

De eerste resultaten

Onderzoek naar de effecten van Zijnsoriëntatie – deel 3

In de serie artikelen over het onderzoek naar Zijnsoriëntatie zijn we bij de kern van de zaak aangekomen: hoe werkt Zijnsoriëntatie door in het leven van de studenten? Wat zeggen de cijfers? En, belangrijker nog, hoe kunnen we die interpreteren? Met veel plezier presenteer ik de resultaten die gebaseerd zijn op het onderzoekswerk dat Dorea Ketelaars en ik de afgelopen jaren gedaan hebben.

In de eerdere artikelen heb ik de achtergrond en opzet van het onderzoek toegelicht (Cirkel 42, 2011) en de kenmerken en achtergronden van de studenten die aan de school verbonden zijn, uitgewerkt (Cirkel 44, 2012). Daarom volsta ik hier met een korte inleiding. Vervolgens geef ik kort de noodzakelijke informatie die nodig is om de resultaten te begrijpen: het theoretisch model dat bij de analyses de leidraad was en de statistische analyses die we gedaan hebben. Op basis van deze informatie wil ik de lezer wegwijs maken in de cijfers die inzicht geven in de effecten van het Zijnsgeoriënteerde aanbod.

De opzet

Het onderzoek is uitgevoerd onder de studenten die in maart 2011 aan de school studeerden. Van eerstejaars studenten uit de Zijnstraining tot en met de gevorderde studenten in de Inspiratiekring. Door

studenten uit de verschillende trainingsgroepen met elkaar te vergelijken, krijgen we zicht op de verschillen en kunnen we zien of bijvoorbeeld studenten uit de Inspiratiekring zich gelukkiger voelen dan studenten uit de Zijnstraining. We gaan er hierbij vanuit dat er tussen deze groepen een verschil is in duur en intensiteit waarmee studenten met Zijnsoriëntatie bezig zijn en in hun leven toepassen.

De keuze voor deze opzet was pragmatisch. Dit is het eerste onderzoek naar Zijnsoriëntatie. We wilden ervaring opdoen met vragenlijsten en al doende dit onderzoeksveld verkennen en zicht krijgen op wat mogelijke effecten zouden zijn. Een wetenschappelijk ‘harder’ onderzoek met een controlegroep (mensen die geen aanbod krijgen) en een experimentele groep (mensen die wel het aanbod krijgen) en meerdere meetmomenten (nulmeting en meerdere nametingen) willen we op basis van de resultaten van dit onderzoek ontwerpen.¹ Dit betekent dat de resultaten van dit onderzoek met voorzichtigheid geïnterpreteerd moeten worden. We moeten bescheiden zijn over de ‘hardheid’ van de gevonden effecten. We kunnen, waar we met de analyses significante verschillen vinden tussen de groepen, spreken van ‘sterke positieve aanwijzingen’ of ‘trends’. In dit licht moeten de resultaten gelezen en op waarde geschat worden.

In tabel 1 staat hoe het aantal respondenten² er per trainingsgroep uitziet.

Tabel 1: Respondenten per trainingsgroep, in aantal en in percentage

	In aantal	In procenten
Zijnstraining	59	35%
Zijnspad	47	28%
Begeleider/coachopleiding	16	10%
Inspiratiekring	36	21%
Nascholing	10	6%
Totaal	168	100%

Theoretisch model

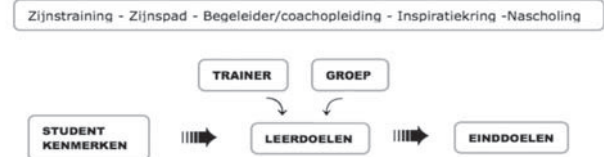
Waar gaat het uiteindelijk om bij Zijnsoriëntatie? Wat wordt beoogd als doel of als positief effect? Wat zijn de 'eindoelen' waar Zijnsoriëntatie op afgerekend kan worden?

Dit zijn de vragen die rechtstreeks verwijzen naar hoe Zijnsoriëntatie doorwerkt in het leven van de studenten: zowel naar hun eigen welbevinden als naar hun betrokkenheid op anderen.

Wanneer we echter alleen zulke einaffecten meten, dan zouden we niet weten hoe deze effecten tot stand komen. 'Zijnsoriëntatie' zouden we dan beschouwen als een 'black box', waar al dan niet iets uitkomt. Om daar toch zicht op te krijgen hebben we ook vragen gesteld die licht werpen op de 'black box': wat leren de studenten (*leerdoelen*) en wat is de rol van de trainer en de groep (*interveniërende variabelen*). We hopen met deze vragen inzicht te krijgen in de elementen van het aanbod die bijdragen aan de eindoelen.

Wat zijn de 'eindoelen' waar Zijnsoriëntatie op afgerekend kan worden?

Tot slot zijn we benieuwd of we iets kunnen zeggen over welke studenten meer of minder baat hebben bij het aanbod. De *studentkenmerken*, zoals besproken in het vorige artikel, nemen we daarom ook mee in de analyses.



Schema 1

Het invullen van deze clusters met variabelen die we wilden meten was de volgende stap. Hierbij hebben we gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van de staf van de school, enkele senior-begeleiders en een aantal studenten. We legden hen vragen voor als: "Wat zijn de belangrijkste doelen die je wilt bereiken?" "Wat moeten de studenten leren om die doelen te bereiken?" "Wat is cruciaal en wat zou je weg kunnen laten uit het aanbod?" Zo pratend werd het brede werkgebied van Zijnsoriëntatie teruggebracht tot drie velden

waar we ons in dit onderzoek op willen richten:

- *Welbevinden*. Het gaat dan om een grondtoon van vertrouwen en het om kunnen gaan met *alle* gevoelens in je leven. Het gaat om een basaal gevoel van goedheid en vertrouwen in jezelf. Dat je, hoe je je ook voelt, richting geeft aan je leven en zelf aan het stuur staat. Kortom, dat er een tevreden gevoel is over je leven en dat je je leven als zinvol ervaart.
- *Relaties*. Het hebben van betekenisvolle relaties

die passen bij je capaciteiten, je (spirituele) ontwikkeling en de waarden van waaruit je wilt leven en werken.

