



VEERKRACHT DOOR TWEEKRACHT

Een kwantitatief onderzoek naar de waarmaking van een belofte

Auteur: Mylou Serné
Studentnummer: 2406926
Opleiding: Toegepaste Psychologie
Fontys Hogescholen HRM en TP
Datum: 31-03-2020



Veerkracht door TweeKracht

Een kwantitatief onderzoek naar de waarmaking van een belofte

Auteur: Mylou Serné
2406926
Toegepaste Psychologie
Fontys Hogescholen HRM en Toegepaste Psychologie
Eindhoven
Begeleider: Kazimier Helfenrath

In opdracht van: TweeKracht
A. Kingma & M. Boogert
Rijkesluisstraat 52 te Oirschot
www.tweekracht.nl

Samenvatting

De Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) stelt dat de wereld snel veranderd door globalisering, vergrijzing en technologische ontwikkelingen. De veranderingen die het TNO noemt vragen om een beroepsbevolking die zich kan aanpassen en zelf regie kan nemen. Uit onderzoek van het TNO is gebleken dat organisaties met veerkrachtige medewerkers 10% meer klantloyaliteit hebben, 20% meer winst en 40% minder ziekteverzuim. Dit lijkt een goede reden voor organisaties om aandacht te besteden aan de mentale veerkracht van medewerkers. Door middel van de monitor Sociale Veerkracht is er in een onderzoek in 2018 naar voren gekomen dat in de westelijke helft van de provincie iets minder dan de helft van de bevolking zichzelf 'niet of slechts deels veerkrachtig' voelt.

Coachingbureau TweeKracht stelt dat zij de mentale veerkracht van hun klanten kunnen versterken door het spelen van hun zelfontwikkelde KernKrachtenspel en bijbehorend persoonlijk rapport. Echter, is dit tot dusver nog niet wetenschappelijk aangetoond.

Het doel van dit onderzoek is om vast te stellen in welke mate de veerkracht van respondenten toeneemt na het spelen van het KernKrachtenspel en het ontvangst van het persoonlijk rapport. Hierdoor krijgt TweeKracht meer inzicht in het effect van het KernKrachtenspel en het rapport en of deze eventueel verbeterd of aangepast kunnen worden om het gewenste effect te bereiken.

Tijdens dit onderzoek is een kwantitatief quasi-experiment met een nul- en nameting uitgevoerd. Op basis van een selecte steekproef hebben er in totaal 78 inwoners van Noord-Brabant meegewerkt aan dit onderzoek, waarvan 38 respondenten in de controle groep en 40 respondenten in de experimentele groep. Door middel het programma Google Forms is er een digitale versie van de gevalideerde Nederlandse Resiliënce Scale verstuurd om de mentale veerkracht van de respondenten te meten. Respondenten in de experimentele groep kregen het KernKrachtenspel en persoonlijk rapport aangeboden. De respondenten in de controlegroep kregen geen interventie aangeboden tussen de twee meetmomenten.

Uit de resultaten komt naar voren dat de mentale veerkracht van de experimentele groep gemiddeld 0.16 is toegenomen na het spelen van het KernKrachtenspel. Hieruit blijkt dat TweeKracht hun belofte waarmaakt. De toename wordt alleen toegeschreven aan het KernKrachtenspel en het persoonlijk rapport wordt buiten beschouwing gelaten. Het effect blijkt op beide subschalen van het meetinstrument waarneembaar. Voor de ontwikkeling van een interventie op het KernKrachtenspel wordt er aangeraden om te kijken naar manieren om het effect van het spel op de scores op de subschaal AZL door middel van interventies gericht op positiviteit te vergroten. Er zijn tot dusver meerdere positieve interventies ontwikkeld waarvan de meerderheid effectief blijkt te zijn. Deze interventies kunnen in het KernKrachtenspel of het persoonlijk rapport geïmplementeerd kunnen worden.

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	2
Inleiding.....	4
1. Theoretisch kader	7
1.1. Veerkracht als concept.....	7
1.2. Kenmerken van veerkrachtige individuen	8
1.3. Sociale steun	9
1.4. Beschermende- en risicofactoren	10
1.5. Veerkracht en positiviteit.....	11
1.6. Definitie veerkracht.....	12
1.7. Meten van veerkracht	12
2. Methode.....	14
2.1. Respondenten	14
2.2. Procedure.....	14
2.3. Meetinstrument	15
2.4. Analyse	17
3. Resultaten	18
4. Discussie	19
Aanbevelingen.....	22
5. Conclusie.....	24
Literatuurlijst	26
Bijlage A – Ethische verantwoording.....	32
Bijlage B – Correspondentie met respondenten	34
B.I. Respondenten oproepen	34
B.II. E-mails nul- en nameting	35
B.III. Informatiebrief experimentele groep	37
B.IV. Introductie KernKrachtenspel interventie	38
Bijlage C – Het KernKrachtenspel	40
C.I. KernKrachtenspel en energie	40
C.II. Overzicht KernKrachten	42
C.III. Voorbeeld van een persoonlijk rapport	43
Bijlage D – Vragenlijsten.....	73
D.I. Nulmeting	73
D.II. Nameting	75
Bijlage E – Analyseplan.....	78
Bijlage F – Toestemmingsformulier HBO Kennisbank	84

Inleiding

"Als wij steeds meer verwachten van mensen in deze veranderende maatschappij, dan moeten we wel zorgen dat ze ook aan die verwachtingen kunnen voldoen. Dat noemen we sociale veerkracht. En die moeten we versterken, anders vallen mensen buiten de boot. Dit wil ik als gedeputeerde niet laten gebeuren, dus daar ga ik me de komende jaren maximaal voor inzetten" (Swinkels, 2019).

Naar aanleiding van een onderzoek in 2018 naar de kwaliteit van leven in Noord-Brabant heeft Henri Swinkels, gedeputeerde voor Leefbaarheid en Cultuur van de provincie Noord-Brabant, bovenstaande uitspraak gedaan. Swinkels bespreekt dat er meer van Nederlanders verwacht wordt doordat de maatschappij flink aan het veranderen is (Swinkels, 2019). De Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) sluit zich hierbij aan. Volgens haar verandert de wereld snel door globalisering, vergrijzing en technologische ontwikkelingen. TNO wil het aanpassingsvermogen van mensen en organisaties versterken, zodat ze zich beter kunnen voorbereiden op grote veranderingen, met name in de arbeidssituatie (TNO, 2019). De veranderingen die het TNO noemt vragen om een beroepsbevolking die zich kan aanpassen en zelf regie kan nemen. Uit onderzoek van het TNO is gebleken dat organisaties met veerkrachtige medewerkers 10% meer klantloyaliteit hebben, 20% meer winst en 40% minder ziekteverzuim. Dit lijkt een goede reden voor organisaties om aandacht te besteden aan de mentale veerkracht van medewerkers.

Psychologische of mentale veerkracht is door de jaren heen door meerdere wetenschappers op verschillende manieren gedefinieerd. Zo omschrijven Kuiper en Bannink (2012) mentale veerkracht als het vermogen om te overleven, te herstellen, te volharden en zelfs te groeien na confrontatie met een schokkende gebeurtenis. Luthar, Cicchetti en Becker (2000) bekijken het met een iets andere blik en beschrijven veerkracht als een dynamisch en beïnvloedbaar proces van positieve adaptatie na confrontatie met aanzienlijke tegenspoed. Om één definitie van veerkracht te kiezen en aan te houden voor dit onderzoek vindt er eerst een verdieping plaats van de kenmerken van veerkracht en welke factoren daarop van invloed zijn. Een sterke mate van veerkracht wordt geassocieerd met positieve effecten voor zowel kinderen als volwassenen. Bij kinderen kan veerkracht helpen met het hanteren van stress, angst en onzekerheid (Alvord, Gurwitsch, Martin, & Palomares, z.j.). Bij studenten en volwassenen kan veerkracht als buffer dienen voor angst en depressie (Frederickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003) en is van invloed op het optimisme van individuen na een traumatische ervaring (Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2006).

Het Sociaal en Cultureel Planbureau en de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (2017) stellen dat niet iedereen even veerkrachtig is (Provincie Noord-Brabant, 2018). Volgens hen dienen

nieuwe vaardigheden ontwikkeld te worden om overeind te kunnen blijven in een complexe en snel veranderende wereld, zoals sociale vaardigheden, doelen stellen en doorzettingsvermogen. Het draait om de mate waarin mensen regie kunnen voeren over het eigen leven en over de mate waarin burgers elkaar willen en kunnen ondersteunen. De afgelopen jaren hebben Telos, het Brabants Centrum voor Duurzame Ontwikkeling, en kennisinstituut het PON samengewerkt om voor de provincie Noord-Brabant het concept veerkracht onder de inwoners verder te onderzoeken (Provincie Noord-Brabant, 2018). De monitor Sociale Veerkracht hanteert de term sociale veerkracht als het vermogen van gemeenschappen en mensen om met ingrijpende veranderingen om te gaan en de toegang tot hulpbronnen die zij daarbij hebben (Blanken e.a., 2016). Om de sociale veerkracht te meten is er ook onderzoek gedaan naar de mentale veerkracht van inwoners van de provincie. Door middel van de monitor Sociale Veerkracht is er in het onderzoek in 2018 naar voren gekomen dat in de westelijke helft van de provincie iets minder dan de helft van de bevolking zichzelf 'niet of slechts deels veerkrachtig' voelt. Als gevolg van dit onderzoek hebben de Gedeputeerde Staten van de provincie Noord-Brabant in het Bestuursakkoord 2019 – 2023 "het versterken van de Brabantse sociale veerkracht" benoemd als een belangrijk doel voor de komende periode (Provincie Noord-Brabant, 2019).

Ook volgens het uitgevers-, opleiders-, consultancy- en coachingsbedrijf TweeKracht leven we in een continu veranderende wereld waarin ontwikkelingen haast niet meer bij te houden zijn voor het individu (Boogert, persoonlijke communicatie, 25 september 2019). Boogert, oprichtster van TweeKracht, heeft op basis van trendanalyses in opdracht van de Discovery Company (2013) en USP Company (2014) en in eigen onderzoek naar wat men gelukkig maakt, het fundament gelegd voor haar eigen analyse en methode. Hieruit is het bedrijf TweeKracht en de TweeKrachtmethode ontstaan. De TweeKrachtmethode stelt dat iedereen twee persoonlijke positieve KernKrachten bezit en dat het kennen en bewust inzetten van deze krachten gelukkiger maakt. KernKrachten worden door TweeKracht gezien als krachten die laten zien wat iemand (intrinsiek) belangrijk vindt en waar men (positieve) energie van krijgt (Boogert, persoonlijke communicatie, 25 september 2019). TweeKracht erkent in totaal 68 KernKrachten en om de twee persoonlijke krachten bij individuen te vinden heeft zij onder andere de tool het KernKrachtenspel ontwikkeld. In bijlage C is een overzicht van de KernKrachten, een korte beschrijving van het KernKrachtenspel en bijbehorende documenten te vinden. TweeKracht stelt dat mensen zich sterker voelen in drie aspecten van het leven door het gebruik van de TweeKrachtmethode. Deze aspecten zijn verbinding, veerkracht en vrijheid. Door het vinden van je persoonlijke KernKrachten krijgt men meer inzicht in zichzelf en kan men zich makkelijker met zichzelf verbinden en de mensen om zich heen (TweeKracht, 2017). Door het inzetten van de krachten kan men meer veerkracht ontwikkelen en door de kennis, tools en inzichten helpt TweeKracht men om meer wegen te bewandelen die bij je passen waarmee je persoonlijke vrijheid groeit (TweeKracht, 2017). Echter, heeft tot dusver geen onderzoek plaatsgevonden naar de eventuele toename in de drie aspecten bij hun klanten na het spelen van het KernKrachtenspel. Hierdoor kan TweeKracht niet daadwerkelijk vaststellen of de aspecten bij klanten werkelijk versterkt worden door het spel terwijl zij daar wel naar streven. Door het korte tijdsbestek focust dit onderzoek zich maar op één van de drie aspecten. Verbinding en vrijheid bleken als concepten lastig af te bakenen te zijn zijn en de mate van veerkracht

voor individuen blijkt steeds relevanter in deze veranderende samenleving. Hierdoor en door de meerdere gevonden wetenschappelijke studies over veerkracht is er voor gekozen om het concept veerkracht verder te onderzoeken.

De doelstelling van dit onderzoek is om vast te stellen in welke mate respondenten veerkrachtiger zijn na het spelen van het KernKrachtenspel dan ervoor. Hierdoor krijgt TweeKracht meer inzicht in het effect van het KernKrachtenspel en of deze eventueel verbeterd of aangepast moet worden om het gewenste effect te kunnen bereiken. De onderzoeksvraag die hierbij komt kijken luidt als volgt:

In welke mate neemt de veerkracht van respondenten toe na het spelen van het KernKrachtenspel?

De doelgroep van dit onderzoek zijn mensen die onbekend zijn met de TweeKrachtmethode, zich openstellen om mee te doen aan het onderzoek en woonachtig zijn in Noord-Brabant. In dit onderzoek wordt er geen onderscheid gemaakt in opleidingsniveau of geslacht van de respondenten, omdat er gesteld wordt dat de TweeKrachtmethode voor iedereen op eenzelfde wijze geschikt is. Deelnemende respondenten moeten echter minimaal 16 jaar oud zijn, wat normaliter ook een eis is vanuit TweeKracht voor hun klanten. Dit wegens het feit dat er een bepaalde mate van zelfreflectie en zelfkennis ontwikkeld moet zijn. Jongeren worden meer beïnvloed door meningen van anderen en laten dit meewegen in hun zelfbeeld (Feldman, 2016). Hierdoor worden jongeren onder de 16 jaar uitgesloten van het onderzoek. Om de doelgroep verder af te bakenen is er in overleg met de opdrachtgever gesteld dat respondenten woonachtig moeten zijn in de provincie Noord-Brabant. Hiervoor is gekozen omdat een groot deel van de klanten van TweeKracht, zowel particulieren als organisaties woonachtig of gevestigd zijn in Noord-Brabant en wegens het besef dat een groot deel van de inwoners zichzelf niet of maar deels veerkrachtig voelt (Provincie Noord-Brabant, 2018).

Om een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag heeft er een literatuurstudie en een veldonderzoek plaatsgevonden. De literatuurstudie vormt het theoretisch kader waarin het concept veerkracht aan de hand van wetenschappelijke artikelen verder uitgewerkt is. Zo is er onderzoek gedaan naar de oorsprong van veerkracht, kenmerken van veerkracht en van veerkrachtige individuen en hoe veerkracht gemeten kan worden. In het veldonderzoek is er getest in welke mate respondenten zich veerkrachtiger voelen na het spelen van het KernKrachtenspel in vergelijking met daarvoor. Na het beantwoorden van de onderzoeksvraag worden er een aantal aandachtspunten van het onderzoek benoemd en wordt er advies gegeven voor eventueel vervolgonderzoek en een mogelijke interventie op het KernKrachtenspel.

1. Theoretisch kader

1.1. Veerkracht als concept

Garmezy wordt gezien als een van de grondleggers van onderzoek naar veerkracht als een psychologisch concept. Zijn interesse in het onderzoeken van ziekten leidde hem naar de vraag waarom bepaalde mensen 'terugveerden' en floreerden in het leven terwijl anderen dat niet konden (Garcia-Dia, DiNapoli, Garcia-Ona, Jakubowski, & O'Flaherty, 2013). Garmezy suggereerde dat de toegang tot psychosociale hulpbronnen positieve invloed konden hebben op positieve en gedragsmatige aanpassing (Garmezy & Rodnick, 1959). In 1973 publiceerde hij een van de eerste epidemiologische studies die te maken hadden met veerkracht (Garmezy, 1973). Het onderzoek had als doel om meer inzicht te krijgen in veerkracht en de daarbij behorende factoren om te kunnen verklaren waarom en hoe kinderen met tegenspoed omgaan. Er werd beargumenteerd dat door onderzoek te doen bij kinderen die zich goed ontwikkelen ondanks risicofactoren of tegenspoed, kennis vergaard kon worden over wat van invloed kan zijn op de levens van kinderen in risicosituaties (Masten, 2001). Jaren na het onderzoek van Garmezy had het onderzoek van Werner en Smith (1992) een grote impact op de waarneming van het concept veerkracht. In een onderzoek bij kinderen die in 1955 in Hawaï geboren waren in armoede of waren blootgesteld aan ingrijpende situaties, zoals alcoholisme en psychische aandoeningen, onderzochten Werner en Smith (1992) wat de impact was van deze vormen van tegenspoed op het aanpassingsvermogen van de kinderen. Er werd ontdekt dat zowel interne als externe factoren van invloed zijn op jonge mensen en hun reactie op tegenspoed. De interne factoren omvatten de persoonlijkheid, motorische- en taalvaardigheden en zelfhulp vaardigheden. Externe factoren richtten zich op familie en de gemeenschap waarin de kinderen opgroeiden. Ook de acceptatie van post-traumatische stress stoornis als een klinische diagnose in de jaren '80 verbreedde de omvang van onderzoek naar veerkracht (Garcia-Dia et al., 2013). In plaats van dat er alleen gekeken werd naar ontwikkelingsproblemen van kinderen die opgroeien in een chronische stressvolle omgeving, verschoof de richting van onderzoek naar situaties en eigenschappen in het dagelijks leven van niet alleen kinderen maar ook volwassenen. Bonanno's (2004) onderzoeken naar veerkracht weken als eerst af van de traditionele kijk op veerkracht en linkte veerkracht aan meer hedendaagse tegenspoed, zoals het onverwachte overlijden van een dierbare of een terroristische aanslag. Vanaf toen verschoof de focus van onderzoeken naar veerkracht naar het begrijpen van het proces waardoor individuen confronterende tegenslagen te boven komen (Fletcher & Sarkar, 2013; Bonanno, 2004; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Kuiper & Bannink, 2012).

In de loop der jaren zijn er verschillende definities van veerkracht gegeven, maar de meeste zijn gebaseerd op twee hoofdconcepten: tegenspoed en capaciteit van aanpassing (Fletcher & Sarkar, 2013). Na een kritische literatuurstudie concludeerde Luthar, Cicchetti en Becker (2000) dat veerkracht refereert naar een dynamisch en beïnvloedbaar proces van positieve adaptatie na confrontatie met aanzienlijke tegenspoed. Met positieve adaptatie wordt er verwezen naar functioneren op verschillende gebieden, waarbij gekeken wordt in welke mate een individu voldoet aan de maatschappelijke

standaarden die voor de betreffende levensfase gelden (Nieuwenhuizen, 2015). Volgens Winkler (2014) is reflexiviteit een kenmerk van veerkracht die het dynamische proces verklaart. Zij ziet reflexiviteit als het vermogen van een individu om te reflecteren op de eigen mentale toestand en die van anderen. Een veerkrachtig persoon wordt dus gezien als iemand die op een 'normaal' niveau kan blijven functioneren na confrontatie met tegenspoed doordat hij of zij de capaciteit heeft om te reflecteren op zichzelf en de situatie. Kuiper en Bannink (2012) definiëren veerkracht weer net even anders en zien het als het vermogen om te overleven, te herstellen, te volharden en zelfs te groeien na confrontatie met een schokkende gebeurtenis. Ook zij stellen dat veerkracht een beïnvloedbaar proces is. Veerkracht gaat niet om een eigenschap waarmee men geboren wordt. Een kind ontwikkelt bijvoorbeeld veerkracht wanneer het binnen het gezin en de gemeenschap daar middelen voor vindt (Kuiper & Bannink, 2012), zoals sociale ondersteuning (Ungar, 2008).

1.2. Kenmerken van veerkrachtige individuen

Seydel (2012) heeft in een onderzoek naar veerkrachtige individuen zeven kenmerken gedefinieerd. Ten eerste, accepteren veerkrachtige individuen feiten, situaties en gebeurtenissen waar zij geen invloed op hebben. Daarbij aanvaarden zij hoe mensen zijn.

Ten tweede, noemt hij dat veerkrachtige individuen oplossingsgericht denken, beschikken over het vermogen om te improviseren en blijven zij niet in het verleden hangen (Seydel, 2012). Een studie van Fonagy et al. (1994) toont aan dat veerkrachtige individuen vervelende ervaringen juist herinneren, erop reflecteren en betekenis geven in plaats van dat zij deze uit hun hoofd zetten. Dit komt overeen met de capaciteit van reflecteren die Winkler (2014) noemt. Volgens Seydel (2012) functioneren mensen die hebben leren improviseren effectiever bij het oplossen van problemen of situaties die onverwachts zich voordoen. Seydel hanteert hierin de definitie van improvisatie van Weick (1993) die improvisatie ziet als een onvoorbereide en contextgebonden actie. Bij de ongeplande actie maakt het individu gebruik van de mogelijkheden en middelen die in de specifieke context voorhanden zijn. Door middel van creativiteit, flexibiliteit en het vermogen te improviseren wordt er dan naar de beste oplossing voor het probleem in kwestie gezocht.

