepelend geheel van geluk.

Samenvatting

De interesse in spiritualiteit groeit! Ook onder de studenten.

De Hogeschool Saxion te Enschede geeft hier gehoor aan en heeft in het schooljaar 2010/2011 een minor ontwikkeld genaamd 'Spirit!'. Binnen deze minor worden vakken behandeld die de student ondersteuning bieden bij het vinden van zichzelf en bij het beter functioneren in de maatschappij. Het begint bij jezelf leren kennen en lekker in je vel zitten. Nu blijkt dat menig student veel stress ervaart en zouden de vakken als mindfulness, meditatie, yoga en autobiografisch schrijven van de minor 'Spirit!' dit mogelijk kunnen verminderen. Hierdoor zou het welbevinden/geluk kunnen verbeteren. In dit onderzoek wordt gekeken naar welk effect de minor 'Spirit!' heeft op stress, welbevinden en geluk.

In dit kwantitatieve onderzoek wordt deze minor beschreven en geëvalueerd door het psychologisch functioneren onder studenten te meten. Hierin wordt de studenten gevraagd een vragenlijst in te vullen wanneer ze de minor starten en opnieuw wanneer ze een groot deel van de minor hebben gevolgd. Het psychologisch functioneren wordt gemeten aan de hand van de constructen welbevinden, geluk en stress.

In totaal is deze vragenlijst 4 keer afgenomen, namelijk 2 keer in de voormeting, bij zowel de onderzoeksgroep als de controlegroep en 2 keer in de nameting, eveneens bij zowel de onderzoeksgroep als de controlegroep.

Van de 34 ondervraagde minor 'Spirit!' studenten en de 33 studenten uit de controlegroep waren er slechts 20 gekoppelde metingen bij de minor 'Spirit!' studenten en 16 gekoppelde metingen bij de controlegroep. Gebaseerd op deze metingen zijn er analyses uitgevoerd.

Uit de analyses bleek een significant verschil te zijn gevonden op alle drie de constructen. Zo zou het welbevinden en geluk zijn gestegen en zo zou stress zijn afgenomen.

Dit concludeert dat de minor 'Spirit!' effect heeft gehad op het welbevinden, geluk en stress.

Om dit te verbeteren kan er gekeken worden om, vakken die dit bevorderen, extra te geven. Ook kunnen er extra momenten ingepland worden waarin studenten reflecteren op hun gevoel na het volgen van een bepaalde les. Daarnaast kan er extra ruimte zijn om stress aan te kaarten en hier tijdens bepaalde oefeningen wat mee te doen. Om de minor te promoten of aan te prijzen kan er bij het reclame maken vermeld worden dat deze ook bevorderend werkt op welbevinden, geluk en stress, waardoor er extra reden kan zijn om deze minor te volgen.

Als TP-er kan er gekeken worden of er trainingen gegeven kunnen worden betreft stress en mindfulness om gevoelens bespreekbaar te maken en handvatten te bieden zodat de studenten hiermee aan de slag kunnen. Daarnaast kunnen er coachings-/counselingsgesprekken gevoerd worden met studenten die het prefereren één op één contact te hebben en meer inzicht willen betreft hun gevoelens.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	7
1.1 Aanleiding	8
1.2 Onderzoeksvraag	8
1.3 Doelstelling	8
2. Theoretisch kader	10
2.1 Spiritualiteit	10
2.2 Spiritualiteit in het onderwijs	11
2.3 Effecten van spiritualiteit in het onderwijs op welbevinden en geluk	12
2.5 Effecten van spiritualiteit in het onderwijs op stress	13
2.6 Conceptueel model	14
2.7 Opzet onderzoek	15
3. Onderzoeksdesign	16
3.1 Onderzoeksmethode	16
3.2 Onderzoeksdoelgroep	16
3.3 Onderzoeksinstrument	16
3.4 Procedure	18
3.5 Analyse	18
4. Onderzoeksresultaten	20
4.1 Uitvoering onderzoek en respons	20
4.2 Resultaten	21
4.2.1 Deelvraag 1: Verschil in welbevinden	21
4.2.2 Deelvraag 2: Verschil in stress	22
4.2.3 Deelvraag 3: Verschil in geluk	22
4.3. Correlatie welbevinden en geluk	23
5. Conclusie, discussie en aanbevelingen	24
5.1.1 Deelvraag 1: Verschil in welbevinden	24
5.1.2 Deelvraag 2: Verschil in stress	24
5.1.3 Deelvraag 3: Verschil in geluk	24
5.1.4 Beantwoorden hoofdvraag	25
5.2 Discussie	25
5.2.1 Betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid	25
5.2.2 Aanbevelingen betreft vraagstuk	27
5.2.3 Plan van aanpak	28
5.3 Rol van een toegepast psycholoog	28
5.4 Vervolgonderzoek	28
Literatuurlijst	30
Bijlage 1. Vragenlijst	35
Bijlage 2. (Herhalings) mails naar studenten	39
Bijlage 3. Eigen werkverklaring	40

Hoofdstuk 1. Inleiding

In dit hoofdstuk zijn de aanleiding, de onderzoeksvragen en de doelstelling geformuleerd.

1.1 aanleiding

De laatste jaren is er een groei ontstaan in de belangstelling van spiritualiteit in de media, literatuur maar ook in het onderwijs (Jacobs, 2013). Uit onderzoek van Rindfleish (2005) bleek dat dit komt doordat men behoefte heeft aan nieuwe vormen van zelfontwikkeling en een constante behoefte heeft om zichzelf steeds opnieuw uit te vinden.

Ook op hogeschool Saxion is er aandacht voor spiritualiteit. Zo biedt de opleiding 'Social Work' de minor 'Spirit!' aan in Enschede sinds schooljaar 2010/2011. Dit bewijst hoe geaccepteerd het begrip 'spiritualiteit' is, ondanks dat er nog geen duidelijke universele overeenkomst is in hoe het begrip te omschrijven (Jacobs, 2013). De minor is bedoeld voor studenten die zichzelf beter willen leren kennen en hun manier van zingeving willen ontdekken. Weten wat jou "bezielt" zou namelijk helpen om meer jezelf te worden en beter te kunnen functioneren in de samenleving en je beroep (Spirit!, 2013).

De minor bestaat gedeeltelijk uit het verwerven van kennis op theoretisch niveau, maar ook het praktisch leren ervaren van verschillende vormen van spiritualiteit. Hierbij komen verschillende activiteiten aan bod als yoga, meditatie, autobiografisch schrijven, het behandelen van levensvragen en de studenten gaan 3 dagen in retraite om tot verstillung te komen (Spirit!, 2013).

Binnen het eerste kwartiel staat zelfverkenning en –reflectie centraal, waarna in het tweede kwartiel een koppeling naar de beroepspraktijk volgt. Door vakken als bijvoorbeeld autobiografisch schrijven zouden studenten zich meer bewust worden van de constructie van hun identiteit en hierdoor makkelijker persoonlijke (spirituele) en professionele ontwikkelingsvraagstukken kunnen formuleren en uitwerken (Bohlmeijer & Westerhof, 2010). Het bezig zijn met deze vakken zou ervoor kunnen zorgen dat studenten beter om kunnen gaan met stress of minder stress zullen ervaren, bijvoorbeeld door te mediteren (Carlson et al., 2003; Davidson et al., 2003; Hilderley et al., 2004; Carlslon et al., 2007; Ospina et al., 2007; Tang et al., 2007). Dit wordt zowel in de lessen van het tweede kwartiel gegeven als tijdens de retraite. Daarnaast zou het vak autobiografisch schrijven bevorderend werkend voor het welbevinden (Westerhof, Lamers en de Vries, 2010). Ook zou dit vak het gevoel van geluk kunnen versterken (Bryant, Smart en King, 2005). Geluk en welbevinden worden door sommige onderzoekers als synoniemen gezien, maar anderen zien het één als een onderdeel van de ander.

Meneer Lankamp is supervisor en docent op hogeschool Saxion te Enschede binnen de minor 'Spirit!'. Uit ervaring weet hij dat er veel psychische klachten onder studenten zijn. Uit onderzoek van de Landelijke Studentenvakbond (LSVb) blijkt namelijk dat 49% van de studenten psychische klachten heeft of heeft gehad, zoals bijvoorbeeld stress (Schmidt & Simons, 2013). Ook zegt 3 op 4 vier studenten (74,8%) vaak of heel vaak emotioneel uitgeput te zijn. Het is belangrijk om dit te onderzoeken, omdat uit onderzoek van Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor en Schellinger (2011) blijkt dat je eigen emoties de mate van betrokkenheid, werk, ethiek en schoolsucces kunnen beïnvloeden. (Libbey, 2004 in Durlak et al., 2011).

Uit onderzoek van Krok (2008) blijkt dat spiritualiteit als een soort buffer dient tegen stressvolle gebeurtenissen. Daarnaast zou het een positief effect hebben op het algemeen welbevinden en het

zelfvertrouwen, waardoor men zich over het algemeen gelukkiger voelt (Jonker, Schnabelrauch en De Haan, 2012).

Uit kwantitatief onderzoek van Jonker (2013) waarbij zowel interviews als tests zijn afgenomen bij studenten op het gebied van depressie, spiritualiteit, motivatie tot persoonlijke groei en welbevinden, blijkt nog geen duidelijk effect van de minor 'Spirit!' te zijn gevonden.

Wel geven studenten in het onderzoek van Jonker (2013) aan meer rust te ervaren. Meerdere onderzoeken suggereren dat rust, welbevinden en geluk verband houden met elkaar. Zo zou de term 'geluk' betrekking kunnen hebben op tijdelijke positieve gevoelens of op welzijn op langer termijn (Lyubomirsky et al., 2005). Ook suggereren deze onderzoeken dat er mogelijke links zijn tussen welbevinden en rust. Aangezien het construct 'rust' al onderzocht is in het onderzoek van Jonker (2013), maar wel verbanden lijkt te hebben met welbevinden en geluk, is ervoor gekozen om in dit onderzoek aandacht te besteden aan de constructen stress, welbevinden en geluk.

1.2 Onderzoeksvraag

De volgende onderzoeksvraag ontstond:

'Heeft de minor 'Spirit!' effect op het welbevinden, geluk en stress van studenten die deze minor volgen?'

Deelvragen:

1. Is er een verschil in welbevinden onder de studenten bij het starten van de Minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?
2. Is er een verschil in stress onder de studenten bij het starten van de Minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?
3. Is er een verschil in geluk onder de studenten bij het starten van de Minor 'Spirit' en na het volgen van deze minor?

1.3 Doelstelling

De opdrachtgever, Bas Lankamp, wilde weten wat het effect was van de minor op de studenten. De grote groei in interesse over het concept spiritualiteit en het nog onduidelijke effect van de minor 'Spirit!' zijn een aanleiding om dit te onderzoeken. Het doel van dit onderzoek is om te kijken of de minor 'Spirit!' een positieve bijdrage heeft op welbevinden, stress en geluk. Zo zou in het ideale geval het welbevinden en geluk stijgen en stress afnemen.

Met de verkregen resultaten kan er een uitspraak worden gedaan in hoeverre er een effect heeft opgetreden na het volgen van de minor en het ervaren van stress, welbevinden en geluk.

Als blijkt dat de minor effect heeft gehad en blijkt dat het welbevinden en geluk stijgt en stress afneemt, dan kan dit worden teruggekoppeld naar de opdrachtgever. De opdrachtgever kan ervoor kiezen om niks te veranderen, of om dit effect te vergoten door meer uren te besteden aan dergelijke vakken die het geluk en het welbevinden verbeteren en stress verminderen.

Blijkt dat de minor geen effect heeft gehad, of blijkt dat stress is toegenomen en/of welbevinden en geluk zijn afgenomen, dan kunnen er aanbevelingen gedaan worden aan de opdrachtgever die gericht zijn op het verbeteren van de methodes op school. Zo kunnen er bijvoorbeeld meer uren besteed worden aan vakken die geluk en welbevinden zouden verbeteren. Na het uitoefenen van deze vakken kan er kort gereflecteerd worden over de ervaring hiervan zodat er meer informatie verkregen wordt over het effect van deze vakken. Ook kan er gekeken worden of er meer aandacht

kan zijn voor stressvolle gevoelens en het bespreekbaar maken ervan. Zou kan er geluisterd worden naar de behoefte van de studenten en hierop ingespeeld worden.