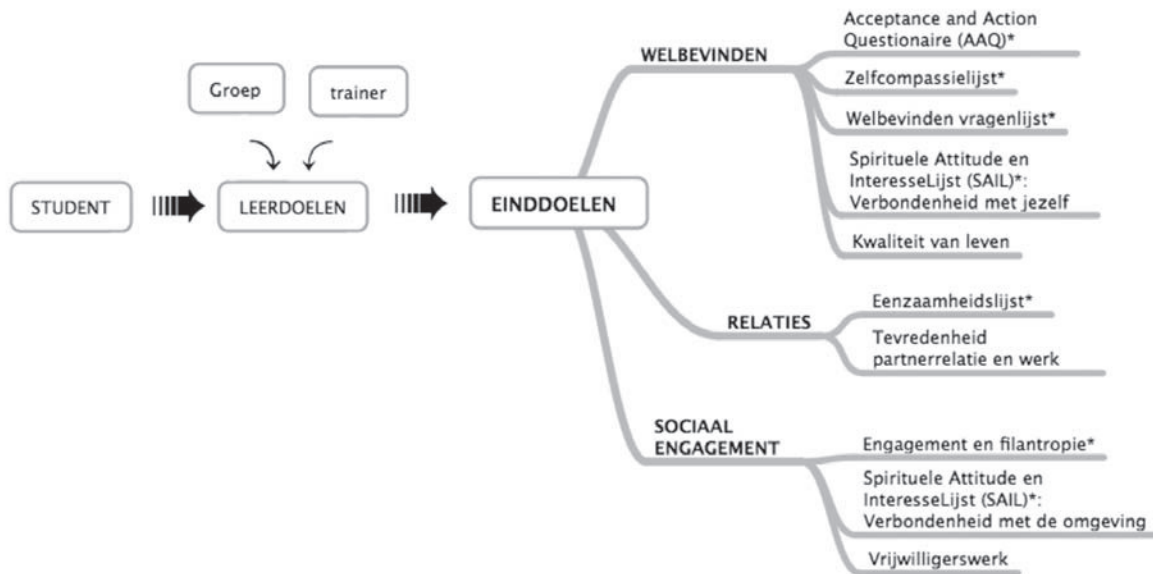
- *Sociaal engagement*. Dit gaat over bijdragend zijn aan – om het met een groot woord te zeggen – de wereld. Dit betekent in het klein het hebben van zinvol en ethisch verantwoord werk dat bijdraagt aan het geheel en het op een respectvolle manier omgaan met anderen. Hierin overlapt dit gebied met het gebied ‘relaties’. Maar we doelen hier vooral op maatschappelijke betrokkenheid en engagement.

Het gaat om een basaal gevoel van goedheid en vertrouwen in jezelf

Dorea Ketelaars en ik hebben vervolgens deze velden geoperationaliseerd. Anders gezegd, we hebben de vertaalslag gemaakt van ‘doelen’ naar vragenlijsten. Hierbij hebben we, als het mogelijk was, gestandaardiseerde vragenlijsten gebruikt. Dit zijn objectieve en goed onderzochte lijsten die ook in andere wetenschappelijke onderzoeken gebruikt zijn, waardoor we onze studenten ook met andere onderzoeksgroepen kunnen vergelijken.

Als gestandaardiseerde lijsten niet bestonden, hebben we zelf een aantal items geformuleerd. Met

Trainingsgroep: Zijnstraining - Zijnsfad - Begeleider/coachopleiding - Inspiratiekring - Nascholing



name op het gebied van de leerdoelen, dat natuurlijk specifiek Zijnsgeoriënteerd is, hebben we zelf items geformuleerd.

In dit artikel richt ik mij vooral op de einddoelen. In het volgende artikel vul ik het model verder in voor de leerdoelen. De studentkenmerken heb ik in het vorige artikel besproken.

Schema 2 geeft een overzicht van de vragenlijsten die we, wat betreft de einddoelen, aan de studenten hebben voorgelegd. De gestandaardiseerde lijsten zijn aangegeven met een sterretje.

Analyses

We hebben de data geanalyseerd met het programma SPSS³. In de analyses zijn alleen die lijsten meegenomen die, op basis van factor⁴- en betrouwbaarheidsanalyses⁵, aan de statistische criteria voldeden.

We hebben vervolgens per variabele verschillende analyses uitgevoerd:

- *T-test (One way ANOVA analyses met post hoc Bonferroni)*: Zijn er significante verschillen tussen de groepen?
- *Bivariate correlatie-analyses*: wat zijn opvallende, significante correlaties (verbanden) tussen de variabelen? Correlaties zeggen niets over causaliteit (het één veroorzaakt het ander) en laten ook alle andere variabelen die een rol kunnen spelen, buiten beeld. We voerden deze analyses uit om de variabelen op het spoor te komen die een rol van betekenis zouden kunnen spelen bij de stapsgewijze lineaire regressie-analyses die we daarna uitvoerden.
- *Stapsgewijze lineaire regressie-analyses*: Kunnen de scores op het einddoel verklaard worden door

– of toegeschreven worden aan – bepaalde variabelen? Anders gezegd: welke variabelen dragen bij aan het gevonden effect?⁶

Bij de analyses zijn we ondersteund door Jan Morsch, een statistiek-expert die als onderzoeker en docent werkzaam is bij de Nijenrode Business Universiteit. Hij heeft de basis-analyses uitgevoerd en in het hele analyseproces met ons meegekeken.

DE RESULTATEN

Toen de resultaten uit de computer rolden, waren we nieuwsgierig en gespannen. We hadden geen idee wat we konden verwachten. Tot onze opluchting weten we intussen het volgende:

- Het theoretisch model dat we hebben gebruikt blijkt een goede richtinggever te zijn bij het uitvoeren van de analyses.
- De vragenlijsten die we hebben gebruikt zijn merendeels goed gekozen (goede betrouwbaarheid). Zij bieden genoeg nuance om verschillen tussen de studenten te meten.
- We krijgen goed zicht op de effecten van het Zijnsgeoriënteerde werk en vinden aanwijzingen voor variabelen die hierop van invloed zijn.

Einddoel: Welbevinden

Om het welbevinden te meten hebben we verschillende vragenlijsten gebruikt. Ik bespreek achtereenvolgens de Acceptance and Action Questionnaire, de Zelfcompassielijst, de WelbevindenLijst. En de subschaal 'Verbondenheid met jezelf' van de Spirituele Attitude en Interesse Lijst. De vragen die wij stelden naar de kwaliteit van leven hebben we in de vorige Cirkel besproken en die vat ik kort samen.

Acceptance and Action Questionnaire (AAQ)

De Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) meet de mate van experiëntele vermijding en de positieve tegenpool, acceptatie⁷ (Jacobs e.a., 2008). De AAQ-II is de Nederlandstalige versie van de oorspronkelijk Amerikaanse AAQ-I. De AAQ-II heeft een verband met andere vragenlijsten, zoals een vragenlijst over depressie (BDI) en over klachten (SCL-90) en over onderdrukken van negatieve gedachten (WBSI). Wat blijkt namelijk: sterkere experiëntele vermijding hangt samen met een sterker onderdrukken van negatieve emoties, de aanwezigheid van meer psychopathologie en met een sterkere depressieve stemming. En omgekeerd hangt

minder experiëntele vermijding samen met een grotere vaardigheid tot mindfulness.

Schaalanalyses

Uit een studie naar de kwaliteit van de AAQ-II blijkt dat de AAQ-II een eendimensionale lijst is en dat de interne consistentie daarvan goed is (Jacobs e.a., 2008). Anders gezegd: het meet één construct; het meet 'acceptatie'. Ook in ons onderzoek is de betrouwbaarheid goed: α (alfa) = .850 (zie ook eindnoot 4).

Wij vonden bij nadere beschouwing door een factoranalyse twee componenten of factoren, ieder met een goede betrouwbaarheid. De ene component

Tabel 2: Gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (schaal 1 - 7) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

AAQ n = 168	Onbevangenheid		Vertrouwen		Gehele lijst	
	M	Sd	M	Sd	M	Sd
1 Zijnstraining n=59	5.32	.98	5.02	.89	5.17	.84
2 Zijnsaad n=47	5.52	1.10	4.98	1.06	5.25	1.01
3 BC 11 / 12 n=16	5.75	.91	4.96	1.06	5.36	.85
4 Inspiratiekring n=36	6.11	.62	5.57	.62	5.84	.56
5 Nascholing n=10	5.94	.59	5.2	.77	5.60	.59
Significante verschillen (p)	1vs4: .001 2vs4: .048		1vs4: .040 2vs4: .035		1vs4: .002 2vs4: .017	

gaat over de hinder die men al dan niet heeft van negatieve en pijnlijke gevoelens (AAQ-onbevangenheid) en de ander gaat over de mate waarin men om kan gaan met en sturing kan geven aan zijn of haar leven (AAQ-vertrouwen).