Ten derde, bezitten veerkrachtige individuen de capaciteit om dingen te leren uit ervaringen. Ze trekken er lessen uit en zoeken naar nieuwe effectieve acties om in de toekomst toe te passen (Seydel, 2012).

Ten vierde, benoemt Seydel (2012) de capaciteit om effectief te communiceren, het stellen van vragen en makkelijk contacten met anderen kunnen leggen.

Ten vijfde, stelt hij dat veerkrachtige individuen geloven in hun zelf-effectiviteit (Seydel, 2012). Zelf-effectiviteit omvat de overtuiging van individuen in het eigen vermogen om bepaald gedrag succesvol uit te voeren of bepaalde problemen effectief aan te kunnen (Bandura, 1999). Het voorspelt hoe snel een persoon tegenslag ervaart en daarvan herstelt (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli & Caprara, 1999).

Zelf-effectieve individuen zijn vooral gefocust op het ontwikkelen en toepassen van positieve copingstrategieën (Ozer & Bandura, 1990). Copingstrategieën zijn manieren om gedrag en attitudes aan te passen aan veranderende en confronterende situaties (Seydel, 2012). Coping bestaat uit actie ondernemen die erop gericht is om de oorzaken van bijvoorbeeld stress te verminderen of weg te nemen met de daarbij behorende symptomen. De Utrechtse Coping Lijst (UCL: Schreurs et al., 1993) meet zeven vormen van coping, namelijk (1) actief aanpakken, (2) palliatief reageren, (3) vermijden, (4) sociale steun zoeken, (5) passief reageren, (6) expressie van emoties/boosheid en (7) Geruststellende en troostende gedachten. Actief aanpakken doelt op doelgericht en met vertrouwen het probleem aanpakken (Bloks, Spinhoven, Callewaert, Willemse-Koning & Turksma, 2000). Daarentegen zoeken individuen die palliatief reageren actief naar afleiding en houden ze zich bezig met andere dingen om niet aan het probleem te denken. Dit is een actievere benadering dan de copingstijl vermijden waar het individu de situatie laat zoals het is en afwacht wat er gaat gebeuren. Het zoeken van sociale steun omvat het vertellen van de zorgen aan een ander of het vragen van hulp. Men zoekt hierbij troost en begrip (Bloks et al., 2000). Wanneer individuen passief reageren laten zij zich volledig door de problemen of de confronterende situatie leiden, waardoor zij niet in staat zijn om iets aan de situatie te doen. Deze vorm van coping gaat vaak gepaard met piekeren en zichzelf terugtrekken. De zesde copingstijl is de expressie van emoties, en dan voornamelijk boosheid. Een individu laat zijn of haar ergernis of kwaadheid aan andere merken waardoor spanningen afgereageerd kunnen worden. De laatste copingstijl omvat geruststellende of troostende gedachten waarbij het individu zichzelf kalmeert met positieve en/of relativerende gedachten (Bloks et al., 2000). Er kan gesteld worden dat veerkrachtige individuen copingstrategieën op de juiste manier inzetten om te kunnen herstellen van een schokkende gebeurtenis.

Ten zesde, noemt Seydel (2012) het kenmerk dat veerkrachtige individuen zichzelf accepteren en hebben zij vrede met hoe zij zijn en hun emoties. Hij stelt dat wanneer bepaalde zekerheden door druk van omstandigheden dreigen te vervallen en de situatie waarin het individu zich bevindt onstabiel oogt, individuen snel terugvallen op emotionele reacties.

Als zevende en laatste kenmerk wordt genoemd dat veerkrachtige individuen een dieper begrip van de wereld zoeken en levensdoelen voor ogen hebben (Seydel, 2012).

1.3. Sociale steun

Seydel (2012) benoemt de capaciteit om effectief te communiceren en het makkelijk contacten kunnen leggen als één van de kenmerken van een veerkrachtig individu. De mogelijkheid om terug te vallen op een sociaal netwerk en ruimte voor verwerking door culturele en institutionele processen zijn relevant voor de mate van veerkracht (Dückers, Te Brake & Hoijsink, 2011). Echter, gaat Seydel (2012) niet dieper in op de kwaliteit en vorm van deze contacten.

Het sociale netwerk van een individu bestaat uit alle mensen waarmee hij of zij duurzaam een relatie mee hebben en onderhouden (Bartelink & Verheijden, 2015; Schoenmakers & Suanet, 2018). Daarbij

gaat het niet alleen om het aantal mensen, maar ook om het gevoel van verbondenheid, zoals het gevoel hebben ergens bij te horen en zich vertrouwd voelen bij de mensen om zich heen (Bartelink & Verheijden, 2015; Schoenmakers & Suanet, 2018). Het sociale netwerk kan drie functies hebben voor het individu: praktische ondersteuning, emotionele ondersteuning en een normatieve functie (Baartman, 2010). Praktische ondersteuning houdt in dat een individu een beroep kan doen op mensen uit het netwerk voor praktische zaken, bijvoorbeeld voor klusjes in huis of het doen van boodschappen. Daarnaast is emotionele steun ook zeer belangrijk. Hierbij kan gedacht worden aan het bieden van een luisterend oor, bevestiging en waardering krijgen. De normatieve functie die een sociaal netwerk biedt heeft te maken met rolmodellen en sociale controle. Door deel uit te maken van bijvoorbeeld een groep, leert men gewoonten en gedragscodes van die groep en functioneren groepsleden als rolmodellen voor elkaar.

Masten (2001) stelt dat veerkrachtige individuen sociale steun zoeken, doorgaan met het leven en de situatie hoopvol accepteren na confrontatie met een schokkende gebeurtenis. Uit onderzoek van Billings en Moos (1985) blijkt dat mensen die te maken hebben gehad met een ingrijpende gebeurtenis, zoals het verlies van een baan, en daardoor stress ervaren, minder psychologische en fysiologische pijn ervaren wanneer zij een effectief sociaal netwerk van vrienden en/of familie om zich heen hebben. Mensen die gediagnosticeerd zijn met ziekten herstellen ook sneller wanneer zij een goed sociaal netwerk hebben (Taylor, 2006). Mensen met weinig betekenisvolle relaties daarentegen, sterven gemiddeld eerder dan mensen die terug kunnen vallen op een steunend netwerk (Cohen, 2001). Dit komt onder andere doordat de afwezigheid van een betrouwbaar en steunend netwerk de kans op sterfte door ziekte en zelfmoord toeneemt (House et al., 1988). Dit sluit aan bij de cijfers van het Centraal Bureau van Statistiek die aantonen dat het onderhouden van sociaal contact en het gevoel belangrijk te zijn voor anderen, ons gelukkiger maakt (Mars & Smeets, 2018).

1.4. Beschermende- en risicofactoren

Bonanno en Mancini (2008) stellen dat veerkracht voortkomt uit een combinatie van beschermende- en risicofactoren. Eerder onderzoek van Garnezy en Rodnick (1959) sluit hierbij aan. Zij stelden dat de combinatie van psychosociale elementen en genetische aanleg samen beschermende en risicofactoren vormen voor veerkracht. Beschermingsfactoren van veerkracht omvatten zowel interne als externe factoren (Cowen et al., 1996; Fergus & Zimmerman, 2005; Lee & Stewart, 2013; Sun & Stewart, 2010). Voorbeelden van interne beschermingsfactoren zijn doeltreffendheid en probleemoplossend vermogen. Externe factoren zijn voornamelijk gericht op positieve interactie met de sociale omgeving. Er wordt gesteld dat beschermingsfactoren een positieve invloed hebben op bijvoorbeeld het mentale welzijn van individuen en dat het een remmend effect heeft op negatieve veranderingen zoals fysieke gezondheidsproblemen (Fergus & Zimmerman, 2005; Friedli, 2009). Risicofactoren zijn vaak de afwezigheid van bepaalde vaardigheden en capaciteiten, zoals goed kunnen reflecteren op jezelf en de omgeving. Een sterke mate van veerkracht wordt geassocieerd met positieve effecten voor zowel kinderen als volwassenen. Bij kinderen kan veerkracht helpen met het hanteren van stress, angst en

onzekerheid (Alvord, Gurwitch, Martin, & Palomares, z.j.). Bij studenten en volwassenen kan veerkracht als buffer dienen voor angst en depressie (Frederickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003) en is van invloed op het optimisme van individuen na een traumatische ervaring (Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2006).

1.5. Veerkracht en positiviteit

In veel onderzoeken naar veerkracht wordt er een link gelegd met optimisme, oftewel positiviteit. Reich, Zautra en Hall (2010) zijn van mening zijn dat niet alleen controle en cognitieve flexibiliteit maar ook positieve emoties van invloed zijn op de mate van veerkracht van een individu. Onder positieve emoties scharen zij gevoelens van optimisme, hoop en bijvoorbeeld humor. Bij controle kan men denken aan zelfwaardering en trots. Veerkrachtige individuen die energiek en optimistisch in het leven staan tonen een meer open houding tegenover nieuwe ervaringen (Block & Kremen, 1996). Zij zetten hun positieve emotionaliteit preventief in door gebruik te maken van onder andere humor, ontspanningstechnieken (Werner & Smith, 2001) en positieve gedachten (Kumpfer, 1999). Zowel veerkracht als positieve emoties zijn essentiële aspecten die de gezondheid en kwaliteit van het leven gunstig beïnvloeden (Langeleh, 2016). Mensen die vaker positieve emoties ervaren, ontwikkelen beter het vermogen tot snel fysiologisch herstel na confrontatie met tegenspoed (Frederickson & Levenson, 1998). Bergsma en Schaufeli (2013) ondersteunen het nut van positieve emoties. Zij stellen dat de wereld steeds complexer wordt en dat positieve emoties en bepaalde persoonskenmerken de kans van individuen vergroten om het in een dergelijk complexe wereld te kunnen redden. Daarnaast ontdekten zij dat positieve gevoelens mensen stimuleren om nieuwe dingen uit te proberen en nieuwe vaardigheden te verwerven.

Verschillende onderzoeken naar positieve emoties en veerkracht tonen overlappende positieve effecten voor een individu met betrekking tot het welbevinden. Dit kan duiden op een sterke samenhang tussen de twee. Tugade en Frederickson (2007) vonden in hun onderzoek dat positieve emoties een belangrijke bijdrage leveren aan de mate van veerkracht van een individu. In het onderzoek kwam naar voren dat veerkrachtige personen in belastende situaties vaker gebruik maakten van positieve emoties dan minder veerkrachtige personen. Het gebruik van positieve emoties kan dus een bijdrage leveren aan het feit dat veerkrachtige individuen makkelijker en ook sneller terug kunnen veren naar hun oorspronkelijke functioneringsniveau.

Een aansluitende theorie is de broaden-and-build theory of positive emotions (Frederickson, 1998; 2001). Deze theorie stelt dat positieve en negatieve emoties van invloed zijn op het aanpassingsvermogen en de fysiologische reacties van een individu. Negatieve emoties zorgen er vaak voor dat iemands visie op een gebeurtenis beperkt wordt waardoor ook het aantal mogelijke reacties op die gebeurtenis beperkt worden. Op fysiologisch gebied uit dit zich vaak in een 'fight-or-flight' reactie. Daar tegenover staat dat positieve emoties juist zorgen voor een bredere waarneming van een gebeurtenis, waardoor men de situatie beter kan inschatten en gepast kan reageren (Frederickson, 2001). Ook stelt de broaden-and-build theorie dat positieve emoties op de lange termijn veerkracht niet

alleen weerspiegelt, maar ook vergroot (Tugade, Frederickson & Feldmann Barret, 2004). Veerkrachtige individuen zijn beter in staat om positieve emoties op te wekken en deze in anderen te stimuleren (Frederickson, 2004). Er kan geconcludeerd worden dat positieve emoties veerkracht stimuleren en dus zinvol zijn voor het 'overleven' van een schokkende gebeurtenis.

1.6. Definitie veerkracht

Op basis van bovenstaande literatuur wordt er geconcludeerd dat veerkracht beïnvloedbaar is en er meerdere factoren zijn die van invloed kunnen zijn op de mate van veerkracht van een individu. In de meeste onderzoeken komt naar voren dat veerkracht draait om de capaciteit van een individu om zo goed mogelijk met tegenslagen en/of grote veranderingen om te gaan en problemen het hoofd te kunnen bieden. Kenmerken van veerkrachtige individuen die uit onderzoek naar voren komen zijn dat zij in staat zijn om oplossingsgericht te denken en te improviseren wanneer zij geconfronteerd worden met een lastige situatie. Door middel van deze capaciteiten kunnen zij de situatie aan, oftewel 'overleven'.

Daarnaast geloven veerkrachtige individuen in zichzelf en hun capaciteit om bepaald gedrag te vertonen en uit te voeren en maken zij gebruik van positieve emoties. Ze bezitten een positief toekomstbeeld en hebben levensdoelen voor ogen. Hierdoor blijven zij niet hangen in het verleden en zijn zij in staat om te herstellen van een schokkende gebeurtenis. Wat ook kenmerkend is, is dat zij situaties en gebeurtenissen accepteren zoals ze zijn en ervan leren, onder andere door middel van reflectie. Door te reflecteren op zichzelf, de situatie en betrokkenen en daarvan te leren, werken veerkrachtige individuen aan hun zelfontwikkeling en kunnen zij daardoor volharden en groeien. Ook maken veerkrachtige individuen gebruik van hun sociaal netwerk voor steun.

Op basis van de gevonden wetenschappelijke literatuur wordt de volgende definitie van veerkracht in dit onderzoek aangehouden:

Veerkracht is het vermogen om te overleven, te herstellen, te volharden en zelfs te groeien na confrontatie met een schokkende gebeurtenis (Kuiper & Bannink, 2012).

1.7. Meten van veerkracht

Om inzicht te krijgen in welke mate respondenten veerkrachtiger worden door het spelen van het KernKrachtenspel moet de veerkracht van individuen gemeten kunnen worden. In een onderzoek van Bennet, Noyes en Windle (2011) zijn er vijftien bestaande veerkrachtschalen getest waarbij gekeken is naar welke schalen veerkracht ook werkelijk het beste meten. De schalen zijn beoordeeld aan de hand van acht categorieën: inhoudsvaliditeit, criteriumvaliditeit, constructvaliditeit, interne consistentie, reproduceerbaarheid, interpreteerbaarheid, responsiviteit en bodem en plafondeffecten. Veerkrachtschalen die het best beoordeeld waren zijn de Resilience Scale (RS) (Wagnild & Young, 1987) en de Brief Resilience Scale (BRS) (Smith, 2008). In 2008 heeft Portzky de Resilience Scale vertaald naar het Nederlands; de RS-NL. De RS-NL is gebaseerd op vijf kenmerken: gebalanceerdheid,

doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, zinvolheid en existentiële eenzaamheid. De kenmerken komen overeen met kenmerken van veerkrachtige individuen. Gebalanceerdheid duidt op de manier waarop een individu op een confronterende situatie reageert en het hoofd kan bieden. Daarnaast komt het kenmerk doorzettingsvermogen overeen met het inschatten van de situatie, te volharden en er niet in te blijven hangen. Het kenmerk zelfvertrouwen slaat op het vertrouwen in eigen capaciteiten en mogelijkheden om bepaald gedrag te vertonen, oftewel zelf-effectiviteit. Doordat veerkrachtige individuen levensdoelen voor ogen hebben en gebruik maken van een sociaal netwerk creëren zij een gevoel van zinvolheid. Ook komt het sociale netwerk terug bij het laatste kenmerk existentiële eenzaamheid. De omgeving kan steun bieden en door een positief toekomstbeeld hebben voelen zij zich minder snel alleen.

De RS-NL meet twee persoonlijkheidstrekken die de individuele aanpassing verbeteren. De eerste is Persoonlijke Competentie (PC). Hier vallen zelfvertrouwen, onafhankelijkheid, vindingrijkheid, meesterschap, doorzettingsvermogen en gevoelens van onverslaanbaarheid onder. De tweede is Acceptatie van eigen zelf en het leven (AZL) die zich focust op aanpassingsvermogen, balans, flexibiliteit en een gebalanceerd perspectief op het leven.

De RS-NL is in een steekproef van ongeveer 4000 gezonde mannen en vrouwen (17+) getest (Portzky et al., 2010) en is na een normeringsonderzoek in 2006 opgenomen in de COTAN Documentatie. De Commissie Testaangelegenheden Nederland (COTAN) beoordeelt tests, toetsen en vragenlijsten die in Nederland gebruikt worden. Volgens Portzky et al. (2010) had de interne consistentie van de RS-NL een hoge waarde voor Cronbach's alpha voor de gehele vragenlijst van .85, de subschaal PC van .81 en de subschaal AZL van .68. De test-hertest betrouwbaarheid van de RS-NL had een correlatie van $r = .90$ (Portzky et al., 2010). Finkeldey (2017) toonde in haar onderzoek dat de interne consistentie van de RS-NL en bijbehorende subschalen hoog waren. Zij vond een Cronbach's Alpha van .91 voor de gehele vragenlijst, .81 voor de subschaal PC en .77 voor de subschaal AZL. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de RS-NL een hoge betrouwbaarheid heeft. Bennet, Noyes en Windle (2011) toonden in hun onderzoek dat de RS-NL ook hoog scoort op inhouds- en constructvaliditeit. De BRS daarentegen scoorde een stuk lager op validiteit.

Verder is de RS-NL ontwikkeld voor adolescenten en volwassenen, waar de doelgroep van dit onderzoek onder valt.

Op basis van de scores van betrouwbaarheid en validiteit, de beoordeling van de COTAN en de gevonden literatuur wordt er gekozen om de de RS-NL als meetinstrument voor dit onderzoek te gebruiken.

2. Methode

Op basis van de onderzoeksvraag is er gekozen voor een kwantitatieve benadering in dit onderzoek. De data wordt door middel van een gestandaardiseerd meetinstrument verworven en geanalyseerd door numerieke vergelijkingen en statische deductie.

2.1. Respondenten

In totaal hebben 78 ($N = 78$) respondenten die woonachtig zijn in Noord-Brabant meegedaan aan het onderzoek. De respondenten populatie is onderverdeeld in een controlegroep en een experimentele groep. De controlegroep bestond in totaal uit 38 respondenten ($n = 38$) waarvan 12 mannen (31,6%) en 26 vrouwen (68,4%). De gemiddelde leeftijd van de controlegroep is 34 jaar oud (Mean = 34,26, SD = 13,26). De experimentele groep bestond in totaal uit 40 ($n = 40$) respondenten, waarvan 9 mannen (22,5%) en 31 vrouwen (77,5%). De gemiddelde leeftijd van de experimentele groep was 41 jaar oud (Mean = 40,63, SD = 8,25).

2.2. Procedure

In het onderzoek wordt er gebruik gemaakt van een Pretest-Posttest Control Group Design. Dit houdt in dat de respondenten willekeurig in twee groepen verdeeld worden; een experimentele en een controle groep (Singleton & Straits, 2011). Bij beide groepen zal er een nul- en nameting plaats vinden, maar alleen de experimentele groep zal het KernKrachtenspel spelen en het persoonlijk rapport en persoonlijke handvatten ontvangen. Hierdoor kan er meer inzicht verkregen worden of de eventuele toename van veerkracht werkelijk toe te schrijven is aan het KernKrachtenspel en niet aan externe factoren.

Bij het werven van de respondenten is er gebruik gemaakt van een selecte steekproef. Er is op online platformen zoals LinkedIn, Instagram en Facebook door zowel de opdrachtgever als de onderzoeker een oproep geplaatst of mensen mee wilden doen aan het onderzoek. Ook is er gevraagd of mensen het bericht door willen sturen zodat de oproep meer mensen bereikt en er sprake is van een sneeuwbaaleffect. Aangezien de controlegroep niet het spel speelt en daardoor geen extra informatie met betrekking tot het spel nodig heeft, zijn er twee verschillende oproepen geplaatst voor het werven van respondenten voor beide groepen. Beide oproepen zijn terug te vinden in bijlage B.

Wanneer de respondenten voor de experimentele groep zich hadden aangemeld, ontvingen zij een e-mail met betrekking tot hun aanmelding voor het onderzoek, een informatiebrief en een link naar het online meetinstrument. De informatiebrief wordt in bijlage B.III. weergegeven. De e-mail werd verstuurd via de website datumprikker.nl zodat de respondenten hun beschikbaarheid vooropgestelde data konden opgeven voor het spelen van het KernKrachtenspel. Aangezien de controlegroep geen extra informatie nodig had met betrekking tot het spel, was de link naar de vragenlijst meteen toegevoegd aan de oproep. Relevante informatie betrekking tot het onderzoek werd bij beide groepen ook in het meetinstrument weergegeven. De eerste keer dat alle respondenten het meetinstrument online hadden ingevuld was de nulmeting.

De data voor het veldonderzoek is verkregen middels het versturen van een digitale vragenlijst met het programma Google Forms. Doordat het programma waarmee de vragenlijst is opgesteld iedere ingevulde vragenlijst koppelt aan een respondent op basis van het e-mailadres kan de onderzoeker een apart respondentenbestand maken waarin de respondenten een persoonlijke code krijgen zodat de anonimiteit gewaarborgd wordt. In de analyse worden de resultaten aan een code gekoppeld zoals 'EG1' (respondent 1 van de experimentele groep) en 'CG1' (respondent 1 van de controlegroep) zodat zowel de opdrachtgever als de onderwijsinstelling de data niet aan een bepaalde persoon kunnen toeschrijven. De vragenlijst als meetinstrument wordt later nader toegelicht en een weergave ervan is te vinden in bijlage D.