Met de uitkomsten van het onderzoek kan op langer termijn meer kennis over de minor en over spiritualiteit verspreid worden. Dit onderzoek wordt opgeleverd om te publiceren op de site van Saxion en eventueel op andere platforms.

Hoofdstuk 2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden de eerder genoemde onderwerpen beschreven. In de eerste paragraaf wordt dieper ingegaan op het onderwerp spiritualiteit en de voordelen hiervan. Daarna wordt meer inhoudelijk verteld wat de minor 'Spirit!' is en wat het oplevert. Vervolgens wordt via een conceptueel model uitgelegd welke relatie de Minor heeft op de onderzochte variabelen. Tot slot is er een opzet gemaakt van het onderzoek.

2.1 Spiritualiteit

Spiritualiteit wordt op verschillende manieren beschreven. Volgens het onderzoek van Piedmont (1999) is spiritualiteit een geestelijke transcendentie die verwijst naar het vermogen van een individu om buiten zijn perceptie van de wereld, tijd en plaats te staan en het leven van een objectiever perspectief te bekijken. Hij beschrijft dan ook dat transcendentie een fundamentele capaciteit is van het individu. Een bron van intrinsieke motivatie die stuurt, regisseert en gedrag selecteert. In het onderzoek van Puchalski et al. (2009) wordt beweerd dat wanneer men bezig is met spiritualiteit, men op zoek is naar het 'belangrijke' of het heilige. De definitie die in de vragenlijst de SAIL (Meezenbroek et al., 2012) wordt gebruikt luidt: *'Iemand die zijn eigen streven naar en beleven van de verbondenheid met de essentie van het leven. Deze bestaat uit drie dimensies: Verbondenheid met zichzelf, verbondenheid met anderen en de natuur en verbondenheid met het transcendente.'* Spiritualiteit wordt in de literatuur in verbinding gebracht met religie en zingeving (Fry, 2000). Zingeving wordt beschreven als een proces waarbij mensen hun leven in een breder perspectief kunnen bekijken, hun leven richting kunnen geven en op zoek gaan naar de zin in het leven (Kuin & Westerhof, 2007).

Verschillende onderzoeken tonen aan dat er een groeiende interesse over het concept spiritualiteit (Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999; Piedmont, 1999; MacDonald, 2000). In het onderzoek van Rindfleisch (2005) wordt gezegd dat dit komt doordat men behoefte heeft aan nieuwe vormen van zelfontwikkeling en een constante behoefte heeft om zichzelf steeds opnieuw uit te vinden. Het onderzoek van York (2013) bevestigt dit en zag hoe de interesse in traditionele religies verdwijnt en de behoefte aan eigen verantwoordelijkheid voor het creëren van een eigen realiteit bij het individu toenam.

Mensen die veel bezig zijn met spiritualiteit en/of religie leven vaak gezonder en zouden daardoor ook fysiek gezonder zijn (Bennet, Shepherd, & Janca, 2012). Uit onderzoek van Jong (2013) bleek dat aandacht op eigen emoties en spiritualiteit, zowel samen als los van elkaar een positief effect hebben op het ontwikkelen van persoonlijke groei bij studenten. Ook bleek uit dit zelfde onderzoek dat mensen die bewuster bezig zijn van hun emoties, zich beter kunnen inleven, meer begrip hebben, intellectueler en vreedzamer zijn.

Bezig zijn met spiritualiteit wordt gezien als een belangrijke buffer tegen stressvolle gebeurtenissen (Krok, 2008). Uit dit onderzoek wordt verondersteld dat spiritualiteit mensen zou kunnen helpen bij hun stressvolle gevoelens of andere moeilijkheden. Ook kwam hieruit naar voren dat er een relatie is tussen spiritualiteit en coping stijlen en bleek dat de manier waarop mensen omgaan met stress te maken heeft met hoe zij hun spiritualiteit hebben eigen gemaakt. Tevens bleek uit dit onderzoek dat mensen die hoog spiritueel ontwikkeld waren, beter in staat waren een probleem te willen oplossen door middel van het probleem te reorganiseren of door het zoeken van een verandering in de situatie. Wanneer zij in een situatie komen waarin er veel van ze gevraagd wordt, zullen zij beter in

staat zijn hun aandacht op de taak te richten.

Uit onderzoek van Yonker, Schnabelrauch en De Haan (2012) blijkt dat spiritualiteit en religie als een soort buffer dient tegen riskant gedrag bij adolescenten. Daarnaast zou het een positief effect hebben op het algemeen welbevinden en het zelfvertrouwen.

2.2 Spiritualiteit in het onderwijs

Uit onderzoek van Brawer, Handal, Fabricatore, Roberts en Wajda-Johnston (2002) blijkt de interesse in het begrip spiritualiteit bij studenten te zijn gegroeid.

In Nederland werd in 1989 de Universiteit voor Humanistiek gebouwd in Utrecht waarbij leerdoelen aanbod kwamen als zingeving, levensbeschouwing en een richting voor een humane samenleving (Over de Universiteit, 2013, para. 4). Hogeschool Saxion biedt nu enkele jaren de minor 'Spirit!' aan. De minor is bedoeld voor studenten die meer verdieping willen over wat hen drijft, wat hen interesseert, maar ook naar de zin van het leven. Er wordt gewerkt aan bewustwording en het beantwoorden van levensvragen. Het zou deze studenten namelijk helpen zichzelf beter te begrijpen en daarmee anderen beter zouden kunnen begrijpen (Spirit!, 2013). Weten wat jou "bezielt" zou namelijk helpen om meer jezelf te worden en beter te kunnen functioneren in de samenleving en je beroep (Spirit!, 2013).

De minor bestaat gedeeltelijk uit het verwerven van kennis op theoretisch niveau, maar ook het praktisch leren ervaren van verschillende vormen van spiritualiteit. Hierbij komen verschillende activiteiten aan bod als yoga, mindfulness en meditatie, autobiografisch schrijven, het behandelen van levensvragen en de studenten gaan 3 dagen in retraite om tot verstillings te komen (Spirit!, 2013). Binnen het eerste kwartiel staat zelfverkenning en –reflectie centraal, waarna in het tweede kwartiel een koppeling naar de beroepspraktijk volgt. De vakken die gericht zijn op levensvragen en psychologie, worden in de vorm van hoorcolleges gegeven. De kennis wordt in de praktijk gebracht in de werkcolleges van ongeveer 32 studenten en vaardigheidslessen van ongeveer 16 studenten.

Autobiografisch schrijven

Studenten moeten bij dit vak hun levensverhaal op papier zetten volgens de methode van 'Op Verhaal komen' (Bohlmeijer & Westerhof, 2010), met als doel studenten op een andere manier terug te laten kijken naar hun leven en de betekenis die ze er aan geven. In het onderzoek van Bohlmeijer en Westerhof (2010) blijkt dat mensen op deze manier zich meer bewust worden van hun identiteit en daardoor zowel hun persoonlijke en professionele ontwikkelingen als hun behoeften beter kunnen formuleren en uitwerken. Zo zou het simpelweg ophalen van eerdere situaties, gevoelens en gedragingen uit het verleden sociale reminiscentie en positieve gevoelens stimuleren. Het simpelweg stilstaan bij eerdere gebeurtenissen, in dit geval in de vorm van het opschrijven ervan, kan er voor zorgen dat mensen in het vervolg anders handelen (Colville, Brown & Pye, 2012). Uit het onderzoek van Bluck en Levine (1998) bleek dat het herhaaldelijk vertellen van levensverhalen ervoor zorgt dat de verteller meer en meer verandert in een observator, waardoor er meer inzicht ontstaat in eigen gedrag. Ook zeggen zij dat de ontwikkeling van zelfidentiteit kan komen door het reconstrueren van levensverhalen, waardoor het zelfbeeld verbetert. Door vakken als bijvoorbeeld autobiografisch schrijven zouden studenten zich meer bewust worden van de constructie in hun identiteit en hierdoor makkelijker persoonlijke (spirituele) en professionele ontwikkelingsvraagstukken kunnen formuleren en uitwerken (Bohlmeijer & Westerhof, 2010). In hoofdstuk 2.3 worden de effecten van dit vak beschreven op welbevinden en geluk.

Mindfulness

Naast Autobiografisch schrijven, biedt de Minor Spirit ook mindfulness lessen. Volgens onderzoek van Koole en Vonk (2013) kan mindfulness beschreven worden als de meest ultieme vorm van zelfbewustzijn en door het beoefenen en toepassen kun je je gedachten, gevoelens en emoties los zien van jezelf, waardoor je leert je er niet mee te identificeren. mindfulness vindt zijn oorsprong in het Oosten en wordt in de Boeddhistische traditie nog veel toegepast. mindfulness is een vertaling

van het woord 'Mindful' en zou ongeveer 'aandacht of bewustzijn' betekenen (Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Door het trainen van dit bewustzijn, zou de blik op de realiteit gescherpt worden en stimuli minder worden vervormd door perceptie, waardoor er een duidelijker beeld van de realiteit ontstaat. Deze duidelijkheid geeft makkelijker toegang tot informatie die de oplossende vaardigheden van een persoon kunnen verbeteren (Tart, 1994). Het integreren van mindfulness zou ook een grote betrokkenheid en interesse in het leven bevorderen, door een toegenomen medeleven in het 'zelf' (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). In hoofdstuk 2.3 en 2.4 worden de effecten van dit vak beschreven op welbevinden, geluk en stress.

Meditatie

Meditatie is een onderdeel van mindfulness en komt van het Latijnse woord 'meditari' wat betekent: 'Om na te denken of te reflecteren op' (Bonadonna, 2003). Het wordt gedefinieerd als een simpele mind-body techniek die men in een unieke staat van rust, bewustwording en alertheid brengt. Meditatie, indien beoefend vòòr de stressvolle gebeurtenis, vermindert te negatieve effecten van stress (Mohan A et al., 2011).

2.3 Effecten van spiritualiteit in het onderwijs op welbevinden en geluk

De van Dale beschrijft 'welbevinden' als '*Het zich goed, tevreden voelen*'. Binnen het hedonisme wordt het gezien als een staat van een mens waarin hij een hoge mate van positief affect en een lage mate van negatief affect ervaart (Deci & Ryan, 2008).

Er zijn verschillende vormen van 'welbevinden'. Zo heb je emotioneel, psychologisch/eudaimonisch en sociaal welbevinden. Emotioneel welbevinden gaat om levenstevredenheid en positieve gevoelens als geluk, interesse en plezier (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Hierin is te zien dat geluk een onderdeel blijkt te zijn van emotioneel welbevinden. Psychologisch en sociaal welbevinden richten zich op het optimaal functioneren van mensen. Het psychologisch welbevinden richt zich bijvoorbeeld meer op zelfacceptatie en autonomie (Ryff, 1989). Sociaal welbevinden richt zich op het optimaal functioneren in de maatschappij, zoals integratie (Keyes, 1998).

Welbevinden en geluk lijken in het onderzoek van Diener, Suh, Lucas en Smith (1999) verband te houden met elkaar en zelfs te overlappen. Ook zou zo de term 'geluk' betrekking kunnen hebben op tijdelijke positieve gevoelens of op welzijn op langer termijn (Lyubomirsky et al., 2005). Tevens worden in de literatuur verschillende termen gebruikt om geluk te beschrijven, zoals welbevinden, tevredenheid, ook wel; 'het ervaren van de kwaliteit van het nut van het leven' (MacKerron, 2012b). Binnen de eudaimonische gemeenschap is welbevinden een proces van zelfrealisatie met als doel om gelukkiger te worden of zelfs het ultieme geluk te ervaren (Bauer, McAdams & Pals, 2008). Uit onderzoek van Diener, Suh, Lucas en Smith (1999) wordt echter beweerd dat geluk een onderdeel is van welbevinden. Dolan en Metcalfe (2012) hebben het in hun onderzoek over drie brede accounts om geluk en welbevinden te beredeneren. In één van deze accounts wordt geluk gezien als hetzelfde als subjectief welbevinden. Subjectief welbevinden omvat multidimensionale evaluatie van het leven, inclusief cognitief oordelen over levenstevredenheid en affectieve evaluaties van emoties en gemoedstoestanden (McGillivray & Clarke, 2006). Waar economen beiden begrippen als synoniemen zien, wordt in de psychologie het begrip geluk echter als concept van het subjectief welbevinden gezien (Bruni en Porta, 2007).

