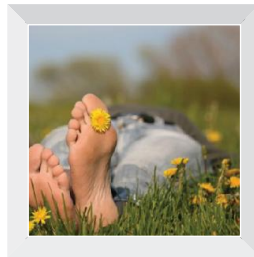


Geluk zit in kleine dingen

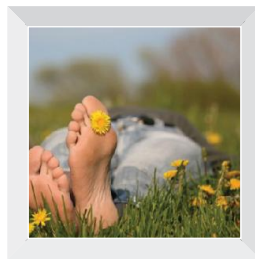
Een onderzoek naar de vraag of kleine positieve momenten
een bijdrage leveren aan het geluksniveau



Lex Goos

Geluk zit in kleine dingen

Een onderzoek naar de vraag of kleine positieve momenten
een bijdrage leveren aan het geluksniveau



Scriptie in het kader van de opleiding Toegepaste Psychologie

Fontys Hogescholen Eindhoven

December 2011

Lex Goos

Studentnummer: 2121849

Begeleiding: Leon Derckx (Fontys Hogescholen Eindhoven)

Chris Smerecnik (Fontys Hogescholen Eindhoven)

Opdrachtgever: Maarten van Steenbergen (Uitgeverij Lannoo BV)

Deze scriptie is openbaar

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie waarmee ik mijn opleiding Toegepaste Psychologie afrond. Hoewel mijn interesse al enige tijd uitgaat naar de positieve psychologie had ik eerlijk gezegd niet verwacht dat mij de kans zou worden gegeven om in deze richting af te studeren. De mooiste kansen komen soms echter uit onverwachte hoek aanwaaien en daarom wil ik Maarten van Steenbergen van uitgeverij Lannoo hartelijk bedanken voor de mogelijkheid om een boekje over kleine geluksmomenten te schrijven waarbij dit onderzoek ingezet kan worden als onderbouwing.

Daarnaast wil ik via deze weg ook alle mensen bedanken die bereid waren om vrijwillig twee weken lang al hun positieve en negatieve momenten voor me bij te houden. Ik ben me ervan bewust dat hier heel veel tijd en energie in is gaan zitten. Ik ben jullie ontzettend dankbaar!!

Ook wil ik mijn afstudeerbegeleider Leon Derckx bedanken voor zijn intensieve begeleiding. Het was zeker geen gemakkelijke start en pittige discussies van drie uur waren in de beginfase geen uitzondering. Gelukkig was hierna voor beiden het einddoel helder waardoor de discussies plaats konden maken voor langdurige interessante gesprekken. Leon, bedankt voor de tijd die je iedere keer weer voor me nam als ik zomaar bij je binnen kwam lopen.

En last but not least wil ik mijn ouders bedanken. Mede dankzij hun heb ik vier jaar geleden de stap kunnen zetten naar een nieuwe opleiding. Pa en ma, bedankt voor de gigantische steun in de afgelopen jaren!

Inhoudsopgave

Samenvatting	6
Inleiding	7
Theoretisch kader	10
Positieve emoties	10
De positiviteitsverhouding	12
Geluk	14
Geluksbevorderende thema's	15
Methode van onderzoek	18
Deelnemers	18
Meetinstrumenten	18
Procedure	19
Kwantitatief onderzoek	19
Kwalitatief onderzoek	19
Resultaten	21
Respons	21
Biografische gegevens	21
Deelvraag 1	22
Deelvraag 2	23
Deelvraag 3	24
Deelvraag 4	25
Discussie	28
Conclusie	28
Biografische gegevens	28
Deelvraag 1	28
Deelvraag 2	29
Deelvraag 3	29
Deelvraag 4	29
Eindconclusie	30
Discussie	31
Beperkingen	31
Betrouwbaarheid/validiteit	32
Aanbevelingen	34
Referenties	35
Bijlagen	38
Bijlage A Inventarisatiemail	39
Bijlage B Mail voormeting	40
Bijlage C Zelfrapportage	41
Bijlage D Begrippen, dimensies en indicatoren	49

Bijlage E Analyseplan	50
Bijlage F Taxonomie kleine en grote positieve momenten	53
Bijlage G Ruwe data	59
Bijlage H Codeboek	60
Bijlage I Authenticiteitverklaring	69

Samenvatting

Uitgeverij Lannoo wil zich meer gaan richten op het uitgeven van boeken die te maken hebben met positieve psychologie en ontdekte via Facebook het idee voor een boekje over kleine positieve momenten. Ze wil echter wel onderbouwd hebben dat kleine positieve momenten een bijdrage leveren aan het algemeen geluksniveau.

Als uitgangspunt van het onderzoek wordt de theorie van Fredrickson (2009) gebruikt. Ze stelt dat positieve emoties de gedachtegang van mensen verbreden en dit zorgt voor een opbouw van mogelijkheden die in te zetten zijn bij toekomstige dreigingen en kansen. De verhouding tussen positieve en negatieve emoties dient minimaal 3 staat tot 1 te zijn om een bloeiend leven te veroorzaken. Dit wordt ook wel het omslagpunt in de positiviteitsverhouding genoemd.

Om dit te toetsen hebben 62 respondenten twee weken lang dagelijks hun positieve en negatieve momenten en hun geluksniveau bijgehouden. Daarnaast hebben ze per moment aangegeven of ze het moment als groot of klein beschouwden. Met behulp van deze data is onderzocht welk soort momenten de belangrijkste bijdrage levert aan het algemeen geluksniveau.

Het blijkt, net als in de literatuur, dat het merendeel van de respondenten een positiviteitsverhouding heeft die lager is dan 3 staat tot 1. Hoewel een hoge positiviteitsverhouding een hoge geluksscore lijkt te garanderen, lijkt deze in dit onderzoek niet noodzakelijk voor geluk. Ook mensen met een lagere positiviteitsverhouding kunnen namelijk een hoog geluksniveau hebben.

Er zijn geen noemenswaardige inhoudelijke verschillen te ontdekken tussen kleine en grote positieve momenten en er worden ongeveer twee keer zoveel kleine als grote momenten genoemd. Toch vertonen enkel de grote positieve momenten een significante samenhang met het algemeen geluksniveau. Dit betekent dat de beoordeling van de grootte van de momenten vooral voortkomt uit de impact van het moment. De gedachten en gedragingen van mensen en de context waarin iets zich afspeelt, zullen er voor zorgen dat een moment een grote of kleine impact heeft. Hierbij zullen aandacht, optimisme, waardering, dankbaarheid en afwisseling/timing een belangrijke rol spelen.

De vraag of kleine positieve momenten bijdragen aan het algemeen geluksniveau kan niet goed beantwoord worden aangezien het begrip 'klein' moeilijk te definiëren is. Het zijn vooral de momenten met impact die bijdragen aan het geluksniveau en deze momenten kunnen ook klein zijn. Daarnaast geeft de literatuur aan dat positieve emoties bijdragen aan een bredere gedachtegang en een opbouw van mogelijkheden die in de toekomst in te zetten zijn. Dus ondanks dat de momenten klein zijn, zouden ze op de lange termijn een groot effect kunnen hebben. Verder onderzoek is noodzakelijk.

Een onderzoek naar de vraag of kleine positieve momenten

een bijdrage leveren aan het geluksniveau

Om positieve psychologie te omschrijven wordt vaak een metafoor gebruikt. Deze metafoor, die voor het eerst werd gebruikt door Seligman en Csikszentmihalyi (2001), zet het menselijk functioneren uit op een schaal die van min tien via nul naar plus tien loopt. Min tien staat hierbij voor meervoudige, zeer ernstige problematiek en plus tien staat voor een gelukkig mens. De klinische psychologie probeert mensen van bijvoorbeeld min vier naar nul te krijgen. De nul staat hierbij voor de situatie waarbij iemand zichzelf en anderen geen kwaad doet en zelf niet lijdt. De positieve psychologie wil onderzoeken of er ook iets te zeggen valt over het gebied van nul tot plus tien. Is het mogelijk om een vier van een acht te onderscheiden en is het mogelijk om iemand van een twee naar een zes te krijgen?

Uitgeverij Lannoo wil zich in sterke mate gaan richten op het uitgeven van boeken die met dit onderwerp te maken hebben. De directeur van uitgeverij Lannoo (dhr. van Steenberghe) ontdekte op Facebook, via de groep 'positieve psychologie in Nederland', het idee voor een boekje over kleine positieve momenten. Dit zijn activiteiten, gedachten of ervaringen die door de persoon zelf als klein worden ervaren en een positief gevoel opleveren. Ze kunnen zich spontaan voordoen of bewust gecreëerd worden.

Het idee voor dit boekje is ontstaan vanuit de gedachte dat er in de westerse wereld een enorme prestatiedrang heerst. Van jongs af aan leren kinderen dat er hard gewerkt moet worden om iets te bereiken in het leven. Hierdoor zijn veel mensen tegenwoordig vooral bezig met het toewerken naar grote doelen zoals een hoger salaris, een goede carrière, meer materiële zaken of een slanker lichaam. In sommige gevallen zal dit zich uitbetalen, maar het kan ook ten koste gaan van andere zaken.

Uit onderzoek van Wilson en Gilbert (2005) blijkt dat bovengenoemd soort doelen wordt nagestreefd op basis van verwachtingen over de duur en de intensiteit van het geluk dat ervaren wordt als het eindresultaat bereikt is. Deze verwachting blijkt overschat te worden. De focus op dit doel en de bijbehorende overschatting, zorgen er voor dat de gedachten en gevoelens die andere ervaringen, op weg naar dat doel, kunnen opleveren, onderschat worden. Daarnaast zijn mensen niet in staat om zich te realiseren dat er al snel een onbewust intern proces in gang wordt gezet, waardoor de behaalde doelen verklaard worden en het effect van het gevoel van geluk afneemt (Wilson & Gilbert, 2005).

Zoals hierboven aangegeven, worden, gedurende het streven naar grote doelen, de gedachten en gevoelens die andere ervaringen kunnen opleveren, onderschat. Hierdoor is er waarschijnlijk minder aandacht voor de dagelijkse momentjes die een goed gevoel kunnen geven en wordt er minder tijd geïnvesteerd om deze kleine momentjes zelf te creëren.

De uitgever vindt het een interessant concept en wil het boekje gaan uitgeven als aangetoond kan worden dat kleine positieve momenten daadwerkelijk een bijdrage leveren aan het algemeen geluksniveau.

De term 'kleine positieve momenten' is geen wetenschappelijke term en hier is dan ook nog geen onderzoek naar gedaan. Ze zijn een onderdeel van het totale aantal positieve emoties en hiervan is inmiddels door Fredrickson (2009) de functie aangetoond. Positieve emoties verbreden iemands ideeën om te handelen in bepaalde situaties en zo worden reserves opgebouwd die ingezet kunnen worden bij toekomstige kansen en dreigingen. Dit wordt de *broaden-and-build*-theorie van positieve emoties genoemd (Fredrickson & Losada, 2005). In het theoretisch kader zal de *broaden-and-build*-theorie verder wordt toegelicht.