Alle respondenten van de experimentele groep hebben na de nulmeting het KernKrachtenspel gespeeld. Deze vond plaats in Oirschot, op de vestiging van TweeKracht en duurde 2,5 uur. In bijlage B.IV. wordt meer informatie gegeven over de ruimte waar het spel gespeeld werd, de materialen die gebruikt werden en wordt de introductie die de respondenten kregen toegelicht. De sessie werd geleid door opdrachtgevers en oprichters van TweeKracht Boogert en Kingma. Er is gekozen om als onderzoeker niet mee te doen aan het spel om eventuele invloeden te voorkomen.

Na het spelen van het spel kregen de respondenten een persoonlijk rapport van TweeKracht toegestuurd met de persoonlijke KernKrachten. Het rapport bestaat onder andere uit twaalf wekelijkse opdrachten waarmee de respondenten twaalf weken handvatten hebben om er zelf mee aan de slag te gaan. Doordat er geen wetenschappelijke bewijs is gevonden over welke tijdsduur veerkracht kan groeien of afnemen en het persoonlijk rapport uit twaalf weken bestaat, is er oorspronkelijk gekozen voor een tijdsperiode van twaalf weken tussen de nul- en nameting. Mede dankzij het korte tijdsbestek waarin het onderzoek moest worden uitgevoerd zat er uiteindelijk vijf weken tussen de metingen. Na die vijf weken hebben alle respondenten een e-mail ontvangen met de vraag of zij wederom de vragenlijst in wilden vullen. Bij de nameting zijn de vragenlijst aangepast op iedere respondentengroep waardoor er twee verschillende mails zijn verstuurd. De links naar de vragenlijsten waren daarbij toegevoegd. De e-mails zijn terug te vinden in bijlage B.II.

Na het afnemen van beide metingen zijn de scores per respondentengroep geïnterpreteerd en vergeleken, waarna er per groep vastgesteld is of de veerkracht werkelijk is toegenomen na het spelen van het KernKrachtenspel.

2.3. Meetinstrument

Om de veerkracht van respondenten te meten is er gebruik gemaakt van een bestaand meetinstrument: de Nederlandse Resiliënce Scale (RS-NL). Zoals benoemd in het theoretisch kader is de betrouwbaarheid en de interne consistentie van de gehele vragenlijst en bijbehorende subschalen hoog (Portzky et al., 2010; Finkeldey, 2017). Ook scoort de vragenlijst hoog op inhouds- en constructvaliditeit (Bennet, Noyes & Windle, 2011). Het doel van de RS-NL is de mate van veerkracht van een individu identificeren (Wagnild & Young, 1993). Het instrument is gebaseerd op vijf kenmerken: gebalanceerdheid, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, zinvolheid en existentiële eenzaamheid. De

RS meet twee persoonlijkheidstrekken die de individuele aanpassing verbeteren. De eerste is Persoonlijke Competentie (PC). Hier vallen zelfvertrouwen, onafhankelijkheid, vindingrijkheid, meesterschap, doorzettingsvermogen en gevoelens van onverslaanbaarheid onder. De tweede is Acceptatie van eigen zelf en het leven (AZL) die zich focust op aanpassingsvermogen, balans, flexibiliteit en een gebalanceerd perspectief op het leven. De RS-NL is voor het grootste deel een letterlijke vertaling van de originele versie, maar er zijn kleine aanpassingen gemaakt. Zo is de Likertschaal van zeven punten naar vier punten aangepast waardoor participanten gedwongen worden om positief of negatief te antwoorden. Het invullen van de vragenlijst kost gemiddeld drie minuten.

De vragenlijst is omgezet naar een digitale versie, zodat deze makkelijk verspreid kan worden en respondenten het in hun eigen tijd kunnen invullen. Om de resultaten uit elkaar te houden en te kunnen analyseren, worden er een aantal vragen aan het begin van de vragenlijst toegevoegd. Deze vragen hebben betrekking op leeftijd, geslacht en woonplaats van de respondenten. Er wordt naar de woonplaats gevraagd wegens het feit dat TweeKracht ook mensen die buiten Noord-Brabant mee liet doen aan het KernKrachtenspel. Deze vraag is toegevoegd om de respondenten buiten de provincie eruit te filteren. Omdat de controlegroep niet fysiek aanwezig hoeft te zijn, zijn er ook toestemmingsvragen aan de vragenlijst toegevoegd. De respondenten hebben daarbij toestemming gegeven voor het opslaan, verwerken en bewaren van hun gegevens, mits deze anoniem verwerkt worden. De vragenlijst kon niet verstuurd worden indien de respondenten niet akkoord zouden gaan. Bij het invullen van de vragen wordt de deelnemers ook gevraagd om hun e-mailadres in te vullen en toestemming te geven voor het verwerken en analyseren van hun gegevens.

Daarnaast heeft het programma waarmee de vragenlijst is opgesteld een optie 'verplicht'. Dit is bij iedere vraag aangevinkt waardoor er geen missende waarden in een vragenlijst kunnen zitten. De respondenten zijn verplicht iedere vraag te beantwoorden voordat zij de antwoorden kunnen versturen. Hierdoor zijn er dus geen 'missing values' in de data.

Bij de experimentele groep wordt bij de nameting gevraagd in welke mate zij gebruik hebben gemaakt van het persoonlijk rapport en de bijbehorende opdrachten. Dit wordt gedaan om eventuele verschillen in resultaten binnen deze groep waar te nemen. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat respondenten die geen gebruik maken van de opdrachten en handvatten, minder in veerkracht zijn toegenomen dan degene die dit wel hebben gedaan. De RS-NL is een vragenlijst die voornamelijk uit positief geformuleerde stellingen bestaat. Alleen vraag 11 is negatief gesteld, waardoor deze gehercodeerd is. Respondenten moeten de stellingen op een 4-punt Likertschaal scoren waarbij 1 voor 'helemaal mee oneens' staat en 4 'helemaal mee eens' betekent.

De vragenlijst bestaat in totaal uit twee subschalen; PC en AZL. De subschaal PC bestaat uit de items 1 t/m 6, 9, 10, 13 t/m 15, 17 t/m 20, 23 en 24. Voorbeelden van de stellingen zijn 'Als ik plannen maak voer ik ze uit', 'Ik ben vastberaden' en 'Ik heb genoeg energie om te doen wat ik moet doen'. De subschaal AZL bestaat uit de overige items 7, 8, 11, 12, 16, 21, 22 en 25. Voorbeelden van deze stellingen zijn 'Ik kan omgaan met onverwachte problemen' en 'Ik ben tevreden met mijzelf'. De somscore van de 25 stellingen levert de totaalscore op. Om tot de score van de losse subschalen te komen moet de score van de bijbehorende items opgeteld worden. In eerder onderzoek van Portzky et al. (2010) is naar voren gekomen dat de interne consistentie van de subschalen hoog waren. Om dit

alsnog te verifiëren heeft er een betrouwbaarheidsanalyse van beiden subschalen plaatsgevonden. Eerst zijn er van de totale 25 items twee constructen gemaakt (PC en AZL) waarna de Cronbach's Alpha over beide constructen berekend kon worden. Hierbij werd er een Cronbach's Alpha van .83 voor de subschaal PC gevonden en een Cronbach's Alpha van .72 voor de AZL. Deze scores duiden erop dat de subschalen en bijbehorende items als betrouwbaar aangenomen kunnen worden.

2.4. Analyse

De uit de vragenlijst verworven data is met behulp van het statistische computerprogramma SPSS verwerkt. Om de onderzoeksvraag te beantwoorden hebben er een aantal analyses plaatsgevonden.

Leeftijd en geslacht van de respondenten is beschreven aan de hand van Descriptive Statistics.

De vragenlijst bestaat uit twee subschalen waardoor de bijbehorende items samen zijn gevoegd tot twee losse constructen. Om de betrouwbaarheid van deze constructen te beoordelen is de Cronbach's alpha berekend. Daarnaast is vraag 11 gehercodeerd en zijn daarbij de scores omgedraaid.

Om een antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag is er gebruik gemaakt van een paired samples t-test. Hierbij is er gekeken of en mogelijk in welke mate de veerkracht is toegenomen tussen de nul- en nameting van beide respondentgroepen en of dit toe te schrijven is aan de interventie (KernKrachtenspel). In bijlage E is het analyseplan terug te vinden waarin de genoemde toetsen en analyses nader worden toegelicht en een deel van de output en syntax wordt weergegeven.

3. Resultaten

Om de mate van verschil te berekenen tussen beide respondentengroepen is er gebruik gemaakt van een paired samples t-test met $p = < .05$. Om de resultaten vervolgens te controleren is de effectgrootte berekend door middel van Cohen's d (Cohen, 1988). De uitgevoerde toetsen en analyses zijn nader toegelicht in het analyseplan in bijlage E.

Als eerst is er gekeken naar de scores van de nulmeting ($M = 3.16$, $SD = .28$) en nameting ($M = 3.14$, $SD = .27$) van de controlegroep ($n = 38$). Over het algemeen scoren de respondenten van deze groep .018, 95% CI $[-.03, .068]$, lager bij de nameting dan bij de nulmeting. Dit verschil is statistisch niet significant $t(37) = .726$, $p < .47$, en klein, $d = .07$. Het verschil tussen de scores van de nul- en nameting kan op toeval berusten.

Vervolgens heeft er een paired samples t-test voor de scores van de nulmeting ($M = 3.08$, $SD = .28$) en nameting ($M = 3.25$, $SD = .29$) van de experimentele groep ($n = 40$) plaatsgevonden. Gemiddeld scoren de respondenten van deze groep 0.16, 95% CI $[-.24, -.08]$, hoger op veerkracht bij de nameting dan bij de nulmeting. Dit verschil is statistisch significant, $t(39) = -4.171$, $p < .001$, en medium, $d = -.57$. Dit duidt erop dat de toename van scores op veerkracht tussen de nul- en nameting een effect van mediumgrootte is en niet op toeval berust. Het is voor meer dan 95% zeker dat de toename te wijten is aan de interventie. Er is vastgesteld dat de aannames van een normale verdeling en van een normale verdeling van de verschillen aangenomen kunnen worden na het visueel inspecteren van de relevante histogrammen. Ook deze zijn terug te vinden in bijlage E.

Om een beter beeld te krijgen welke aspecten van veerkracht zijn toegenomen bij de respondenten, is er gekeken naar resultaten van de experimentele groep op de verschillende subschalen van de vragenlijst; PC en AZL. Ook hiervoor is gebruik gemaakt van een paired samples t-test met $p = < .05$. Er is eerst gekeken naar de scores van de nulmeting ($M = 3.32$, $SD = .40$) en nameting ($M = 3.44$, $SD = .30$) van de subschaal PC van de experimentele groep. Gemiddeld scoren de respondenten .17, 95% CI $[-.25, -.1]$ hoger op deze subschaal bij de nameting dan bij de nulmeting. Dit verschil is statistisch significant, $t(39) = -4.77$, $p < .001$, en medium tot groot, $d = -.60$. Dit verschil kan aan de interventie worden toegeschreven. Vervolgens zijn de scores van de nulmeting ($M = 2.91$, $SD = .36$) en nameting ($M = 3.06$, $SD = .34$) van de subschaal AZL bekeken van de experimentele groep. Hierbij scoren de respondenten gemiddeld .16, 95% CI $[-.26, -.05]$ hoger bij de nameting dan bij de nulmeting. Dit verschil is statistisch significant, $t(39) = -2.92$, $p < .006$, en klein tot medium, $d = -.45$. Dit duidt erop dat de toename van scores op veerkracht tussen de nul- en nameting van de subschaal AZL een effect is en niet op toeval berust. Het is voor meer dan 95% zeker dat de toename te wijten is aan de interventie.

4. Discussie

Door middel van de resultaten van de literatuurstudie en het veldonderzoek worden de resultaten van het gehele onderzoek hieronder besproken. Vervolgens worden er een aantal aandachtspunten van het onderzoek toegelicht en worden er aanbevelingen gedaan.

Om de veerkracht van respondenten toe te laten nemen, moet veerkracht beïnvloedbaar zijn. In de literatuurstudie is naar voren gekomen dat mentale veerkracht een dynamisch en beïnvloedbaar proces is (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Kuiper & Bannink, 2012; Fletcher & Sarkar, 2013). Dit kan erop wijzen dat de veerkracht van respondenten door middel van een interventie bewust te beïnvloeden is.

Om te kijken of het KernKrachtenspel invloed heeft gehad op de mate van veerkracht van de respondenten, zijn de scores van de nul- en nameting van beide respondentengroepen vergeleken.

Door middel van een paired samples t-test is naar voren gekomen dat er geen sprake is van een verschil tussen de mate van veerkracht bij de controlegroep bij de nameting ten opzichte van de nulmeting. Er is dus geen sprake van een effect. Bij de experimentele groep is echter wel een verschil aangetoond. De respondenten van de experimentele groep scoren gemiddeld .16 hoger bij de nameting dan bij nulmeting en dit blijkt een positief effect van medium grootte. Doordat de mate van veerkracht alleen bij de experimentele groep is toegenomen, kan dit toegeschreven worden aan de interventie. In de periode van de nameting werd duidelijk dat niet alle respondenten van de experimentele groep het persoonlijk rapport hadden ontvangen. Hierdoor zijn de resultaten niet toe te schrijven aan de gehele interventie; KernKrachtenspel en het persoonlijk rapport. De resultaten in dit onderzoek worden hierdoor alleen toegeschreven aan het KernKrachtenspel.

Om een beter beeld te krijgen welke aspecten van veerkracht zijn toegenomen bij de respondenten, zijn de resultaten van de subschalen van de experimentele groep met elkaar vergeleken. Hierbij werd aangetoond dat de scores op beide subschalen PC en AZL gemiddeld zijn toegenomen. Gemiddeld is het verschil van de schaal PC (.17) iets hoger dan die van de AZL (.16). Dit komt overeen met de berekening van Cohen's d, waarbij er een medium tot groot effect op de PC gemeten wordt en een klein tot medium effect op de AZL. Er kan aangenomen worden dat het KernKrachtenspel een positief effect heeft op de mate van mentale veerkracht van een individu, maar er kan niet vastgesteld worden op welk aspect van veerkracht de invloed precies van toepassing is omdat het effect op beide subschalen waarneembaar is.

In dit onderzoek is niet vastgesteld over welke periode mentale veerkracht kan veranderen. Het aantoonbare verschil in de veerkracht van de experimentele groep duidt er wel op dat veerkracht in een korte tijdsperiode kan veranderen. Er wordt bij de experimentele groep aangetoond dat veerkracht in een korte tijdsperiode kan toenemen, maar het is niet helder of de veerkracht lineair stijgt of bijvoorbeeld eerst piekt en vervolgens daalt. De ontwikkeling van veerkracht is afhankelijk van meerdere factoren en is voor een gedeelte bepaald door persoonlijkheid. Dit kan betekenen dat de ontwikkeling van veerkracht voor ieder individu anders is en dat het niet voor iedereen op hetzelfde tempo gebeurt. In dit onderzoek is geen wetenschappelijk bewijs gevonden voor het tempo of over welke duur mentale veerkracht kan veranderen.

Ondanks de aanname dat het KernKrachtenspel een positieve invloed heeft op de mate van veerkracht is echter ook niet duidelijk welk aspect van de interventie ervoor heeft gezorgd dat de veerkracht van de experimentele groep is toegenomen. Het kan bijvoorbeeld door de informatieoverdracht, de manier waarop het spel gespeeld wordt of aan de gehele interventie gelegen hebben. Wel kan er een link gelegd worden vanuit de literatuur.

De subschaal AZL focust zich op zelfacceptatie, acceptatie van het leven, positiviteit en de acceptatie van situaties en mensen zoals ze zijn. Het KernKrachtenspel werkt vanuit positiviteit en volgens de literatuur kan dit een positieve invloed hebben op de mate van veerkracht van een individu (Reich, Zautra & Hall, 2010; Frederickson & Levenson, 1998; Frederickson, 2001). Veerkrachtige individuen die energiek en optimistisch in het leven staan, tonen een meer open houding tegenover nieuwe ervaringen (Block & Kremen, 1996). Zij zetten hun positieve emotionaliteit preventief in door gebruik te maken van onder andere humor, ontspanningstechnieken (Werner & Smith, 2001) en positieve gedachten (Kumpfer, 1999). In het KernKrachtenspel worden bijvoorbeeld alle vragen positief geformuleerd en zijn er geen 'foute' antwoorden. Er wordt voornamelijk gefocust op waar mensen energie van krijgen en/of vrolijk van worden. Hierdoor wordt er niet stilgestaan bij negatieve eigenschappen of zaken die deelnemers niet leuk vinden. Daarnaast wordt het uiteindelijke resultaat eerst voorgelezen voordat de deelnemer het zelf mag lezen. TweeKracht is door eigen ervaring erachter gekomen dat dit een positiever effect heeft. "Het resultaat wordt gezien als een compliment en een compliment is altijd leuker als je die van iemand anders krijgt dan van jezelf", aldus TweeKracht (TweeKracht, 2017). De positieve aanpak van het KernKrachtenspel kan van grote invloed zijn geweest op de resultaten van de schaal AZL, maar kan niet bevestigd worden in dit onderzoek.

Daarnaast zorgt het KernKrachtenspel voor het vinden en bewustworden van je KernKrachten. De schaal PC omvat zelfvertrouwen, onafhankelijkheid, vindingrijkheid, meesterschap, doorzettingsvermogen en gevoelens van onverslaanbaarheid. Vanuit de stroming positieve psychologie wordt er gesteld dat iedereen een set van karakter krachten heeft en dat het kennen, gebruiken en ontwikkelen van deze krachten tot een beter leven leidt (Park & Peterson, 2009). Seligman, Steen, Park & Peterson (2005) definiëren karakter krachten als sterke kanten van je persoonlijkheid die intrinsiek motiveren wanneer deze worden uitgeoefend. De krachten reflecteren waar iemand goed in is en plezier uithaalt. Dit is ook wat de KernKrachten van TweeKracht doen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het kennen en gebruik maken van karakter krachten positieve psychologische en gedragsmatige effecten kan hebben. In bijvoorbeeld een onderzoek van Diener (2008) werd aangetoond dat het kennen en gebruik maken van deze krachten een positief effect heeft bij het behalen van doelen en het vergroten van het welzijn voor een individu. In een later onderzoek van Linley, Nielsen, Wood, Gillett en Biswas-Diener (2010) blijkt dat individuen die gebruik maken van de krachten een verhoogd gevoel van zelfeffectiviteit hadden. Minhas (2010) doet een andere aanvulling en toont dat ook het zelfvertrouwen van een individu toeneemt. Wellicht overlappen de karakter krachten vanuit de positieve psychologie en de KernKrachten van TweeKracht voldoende dat het kennen en gebruik maken van je persoonlijke KernKrachten een overeenstemmend positief effect heeft op het gevoel van zelfeffectiviteit en zelfvertrouwen van een individu. Dit zijn twee aspecten die terugkomen in het meetinstrument en onder

de subschaal PC vallen. Het kennen en gebruik maken van de KernKrachten kan mogelijk gezorgd hebben voor het effect op de subschaal PC, maar kan niet in dit onderzoek bevestigd worden.

Verder komt in de literatuur duidelijk naar voren dat een sociaal netwerk belangrijk en van invloed is op de mentale veerkracht van een individu (Dückers, Te Brake & Hoijtink, 2011). In het veldonderzoek wordt dat niet bevestigd. Het is niet helder welke vragen van het meetinstrument precies het sociale netwerk meerekenen. De vragenlijst schaaft het sociale netwerk vermoedelijk onder existentiële eenzaamheid, maar ook dit kan niet bevestigd worden. Daarbij is niet duidelijk welke items onder existentiële eenzaamheid vallen.

Doordat er in dit onderzoek gebruik is gemaakt van een bestaande vragenlijst, die door meerdere onderzoekers gevalideerd is, heeft dit een gunstige invloed op de betrouwbaarheid en validiteit van het meetinstrument en daarbij het onderzoek. Echter, bij dit onderzoek zijn een aantal aandachtspunten te benoemen. Deze worden hieronder nader toegelicht.

De vragenlijst is door beide respondentgroepen digitaal en in de eigen tijd ingevuld, zowel bij de nul- als nameting. In dit onderzoek is er geen rekening gehouden met de eventuele invloeden op de respondenten zoals de stemming waarin de respondent zich voelt of welk moment van de dag de vragenlijst wordt ingevuld. Daarnaast is er altijd een kans op sociaal wenselijke antwoorden. Sociaal wenselijke antwoorden worden vaker gegeven wanneer het gaat om vragen die specifiek over de respondent zelf gaan en eventuele gevoelige onderwerpen (Krumpal, 2013). In dit onderzoek is dat relevant omdat de vragen over de respondent gaan. Daar tegenover staat dat een enquête minder vatbaar is voor sociaal wenselijke antwoorden dan bij andere meetinstrumenten, zoals een interview, omdat de anonimiteit vanzelfsprekender is (Baarda, 2009). Dit zijn afwegingen die de onderzoeker in het voorstadium van het onderzoek heeft gemaakt.