Uit onderzoek van MacKerron (2012b) blijkt ook dat het gebruikelijk is om dergelijke termen door elkaar te gebruiken, hoewel de mate van gevoel bij deze begrippen anders kan worden ervaren. Het woord 'geluk' is namelijk cultuurafhankelijk en hebben in verschillende landen verschillende connotaties, oftewel bijbetekenissen of gevoelsklanken (Wierzbicka, 2004). Uit onderzoek van Layard (2003) blijkt dat hersenscantechnologieën (Davidson et al., 2000) suggereren dat geluk correleert met gelokaliseerde hersenactiviteit en het daarom een "objectieve" status heeft, maar het niets zegt over de betekenis van het woord 'geluk'.

Uit onderzoek van Westerhof, Lamers en de Vries (2010) blijkt dat het bezig zijn met reminiscentie, zoals bijvoorbeeld bij het vak Autobiografisch schrijven wordt gedaan, een positief effect heeft op het welbevinden van studenten. Uit een artikel van Bauer en McAdams (2004) wordt in twee studies, twee verschillende vormen van groei (intrinsieke en verkennende) vergeleken met twee vormen van persoonlijkheidsontwikkeling (sociaal cognitieve rijpheid en sociaal emotioneel welbevinden). Uit de resultaten bleek dat mensen wiens verhalen over intrinsieke interesses gingen, een hogere score op welbevinden hadden, dan de mensen wiens verhalen over conceptuele exploratie gingen. Daarnaast blijkt uit onderzoek van Bryant, Smart en King (2005) dat jongeren die bezig zijn met het ophalen van herinneringen om zelfinzicht te krijgen en vervolgens probleemoplossend te werk willen gaan, over het algemeen meer genieten van het leven en gelukkiger zijn, dan jongeren die het ophalen van herinneringen gebruiken om problemen uit de weg te gaan.

Ook vakken als mindfulness blijken uit onderzoek het piekeren te verminderen en het algemeen welzijn te verbeteren (Williams, Kolar, Reger & Pearson, 2001). In het onderzoek van Brown en Ryan (2003) wordt dit bevestigd en blijkt dat het verwerven van mindfulness vaardigheden een directe positieve invloed heeft op zowel psychisch en fysiek welbevinden van mensen.

2.4 Effect van spiritualiteit in het onderwijs op stress

Stress kan worden gedefinieerd als “een staat van mentale of emotionele spanning” en ook als “een aantal normale reacties (mentaal, emotioneel en fysiologisch) voor het zelfbehoud van het lichaam” (Princeton University, 2001).

Er zijn verschillende studies die de evaluatie van de impact van stress onder studenten onderzochten (Edwards, Hershberger, Russell & Market 2001; Misra, McKean, West & Russo, 2000; Zaleski, Levey-Thors & Schiaffino, 1999). Hieruit bleek dat het leven van een student onderhevig is aan verschillende soorten stressoren, zoals de druk van de academici met een plicht tot succes, onzekerheden over de toekomst en sociale, emotionele, lichamelijke en familieproblemen die hun leerprestaties beïnvloeden (Chew-Graham, Rogers & Yassin, 2003). Uit onderzoek van de Landelijke Studentenvakbond (LSVb) blijkt dat 49% van de studenten psychische klachten heeft of heeft gehad (Schmidt & Simons, 2013). Ook zegt 3 op 4 vier studenten (74,8%) vaak of heel vaak emotioneel uitgeput te zijn.

Uit onderzoek van Seeman, Dubin en Seeman (2003) bleek een verband te zijn gevonden tussen spiritualiteit en geestelijke en lichamelijke gezondheid. Zo wordt gezegd dat spiritualiteit verbonden is aan fysiologische processen zoals bloeddruk en het functioneren van het immuunsysteem en meditatie zou deze processen verbeteren. Uit onderzoek van Maltby, Lewis en Day (1999) wordt gesuggereerd dat een dimensie van spiritualiteit de aanzet kan zijn van het gevoel van eigenwaarde dat vervolgens de reactie op stress op een positieve manier kan beïnvloeden. Uit onderzoek van Yongmee en Seidlitz (2000), waarbij Koreaans studenten zijn getest op het effect van spiritualiteit op stress, blijkt dat spiritualiteit een effectieve buffer is tegen stressvolle situaties. Dit zelfde blijkt ook in een studie van Graham, Furr, Flowers en Burke (2001) waarbij afstuderende studenten zijn gebruikt. Daarnaast bewijzen meerdere onderzoeken dat meditatie bevorderend zou werken op het immuunsysteem en neuro-endocrine systemen die worden gemoduleerd door stress (Carlson et al., 2003; Davidson et al., 2003; Hinderley et al., 2004; Carlslon et al., 2007; Ospina et al., 2007; Tang et al., 2007). Ook zijn er onderzoeken gedaan naar mindfulness-gebaseerde stressreductie programma's (MBSR), waarbij een breed scala aan psychische klachten, waaronder stress, wordt verminderd en het welbevinden wordt verhoogt (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen & Speca, 2001;

Kristeller & Hallet, 1999; Reibel, Greeson, Brainard & Rosenzweig, 2001; Teasdale et al., 2000).

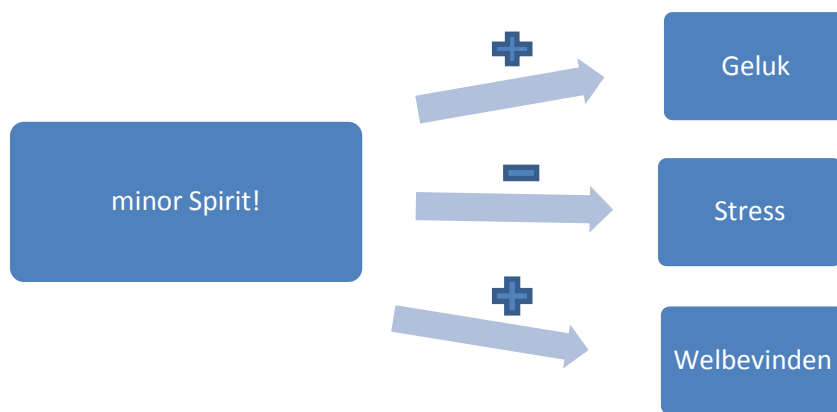
Uit onderzoek van James D et al (2010) bleek dat meditatie er voor zorgde dat het humeur verbeterde en werd deze meditatietechniek ook ingezet om stress gerelateerde ziektes te behandelen en stress te kunnen beheersen.

Tot slot hebben verschillende studies aangetoond dat het beoefenen van Yoga, dat ook een vak is binnen de minor 'Spirit!', stress kan verminderen (Smith C et al., 2007). Zo bleek uit onderzoek van Hartfiel et al (2011) dat zelfs het beoefenen van korte yoga-oefeningen effectief werkt op het verbeteren van het emotioneel welzijn en de weerstand tegen stress.

2.5 Conceptueel model

Verschillende vakken binnen de Minor 'Spirit' zouden bevorderlijk werken op geluk en welbevinden en zouden stress doen afnemen.

In dit conceptueel model worden de onderzochte constructen met elkaar in verband gebracht.



Figuur 1. Conceptueel model: Schematische weergave van een oorzaak-gevolg-relatie.

In dit conceptuele model (figuur 1) is te zien welke variabelen gebruikt worden en welk effect deze uitoefenen. Met de pijlen wordt aangegeven in welke richting de relatie tussen de variabelen loopt. In dit model wordt gestart bij de interventie, in dit geval de minor 'Spirit!'. Er wordt gekeken welk effect deze minor heeft op de studenten op het gebied van stress, welbevinden en geluk. Daarom staat er een pijl van de interventie naar elk van deze variabelen. Met de plusjes en minnetjes wordt aangegeven hoe verwacht wordt dat het effect van de minor invloed uitoefent op de variabelen. Zo wordt verwacht dat de minor een toenemend(+) effect heeft op geluk en welbevinden en een dalend (-) effect heeft op stress.

Hypothesen

1. De studenten van de minor 'Spirit!' scoren hoger op welbevinden na het volgen van de minor dan vóór het volgen van de minor.
2. De studenten van de minor 'Spirit!' scoren lager op stress na het volgen van de minor dan vóór het volgen van de minor.

3. De studenten die de minor 'Spirit!' scoren hoger op geluk na het volgen van de minor dan vóór het volgen van de minor.

2.6 Opzet onderzoek

Uit de literatuur blijkt dat er een steeds grotere belangstelling is voor het onderwerp spiritualiteit, waaronder bij studenten. Scholen geven hier gehoor aan en ontwikkelen lesmateriaal gebaseerd op spiritualiteit. Zo is er in Enschede een minor ontwikkeld, genaamd 'Spirit!'. Het bezig zijn met spiritualiteit kan bijdragen aan het verhogen van geluk en welbevinden en het verlagen van stress. Om die reden wordt er gekeken naar het effect van de minor 'Spirit' op geluk, welbevinden en stress.

Hoofdstuk 3. Onderzoeksdesign

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe het onderzoek wordt uitgevoerd. Eerst wordt de onderzoeksmethode beschreven. Vervolgens wordt de doelgroep beschreven en de grootte van de populatie. Daarna wordt duidelijk welke onderzoeksinstrumenten er zijn gebruikt om dit onderzoek tot stand te brengen. Aan de hand van statistische analyses wordt tot slot een beschrijving gegeven van de antwoorden op de deelvragen.

3.1 Onderzoeksmethode

In dit onderzoek wordt het effect van de minor 'Spirit!' onderzocht op welbevinden, geluk en stress onder studenten. Dit wordt gedaan door kwantitatief onderzoek te doen door middel van een zelfrapportage vragenlijst te laten invullen. Er is gekozen voor kwantitatief onderzoek, omdat de begrippen stress, welbevinden en geluk door iedereen anders kunnen worden geïnterpreteerd. Hierdoor is het handig om deze informatie tastbaar te maken doormiddel van een cijfermatige methode. Hierdoor zou de cijfermatige informatie echter meer vorm krijgen aangezien de begrippen geluk, welbevinden en stress relatief zijn. Dit staat echter open voor vervolgonderzoek. Om antwoord te kunnen geven op de vraag of de minor 'Spirit!' effect heeft gehad op welbevinden, geluk en stress is ervoor gekozen om een effectmeting uit te voeren.

Door een effectmeting te doen kan er daadwerkelijk gekeken worden welk effect de minor heeft gehad binnen twee metingen.

De resultaten die verkregen worden kunnen door middel van statistische analyses cijfermatig uitgewerkt worden, waardoor er een overzichtelijk beeld ontstaat van de uitkomsten. Aangezien nog niet geheel duidelijk is of de begrippen 'geluk' en 'welbevinden' hetzelfde mogen betekenen en dus meten, is er voor gekozen om de begrippen los van elkaar te meten, voor zover dat kan. Zo zijn er 2 aparte, bestaande tests gevonden die ieder een ander construct beweren te meten, namelijk de één welbevinden en de ander 'geluk', maar ook binnen deze vragenlijsten blijken de begrippen door elkaar heen te worden gebruikt. Het is daarom lastig om de begrippen totaal los van elkaar te meten, maar door het kiezen van twee aparte tests per construct kan er hopelijk worden gekeken of er een verschil of een samenhang optreedt na het invullen van de vragenlijsten.

3.2 Onderzoeksdoelgroep

De doelgroep van dit onderzoek bestaat uit studenten die de minor 'Spirit!' volgen te Enschede in semester 2 van het schooljaar 2018/2019. Als controlegroep worden studenten benaderd die de minor O&O volgen te Deventer, eveneens in semester 2 van het schooljaar 2018/2019.

De studenten, van beide groepen, komen van verschillende opleidingen. Zo doet het overgrote deel van de studenten een sociale studie als bijvoorbeeld 'Social work' of PABO. De studenten zitten allemaal in het 3^{de} of het 4^{de} jaar van hun studie. Het merendeel van de studenten, van zowel de minor 'Spirit!' als de minor O&O is vrouw.