Uit deze theorie is de positiviteitsverhouding voortgekomen (Fredrickson, 2009). Deze positiviteitsverhouding is te berekenen door het aantal ervaren positieve emoties te delen door het aantal ervaren negatieve emoties. Fredrickson (2009) heeft aangetoond dat ruim 80% van de mensen onder een verhouding van 3 staat tot 1 zit, terwijl berekend is dat mensen pas boven die verhouding beginnen te 'bloeien'. Er blijkt dus een samenhang te zijn tussen de positiviteitsverhouding en 'bloeien', maar kan 'bloeien' gelijk worden gesteld aan het algemeen geluksniveau en leveren kleine positieve momenten een belangrijke bijdrage aan dit algemeen geluksniveau? En wat zijn eigenlijk de belangrijkste thema's waarbinnen de positieve momenten ervaren worden?

Om het belang van kleine positieve momenten te kunnen onderzoeken, wordt in dit onderzoek niet alleen onderscheid gemaakt tussen positieve en negatieve momenten, maar ook tussen kleine en grote momenten. De onderzoeksvraag van mijn studie kan als volgt worden omschreven:

Onderzoeksvraag: In hoeverre leveren kleine positieve momenten een bijdrage aan het algemeen geluksniveau?

- Deelvraag 1 | Wat is de relatie tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau?
- Deelvraag 2 | Welk soort momenten (klein positief, groot positief, klein negatief, groot negatief) vertoont de grootste samenhang met het algemeen geluksniveau?
- Deelvraag 3 | Wat zijn de belangrijkste thema's binnen de kleine en grote positieve momenten en wat zijn de onderlinge verschillen en overeenkomsten?
- Deelvraag 4 | In hoeverre komen de belangrijkste thema's overeen met geluksbevorderende thema's uit de literatuur?

Op basis van de literatuur wordt bij deelvraag één verwacht dat er een significant positieve relatie is tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau. Een hogere positiviteitsverhouding zou in dat geval ook een hoger algemeen geluksniveau betekenen.

De verwachting bij deelvraag twee is dat kleine positieve momenten een significante bijdrage leveren aan het algemeen geluksniveau en dat deze bijdrage groter is dan de bijdrage van grote positieve, kleine negatieve en grote negatieve momenten.

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, zullen in het theoretisch kader allereerst de *broaden-and-build*-theorie, de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau worden toegelicht. Tevens wordt besproken welke geluksbevorderende thema's in de literatuur naar voren komen en op welke manier deze thema's bijdragen aan het geluksniveau.

In het hoofdstuk methode wordt toegelicht hoe het onderzoek is opgezet. Hierin is te lezen op welke wijze het geluksniveau gemeten is, hoe de positieve en negatieve momenten gemeten zijn en hoe de kleine momenten gescheiden zijn van de grote momenten. In het onderdeel procedure wordt onderscheid gemaakt tussen kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Deelvraag één en twee zijn beantwoord middels kwantitatief onderzoek. Er is beschreven hoe de gegevens geanalyseerd zijn om te komen tot beantwoording van de onderzoeksvraag. Deelvraag drie en vier zijn beantwoord middels kwalitatief onderzoek. Er is beschreven hoe de meest voorkomende thema's bepaald zijn en hoe de resultaten van het kwalitatieve deel tot stand zijn gekomen.

In het hoofdstuk resultaten worden per deelvraag de resultaten weergegeven. In het hoofdstuk discussie komt daar vervolgens per deelvraag een conclusie uit naar voren en deze resulteren in een eindconclusie. Na de conclusie volgt de discussie waarin de onderzoeksopzet en de verkregen resultaten kritisch tegen het licht worden gehouden. Op het einde van het hoofdstuk discussie, worden de beperkingen van dit onderzoek besproken en wordt gekeken naar de betrouwbaarheid en de validiteit van het onderzoek.

Tot slot worden er aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek.

Theoretisch kader

Mensen veranderen continu omdat ze zich aanpassen aan de dagelijkse omstandigheden. Dit is noodzakelijk en kan gepaard gaan met zowel positieve als negatieve emoties (Lazarus, 1991). Het begrip emoties bevat verschillende componenten (gevoel, sociaal, biologisch en functioneel) die met elkaar samenhangen en in gang gezet worden door een verandering in omstandigheden die bewust of onbewust van invloed zijn op de persoon (Garland et al., 2010). Als er bijvoorbeeld een grote, blaffende hond op iemand af rent, kan deze persoon de emotie angst ervaren (gevoel). Het hart gaat sneller kloppen en spieren spannen zich samen (biologisch). De ogen worden groter en het lichaam begint te zweten (expressief/sociaal). Het lichaam maakt zich op al deze manieren klaar om zichzelf te beschermen (functioneel).

Wetenschappers gingen er altijd vanuit dat emoties voor onze voorouders belangrijk waren omdat ze aansporen om op een bepaalde manier te handelen (Fredrickson, 2009). De emoties roepen acties op. Woede zet aan tot aanvallen en angst zet aan om te vluchten. In het geval van bijvoorbeeld gevaar reageert het lichaam direct. Het stuurt zuurstofrijk bloed naar de grote spieren om weg te kunnen rennen. De bijnierschors geeft extra cortisol vrij waardoor het glucosegehalte in het bloed wordt verhoogd wat resulteert in meer energie (Fredrickson, 2009). Omdat er geen tijd is om na te denken over de verschillende opties of gevolgen, beperkt het lichaam het aantal mogelijkheden waarop gehandeld kan worden. Deze verbinding tussen emoties en acties was belangrijk voor de menselijke soort om te kunnen overleven (Fredrickson, 2009).

Het lijkt er op dat negatieve emoties voor onze voorouders veel belangrijker waren voor de overlevingskansen dan positieve emoties. Van positieve emoties is de functie veel minder goed aan te tonen. De fysieke veranderingen zijn minder goed zichtbaar en de lichaamsuitdrukkingen zijn minder duidelijk dan bij negatieve emoties (Fredrickson, 2003).

Positieve emoties

Fredrickson (2003) is op een andere manier gaan kijken naar de functie van positieve emoties. Ze kwam met het idee dat, waar negatieve emoties zorgen voor een verminderd aantal opties in handelen, de positieve emoties zorgen voor een verbreding van iemands ideeën over mogelijke acties. De nieuwe vaardigheden en eigenschappen die hierdoor ontstaan, dienen als reserves die ingezet kunnen worden bij toekomstige kansen of dreigende situaties. Zo ontstond de *broaden-and-build*-theorie.

Het uitgangspunt van deze theorie is dat positieve emoties zoals interesse, tevredenheid, liefde en plezier zorgen voor een grotere diversiteit aan gedachten en acties. Plezier zet bijvoorbeeld aan tot spel en creativiteit en vanuit belangstelling wil iemand dingen gaan onderzoeken. Positieve emoties zorgen zo voor een verbreding van de intellectuele, fysieke en sociale capaciteiten. Dit is tegengesteld aan negatieve emoties omdat deze zorgen voor een vernauwing van het aantal ideeën over mogelijke acties (Fredrickson, 2004). Hierbij dient vermeld te worden dat positieve

emoties alleen effect hebben als ze oprecht zijn. Het lichaam is niet voor de gek te houden met mooie woorden, een smiley of een glimlach als de bijbehorende positieve emotie niet oprecht gevoeld wordt. In dat geval zal deze eerder een negatief effect hebben (Fredrickson, 2009). De tweede gedachte bij de theorie is dat deze verbreding zorgt voor de opbouw van hulpbronnen op zowel fysiek, intellectueel, sociaal en psychisch niveau (Fredrickson, 2004). Deze hulpbronnen zijn in te zetten bij toekomstige kansen en dreigingen. Hierdoor hadden onze voorouders, net als bij negatieve emoties, een grotere kans op overleving. Ondanks het kortdurende en soms vluchtige karakter van positieve emoties hebben de hulpbronnen die hierdoor ontstaan, een blijvend effect (Garland et al., 2010). Heel geleidelijk zorgen deze emoties er voor dat iemand een bredere kijk krijgt op zaken. Dit resulteert in een toenemend welbevinden (Garland et al., 2010; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Kort samengevat kan gezegd worden dat negatieve emoties waardevol waren voor onze voorouders op het moment dat ze bedreigd werden, terwijl positieve emoties hun waarde lieten zien op de langere termijn (Fredrickson, 2009).

Inmiddels is deze theorie onderbouwd met behulp van diverse wetenschappelijke onderzoeken. Er is bijvoorbeeld aangetoond dat mensen visueel meer waarnemen als ze meer positieve emoties ervaren. Dit werd onderzocht door middel van gedragstesten (Fredrickson & Branigan, 2005), het volgen van de ogen (Wadlinger & Isaacowitz, 2006) en door beelden te maken van de hersenen. Een toenemend aantal positieve emoties zorgt er ook voor dat mensen een breder scala aan mogelijkheden om te handelen ervaren (Fredrickson & Branigan, 2005). De creativiteit neemt toe (Rowe, Hirsh & Anderson, 2007) en men staat meer open voor nieuwe ervaringen (Kahn & Isen, 1993).

Op sociaal vlak voelen mensen zich meer gelijk aan de mensen die dicht om hun heen staan (Waugh & Fredrickson, 2006). Er is een toenemend vertrouwen in kennissen (Dunn & Schweitzer, 2005) en ze zijn beter in staat om personen van een andere ras te herkennen (Johnson & Fredrickson, 2005).

Op fysiek niveau is aangetoond dat mensen die meer positiviteit uitdragen dan anderen, langer leven. Dit verschil kan oplopen tot tien jaar (Danner, Snowdon & Friesen, 2001).

Diverse onderzoeken leveren bewijs voor de stelling dat positieve emoties niet alleen zorgen voor een verbreding, maar ook voor het opbouwen van hulpbronnen (Garland et al., 2010). In recentelijk longitudinaal onderzoek van Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek en Finkel (2008) werd mensen gevraagd om zeven weken lang mee te doen aan een vorm van meditatie. Na afloop vertoonden deze mensen een verhoging op negen belangrijke positieve emoties (vreugde, verwondering, tevredenheid, dankbaarheid, hoop, interesse, plezier, liefde en trots) ten opzichte van een controlegroep. Deze stijging in positieve emoties hield zelfs stand op dagen dat er niet gemediteerd werd. Het zorgde tevens voor een breder scala aan persoonlijke hulpbronnen zoals aandacht, positieve relaties met anderen en minder ziekteverschijnselen. Deze hulpbronnen zorgden op hun beurt weer voor een hogere levenstevredenheid. De positieve effecten van de meditatie waren een jaar later nog zichtbaar (Fredrickson et al., 2008).

Het belangrijkste onderzoek voor ondersteuning van de *broaden-and-build*-theorie komt voort uit een meta-analyse waarbij 300 verschillende wetenschappelijke studies naar positiviteit zijn verzameld en waarbij in totaal meer dan 275.000 mensen zijn onderzocht. De conclusie van deze meta-analyse was dat positiviteit niet alleen voortkomt uit succes, maar ook succes produceert. Het maakte geen verschil of succes werd gemeten door te kijken naar een geslaagd huwelijk, een hoger salaris of een betere gezondheid. In alle gevallen speelt positiviteit een belangrijke rol (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Deze positiviteit werkt niet alleen voor de persoon zelf, maar heeft ook een effect op anderen. In een experiment van Isen en Levin (1972) werd aangetoond dat mensen vaker bereid zijn om een ander te helpen als ze zojuist een positieve emotie hadden ervaren. Deze emotie kan al ontstaan door het vinden van een kwartje in een telefooncel of het krijgen van een klein cadeautje (Isen & Levin, 1972). Doordat positieve emoties elkaar versterken kan een opwaartse spiraal gecreëerd worden richting een bloeiend leven.