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van twee groepen. Wat hierbij een aandachtspunt is, is dat de respondentgroepen niet volledig op elkaar afgestemd zijn met betrekking tot leeftijd en geslacht. Zo lag de gemiddelde leeftijd van de experimentele groep iets hoger dan van de controlegroep en viel op dat veel meer vrouwen dan mannen zich voor het onderzoek hadden aangemeld. Hierdoor zijn de groepen op basis van geslacht en leeftijd onevenredig verdeeld. Deze scheve verhouding kan voor een vertekening in de resultaten hebben gezorgd. Voor vervolgonderzoek wordt er aangeraden de groepen evenredig te verdelen op basis van beide elementen.

Verder is de duur van de interventieperiode mogelijk een beperking in dit onderzoek. Oorspronkelijk zou er twaalf weken worden aangehouden tussen de nul- en nameting, maar door de korte tijdsduur en late respons van meerdere respondenten is deze periode ingekort tot vijf weken. Enkele respondenten, van beide groepen, reageerden niet op de mail van de nameting. Hiervoor is tijdig een herinnering via e-mail verstuurd, maar door de late respons zaten er zes weken in plaats van vijf tussen de metingen van enkele respondenten. Daarnaast is er in dit onderzoek niet vastgesteld over welk tijdsbestek mentale veerkracht van individuen kan veranderen. Door gebruik te maken van een nul- en nameting zijn er in dit onderzoek toch significante resultaten bereikt.

Daarnaast, werd in de periode van de nameting duidelijk dat niet alle respondenten van de experimentele groep het persoonlijk rapport hadden ontvangen. Het is niet gelukt om dit tijdig op te lossen. Hierdoor mist er informatie en kunnen er geen conclusies met betrekking tot het persoonlijk rapport getrokken worden.

Aanbevelingen

Op basis van de resultaten van dit onderzoek en aanvullende literatuur worden er een aantal aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek en interventie op het KernKrachtenspel.

Indien TweeKracht meer kennis wil opdoen met betrekking tot het persoonlijk rapport en het mogelijke effect ervan, wordt er aangeraden eenzelfde soort onderzoek uit te voeren met een controlegroep en een experimentele groep. Beide groepen voeren dan het KernKrachtenspel uit, maar alleen de experimentele groep ontvangt naderhand het rapport met de duidelijke instructie om ermee aan de slag te gaan. TweeKracht moet daarbij besluiten welk mogelijk effect zij willen meten. In het thema van dit onderzoek kan er bijvoorbeeld gemeten worden of het persoonlijk rapport specifiek van invloed is op de mate van veerkracht. In dat geval moet er extra aandacht besteed worden aan de duur van de periode tussen de nul- en nameting. De respondenten moeten het gehele rapport kunnen doorlopen, wat minimaal 12 weken kost. Mocht na later onderzoek blijken dat verandering op de schaal PC samenhangt met bewustwording en gebruik maken van KernKrachten, dan wordt er aangeraden om meer nadruk te leggen op het persoonlijk rapport zodat de respondenten regelmatig en bewuster aan de slag gaan met hun KernKrachten.

Wat verder interessant zou zijn maar niet in dit onderzoek is gemeten is een eventuele samenhang tussen veerkracht en leeftijd en/of veerkracht en geslacht. Er zijn meerdere wetenschappers die onderzoek hebben gedaan naar de samenhang tussen veerkracht en leeftijd. De literatuur omschrijft twee mogelijke richtingen van veerkracht die gepaard gaan met ouder worden (Cohen, Baziliansky & Beny, 2013). De eerste richting is een afname van veerkracht wanneer men ouder wordt door cognitieve en fysieke achteruitgang, de effecten van het verliezen van dierbaren, meerdere meegemaakte negatieve gebeurtenissen en minder persoonlijke hulpmiddelen (Averill & Beck, 2000). De andere en tegenovergestelde richting is een toename in veerkracht wanneer men ouder wordt (Nygren et al., 2005; Brandtstädter, 1999). Door de jaren heen maken individuen lastige en negatieve situaties mee waardoor zij ervaring opdoen, ervan leren en efficiënt gebruik leren maken van copingstrategieën (Brandtstädter, 1999; Averill & Beck, 2000). Ouderen ontwikkelen vaak bepaalde percepties en attitudes die ervoor zorgen dat zij makkelijker kunnen omgaan met negatieve gebeurtenissen (Averill & Beck, 2000). Ook in een Zweedse (Lundman et al., 2007) en een Nederlandse studie (Portzky et al., 2010) werd een positief verband aangetoond tussen veerkracht en leeftijd.

Enkele andere studies vonden daarentegen helemaal geen samenhang tussen de mate van veerkracht en leeftijd (Kohn et al., 2005; Chung et al., 2004). In een studie van Cohen, Baziliansky en Beny (2013) werd gevonden dat niet alleen een hogere leeftijd samenhangt met een hogere mate van veerkracht, maar zij vonden ook dat mannen over het algemeen veerkrachtiger zijn dan vrouwen. Hier is verder

geen ondersteunend wetenschappelijk bewijs voor gevonden. Doordat verschillende studies elkaar tegenspreken met betrekking tot de samenhang tussen veerkracht en leeftijd en geslacht kan hierover nog geen conclusie getrokken worden. Door meer informatie te krijgen over de samenhang tussen mentale veerkracht en bepaalde persoonskenmerken zoals leeftijd, opleidingsniveau en geslacht kan TweeKracht eventueel overwegen om de doelgroep van hun methode meer te beperken om relatief een groter effect bij hun klanten te bereiken.

Nu er bevestigd is dat het KernKrachtenspel een positief effect heeft op de mentale veerkracht van een individu, kan er eventueel onderzocht worden hoe dit effect vergroot kan worden. Voor de interventie op het KernKrachtenspel wordt er aangeraden om te onderzoeken op welke manieren het effect van het spel op de scores op de een van de subschalen vergroot kan worden. De AZL focust zich op zelfacceptatie, acceptatie van het leven, positiviteit en de acceptatie van situaties en mensen zoals ze zijn. Uit de literatuur komt naar voren dat optimisme en positiviteit een positief effect hebben op veerkracht. Aangezien positiviteit onder de AZL valt en TweeKracht vanuit positiviteit werkt, sluit dit goed aan bij de interesses van de opdrachtgever en kan TweeKracht zich eventueel focussen op de versterking daarvan. Er zijn tot dusver meerdere positieve interventies ontwikkeld waarvan de meerderheid effectief blijkt te zijn. Kleinere interventies zijn bijvoorbeeld 'three good things', counting your blessings', practicing kindness', setting personal goals' en 'expressing gratitude' (Boiler et al., 2013). De interventie 'three good things' is bijvoorbeeld een interventie waardoor positieve emoties worden versterkt en negatieve emoties afnemen (Seligman, Steen & Park, 2005). Er kan meer onderzoek verricht worden naar interventies die positiviteit stimuleren waarna deze eventueel in het KernKrachtenspel of het persoonlijk rapport verwerkt kunnen worden.

Er kan ook gekozen worden om te onderzoeken hoe er een groter positief effect op de PC bereikt kan worden. PC omvat eigenschappen zoals zelfvertrouwen, onafhankelijkheid, doorzettingsvermogen en vindingrijkheid. Zo kan er bijvoorbeeld meer onderzoek gedaan worden naar zelfvertrouwen en hoe dit positief beïnvloed kan worden. Volgens GZ-psycholoog en psychotherapeut Fred Sterk (2020) bestaat zelfvertrouwen voornamelijk uit de overtuiging een taak met redelijkheid te kunnen volbrengen. Hij geeft aan dat het je eigen inschatting is van je kwaliteiten. Dit is meestal gebaseerd op ervaringen uit het verleden (Van der Lee, 2020). Volgens Sterk moet een individu zichzelf kennen en weten wat zelfvertrouwen is. Zelfvertrouwen heeft ook alles te maken met zelfwaardering; jezelf waarderen en respecteren. Goede zelfwaardering is de basis voor een goede dosis zelfvertrouwen (Van der Lee, 2020). Zelfwaardering heeft ook een grote invloed op de gezondheid (National Association for Self-Esteem, z.j.) waardoor het belangrijk is voor een individu om hierbij stil te staan. TweeKracht helpt klanten zichzelf beter leren kennen door het vinden van hun persoonlijke kernkrachten en door eventueel meer aandacht te besteden aan het concept zelfvertrouwen, kan TweeKracht mogelijk een groter positief effect bereiken op de eigenschap op de schaal PC.

5. Conclusie

Dit onderzoek heeft de belofte van TweeKracht kunnen bevestigen. Zij stelden dat door middel van het spelen van het KernKrachtenspel en bijbehorend persoonlijk rapport, iemands mentale veerkracht toeneemt. Echter, was dit tot dusver nog niet onderzocht en leidde dit naar de volgende onderzoeksvraag:

In welke mate neemt de veerkracht van respondenten toe na het spelen van het KernKrachtenspel?

Veerkracht wordt omschreven als het vermogen om te overleven, te herstellen, te volharden en zelfs te groeien na confrontatie met een schokkende gebeurtenis. In de literatuur komen meerdere kenmerken van een veerkrachtig individu naar voren die ook terugkomen in het gebruikte meetinstrument. Om een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag moest er eerst vastgesteld worden of het KernKrachtenspel werkelijk een effect heeft op de mentale veerkracht van respondenten. Uit het literatuuronderzoek kwam naar voren dat veerkracht beïnvloedbaar is. Hierdoor is aan te nemen dat dit mogelijk is door middel van een interventie, in dit geval het KernKrachtenspel en het persoonlijk rapport. Uit het veldonderzoek kwam naar voren dat er een positief effect van medium grootte bereikt was bij de experimentele groep en dat het effect aan de interventie toe te schrijven is. Doordat niet iedere respondent het persoonlijk rapport tijdig ontvangen heeft, kan het effect alleen toegeschreven worden aan het KernKrachtenspel en niet het persoonlijk rapport. Er is alleen sprake van een toename in veerkracht bij de experimentele groep wat erop duidt dat het KernKrachtenspel een positieve invloed heeft op mate van veerkracht van inwoners van de provincie Noord-Brabant. Dit betekent dat de belofte van TweeKracht waargemaakt is: de veerkracht van mensen neemt toe na het spelen van het KernKrachtenspel.

Om te bepalen op welk gebied, volgens het meetinstrument, de veerkracht is toegenomen zijn de scores van de subschalen van de experimentele groep vergeleken. Bij beide schalen werd een positief effect gevonden, waarbij het effect op de PC (.17) hoger lijkt te liggen dan bij de AZL (.16). Het effect op beide subschalen kan mogelijk vanuit de literatuur verklaard worden. De stijging op de subschaal PC kan mogelijk verklaard worden door het effect van het spel op de bewustwording en daardoor het gebruiken van de KernKrachten. Dit zou mogelijk leiden tot een toename in zelfverzekerdheid en het geloof in zelfeffectiviteit, maar dit wordt in dit onderzoek niet bevestigd.

Het KernKrachtenspel werkt vanuit positiviteit en volgens de literatuur kan dit een positieve invloed hebben op de mate van veerkracht van een individu. Mensen die vaker positieve emoties ervaren, ontwikkelen beter het vermogen tot snel fysiologisch herstel na confrontatie met tegenspoed. Eén van de kenmerken die onder de AZL valt is optimisme/positiviteit en de positieve aanpak van het KernKrachtenspel kan van grote invloed zijn geweest op die resultaten, maar dit kan niet bevestigd worden in dit onderzoek. Voor de interventie wordt aangeraden om te kijken naar manieren om het effect van het spel op de scores op de subschaal AZL te vergroten. Er zijn tot dusver meerdere positieve interventies ontwikkeld waarvan de meerderheid effectief blijkt te zijn. Er kan meer onderzoek verricht worden naar interventies die positiviteit stimuleren waarna deze eventueel in het KernKrachtenspel of het persoonlijk rapport verwerkt kunnen worden.

Concluderend neem de mentale veerkracht van respondenten gemiddeld met .16 toe na het spelen van het KernKrachtenspel. Het positieve effect is op de twee subschalen PC en AZL beide waarneembaar. Dit effect kan verklaard worden vanuit de literatuur, maar niet bevestigd worden door het veldonderzoek. Dit onderzoek wordt als waardevol voor TweeKracht gezien, omdat zij hun belofte van de toename van veerkracht bij klanten nu kunnen aantonen. Ook geeft dit onderzoek aanknopings- en verbeterpunten voor vervolgonderzoek en interventie voor het KernKrachtenspel.

Literatuurlijst

- Averill, P. M., & Beck, J. G. (2000). Posttraumatic Stress Disorder in Older Adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(2), 133–156. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(99\)00045-6](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(99)00045-6)
- Baartman, H. (2010). *Ouderschap en de betekenis van solidariteit om je heen*. Ouderschapskennis, 13, 182-194.
- Bergsma, A. & Schaufeli, W.B. (2013). Positieve psychologie in organisaties. In E.T. Bohlmeijer, L. Bolier, G.J. Westerhof, & J.A. Walburg (red.), *Handboek positieve psychologie: theorie, onderzoek & toepassingen* (p. 311-324). Amsterdam: Boom
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258–269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.258>
- Bartelink, C., & Verheijden, E. (2015). *Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk? - Wat werkt? | NJi*. Geraadpleegd op 10 februari 2020, van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Wat-werkt/Wat-werkt-bij-het-versterken-van-het-sociale-netwerk>
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94(2), 140–153. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.94.2.140>
- Blanken, M., Dagevos, J., Smeets, R., Smulders, M., Vermeulen, P., & Vinkx, K. (2016). *Sociale Veerkracht in Brabant: Inclusief tabellenboek en kaartenboek*. Tilburg: Het Pon.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bloks, H., Spinhoven, P., Callewaert, I., Willemse-Koning, C., & Turksma, A. (2000). Het verband tussen coping en herstel na klinische behandeling van anorexia nervosa. *Dth*, 20(1), 21–30. <https://doi.org/10.1007/bf03060227>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public health* (13), p. 119
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological Resilience After Disaster. *Psychological Science*, 17(3), 181–186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *PEDIATRICS*, 121(2), 369–375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Boogert, M. (2017). *De snelste route naar je beste ik*. Oirschot, Nederland: TweeKracht.

- Brandtstädter, J. (1999). Sources of Resilience in the Aging Self. *Social Cognition and Aging*, 123–141. <https://doi.org/10.1016/b978-012345260-3/50007-0>
- Chung, M. C., Werrett, J., Easthope, Y., & Farmer, S. (2004). Coping with post-traumatic stress: young, middle-aged and elderly comparisons. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(4), 333–343. <https://doi.org/10.1002/gps.1095>
- Cohen, S. (2001). Social relationships and health: Berkman & Syme. *Advances in Mind-Body Medicine*, 17(1), 5–7. <https://doi.org/10.1054/ambm.2000.0244>
- Cowen, E. L., Hightower, A. D., Pedro-Carroll, J. L., Work, W. C., Wyman, P. A., & Haffey, W. G. (1996). The Rochester Child Resilience Project School-based prevention for children at risk: The Primary Mental Health Project (pp. 255–274). Washington, DC, US: American Psychological Association; US.
- Diener, E. (2008). Myths in the science of happiness, and directions for future research. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (p. 493–514). Guilford Press.
- Dückers, M., Te Brake, J. & Hoijtink, I. (2011). *Veerkracht monitor: Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht*. Geraadpleegd op 18 november 2019 via <https://www.impact-kenniscentrum.nl/nl/producten/veerkracht-monitor-resilience-monitor>
- Feldman, R. (2016). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam, Nederland: Pearson
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). ADOLESCENT RESILIENCE: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Finkeldey, I. (2017). *Een validatieonderzoek van de nederlandse versie van de resilience scale en de brief resilience scale voor reumapatiënten* (Thesis). Geraadpleegd van https://essay.utwente.nl/71664/1/Finkeldey_BA_BMS.pdf
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fonagy, P., Steele, P., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231–257.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks

- on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Friedli, L. (2009). Mental health, resilience and inequalities. Copenhagen, Europe: World Health Organisation. Geraadpleegd van http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/100821/E92227.pdf.
- Garcia-Dia, M. J., DiNapoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., & O'Flaherty, D. (2013). Concept Analysis: Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(6), 264–270. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.07.003>
- Garnezy, N. (1973). Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. In S. R. Dean (Ed.), *Schizophrenia: The First Ten Dean Award Lectures* (pp. 163–204). New York, NY: MSS Information Corp.
- Garnezy, N., & Rodnick, E. H. (1959). Premorbid adjustment and performance in schizophrenia: Implications for interpreting heterogeneity in schizophrenia. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 129(5), 450–466. <https://doi.org/10.1097/00005053-195911000-00006>
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., & Wallis, M. (2007). Development of a theoretically derived model of resilience through concept analysis. *Contemporary Nurse*, 25(1–2), 124–135. <https://doi.org/10.5172/conu.2007.25.1-2.124>
- House, J., Landis, K., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Kohn, R., Levav, I., Garcia, I., Machuca, M., & Tamashiro, R. (2005). Prevalence, risk factors and aging vulnerability for psychopathology following a natural disaster in a developing country. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(9), 835–841. <https://doi.org/10.1002/gps.1369>
- Kuiper, E., & Bannink, F. (2012). VEERKRACHT. *Kind & Adolescent Praktijk*, 11(3), 134–139. <https://doi.org/10.1007/s12454-012-0044-3>
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences. Resilience and development: Positive life adaptations* (p. 179–224). Kluwer Academic Publishers.
- Lee, P. C., & Stewart, D. E. (2013). Does a Socio-Ecological School Model Promote Resilience in Primary Schools? *Journal of School Health*, 83(11), 795–804. <https://doi.org/10.1111/josh.12096>
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Wood, A. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6–15. Geraadpleegd van https://www.researchgate.net/profile/Robert_Biswas-Diener/publication/281424792_Using_signature_strengths_in_pursuit_of_goals_Effects_on_goal_progress_need_satisfaction_and_wellbeing_and_implications_for_coaching_psychologists/links/5701838208aee995dde8db11.pdf#page=8

- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21(2), 229–237. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00461.x>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Minhas, G. (2010). Developing realised and unrealised strengths: Implications for engagement, self-esteem, life satisfaction and well-being. *Assessment and Development Matters*, 2, 12–16
- National Association for Self-Esteem. (z.d.). *About Self Esteem*. Geraadpleegd op 26 maart 2020, van <https://healthyselfesteem.org/about-self-esteem/>
- Nieuwenhuizen, E. (2015). *Hechting en veerkracht: Een systematische review* (Dissertatie, Universiteit Twente).
- Noord-Brabant. (z.d.). *Daarom sociale veerkracht*. Geraadpleegd op 11 december 2019, van <https://www.brabant.nl/>
- Nygren, B., Al  x, L., Jons  n, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health*, 9(4), 354–362. <https://doi.org/10.1080/1360500114415>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience Comes of Age: Defining Features in Later Adulthood. *Journal of Personality*, 77(6), 1777–1804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00600.x>
- Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 472–486. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.472>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Portzky, M., Wagnild, G., De Bacquer, D., & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: a confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86–92. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00841.x>
- Provincie Noord-Brabant. (2018a). *Bestuursakkoord 2019-2023: Kiezen voor kwaliteit*. Geraadpleegd van <https://viewer.wepublish.com/bestuursakkoord20192023-01?singlepage=true>
- Provincie Noord-Brabant. (2018b). *Monitor Sociale Veerkracht 2018* (18–06). Geraadpleegd van https://hetpon.nl/content/uploads/2017/09/PON_Telos-Monitor-Sociale-Veerkracht-2018.pdf
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of Adult Resilience*. New York, NY: Guilford Publications.
- Schoenmakers, E., & Suanet, B. (2018). Sociale netwerken van ouderen krimpen niet, maar veranderen wel. *Geron*, 20(3), 6–9. <https://doi.org/10.1007/s40718-018-0168-0>

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410>
- Seydel, E. R. (2012, 14 september). *Veerkracht: Rede uitgesproken bij het afscheid als hoogleraar Communicatiewetenschap en Psychologie aan de Universiteit TWENTE op 14 september 2012*. Geraadpleegd op 12 februari 2020, van <https://research.utwente.nl/en/publications/veerkracht-rede-uitgesproken-bij-het-afschied-als-hoogleraar-comm>
- Sun, J., & Stewart, D. E. (2010). Promoting Student Resilience and Wellbeing: Asia-Pacific Resilient Children and Communities Project. *International Research Handbook on Values Education and Student Wellbeing*, 409–426. https://doi.org/10.1007/978-90-481-8675-4_25
- Taylor, S. E. (2007). Social support. In *Foundations of Health Psychology* (pp. 145–171). Geraadpleegd van <https://psycnet.apa.org/record/2006-12208-007>
- TNO. (2019). *Toekomstbestendig werken*. Geraadpleegd op 10 februari 2020 van <https://www.tno.nl/nl/zoeken/?q=stressbestendig+werken>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- TweeKracht. (2017). *Home*. Geraadpleegd op 24 oktober 2019, van <https://www.tweekracht.nl/nl/home/>
- Van der Lee, P. (2020, 14 februari). Je zelfvertrouwen vergroten in 6 stappen. *Psychologie Magazine*. Geraadpleegd van <https://www.psychologiemagazine.nl>
- Ungar, M. (2008). *A brief overview of resilience: How does the concept help us understand children's positive development under stress*. Geraadpleegd van http://www.tlpresources.ca/policyresearch_conference_NDRY_2008/Michael_Ungar_English.pdf.
- Weick, K. E. (1993). The Collapse of Sensemaking in Organizations: The Mann Gulch Disaster. *Administrative Science Quarterly*, 38(4), 628. <https://doi.org/10.2307/2393339>
- Werner and Smith (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Sage Press.
- Werner, E. E., & Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>

Winkler, A. (2014). Resilience as Reflexivity: A New Understanding for Work with Looked-After Children. *Journal of Social Work Practice*, 28(4), 461–478.
<https://doi.org/10.1080/02650533.2014.896784>

Bijlage A – Ethische verantwoording

In een wetenschappelijk onderzoek dient er aandacht te zijn voor ethische- en beroepscodes. In dit onderzoek is er rekening gehouden met de Nederlandse Gedragscode Wetenschappelijke Integriteit (2018), Beroepscode voor psychologen van het Nederlands Instituut van Psychologen (2007), Gedragscode praktijkgericht onderzoek voor het HBO (2010) en de checklist Ethiek van Fontys Commissie Ethiek van Onderzoek (FCEO). Het onderzoek valt niet onder de WMO omdat er geen sprake is van medisch-wetenschappelijk onderzoek en de respondenten niet aan handelingen worden onderworpen of gedragsregels opgelegd krijgen. Hieronder wordt per fase toegelicht hoe er in dit onderzoek rekening is gehouden met ethische aspecten en welke principes van bovenstaande ethische- en beroepscodes daarbij komen kijken.