Aangezien de populatie, die eveneens de steekproef is, niet groot is, namelijk 43 Spirit-studenten en 60 O&O-studenten is het belangrijk dat er zo veel mogelijk respons is om een betrouwbaar onderzoek te doen.

3.3 Onderzoeksinstrument

Er wordt kwantitatief onderzoek gedaan door middel van een combinatie van zelfrapportage vragenlijsten, namelijk de verkorte versie van de Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF; Keyes, 2005), de Subjective Happiness Scale (SHS) van Lyubomirsky (1999) en de Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988).

Door een combinatie van verschillende tests toe te passen, worden verschillende constructen gemeten en kan er naar een groter aantal variabelen gekeken worden.

De demografische variabelen die zijn meegenomen hebben betrekking op het geslacht, leeftijd,

opleiding en welke minor de studenten hebben gevolgd. Alle drie de vragenlijsten zijn van origine in het Engels geformuleerd. In dit onderzoek zijn Nederlandse vertalingen gebruikt.

MHC-SF

Om het construct welbevinden te meten is er gekozen om de verkorte versie met 14 vragen af te nemen van de MHC-SF (zie vraag 1 t/m 14 in bijlage 1.). Zo zijn er wel genoeg vragen om een beeld te vormen maar zodat er ook nog andere vragen gesteld kunnen worden die andere componenten meten. De MHC-SF is een zelfrapportage vragenlijst die positieve geestelijke gezondheid meet. Zo worden er vragen gesteld als: *“In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je tevreden was?”*. De items worden gescoord door middel van een 6-puntsschaal van ‘nooit’(0) tot ‘elke dag’(5). De vragenlijst omvat 3 kerncomponenten van welbevinden, namelijk emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, die samen de totale positieve geestelijke gezondheid weergeven. Emotioneel welbevinden gaat om levenstevredenheid en positieve gevoelens als geluk, interesse en plezier (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Psychologisch en sociaal welbevinden richten zich op het optimaal functioneren van mensen. Het psychologisch welbevinden richt zich bijvoorbeeld meer op zelfacceptatie en autonomie (Ryff, 1989). Sociaal welbevinden richt zich op het optimaal functioneren in de maatschappij, zoals integratie (Keyes, 1998).

De 3 kerncomponenten hebben een betrouwbaarheid (Cronbachs alpha) van .89 in totaal waarvan .74 voor sociaal welbevinden en .84 voor zowel psychologisch als emotioneel welbevinden.

Volgens de COTAN is deze vragenlijst een betrouwbaar en valide instrument gebleken om positieve geestelijke gezondheid te meten binnen de Nederlandse bevolking (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster & Keyes, 2011). Factoranalyses bevestigen de theoretische driedeling in emotioneel, sociaal en psychologisch welbevinden betreft een goede convergente validiteit.

SHS

Om het construct geluk te meten is er voor gekozen de SHS af te nemen (zie vraag 15 t/m 18 in bijlage 1.). Deze vragenlijst meet voornamelijk de mate waarin men zich gelukkig voelt. Er zijn 4 vragen en deze worden zo gesteld dat de respondent zijn mate van geluk vergelijkt met zijn omgeving. Een voorbeeld van een vraag is: *“In het algemeen beschouw ik mezelf als...”* waarna een zin volgt als: *“een niet zo erg gelukkig persoon”* die gelabeld wordt met het cijfer 1 op een 7-punts Likertschaal en de 7 met een zin als: *“Een erg gelukkig persoon”*. Zo zijn er 4 verschillende vragen, elk op dergelijke wijze gesteld. De vragen worden allemaal gesteld doormiddel van een 7-punts Likertschaal waarin hogere scores meer geluksgevoel reflecteren. Lyubomirsky (1999) beweert dat de test voldoet aan de minimale psychometrische criteria voor meetnauwkeurigheid. Zo zijn de gegevens getest op interne consistentie, test-hertestbetrouwbaarheid, discriminant en convergente validiteit en informant rapporten. De betrouwbaarheid van de test ligt op een Cronbach's alpha tussen de .79 en .94. Dit laat een goede tot excellente betrouwbaarheid zien. De test-hertestbetrouwbaarheid is getest van 3 weken tot een jaar in tijdsverschil. Deze Cronbach's alpha ligt tussen de .55 en .90.

PSS

Om het construct stress te meten is de PSS vragenlijst afgenomen (zie vraag 19 t/m 28 in bijlage 1.). Deze vragenlijst meet de perceptie van de waargenomen spanning/stress. Het meet de mate waarin iemand zijn/haar leven de afgelopen maand als stressvol heeft ervaren en in hoeverre men erover controle te hebben over situaties. Een voorbeeld van een item is: *‘Hoe vaak heeft u zich de afgelopen maand nerveus of gestrest gevoeld?’*. Deze kan worden beantwoord door middel van een 5-punts Likertschaal waarin 0= nooit en 4= heel vaak. De originele versie van de PSS bevat een item hoeveelheid van 14, maar de auteurs raden aan om de verkorte versie af te nemen van 10 items (Cohen et al, 1988) die ook een goede betrouwbaarheid heeft. Volgens Roberti et al (2006) ligt de Cronbach's alpha tussen de .82 en .85. Deze verkorte versie wordt in dit onderzoek gebruikt.

Om overzichtelijk te maken welke test worden gebruikt bij welk construct en welke items en betrouwbaarheid erbij horen, zijn de gegevens in een tabel gezet zoals hieronder te zien is in tabel 1.

Tabel 1. Gebruikte tests bij de constructen met de bijpassende items en betrouwbaarheid

Construct	Test	Items	Chronbach's alpha
Welbevinden	MHC-SF	14 (1 t/m 14)	.89
Geluk	SHS	4 (15 t/m 18)	.79 -.94
Stress	PSS	10 (19 t/m 28)	.82 -.85

3.4 Procedure

In de eerste twee weken van de start van de minoren in semester 2 van schooljaar 2018/2019 wordt de vragenlijst afgenomen. Hier begint de voormeting die tussen 26 februari en 5 maart is ingevuld door zowel de Minor 'Spirit!'- als de Minor O&O (controlegroep) studenten. Na het verkrijgen van de studentnummers is er een mail gestuurd met een link naar de zelfrapportage vragenlijst. Bij het openen van deze vragenlijst staat er een introductie over waar het onderzoek over gaat en wat er van de studenten gevraagd wordt (Zie bijlage 1 voor de totale vragenlijst). Beiden groepen studenten zijn zowel benaderd via de mail als via in een hoorcollege. In de hoorcolleges werd de introductie die in de vragenlijst staat nog even kort toegelicht en vervolgens hebben de studenten 5 min de tijd om de vragenlijst in te vullen. Ongeveer 8 weken later wordt weer dezelfde procedure uitgevoerd met dezelfde vragenlijst om te kijken of er een verschil heeft opgetreden na het langer volgen van de desbetreffende minor. Dit is de nameting en deze is ingevuld tussen 7 en 14 mei door beide minoren. Vervolgens worden deze gegevens in SPSS gezet en geanalyseerd zodat er uitspraak over gedaan kan worden.

3.5 Analyses

De analyses die worden uitgevoerd worden per deelvraag beschreven. In hoofdstuk 1 zijn er enkele deelvragen geformuleerd om de hoofdvraag te beantwoorden.

Allereerst zijn alle items uit de vragenlijst die niet het desbetreffende construct meten, gehercodeerd. Hiermee wordt bedoeld dat, bijvoorbeeld de items over welbevinden, die negatief geformuleerd zijn, omgedraaid worden naar een positieve formulering. Vervolgens is de Cronbach's alpha berekend over elk construct. Daarna zijn er voor elk construct apart gemiddelden gemaakt. Enkel de studenten die zowel de voor als de nameting hebben gedaan worden meegenomen in de analyses. Hiermee wordt bedoeld dat enkel de metingen meegenomen worden die elkaar overlappen.

Om na te gaan of er een verschil is tussen de voor- en de nameting binnen welbevinden, geluk en stress worden de constructen los van elkaar geanalyseerd. Alle deelvragen vragen naar een verschil tussen twee groepen en twee metingen. Omdat er op twee momenten binnen elke groep gevraagd wordt naar een verschil en de groepen vrij klein zijn, wordt er de '2 Related Samples' Test gebruikt, waarbij de Wilcoxon Test wordt uitgevoerd. Dit geldt voor alle drie de deelvragen, dus voor alle drie de constructen. Ook wordt dit voor zowel de minor 'Spirit!' groep uitgevoerd als voor de O&O groep. Tot slot wordt er gekeken naar de correlatie tussen welbevinden en geluk. Aangezien deze begrippen nu los van elkaar gemeten worden, maar in de literatuur zowel los van elkaar of als synoniem gebruikt worden, wordt er gekeken naar de samenhang van deze constructen. Om de correlatie van

deze constructen te meten wordt de Pearson's productmomentcorrelatiecoëfficiënt uitgevoerd. Deze wordt gebruikt omdat de steekproef voldoende groot is, namelijk > 30 . De Spirit!-studenten en de O&O studenten samen zijn in totaal 36 respondenten.

Hoofdstuk 4 . Onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk wordt de uitvoering en de respons van het onderzoek beschreven. Daarnaast zijn per deelvraag de resultaten van de afgenomen vragenlijst verwerkt en weergegeven.

4.1 Uitvoering onderzoek en respons

De totale populatie en tevens steekproef bestond uit 103 studenten (N=103) in semester 2 van studiejaar 2018/2019. In de eerste twee weken van dit semester zijn de studenten van beiden groepen gevraagd om een zelfrapportage vragenlijst in te vullen betreft geluk, stress en welbevinden. Deze vraag is ze ook gesteld in hoorcolleges die weken. Van de 43 benaderde Spirit-studenten zijn er, tijdens de voormeting, 35 de vragenlijst gestart en hebben er 34 deze afgemaakt. Dit is een respons van 79,07%. Van de 60 benaderde O&O studenten zijn er 36 de vragenlijst gestart en hebben er 33 deze afgerond. Dit is een respons van 55%. In totaal levert dit een respons op van 65,05%.

Uiteindelijk hebben in totaal 67 studenten de vragenlijst afgerond in de voormeting (n= 67).

In de nameting hebben 21 Spirit!-studenten de vragenlijst in zijn geheel ingevuld, maar zijn er 20 Spirit!-studenten die overlappen met de voormeting. Dit betekent dat enkel deze 20 studenten worden meegenomen in de analyses. Dit is een respons van 46,51%. Van de O&O studenten waren er 20 die de vragenlijst in de nameting hadden ingevuld, maar 16 die overlapping hadden met de voormeting. Deze 16 studenten levert een respons op van 26,67%. De totale respons in de nameting over deze 36 (n=36) studenten bleek 34,95%. Om een duidelijk beeld te geven van de gekoppelde gegevens betreft aantal en geslacht, zijn deze in een tabel weergegeven.

Hieronder, in tabel 1, is een verdeling van de respondenten van zowel de voor- als nameting te zien.

Tabel 2. Gekoppelde metingen betreft geslacht; minor 'Spirit!' studenten en minor O&O studenten

	Man	Vrouw	Totaal
Spirit!	8	12	20
O&O	0	16	16

Doelgroep

De leeftijd van de respondenten die de vragenlijst zijn gestart varieert van 19 t/m 35 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 22,94 jaar. De standaarddeviatie is 2,62. Als de groepen apart van elkaar worden geanalyseerd, is de gemiddelde leeftijd bij de minor 'Spirit!' studenten 23,50 jaar met een minimale leeftijd van 20 jaar en een maximale leeftijd van 29 jaar. Hierbij is de standaarddeviatie 1,99. Bij de minor O&O is de gemiddelde leeftijd 22,36 jaar, met een minimale leeftijd van 19 jaar en een maximale leeftijd van 35 jaar. Hierbij is de standaarddeviatie 3,07. Dit zijn enkel de gegevens van de voormeting. In de nameting waren er enkel 20 gekoppelde metingen van de minor 'Spirit!' studenten. De leeftijden van de respondenten van de minor 'Spirit!' in de gekoppelde meting varieert tussen de 20 en 25 jaar met een gemiddelde van 22,70 en een standaarddeviatie van 1,63.

De leeftijden van de respondenten van de minor O&O varieerde in de nameting tussen de 19 en 25 jaar met een gemiddelde van 21,81 en een standaarddeviatie van 1,83. Hieronder zijn de gegevens van de gekoppelde metingen inzichtelijk gemaakt in tabel 2.