De positiviteitsverhouding

Het is natuurlijk prettig om te weten dat positieve emoties iemand veerkrachtig kunnen maken. Toch is het onvermijdelijk dat er zich negatieve situaties zullen voordoen. Als er op dat moment niet genoeg veerkracht is, kan negativiteit de overhand krijgen. Daarom werd gezocht naar het omslagpunt waarbij positieve emoties meer impact hebben dan negatieve emoties. Zo ontstond de positiviteitsverhouding (Fredrickson, 2009).

Om de positiviteitsverhouding te berekenen deel je het aantal positieve emoties over een periode door het aantal negatieve emoties in diezelfde periode (Fredrickson & Losada, 2005). Het omslagpunt van deze positiviteitsverhouding is berekend met behulp van een ingewikkeld wiskundig non-lineair dynamisch systeem. De mens met al zijn positieve en negatieve emoties kan in deze situatie gezien worden als het systeem. Binnen dit systeem heeft elke positieve of negatieve emotie een versterkend of verzwakkend effect op het vervolg. Hierdoor ontstaat een dynamisch systeem waarbij de positieve en negatieve emoties elkaar beïnvloeden. Zo kan bijvoorbeeld positief denken en handelen een positief gevoel opleveren, maar een positief gevoel kan er ook voor zorgen dat iemand positiever gaat denken of handelen (Fredrickson & Joiner, 2002). Hierdoor kunnen kleine verschillen in de beginwaarde op den duur leiden tot onvoorspelbare uitkomsten. Dit wordt ook wel omschreven als het vlindereffect¹ (Fredrickson & Losada, 2005). Het vlindereffect is een belangrijk kenmerk van non-lineaire systemen.

¹ Het vlindereffect is een term om een aantal chaotische fenomenen te omschrijven. Waar het op neerkomt is dat minime veranderingen in de beginwaarde, leiden tot onvoorspelbare uiteenlopende uitkomsten. De naam is gebaseerd op een metafoor die in 1961 werd gebruikt door Edward Lorenz om aan te geven dat de vleugels van een vlinder in Amsterdam maanden later een tornado in New York zouden kunnen veroorzaken. Systemen die eigenschappen van het vlindereffect hebben, en zich dus 'chaotisch' gedragen, zijn onder meer de beurshandel en de atmosfeer. Het vlindereffect speelt een belangrijke rol binnen de chaostheorie.

Met behulp van dit non-lineair dynamisch systeem is aangetoond dat het omslagpunt van de positiviteitsverhouding ligt bij een verhouding van 2,9013 staat tot 1. Voor het gemak houden we een verhouding van 3 staat tot 1 aan als omslagpunt (Fredrickson, 2009).

Vanaf deze positiviteitsverhouding zouden mensen gaan bloeien. Onder deze verhouding zou het leven ervaren kunnen worden als sleur en als de verhouding lager dan 1 staat tot 1 is, ontstaat de kans op een depressie (Fredrickson, 2009). Mensen die bloeien worden door Fredrickson (2009) omschreven als mensen die op zeer hoog psychisch en sociaal niveau functioneren. Ze voelen zich niet alleen goed en gelukkig; ze ervaren het leven als zeer waardevol en voegen waarde toe aan de wereld. Deze mensen zijn zeer betrokken bij hun vrienden en familie, hun werk en de maatschappij. Ze hebben een doel in het leven. Keyes (2002) omschrijft bloeien als een situatie waarin mensen een goede geestelijke gezondheid hebben en een hoog niveau van welbevinden ervaren. Bloeiende mensen zitten vol positieve emoties en functioneren goed op psychisch en sociaal niveau.

Ook zonder wiskundige berekeningen zijn er aanwijzingen te vinden voor deze drie categorieën binnen de positiviteitsverhouding. Rozin en Royzman (2001) hebben aangetoond dat negatieve emoties zwaarder wegen dan positieve emoties. Er zijn dus meer positieve emoties nodig om het effect van negatieve emoties op te heffen. In een eerder opgesteld wiskundig model werd al gesuggereerd dat een hoge positiviteitsverhouding belangrijk was voor een optimale mentale gezondheid. Volgens dit model zou iemand normaal functioneren bij een verhouding van 2,5 staat tot 1 en de meest optimale verhouding zou 4,3 staat tot 1 zijn (Schwartz, 1997). Ook uit langdurig onderzoek onder getrouwde stellen zou naar voren komen dat binnen het huwelijk een positiviteitsverhouding van ongeveer 5 staat tot 1 behaald moet worden om een gelukkig huwelijk te hebben. Bij slechtlopende huwelijken was de verhouding minder dan 1 staat tot 1 (Fredrickson & Losada, 2005). Ook het onderzoek van Schwartz et al. (2002) laat het belang zien van een positiviteitsverhouding van 3 staat tot 1. In dit onderzoek werd een voor- en een nameting verricht bij 66 personen die een behandeling tegen depressiviteit zouden ondergaan. Voorafgaand aan de behandeling was de gemiddelde positiviteitsverhouding 0,5 staat tot 1. De personen die het best herstelden van hun depressiviteit hadden na de behandeling een positiviteitsverhouding van 4,3 staat tot 1. De personen die een gemiddeld herstel vertoonden hadden een positiviteitsverhouding van 2,3 staat tot 1 en degenen die geen herstel vertoonden, hadden een positiviteitsverhouding van 0,7 staat tot 1.

Aangezien bloeiende mensen vol positieve emoties zitten en goed functioneren op psychisch en sociaal vlak, ontstaat de veronderstelling dat deze mensen ook gelukkiger zijn dan mensen met een lagere positiviteitsverhouding. Zowel Diener (2000, aangehaald in Fredrickson & Losada, 2005) als Kahneman (1999, aangehaald in Fredrickson & Losada, 2005) hebben aangetoond dat de positiviteitsverhouding een goede voorspeller is voor de mate van subjectief welbevinden. Uit onderzoek van Veenhoven (2011a; 2011b) waarin het geluksniveau per land onderzocht is, blijkt dat Nederland op een schaal van nul tot tien gemiddeld een 7,6 scoort en België een 7,3. Op basis van deze cijfers zou je verwachten dat inwoners van deze landen ook een hoge

positiviteitsverhouding hebben. Uit onderzoek blijkt echter dat slechts 20% van de mensen 'bloeit' (Fredrickson & Losada, 2005; Keyes, 2002). Ook een onderzoek onder volwassenen in de VS wijst uit dat iets meer dan de helft van de respondenten (54%) zich 'redelijk geestelijk gezond', maar niet optimaal voelt. Deze mensen gaan dus zonder al te veel enthousiasme door het leven en zijn niet op een actieve en productieve manier bij de wereld betrokken (Lyubomirsky, 2008).

Geluk

Binnen de literatuur bestaan veel verschillen omtrent geluk. Regelmatig wordt geluk beschreven als het geheel van de componenten levenstevredenheid als geheel, levenstevredenheid op verschillende onderdelen in het leven, het regelmatig ervaren van positieve emoties en het beperkt ervaren van negatieve emoties (Diener, Lucas & Scollon, 2006; Diener, Lucas & Oishi, 2005; Diener, 2000). Hoewel hier de levenstevredenheid gezien wordt als onderdeel van geluk, wordt in andere artikelen de term levenstevredenheid als geheel gelijk gesteld aan de term geluk (Veenhoven, 1995; Peterson, Park & Seligman, 2005). Om het nog ingewikkelder te maken wordt ook de term subjectief welbevinden regelmatig gebruikt om de mate van geluk aan te duiden (Diener, 2000). Cummins (1998) ziet levenstevredenheid als geheel en geluk als onderdelen van het subjectief welbevinden die je los van elkaar dient te meten. Zo zijn er drie verschillende benamingen waarbij onduidelijk blijft in welke mate ze aan elkaar verbonden zijn of gelijk zijn aan elkaar.

Cohn et al. (2009) en Peterson, Park en Seligman (2005) suggereren dat geluk het beste gemeten kan worden met behulp van het aantal positieve en negatieve emoties. Cohn et al. (2009) stellen dat positieve emoties er voor zorgen dat veerkracht opgebouwd wordt en dat dit bijdraagt aan een grotere levenstevredenheid. Om die reden zouden positieve emoties een grotere rol spelen binnen het concept van geluk.

In de maatschappij wordt geluk vaak afgemeten aan de heersende standaard. Er wordt aangenomen dat een huwelijk, een goede (geestelijke) gezondheid, een hoog inkomen, een slanker lichaam en een lang leven gelukkig maakt (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Maar komt het geluk hier wel uit voort of komen deze eigenschappen of omstandigheden voort uit geluk? Een uitgebreid metaonderzoek van Lyubomirsky, King en Diener (2005) heeft aangetoond dat 'gelukkig zijn' niet enkel het gevolg is van de bovengenoemde positieve omstandigheden, maar dat deze omstandigheden voor een groot gedeelte juist ontstaan omdat iemand gelukkig is. Positieve emoties en gedachten en een positieve houding zorgen er voor dat mensen meer betrokken zijn bij het behalen van doelen (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Het subjectief welbevinden kan ook onderverdeeld worden in hedonistisch welbevinden en eudaimonisch welbevinden. Hedonisme wordt gezien als een manier van leven waarbij het plezier voorop staat (Veenhoven, 2003). Het eudaimonisch welbevinden komt voort uit het ontdekken van persoonlijke kwaliteiten, deze sterke kanten ontplooien en inzetten voor het bereiken van doelen. Zo zou een betekenisvol leven bereikt kunnen worden (Peterson, Park & Seligman, 2005).

In dit onderzoek wordt aangenomen dat het geluksniveau voortkomt uit het regelmatig ervaren van positieve emoties, het beperkt ervaren van negatieve emoties en een hoge levenstevredenheid op verschillende onderdelen in het leven. Geluk wordt hierbij gelijkgesteld aan de termen subjectief welbevinden en levenstevredenheid als geheel. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen het hedonistisch welbevinden en het eudaimonisch welbevinden. Omdat net als Cohn et al. (2009) en Peterson, Park en Seligman (2005) aangenomen wordt dat een hoge positiviteitsverhouding ook zorgt voor een hogere levenstevredenheid op verschillende gebieden in het leven, worden positieve en negatieve emoties in dit onderzoek gezien als de belangrijkste voorspellers van het geluksniveau.

Geluksbevorderende thema's

Het individueel geluk is in te delen in de factoren aanleg, omstandigheden en bewust gedrag. 50% van het geluksniveau is genetisch bepaald. Dit is het basisniveau waar iedereen, na zowel tegenslagen als grote meevallers, altijd naar terugkeert. Dit is te vergelijken met het lichaamsgewicht. Sommige mensen hebben van nature een slank lichaam terwijl anderen heel veel moeite moeten doen om op gewicht te blijven. Deze mensen zullen weer aankomen zodra ze er niet meer mee bezig zijn (Lyubomirsky, 2008).