Onderzoeksfase

Als onderzoeker van het HBO moet het professionele en maatschappelijke belang gediend worden. Hier wordt aan voldaan omdat dit onderzoek een bijdrage levert aan de kennis en stimulering van mentale veerkracht van individuen. In het begin van de onderzoeksfase is er literatuur verzameld voor de vorming van het theoretisch kader. Hiervoor zijn eerst objectief meerdere wetenschappelijke en peer-reviewed artikelen verzameld die relevant zijn voor veerkracht. Vervolgens zijn deze gesorteerd op basis van relevantie en bruikbaarheid.

Nadat de respondenten van de experimentele groep zich hadden aangemeld voor het onderzoek, kregen zij een persoonlijke e-mail toegestuurd met een informatiebrief als bijlage. Voor het opstellen van de informatiebrief is gebruik gemaakt van de template die vanuit Fontys Hogescholen werd aangeleverd, zodat de onderzoeker er zeker van was dat alle ethische aspecten daarin naar voren kwamen. Ethische aspecten die genoemd werden zijn dat verzamelde gegevens maximaal zeven jaar bewaard zullen worden, deelnemers vrijwillig mee doen aan het onderzoek en dat zij ten alle tijden mogen stoppen zonder daar een reden voor te hoeven geven, dat de verworven informatie vertrouwelijk en anoniem verwerkt zal worden, dat derden (TweeKracht en Fontys Hogescholen) geen toegang hebben tot de persoonlijke data van deelnemers en dat de deelnemers in het meetinstrument toestemming moeten geven voor het anoniem verzamelen, verwerken en publiceren van de data dat in dit onderzoek verzameld ging worden. De ethische aspecten die in de brief naar voren kwamen, was ook te lezen in de introductie van de vragenlijst. Dit is gedaan omdat de controlegroep niet de informatiebrief met informatie met betrekking tot het KernKrachtenspel heeft ontvangen. Het e-mailcontact met alle respondenten gedurende het gehele onderzoek is zo anoniem mogelijk gebleven. Iedere e-mail werd naar één respondent tegelijk gestuurd, zodat de respondenten ook geen gegevens van elkaar te zien kregen. Het e-mailcontact heeft alleen tussen de respondenten en onderzoeker plaatsgevonden zodat de anonimiteit gewaarborgt kon worden. Enkele respondenten hebben contact opgenomen met de onderzoeker. De vragen van deze respondenten zijn zo snel en professioneel mogelijk beantwoord, zodat er voldoende rekening gehouden kon worden met de belangen van de respondenten en er respectvol en integer met hen om werd gegaan.

De vragenlijst die gebruikt is voor dit onderzoek bestond uit een introductie, socio-demografische vragen, veerkrachtvragen en toestemmingsstellingen. Om ervoor te zorgen dat de respondenten geheel werden ingelicht over het onderzoek, is er in de introductie kort toegelicht voor wie het onderzoek plaatsvindt, wat het doel is, wat er verwacht wordt van de respondenten en welke gegevens er verzameld zullen worden. Ook kwamen de eerder genoemde ethische aspecten aan bod. Derden, zoals TweeKracht en Fontys Hogescholen, hadden geen toegang tot de gegevens die middels de vragenlijst verzameld waren. De onderzoeker heeft een apart respondentenbestand gemaakt waarin de respondenten een codes werden gekoppeld, zodat de anonimiteit gewaarborgt kon worden. Voor het opstelling van de toestemmingsstellingen is ook gebruik gemaakt van een template die aangeleverd was door Fontys Hogescholen. De respondenten moesten akkoord gaan met de stellingen voordat de vragenlijst verstuurd kon worden. Hierdoor werd gegarandeerd dat de respondenten bewust toestemming gaven en er geen missende waardes in de data konden voorkomen.

De verzamelde data van het onderzoek is objectief verwerkt en alleen gebruikt voor dit onderzoek. Er is geen sprake van vervalste data of bronnen en de resultaten zijn niet gunstiger voorgesteld dat zij werkelijk zijn. Dit is gedaan om de eerlijkheid en zorgvuldigheid van het onderzoek te waarborgen. Wanneer hier geen rekening mee gehouden zou worden, zouden zowel de onderzoeker als opdrachtgever aan het kortste eind trekken omdat het gestelde probleem dan niet optimaal verminderd of weggenomen kan worden. Het probleem aanpakken is immer het doel van zowel de opdrachtgever als het onderzoek. In de methode komt duidelijk naar voren welke stappen in dit onderzoek zijn ondernomen, hoe de data verzameld is en op welke data de resultaten gebaseerd zijn. Hierdoor is het onderzoeksproces controleerbaar en wordt er een bepaalde mate van transparantie gegarandeerd. Om de onafhankelijkheid van het onderzoek te verzekeren zijn alternatieve verklaringen en buiten-wetenschappelijke overwegingen, mits deze relevant zijn, buiten beschouwing gelaten.

Interventiefase

In het interventiedocument zal duidelijk naar voren komen welke keuzes gemaakt zijn in het creëren van de interventie en waarom. Hierdoor zal het proces controleerbaar zijn.

Wederom zullen er respondenten geworfd moeten worden voor het uitvoeren en evalueren van de interventie. Hierbij zal de aandacht liggen op de waarborging van de eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid van de doelgroep en het anoniem verwerken van de gegevens.

Bijlage B – Correspondentie met respondenten

In deze bijlage is alle correspondentie met de respondenten te vinden. Ten eerste, wordt er een weergave gegeven van de geplaatste oproepen voor het werven van de respondenten voor het onderzoek. Ten tweede, komen de e-mails aan bod die de respondenten ontvangen hebben voor het invullen van de vragenlijsten voor zowel de nul- als de nameting. Ten derde is in deze bijlage de informatiebrief te vinden die de respondenten met de eerste e-mail meegestuurd kregen en als laatst wordt de introductie van het KernKrachtenspel toegelicht die de experimentele groep heeft gekregen bij aanvang van het spelen van het spel.

B.1. Respondenten oproepen

Oproep voor de experimentele groep:

TweeKracht spelsessies cadeau!

TweeKracht is een speelse methode waarmee jij als speler erachter komt wat je de meeste energie geeft. Dit heeft een positief effect op je verbinding met jezelf, je veerkracht en je gevoel van vrijheid.

Voor een wetenschappelijk onderzoek naar veerkracht zijn wij op zoek naar mensen uit Noord-Brabant (leeftijd: 16+) die kosteloos een TweeKracht sessie willen meemaken en twee keer een online vragenlijst willen invullen.

Normaal gesproken kost zo'n sessie €163,- per persoon maar omdat we dankbaar zijn dat je met ons onderzoek mee wilt doen, krijg je deze waardevolle sessie cadeau.

Wat vragen we van je?

- 1x langskomen in Oirschot (Eindhoven) in de komende weken;
- Positieve inzet en open houding;
- Twee keer een online enquêteformulier invullen.

Wat krijg je?

- Kosteloos een waardevolle TweeKracht groepssessie van circa 2,5 uur bij ons hoofdkantoor in Oirschot (Eindhoven);
- Een inspirerende spelsessie waar je energiek vandaan komt;
- Een persoonlijk rapport met oefeningen;
- Een verzorgde avond met hapjes en drankjes.

Doe mee!

Ben jij (of ken jij) iemand waarvoor dit leuk is?

Reageer hier op het bericht (pb mag ook) of tag iemand waarvoor dit interessant is!

De hoeveelheid plaatsen is beperkt, dus reageer meteen!

Oproep voor de controlegroep:

Beste deelnemer (in sp ),

In het kader van mijn afstudeerfase ben ik in opdracht van consultancy- en coachingbedrijf TweeKracht bezig met een onderzoek naar veerkracht onder Brabanders. Woon jij in de provincie Noord-Brabant en vind je het leuk om mee te helpen aan een onderzoek? Vul dan de onderstaande vragenlijst in! Om de juiste gegevens te kunnen verzamelen wordt er over een aantal weken opnieuw gevraagd of je dezelfde vragenlijst opnieuw wilt invullen. Het invullen neemt ongeveer 3 minuten in beslag.

Alvast bedankt!

Met vriendelijke groet,

Mylou Serné
Fontys Hogescholen HRM en Toegepaste Psychologie

Vragenlijst:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYF6C81RgMxZyeDWftY8uNAaSpQAUB_Vk21TcjB_pEAHKzbw/viewform?usp=sf_link

B.II. E-mails nul- en nameting

Er zijn in totaal drie verschillende e-mails opgesteld en verstuurd voor dit onderzoek. De eerste e-mail betreft de nulmeting van de experimentele groep en de tweede en derde e-mail zijn herinneringen voor het wederom invullen van de vragenlijst voor de nameting voor beide respondentgroepen.

E-mail nulmeting (experimentele groep):

Beste deelnemer,

Bij dezen de datumprikker voor de TweeKracht sessie waar je je voor hebt opgegeven! Graag zo spoedig mogelijk invullen zodat we van start kunnen gaan. In de bijlage kunt u een informatiebrief vinden met extra uitleg met betrekking tot het spel en het onderzoek.

Via onderstaande link krijgt u toegang tot de bijbehorende vragenlijst van het onderzoek. Deze graag ruim voor aanvang van de sessie invullen.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeYF6C81RgMxZyeDWftY8uNAaSpQAUB_Vk21TcjB_pEAHKzbw/viewform?usp=sf_link

Alvast bedankt voor uw deelname!

Met vriendelijke groeten,

TweeKracht & Mylou Serné

E-mail nameting (experimentele groep):

Beste deelnemer,

Ongeveer vijf weken geleden heeft u de veerkracht vragenlijst voor mijn onderzoek voor uitgevers-, opleiders-, consultancy- en coachingbedrijf TweeKracht ingevuld en heeft u vervolgens deelgenomen aan het KernKrachtenspel. Via deze weg wil ik u graag vragen om de vragenlijst middels onderstaande link nogmaals in te vullen. Hierbij wil ik u vragen om uw antwoorden te baseren op de afgelopen vijf weken.

Link vragenlijst:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3-tlJ0wNsWuJWVgguR2_jxuR-PcmgDY9EovK2RuFOS27Y6Q/viewform?usp=sf_link

Wederom wil ik u erop attenderen dat de verworven informatie puur en alleen voor dit onderzoek bedoeld is en dat uw gegevens vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden in de onderzoeksrapportages. Derden, waaronder Fontys Hogescholen en TweeKracht, zullen de gegevens dus niet aan een specifieke deelnemer kunnen koppelen. Verzamelde data zal maximaal zeven jaar bewaard worden. Daarnaast kunt u ten allen tijde stoppen met deelname aan het onderzoek. Hiervoor hoeft u geen reden op te geven.

Ik hoop u bij dezen voldoende geïnformeerd te hebben. Voor verdere vragen met betrekking tot het onderzoek kunt u mij via het volgende e-mailadres benaderen: m.serne@student.fontys.nl

Alvast bedankt!

Met vriendelijke groet,

E-mail nameting (controlegroep):

Beste deelnemer,

Ongeveer vijf weken geleden heeft u de veerkracht vragenlijst voor mijn onderzoek voor uitgevers-, opleiders-, consultancy- en coachingbedrijf TweeKracht ingevuld. Via deze weg wil ik u graag vragen om de vragenlijst middels onderstaande link nogmaals in te vullen. Hierbij wil ik u vragen om uw antwoorden te baseren op de afgelopen vijf weken.

Link vragenlijst:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRsb49F3mr5VgO9R7LPrivjU4PcG2rxp4ttcoPrKl30inERw/viewform?usp=sf_link

Wederom wil ik u erop attenderen dat de verworven informatie puur en alleen voor dit onderzoek bedoeld is en dat uw gegevens vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden in de onderzoeksrapportages. Derden, waaronder Fontys Hogescholen en TweeKracht, zullen de gegevens dus niet aan een specifieke deelnemer kunnen koppelen. Verzamelde data zal maximaal zeven jaar bewaard worden. Daarnaast kunt u ten allen tijde stoppen met deelname aan het onderzoek. Hiervoor hoeft u geen reden op te geven.

Ik hoop u bij dezen voldoende geïnformeerd te hebben. Voor verdere vragen met betrekking tot het onderzoek kunt u mij via het volgende e-mailadres benaderen: m.serne@student.fontys.nl

Alvast bedankt!

B.III. Informatiebrief experimentele groep

Informatiebrief



Beste deelnemer,

Mijn naam is Mylou Serné en ik ben vierdejaars studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie bij Fontys Hogescholen te Eindhoven. In het kader van mijn afstudeerfase ben ik bezig met een onderzoek voor uitgevers-, opleiders-, consultancy- en coachingbedrijf TweeKracht. TweeKracht stelt dat iedereen twee positieve KernKrachten bezit. Deze twee positieve KernKrachten zijn krachten die iemand de meeste energie geven, iemand aantrekkelijk maken voor anderen en waar talenten verborgen zitten. Daarmee wordt er bedoeld dat de krachten laten zien welke mensen, organisaties, plekken en welke aanpak het beste bij jou passen en de meeste energie geven. Om uit te vinden wat iemands KernKrachten zijn heeft TweeKracht het KernKrachtenspel ontwikkeld. Om meer inzicht te krijgen in de effecten van het spel wil TweeKracht onderzoeken in welke mate mensen veerkrachtiger worden door het spelen van het KernKrachtenspel en daarbij het vinden van hun persoonlijke KernKrachten.

De doelstelling van dit onderzoek is om vast te stellen in welke mate deelnemers veerkrachtiger zijn na het spelen van het KernKrachtenspel dan ervoor. Om dit te kunnen onderzoeken wordt er in dit onderzoek gebruik gemaakt van een vragenlijst die de mentale veerkracht meet en het KernKrachtenspel. Het invullen van de vragenlijst kost ongeveer 3 minuten en de link naar de vragenlijst is in de mail toegevoegd. Iedere deelnemer van dit onderzoek zal de vragenlijst, verspreid over twee momenten, twee keer moeten invullen. Het spelen van het KernKrachtenspel zal ongeveer 2,5 uur duren.

Voor deelname aan het KernKrachtenspel wordt u op de volgende locatie verwacht:
Rijkesluisstraat 52 te Oirschot

De datum waarop het KernKrachtenspel gespeeld zal worden zal afhangen van de datumprikker. In de mail is ook een link naar een datumprikker toegevoegd waarin u kunt aangeven op welke dagen en tijden u eventueel beschikbaar bent. Wanneer de datumprikker door voldoende mensen ingevuld is zal er een datum gekozen worden. Hier ontvangt u dan meteen een mail over.

Bij het invullen van de vragenlijst zal er gevraagd worden naar uw persoonlijke gegevens, zoals uw naam, e-mailadres en leeftijd. Dit is puur en alleen voor dit onderzoek bedoeld en uw gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden in de onderzoeksrapportages. Alleen ik, de onderzoeker, kan uw gegevens inzien. Derden, waaronder Fontys Hogescholen en TweeKracht, zullen de gegevens dus niet aan een specifieke deelnemer kunnen koppelen. Verzamelde data zal maximaal zeven jaar bewaard worden.

Om de integriteit van het onderzoek te waarborgen wordt u ook gevraagd om toe te stemmen in het anoniem verwerken en publiceren van de verworven gegevens. Daarnaast wordt er aangegeven dat u ten allen tijde mag stoppen met deelname aan het onderzoek. Hiervoor hoeft u geen reden op te geven. Indien u gedurende het onderzoek stopt zullen uw verzamelde gegevens vernietigd worden.

Ik hoop u bij dezen voldoende geïnformeerd te hebben. Voor verdere vragen met betrekking tot het onderzoek kunt u mij via het volgende e-mailadres benaderen: m.serne@student.fontys.nl

Met vriendelijke groet,

Mylou Serné

B.IV. Introductie KernKrachtenspel interventie

De respondenten van de experimentele groep hebben allemaal het KernKrachtenspel gespeeld op de locatie van TweeKracht. Hieronder worden de ruimte en materialen beschreven waarna een beeld wordt geschetst van het verloop en introductie van het spel die de respondenten hebben gekregen.

Ruimte en materialen

De ruimte waarin het spel gespeeld werd bestond uit twee kleine zithoeken en twee grote lange tafels die in het midden van de ruimte stonden. Aan iedere tafel was er plek voor zes personen. Aan de muur tegenover de tafels, wat voor iedereen goed te zien was, hing een beeldscherm waar gebruik van werd gemaakt ter ondersteuning van het spel door middel van plaatjes. Op beide lange tafels lagen de volgende materialen:

- TweeKracht handboek
- KernKrachtkaatsetten (1 set per 2 personen)
- Pennen
- Post-it's



Verloop van de spelsessie

De respondenten werden in een grote ruimte ontvangen voor aanvang van het spel. Daarbij werd hen iets te drinken aangeboden en werd er over de spreekwoordelijke 'koetjes en kalfjes' gepraat.

Wanneer alle respondenten aanwezig waren mochten zij plaats nemen aan de lange tafels, waarbij iedere respondent tegenover een andere respondent moest zitten. Vervolgens werd iedereen verwelkomd en gaven Boogert en Kingma een korte introductie van het KernKrachtenspel en het doel van de sessie. Hierna is het spel van start gegaan. Na anderhalf uur was er een pauze van ongeveer tien minuten, waarna het spel weer verder ging. Na ongeveer 2,5 uur was de sessie afgelopen en vertrokken de respondenten.

Introductie

Als eerst werd iedereen welkom geheten, waarna Boogert en Kingma zich voorstelden. Tijdens het voorstellen vertelden zij wie zij waren en wat hun rol is in TweeKracht, waarna zij beiden twee dingen

noemden waar zij positieve energie van krijgen. Vervolgens vond er een voorstelrondje plaats waarbij iedere respondent zijn naam en twee dingen noemde waar zij energie van kregen.

Boogert en Kingma gingen vervolgens over op de missie van TweeKracht: mensen sterker met zichzelf verbinden, zodat zij vervolgens makkelijker met andere mensen kunnen verbinden. “De eerste stap die daarbij hoort is jezelf mooi vinden zoals je bent.” Boogert vertelt hoe zij door middel van trendanalyses tot de TweeKrachtmethode gekomen is. Na de introductie van TweeKracht als organisatie benoemt Kingma dat de sessie een onderdeel is van een onderzoek naar veerkracht, waar zij in samenwerking met een student van Fontys Hogescholen HRM en Toegepaste Psychologie, mee bezig zijn. Het doel van het onderzoek wordt genoemd en dat de respondenten voor vragen met betrekking tot het onderzoek contact op kunnen nemen met de student in kwestie.

Vervolgens wordt er over gegaan op het KernKrachtenspel. Kingma en Boogert benoemen de materialen die op tafel liggen en vragen de respondenten om in tweetallen te werken. Per tweetal wordt er een spelleider gekozen die als eerst de ander gaat helpen met het vinden van zijn of haar persoonlijke KernKrachten. Kingma en Boogert leggen uit dat er meerdere rondes zijn om bij iemands KernKrachten te komen en beginnen deze te doorlopen. Kingma en Boogert ondersteunen beide één van de lange tafels terwijl zij plenair de stappen van het spel met de respondenten doorlopen tot bij ieder respondentkoppel de KernKrachten van de respondent die geen spelleider is ontdekt is. Vervolgens begon het gehele spel opnieuw en moesten de respondenten met de gevonden KernKrachten de spelleiders zijn tot deze ook bij de anderen gevonden waren.