- *AAQ-onbevangenheid* $\alpha = .815$
 - Mijn pijnlijke ervaringen en herinneringen maken het me moeilijk om een waardevol leven te leiden.⁸
 - Ik ben bang voor mijn gevoelens.
 - Ik maak mij zorgen dat ik niet in staat ben mijn zorgen en gevoelens onder controle te houden.
 - Mijn pijnlijke herinneringen verhinderen mij een bevredigend leven te leiden.
 - Emoties veroorzaken problemen in mijn leven.
- *AAQ-vertrouwen* $\alpha = .696$
 - Het is oké als ik me iets onaan- genaams herinner.
 - Ik heb controle over mijn leven.
 - Het lijkt erop dat de meeste mensen meer controle over hun leven hebben dan ik.
 - Zorgen staan mijn succes in de weg.
 - Mijn gedachten en gevoelens staan de manier waarop ik wil leven niet in de weg.

De gevorderde studenten zijn dus minder bevangen door negatieve emoties

Significante verschillen

Tabel 2 geeft de *gemiddelde scores* van de studenten uit de verschillende trainingsgroepen. De *standaarddeviatie* is een maat om de spreiding van de gegevens aan te duiden. Hoe hoger dit getal, des te meer verschillen de scores onderling en des te minder scores zijn gelijk aan het gemiddelde. Deze twee maten worden gebruikt bij het berekenen van significante verschillen. ‘Significant’ wil zeggen dat de kans dat het toeval hierbij een rol gespeeld heeft,

klein is. In de onderste rij staan de gevonden *significante verschillen* aangegeven tussen de groepen

In tabel 2 zien we de gemiddelde scores per groep als trend oplopen. Een hogere score betekent meer onbevangenheid en meer vertrouwen. De gevorderde studenten zijn dus minder bevangen door negatieve emoties en hebben meer vertrouwen dat zij sturing kunnen geven aan hun leven. De verschillen tussen de Zijnstraining en de Inspiratiekring zijn het grootst en ook significant. Ook de verschillen tussen het Zijnspad en de Inspiratiekring zijn significant. Deze scores kunnen we vergelijken met een algemene steekproef⁹ uit een onderzoek van Jacobs (Jacobs e.a., 2008). Zij vond een gemiddelde van 5,20 (en een standaard deviatie van 9.30). Dit komt overeen met de scores van de studenten uit de Zijnstraining. We kunnen zeggen dat de studenten die bij de school gaan studeren, gemiddeld en normaal scoren. De gevorderde studenten hebben hogere scores dan normaal.

Zelfcompassielijst

De compassievragenlijst is een oorspronkelijk Amerikaanse vragenlijst die vertaald is door en gebruikt wordt in een groot Nederlands onderzoek naar het effect van mindfulness (MOMENT-onderzoek, Radboud Universiteit).

Zelf-compassie gaat over een ‘zelf-attitude’ waarbij je eerder vriendelijk dan kritisch over jezelf bent, je ervaringen waarneemt als onderdeel van alle menselijke ervaringen en waarbij je pijnlijke emoties kunt toelaten en je er bewust van zijn. In de vragen-

lijst wordt het begrip zelf-compassie gemeten aan de hand van de volgende subschalen (Neff e.a., 2008):

- aardig zijn voor jezelf (self-kindness).
- mild en tolerant zijn voor jezelf (self-judgment).
- gewoon een mens zijn die fouten mag maken (common humanity).
- geen verbondenheid met de wereld om je heen (isolation).
- met aandacht in dit moment kunnen zijn (mindfulness).
- eigen tekortkomingen niet in proportie blijven zien (over-identified).

De oorspronkelijke vragenlijst van Neff e.a. bestaat

uit 24 items die op een schaal van 1 tot 7 worden gescoord. Recent is een verkorte Nederlandstalige lijst van 12 items ontwikkeld aan de Universiteit van Leuven (Raes e.a. 2010); voor ons onderzoek gebruiken we deze verkorte versie, te weten de SCS-SF. Dit betekent dat elke subschaal met twee items wordt nagevraagd.

Schaalanalyses

De gehele lijst heeft een betrouwbaarheid van .854. Uit een factoranalyse bleek dat er 6 items (afzonderlijke vragen of uitspraken) een factor vormden ($\alpha=.867$). Dit zijn de items van de schalen 'over-

Tabel 3: Gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (schaal 1 – 7) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

Zelfcompassie (SCS-SF) n = 168	Begrip		Oordeel		Totaal	
	M	Sd	M	Sd	M	Sd
1 Zijnstraining n=59	5.04	.89	4.18	1.29	4.46	1.08
2 Zijnsaad n=47	5.19	.71	4.48	1.08	4.70	.89
3 BC 11 / 12 n=16	5.24	.82	4.71	1.19	4.85	1.03
4 Inspiratiekring n=36	5.44	.76	5.15	1.08	5.23	.87
5 Nascholing n=10	5.05	.42	5.12	1.16	5.12	.97
Significante verschillen (p)	--		1vs4: .001		1vs4: .003	

identification,' 'isolation' en 'self-judgement'. We noemen dit hier '*Zelfcompassie - oordeel*':

- Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, kan het gevoel van mislukking mij volledig beheersen. (OI)
- Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik. (I)
- Als ik faal in iets dat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking. (I)
- Als ik me rot voel, ben ik geneigd om me te fixeren op alles wat er mis is. (OI)
- Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen. (SJ)
- Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover de kanten van mijzelf die me niet bevallen. (SJ)

De andere items hebben samen een α van .738. Deze items zijn positief geformuleerd en dit zijn de subschalen van 'self kindness,' 'common humanity' en 'mindfulness'. We noemen deze samengestelde schaal '*Zelfcompassie - begrip*':

- Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die me niet bevallen. (SK)
- Als er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik een gebalanceerde kijk op de situatie in te nemen. (M)
- Ik probeer mijn mislukkingen te zien als een gewoon onderdeel van het bestaan. (CH)
- Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb. (SK)
- Als ik ergens door van streek ben, probeer ik mijn gevoelens in balans te houden. (M)
- Als ik mezelf op één of andere manier tekort voel schieten, herinner ik mezelf eraan dat de meeste mensen dit weleens hebben. (CH)

Significante verschillen

Een hogere score op deze lijst duidt op meer zelfcompassie. Uit tabel 3 blijkt dat het zelfbegrip door de trainingsjaren toeneemt, maar niet significant. Wel is het opvallend dat de studenten die alleen nascholing volgen even laag scoren als de studenten uit de Zijnstraining.

Waar het gaat over het veroordelen van zichzelf, is er wel een significant verschil tussen de studenten uit de Zijnstraining en de studenten uit de Inspiratiekring; deze laatste groep is beduidend minder streng en oordelend naar zichzelf en heeft meer zelfcompassie.