10% van het geluksniveau wordt bepaald door de leefomstandigheden. Tegen de verwachting van veel mensen in bepaald een relatie, gezondheid, uiterlijk of het welvaartsniveau maar een klein deel van het geluksniveau (Lyubomirsky, 2008). In rijke landen zoals België en Nederland verklaart het inkomen zelfs minder dan 5% van de verschillen in geluksbeleving (Veenhoven, 2007).

De overige 40% zijn te beïnvloeden door middel van bewuste gedragingen en gedachten (Lyubomirsky, 2008). Uit onderzoek van Lyubomirsky (2008) en Fredrickson (2009) komen de volgende geluksbevorderende thema's naar voren waarmee de genoemde 40% te beïnvloeden is.

Het eerste geluksbevorderende thema is Sociale relaties. Sociale relaties zijn een noodzakelijke voorwaarde voor een gelukkig leven. In vergelijking met mensen die een gemiddelde positiviteitsverhouding hebben, brengen bloeiende mensen meer tijd door met hun vrienden en familie (Lyubomirsky 2008). Tijdens het samenzijn met anderen wordt vaker gelachen, glimlachen mensen sneller en er wordt een band opgebouwd (Fredrickson, 2009). Vriendelijkheid en hulpvaardigheid is hier een onderdeel van. Niet alleen ontstaat er een band met anderen, het heeft ook een positief effect op het zelfbeeld en het zet aan tot positieve gevolgen. Andere mensen zullen dankbaarheid en waardering teruggeven (Lyubomirsky, 2008).

Naast sociale relaties is het belangrijk om positief in het leven te staan. Dit is het tweede geluksbevorderende thema. Dit kan onder andere bereikt worden door een positieve betekenis te halen uit de dagelijkse omstandigheden. Het is ook mogelijk om de bestaande positieve aspecten sterker te maken door er bewust bij stil te staan en ze uit te vergroten. Door de ervaring te delen met anderen is deze nog sterker te maken (Fredrickson, 2009). Ook dankbaar zijn draagt bij aan het ervaren van meer positiviteit. Het is goed voor het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde. Dankbare mensen zijn eerder geneigd om anderen te helpen, er wordt makkelijker contact gemaakt en het versterkt banden met huidige vrienden (Lyubomirsky, 2008).

Het derde geluksbevorderende thema is natuur. Mensen die minimaal 20 minuten per dag in de natuur doorbrengen vertonen een toename in positiviteit. Door tijd in de buitenlucht door te brengen wordt een breder denkpatroon ontwikkeld (Fredrickson, 2009).

Het vierde thema gaat om de betrokkenheid bij doelen. Het uitvoeren van activiteiten die voortkomen uit een passie, kunnen een flow opleveren. Hierbij wordt de tijd vergeten en gaat men volledig op in de activiteit. Ook is het belangrijk om uit te zoeken wat iemands kwaliteiten zijn. Dit vergroot de kans om te bloeien (Fredrickson, 2009). Doelen geven structuur en betekenis aan het dagelijks leven. Het versterkt het zelfrespect, geeft voldoening en zet aan tot actie. Het is belangrijk om een doel te hebben (Lyubomirsky, 2008).

Het vijfde thema is genieten. Genieten bestaat uit het verleden, het heden en de toekomst. Genieten van het verleden is mogelijk door herinneringen op te halen en genieten van de toekomst bestaat uit het toeleven naar een toekomstige gebeurtenis en door te fantaseren. Voor genieten in het heden is aandacht en vertraging nodig. Waardeer alledaagse gebeurtenissen, vier goed nieuws en geniet van de schoonheid in de omgeving (Lyubomirsky, 2008). Er is een overlap zichtbaar tussen de thema's genieten, dankbaarheid en het ervaren van flow.

Het zesde thema is zorgen voor lichaam en ziel. De twee vormen binnen dit thema zijn meditatie en lichaamsbeweging. Meditatie maakt mensen gelukkiger en het vermindert angst en depressie. Het heeft een positief effect op de gezondheid en het bevordert het gevoel van controle en eigenwaarde. Door meditatie kunnen mensen meer genieten van het moment, ze ervaren een betere kwaliteit van relaties en ze hebben minder ziektesymptomen (Lyubomirsky, 2008). De voordelen van lichaamsbeweging zouden zelfs sterker zijn dan de werking van antidepressiva (Lyubomirsky, 2008). Net als bij meditatie vermindert het stress en angst, het vermindert de kans op diverse ziekten, het is goed voor de spieren en het helpt om op gewicht te blijven. Ook verbetert het de kwaliteit van leven en slaap en het helpt ouderen bij de cognitieve achteruitgang (Lyubomirsky, 2008). Naast sociale relaties is dit wellicht het belangrijkste geluksbevorderende thema. Het biedt namelijk de gelegenheid om sociale contacten op te bouwen, het kan flow opleveren en het verhoogt het gevoel van eigenwaarde (Lyubomirsky, 2008).

Er zijn een aantal sleutels voor succes waardoor de bovengenoemde thema's beter tot hun recht komen en die er voor zorgen dat ze het geluk ook op langere termijn blijven bevorderen. Allereerst is het belangrijk om regelmatig positieve emoties te ervaren. Het heeft meer zin om regelmatig iets te doen waardoor de stemming verbetert dan eenmalig iets groots te ondernemen. De gewenning die al snel optreedt bij een grote aankoop, ontstaat niet bij diverse kleine stemmingsbevorderende activiteiten. De bron van de activiteit is echter cruciaal voor het vermogen om de geluksbeleving in stand te houden. Het is belangrijk om zelf de bron te zijn van de positieve emotie. In dat geval kan het vreugde blijven geven en is het duurzaam. Het is ook mogelijk om te genieten van het kijken naar de tv of een heerlijke maaltijd, maar bij te veel herhaling zou een schuldgevoel of ander negatief gevoel kunnen ontstaan (Lyubomirsky, 2008)

Als tweede is afwisseling en timing belangrijk. Hiermee kan het effect van de activiteit geoptimaliseerd worden zonder dat gewenning optreedt. Dit kan per persoon verschillen (Lyubomirsky, 2008).

Ten derde is sociale steun een belangrijke factor om het werken aan geluk vol te houden. Door de steun van anderen is het makkelijker om door te zetten als het moeilijk wordt. Ze kunnen motiveren, feedback geven en positief stimuleren (Lyubomirsky, 2008).

Als vierde factor is motivatie, betrokkenheid en inspanning nodig om een blijvend hoger geluksniveau te ontwikkelen. Gemotiveerde mensen hebben een grotere kans om gelukkig te worden omdat ze er meer moeite voor zullen doen (Lyubomirsky, 2008).

De vijfde factor is gewoonte. De inspanning die geleverd dient te worden om effect te zien zal in het begin het grootst zijn en neemt na verloop van tijd af omdat het nieuwe gedrag een gewoonte wordt (Lyubomirsky, 2008).

Methode van onderzoek

Deelnemers

De deelnemers zijn voortgekomen uit een selecte steekproef. Er is een mail gestuurd naar het netwerk van de onderzoeker om te inventariseren wie er mee wil doen aan het onderzoek (zie bijlage A). Ook is aan dit netwerk gevraagd om hun eigen netwerk aan te spreken om zodoende een sneeuwbaaleffect te bewerkstelligen. Deelnemers dienen woonachtig te zijn in Nederland of België. Er is geen leeftijdsgrens.

Onderzoek wijst uit dat er geen verschil in geluksniveau is tussen mannen en vrouwen. De intensiteit waarmee vrouwen positieve emoties ervaren, ligt hoger dan bij mannen, maar dit verschil wordt opgeheven omdat vrouwen ook de negatieve emoties als intenser ervaren (Fujita, Diener & Sandvik, 1991). Ondanks dit gegeven is geprobeerd een evenredig aantal mannen en vrouwen deel te laten nemen aan dit onderzoek.

Meetinstrumenten

Om het aantal positieve en negatieve momenten van de respondenten te verzamelen, wordt gebruik gemaakt van zelfrapportage. Vanwege de subjectiviteit kan alleen de persoon zelf bepalen of een moment als positief of negatief wordt ervaren. In Diener, Sandvik en Pavot (1991) is beschreven dat mensen goed in staat zijn om te onthouden of iets als positief of negatief is ervaren. Er is een natuurlijk punt waarop een soort onverschilligheid in emotie is. Daarboven ervaren mensen positiviteit en daaronder negativiteit. Omdat de aanwezigheid van het één, automatisch tot gevolg heeft dat de andere ontbreekt of in mindere mate aanwezig is, kan goed onthouden worden hoe vaak men een positieve of negatieve emotie heeft ervaren. Over het algemeen kan dit zeer nauwkeurig en valide bijgehouden worden door de persoon zelf (Diener, Sandvik & Pavot, 1991).

Net als het bepalen of een moment als positief of negatief wordt ervaren, is ook het bepalen van de grootte van een moment erg subjectief. Om die reden bepaalt de respondent in dit onderzoek zelf of een positief moment als groot of klein wordt ervaren.

Om het algemeen geluksniveau te meten wordt in dit onderzoek gebruik gemaakt van de één-itemschaal van geluk. Er zijn verschillende manieren om het algemeen geluksniveau te meten. Er kan gebruik worden gemaakt van vragenlijsten die bestaan uit meerdere items zoals The Oxford Happiness Scale, the Depression-Happiness Scale, the Satisfaction with Life Scale, the Subjective Happiness Scale en de Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness, maar ook de één-itemschaal kan ingezet worden (Abdel-Khalek, 2006). Bij vragenlijsten die bestaan uit meerdere items, zouden deze items tezamen antwoord moeten geven op de vraag of men in het algemeen geniet van het leven in zijn geheel. Met de één-itemschaal kan degene die de vraag beantwoordt veel beter inschatten of het antwoord goed op hem/haar van toepassing is (Abdel-Khalek, 2006). Volgens Veenhoven (2002, aangehaald in Abdel-Khalek, 2006) is deze vorm van validiteit moeilijker te bereiken met vragenlijsten die bestaan uit meerdere items. Uit onderzoek van

Burisch (1997) blijkt dat korte vragenlijsten gemiddeld net zo valide zijn als lange vragenlijsten en dat bij vragenlijsten die te lang zijn, de validiteit zelfs kan afnemen.

Ook uit onderzoek van Cummins (1995) kwam naar voren dat het geen zin heeft om vragenlijsten met meerdere items in te zetten als men wilt weten wat de levenstevredenheid als geheel is. Het blijkt dat de één-itemschaal betrouwbare en valide data oplevert (Cummins, 1995).

De test-hertest betrouwbaarheid van de één-itemschaal naar geluk is goed ($r = 0.86$) en correleert met meer uitgebreide vragenlijsten naar geluk zoals de Oxford Happiness Inventory (mediaan $r = 0.63$) en de Satisfaction with Life Scale (mediaan $r = 0.58$) (Abdel-Khalek, 2006). De één-itemschaal correleert significant positief met enkele positieve kenmerken zoals optimisme, zelfwaarde, hoop, extraversie, positief affect en fysieke en mentale gezondheid. De één-itemschaal correleert significant negatief met negatieve kenmerken als angst, pessimisme, negatief affect en slapeloosheid (Abdel-Khalek, 2006).