Voor een meer gedetailleerde beschrijving van het KernKrachtenspel wordt naar bijlage C verwezen.

Bijlage C – Het KernKrachtenspel

In deze bijlage wordt de uitvoering van het KernKrachtenspel kort beschreven, wordt er een schematische weergave van de 68 KernKrachten gegeven en is er een voorbeeld van het persoonlijk rapport te vinden.

C.1. KernKrachtenspel en energie

Om iemands KernKrachten te vinden heeft TweeKracht het KernKrachtenspel ontwikkelt.

Benodigheden voor het KernKrachtenspel zijn de 35 speelkaarten en het handboek.

Het spel wordt bij voorkeur door twee mensen gespeeld; de deelnemer en de begeleider. Hierbij heeft de begeleider de kaarten vast en stelt de vragen. De deelnemer beantwoordt alleen de vragen. Het spel begint met een korte introductie waarin wordt uitgelegd wat het doel van het spel is en dat de deelnemer keuzes zal moeten maken om tot een resultaat te komen. Om het beste resultaat te boeken is het gevoel van de deelnemer de belangrijkste sleutel in het proces. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij tijdens het spel keuzes maken die volgens hun de meeste energie geven.

TweeKracht gelooft dat de dingen die mensen de meeste energie geven, het meest zeggen over wie iemand is. Sommige mensen vinden het lastig om zich te verbinden met hun energie, wat het lastig maakt om datgene te kiezen waar ze de meeste energie van krijgen. Om toch bij die energie te komen stelt TweeKracht de volgende vraag: Kun je je iets herinneren wat je heel leuk vindt? Dit kan bijvoorbeeld gaan om een leuk moment in de afgelopen week of een leuke periode in je leven. Wanneer iemand dat voor zich heeft wordt de volgende vraag gesteld: Voel je dat je energiepeil omhoog gaat als je daar aan denkt? Meestal voelen deelnemers dat hun energiepeil omhoog gaat wanneer ze aan leuke dingen denken, en daalt wanneer ze aan iets denken dat ze niet leuk vinden. Waar je energie van krijgt is volgens TweeKracht datgene wat je een positieve energieboost geeft en niet hetgeen wat je oplaadt wanneer je moet bijtanken (M. Boogert, persoonlijke communicatie, 6 november, 2019).

Allereerst zorgt de begeleider ervoor dat de kaarten op volgorde worden gelegd middels de cijfers die erop staan. Vervolgens worden de kaarten met de teksten DOEN, DURVEN, DROMEN en DELEN in vier losse stapels naast elkaar gelegd. Daarbij wordt telkens de kant met de minste tekst boven gelegd, zodat de deelnemer alleen die kant te zien krijgt. De deelnemer moet een stapel kiezen met het woord waar hij of zij de meeste energie van krijgt. Er wordt aan de deelnemer gevraagd om bij deze keuze alle vooroordelen opzij te zetten en te kiezen vanuit gevoel. Het gekozen stapeltje wordt aan de kant gelegd en hetzelfde proces vindt opnieuw plaats maar dan met de overgebleven drie stapeltjes. Uiteindelijk worden de niet-gekozen stapeltjes weggelegd en blijven er dus twee over. De stapels die overblijven zijn als het goed is de twee kanten die de deelnemer de meeste energie geven. Eén van die stapels wordt even apart gelegd zodat er met één stapel tegelijk gewerkt wordt. De begeleider pakt die stapel op en zorgt ervoor dat de deelnemer de achterkant van de kaarten niet te zien krijgt. Op iedere kaart staat een rij woorden onder elkaar. In de bovenste regel heeft een helft van

de stapel kaarten hetzelfde woord staan, de ander helft heeft dit ook. De stapel wordt in tweeën gesplitst op basis van het bovenste woord. Nu moet de deelnemer kiezen tussen de twee verschillende woorden op basis van waar hij of zij het meeste energie van krijgt. De helft die niet wordt gekozen, wordt weggelegd. De overgebleven kaarten worden weer opnieuw opgedeeld in twee stapels op basis van de woorden in de tweede regel. Hierna wordt weer dezelfde vraag gesteld. Dit blijft zo doorgaan totdat er nog één kaart over is. In de onderste regel van die kaart staan twee tot drie opties waar de deelnemer nog een laatste keer uit moet kiezen. Door middel van het cijfer op de laatste kaart kan het bijbehorende stuk tekst in het handboek opgezocht worden. De bijbehorende tekst wordt in eerste instantie door de begeleider voorgelezen. Uit ervaring heeft TweeKracht gemerkt dat door het voorlezen de tekst meer positieve impact heeft dan wanneer de deelnemer het zelf leest. TweeKracht vergelijkt het met het krijgen van een compliment, dat is altijd leuker om van iemand anders te horen dan wanneer je het aan jezelf geeft. Daarna mag de deelnemers de tekst alsnog zelf lezen indien daar behoefte aan is. Na het (voor-)lezen van de teks wordt er overlegd of de tekst bij de deelnemer past. Wanneer de deelnemer zich daarin kan vinden is de eerste KernKracht gevonden. Vervolgens speelt dit hele proces zich opnieuw af met het andere gekozen stapeltje van het begin tot er een tweede KernKracht boven water komt. Aan het einde stelt de begeleider nog een aantal vragen om te checken of de uitkomst wel echt kloppen en aansluiten bij de persoon. Wanneer de KernKrachten gevonden en gecheckt zijn krijgt de deelnemer twee kaartjes met de persoonlijke KernKrachten en is het KernKrachtenspel afgerond. De kaartjes zijn bedoeld om mee te kunnen dragen zodat men er aan herinnert en gestimuleerd wordt.

Om klanten handvatten te geven om met de persoonlijke KernKrachten bezig te blijven wordt er naderhand een persoonlijk rapport opgestuurd via de mail. In het rapport worden de persoonlijke KernKrachten en hun betekenis nogmaals beschreven en zijn er wekelijkse opdrachten waarmee men aan de slag kan. In totaal betreft het twaalf opdrachten/weken.

C.II. Overzicht KernKrachten

Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4
Zoekend Aandachtig Verdiepend Sensitief Nieuwsgierig Afwisselend Ontdekkend Eigen Exceptioneel Eigen Exceptioneel Afwisselend	Origineel Spontaan Ontdekkend Eigenzinnig Eigenwijs Improviserend Uitdagend Proactief Impactvol	Direct Uitdagend Trots Leidend Gefocust Doelgericht Grensverleggend	Volhardend Maximalisator Resultaatgericht Realisator Gedreven Effectief Verbeterend Doorhebbend
Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
Bewust Doorhebbend Effectief Bewust Nuttig Effectief Realistisch Objectief Nauwkeurig Solide Perfectionistisch Gestructureerd Praktisch Solide Perfectionistisch	Analytisch Observerend Overziend Onderzoekend Bedachtzaam Praktisch Efficiënt Scherp Betrouwbaar	Veilig Beschermend Plichtsgetrouw Rekeninghouder Handson Doorgaand Scherp	Hoffelijk Breedziend Behulpzaam Loyaal Ruimtegevend Flexibel Aanpassend Sociaal Vertrouwelijk Verdiepend Doorziend Ziener Inlevend Respectvol Open

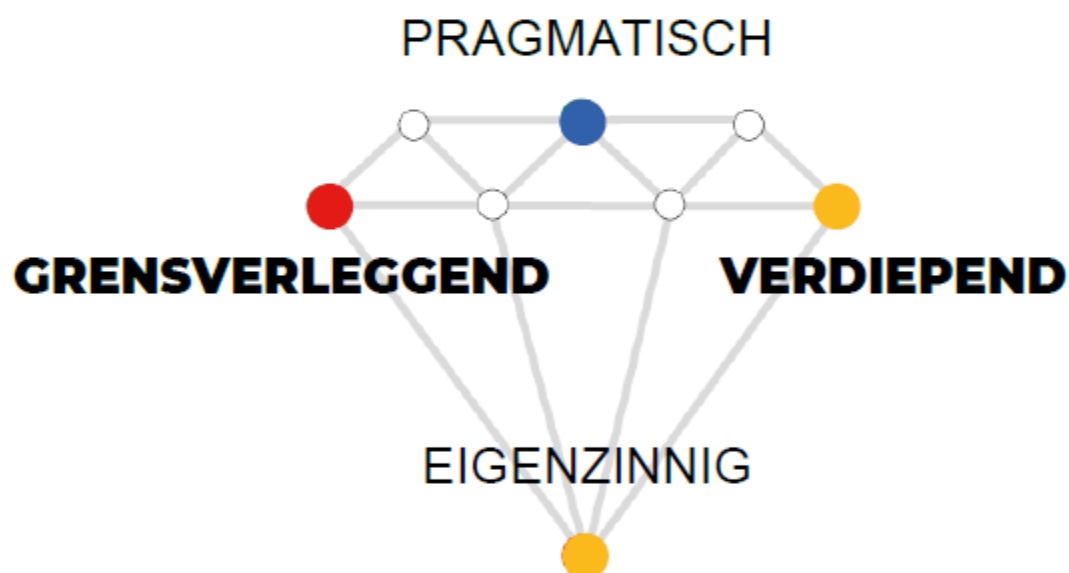


DE BESTE ROUTE NAAR JE BESTE IK



KERNKRACHTEN VAN MYLOU SERNÉ

GEFELICITEERD, JE BENT BRILJANT!



**ALS JE JOUW UNIEKE TALENTEN
INZET NOG MEER**



JOUW 2 UNIEKE KRACHTEN

Jij hebt 2 positieve KernKrachten die jou de meeste energie geven en je aantrekkelijk maken.

Deze laten zien welke mensen, organisaties, plekken en welke aanpak het beste bij jou passen en de meeste positieve energie geven. Met KernKrachten kun je je talenten onthullen, sterker in balans blijven en groeien.

GRENSVERLEGGENDE

Het liefst ga je verder dan anderen. Achter elke doel en elke horizon wil je het liefste meer. Je wil verder! Eindeloos door kunnen gaan naar steeds iets nieuws en weer verder. Doelen bereiken is leuk, maar er moet altijd iets nieuws zijn achter de horizon. Je moet verder kunnen! Door kunnen gaan. Dat is iets wat eindeloos bij je hoort. Verder gaan dan anderen. Niet grenzen verkennen maar ze ook overschrijden. De grenzen opzoeken. Ooh jawel, je kunt best wel een boefje zijn. :-). Stiekem krijg je daar wel energie van. Leuk om te weten is dat je ook ongelofelijk loyaal bent. Dat is prachtig. Je gaat namelijk verder voor anderen dan anderen. Maar let wel op hier: want je kunt zomaar jezelf verliezen hierin. Dat is een valkuil. Vergeet niet ook trouw aan jezelf te blijven. Jouw grensverleggende kant is dominant. Misschien wel de meest dominante van alle krachten. Je bent vaak de leider hoewel je dat niet persé ambieert. Het gaat als vanzelf, het past bij je, want je bent immers een koploper. Geniet van jezelf zijn! Dan geniet de wereld om je heen met je mee. Je kunt wat dat betreft een echt voorbeeld zijn voor anderen. In deze maatschappij waarbij enerzijds steeds meer grenzen verlegd worden maar anderzijds systemen steeds nauwer worden zijn mensen als jij heel waardevol. Je kunt namelijk de rek opzoeken en ruimte creëren. Ga het avontuur aan en geniet van wie je bent! Krachten die net een beetje anders zijn maar waar jij je waarschijnlijk ook goed in herkent, zijn: Gefocust, Doelgericht, Volhardend & Maximalisator.

VERDIEPENDE

Als verdieper ben je over het algemeen niet het type dat nou echt van koetjes en kalftjes gesprekken op verjaardagen houdt. Veel liever ben je in het gezelschap van een kleiner aantal mensen met een goed gesprek en goed glas wijn, waarbij je zomaar ongemerkt iemands ziel kan raken. Dat goede gesprek geeft je een fikse meerwaarde. Je voelt mensen goed aan, kunt goed 'lezen' hoe ze zich voelen. Je inlevingsvermogen is dan ook groot. Evenals je sensitiviteit, je bent een gevoelig mens met een groot hart. Dat is iets wat je fijn gezelschap maakt.... en je creativiteit. Jij kan dingen echt heel leuk anders draaien waardoor er fantastische nieuwe ideeën ontstaan. Je inlevingsvermogen is groots en je ontwikkelkracht ook. Je zult je hele leven blijven ontwikkelen en leren. Je houdt namelijk van diepere laagjes. Dat geeft je veel energie. Alle kennis die jij hebt en opdoet is waardevol voor jezelf en anderen. Verder heb je waarschijnlijk een sterke voorkeur voor pure dingen. Dingen die puur en echt zijn. Dat kunnen mensen zijn maar ook pure smaken. Smaken die echt zijn. Blijf ontwikkelen en blijf leren. Blijf vragen 'waarom' dingen zijn zoals ze zijn en 'waarom' dingen gaan zoals ze gaan. Daar krijg je energie van en het stelt je in staat om inzichten te ontdekken die van waarde zijn voor andere mensen om je heen. Zoek mensen op die dat ook graag doen en die ook een groot inlevingsvermogen hebben. Dat zal je geluk en energie geven. Krachten die net een beetje anders zijn maar waar je je waarschijnlijk ook goed in herkent, zijn: Zoekend, Sensitief & Aandachtig.



TWECKRACHT ONTHULT HET DIEPSTE WAAROM (WHY) VAN ORGANISATIES, TEAMS EN INDIVIDUEN.

DIT DOCUMENT IS GESCHREVEN EN OP MAAT GEMAAKT AAN DE HAND VAN JOUW PERSOONLIJKE IDENTITEIT.

JE KUNT JEZELF AFVRAGEN WAAROM JE DINGEN DOET, WAAROM HET JE WEL OF GEEN ENERGIE GEEFT WAAROM HET JOU EN ANDEREN OM JE HEEN AANTREKT. MAAR ER KOMT EEN MOMENT DAT JE GEEN ANTWOORD MEER WEET... JE KUNT GEEN DIEPERE LAAG MEER VINDEN WAAROM...

DIT WAREN DE MOMENTEN DIE WE TELKENS WEER TEGENKWAMEN TOEN WE MENSEN INTERVIEWDEN. VOORTDUREND IN EEN PATROON VAN 2 DINGEN. TELKENS WEER, KEER OP KEER. WE HEBBEN ZE KERNKRACHTEN GENOEMD.

WAAROM? OMDAT ZE IETS HEEL DIEPS, MOOIS EN KRACHTIGS IN JOU ONTHULLEN.



WAAROM ZIJN KERNKRACHTEN NUTTIG VOOR JOU PERSOONLIJK?

MEER ENERGIE

Jouw unieke 2 KernKrachten geven jou de meeste energie. Naast slapen en relaxen natuurlijk. Als je in je KernKracht(en) staat en in beweging bent, krijg je eerder energie dan dat het je energie kost. Top toch!

EEN BAAN

Wat voor een werkgever en collega's passen bij jou? En welke manier van werken geeft je de meeste energie en kracht? Op die vragen kun je meer inzichten vinden met hulp van jouw 2 persoonlijke KernKrachten.

BETERE KEUZES

We kunnen natuurlijk nooit een keuze voor jou maken. Wel kunnen we jou tools geven om jouw keuzes te versterken. Keuzes die je gelukkig en sterk maken. Die hulp en inzichten geven we a.d.h.v. jouw 2 KernKrachten.

MATCHING

Wie of wat past bij jou? Waar krijg je de meeste goede vibes van? Daar zitten ook jouw matches in verborgen. Want natuurlijk zoek je liever datgene op waar je fijne energie van krijgt. KernKrachten helpen daarbij.

POSITIVITEIT

Wij geloven in mooie eigenschappen en talenten. In matches of mis-matches in plaats van afwijzing. Je kunt altijd zelf kiezen hoe je naar dingen kijkt. Positiviteit brengt je daarin verder. Deze versterken we graag!

ZELFBEWUSTZIJN

Fijn als je jezelf in 2 woorden kan omschrijven. Mylou. Twee KernKrachten die je voorkeuren, talenten en handelen onthullen, dat wat jou mooi en aantrekkelijk maakt. Dit zelf-begrip geeft je meer innerlijke rust en zelfinzicht.



JOUW HULPKRACHTEN

Mylou, jouw persoonlijke HulpKrachten zijn **Pragmatisch** en **Eigenzinnig**.

Hulpkrachten zijn krachten die je in balans brengen. In dit geval laten ze jouw KernKrachten: **Grensverleggend** en **Verdiepend** beter/positiever samenwerken. Ze zijn niet het allersterkst in jou aanwezig (zoals **Grensverleggend** en **Verdiepend** maar zijn waarschijnlijk wel heel belangrijk voor je. Het is iets dat je vermoedelijk oprecht ook kunt waarderen en mooi vindt in andere mensen, denk er maar eens over na.

Als jij je persoonlijke hulpkrachten inzet voor jezelf, dan zul je merken dat jij je gebalanceerder, energieke en rustiger gaat voelen. Het stimuleert jouw KernKrachten om beter en prettiger samen te werken. Je kunt dit in jezelf stimuleren door in je eigen houding en gedrag meer **Pragmatisch** en **Eigenzinnig** te zijn, maar wat ook goed voor je werkt is om andere mensen vaker op te zoeken die van nature meer **Pragmatisch** en **Eigenzinnig** zijn. Als een externe stimulans voor jezelf om sterker hierin te worden. Hieronder staat meer tekst en uitleg over jouw persoonlijke Hulpkrachten.

PRAGMATISCH

Als 't niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals 't kan. Wat een fijne bouwende HulpKracht heb je. Deze kan echt voor dingen gaan! Opgeven is dan ook echt niet iets dat in jouw woordenboek staat. Zo krijg je dingen dan ook echt gerealiseerd, want je stopt niet tot het af is. Doelen halen is iets wat bij je hoort. Je vindt het belangrijk beoogde resultaten te behalen. Daar gedisciplineerd aan werken geeft je energie. Het geeft je een gevoel van kracht en balans. Door wie je bent kun je ook anderen inspireren om niet te moeilijk te doen en lekker door te gaan, niet op te geven. Je bent vanuit je pragmatische HulpKracht een voortdrijvende kracht en denkt in mogelijkheden. Niet linksom? Dan lukt het vast wel rechtsom. Super! Ook hou je vanuit deze kracht waarschijnlijk van nuchtere en hard werkende mensen. Je helpt ze maar al te graag. Als je jouw pragmatische kracht inzet kun je ook donders goed hoofd- van bijzaken onderscheiden. Super waardevol. Zo komen we verder! Gedisciplineerd, Praktisch & Gestructureerd zitten in de buurt bij deze Hulpkracht. De KernKrachten Praktisch, Efficiënt en Gestructureerd zitten in de buurt bij deze HulpKracht. Dit is GEEN KernKracht.

EIGENZINNIG

Wat ben jij met deze HulpKracht een heerlijk verrassende persoonlijkheid. Super creatief en tegelijkertijd kun je de mening van anderen goed loslaten als je in je 'Eigenzinnige' kracht zit. Daardoor kun je dingen bedenken en ontwikkelen die een ander nooit bedacht heeft. En of het nou eigenlijk nieuw is of niet maakt je niet uit, het is jouw 'eigen' zin. Op school kun je misschien wel een beetje gebotst hebben, tenzij ze jou lekker je gang hebben laten gaan :-). Het moet gewoon passen op jouw manier en bij jou, als je daar de ruimte voor krijgt kun je het beste floreren. Een plek waar ruimte is voor authenticiteit. Pak die ruimte en loop (als je deze HulpKracht inzet) je eigen weg. Blijf dat ook doen want het maakt je sterk! Zoek ook lekker eigenzinnige mensen en plekken op (zelfs als je jezelf omringt met eigenzinnige spullen of dingen werkt dat al positief), ze kunnen je echt in je kracht zetten en dat voelt natuurlijk hartstikke goed! De KernKrachten Uitdagend, Eigenwijs en Improviserend zitten in de buurt bij deze HulpKracht. Dit is ook een KernKracht.



VOORBEELD HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Geef hieronder aan wat voor jou van toepassing is in het voorbeeld.

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in Mylou?

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies met regelmaat een Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Probeer het een paar dagen en kijk dan weer terug naar je cijferlijst. Start bij voorkeur met in hoeverre je het in je omgeving inzet. Maar mocht je liever beginnen met in hoeverre je het voor jezelf inzet, dan houden we je natuurlijk niet tegen. :)

Blijf je resultaat meten, a.d.h.v. je eigen perceptie. Hoe jij het ziet. Ben je er op vooruit gegaan? Mooi! Dan kun je jezelf weer een nieuwe challenge geven. Dus weer 1 Kracht kiezen en deze bewust een tijdje meer of minder in te zetten. Je zult je dan al snel beter gaan voelen en merken dat dingen in je leven 'soepeler' lopen. Het geeft je als het goed is meer energie. Ons doel is dat je alle krachten straks een cijfer 5 kunt geven. Of in ieder geval dit blijft nastreven.