Welbevinden vragenlijst

De Welbevindenvragenlijst (Visser, 1997) is de Nederlandstalige versie van de General Well-Being Scale. Hij bevat zes subschalen, te weten:

- Angst.
- Depressie.
- Positief welbevinden.
- Zelfcontrole.
- Vitaliteit.
- Algemene gezondheid.

De lijst heeft 24 vragen die gescoord worden op een 5-puntsschaal met '1 altijd' tot '5 nooit'. De lijst wordt veel in de paramedische zorg gebruikt en is ontwikkeld door het NPI (Nederlands Paramedisch Instituut).

In ons onderzoek heeft de gehele lijst een betrouwbaarheidscoëfficiënt van .743. Dit is voldoende. Vier van de subschalen hadden ook een goede betrouwbaarheid, maar uit de factoranalyses vonden we niet precies de schalen zoals bedoeld. De subschaal 'Vitaliteit' vonden we wel als één factor zoals bedoeld in de oorspronkelijke lijst:

- *WB - Vitaliteit* $\alpha = .860$. (hogere score is betere vitaliteit)
- Voelde u zich moe?
- Voelde u zich afgemat of uitgeput?
- Stond u over het algemeen fris en uitgerust op?
- Voelde u zich opgebrand?

De subschalen 'Angst' en 'Depressie' kwamen tevoorschijn als één factor en die nemen we mee als een schaal voor het geestelijk welbevinden ($\alpha = .845$).

- *WB - Angst en depressie* $\alpha = .845$ (hogere score is minder angst en depressie)

- Was u nerveus of had u spanningen?
- Heeft u zich erg verdrietig gevoeld?
- Heeft u zich erg ontmoedigd of hopeloos gevoeld?
- Had u het gevoel onder druk te staan of voelde u zich gespannen?
- Had u zoveel problemen dat u zich afvroeg of het het allemaal nog wel waard was?
- Was u angstig?
- Was u ongerust of in de war?
- Heeft u zich neerslachtig of depressief gevoeld?
- Hoe depressief of bezorgd heeft u zich gevoeld?

Tabel 4: Gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (schaal 1-5) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

Welbevinden vragenlijst	Angst en depressie		Vitaliteit		Algemene gezondheid	
	M	Sd	M	Sd	M	Sd
n = 168						
1 Zijnstraining n=59	3.92	.59	3.50	.69	3.94	.92
2 Zijnspad n=47	3.94	.57	3.39	.78	3.60	1.03
3 BC 11 / 12 n=16	3.92	.59	3.28	.66	4.17	.67
4 Inspiratiekring n=36	4.21	.46	3.91	.57	4.03	.94
5 Nascholing n=10	4.10	.69	3.85	.72	4.30	.73
Significante verschillen (p)	--		1vs4: .047 2vs4: .008 3vs4: .027		--	

- De subschaal 'Algemene gezondheid' vonden we niet als aparte factor, maar die had wel een goede betrouwbaarheid ($\alpha=.852$ hogere score is betere gezondheid). We nemen deze subschaal daarom wel mee in de analyses. De items van deze subschaal zijn:
 - Werd u gehinderd door ziekte, lichamenlijk ongemak en/of pijn?
 - Werd u gehinderd door angst over uw gezondheid?
 - Hoe bezorgd heeft u zich gevoeld over uw gezondheid?

De overige twee subschalen hadden een te lage betrouwbaarheid.¹⁰

Significante verschillen

Het angst- en depressieniveau van de studenten is niet significant verschillend voor de verschillende trainingsgroepen (tabel 4).

Bij de mate van vitaliteit ligt het anders. Hier blijken de studenten in de Inspiratiekring significant vitaler te zijn dan de studenten uit de Zijnstraining, het Zijnspad en de Begeleider-, coachopleiding. De leden van de Inspiratiekring voelen zich beduidend minder moe en uitgeput. In het volgende artikel zullen we zien dat leeftijd een van de factoren is die hier een rol speelt, maar wel een opvallende: hoe ouder, hoe vitaler!

De studenten uit de begeleider- en coachopleiding scoren het laagst op 'vitaliteit'. Dit heeft mogelijk te maken met het volgen van de opleiding en het opstarten van een eigen praktijk (vaak naast de betaalde baan die men heeft).

De subschaal 'Algemene gezondheid' geeft geen significante verschillen tussen de groepen.

Spirituele Attitude en Interesse Lijst (SAIL)

Deze lijst is ontwikkeld door het Helen Dowling Instituut als een instrument om de rol van spiritualiteit bij de aanpassing aan kanker te meten (De Jager Meezenbroek e.a., 2008). Hij bevat zeven subschalen die drie hogere dimensies vertegenwoordigen:

- verbondenheid met jezelf (zingeving, vertrouwen, aanvaarding)
- verbondenheid met de omgeving (zorg voor anderen, verbondenheid met de natuur)
- verbondenheid met het transcendent (transcendente ervaringen, spirituele activiteiten).

De lijst heeft 26 items met 6 antwoordcategorieën.

Schaalanalyses

Voor de hele lijst vonden wij een betrouwbaarheid van .869, hetgeen goed is. Van de subschalen voldeed een lijst niet aan de betrouwbaarheidsgrens.¹¹ De andere subschalen voldeden wel en kwamen ook min of meer uit de factoranalyses die we draaiden.

De subschaal 'Transcendente ervaringen' bespreek ik in het volgende artikel, omdat we deze bij de leerdoelen hebben geplaatst. De subschaal 'Verbondenheid met de omgeving' komt later in dit artikel bij de bespreking van het veld 'sociaal engagement'. Hier beschrijven we de resultaten van de subschaal die we binnen het veld 'welbevinden' plaatsen.

- *SAIL - Verbondenheid met jezelf*, met de subschalen zingeving (Z), vertrouwen (V) en aanvaarding (A) $\alpha = .778$
 - Ik treed de wereld met vertrouwen tegemoet. (V)
 - In moeilijke tijden bewaar ik mijn innerlijke rust. (V)
 - Ik weet voor mezelf wat mijn 'plaats' is in het leven. (Z)
 - Ik accepteer dat ik de loop van mijn leven niet

- helemaal zelf in de hand heb. (A)
- Wat er ook gebeurt, ik kan het leven aan. (V)
 - Ik accepteer dat ik niet overal invloed op kan uitoefenen. (A)
 - Ik ben me ervan bewust dat elk leven zijn tragiek kent. (A)
 - Ik ervaar dat de dingen die ik doe betekenisvol zijn. (Z)
 - Ik probeer het leven te nemen zoals het komt. (V)
 - Ik accepteer dat het leven mij onvermijdelijk soms pijn geeft. (A)
 - Mijn leven heeft betekenis en doel. (Z)

Tabel 5: Gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (schaal 1 - 6) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

SAIL n = 168	Verbondenheid met jezelf	
	M	Sd
1 Zijnstraining n=59	4.37	.63
2 Zijnsfad n=47	4.45	.57
3 BC 11 / 12 n=16	4.47	.63
4 Inspiratiekring n=36	4.74	.47
5 Nascholing n=10	4.76	.37
Significante verschillen (p)	1 vs 4: .026	

Significante verschillen

In de mate van verbondenheid met zichzelf, is er een significant verschil tussen de studenten uit de Zijnstraining en de studenten uit de Inspiratiekring (tabel 5). De studenten uit de Inspiratiekring ervaren beduidend meer zingeving in hun leven, vertrouwen hun leven meer en accepteren de loop van hun leven meer dan de studenten uit de Zijnsstraining. Door de jaren heen lijken deze kwaliteiten langzaam maar zeker toe te nemen: de gemiddelde scores stijgen gestaag.