Procedure

In eerste instantie hebben de respondenten een mail ontvangen waarin wordt gevraagd naar de leeftijd, het geslacht en of ze woonachtig zijn in Nederland of België. Als voormeting wordt in diezelfde mail met behulp van de één-itemschaal gevraagd naar het algemeen geluksniveau van de respondenten. De opzet van deze eerste mail is terug te vinden in bijlage B.

Zodra deze gegevens ontvangen zijn, krijgen de respondenten via mail het bestand toegestuurd waarin ze dagelijks alle positieve en negatieve momenten kunnen noteren (zie bijlage C). Met deze input kan de positiviteitsverhouding berekend worden. Omdat deze betrouwbaarder wordt naarmate deze over een langere tijd gemeten wordt (Fredrickson, 2009), zal dit gemeten worden over een periode van 14 dagen.

De respondenten zullen bij zowel de positieve als de negatieve momenten aangeven of ze het als een klein of een groot moment ervaren.

Ook tijdens het bijhouden van de positieve en negatieve momenten, wordt dagelijks gevraagd naar het geluksniveau van de betreffende dag. Na 14 dagen kan hier een gemiddeld algemeen geluksniveau over berekend worden en dit kan vergeleken worden met het geluksniveau uit de voormeting.

Kwantitatief onderzoek (deelvraag 1 en 2)

De aantallen die uit de zelfrapportages naar voren komen, zijn ingevoerd in SPSS versie 17. De berekeningen die uitgevoerd zijn met behulp van de diverse variabelen zijn terug te vinden in het analyseplan (zie bijlage E).

Kwalitatief onderzoek (deelvraag 3 en 4)

Van zowel de kleine positieve als de grote positieve momenten is een taxonomie gemaakt om te bepalen wat de belangrijkste thema's zijn en wat de onderlinge verschillen en overeenkomsten zijn. Een ingekorte versie van deze twee taxonomieën is terug te vinden in bijlage F.

Voor het beantwoorden van deelvraag 3 zullen de twee taxonomieën met elkaar vergeleken worden op inhoud en op thema.

Voor het beantwoorden van deelvraag 4 zullen de thema's die uit de taxonomieën naar voren zijn gekomen, vergeleken worden met de geluksbevorderende thema's uit de literatuur.

Hoe de resultaten van het kwalitatieve deel tot stand zijn gekomen is terug te vinden in het analyseplan (zie bijlage E).

Resultaten

Respons

Er zijn 96 personen die zich hebben aangemeld voor het onderzoek en hun basisgegevens hebben doorgegeven. Deze respondenten hebben vervolgens allemaal het momentendagboek ontvangen. Vijf respondenten hebben gedurende het bijhouden van het momentendagboek aangegeven dat ze vanwege omstandigheden gestopt zijn met het bijhouden van het momentendagboek. Na het verstrijken van de deadline hebben 63 respondenten hun ingevulde momentendagboek teruggestuurd. Eén respondent is uitgesloten van het onderzoek. In het momentendagboek is te lezen dat deze persoon recentelijk een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt die een wezenlijke impact heeft op zijn geluksniveau. Hoewel de positiviteitsverhouding van deze respondent normaal te noemen is, is zijn geluksniveau erg laag. Hierdoor wijkt de respondent te veel af van de overige data.

Biografische gegevens

De respons betreft 14 mannen en 48 vrouwen.

De gemiddelde leeftijd ($N = 62$) bedraagt 36,08 ($SD = 11,5$).

Van de 62 respondenten zijn er 39 woonachtig in Nederland en 23 in België. In tabel 1 is de verdeling tussen mannen en vrouwen en Belgen en Nederlanders zichtbaar gemaakt.

In tabel 2 zijn de onderlinge verschillen tussen mannen en vrouwen in kaart gebracht en in tabel 3 zijn de verschillen zichtbaar tussen respondenten die in België woonachtig zijn en respondenten die in Nederland woonachtig zijn. Het gaat om de verschillen op het gebied van gemiddeld geluksniveau, gemiddelde positiviteitsverhouding, het aantal positieve momenten per dag en het aantal negatieve momenten per dag.

Tabel 1

Verdeling tussen mannen en vrouwen en Belgen en Nederlanders

		Geslacht respondent		Totaal
		Vrouw	Man	
Respondent woont in:	Nederland	27	12	39 (63%)
	België	21	2	23 (37%)
	Totaal	48 (77%)	14 (23%)	62 (100%)

Tabel 2

Verschillen in resultaten tussen mannen en vrouwen (SD).

	Gemiddeld geluk tijdens het onderzoek	Gemiddelde positiviteits- verhouding	Gemiddeld aantal positieve momenten per dag	Gemiddeld aantal negatieve momenten per dag
Man	7,03 (1,02)	1,89 (0,41)	4,07 (1,67)	2,26 (1,08)
Vrouw	7,24 (0,71)	2,23 (1,12)	5,24 (2,33)	2,58 (1,2)
Totaal	7,20 (0,78)	2,15 (1,00)	4,98 (2,24)	2,50 (1,17)

Tabel 3

Verschillen in resultaten tussen respondenten die in België woonachtig zijn en respondenten die in Nederland woonachtig zijn (SD).

	Gemiddeld geluk tijdens het onderzoek	Gemiddelde positiviteits- verhouding	Gemiddeld aantal positieve momenten per dag	Gemiddeld aantal negatieve momenten per dag
Woonachtig in België	7,13 (0,76)	1,8 (0,55)	5,09 (2,08)	2,94 (1,31)
Woonachtig in Nederland	7,23 (0,81)	2,36 (1,16)	4,91 (2,36)	2,25 (1,02)

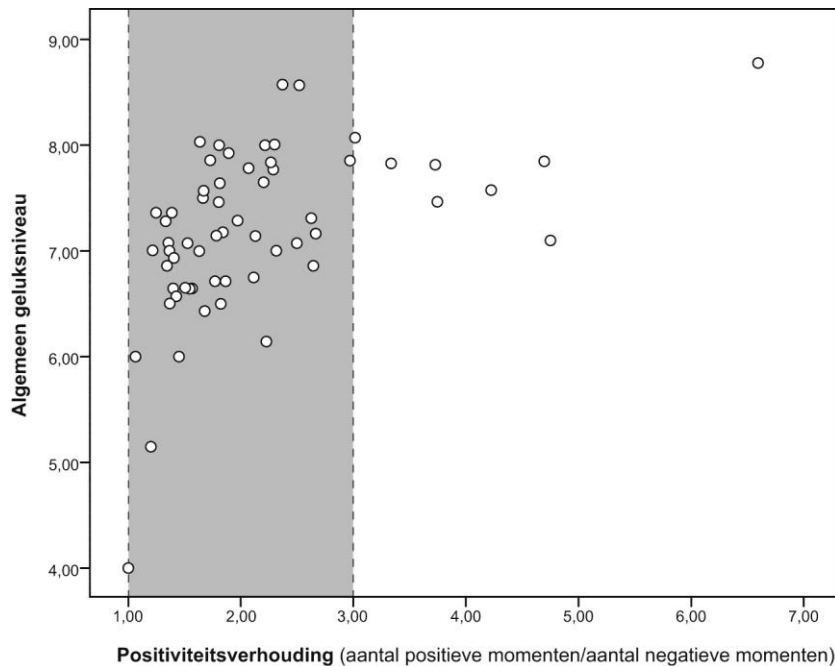
Deelvraag 1 | Wat is de relatie tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau?

Er blijkt een matige positieve samenhang ($r_s = 0,573$; $p < 0,001$; $n = 62$) te zijn tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau dat de respondenten gedurende de twee weken van het onderzoek hebben ervaren.

In figuur 1 is de samenhang tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau in beeld gebracht. Hierin is te zien dat de laagste score een positiviteitsverhouding van 1 staat tot 1 is met een bijbehorend geluksniveau van 4. 87,1% van de respondenten heeft een positiviteitsverhouding tussen 1 staat tot 1 en 3 staat tot 1. Er zijn acht respondenten met een positiviteitsverhouding van meer dan 3 staat tot 1. Zij scoren minimaal een geluksniveau van 7,1 en hun gemiddelde geluksniveau is een 7,8 (SD = 0,49).

Figuur 1

Samenhang tussen positiviteitsverhouding en algemeen geluksniveau



Deelvraag 2 | Welk soort momenten (klein positief, groot positief, klein negatief, groot negatief) vertoont de grootste samenhang met het algemeen geluksniveau?

In tabel 4 is de verdeling zichtbaar tussen positieve en negatieve momenten en de onderverdeling in kleine en grote momenten. Hierin is te zien dat er bijna twee keer zoveel positieve als negatieve momenten zijn genoemd. Tevens zijn er, zowel bij de positieve als de negatieve momenten, bijna twee keer zoveel kleine als grote momenten genoemd.

Tabel 4

Verdeling geluksmomenten in absolute aantallen (%)

	Kleine momenten	Grote momenten	Totaal
Positieve momenten	2.806 (43,2%)	1.516 (23,3%)	4.322 (66,5%)
Negatieve momenten	1.431 (22%)	743 (11,5%)	2.174 (33,5%)
			6.496 (100%)

Er blijkt een matig positieve samenhang ($r_s = 0,481$; $p < 0,001$; $n = 62$) te zijn tussen het aantal grote positieve momenten en het algemeen geluksniveau dat de respondenten gedurende de twee weken van het onderzoek hebben ervaren.

Het aantal kleine positieve, kleine negatieve en grote negatieve momenten vertoont geen significante samenhang met het algemeen geluksniveau dat de respondenten gedurende de twee weken van het onderzoek hebben ervaren.

Deelvraag 3 | Wat zijn de belangrijkste thema's binnen de kleine en grote positieve momenten en wat zijn de onderlinge verschillen en overeenkomsten?

In tabel 5 is de verdeling tussen de verschillende thema's te zien bij de kleine positieve momenten en de grote positieve momenten. Hierin is te zien dat de taxonomie van de kleine positieve momenten en de taxonomie van de grote positieve momenten dezelfde thema's bevatten. Ook de percentuele aantallen ontlopen elkaar niet veel. Inhoudelijk zijn er geen noemenswaardige verschillen te ontdekken binnen de subthema's van de hieronder genoemde kernthema's. Deze subthema's zijn terug te vinden in de ingekorte taxonomieën van bijlage F.