Tabel 3. Demografische gegevens leeftijd

Minor	Minimum leeftijd	Maximum leeftijd	Gemiddelde	Standaarddeviatie
Spirit!	20	25	22,70	1,63
O&O	19	25	21,81	1,83
Totaal	19	25	22,31	1,75

In de vragenlijst is ook gevraagd naar welke opleiding de studenten volgen. Het merendeel studeert Social Work. Hieronder worden de gegevens betreft opleidingen in een tabel overzichtelijk gemaakt.

Tabel 4. Gegevens opleiding

Opleiding	Spirit!	O&O
Social Work	12	8
PABO	1	5
HRM	2	0
ICT	2	0
Overig	3	3
Totaal	20	16

4.2 Resultaten

In deze paragraaf worden de deelvragen en de hypothesen beantwoord door middel van de resultaten.

4.2.1. Deelvraag 1. Verschil in welbevinden

De eerste deelvraag luidt: *Is er een verschil in welbevinden onder de studenten bij het starten van de minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?*

De items over het construct 'welbevinden' hebben een Cronbach's alpha van .89. Dit is een hoge betrouwbaarheid. In de voormeting scoren de minor 'Spirit!' studenten een gemiddelde van 3,92 op welbevinden met een standaarddeviatie van 0,71. In de nameting scoren deze studenten een gemiddelde van 4,14 met een standaarddeviatie van 0,75. Na het uitvoeren van de Wilcoxon Test blijkt er een statistische significantie te zijn opgetreden. Er blijkt een significante stijging van het gemiddelde welbevinden te zijn opgetreden tussen de voor- en de nameting ($Z = -1,93$; $p = 0,05$). Er blijkt een significante stijging te zijn ontstaan.

Tabel 5. Significante uitkomst van de effectmeting voor het construct welbevinden onder minor 'Spirit!' studenten

	Gemiddelde	SD	Z	p
Voormeting	3,92	0,71		
Nameting	4,14	0,75		
Significantie effectmeting			-1,93	0,05

De studenten van de minor O&O scoorden in de voormeting een gemiddelde van 3,84 met een standaarddeviatie van 0,61. In de nameting was het gemiddelde 3,78 met een standaarddeviatie van

0,75. Na het uitvoeren van de Wilcoxon Test is er echter geen significant verschil gevonden tussen de voor- en de nameting ($Z = -0,71$; $p = 0,48$).

4.2.2 Deelvraag 2. Verschil in stress

De tweede deelvraag luidt: *'Is er een verschil in stressklachten onder de studenten bij het starten van de minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?'*

De items over het construct 'stress' hebben een Cronbach's alpha van .82. Dit is een vrij hoge betrouwbaarheid. In de voormeting scoorden de studenten een gemiddelde van 2,84 op stress met een standaarddeviatie van 0,70. In de nameting werd een gemiddelde gescoord van 2,61 met een standaarddeviatie van 0,59. Na het uitvoeren van de Wilcoxon Test is te zien dat dit verschil significant is ($Z = -2,16$; $p = 0,03$).

Tabel 6. Significante uitkomst van de effectmeting voor het construct stress onder minor 'Spirit!' studenten

	Gemiddelde	SD	Z	p
Voormeting	2,84	0,70		
Nameting	2,61	0,59		
Significantie effectmeting			-2,16	0,03

De studenten van de minor O&O scoorden in de voormeting een gemiddelde van 2,69 op stress met een standaarddeviatie van 0,58. In de nameting was het gemiddelde 2,69 met een standaarddeviatie van 0,40. Deze uitkomst blijkt na het uitvoeren van de Wilcoxon Test echter niet significant ($Z = -0,18$; $p = 0,86$).

4.2.3 Deelvraag 3. Verschil in geluk

De derde deelvraag luidt: *'Is er een verschil in geluk onder de studenten bij het starten van de minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?'*

De items over het construct 'geluk' hebben een Cronbach's alpha van .88. Dit is een hoge betrouwbaarheid. In de voormeting scoorden de studenten een gemiddelde van 4,46 op geluk met een standaarddeviatie van 1,14. In de nameting was dit een gemiddelde van 4,86 met een standaarddeviatie van 1,36. Na het uitvoeren van de Wilcoxon Test blijkt dit verschil significant te zijn ($Z = -2,39$; $p = 0,02$).

Tabel 7. Significante uitkomst van de effectmeting voor het construct geluk onder minor 'Spirit!' studenten

	Gemiddelde	SD	Z	p
Voormeting	4,46	1,14		
Nameting	4,86	1,36		
Significantie effectmeting			-2,39	0,02

De O&O studenten scoorden in de voormeting een gemiddelde van 4,73 met een standaarddeviatie van 1,25. In de nameting scoorden zij een gemiddelde van 4,83 met een standaarddeviatie van 0,99. Na het uitvoeren van de Wilcoxon Test blijkt dit verschil niet significant ($Z = -0,59$; $p = 0,55$).

4.3 correlatie welbevinden en geluk

Welbevinden en geluk worden in de literatuur als synoniemen van elkaar gezien, maar ook als onderdeel van elkaar of als twee losse begrippen. In dit onderzoek zijn de constructen los van elkaar gemeten, maar om te kijken of er een correlatie is tussen de constructen welbevinden en geluk, wordt de Pearson's productmomentcorrelatiecoëfficiënt toegepast.

In de voormeting blijkt er een relatief zwakke positieve samenhang ($r = 0,46$; $p = 0,005$; $n = 36$) te zijn tussen geluk en welbevinden.

In de nameting blijkt er een matige positieve samenhang ($r = 0,60$; $p < 0,001$; $n = 36$) te zijn tussen geluk en welbevinden.

Hoofdstuk 5. Conclusie, discussie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de deelvragen verder beantwoord en de hypothesen bevestigd of verworpen. Ook wordt de centrale onderzoeksvraag beantwoord en worden beperkingen van het onderzoek in kaart gebracht in de discussie. Hierin zullen de validiteit, betrouwbaarheid en bruikbaarheid van het onderzoek besproken worden. Uiteindelijk worden er aanbevelingen gedaan voor de opdrachtgever en voor eventueel vervolgonderzoek.

5.1.1 Deelvragen 1: Verschil in welbevinden

De eerste deelvraag luidt: *Is er een verschil in welbevinden onder de studenten bij het starten van de minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?*. Ja, er blijkt een significante stijgingen te zijn ontstaan binnen het construct welbevinden. De studenten zouden gemiddeld 0,22 punten hoger hebben gescoord op de vragenlijst dan in de voormeting. Dit zou betekenen dat de studenten van de minor 'Spirit!' een hoger welbevinden ervaren aan het eind van de minor in vergelijking met het begin van de minor.

Al met al is het welbevinden dus gestegen na de effectmeting en dat betekent dat hypothese 1 (*'De studenten van de minor 'Spirit!' scoren hoger op welbevinden na het volgen van deze minor.'*) kan worden bevestigd. Dit werd ook verwacht, omdat er onderzocht is dat het verwerven van mindfulness vaardigheden, zoals in de minor 'Spirit!', een directe positieve invloed hebben op zowel het psychische en fysieke welzijn van mensen (Brown & Ryan, 2003). Zo zou bijvoorbeeld het volgen van het vak Autobiografisch schrijven, waarbij herinneringen worden opgehaald, het welbevinden bevorderen (Westerhof, Lamers en de Vries, 2010).

5.1.2 Deelvraag 2: Verschil in stress

De tweede deelvraag luidt: *Is er een verschil in stress onder de studenten bij het starten van de minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?*.

Het antwoord op deze deelvraag is 'ja'. Er is een significante daling gevonden van stress tussen de voor- en de nameting. De studenten blijken 0,23 punten lager te hebben gescoord op stress dan in de voormeting. Er kan dus gezegd worden dat de studenten gemiddeld minder stress ervaren na het volgen van de minor. Hypothese 2 (*'De studenten van de minor 'Spirit!' scoren lager op stress na het volgen van deze minor.'*) kan daarom worden bevestigd. Dit werd ook verwacht, aangezien in verschillende onderzoeken te lezen is dat spiritualiteit als een buffer weet te dienen in stressvolle gebeurtenissen (Krok, 2008; Yongmee & Seidlitz, 2000); Graham, Furr, Flowers & Burke, 2001). Het zou betekenen dat mensen die langer bezig zijn met spiritualiteit minder stress ervaren dan mensen die hier niet of minder mee bezig zijn. Ook vakken als meditatie en yoga die onder mindfulness vallen, zouden stress verminderen. Zo blijkt uit onderzoek van James D et al (2010) waarin meditatie er voor zorgt dat het humeur verbetert, stress gerelateerde ziektes behandeld konden worden en men stress beter kon beheersen.

Daarnaast zou yoga ook helpen om stress kan verminderen (Smith C et al., 2007). Dit bleek tevens uit onderzoek van Hartfiel et al (2011).

5.1.3 Deelvraag 3: Verschil in geluk

De derde deelvraag luidt: *Is er een verschil in geluk onder de studenten bij het starten van de minor 'Spirit!' en na het volgen van deze minor?* Deze vraag kan beantwoord worden met 'ja'. Er is een significant verschil gevonden binnen het construct geluk tussen de voor- en de nameting. De studenten van de minor 'Spirit!' zouden namelijk gemiddeld 0,4 punten hoger hebben gescoord op geluk dan in de voormeting. Er kan dus geconcludeerd worden dat de studenten van de minor 'Spirit!' zich gemiddeld gelukkiger voelen na het volgen van de minor.

Dit betekent ook dat hypothese 3 (*'De studenten van de minor 'Spirit!' scoren hoger op geluk na het volgen van deze minor.'*) kan worden bevestigd. Dit werd ook verwacht aangezien uit onderzoek van Bryant, Smart en King (2005) blijkt dat studenten die bezig zijn met het ophalen van herinneringen

om zelfinzicht te krijgen en probleemoplossend te werk gaan (zoals bijvoorbeeld in het vak Autobiografisch schrijven van de minor 'Spirit!' wordt gedaan) over het algemeen gelukkiger zijn. Westerhof, Lamers en de Vries (2010) bevestigen dit in hun onderzoek.

5.1.4 Beantwoorden hoofdvraag

De hoofdvraag luidt: *'Heeft de minor 'Spirit!' effect op het welbevinden, geluk en stress van studenten die deze minor volgen?'*. Zoals in de hypotheses en deelvragen is beschreven, blijkt er op elk construct een effect te zijn opgetreden. Er kan dus geconcludeerd worden dat de minor 'Spirit!' effect heeft gehad op het welbevinden, geluk en stress van de studenten die deze minor volgen. Er kan gezegd worden dat na het volgen van de minor 'Spirit!' het welbevinden is verbeterd en dat studenten zich over het algemeen gelukkiger voelen. Ook kan er gezegd worden dat de mate van stress na het volgen van de minor is afgenomen.

Kortom, zoals verwacht blijkt er op elk construct een effect te zijn opgetreden, omdat de vakken van de minor 'Spirit!' als Autobiografisch schrijven, meditatie, yoga en mindfulness bevorderlijk kunnen zijn voor het gevoel van geluk, stress en welbevinden zo zeggen ook Williams, Kolar, Reger en Pearson (2001).

5.2 Discussie

In deze paragraaf worden de aandachtspunten van het onderzoekstraject beschreven en onderverdeeld in betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid van het onderzoek.

5.2.1 Betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid

De respons van beide doelgroepen was vrij klein om er harde uitspraken over te doen, daarnaast bleek in de nameting dat de respons aanzienlijk was afgenomen, waardoor de resultaten minder betrouwbaar zijn. Dit kwam doordat er minder studenten naar de colleges kwamen in de loop van de minoren. Het kan aangeraden worden om in het vervolg meerdere dagen in dezelfde week langs te komen, zodat er verschillende lessen en daarmee mogelijk meer studenten benaderd kunnen worden. Het kan namelijk zo zijn dat studenten wel naar de ene les gaan maar niet naar de andere. Zo is de kans groter dat er meer studenten worden benaderd uit de minor.