Kwaliteit van leven

We hebben, naast bovenstaande vragenlijsten, ook drie heel eenvoudige, 'gezond-verstand' vragen gesteld. De antwoorden op deze vragen geven geen voldoende wetenschappelijk bewijs dat Zijnsoriëntatie al dan niet werkt, maar het geeft wel een richting en trend aan die we serieus kunnen nemen. In Cirkel 44 hebben we deze resultaten uitgebreid besproken. Hier vatten we het kort samen.

We hebben, recht op de man/vrouw af, een vraag gesteld naar de huidige kwaliteit van leven, en - in een terugblik - voordat men met Zijnsoriëntatie begon:

- Hoe zou u in het algemeen de kwaliteit van uw leven beoordelen, voordat u bij de school voor ZO begon: hoe tevreden was u met uw leven, alles bijeen genomen? Geef een rapportcijfer.
- Op dit moment, hoe beoordeelt u in het algemeen de kwaliteit van uw leven: hoe tevreden was u met uw leven, alles bijeen genomen? Geef een rapportcijfer.
- Hoe groot is de bijdrage van ZO aan uw huidige kwaliteit van leven?

Tabel 6: Kwaliteit van leven, in gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (rapportcijfers) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

n = 168	Aanvang		Nu	
	M	Sd	M	Sd
1 Zijstraining n=59	6.42	(1.16)	7.73	(.89)
2 Zijnspad n=47	5.55	(1.46)	7.91	(.72)
3 BC 11 / 12 n=16	5.81	(1.11)	7.94	(.68)
4 Inspiratiekring n=36	5.50	(1.38)	8.33	(.79)
5 Nascholing n=10	5.50	(1.84)	8.60	(.84)
Significante verschillen (p)	1-2: .011 1-4: .013		1-4: .005 1-5: .018	

Als we de gemiddelde rapportcijfers van de groepen vergelijken, dan kijken de studenten uit de Zijstraining het meest positief terug op hun kwaliteit van leven, voordat ze met de training begonnen (tabel 6). Ze zijn, vergeleken met de andere trainingsgroepen, nu het minst tevreden. De studenten uit de Inspiratiekring en uit de nascholing scoren het hoogst. Uit onze analyses blijkt dat het verschil tussen deze groepen (Inspiratiekring / nascholing versus Zijstraining) significant is.

Bijna 80 procent van alle studenten (78,6%) schrijft de verbetering van hun kwaliteit van leven voor een groot deel toe aan Zijnsoriëntatie. Slechts drie stu-

denten (1,8%) vindt dat de invloed van Zijnsoriëntatie op hun leven 'matig' is en de overige 20 procent (19,6%) geeft aan dat Zijnsoriëntatie een 'redelijke' bijdrage heeft geleverd aan hun kwaliteit van leven. Opvallend is ook dat de studenten uit de Inspiratiekring en uit de nascholing, retrospectief, het minst tevreden zijn over hoe hun leven er voor hun Zijnsgeoriënteerde training uitzag.

Einddoel: Relaties

Het hebben van een bevredigend en betekenisvol relatienetwerk hebben we gemeten met de Eenzaamheidsvragenlijst van De Jong-Gierveld en door wederom 'recht op de man af' te vragen naar de tevredenheid over de partnerrelatie en werksituatie.

Eenzaamheidslijst

Schaalanalyses

De eenzaamheidslijst van De Jong-Gierveld is in de jaren zeventig ontwikkeld (De Jong-Gierveld, 1991) en meet de mate (intensiteit) van eenzaamheid. Zowel nationaal als internationaal is het een veel gebruikte schaal. De schaal bestaat uit 11 items, waarvan vijf positief en zes negatief geformuleerd zijn. Er zijn vijf antwoordcategorieën van zeer me eens (1) tot helemaal niet mee eens (5). In feite gaat deze lijst over de mate van tevredenheid met de relaties die men heeft. De lijst heeft de volgende items:

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.
- Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
- Ik ervaar een leegte om me heen.
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
- Ik mis gezelligheid om me heen.

- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
- Ik mis mensen om me heen.
- Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.
- Vaak voel ik me in de steek gelaten.
- Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.

De mate van eenzaamheid neemt, door de trainingsjaren heen, af

De betrouwbaarheid van de lijst in ons onderzoek is goed: .878

Tabel 7: Gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (schaal 1 - 5) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA)

n = 168	Eenzaamheid	
	M	Sd
1 Zijnstraining n=59	2.74	.65
2 Zijnsfad n=47	2.72	.63
3 BC 11 / 12 n=16	2.66	.59
4 Inspiratiekring n=36	2.37	.68
5 Nascholing n=10	2.24	.40
Significante verschillen (p)	1 vs4: .059	

Significante verschillen

Hoe lager de score, hoe lager de eenzaamheid en - zou je kunnen zeggen - hoe meer tevreden de studenten zijn over hun contacten (tabel 7). We vonden een significant verschil tussen de studenten uit de Zijnstraining en de studenten in de Inspiratiekring. De mate van eenzaamheid neemt, door de trainingsjaren heen, af.

Tevredenheid met relatie en werk

Schaalanalyses

We hebben ook 'recht-toe-recht-aan' vragen gesteld over de tevredenheid met de partnerrelatie en de werksituatie.

Over de partnerrelatie hebben we de volgende vraag gesteld:

- Hoe tevreden bent u over de kwaliteit van uw partnerrelatie? (schaal 1 tot en met 4)

Tevredenheid met werk hebben we achterhaald met de volgende twee vragen:

- In welke mate bent u tevreden over de inhoud van uw werk? (rapportcijfer)
- In welke mate bent u tevreden over de zinvolheid van uw werk? (rapportcijfer)

Deze twee vragen hebben samen een hoge betrouwbaarheid van $\alpha = .89$ en we hebben ze samengevoegd tot een cijfer.

Significante verschillen

De resultaten op deze antwoorden moeten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden; het zijn slechts enkele items die we zelf geformuleerd hebben. Ze geven een indicatie (tabel 8).

In de mate waarin de studenten tevreden zijn over

Tabel 8: Gemiddeld (rapport)cijfer en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

	Tevredenheid partnerrelatie (schaal 1 - 4)		Tevredenheid werk (rapportcijfer)	
	M	Sd	M	Sd
1 Zijnstraining n=40 / 59 ¹	3,3	.85	5,9	1.64
2 Zijnsaad n=31 / 46	3,4	.62	6,6	1.54
3 BC 11 / 12 n=12 / 16	3,6	.67	6,8	.95
4 Inspiratiekring n=26 / 35	3,7	.62	7,4	1.04
5 Nascholing n=8 / 10	3,1	.64	7,9	.78
Significante verschillen (p)	--	--	1-4: .000	
			2-4: .099	
			1-5: .001	

de kwaliteit van hun partnerrelatie zijn er geen significante verschillen tussen de trainingsgroepen. Met een uitgebreidere en gestandaardiseerde vragenlijst zouden we hier meer en beter zicht op kunnen krijgen. Als trend zien we dat het met elke trainingsgroep steeds iets beter gaat, maar dat de nascholing op dit vlak het laagst scoort.