Tabel 5

Verdeling in thema's bij de kleine positieve momenten en de grote positieve momenten

Kleine positieve momenten (2499 momenten)		Grote positieve momenten (1417 momenten)	
Contact	37,3%	Contact	44,1%
Genieten	15,2%	Genieten	11,8%
Omgeving	11,4%	Omgeving	9,7%
Voldoening	10,0%	Lichaam & geest	8,8%
Lichaam & geest	8,3%	Voldoening	8,6%
Optimisme	8,1%	Activiteiten	7,5%
Activiteiten	6,4%	Optimisme	6,2%
Materialisme	2,3%	Materialisme	1,7%
Waardering/dankbaarheid	1,0%	Waardering/dankbaarheid	1,6%
Totaal	100%	Totaal	100%

Contact wordt bij zowel de kleine als de grote positieve momenten veruit het meest genoemd. Bij de grote positieve momenten wordt dit thema in verhouding bijna 7% vaker genoemd. Het thema contact bestaat uit de subthema's berichtjes, samen eten, sociale contacten, genegenheid, complimenten, vriendelijkheid, trots (op jezelf en op anderen), op pad gaan, kinderen, behulpzaamheid, gesprekken en medeleven. Bij zowel de kleine als de grote momenten worden gesprekken en samen eten het meest genoemd. Wel valt op dat berichtjes vaker als klein moment genoteerd worden. Daarentegen wordt op pad gaan en uitjes ondernemen vaker benoemd als groot moment. Genegenheid en behulpzaamheid wordt iets vaker als klein moment genoemd. Trots, complimenten, medeleven en vriendelijkheid/vrolijkheid worden bij zowel de kleine als de grote momenten niet zo vaak genoemd. Alle benoemde verschillen zijn echter redelijk klein.

Genieten bestaat uit de subthema's eten en drinken, tv kijken, humor, gevoel/emotie, toekomst en herinneringen. Bij de kleine positieve momenten ligt het percentage iets hoger dan bij de grote positieve momenten. Eten en drinken wordt bij zowel de kleine als de grote momenten het meest genoemd. Verder valt op dat het vooruitzicht op een toekomstig positief moment vaker genoemd wordt dan een positieve herinnering.

Het thema omgeving bestaat uit natuur, dieren en overige omgeving. Bij zowel de kleine als de grote momenten wordt natuur veruit het vaakst genoemd. Vooral de zon wordt heel vaak genoemd. Ook gaat de natuur vaak gepaard met wandelen of fietsen en het wordt regelmatig genoemd bij het uitlaten van de hond. Bij de kleine momenten worden dieren en overige omgeving ook redelijk vaak genoemd terwijl deze subthema's bij de grote momenten bijna niet genoemd worden.

Lichaam & geest bestaat uit de subthema's ontspanning, weekend/vakantie, lichamelijke verzorging en niks doen. Bij zowel de kleine als de grote positieve momenten wordt ontspanning het meest genoemd en de overige drie subthema's worden bijna niet genoemd. Bij ontspanning wordt vooral slapen het meest genoemd. Daarnaast ontspant men vooral door tijd voor zichzelf te nemen, naar de sauna te gaan of door te ontspannen in bad of onder de douche.

Het thema optimisme bestaat uit (onverwachte) meevallers en omdenken. Bij onverwachte meevallers houdt men er rekening mee dat iets negatief kan uitpakken, maar pakt het positief uit en omdenken bestaat uit gebeurtenissen die eigenlijk negatief zijn, maar waar men een positieve draai aan weet te geven. Bij zowel de kleine als de grote positieve momenten bestaat het merendeel uit (onverwachte) meevallers.

De activiteiten bestaan uit sport, hobby, muziek/zang/dans en lezen/schrijven. Bij de grote positieve momenten zijn deze subthema's redelijk gelijk verdeeld terwijl bij de kleine positieve momenten vooral sport en muziek/zang/dans wat vaker genoemd worden en het subthema hobby wordt minder vaak genoemd.

Het thema materialisme bestaat uit aankopen, cadeaus en financiën. Deze subthema's worden niet vaak genoemd en het is niet zinvol om deze lage aantallen met elkaar te vergelijken.

Het thema waardering/dankbaarheid bevat geen subthema's. Het wordt weinig expliciet genoemd als positief moment.

Deelvraag 4 | In hoeverre komen de belangrijkste thema's overeen met geluksbevorderende thema's uit de literatuur?

Het thema Contact is te vergelijken met het thema Sociale relaties uit de literatuur. De literatuur gaf aan dat sociale relaties noodzakelijk zijn voor het bereiken van geluk en in dit onderzoek vormt dit ook veruit het grootste percentage van de genoemde geluksmomenten. In de literatuur wordt vriendelijkheid en vrolijkheid als zeer belangrijk genoemd terwijl dit in het onderzoek niet vaak expliciet benoemd is. Behulpzaamheid komt al vaker voor binnen het thema en dit is ook een vorm van vriendelijkheid.

Ook waardering, bewondering en genegenheid zijn volgens de literatuur belangrijke thema's binnen de sociale relaties. Genegenheid wordt regelmatig genoemd in het onderzoek, maar waardering en bewondering voor anderen niet. Bewondering zou tot uitdrukking kunnen komen in het diverse subthema's, maar dit wordt niet expliciet genoemd.

Het thema Optimisme is te vergelijken met het thema Positief denken uit de literatuur. Volgens de literatuur is het belangrijk om de positieve betekenis uit dagelijkse omstandigheden te halen. Daarnaast is het belangrijk ook iets goeds uit slechte dingen te halen en negatieve ervaringen om te zetten in iets positiefs. In het onderzoek komt duidelijk naar voren dat de respondenten in staat zijn om (onverwachte) meevallers te signaleren en af en toe lukt het ze om iets negatiefs om te zetten in iets positiefs. Dankbaarheid voor de alledaagse omstandigheden wordt echter zelden expliciet benoemd als positief moment. Dankbaarheid kan echter ook impliciet terugkomen in alle overige thema's.

Het thema Genieten is te vergelijken met het thema Genieten uit de literatuur. Het is opvallend dat er meer genoten wordt van potentiële toekomstige situaties dan van herinneringen uit het verleden. Verder wordt in de literatuur gesproken over genieten van de omgeving. In dit onderzoek is de omgeving een apart thema waarbij natuur het belangrijkste subthema is. In dit onderzoek is genieten naar voren gekomen door eten en drinken, tv kijken, humor en gevoel/emotie. Eten en drinken en tv kijken worden in de literatuur echter benoemd als vormen van genieten die het geluksniveau op langere termijn niet bevorderen. Ook bepaalde activiteiten zouden onder de noemer Genieten kunnen vallen.

Het thema Omgeving is te vergelijken met het thema Natuur uit de literatuur. De natuur wordt vaak genoemd als positief moment. Andere soorten omgeving worden zelden genoemd als positief moment terwijl dit volgens de literatuur wel bij zou dragen aan een hoger geluksniveau binnen het thema Genieten.

In de thema's Voldoening en Activiteiten komen subthema's naar voren die aansluiten bij het thema Betrokkenheid bij doelen uit de literatuur. Activiteiten in het huishouden komen misschien niet direct voort uit een passie, maar ze leveren wel voldoening op en het heeft ook zeker een doel. Andere activiteiten als hobby's, muziek/zang/dans, lezen en schrijven, sport en werk/studie kunnen wel een flow opleveren als het voortkomt vanuit een passie en een kwaliteit. Daarnaast hebben deze activiteiten vaak een doel.

Het subthema Sport, binnen het thema Activiteiten, is te vergelijken met het onderdeel lichaamsbeweging binnen het thema Lichaam en ziel dat in de literatuur genoemd wordt als geluksbevorderende activiteit.

Het thema Lichaam en geest is te vergelijken met het thema Lichaam en ziel uit de literatuur. Ontspanning wordt niet direct genoemd als geluksbevorderende activiteit. Meditatie is in dit onderzoek meegenomen als een vorm van ontspanning en dit hoort wel bij de geluksbevorderende activiteiten. Dit is echter niet vaak genoemd door respondenten als positief moment. Andere vormen van ontspanning zoals slaap zouden net als eten/drinken en tv kijken, niet bijdragen aan de bevordering van geluk op de langere termijn.

Het thema Materialisme is niet te vergelijken met een geluksbevorderend thema uit de literatuur.

Het thema waardering wordt in de literatuur vooral genoemd bij de thema's Sociale relaties, Positief in het leven staan en Genieten. In dit onderzoek wordt Dankbaarheid en Waardering zelden expliciet genoemd. Het kan echter impliciet verweven zijn in de overige thema's.

In tabel 6 is geprobeerd om de overeenkomsten inzichtelijk te maken tussen de thema's die in dit onderzoek naar voren komen en de geluksbevorderende thema's uit de literatuur.

Tabel 6

Vergelijking tussen thema's uit het onderzoek en geluksbevorderende thema's uit de literatuur

Thema's uit het onderzoek	Thema's uit de literatuur
Contact, waardering	Sociale relaties
Optimisme, waardering	Positief in het leven staan
Omgeving, waardering	Natuur
Voldoening, activiteiten	Betrokkenheid bij doelen
Genieten, activiteiten, omgeving, waardering	Genieten
Lichaam en geest	Zorgen voor lichaam en ziel
Materialisme	

Discussie

Conclusie

Biografische gegevens

Gezien de verdeling mannen en vrouwen lijkt het onderwerp geluk vooral vrouwen aan te spreken. Zij zijn eerder bereid om mee te werken aan onderzoek met dit thema.

In dit onderzoek zijn vrouwen iets gelukkiger dan mannen. Dit komt niet overeen met eerder onderzoek. Wat wel overeenkomt met eerder onderzoek is dat vrouwen per dag gemiddeld meer positieve momenten ervaren dan mannen (respectievelijk 5,24 om 4,07) en dat dit verschil grotendeels recht wordt getrokken doordat ze ook iets meer negatieve momenten ervaren (respectievelijk 2,58 om 2,26).

Ook onder respondenten die in Nederland wonen en respondenten die in België wonen is een verschil zichtbaar. Respondenten uit Nederland hebben met een 2,36 (SD = 1,16) een beduidend hogere positiviteitsverhouding dan respondenten uit België. Zij scoorden gemiddeld een 1,8 (SD = 0,55). Respondenten uit België ervaren weliswaar iets meer positieve momenten dan respondenten uit Nederland, maar ze ervaren beduidend meer negatieve momenten dan respondenten uit Nederland. Desondanks is er een minimaal verschil in geluksniveau. Dit zou er op kunnen wijzen dat er sprake is van gewenning aan negatieve momenten.

Deelvraag 1 | Wat is de relatie tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau?

De matige positieve samenhang tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau bevestigt eerder onderzoek. Hierin komt naar voren dat er geen duidelijk lineair verband zichtbaar is tussen deze twee variabelen vanwege het aanwezige vlindereffect. De vooraf opgestelde verwachting dat er een sterke samenhang is tussen het algemeen geluksniveau en de positiviteitsverhouding is niet juist.

De resultaten van deelvraag één komen grotendeels overeen met eerder onderzoek. Een positiviteitsverhouding die lager is dan 1 staat tot 1 zou inderdaad kunnen duiden op een depressie en een positiviteitsverhouding hoger dan 3 staat tot 1 zou kunnen wijzen op een bloeiend leven. De theorie geeft ook aan dat ruim 80% van de mensen een positiviteitsverhouding heeft tussen de 1 staat tot 1 en 3 staat tot 1. In dit onderzoek wordt dat met een percentage van 87,1% bevestigd. De theorie suggereert echter ook dat mensen met een positiviteitsverhouding tussen 1 staat tot 1 en 3 staat tot 1 zich in een sleur bevinden. Dat komt in dit onderzoek niet naar voren. Er zijn binnen deze categorie veel respondenten met een hoog geluksniveau. Het percentage van deze categorie komt dus overeen met eerder onderzoek, maar de resultaten van deze deelvraag geven geen aanleiding om te veronderstellen dat het merendeel van de mensen in deze categorie een sleur ervaart. Een hoge positiviteitsverhouding lijkt een hoge geluksscore te garanderen, maar een hoge positiviteitsverhouding lijkt niet noodzakelijk voor geluk.