Daarnaast zijn de studenten van dit onderzoek vrij laat benaderd, namelijk verspreid in de eerste twee weken van de minor. Niet alleen hebben ze dan al enige kennis van de minor en daarmee in de voormeting, ook is de spreiding te groot. Zo zijn er bijvoorbeeld studenten die de vragenlijst aan het begin van de eerste week hebben ingevuld en studenten die het halverwege de tweede week hebben ingevuld. Hierdoor heeft de groep die het later heeft ingevuld, meer uren lesstof gehad waardoor de resultaten minder betrouwbaar kunnen zijn.

Ook bleken sommige vragen uit de vragenlijst niet helemaal duidelijk voor de O&O studenten. Tijdens en na het invullen van de vragenlijst, bleken er vragen te zijn over de formulering van enkele vragen en over hoe deze opgevat moet worden. Onduidelijkheid over vragen, kan een vertekend beeld geven over de antwoorden en daarmee de resultaten minder betrouwbaar maken. De studenten kunnen ook bij onduidelijkheid of gebrek aan motivatie random wat ingevuld hebben. Dit zou invloed kunnen hebben op de interne validiteit. De onduidelijkheid over bepaalde vragen kan komen doordat de O&O studenten minder bekend zijn met begrippen betreft spiritualiteit in vergelijking met de studenten van de minor 'Spirit!'. Dat de studenten vrijwillig hebben gekozen voor een minor als 'Spirit!' kan zeggen dat zij vooraf al een achtergrond in spiritualiteit hebben of interesse hebben in dit onderwerp, wat hun intrinsieke motivatie kan vergroten (Zimbardo, McCann & Robbins, 2017).

Daarnaast zijn niet alle testafnames in dezelfde omstandigheden gemaakt. Tijdens de voormeting zijn de 'Spirit!' studenten 's ochtends voorafgaand aan de les ondervraagd. De O&O studenten zijn 5 minuten voor het eind van de les ondervraagd. Later bleek dat er ook al enkele studenten eerder weg waren gegaan en dat de les eerder was gestopt. Daarnaast kan de motivatie voor het invullen van de vragenlijst zijn afgenomen aan het eind van een les voorafgaand aan een pauze. Het verschil in afnamemomenten en de motivatie van de studenten kan afbreuk doen aan de validiteit. Hoewel in de homogeniteitsanalyse naar voren is gekomen dat de schalen een hoge Cronbach's alpha hebben, kan het onderzoek op enkele aspecten verbeterd worden met betrekking tot betrouwbaarheid. De vragen zijn namelijk vertaald van Engels naar Nederlands, waardoor de betekenis van een woord kan veranderen of de interpretatie van een woord. Zo zegt Wierzbicka (2004) ook in zijn onderzoek dat het woord 'geluk' bijvoorbeeld in verschillende landen en culturen anders ervaren en begrepen wordt. Daarnaast worden de woorden geluk en welbevinden veel door elkaar heen gebruikt of gezien als synoniemen van elkaar. Uit de resultaten bleek dat studenten aangeven zich de afgelopen maand vaker gelukkig te hebben gevoeld. De vraag; *'in de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je gelukkig was?'* werd gesteld binnen het construct welbevinden, maar had net zo goed binnen het construct 'geluk' kunnen vallen. Hoewel in de analyses naar voren kwam dat er een zwakke tot matige samenhang is tussen welbevinden en geluk kan aangeraden worden kwalitatief onderzoek er bij te doen, in de vorm van een interview bijvoorbeeld. Er kan gevraagd worden welk effect de minor 'Spirit!' heeft gehad op de student los van de vragenlijst of om de antwoorden uit te vragenlijst te verduidelijken. Wegens de omvang van dit onderzoek is enkel gekozen om kwantitatief onderzoek te doen, met het idee interpretatie en ervaringen van welbevinden, geluk en stress tastbaar te maken door ze cijfermatig te onderzoeken. Achterafgezien kan het waardevol zijn om beide onderzoeken te doen of een kwalitatief onderzoek te starten als vervolgonderzoek hiervan, zodat er gekeken kan worden naar de interpretatie van deze begrippen maar ook naar wat de minor de studenten nog meer heeft gebracht.

Aangezien er binnen deze korte blootstelling aan spiritualiteit al significante verschillen zijn gevonden, kan een langere blootstelling aan spiritualiteit mogelijk voor grotere significante uitkomsten zorgen. Hiervoor zou de minor voorafgaand aan de start tot na het eind onderzocht moeten worden, zodat er niet al lessen gevolgd zijn alvorens er een voormeting is gedaan. Ook zouden er meerdere klassen getest kunnen worden, zodat de kans op een hogere respons groter is. Hierdoor zijn de resultaten betrouwbaarder en kan er meer gegeneraliseerd worden. De resultaten uit dit onderzoek kunnen bruikbaar zijn om te vergelijken met de resultaten van het vervolgonderzoek. Zo kan gekeken worden of het verbeteren van bepaalde omstandigheden kan bijdragen aan meer significante uitkomsten. Ook is het bruikbaar om de reacties van de studenten over de onduidelijkheid van de vragen mee te nemen. Er zou dus vooraf meer informatie gegeven kunnen worden over de begrippen die worden getest. Daarnaast is het interessant om doormiddel van een interview te achterhalen wat de minor de studenten heeft opgeleverd. Hierdoor kunnen de geteste begrippen worden bevestigd, maar op een andere manier zijn geïnterpreteerd bijvoorbeeld. Ook kan er wel een effect worden ervaren door de studenten in bepaalde situaties, maar komt dit in de vragenlijst minder naar voren. Door de studenten te ondervragen, kunnen er resultaten uitkomen die duiden dat de minor wel degelijk een effect heeft gehad, zoals in het onderzoek van Jonker (2013), maar eventueel op andere aspecten.

De resultaten van het onderzoek kunnen gebruikt worden om verder onderzoek te doen in een langere tijdsspanne en met een grotere respons.

Het kan zijn dat de effect van de minor binnen deze beperkte tijd en beperkte populatie een indicatie geeft voor het effect binnen een grotere populatie en tijdsspanne. Het kan ook dat het effect groter wordt. De opdrachtgever kan de resultaten van dit onderzoek gebruiken om het effect van de minor te vergroten. Hij zou bijvoorbeeld het welbevinden kunnen verbeteren door meer lessen in te plannen die dit construct bevorderen. Lessen als autobiografisch schrijven of mindfulness zouden hieraan kunnen bijdragen. Dit geldt ook voor de constructen geluk en stress. Om stress te verminderen zou de opdrachtgever mogelijk meer uren mindfulness of yoga kunnen aanbieden. Door dit te overleggen met de school en zijn collega's kunnen er eventueel roosterwijzigingen doorgevoerd worden. Ook zou er ruimte ingepland kunnen worden waarin de studenten kunnen aangeven waar zij behoefte aan hebben. Door te luisteren naar de wensen van de studenten kan er les op maat gegeven worden. Om de minor aan te prijzen, kan reclame worden gemaakt, door middel van flyers of advertenties binnen de school, betreft het positieve effect van de minor op welbevinden, geluk en stress. Het kan zijn dat studenten hierdoor extra nieuwsgierig worden. Ook omdat er veel stress is onder studenten, kan dit een extra motivatie zijn om deze minor te gaan volgen.

5.2.2 Aanbevelingen betreft vraagstuk

De vraag van de opdrachtgever was of de minor 'Spirit!' effect heeft op welbevinden, geluk en stress van de studenten. De significante uitkomsten kunnen worden gezien als een bevestiging van het effect van de minor. Als wordt gekeken naar de ideale situatie van de opdrachtgever dan was dat dat geluk en welbevinden verbeterd zouden worden en stress zou afnemen. Aangezien dit is gebeurd, hoeft er daarom niet per definitie iets te veranderen aan de minor. Om toch het welbevinden te verbeteren kan er binnen de colleges gevraagd worden naar de behoefte van de studenten. Ook kunnen er meer feedbackmomenten worden toegevoegd binnen het lesrooster of binnen de huidige colleges waarin studenten ruimte krijgen om hun gevoel en wensen uit te spreken. Daarnaast kunnen er mogelijk meer uren worden ingepland voor vakken als autobiografisch schrijven en/of mindfulness, omdat deze vakken het welbevinden zouden bevorderen. Er dient wel rekening gehouden te worden met eventuele extra schooldruk. Dit zou namelijk weer extra stress kunnen opleveren en daarmee een averechtse werking hebben.

Om de mate van stress extra te verminderen, kan er gekeken worden of de vakken als mindfulness, meditatie en yoga vaker gegeven kunnen worden. Deze vakken zouden namelijk de mate van stress verminderen. Ook hier dient echter weer rekening gehouden te worden met extra schooldruk die stress juist zou kunnen verhogen. Er kan ook gekeken worden of de studenten meer behoefte hebben aan ruimte waarin ze hun gevoel en hun wensen kunnen delen betreft de inhoud van de minor. Verder kunnen er trainingen gegeven worden in de lessen die gericht zijn op het verminderen van stressvolle gevoelens.

Om de mate van geluk te verbeteren, kan er ook worden gekeken of er meer ruimte is voor vakken als autobiografisch schrijven en/of mindfulness. Deze vakken zouden namelijk ook het geluk kunnen verhogen. Ook hier dient echter weer rekening gehouden te worden met extra schooldruk die juist averechts kan werken op het bevorderen van geluk. Om te kijken of deze veranderingen effect hebben bij de studenten, kan er per x-aantal lessen gevraagd worden naar hun gemoedstoestand en wensen.

5.2.3 Plan van aanpak

De minor 'Spirit!' is bedoeld om studenten te leren meer zichzelf te zijn en tot nieuwe inzichten te komen over wat hen drijft en bezielt. Dit is het voornaamste doel van deze minor. De opdrachtgever wil echter weten of de vakken die dit zouden bevorderen ook invloed hebben op welbevinden, geluk en stress onder deze studenten.

De resultaten van dit onderzoek hebben dit kunnen bevestigen en bieden gunstige handvatten voor het bevorderen van de minor. Er kan om te beginnen een duidelijk en strak rooster gemaakt worden waarin de lessen op elkaar aansluiten, genoeg lessen worden gegeven die het welbevinden en geluk bevorderen en stress verminderen. Hierbij denkend aan vakken als mindfulness, yoga, meditatie en autobiografisch schrijven. Vervolgens zou het kunnen werken om tijdens de lessen een moment in te plannen waarin de studenten aan kunnen geven wat hun behoeften zijn betreft het vak. Hier kan op ingespeeld worden en de les kan hierdoor enigszins gestuurd worden. Ook is het belangrijk dat de sfeer in de klas zodanig gemoedelijk is dat studenten ruimte krijgen hun gevoel te delen. Door regelmatig momenten te hebben waarin gevraagd wordt naar de gemoedstoestand van de studenten, kan er ingespeeld worden op deze gevoelens en ze gehoor geven en eventueel verbeteren.

5.3 Rol van een Toegepast Psycholoog

Als TP-er kan er onderzocht worden wat studenten verstaan onder de begrippen geluk en welbevinden door interviews af te nemen, maar ook door te vragen welk effect de minor heeft gehad voor de studenten. Hier kunnen resultaten uitkomen waar wat mee gedaan kan worden binnen de lessen van de minor. Ook zouden er verschillende onderzoeken gestart kunnen worden over het effect van de minor door langer onderzoek te doen en binnen een grotere populatie. Door de psychologische kennis, deskundigheid, op een evidence-based manier werken, kan een Toegepast psycholoog een toevoeging zijn. Ook al is er weinig aandacht voor het aspect mindfulness binnen de opleiding van Toegepaste Psychologie, toch kan het onderzoeken van de minor door kwalitatief onderzoek te doen, inzicht bieden bij de studenten en de docenten. Inzicht en duidelijkheid over de begrippen geluk en welbevinden kan er voor zorgen dat men zich bewuster wordt van deze gevoelens in zichzelf. Hier kunnen eventueel de lessen binnen de minor op aangepast worden door meer ruimte te geven om deze gevoelens te onderzoeken en op te reflecteren.