Bij werk ligt dit anders: hier scoren de studenten uit de nascholing het hoogst en zijn zij, samen met de studenten uit de Inspiratiekring veel meer tevreden dan degenen uit de Zijnstraining en het Zijnsaad.

Einddoel: Sociaal engagement

Bij sociaal engagement gaat het over actieve betrokkenheid/commitment bij mensen en bij sociale doelen die verder gaan dan het eigen belang. Deels heeft dit te maken met zinvol en bijdragend werk doen dat past bij de hogere waardes. Deels kan dat zichtbaar worden door zaken zoals vrijwilligerswerk en het geven aan goede doelen.

Filantropie is de bijdrage (in geld, tijd, goederen, expertise) die vrijwillig geschonken wordt aan het goede doel ten dienste van dat goede doel. Schuyt (2006) heeft een filantropie-schaal ontwikkeld die iemands attitude meet met betrekking tot persoonlijke verantwoordelijkheid bij de publieke wereld, in het bijzonder ten opzichte van de sociale en ecologische functies van de samenleving. Deze schaal blijkt een voorspellende waarde te hebben voor filantropisch gedrag.

Deze schaal wordt gebruikt in een lopende studie van de Universiteit Utrecht waarbij een aantal vragen zijn toegevoegd over betrokkenheid op de omgeving (Berghuijs, 2009).

In ons onderzoek is de α van de gehele schaal laag: .58. Te laag om mee te nemen in de analyses. Ook factoranalyses geven geen subschalen met een voldoende betrouwbaarheid. Met deze lijst hebben we daarom verder geen analyses gedaan; immers, als de betrouwbaarheid te laag is dan weet je niet wat je precies gemeten hebt en dus weet je niet waar de lijst over gaat.

Spirituele verbondenheid met de omgeving - SAIL

Daarnaast is de subschaal 'Verbondenheid met de omgeving' van de SAIL geschikt als maat om de betrokkenheid op anderen te meten. In deze subschaal

zijn twee aspecten gemeten: Zorg voor anderen (ZA) en verbondenheid met de natuur (VN).

- *SAIL - verbondenheid met de omgeving*, met de subschalen zorg voor anderen (ZA) en verbondenheid met de natuur (VN) $\alpha = .742$
- Ik vind het belangrijk dat ik iets voor anderen kan doen. (ZA)
- De schoonheid van de natuur ontroert mij. (VN)
- Ik heb oog voor het leed van anderen. (ZA)
- Als ik in de natuur ben, voel ik me sterk daarmee verbonden. (VN)

Tabel 9: Gemiddelden (M) en standaarddeviaties (Sd) van de trainingsgroepen (schaal 1 - 6) en significante verschillen tussen de groepen (One way ANOVA).

SAIL n = 168	Verbondenheid met de omgeving	
	M	Sd
1 Zijnstraining n=59	4.79	.57
2 Zijnsfad n=47	4.85	.51
3 BC 11 / 12 n=16	4.76	.60
4 Inspiratiekring n=36	4.84	.43
5 Nascholing n=10	4.92	.38
Significante verschillen (p)		--

- Ik probeer in mijn leven wat voor de maatschappij te betekenen. (ZA)
- Ik wil wat voor mijn medemens kunnen betekenen. (ZA)

Significante verschillen

In de betrokkenheid op de omgeving is er geen verschil tussen de groepen (tabel 9). De ontwikkeling in de groepen die we (bij meerdere lijsten) zien in de mate waarin men beter en compassievoller met zichzelf omgaat, vertaalt zich niet vanzelf door in een toegenomen aandacht en zorg voor de omgeving.

Het is frappant dat ook de andere maten die we hebben meegenomen in het onderzoek om de sociale en maatschappelijke betrokkenheid te meten, weinig resultaten opleveren. Zo vonden we in het vrijwilligerswerk geen verschillen tussen de trainingsgroepen (zie ook het artikel in de vorige Cirkel).

Onze pogingen om op dit vlak iets te meten, leveren geen enkel significant verschil op. Dit is opvallend, omdat we juist op persoonlijke groei en geluk wel veel resultaten vinden. Het is ook opvallend omdat het juist in Zijnsoriëntatie niet onder stoelen of banken wordt gestoken dat het er om gaat bijdragend te zijn aan het geheel (uitspraak Hans Knibbe: "We zijn niet op aarde om in de hemel te wonen"). Ook in recente (literatuur)studies wordt het belang van moderne spiritualiteit met name gezien in het vormgeven van hogere normen en waarden in de maatschappij (Hedlund-de Wit, 2011). Het teveel 'alleen naar jezelf kijken' wordt gezien als een grote valkuil.

Samenvatting resultaten

In dit onderzoek hebben we de studenten uit de verschillende jaartrainingen met elkaar vergeleken. Deze groepen verschillen in de mate waarin zij met het Zijnsgeoriënteerde aanbod bezig zijn en ook in het aantal jaren dat zij met Zijnsoriëntatie bezig zijn. We gaan ervan uit dat verschillen tussen deze groepen (van beginners tot gevorderden) een indicatie zijn voor het effect van het Zijnsgeoriënteerde aanbod.

Het theoretisch model, zoals dat door ons is ontwikkeld, dient als leidraad bij de analyses. De eerste analyses betroffen de studentkenmerken. Deze heb ik in de vorige Cirkel beschreven. In dit artikel heb ik verslag gedaan van de eindeffecten.

De meeste door ons gebruikte vragenlijsten blijken een goede betrouwbaarheid te hebben en gevoelig te zijn voor verschillen tussen groepen. Daardoor kunnen we over de eindeffecten het volgende zeggen. Door de groepen heen is er een toename in het welbevinden van de studenten. De verschillen tussen de studenten van de Zijnstraining en de studenten in de Inspiratiekring zijn vaak significant. De laatsten raken minder bevangen door negatieve emoties en hebben er meer vertrouwen in dat zij hun leven sturing kunnen geven, en niet bepaald worden door negatieve gevoelens. Zij zijn minder oordelend en streng over zichzelf en hebben een compassievollere en mildere blik op zichzelf. Ze hebben een grotere mate van overgave, in de zin dat ze accepteren dat ze de loop van hun leven niet helemaal zelf in de hand hebben. Tegelijkertijd hebben ze een groter gevoel van zingeving en zinvolheid over hun leven. Dit hogere welbevinden komt ook tot uitdrukking in het rapportcijfer dat zij zichzelf geven over de kwaliteit van hun leven:

een ruime acht. Opvallend is dat zij zich ook vitaler voelen, terwijl hun gemiddelde leeftijd hoger ligt dan die van studenten uit de Zijnstraining. Zij zijn meer tevreden over hun vriendschappen en relaties en voelen zich minder eenzaam. Ze zijn ook meer tevreden over hun werk. We vinden geen verschillen tussen de verschillende groepen waar het gaat over de tevredenheid over de partnerrelatie.