Gezien de matige samenhang tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau lijkt geluk meer te zijn dan het regelmatig ervaren van positieve momenten en het zeldzaam ervaren van negatieve momenten. De in de literatuur genoemde derde factor 'een hoge levenstevredenheid op verschillende onderdelen van het leven' zou een belangrijke losstaande factor kunnen zijn. Het hoge geluksniveau van veel Nederlanders en Belgen zou voort kunnen komen uit de in de literatuur genoemde heersende standaard in de maatschappij dat het leven goed is omdat het voldoet aan bepaalde basisbehoeften. Een huis, een baan, een goede gezondheid en voldoende financiële middelen geven geen aanleiding tot klagen dus wordt er een hoog geluksniveau ingevuld. In dat geval zou een hoog geluksniveau niet overeenkomen met de term bloeien. Hoewel de percentuele aantallen met elkaar overeenkomen is er meer onderzoek nodig om geluk met de term bloeien te kunnen vergelijken. Om te komen tot een positiviteitsverhouding die een bloeiend leven mogelijk maakt, zou voor ruim 80% van de respondenten een toename van het aantal positieve momenten noodzakelijk zijn.

Deelvraag 2 | Welk soort momenten (klein positief, groot positief, klein negatief, groot negatief) vertoont de grootste samenhang met het algemeen geluksniveau?

Er zijn bijna twee keer zoveel positieve als negatieve momenten benoemd door de respondenten. Bij zowel de positieve als de negatieve momenten zijn bijna twee keer zoveel kleine momenten als grote momenten genoemd.

Ondanks deze aantallen vertonen de grote positieve momenten de grootste samenhang met het algemeen geluksniveau dat de respondenten gedurende de twee weken van het onderzoek ervaren hebben. Enkel afgaande op het resultaat van deze deelvraag kan geconcludeerd worden dat de grote positieve momenten de belangrijkste bijdrage leveren aan het algemeen geluksniveau. De vooraf opgestelde verwachting dat de kleine positieve momenten de grootste bijdrage leveren aan het algemeen geluksniveau is niet juist.

Deelvraag 3 | Wat zijn de belangrijkste thema's binnen de kleine en grote positieve momenten en wat zijn de onderlinge verschillen en overeenkomsten?

De zeer geringe onderlinge verschillen tussen de kleine en grote positieve momenten duiden er op dat de momenten vooral zijn beoordeeld op de impact die het moment op ze had en dat alle momenten zowel een grote als een kleine impact kunnen hebben.

Deelvraag 4 | In hoeverre komen de belangrijkste thema's overeen met geluksbevorderende thema's uit de literatuur?

De positieve momenten die in het onderzoek genoemd zijn, sluiten voor een groot deel aan bij de geluksbevorderende thema's uit de literatuur. Er zijn echter ook momenten genoemd die op het moment zelf als positief ervaren worden, maar volgens de literatuur niet bijdragen aan het geluksniveau op langere termijn. Voorbeelden hiervan zijn tv kijken, eten/drinken, ontspannen en aankopen.

Er is op het gebied van positiviteit vooral nog winst te behalen op de thema's waardering/dankbaarheid, bewondering en vriendelijkheid/vrolijkheid. In de literatuur worden deze

thema's gezien als een belangrijk onderdeel om geluk te kunnen ervaren, maar deze zijn zelden expliciet genoemd in het onderzoek.

Eindconclusie

Hoewel geluk erg veel overeenkomsten heeft met de term bloeien, lijken het toch twee verschillende begrippen te zijn. Een hoog geluksniveau kan al ervaren worden als aan bepaalde behoeften is voldaan. Dat zorgt er voor dat veel mensen met een positiviteitsverhouding lager dan 3 staat tot 1, toch een hoog geluksniveau ervaren. De term bloeien gaat een stap verder. Hiervoor zou inderdaad een positiviteitsverhouding van minimaal 3 staat tot 1 nodig kunnen zijn. Om dat te bereiken zou voor ruim 80% van de respondenten een toename van het aantal positieve momenten noodzakelijk zijn.

Hoewel de (inhoud van de) thema's van de kleine en grote positieve momenten nagenoeg overeenkomen met elkaar, zijn het de grote positieve momenten die een matig positieve samenhang vertonen met het algemeen geluksniveau. Hieruit kan worden opgemaakt dat de beoordeling van de grootte van de momenten vooral tot stand is gekomen door te kijken naar de impact die het moment op ze had. Klein en groot is waarschijnlijk enkel te definiëren aan de hand van deze impact en in dat geval leveren de grote momenten de belangrijkste bijdrage aan het algemeen geluksniveau. Het is daarom de vraag hoe de uitspraak 'Geluk zit in de kleine dingen' ooit tot stand heeft kunnen komen. Ook de vooraf opgestelde onderzoeksvraag of kleine positieve momenten een bijdrage leveren aan het geluksniveau kan om deze reden niet beantwoord worden. Tevens blijft in dit onderzoek onduidelijk in hoeverre de kleine positieve momenten bijdragen aan een bredere gedachtegang. Wel kan vermeld worden dat veel van de genoemde thema's en subthema's momenten bevatten die niks te maken hebben met langetermijndoelen. Het zijn momenten die voor veel mensen betrekkelijk eenvoudig in het hier en nu te bereiken zijn.

De impact van een moment lijkt vooral te worden bepaald door het gedrag en de gedachten die er aan gekoppeld zijn en deze zouden beïnvloed kunnen worden door de context waarin iets plaatsvindt. Dit zou de 40% zijn die in de literatuur genoemd wordt als het beïnvloedbare gedeelte van geluk. Hierbij kunnen aandacht, optimisme, afwisseling/timing, waardering en dankbaarheid een grote rol spelen. Dit zijn volgens de literatuur belangrijke begrippen om positieve emoties te kunnen ervaren en in stand te houden. De zon kan bijvoorbeeld een grote impact hebben als het lange tijd koud is geweest. In dat geval is er meer aandacht, waardering en dankbaarheid voor de zon en er is sprake van afwisseling/timing. Als de zon langere tijd achter elkaar schijnt, zal er nog steeds waardering en dankbaarheid zijn, maar het zal minder opvallen (minder aandacht) omdat er minder sprake is van afwisseling. Het begint in dat geval een gewoonte te worden.

Uit het onderzoek blijkt dat de positiviteitsverhouding verder verhoogd kan worden door bovengenoemde factoren. Deze zijn niet vaak expliciet genoemd in het onderzoek. Door een verhoging van de positiviteitsverhouding zal een betere balans ontstaan tussen genieten van het huidige moment en het toewerken naar doelen in de toekomst.

Discussie

Er doen twee keer zoveel Nederlanders dan Belgen mee aan het onderzoek en deze scheve verdeling is nog groter bij het aantal mannen en vrouwen. Gezien het beperkte aantal deelnemers mag niet te veel belang worden gehecht aan de onderlinge verschillen in resultaten.

In dit onderzoek is vooral gekeken naar momenten die in het huidige moment een positief gevoel opleveren. Dat wil niet zeggen dat deze positieve momenten ook allemaal zouden bijdragen aan het bevorderen van geluk op de lange termijn. Iemand kan bijvoorbeeld genieten van tv kijken omdat daar een behoefte aan is zonder dat dit bij hoeft te dragen aan een bevordering van geluk op de lange termijn. De onderzoeker is er vanuit gegaan dat positieve momenten een bijdrage leveren aan het geluksniveau en er is geen onderscheid gemaakt tussen momenten die een bijdrage zouden leveren aan het geluksniveau op de lange termijn en momenten die géén bijdrage leveren aan het geluksniveau op de lange termijn. Bij alle soorten positieve momenten dient men er rekening mee te houden dat het geen gewoonte wordt. In sommige gevallen kan een gewoonte een verslaving worden en dit zal een negatief effect hebben op het geluksniveau. TV kijken kan voor veel mensen een gewoonte worden waardoor het slechts nog zelden bijdraagt aan een hoger niveau van geluk. In dat geval draagt de activiteit niet meer bij aan een hogere positiviteitsverhouding. Er wordt minder genoten en er wordt in die tijd ook niet meer toegewerkt naar doelen.

In de eindconclusie is naar voren gekomen dat dankbaarheid, optimisme, waardering, aandacht en afwisseling/timing belangrijke factoren zijn bij het bevorderen van geluk en dat de positiviteitsverhouding hiermee verhoogd kan worden omdat deze thema's niet vaak expliciet genoemd zijn. Er is echter een overlap tussen bepaalde thema's en subthema's. Het is mogelijk dat er al veel aandacht, optimisme, waardering, dankbaarheid en afwisseling/timing is omdat deze impliciet terugkomen in reeds benoemde momenten binnen andere thema's.

Beperkingen

Omdat het invullen van de positieve en negatieve momenten samengaat met het geven van een cijfer voor het geluksniveau, ligt het voor de hand dat het geluksniveau wordt bepaald door het aantal positieve en negatieve momenten dat men die dag heeft ervaren. Hierdoor zou de samenhang tussen deze twee variabelen beïnvloed kunnen worden. Om die reden is elke dag eerst gevraagd naar het geluksniveau en vervolgens kan men de positieve en negatieve momenten invullen. De respondent heeft echter de mogelijkheid gehad om deze volgorde om te draaien.

Het geluksniveau is in dit onderzoek gemeten met behulp van de één-itemschaal. Hoewel deze betrouwbaar en valide blijkt, geeft de schaal weinig inzicht in de diverse factoren waar geluk uit bestaat. Om geluk te kunnen vergelijken met de term bloeien was het nuttiger geweest om het geluk te meten met een schaal die meer items bevat.

In de literatuur wordt beschreven dat de samenhang tussen het algemeen geluksniveau en de positiviteitsverhouding non-lineair is. Via een ingewikkelde wiskundige formule is bepaald dat een verhouding van 3 staat tot 1 het omslagpunt is naar een bloeiend leven. De output van de wiskundige formule laat pas vanaf deze verhouding een vlindereffect zien. Een lagere verhouding lijkt te resulteren in chaos. De complexiteit van de wiskundige formule zorgt er voor dat dit niet te herhalen is zonder uitgebreide wiskundige kennis.

De opgestelde verwachting bij deelvraag één is niet zorgvuldig geformuleerd omdat voorafgaand aan het onderzoek al duidelijk was dat de samenhang tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluk non-lineair is.

Uit het antwoord van deelvraag 3 blijkt dat er nagenoeg geen inhoudelijke verschillen zitten tussen de kleine en de grote positieve momenten. De momenten in het momentendagboek zijn zeer kort en bondig omschreven waardoor het lastig is om daar verschillen in te kunnen waarnemen. Om deze reden zou het zinvol zijn geweest om achteraf interviews te houden met de respondenten.