Zo kan een TP-er ook trainingen geven over mindfulness en wat dit met iemand kan doen. Daarnaast kunnen trainingen gegeven worden over het omgaan met stressvolle situaties en gevoelens. Ook hierdoor kan er meer inzicht ontstaan over stress en wat studenten hier zelf aan kunnen veranderen. Daarnaast kunnen er coaching-/counselingsgesprekken gesprekken ingepland worden voor de studenten die hier behoefte aan hebben. Zo is er extra aandacht voor wensen en behoeften van de studenten en kunnen stressvolle gevoelens bespreekbaar worden gemaakt. Een TP-er kan extra handvatten bieden waar de student mee aan de slag kan.

5.4 Vervolgonderzoek

Uit dit onderzoek zijn bruikbare resultaten gekomen die het effect van de minor bevestigen, maar die ook ruimte bieden voor verbetering. Met deze resultaten kan gekeken worden welke aanbevelingen aangeraden worden voor vervolgonderzoek. Allereerst zou er voldoende kennis verworven moeten worden betreft de begrippen geluk, welbevinden en stress. Verder wordt er aangeraden om de studenten in dezelfde week en het zelfde dagdeel te ondervragen. Hierdoor is de betrouwbaarheid

hoger dan wanneer de studenten de test op verschillende dagen invullen. Zo heeft de één al langer kennis kunnen verwerven over de minor, dan de ander. Ook het dagdeel heeft invloed op de betrouwbaarheid van de resultaten. 's Ochtends zijn de studenten het meest alert en uitgerust, waardoor dit moment van de dag aangeraden wordt om tests af te nemen. Geef duidelijk aan hoe lang de test duurt en dat er geen goede of slechte antwoorden zijn. Doe dit alles voor zowel de voor- als de nameting. Sommige O&O studenten gaven aan dat bepaalde vragen en begrippen onduidelijk waren. Om hier gehoor aan te geven, kan aangeraden worden om een opmerkingenbalk toe te voegen aan de vragenlijst. Juist omdat de begrippen welbevinden en geluk door elkaar heen kunnen worden gebruikt en omdat geluk op verschillende manieren kan worden geïnterpreteerd. Daarnaast kan het helpen om een kwalitatief onderzoek er naast te doen, in de vorm van een interview, om te achterhalen of de minor een effect heeft gehad op dergelijke begrippen of eventueel op een ander vlak dat niet gemeten wordt in de vragenlijst. Zo kunnen er mogelijk antwoorden uitkomen die ruimte geven voor vervolgonderzoek. Met de uitkomsten van dit onderzoek kan verder onderzoek gedaan worden door bijvoorbeeld te kijken naar de resultaten als de respons groter zou zijn, de tijd van de effectmeting langer duurt en/of eventueel als de inhoud van de minor is veranderd.

Literatuurlijst

- Bauer, J. J., McAdams, P. & Pals, J. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 81-104
- Bennett, K., Shepherd, J., & Janca, A. (2013). Personality Disorders and Spirituality. *Current Opinion Psychiatry*, 26, 79-83.
- Bohlmeijer, E. (2007). De verhalen die wij leven: narratieve psychologie als methode. Boom onderwijs
- Bohlmeijer, E. & Westerhof, G.J. (2012) Op verhaal komen. Je autobiografie als bron van wijsheid. Boom onderwijs.
- Bohlmeijer, E., Westerhof, G.J. & Webster, J.D. (2010). Reminiscence and mental health: a review of recent progress in theory, research and interventions. *Aging and society* 30, 697-721.
- Bonadonna, R. (2003). Meditation's Impact on Chronic Illness. *Holistic Nursing Practice*, 309-319
- Brawer, P. A., Handal, P. J., Fabricatore, A. N., Roberts, R., & Wajda-Johnston, V. A. (2002). Training and Education in Religion/Spirituality within APA-Accredited Clinical Psychology Programs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33 (2), 203- 206.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bruni, Luigino and Pier Luigi Porta. 2007. "Introduction". In Luigino Bruni and Pier Luigi Porta, eds. *Handbook on the Economics of Happiness*. Cheltenham, UK: Edward Elgar
- Bryant, F.B., Smart, C.M. & King, S.P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies* 6, 227-260.
- Carlson LE, Specia M, Patel KD, Faris P. One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behav Immun*. 2007;21:1038–1049
- Carlson LE, Specia M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosom Med*. 2003;65:571–581.
- Carlson, L.E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Specia, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1055–1064.
- Chew-Graham, C.A., Rogers, A. & Yassin, N. (2003). 'I wouldn't want it on my CV or their records' : Medical students' experiences of help-seeking for mental health problems. *Medical Education*, 37, 873 – 880
- Clark, D. (2001). *Facing death*. Geraadpleegd van <https://www.mheducation.co.uk/openup/chapters/0335204368.pdf>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24, 385-396.
- Colville, I., Brown, A.D. & Pye, A. (2012). Simplicity: Sensemaking, organizing and storytelling for our time. *Human Relations* 65(5).
- Davidson, R.J., D.C. Jackson and N.H. Kalin (2000) "Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience" *Psychological Bulletin*, 126:890-909.
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. 2003;65:564–570.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-23
- De Jager Meezenbroek, E. C., Garssen, B., van den Berg, M., Tuytel, G., van Dierendonck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of psychosocial*

- oncology*, 30, 141-167.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: *Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Dolan, P. & Metcalfe, R. (2012). Measuring subjective wellbeing: Recommendations on measures for use by national governments. *Journal of Social Policy*, 41(2), 409–427
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. en Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*. 82(1), 405-432
- Edwards, K. J., Hershberger, P. J., Russell, R. K., & Market, R. J. (2001). Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *Journal of American College Health*, 50, 75–79
- Frazier, P. A. & Schauben, L. J. (1994) Stressful life events and physiological adjustment among female college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 27, 280 - 292
- Gerritsen van Bakel, L. (2006, september). *Hoe word ik weer heel?* Geraadpleegd op 2 oktober 2018, van http://www.hartenyoga.nl/nieuws/views/Scriptie-HoeWordIkWeerHeel-Louella_Gerritsen_van_Bakel.pdf
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C. & Burke, M. T. (2001). Religion and spirituality in coping with stress. *Counseling & Values*, 46, 2-13
- Halasz, G. (2003). *Can psychiatry reclaim its soul? Psychiatry's struggle against a dispirited future*. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1665.2003.00518.x>
- Hartfiel N., Havenhand J., Khalsa S.B., Clarke G., Krayner A (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace, *Scand J Work Environ Health* 37(1):70-76.
- Hidderley M, Holt M. A pilot randomized trial assessing the effects of autogenic training in early stage cancer patients in relation to psychological status and immune system responses. *Eur J Oncol Nurs*. 2004;8:61–65.
- Jacobs, A., 2013, 'Spirituality: history and contemporary developments – An evaluation', *Koers – Bulletin for Christian Scholarship* 78(1), Art. #445, 12 pages. <http://dx.doi.org/10.4102/koers.v78i1.445>
- James D. Lane, PhD; Jon E. Seskevich, RN, BSN, BA; Carl F. Pieper, DrPH (2010). *Brief Meditation Training Can Improve Perceived Stress and Negative Mood*. *TMI Journal*, <http://www.monroeinstitute.org>.
- Jansen, G. (2013). *Leef!* (3e ed.). Zaltbommel, Nederland: Uitgeverij Thema.
- Jong, H. W. (2013). Mindfulness and Spirituality as Predictors of Personal Maturity Beyond the Influence of Personality Traits. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(1), 38-57.
- Jonker, M. L. (2013). *De betekenis van autobiografische reflectie en spiritualiteit in het hoger onderwijs* [verslag]. Geraadpleegd van [https://essay.utwente.nl/64081/1/Jonker,_M.L._s1016296_\(verslag\).pdf](https://essay.utwente.nl/64081/1/Jonker,_M.L._s1016296_(verslag).pdf)
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539–548. 10.1037/0022-006X.73.3.539
- Koyasu, H., Miura, J., & Shirai, Y. (2004, oktober). Integrating Multiple Scan Matching Results for Ego-Motion Estimation with Uncertainty. Geraadpleegd op 2 oktober 2018, van <https://ir.library.osaka-u.ac.jp/repo/ouka/all/14094/01389883.pdf>
- Kristeller, J.L., & Hallett, C.B. (1999). An exploratory study of a meditation based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357-363
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spirituality dimensions and coping styles. *Mental health, Religion & Culture*. 11(7), 643-653
- Kuin, Y., & Westerhof, G. J. (2007). In Pot A.M., Kuin Y., Vink, M.T. *Handboek ouderenpsychologie*. Utrecht: De Tijdstroom
- Lamers, S.M.A., Glas, C.A.W., Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2011) Longitudinal evaluation of the

- mental health continuum- short form (MHS-CF). Measurement invariance across demographics, physical illness, and mental illness. *Department of psychology, health, and technology*
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., ten Klooster, P.M., & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC- SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Layard, R. (2003) "Happiness: Has social science a clue?" Lionel Robbins Memorial Lectures, London School of Economics, 3–5 March 2003.
- Libbey, H. P. (2004). Measuring student relationships to school: Attachment, bonding, connectedness, and engagement. *Journal of School Health*, 74, 274-283.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005.
- 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., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, Measurement, and relation to the Five Factor Model of Personality. *Journal of Personality*, 68(1), 153-197.
- MacKerron, G. (2012b). Happiness economics from 35,000 feet. *Journal of Economic Surveys*, 26(4), 705–735.
- Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer; religious orientation and psychological well-being. *British Journal of Health Psychology*, 4, 363-378.
- McGillivray, Mark and Matthew Clarke. 2006. "Human Well-being: Concepts and Measures". In Mark McGillivray and Matthew Clarke, eds. *Understanding Human Well-Being*. Helsinki: UNU Wider
- Meezenbroek, E. de J., Garssen, B., Berg, van den M., Tuytel, G., Dierendonck, van D., Visser, A. & Schaufeli, W.B. (2012). Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(2), 141-167.
- Miller, J. (1999). *Education and the Soul*. New York, United States: SUNY Press; Edition Unstated edition.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34, 236–245
- Mohan A., Sharma R., Bijlani R.L. (2011). "Effect of meditation on stress-induced changes in cognitive functions". *J Altern Complement Med*. 17(3):207-12.
- Narayanasamy, A. (2006). The impact of empirical studies of spirituality and culture on nurse education. *Journal of Clinical Nursing*, 15, 840-851.
- Ospina MB, Bond TK, Karkaneh M, Tjosvold L, Vandermeer B, Liang Y, Bialy L, Hooton N, Buscemi N, Dryden DM, Klassen TP. Meditation Practices for Health: State of the Research Evidence Report/Technology Assessment No 155 (Prepared by the University of Alberta Evidence-based Practice Center under Contract No 290-02-0023) AHRQ Publication No 07-E010. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2007.
- Over de Universiteit (2013). Online verkregen via: <http://www.uvh.nl/organisatie/over-deuniversiteit> op 06.07.2013
- Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Princeton University (2001). Word Net Dictionary. USA
- Puchalski, C., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., Chochinov, H., Handzo, G., Nelson-Becker, H., Prince-Paul, M., Pugliese, K., & Sulmasy, D. (2009). Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference. *Journal of Palliative Medicine*, 12(10), 885-904
- Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness based stress reduction