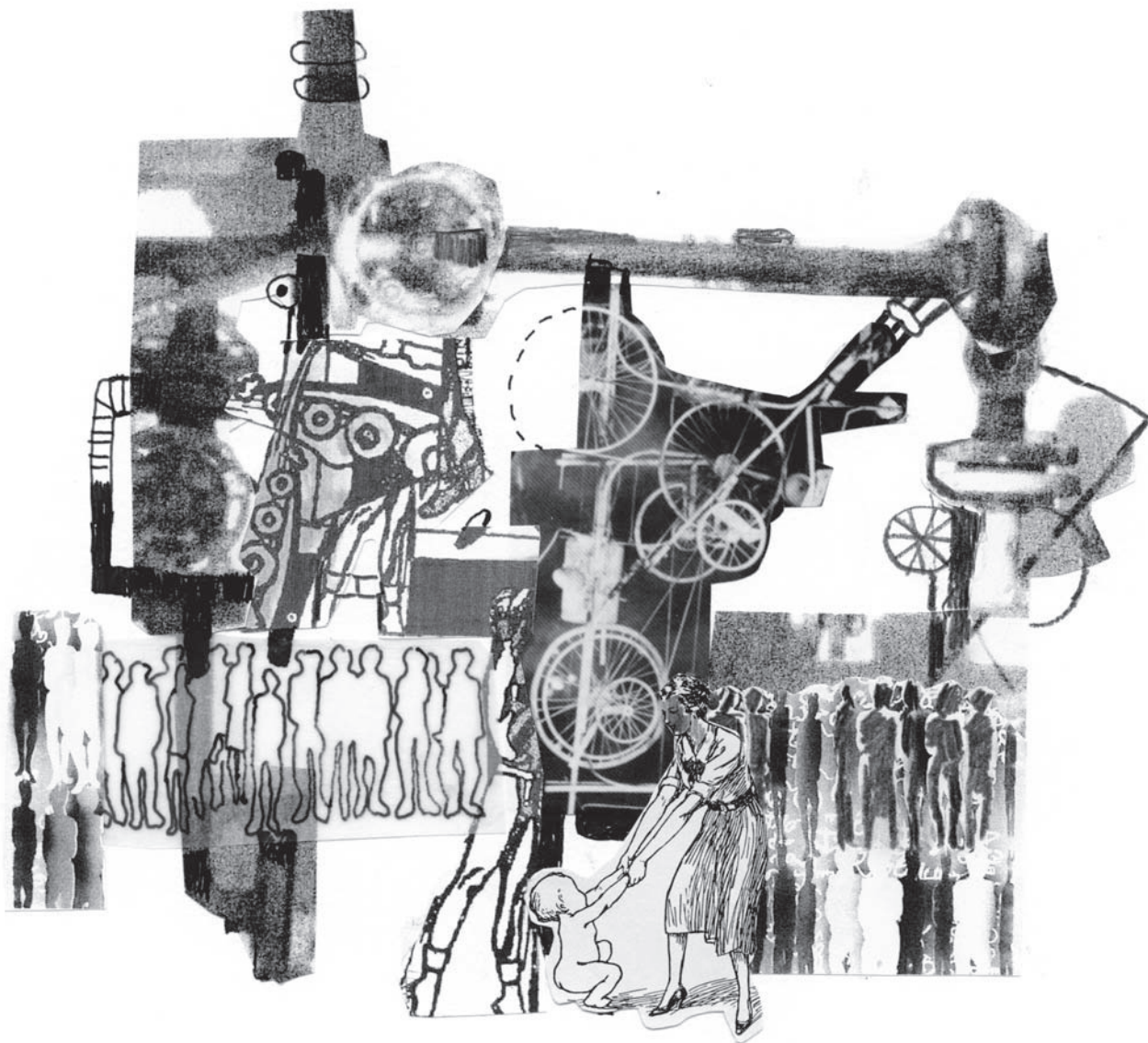
Op het gebied van sociaal engagement vinden we, in contrast met de andere einddoelen, geen enkel verschil tussen de groepen.

Discussie

De onderzoeksopzet

De door ons gekozen onderzoeksopzet is, zoals ik al schreef, gemaakt op pragmatische gronden. We zijn ons bewust van de beperkingen van onze keuzes, met name waar het gaat om 'harde' wetenschappelijke bewijzen. Die kunnen we op basis van dit onderzoek niet leveren. Wat kunnen we wel? We hebben duidelijke en sterke aanwijzingen gevonden voor positieve effecten (we zouden ook kunnen spreken van 'trends') die ons hoopvol stemmen; de ontwikkeling van de studenten gaat de 'goede' kant uit. We hebben ook een basis gelegd voor vervolgonderzoek waarin we een volgende stap kunnen zetten naar een quasi-wetenschappelijk onderzoeksdesign (gebruik van een controlegroep, nulmeting en studenten over langere tijd volgen).

In de huidige opzet hebben we de drie jaargangen van de Zijnstraining samengevoegd. Dit betekent dat we geen 'nul'-meting hebben van studenten die nog niet met Zijnsoriëntatie begonnen zijn. Ook de eerstejaars waren al ruim een half jaar bezig toen de meting plaats vond. Aan het eind van dat jaar gaven



zij, in hun evaluatieverslag voor de trainer, aan dat de kwaliteit van hun leven al duidelijk verbeterd was. Dus, met een echte 'nul'-meting, is de verwachting dat we al eerder significante verschillen tussen 'beginners' en bijvoorbeeld derdejaars studenten of studenten uit het Zijnspad kunnen waarnemen.

Wat opvalt is dat de studenten uit het Zijnspad niet significant verschillen van studenten uit de Zijnsstraining. Het Zijnspad is een gevarieerde groep: er zitten studenten in die tussen de vier en acht jaar in deze groep zitten. Dat zijn grote verschillen, die soms ook terug te zien zijn in grote standaarddeviatiescores. Studenten scoren zeer verschillend en zijn, zo vermoeden wij, de minst homogene groep wat betreft getraindheid in het Zijnsgeoriënteerde aanbod.

Sociaal engagement

Dat we op het gebied van sociaal engagement geen enkel effect vonden, is opvallend. Hoe kunnen we dit begrijpen?

Als eerste zou het kunnen zijn dat we een en ander niet goed genoeg hebben nagevraagd; de lijsten werken niet goed.

Maar het zou ook zo kunnen zijn dat de blik naar buiten en de maatschappelijke vertaling van openheid, een stap is die nog niet goed in het aanbod verankerd is. In theorie is het al aanwezig, maar in de praktijk van alledag komt het nog niet tot vorm. In Cirkel 44 (2012) deden Goossens en Mutsaers, naar aanleiding van het levenskunstgesprek met Joep Dohmen, de prikkelende oproep aan de lezers om na te denken of Zijnsoriëntatie een morele agenda zou moeten hebben? En, zo vroegen ze de lezers "Kom jij zélf (genoeg) in beweging rond maatschappelijke thema's en ontwikkelingen, die haaks staan

op jouw waardeoriëntatie?". Zij kregen hierop verschillende reacties en zijn met een vervolg bezig.