BELANGRIJK: VERGEET NIET JE DOCUMENT TELKENS OP TE SLAAN ALS JE HEM INGEVULD HEBT. OOK IN DE TOEKOMST.



GOED OM TE WETEN

Misschien valt het je wel op als je de oefening doet, maar we komen regelmatig een patroon tegen als mensen een cijfer geven aan in 'hoeverre' ze hun Krachten wel of niet inzetten. Dat patroon is dat als je een kracht minder inzet, dit over het algemeen niet ontstaan is vanuit het innerlijk maar vanuit factoren om je heen, je omgeving.

Het minder inzetten van krachten die in je zitten is ontstaan uit (meestal minder leuke) ervaringen die je hebt opgedaan in het verleden of (nog steeds opdoet) in je omgeving. We vragen je niet perse om te focussen op deze dingen, maar vooral om het lekker los te laten en dichterbij jezelf te komen. Op te laden en te genieten van wie je bent en wat je te brengen hebt aan je omgeving/ de mensen om je heen die ook houden van de Krachten die jou het meeste energie geven. Want die mensen zijn er absoluut!

Hoe meer jij vanuit je eigen krachten handelt en doet, hoe meer je deze mensen en plaatsen ook zult aantrekken en vinden. Zo zet je in jezelf een positief effect aan die je aan de hand van deze oefening telkens weer opnieuw kunt (en mag) aanzwengelen.





REFLECTEREN MET ANDEREN

Het is goed om zelf na te denken hoe jij je balans ziet, maar het is minstens zo leerzaam om anderen te vragen hoe zij ernaar kijken. Zo heb je nog meer inzichten om op te bouwen en groeien. Het is leuk om dit samen te doen en er meteen over te praten, voorbeelden te vragen om te kijken waar concrete talenten en verbeterpunten zitten. Als collega's of vrienden een cijfer mogen geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geven zij dan aan je krachten?

Naam:

In hoeverre vind jij dat Mylou deze kernkrachten inzet?

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Naam:

In hoeverre vind jij dat Mylou deze kernkrachten inzet?

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Door hier over te praten leer je elkaar meteen beter kennen en weten anderen waar je talenten zitten. Dat is hartstikke leuk!

TweeKracht werkt voor individuen maar ook voor teams, organisaties en hun klanten. KernKrachten kunnen worden ingezet voor Persoonlijk Empowerment, Branding, HR. Toegepaste psychologie, Coaching, Matching, Communicatie- en Innovatie-trajecten.

HEB JIJ NOG VRAGEN OF OPMERKINGEN MYLOU?

Neem contact op met je coach.



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - START

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☐ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Probeer het een paar dagen en kijk dan weer terug naar je cijferlijst. Start bij voorkeur met in hoeverre je het in je omgeving inzet. Maar mocht je liever beginnen met in hoeverre je het voor jezelf inzet, dan houden we je natuurlijk niet tegen. :)

Blijf je resultaat meten, a.d.h.v. je eigen perceptie. Hoe jij het ziet.

Ben je er op vooruit gegaan? Mooi! Dan kun je jezelf weer een nieuwe challenge geven. Dus weer 1 Kracht kiezen en deze bewust een tijdje meer of minder in te zetten. Je zult je dan al snel beter gaan voelen en merken dat dingen in je leven 'soepeler' lopen. Het geeft je als het goed is meer energie. Ons doel is dat je alle krachten straks een cijfer 5 kunt geven. Of in ieder geval dit blijft nastreven.



WELKE MENSEN KEN JIJ, DIE - VUL IN

Mensen die het gedrag van jouw krachten of KernKrachten vertonen geven je als het goed is extra positieve energie en balans. Het is dus goed eens te kijken wie dat zijn. Mocht je 1 van je krachten willen versterken, dan is het ook zinvol deze mensen meer te zien/met ze af te spreken, het helpt je sneller in balans. Dus wie ken jij die volgens jou het volgende gedrag veel of regelmatig vertoont? Wie is er volgens jou...

Vul hieronder de namen in van mensen die dit volgens jou hebben/ vaak vertonen of zijn:

GRENSVERLEGGEND

VERDIEPEND

PRAGMATISCH

EIGENZINNIG



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 1

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 2

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je **omgeving** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor **jezelf** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☐ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



EN, MYLOU?

Hoe staat het nu met je energiepijl?

Krijg je nog steeds zo veel energie van

GRENSVERLEGGEND & VERDIEPEND ?

ZO JA. HELEMAAL GOED! GA ZO DOOR.

ZO NEE. GEEN PROBLEEM!

Dan is het goed om te kijken of je KernKrachten wel kloppen door nog eens een test af te leggen. Het kan zijn dat je uitslag tot nu toe niet helemaal klopte. Dat gebeurt wel eens en is helemaal niet erg. Het kan dan zijn dat je met het vinden van je KernKrachten (onbewust) teveel rekening hebt gehouden met de wensen van anderen of in een omgeving werkt of leeft waar je een aantal KernKrachten nog niet helemaal hebt kunnen toepassen.

Het voordeel is dat je nu nog dichterbij jezelf komt omdat je weet wat het niet is.
Een idee kan zijn om eens opnieuw de test/het spel te doen en andere kleuren te kiezen dan die je nu gekozen hebt. Soms zorgt dat voor opzienbarende inzichten.





HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 3

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 4

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☐ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



OVERZICHT

Soms is het handig om op 1 a4tje een beeld te krijgen wat je kracht geeft, wat niet en wat je helpt weer sterker in balans te komen.

Wat geeft je een goed gevoel en/of brengt je Krachten eerder in balans

Wat geeft je een minder goed gevoel en/of haalt je uit je Kracht(en)?

Heb je een idee hoe je dan weer in je Kracht kunt komen? Schrijf het hieronder in punten op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 5

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☐ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 6

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je **omgeving** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor **jezelf** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 7

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☐ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:

HURRAY!!!

Goed bezig Mylou! Als je tot hier gekomen bent met het invullen, doe jezelf een plezier en geef jezelf iets leuks cadeau. Iets kleins of iets groots, dat mag je natuurlijk zelf weten. :-)
JE HEBT HET VERDIEND!!!!!!!



Copyright 2018, alles uit deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd door Mieke Boogert en TweeKraacht.



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 8

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je **omgeving** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor **jezelf** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 9

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 10

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☐ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:

TOPPER!!!

ALWEER DOOR NAAR WEEK
11, DAAR WORD JE LEKKER
STERK VAN. GOED HOOR!
JE WORDT NU STEEDS
KRACHTIGER ZO.

Go Mylou!
Go Mylou!



Copyright 2018, alles uit deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd door Mieke Boogert en TweeKracht.



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 11

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je **omgeving** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor **jezelf** in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



HERHAALOPDRACHT VOOR PERSOONLIJKE GROEI - WEEK 12

Stel dat je jezelf een cijfer mag geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geef je dan aan je krachten?

In hoeverre zet je deze voor je omgeving in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

In hoeverre zet je deze voor jezelf in? Vink aan wat voor jou van toepassing is hieronder:

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Kies nu 1 Kracht uit die wat jou betreft de meeste aandacht verdient. Bijvoorbeeld omdat je deze mag loslaten of omdat je deze meer mag inzetten.

Kies er dus 1 uit en focus je daar de komende week op, schrijf deze Kracht hieronder op in het invulveld:

Ga je deze Kracht meer voor jezelf inzetten of voor je omgeving, of beide? Kruis aan welke je nu kiest.

☒ Mezelf ☐ Mijn omgeving ☐ Beide

Wil je een kracht meer inzetten? Zoek dan mensen op die die kracht hebben of uitstralen, zoals de mensen die je in de eerdere opdracht hebt opgeschreven.

Heb je al een idee hoe je die kracht komende week gaat versterken of loslaten? Schrijf het hieronder op:



REFLECTEER NOG 1 X MET DEZELFDE MENSEN!

Het is goed om zelf na te denken hoe jij je balans ziet Mylou, maar het is minstens zo leerzaam om anderen te vragen hoe zij ernaar kijken. Zo heb je nog meer inzichten om op te bouwen en groeien. Het is leuk om dit samen te doen en er meteen over te praten, voorbeelden te vragen om te kijken waar concrete talenten en verbeterpunten zitten. Als collega's of vrienden een cijfer mogen geven voor in hoeverre jij je krachten inzet, een cijfer tussen de 0 en 6. Waarbij 0 te weinig is, 6 te veel en 5 perfect. Welk cijfer geven zij dan aan je krachten?

Naam:

In hoeverre vind jij dat Mylou deze kernkrachten inzet?

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Naam:

In hoeverre vind jij dat Mylou deze kernkrachten inzet?

Grensverleggend	0	1	2	3	4	5	6
Verdiepend	0	1	2	3	4	5	6
Pragmatisch	0	1	2	3	4	5	6
Eigenzinnig	0	1	2	3	4	5	6

Door hier over te praten leer je elkaar meteen beter kennen en weten anderen waar je talenten zitten. Dat is hartstikke leuk!

TweeKracht werkt voor individuen maar ook voor teams, organisaties en hun klanten. KernKrachten kunnen worden ingezet voor Persoonlijk Empowerment, Branding, HR. Toegepaste psychologie, Coaching, Matching, Communicatie- en Innovatie-trajecten.

HEB JIJ NOG VRAGEN OF OPMERKINGEN MYLOU?

Neem contact op met je coach.

YES MYLOU!

Je hebt de laatste pagina bereikt, hoe voel je je nu in verhouding met toen je begon?

- ☐ Hetzelfde
- ☐ Beter
- ☐ Helemaal te gek!
- ☐ Anders, namelijk

Waar kunnen we je NOG beter mee helpen in de toekomst?



Bijlage D – Vragenlijsten

Hieronder worden de gehele vragenlijsten van de nul- en nameting weergegeven.

D.1. Nulmeting

VEERKRACHT ONDERZOEK

Beste deelnemer,

In het kader van mijn afstudeerfase ben ik bezig met een onderzoek voor uitgevers-, opleiders-, consultancy- en coachingsbedrijf TweeKracht. In opdracht van TweeKracht wordt er onderzoek verricht naar mentale veerkracht onder Noord-Brabanders. Voor dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van een vragenlijst. Het invullen neemt ongeveer 3 minuten in beslag.

Indien u ervoor kiest om mee te doen aan dit onderzoek wordt u gevraagd de vragenlijst in totaal twee keer in te invullen. Wanneer u de vragenlijst de eerste keer heeft ingevuld, krijgt u een aantal weken later een e-mail met de vraag of u dezelfde vragenlijst opnieuw zou willen invullen met de daarbij behorende link. Het is dus van belang dat u de juiste datum invult bij het invullen van de vragenlijst.

Voor het invullen van de vragenlijst zal er eerst gevraagd worden naar uw persoonlijke gegevens, zoals uw naam, e-mailadres en leeftijd. Dit is puur en alleen voor dit onderzoek bedoelt en uw gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden in de onderzoeksrapportages. Alleen ik, de onderzoeker, kan uw gegevens inzien. Derden, waaronder Fontys Hogescholen en TweeKracht, zullen de gegevens dus niet aan een specifieke deelnemer kunnen koppelen. Verzamelde data zal maximaal zeven jaar bewaard worden.

Alvast bedankt voor uw deelname!

Mylou Serné

Fontys Hogescholen HRM en Toegepaste Psychologie (Eindhoven)

Naam:

Leeftijd:

E-mailadres:

Datum van vandaag:

Geslacht: ☐ Man
☐ Vrouw
☐ Zeg ik liever niet

Bent u woonachtig in Noord-Brabant?:

☐ Ja
☐ Nee

VEERKRACHT VRAGENLIJST

Deze vragenlijst richt zich op de mentale veerkracht van een individu. De vragenlijst bestaat uit 25 stellingen waarbij u moet aangeven in welke mate u het eens of oneens bent met iedere stelling. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom hoe u tegen de stelling aankijkt. Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 3 minuten in beslag.

Wat past bij u? Geef aan in welke mate u het eens bent met de volgende stellingen.

	<i>Helemaal oneens</i>	<i>Gedeeltelijk oneens</i>	<i>Gedeeltelijk eens</i>	<i>Helemaal eens</i>
1. Als ik plannen maak voer ik ze uit.	☐	☐	☐	☐
2. Ik red het op een of andere manier wel.	☐	☐	☐	☐

3. Ik kan meer op mezelf rekenen, dan ik verwacht dat anderen op zichzelf kunnen rekenen.	☐	☐	☐	☐
4. Geïnteresseerd blijven in dingen is belangrijk voor mij.	☐	☐	☐	☐
5. Ik kan op mezelf zijn als dat nodig is.	☐	☐	☐	☐
6. Ik ben trots op de dingen die ik heb bereikt in mijn leven.	☐	☐	☐	☐
7. Ik kan omgaan met onverwachte problemen.	☐	☐	☐	☐
8. Ik ben tevreden met mijzelf.	☐	☐	☐	☐
9. Ik heb het gevoel dat ik veel dingen tegelijkertijd aan kan.	☐	☐	☐	☐
10. Ik ben vastberaden.	☐	☐	☐	☐
11. Ik twijfel aan de zin van het leven.	☐	☐	☐	☐
12. Ik pak problemen aan zoals ze zich voordoen.	☐	☐	☐	☐
13. Ik sla mij door moeilijke momenten heen omdat ik al eerder moeilijke momenten heb meegemaakt.	☐	☐	☐	☐
14. Ik heb discipline.	☐	☐	☐	☐
15. Ik blijf geïnteresseerd in dingen.	☐	☐	☐	☐
16. Ik vind zelfs in moeilijke tijden wel iets om over te lachen.	☐	☐	☐	☐
17. Mijn geloof in mezelf helpt me door moeilijke momenten.	☐	☐	☐	☐
18. In een noodgeval ben ik iemand waar mensen op kunnen rekenen.	☐	☐	☐	☐
19. Ik bekijk een situatie op verschillende manieren.	☐	☐	☐	☐
20. Ik kan mezelf dwingen dingen te doen, zelfs als ik daar geen zin in heb.	☐	☐	☐	☐
21. Mijn leven heeft zin.	☐	☐	☐	☐
22. Ik blijf niet stilstaan bij dingen waar ik niets aan kan doen.	☐	☐	☐	☐
23. In een moeilijke situatie vind ik altijd een uitweg.	☐	☐	☐	☐
24. Ik heb genoeg energie om te doen wat ik moet doen.	☐	☐	☐	☐
25. Het is niet erg dat er mensen zijn die mij niet mogen.	☐	☐	☐	☐

TOESTEMMING

Om de integriteit van het onderzoek te waarborgen vragen wij uw akkoord op de volgende punten. Gegevens zullen alleen opgeslagen en verwerkt worden wanneer u met alle punten akkoord gaat.

Ik verklaar volledig op de hoogte te zijn gesteld van het betreffende onderzoek en het daarbij behorende onderzoeksdoel.

☐ Ik ga akkoord

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud daarbij het recht mijn instemming weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een rede hoeft te geven en ik besef dat ik op ieder moment mag stoppen met het onderzoek.

☐ Ik ga akkoord

Ik geef toestemming aan de onderzoeker voor het verwerken van mijn gegevens en testresultaten indien deze geanonimiseerd worden.

☐ Ik ga akkoord

Ik geef toestemming voor het anoniem publiceren van de data van het onderzoek.

☐ Ik ga akkoord

Bedankt voor uw deelname aan het onderzoek!

Voor verdere vragen met betrekking tot het onderzoek kunt u mij via het volgende e-mailadres benaderen: m.serne@student.fontys.nl

D.II. Nameting

VEERKRACHT ONDERZOEK

Introductie controlegroep:

Beste deelnemer,

Ongeveer 5 weken geleden heeft u de vragenlijst voor mijn onderzoek naar veerkracht onder Noord-Brabanders ingevuld. Bij dezen wil ik u verzoeken om de vragenlijst nogmaals in te vullen. Hierbij wil ik u vragen om uw antwoorden te baseren op de afgelopen vijf weken. Ook deze keer zal er gevraagd worden naar uw persoonlijke gegevens zodat de uitkomsten met de door u eerder ingevulde vragenlijst vergeleken kan worden. Dit is puur en alleen voor dit onderzoek bedoelt en uw gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden in de onderzoeksrapportages. Alleen ik, de onderzoeker, kan uw gegevens inzien. Derden, waaronder Fontys Hogescholen en TweeKracht, zullen de gegevens dus niet aan een specifieke deelnemer kunnen koppelen. Verzamelde data zal maximaal zeven jaar bewaard worden.

Het invullen van de vragenlijst zal wederom ongeveer drie minuten in beslag nemen.

Bedankt voor uw deelname!

Mylou Serné

Fontys Hogescholen HRM en Toegepaste Psychologie (Eindhoven)

Introductie experimentele groep:

Beste deelnemer,

Een aantal weken geleden heeft u de vragenlijst voor mijn onderzoek naar veerkracht onder Noord-Brabanders ingevuld en heeft u in de tussentijd kennis gemaakt met het KernKrachtenspel van TweeKracht. Bij deze wil ik u verzoeken om de vragenlijst nogmaals in te vullen. Hierbij wil ik u vragen om uw antwoorden te baseren op de laatste weken sinds u de vragenlijst voor het eerst heeft ingevuld. Ook deze keer zal er gevraagd worden naar uw persoonlijke gegevens zodat de uitkomsten met de door u eerder ingevulde vragenlijst vergeleken kan worden. Dit is puur en alleen voor dit onderzoek bedoelt en uw gegevens zullen vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden in de onderzoeksrapportages. Alleen ik, de onderzoeker, kan uw gegevens inzien. Derden, waaronder Fontys Hogescholen en TweeKracht, zullen de gegevens dus niet aan een specifieke deelnemer kunnen koppelen. Verzamelde data zal maximaal zeven jaar bewaard worden.

Het invullen van de vragenlijst zal wederom ongeveer drie minuten in beslag nemen.

Bedankt voor uw deelname!

Mylou Serné

Fontys Hogescholen HRM en Toegepaste Psychologie (Eindhoven)

Naam:

Leeftijd:

E-mailadres:

Datum van vandaag:

Geslacht: ☐ Man
☐ Vrouw
☐ Zeg ik liever niet

Bent u woonachtig in Noord-Brabant?:

☐ Ja
☐ Nee

VEERKRACHT VRAGENLIJST

Deze vragenlijst richt zich op de mentale veerkracht van een individu. De vragenlijst bestaat uit 25 stellingen waarbij u moet aangeven in welke mate u het eens of oneens bent met iedere stelling. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom hoe u tegen de stelling aankijkt. Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 3 minuten in beslag.

Wat past bij u? Geef aan in welke mate u het eens bent met de volgende stellingen en houd hierbij de AFGELOPEN 5 WEKEN in gedachten.

	<i>Helemaal oneens</i>	<i>Gedeeltelijk oneens</i>	<i>Gedeeltelijk eens</i>	<i>Helemaal eens</i>
1. Als ik plannen maak voer ik ze uit.	☐	☐	☐	☐
2. Ik red het op een of andere manier wel.	☐	☐	☐	☐
3. Ik kan meer op mezelf rekenen, dan ik verwacht dat anderen op zichzelf kunnen rekenen.	☐	☐	☐	☐
4. Geïnteresseerd blijven in dingen is belangrijk voor mij.	☐	☐	☐	☐
5. Ik kan op mezelf zijn als dat nodig is.	☐	☐	☐	☐
6. Ik ben trots op de dingen die ik heb bereikt in mijn leven.	☐	☐	☐	☐
7. Ik kan omgaan met onverwachte problemen.	☐	☐	☐	☐
8. Ik ben tevreden met mijzelf.	☐	☐	☐	☐
9. Ik heb het gevoel dat ik veel dingen tegelijkertijd aan kan.	☐	☐	☐	☐
10. Ik ben vastberaden.	☐	☐	☐	☐
11. Ik twijfel aan de zin van het leven.	☐	☐	☐	☐
12. Ik pak problemen aan zoals ze zich voordoen.	☐	☐	☐	☐
13. Ik sla mij door moeilijke momenten heen omdat ik al eerder moeilijke momenten heb meegemaakt.	☐	☐	☐	☐
14. Ik heb discipline.	☐	☐	☐	☐

15. Ik blijf geïnteresseerd in dingen.	☐	☐	☐	☐
16. Ik vind zelfs in moeilijke tijden wel iets om over te lachen.	☐	☐	☐	☐
17. Mijn geloof in mezelf helpt me door moeilijke momenten.	☐	☐	☐	☐
18. In een noodgeval ben ik iemand waar mensen op kunnen rekenen.	☐	☐	☐	☐
19. Ik bekijk een situatie op verschillende manieren.	☐	☐	☐	☐
20. Ik kan mezelf dwingen dingen te doen, zelfs als ik daar geen zin in heb.	☐	☐	☐	☐
21. Mijn leven heeft zin.	☐	☐	☐	☐
22. Ik blijf niet stilstaan bij dingen waar ik niets aan kan doen.	☐	☐	☐	☐
23. In een moeilijke situatie vind ik altijd een uitweg.	☐	☐	☐	☐
24. Ik heb genoeg energie om te doen wat ik moet doen.	☐	☐	☐	☐
25. Het is niet erg dat er mensen zijn die mij niet mogen.	☐	☐	☐	☐
26. Ik heb de afgelopen weken met het persoonlijk rapport gewerkt dat ik van TweeKracht ontvangen heb.	☐	☐	☐	☐

Bedankt voor uw deelname aan het onderzoek!