- and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23, 183-192
- Rindfleisch, J. (2005). Consuming the Self: New Age Spirituality as "Social Product" in Consumer Society. *Consumption Markets & Culture*, 8(4), 343-360
- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further psychometric support for the 10-item version of the perceived stress scale. *Journal of College Counseling*, 9, 135-147.
- Russel, R. (1998). Spirituality and Religion in Graduate Social Work Education. *Social Thought*, 18(2), 15-29.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081.
- Sanzenbach, P., Canda, E. R., & Vincentia J. M. (1989). Religion and social work: It's not that simple! *Social Casework: The Journal of Contemporary Social Work*, 70, 571-572.
- Schmidt, E. & Simons, M. (2013). Psychologische klachten onder studenten. Landelijke studentenvakbond: Utrecht.
- Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist*, 58, 53-63
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386
- Siegel R.D., Germer C.K., Olendzki A. (2009) Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?. In: Didonna F. (eds) *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, New York, NY
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, 5(6), 1228-1235. doi:10.1371/journal.pbio.0050138.
- Sloboda, J. A. (1990). Combating examination stress among university students: Action research in an institutional context. *British Journal of Guidance and Counseling*, 18, 2.
- Smith C., Hancock H., Blake-Mortimer J., Eckert K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety *Complement Therapies, in Med.*;15(2):77-83
- Spaans, J. (2010). *Door de lens van de gedachten kijken*. https://doi.org/10.1007/978-90-313-8549_2_21
- Spirit! (2013). Online verkregen via: <http://www.kiesopmaat.nl/modules/saxion/AMM/118029/> op: 05-08-2013
- Tang YY, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, Sui D, Rothbart MK, Fan M, Posner MI. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2007;104:17152-17156.
- Tart, C.T. (1994). *Living the mindful life*. MA, US: Shambhala Publications
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 68, 515- 623.
- Toews, J., Lockyer, J., & Brownwell, A. (1993). Stress among residents, medical students, and graduate science (MSc/PhD) students. *Academic Medicine*, 68, S46-S48
- Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 59-70. doi:10.1080/13674679908406332.
- Völker, C. (2010). *Mindfulness en Boeddhistische Psychologie*. Geraadpleegd van http://www.mindfulnessblog.nl/images/pdf/Mindfulness_en_Boeddhistische_Psychologie.pdf
- Westerhof, G.J., Lamers, S.M.A., & de Vries, D.R.S.L. (2010). Effecten van het ophalen van autobiografische herinneringen op emotioneel welbevinden bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie* 41(1), 5-12
- Wierzbicka, A. (2004) "'Happiness' in cross-linguistic and cross-cultural perspective" *Dædalus*, 133:34-43
- Williams, K.A., Kolar, M.M., Reger, B.E., & Pearson, J.C. (2001). Evaluation of a wellness-based

- mindfulness stress reduction intervention: a controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422–432.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C.A. & DeHaan, L.G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence* 35. 299-314
- York, M. (2001) New Age Commodification and Appropriation of Spirituality. *Journal of Contemporary Religion*, 16(3), 361-372
- Youngmee, K. & Seidlitz, L. (2000). Spirituality moderates the effects of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*. 32, 1377-1390
- Zaleski, E. H., Levey-Thors, C., & Schiaffino, K. M. (1999). Coping mechanisms, stress, social support, and health problems in college students. *Applied Developmental Science*, 2, 127–137.
- Zimbardo, P. G., McCann, V., & Robbins, S. P. (2017). *Psychologie, een inleiding*. 8e druk. Pearson: Benelux.
- Zimbardo, P., Johnson, R., & McCann, V. (2013). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux B.V..
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.

Bijlage 1. Vragenlijst

Vragenlijst Geluk

IQ Scores: Green

Published

In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel...

Block Options

Intro

Beste deelnemer,

Mijn naam is Marjolein Roelofsen en ik studeer Toegepaste Psychologie bij Saxion. Voor mijn afstuderen doe ik onderzoek naar stress, positief welbevinden en geluk van studenten die de minor Spirit of de minor O&O volgen. Door middel van een vragenlijst worden deze zaken op twee momenten gemeten (nu en over ongeveer 8 weken). Om de resultaten van de twee metingen te kunnen vergelijken heb ik je studentnummer nodig.

Het lezen van de instructie en het invullen van de vragenlijst zal ongeveer vijf minuten duren. Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig en je hebt het recht om jouw deelname op ieder moment in te trekken.

Toestemming
De gegevens die naar voren komen uit de vragenlijst zullen anoniem verwerkt worden. Naast de onderzoeker kunnen alleen begeleiders die de kwaliteit van het onderzoek bewaken jouw gegevens inzien. Individuele gegevens zullen nooit tot personen herleidbaar worden gepresenteerd of verstrekt. Wanneer je de vragenlijst invult, ga je er akkoord mee dat jouw gegevens gebruikt zullen worden voor het onderzoek.

Vragen?
Ik hoop hiermee voldoende informatie te hebben gegeven. Mochten er naar aanleiding van dit onderzoek nog vragen, opmerkingen of klachten zijn of mocht je meer willen weten over het onderwerp dan kun je contact opnemen met mij via: 412884@student.saxion.nl

Met vriendelijke groet,

Marjolein Roelofsen

Ben je bereid hier aan mee te werken?

Ja

Nee

Ben je bereid hier aan mee te werken?

Ja

Nee

Condition: Ja Is Selected. Skip To: Wat is je studentnummer?

Options

Condition: Nee Is Selected. Skip To: End of Survey.

Options

Page Break

Studentnummer

Wat is je studentnummer?

Page Break

M/V

Wat is je geslacht?

Man

Vrouw

Page Break

Age

Wat is je leeftijd?

Page Break

studie

Welke studie volg je?

Page Break

Minor

Welke Minor volg je?

O&O

Spirit

Page Break

Geluk

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere vraag zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best beschrijft hoe vaak je dat gevoel had gedurende de afgelopen maand

☐ Q1

1. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je gelukkig was?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q2

2. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je geïnteresseerd was in het leven?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q3

3. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je tevreden was?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q4

4. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ elke dag

☐ Q5

5. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, je buurt, je stad)?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q6

6. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat onze samenleving beter wordt voor mensen?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week

☐ Q7

7. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat mensen in principe goed zijn?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q8

8. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je begrijpt hoe onze maatschappij werkt?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q9

9. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je de meeste aspecten van je persoonlijkheid graag mocht?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q10

10. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je goed kon omgaan met je alledaagse verantwoordelijkheden?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q11

11. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je warme en vertrouwde relaties met anderen had?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 à 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

☐ Q12

12. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer

Q13

13. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je zelfverzekerd je eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 a 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

Q14

14. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je leven zin heeft?

☐ Nooit
 ☐ 1 of 2 keer
 ☐ Ongeveer 1 keer per week
 ☐ 2 a 3 keer per week
 ☐ Bijna elke dag
 ☐ Elke dag

Import Questions From...

Create a New Question

Add Block

Voor elk van de volgende vragen/stellingen omcirkel je het cijfer waarvan jij vi

Block Options

geluk 2

Voor elk van de volgende vragen/stellingen omcirkel je het cijfer waarvan jij vindt dat het je het best beschrijft.

Q15

15. Over het algemeen beschouw ik mezelf als...

☐ 1. (ongelukkig persoon)
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7. (een erg gelukkig persoon)

Q16

16. In vergelijking met de meeste studiegenoten, voel ik mezelf:

☐ 1 (ongelukkiger)
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7. (gelukkiger)

Q17

17. Sommige mensen zijn over het algemeen erg gelukkig. Ze genieten zorgeloos van het leven en halen het meeste uit alles. In hoeverre beschrijft deze karakterisering jou?

Q17

17. Sommige mensen zijn over het algemeen erg gelukkig. Ze genieten zorgeloos van het leven en halen het meeste uit alles. In hoeverre beschrijft deze karakterisering jou?

☐ 1. (helemaal niet)
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7. (helemaal wel)

Q18

18. Sommige mensen zijn over het algemeen niet erg gelukkig. Ook al zijn ze niet depressief, toch lijken ze niet zo gelukkig als ze zouden moeten zijn. In hoeverre beschrijft deze karakterisering jou?

☐ 1. (Helemaal niet)
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7. (Helemaal wel)

Import Questions From...

Create a New Question

Add Block

Hoe vaak heb je de volgende gevoelens/gedragingen gehad in de afgelopen maand?

Block Options

stress

De volgende stellingen beschrijven gevoelens en gedragingen. Geef aan in hoeverre of hoe vaak de desbetreffende stelling voor u van toepassing was in de **afgelopen maand**. Omcirkel het antwoord waarvan jij vindt dat het jou het beste beschrijft.

Q19

19. Hoe vaak, in de afgelopen maand, ben je ontdaan geweest als er iets onverwachts gebeurde?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

Q20

20. Hoe vaak, in de afgelopen maand, voelde het alsof je geen controle had over de belangrijke dingen in je leven?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

Q21

21. Hoe vaak heb je je, in de afgelopen maand, nerveus of gestrest gevoeld?

☐ Q21

21. Hoe vaak heb je je, in de afgelopen maand, nerveus of gestrest gevoeld?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q22

22. Hoe vaak heb je, in de afgelopen maand, vertrouwen gehad in de mogelijkheid om je eigen problemen aan te pakken?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q23

23. Hoe vaak heb je, in de afgelopen maand, het gevoel gehad dat dingen zo gingen zoals jij het wilde?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q24

24. Hoe vaak heb je, in de afgelopen maand, ontdekt dat je niet om kon gaan met de dingen die je moest doen?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q25

25. Hoe vaak is het je, in de afgelopen maand, gelukt om je irritaties te beheersen?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q26

26. Hoe vaak heb je, in de afgelopen maand, het gevoel gehad dat je de baas was?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q27

27. Hoe vaak ben je, in de afgelopen maand, boos geweest over dingen die buiten je controle lagen?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q25

25. Hoe vaak is het je, in de afgelopen maand, gelukt om je irritaties te beheersen?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q26

26. Hoe vaak heb je, in de afgelopen maand, het gevoel gehad dat je de baas was?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q27

27. Hoe vaak ben je, in de afgelopen maand, boos geweest over dingen die buiten je controle lagen?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q28

28. Hoe vaak heb je, in de afgelopen maand, het gevoel gehad dat moeilijkheden zo hoog opliepen dat je ze niet kon overwinnen?

☐ Nooit
 ☐ Bijna nooit
 ☐ Soms
 ☐ Regelmatig
 ☐ Heel vaak

☐ Q37

Dit is het einde van de vragenlijst! Bedankt voor je deelname! Heb je nog opmerkingen voor mij? Schrijf ze dan hier op:

Bijlage 2. (Herhalings)mails naar de studenten

Beste Minor Spirit-studenten! 😊

Mijn naam is Marjolein Roelofsen en ik studeer Toegepaste Psychologie aan het Saxion te Deventer.

Momenteel ben ik bezig met mijn scriptie-onderzoek en ik heb hierbij **jullie hulp nodig!**

Ik doe onderzoek naar geluk, stress en welbevinden van studenten die de Minor Spirit volgen.

Zelf heb ik ook deze Minor gevolgd en het heeft mij veel opgeleverd. Nu ben ik benieuwd naar jullie ervaring!

Zouden jullie deze vragenlijst: https://qtrial2019q1az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_06NMtyprikARhL7

Willen invullen?

Het zal ongeveer 5 minuten duren.

Alvast enorm bedankt voor je medewerking!

Met vriendelijke groet,
Marjolein Roelofsen

Beste Spirit-studenten!

Vorige week heb ik jullie gevraagd om me te helpen bij mijn onderzoeksplan. Ongeveer de helft van jullie heeft deze vragenlijst ingevuld. Waarvoor mijn dank! 😊😊

Zouden de overige leerlingen, voordat ze op retraite gaan, deze vragenlijst nog willen invullen? Het liefst vandaag! Aangezien de voormeting anders niet echt een voormeting meer is. Haha.

Hierbij nogmaals de link: https://qtrial2019q1az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_06NMtyprikARhL7

Alvast enorm bedankt! Je zou me er erg bij helpen!

Met vriendelijke groet,
Marjolein Roelofsen

Beste Minor Spirit studenten,

Enkele weken geleden heb ik jullie gevraagd een vragenlijst in te vullen voor mijn scriptie over jullie minor betreft geluk, welbevinden en stress. In deze dagen kom ik bij jullie langs om de nameting af te nemen.

Het gaat hierbij om dezelfde vragenlijst en mijn vraag is of de mensen die hem hebben ingevuld, opnieuw willen invullen zodat ik een effect kan meten.

De link naar de vragenlijst staat hier:

https://qtrial2019q1az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_06NMtyprikARhL7

Bedankt voor jullie medewerking!

Tot snel!

Met vriendelijke groet,
Marjolein Roelofsen

Bijlage 3. Eigen werkverklaring

Ondergetekende:

M. Roelofsen (412884)

Verklaart ondubbelzinnig dat:

- 1) dit werkstuk eigen werk is en derhalve geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander.
- 2) alle gebruikte bronnen (waaronder internetpagina's) zijn voorzien van bronvermelding.
- 3) het verslag voor niet meer dan 5 procent aan overgenomen passages uit 'werk van anderen' bevat.
- 4) dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Blackboard (SafeAssign).

Plaats: Deventer

Datum: 12-10-2019

Handtekeningen:

A small, rectangular image showing a handwritten signature in black ink on a light blue background with a subtle geometric pattern.

Marjolein Roelofsen