Tijdens de studiedag waarop we de resultaten presenteerden is hierover gediscussieerd en ook in de Inspiratiekring is de bezinning op onze maatschappelijke bijdrage inmiddels in volle gang. Uit de discussies blijkt dat men het vrijwilligerswerk dat men doet in de directe omgeving (bijvoorbeeld mantelzorg) zo vanzelfsprekend vindt, dat het onopgemerkt blijft. Deze vanzelfsprekendheid zou kunnen verklaren waarom het in de vragenlijst niet zichtbaar werd. Door er expliciet bij stil te staan vindt er een herwaardering plaats van het vrijwilligerswerk dat men al doet.

Tegelijkertijd wordt ook duidelijk dat er een actievere bijdrage kan worden geleverd aan maatschappelijke problemen die verder reiken dan de eigen directe kring van leven en werk. Het onderzoek zorgt voor een fris appel om na te denken over hoe je van betekenis kan zijn in de maatschappij.

Hier valt natuurlijk nog veel meer over te zeggen. We nodigen de lezer dan ook van harte uit om met ons mee te denken.

In de volgende Cirkel

We hebben gezien dat er verschillen zijn tussen de trainingsgroepen. Hoewel het vanzelfsprekend lijkt dat dit komt door het Zijnsgeoriënteerde aanbod, is dat wetenschappelijk gesproken nog helemaal niet zo zeker. Want, misschien komt het doordat de studenten in de Inspiratiekring ouder en 'dus' wijzer zijn... In de volgende Cirkel bespreken we of de gevonden effecten al dan niet aan het aanbod toe te schrijven zijn.

Een logische en volgende belangrijke vraag waar we dan op in gaan, is: welke aspecten van het aanbod

dragen bij aan de gevonden effecten? En zijn er misschien ook aspecten in het aanbod die een negatief effect hebben?

We willen alvast vertellen dat we verschillende bewijzen gevonden hebben dat de effecten inderdaad toegeschreven kunnen worden aan het Zijnsgeoriënteerde aanbod. Dat is mooi. Maar we vinden ook onverwachte en negatieve effecten die de staf en begeleiders in het land uitdagen om het aanbod verder te verbeteren en te optimaliseren...



Paula van Lammeren (1961) is psycholoog en als staflid en Zijnsgeoriënteerd trainer/begeleider verbonden aan de school voor Zijnsoriëntatie. In de jaren negentig werkte zij als wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-Instituut in Utrecht. Zij verrichtte effectstudies op het gebied van de preventieve geestelijke gezondheidszorg.

Correspondentieadres:

pvanlammeren@zijnsorientatie.nl

Literatuur

Berghuis, J. *Proposol for a survey using the LISS panel of CenterData*. Interne notitie. Universiteit Utrecht, Geesteswetenschappen, 2009.

Hedlund-deWitt, A. The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*, 2011-70 p. 1057-1065

Jacobs, N., M. Kleen, F. De Groot, J. A-Tjak. Het meten van experiëntele vermijding. De Nederlandstalige versie van de Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Gedragstherapie*, 2008-14, p. 349-361.

Jager Meezenbroek, E.C. de, B. Garssen, M. Van den Berg,

D. Van Dierendonck, A. Visser, W. Schaufeli. *Measuring spirituality as a universal human experience: development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL)*. Interne notitie, 2008, Helen Dowling Institute, Care for Cancer, Utrecht.

Jong Gierveld, J. de & Tilburg, T.G. *Manual of the loneliness scale*. Amsterdam: Vrije Universiteit, 1999.

Lammeren, P. van, K. Geelen. *Verbitteren of verbeteren. Evaluatie van een programma ter voorkoming van eenzaamheid en depressie bij oudere weduwen*. Nederlands Centrum Geestelijke Volksgezondheid, Utrecht, 1995.

Neff, K.D., K. Pisitsungkagarn, Ya-Ping Hsieh. Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 2008, vol. 39, no 3, p. 267-285.

Raes, F., E. Pommier, K.D.Neff, D. Van Gucht. Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2010, 17, 000-000.

Schuyt, T.N.M. *Het ontwikkelen van een filantropieschaal*. Vrije Universiteit, Faculteit der Sociale Wetenschappen, Amsterdam, 2006.

Schuyt, T., J. Smit, R. Bekkers. *Constructing a Philanthropy-scale: social responsibility and philanthropy*. Artikel uitgegeven door universiteit van Groningen (2004): <http://irs.uibn.nl/dbi/45c07126b854f>

Slotboom, A. *Statistiek in woorden. Een gebruikersvriendelijke beschrijving van de meest voorkomende statistische termen en technieken*. Groningen, Wolters-Noordhoff, 1987.

Tilburg, T.G. van & Jong Gierveld, J. *De Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV., 2007.

Noten

1 Dit heet een 'quasi experimenteel onderzoeksdesign' en is in ons werkveld het hoogst haalbare.

2 Formeel moeten we, wanneer we de resultaten bespreken, steeds spreken over 'respondenten'. We kiezen ervoor -

vanwege de leesbaarheid – vanaf nu het woord ‘studenten’ te gebruiken, daarmee doelend op die studenten die de vragenlijst hebben ingevuld. Omdat we vermoeden dat er geen sprake is van een selectieve non-respons, vinden we dit verantwoord en denken we dat deze resultaten gegeneraliseerd kunnen worden naar alle studenten van de school.

- 3 Statistical Programme for the Social Sciences.
- 4 Bij een factoranalyses (principale componenten analyses) wordt aangenomen dat de waargenomen verbanden tussen de variabelen toe te schrijven zijn aan één of meerdere ‘eraan ten grondslag liggende’ componenten of factoren. Met deze analyse worden deze factoren achterhaald.
- 5 De betrouwbaarheid (Crombach’s alfa) is een maat die de nauwkeurigheid van het instrument aangeeft. Nauwkeurigheid in de zin van herhaalbaarheid of reproduceerbaarheid. Als we iets, vlak na elkaar, met hetzelfde instrument meten, dan moet het dezelfde uitkomst geven. De alfa (α) moet minimaal .60 zijn.
- 6 Anders gezegd: met deze analyses wordt zichtbaar wat de voorspellende waarde is van de verschillende (onafhankelijke) variabelen, gegeven de andere voorspellers.
- 7 Experiëntiële vermijding is het trachten te vermijden, controleren of veranderen van bepaalde innerlijke ervaringen. Wanneer mensen bepaalde belevingen (gedachten, emoties, herinneringen, impulsen, lichamelijke gewaarwordingen, ...) niet willen ervaren, kunnen ze allerlei strategieën ontwikkelen om deze te vermijden. Dit noemt men experiëntiële-vermijdings- of controlestrategieën. Het omgekeerde van experiëntiële vermijding is acceptatie.
- 8 Negatief geformuleerde items zijn in de analyses ‘reversed’; d.w.z. de scores zijn omgekeerd.
- 9 Dit was een groep eerste en tweedejaars bachelor psychologie van de Katholieke Universiteit Leuven en

een groep werkenden (bedrijf uit de automobielsector) en werkzoekenden (bezoekers van het arbeidsbureau of werkwinkel).

10 ‘Positief welbevinden’: $\alpha = .655$ en ‘Zelfcontrole’: $\alpha = .594$

11 ‘Spirituele activiteiten’ met een α van .506

Noot bij tabel 8

ⁱDe eerste n is het aantal respondenten op de vraag naar tevredenheid partnerrelatie; het tweede getal gaat over het aantal respondenten op de vraag naar tevredenheid werk.