Voor verdere vragen met betrekking tot het onderzoek kunt u mij via het volgende e-mailadres benaderen: m.serne@student.fontys.nl

Bijlage E – Analyseplan

Het construct dat met de vragenlijst gemeten wordt is veerkracht. Zoals eerder genoemd is de gebruikte vragenlijst door meerdere wetenschappelijke onderzoekers positief beoordeeld en gevalideerd.

Alle gegevens die door middel van de digitale vragenlijst verkregen zijn, zijn ingevoerd in het statische analyseprogramma SPSS. De volledige analyse-output wordt door de onderzoeker bewaard en is bij haar opvraagbaar.

Om te controleren of alle gegevens en waarden juist zijn ingevoerd en kloppen is er een uitdraai van de frequenties gemaakt van deze variabelen. De waarden die hierbij zijn opgevraagd zijn frequenties, gemiddelde, standaard deviatie, minimale en maximale waarde, skewness en kurtosis (zie syntax 1). In de output komen geen vreemde waarden naar voren.

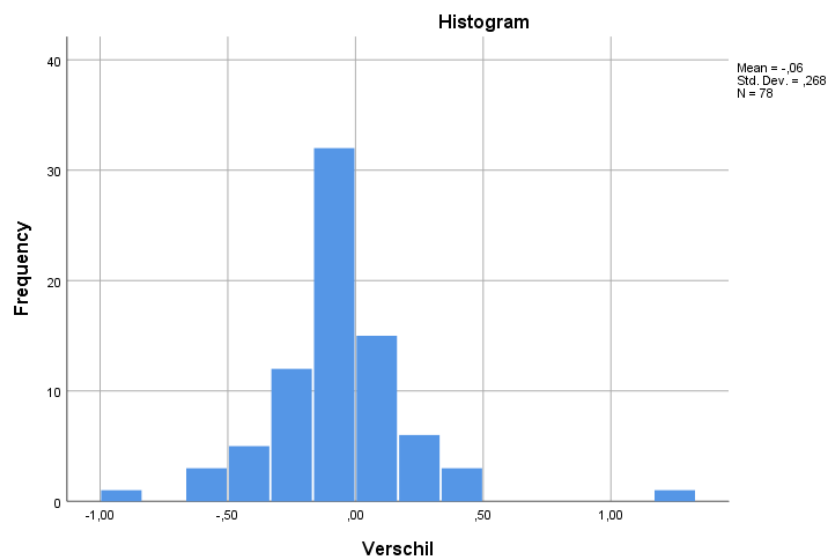
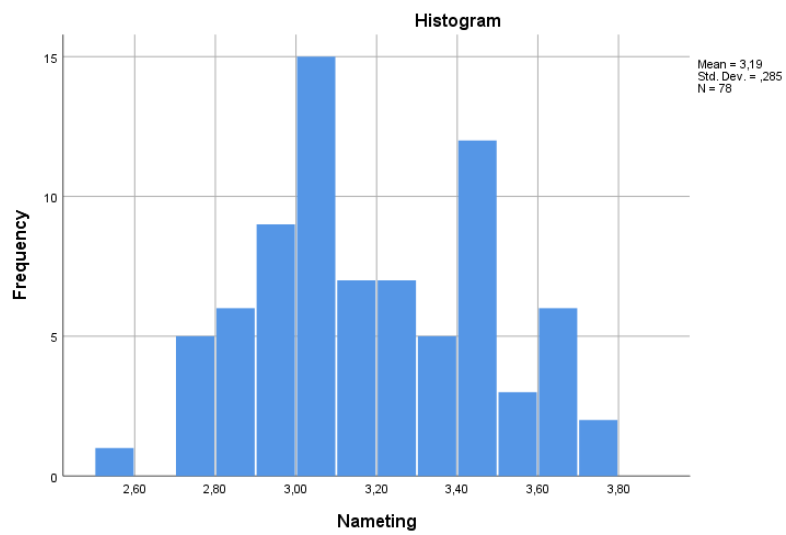
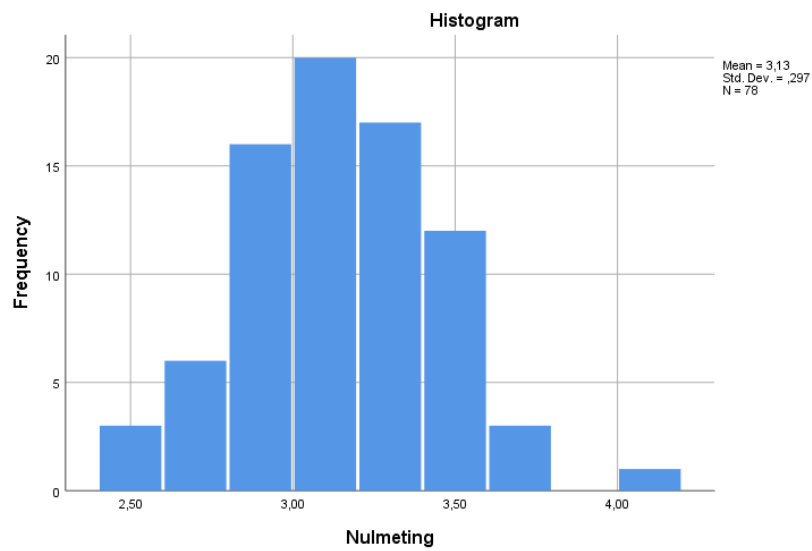
Vervolgens is er gekeken of er vragen gehercodeerd moeten worden. Uit de literatuur komt naar voren dat dit het geval is bij vraag 11. Deze vraag is gehercodeerd in verschillende variabelen waarbij de scores omgedraaid worden: 1>4, 2>3, 3>2, 4>1 (zie syntax 2).

De vragenlijst meet twee subschalen waar vervolgens twee constructen met bijbehorende variabelen van gemaakt zijn: AZL en PC (zie syntax 3 en 4). De AZL wordt gevormd door 8 items en de PC door 17 items. Voor beide schalen is de Cronbach's Alpha berekend aan de hand van de betrouwbaarheidsanalyse functie (zie syntax 5 en 6). Uit de output blijkt dat de Cronbach's Alpha voor de schaal AZL .731 is en voor de schaal PC .828. Beide Cronbach's Alpha's worden als goed aangenomen.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.828	17

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.731	8

Om erachter te komen of er een verschil zit tussen de scores van de nul- en nameting van de respondenten wordt er een paired samples t-test uitgevoerd. Voordat dit gedaan kan worden moet er eerst gecontroleerd worden of alle waarden aan de assumpties voldoen. De eerste assumptie is dat de afhankelijke variabele wordt gemeten op interval- of rationiveau. Hier wordt aan voldaan. De tweede en derde assumpties stellen dat de scores en verschillen tussen de scores normaal verdeeld moeten zijn. Hiervoor is de exploreren functie voor gebruikt (zie syntax 7). Uit de visuele informatie valt af te leiden dat de scores van de nulmeting en het verschil tussen de metingen beide normaal verdeeld zijn. De histogram van de nameting is minder normaal verdeeld dan de andere histogrammen. Dit wordt meestal niet als een probleem gezien het aantal respondenten ver boven de dertig ligt (Allen, Bennet & Heritage, 2014). Doordat geen van de assumpties voor de paired samples t-test geschonden worden, betekent dit dat de toets uitgevoerd en geïnterpreteerd mag worden. Hieronder worden de histogrammen weergegeven.



Na het controleren van de assumpties kan de paired samples t-test uitgevoerd worden. Om dit per respondentengroep te doen is het totale bestand gesplitst tussen de twee groepen aan de hand van de select cases functie. Dit is als eerst gedaan met de gegevens van de controlegroep (zie syntax 8). Vervolgens is bij die groep de paired samples t-test uitgevoerd (zie syntax 9). Uit de output blijkt dat er geen sprake is van een significant verschil omdat $p > .05$. Hieronder wordt de output van de paired samples t-test van de gegevens van de controlegroep weergegeven.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nulmeting	3,1551	38	,27570	,04472
	Nameting	3,1372	38	,26911	,04366

Paired Samples Test

Paired Differences									
95% Confidence Interval of the Difference									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Nulmeting – Nameting	,01790	,15191	,02464	-,03203	,06783	,726	37	,472

Vervolgens heeft er een controle en effectgrootte meting plaatsgevonden door Cohen's d te berekenen met de volgende formule: $\text{Cohen's } d = (\text{Mean nulmeting} - \text{Mean nameting}) / \text{gemiddelde SD}$.

Hieruit is een Cohen's d van ,065 uitgekomen wat duidt op een klein effect omdat het lager is dan .20.

Ook zijn dezelfde stappen ondernomen voor de experimentele groep (zie syntax 10 en 11). Uit de output blijkt dat er sprake is van een significant verschil: $p < .05$. Hieronder wordt de output van de paired samples t-test van de gegevens van de experimentele groep weergegeven.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nulmeting	3,0847	40	,28372	,04486
	Nameting	3,2489	40	,29194	,04616

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Nulmeting - Nameting	-,16415	,24890	,03935	-,24376	-,08455	-4.171	39	,000

Ook hier is Cohen's d berekend aan de hand van de eerdergenoemde formule en komt uit op .57. Dit duidt op een effect van medium grootte omdat het hoger is dan .50.

Aangezien er sprake is van een significant verschil wordt er door middel van nog een paired samples t-test voor iedere subschaal gekeken waar het verschil bij in de gegevens van de experimentele groep aangetoond worden. Hierbij is het gehele bestand nog steeds gesplitst zodat er alleen met de gegevens van de experimentele groep gewerkt wordt. Eerst wordt er een paired samples t-test voor de subschaal PC uitgevoerd (zie syntax 12). Uit de output blijkt dat er een significant verschil zit tussen de nul- en de nameting: $p < .05$. Hieronder wordt de output weergegeven.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PC1	3,2632	40	,26807	,04239
	PC2	3,4353	40	,30224	,04779

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	PC1 - PC2	-,17206	,22817	,03608	-,24503	-,09909	-4,769	39	,000

Cohen's d is berekend als .60 , wat duidt op een medium effectgrootte.

Ook is er een paired samples t-test voor de subschaal AZL uitgevoerd (zie syntax 13). Uit de output blijkt dat ook hier sprake is van een significant verschil met $p < .05$. Hieronder wordt de output weergegeven.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	AZL1	2,9063	40	,36333	,05745
	AZL2	3,0625	40	,33850	,05352

Paired Samples Test

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	AZL1 - AZL2	-,15625	,33821	,05347	-,26441	-,04809	-2,922	39	,006

Cohen's d is berekend als .45 , wat duidt op een klein tot medium effectgrootte.

Hieronder wordt de complete syntax weergegeven.

Nummer:	Syntax:
1	FREQUENCIES VARIABLES=V1.1 V1.2 V1.3 V1.4 V1.5 V1.6 V1.7 V1.8 V1.9 V1.10 V1.12 V1.13 V1.14 V1.15 V1.16 V1.17 V1.18 V1.19 V1.20 V1.21 V1.22 V1.23 V1.24 V1.25 RV1.11 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT /ORDER=ANALYSIS.
2	DATASET ACTIVATE DataSet1. RECODE V1.11 V2.11 (1=4) (2=3) (3=2) (4=1) INTO RV1.11 RV2.11. EXECUTE.
3	COMPUTE PC1=(V1.1 + V1.2 + V1.3 + V1.4 + V1.5 + V1.6 + V1.9 + V1.10 + V1.13 + V1.14 + V1.15 + V1.17 + V1.18 + V1.19 + V1.20 + V1.23 + V1.24) / 17. EXECUTE. COMPUTE PC2=(V2.1 + V2.2 + V2.3 + V2.4 + V2.5 + V2.6 + V2.9 + V2.10 + V2.13 + V2.14 + V2.15 + V2.17 + V2.18 + V2.19 + V2.20 + V2.23 + V2.24) / 17. EXECUTE
4	COMPUTE AZL1=(V1.7 + V1.8 + V1.11 + V1.12 + V1.16 + V1.21 + V1.22 + V1.25) / 8. EXECUTE. COMPUTE AZL2=(V2.7 + V2.8 + V2.11 + V2.12 + V2.16 + V2.21 + V2.22 + V2.25) / 8. EXECUTE.
5	DATASET ACTIVATE DataSet1. RELIABILITY /VARIABLES=V2.1 V2.2 V2.3 V2.4 V2.5 V2.6 V2.9 V2.10 V2.13 V2.14 V2.15 V2.17 V2.18 V2.19 V2.20 V2.23 V2.24 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
6	RELIABILITY /VARIABLES=V2.7 V2.8 V2.12 V2.16 V2.21 V2.22 V2.25 RV2.11 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
7	EXAMINE VARIABLES=Nulmeting Nameting Verschil /PLOT BOXPLOT HISTOGRAM /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
8	USE ALL.

	COMPUTE filter_\$(Groep = 1). VARIABLE LABELS filter_\$(Groep = 1 (FILTER)). VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'. FORMATS filter_\$(f1.0). FILTER BY filter_\$. EXECUTE.
9	T-TEST PAIRS=Nulmeting WITH Nameting (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
10	USE ALL. COMPUTE filter_\$(Groep = 2). VARIABLE LABELS filter_\$(Groep = 2 (FILTER)). VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'. FORMATS filter_\$(f1.0). FILTER BY filter_\$. EXECUTE.
11	T-TEST PAIRS=Nulmeting WITH Nameting (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
12	T-TEST PAIRS=PC1 WITH PC2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
13	T-TEST PAIRS=AZL1 WITH AZL2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

Bijlage F – Toestemmingsformulier HBO Kennisbank

Invoerformulier afstudeerproduct student

A.u.b. invullen in Word

		Tips!
Titel:	Veerkracht door TweeKracht	Neem de titel letterlijk over van de titelpagina.
Ondertitel:	Een kwalitatief onderzoek naar de waarmaking van een belofte.	Neem, als deze er is, de ondertitel letterlijk over van de titelpagina
Publicatiedatum:	31 maart 2020	Datum waarop de scriptie officieel is gepubliceerd, zoals genoemd in de scriptie
Vakgebieden:	Psychologie, welzijn en gezondheid	Wetenschapsgebied waarin de scriptie thuis hoort
Publicatietype:	☒ Bachelor thesis ☐ Master thesis	
Auteursrechten:	Uitleg: zie http://creativecommons.nl/uitleg/ ☐ Restricted access (alle rechten voorbehouden) ☐ CC BY Naamsvermelding ☐ CC BY-SA Naamsvermelding-Gelijk Delen ☒ CC BY-NC Naamsvermelding-Niet Commercieel ☐ CC BY-NC-SA Naamsvermelding-Niet Commercieel-Gelijk Delen ☐ CC BY-ND Naamsvermelding-Geen Afgeleide Werken ☐ CC BY_NC_ND Naamsvermelding-Niet Commercieel-Geen Afgeleide Werken	
Aantal pagina's:	31 (88 inclusief bijlages)	

Samenvatting:	In opdracht van TweeKracht is door middel van een kwantitatief quasi-experiment onderzocht in welke mate de mentale veerkracht van respondenten toeneemt na het spelen van het KernKrachtenspel. Er hebben 78 respondenten, verdeeld over een experimentele- en controlegroep, op twee meetmomenten een vragenlijst over mentale veerkracht ingevuld. Alleen de experimentele groep kreeg de interventie, het spel, aangeboden. Uit de resultaten blijkt dat het KernKrachtenspel een positief effect met een verhoging van 0.1 heeft op de mentale veerkracht van respondenten.	<i>De samenvatting fungeert niet alleen als toelichting op de titel, maar ook als een sterk verkorte versie van de inhoud.</i> <i>Een bondige samenvatting met daarin goede trefwoorden levert het beste zoekresultaat op.</i>
Trefwoorden:	Veerkracht, TweeKracht, Kwantitatief, SPSS, Resiliënce Scale, KernKrachtenspel	<i>Kies maximaal zeven vrije trefwoorden die het onderwerp van de scriptie omschrijven.</i> <i>Bijvoorbeeld: trefwoord1, trefwoord2, trefwoord3</i>
Taal:	Nederlands	
Afstudeerorganisatie:	TweeKracht, Oirschot	<i>Naam en locatie van de opdrachtgever; het bedrijf of de instelling waarvoor, of waarin, het werk gedaan is. Bijvoorbeeld: ASML, Veldhoven</i> <i>NB: bij een scriptie die geanonimiseerd is hier niets invullen!</i>
Website URL's:	http://www.tweekracht.nl	<i>Hier kan de URL van de website van de auteur, en/of de website van de afstudeerorganisatie worden vermeld.</i>
Datum van goedkeuring:		<i>De datum waarop de scriptie als voldoende is beoordeeld (mag ook door secretariaat / stagebureau / examenbureau van de hogeschool worden ingevuld)</i>
Auteurs:	Voornaam, tussenvoegsel, achternaam 1. Mylou Serné 2. 3. 4. 5.	<i>Bijvoorbeeld:</i> <i>Paul van den Heuvel</i>

Begeleider(s):	Kazimier Helfenrath	De naam/namen van de begeleiders <u>van Fontys</u>
Opleiding:	Toegepaste Psychologie	De opleiding binnen de hogeschool, bijvoorbeeld bij Paramedische Hogeschool: Fysiotherapie
Toestemming tot publicatie:	☒ vanaf datum beoordeling scriptie ☐ vanaf	
Status:	☒ Publiek zichtbaar ☐ Zichtbaar voor medewerkers hogeschool ☐ Zichtbaar voor medewerkers instituut ☐ In archief	Alleen scripties met status Publiek zichtbaar worden getoond in de HBO-kennisbank. Scripties met status Zichtbaar voor medewerkers hogeschool zijn alleen zichtbaar voor medewerkers van Fontys. Scripties met status Zichtbaar voor medewerkers instituut zijn alleen zichtbaar voor medewerkers van het eigen instituut. Scripties met status In archief zijn alleen toegankelijk voor accreditatie.
Opmerkingen:		Ruimte voor aanvullende opmerkingen

Toestemmingsformulier afstudeerscriptie

Fontys Hogescholen stelt de student in de gelegenheid om zijn/haar afstudeerscriptie in een databank op te laten nemen en publiekelijk toegankelijk te maken. Voor de bepalingen inzake het auteursrecht wordt verwezen naar het Studentenstatuut artikel 39, lid 4 t/m 7. De scriptie wordt uitsluitend in de database opgenomen wanneer deze beoordeeld wordt met de kwalificatie 7 of hoger. De scriptie zal in het algemeen gedurende 7 jaren in de scriptiedatabank zijn opgenomen en voor het publiek beschikbaar zijn conform de hieronder verleende toestemming.

Naam student	Mylou Serné
Studentnummer	2406926
Instituut/Hogeschool	Fontys Hogeschool HRM en TP
Opleiding	Toegepaste Psychologie
Afstudeerrichting	Toegepaste Psychologie

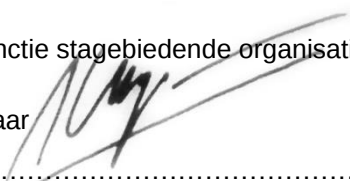
Toestemming

X Hierbij verleen ik een niet-exclusieve licentie tot opname van de hierna te noemen scriptie in de databank "Fontysscripties" en deze geheel of gedeeltelijk te (doen) verveelvoudigen en openbaar te (doen) maken in druk en/of in digitale vorm, al dan niet in combinatie met werken van derden, bijvoorbeeld online beschikbaarstelling via internet of enig ander netwerk, als onderdeel van een databank, on-line of off-line, voor gebruik door derden uitsluitend voor onderwijs- en onderzoeksdoeleinden.

X Stagebiedende organisatie c.q. opdrachtgever gaat akkoord met plaatsing zoals hiervoor aangegeven.

Handtekening (invullen naam functie stagebiedende organisatie c.q. opdrachtgever)

Ariën Kingma, productontwikkelaar



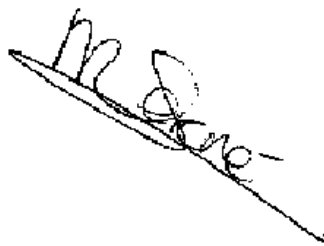
.....

Het betreft de navolgende scriptie:

Veerkracht door TweeKracht: Een kwantitatief onderzoek naar de waarmaking van een belofte.

Datum: 31 maart 2020

Handtekening:



Dit formulier dient tegelijkertijd met de scriptie ingeleverd te worden bij het secretariaat / stagebureau / examenbureau.

Dienst Onderwijs & Onderzoek, versie mei 2015.