Betrouwbaarheid/validiteit

De mogelijkheid bestond dat respondenten een sociaal wenselijk niveau voor geluk opgeven om zich positiever voor te doen. Om de betrouwbaarheid te controleren is het geluksniveau dat voorafgaand aan het onderzoek is ingevuld, vergeleken met het gemiddeld geluksniveau dat gedurende de twee weken van het onderzoek is ingevuld. Hieruit blijkt dat er een sterke positieve samenhang ($r_s = 0,685$; $p < 0,001$; $n = 62$) is tussen het vooraf gemeten geluksniveau en het algemeen geluksniveau dat de respondenten gedurende de twee weken van het onderzoek hebben ervaren. Het gemiddelde geluksniveau is ook vergeleken met eerder onderzoek. Deze geluksniveaus komen redelijk overeen. Respondenten uit Nederland scoren in dit onderzoek een 7,23 (SD = 0,81) en respondenten uit België scoren een 7,13 (SD = 0,76). In eerder onderzoek van Veenhoven (2011a; 2011b) scoren Nederlanders gemiddeld een 7,6 en Belgen gemiddeld een 7,3. Uit de sterke samenhang en de overeenkomsten met eerder onderzoek kan worden geconcludeerd dat het meten van het geluksniveau met een één-itemschaal redelijk betrouwbaar is.

De verwachting is dat het onderzoek wat betreft het aantal ervaren momenten een hoge betrouwbaarheid heeft. Er wordt van de respondenten verwacht dat ze de momenten omschrijven waardoor er geen aantallen gegokt kunnen worden. Wel zouden ze fictieve momenten kunnen verzinnen en opschrijven.

De validiteit van het algemeen geluksniveau kan lager uitvallen omdat respondenten een sociaal wenselijk geluksniveau invullen. Mensen zouden bijvoorbeeld een hoger geluksniveau kunnen opgeven omdat ze positiever over willen komen.

Ook het aantal momenten dat de respondent invult kan de validiteit verlagen. Het is mogelijk dat respondenten niet alle momenten opschrijven omdat ze deze als privé ervaren. Dit is aannemelijk omdat een deel van de respondenten bekend is bij de onderzoeker.

De respondenten kunnen een verschillende aanpak hanteren. Sommigen zullen de hele dag hun momenten bijhouden terwijl anderen pas op het einde van de dag hun momenten zullen noteren. De respondenten die hun momenten op het einde van de dag noteren zullen zich misschien minder momenten herinneren.

Als de zelfrapportage op het einde van de dag wordt ingevuld, zijn er twee oorzaken waardoor de persoon beïnvloed kan worden: door de meest intense emotie van de dag en door hoe iemand zich op het einde van de dag voelt (Fredrickson & Kahneman, 1993). Hierdoor zou de zelfrapportage kunnen afwijken van de werkelijkheid.

Het is ingewikkeld om iets te zeggen over de validiteit van het beoordelen van de grootte van het moment. Van de ene kant is het subjectief dus als de respondent het als klein ervaart, is het ook klein. Van de andere kant zou het prettig zijn als het begrip objectief te meten is waarbij het resultaat niet voortkomt uit de impact van een moment. Uit het onderzoek blijkt namelijk wel dat kleine momenten ook een grote impact kunnen hebben. Het is begrijpelijk dat respondenten het moment beoordeeld hebben aan de hand van de impact. Het feit dat respondenten uit zichzelf vragen hebben gesteld hierover geeft aan dat hier in het vervolg zeker aandacht aan besteedt moet worden.

Aanbevelingen

De literatuur geeft aan dat positieve momenten vooral bijdragen aan het algemeen geluksniveau op langere termijn als de persoon zelf de bron is van de positieve emotie. Activiteiten als eten/drinken, ontspannen, tv kijken en aankopen doen, zouden daarom niet bijdragen aan een verhoging van het geluksniveau op de langere termijn. Het is interessant om in vervolgonderzoek mee te nemen wat de verdeling is tussen de tijd die besteedt wordt aan bovengenoemde thema's en het aantal positieve momenten dat het oplevert. De indruk is bijvoorbeeld dat tv kijken een belangrijke bron van vermaak is voor veel mensen, maar toch wordt tv kijken in dit onderzoek niet vaak genoemd als positief moment.

In vervolgonderzoek is aan te raden om een uitgebreidere vragenlijst te gebruiken om het geluksniveau te meten. Op die manier is te achterhalen waar het ervaren geluk voor mensen uit bestaat. Door meer te kunnen zeggen over de herkomst van geluk, is het geluksniveau beter te vergelijken met de term bloeien. Aangezien Belgen en Nederlanders een betrekkelijk hoog geluksniveau hebben terwijl de literatuur aangeeft dat het merendeel een gemiddelde positiviteitsverhouding heeft, is het interessant om te kijken wat er aan de basis ligt van dit hoge geluksniveau. Het is mogelijk dat mensen hun geluksniveau hoog inschatten omdat vooral hun omstandigheden goed zijn. Dit staat echter los van de term bloeien en het is in mindere mate geluksbevorderend omdat het maar 10% van het geluksniveau zou bepalen.

De percentages uit dit onderzoek komen overeen met de percentages uit eerder onderzoek naar positiviteit en bloeien. Het lijkt er op dat bloeien overeenkomt met geluk, maar hier is meer onderzoek voor nodig.

Om de validiteit te versterken zal in vervolgonderzoek het complexe onderscheid tussen kleine en grote momenten duidelijk toegelicht moeten worden. Aangezien respondenten de neiging hebben om het moment te beoordelen aan de hand van de impact is het belangrijk om het onderscheid tussen kleine en grote momenten zo objectief mogelijk vast te leggen. De vraag is echter of dit mogelijk is aangezien dit onderzoek laat zien dat positieve momenten binnen elk thema naar voren kunnen komen en er geen duidelijk inhoudelijk verschil waar te nemen is.

Ondanks dat in de eindconclusie geen antwoord kan worden gegeven op de vraag in hoeverre kleine positieve momenten een bijdrage leveren aan het geluksniveau, zijn er gedurende het onderzoek enkele respondenten geweest die als reactie op het door hen bijgehouden momentendagboek aangaven dat het geluk in de kleine momenten zit. Deze conclusie trokken de respondenten zelf door hun eigen momentendagboek te bekijken. Aangezien dit onderzoek uitwijst dat klein en groot en de impact die het oplevert, zeer subjectief is, zou het in vervolgonderzoek zinvol zijn om interviews te houden na afloop van het bijhouden van het momentendagboek.

Referenties

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with a single-item scale. *Social behavior and Personality*, 34, 139-150.
- Burisch, M. (1997). Test length and validity revisited. *European Journal of Personality*, 11, 303-315.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361-368.
- Cummins, R. A. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research*, 35, 179-200.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80, 804-813.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York, Oxford University Press
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revisions to the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (red.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 736-748.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: ontdek de kracht van positieve emoties*. Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum B.V.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.

- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864.
- Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of personality and social psychology*, 21, 384-388.
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). We all look the same to me: Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. *Psychological Science*, 16(11), 875-881.
- Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The influence of positive affect on variety seeking among safe, enjoyable products. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 257-270.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2008). *De maakbaarheid van het geluk*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientation to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Rowe, G., Hirsh, J. B., & Anderson, A. K. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 104(1), 383-388.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology review*, 5, 296-320.
- Schwartz, R. M. (1997). Consider the simple screw: Cognitive science, quality improvement, and psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 970-983.
- Schwartz, R. M., Reynolds, C. F., III, Thase, M. E., Frank, E., Fasiczka, A. L., & Haaga, D. A. F. (2002). Optimal and normal affect balance in psychotherapy of major depression: Evaluation of the balanced states of mind model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, 439-450.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2001). Reply to comments. *American Psychologist*, 56, 89-90.
- Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34, 33-68.
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of happiness studies*, 4, 437-457.
- Veenhoven, R. (2007). Als geld niet gelukkig maakt, waarom werken we dan nog zo hard. In J. van der Steen & J. van Heeswijk (red.), *Geld speelt geen rol. Een verschuiving in waarden van welvaart naar welzijn?* (pp. 61-67). Den Haag: Hiteq Centrum van innovatie
- Veenhoven, R. (2011a). *Happiness in Belgium (BE)*, World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.
- Opgehaald 24 november 2011, van <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.

- Veenhoven, R. (2011b). *Happiness in Netherlands (NL)*, World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.
Opgehaald 24 november 2011, van <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30(1), 87–99.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93–106.
- Wilson, T. D., Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: knowing what to want. *American Psychological Society*, 14, 131-134.

Bijlagen

Bijlage A - Inventarisatiemail

Beste vriend/vriendin,

In het kader van mijn afstudeeronderzoek over 'Geluk' ben ik op zoek naar in Nederland of België woonachtige mannen en vrouwen die 14 dagen lang, dagelijks willen bijhouden welke positieve en negatieve momenten ze meemaken.

Je zult er misschien wel dagelijks een kwartiertje aan kwijt zijn, maar het geeft je inzicht in jouw persoonlijke geluksmomenten en je helpt mij er gigantisch mee.

Geef het even via mijn e-mailadres (e-mailadres invullen) aan me door als je mee wilt doen, dan ontvang je binnen enkele weken via e-mail een bestand waarin toegelicht wordt wat er precies van je verwacht wordt en hoe je de momenten kunt bijhouden. Na afloop van de 14 dagen kun je dat ingevulde bestand dan weer naar me terugmailen. De gegevens zullen anoniem worden verwerkt.

Omdat ik behoorlijk wat deelnemers zoek, zou ik het ontzettend waarderen als je dit bericht door wilt sturen naar vrienden, familie of kennissen waarvan je denkt dat ze misschien wel mee willen doen.

De deelnemers ontvangen na afloop van mijn afstudeeronderzoek een kleine attentie die aansluit bij het thema 'Geluk'.

Met vriendelijke groet,
(Naam invullen)

Bijlage B - Mail voormeting

Beste,

Fijn dat je hebt aangegeven mee te willen doen aan mijn afstudeeronderzoek.

In deze eerste mail vraag ik u enkele gegevens aan mij door te geven.

De gegevens die ik van u zou willen ontvangen zijn:

Geslacht: M/V

Leeftijd: ____

Woonachtig in: België/Nederland

Verder wil ik graag op een schaal van 0 tot 10 van u weten in hoeverre u zich in het algemeen gelukkig voelt.

Geef een globale inschatting en kijk dus niet alleen naar hoe u zich nu voelt. Het getal 0 is de minimale score en het getal 10 is de maximale score.

Geef het cijfer aan me door dat het beste uw algemene gevoel beschrijft.

Zodra ik deze gegevens van u heb ontvangen, stuur ik u het bestand waarin het verdere verloop van het onderzoek zal worden toegelicht.

Met vriendelijke groet,

(Naam invullen)

Bijlage C - Zelfrapportage

Over geluk gesproken...

Beste deelnemer,

Fijn dat u heeft aangegeven mee te willen werken aan mijn afstudeeronderzoek!

In deze inleiding kunt u lezen wat er van u als deelnemer verwacht wordt en hoeveel tijd dit u ongeveer gaat kosten.

Door mee te doen aan dit onderzoek, verwacht ik dat u de komende twee weken, dagelijks, in het onderstaande momentendagboek gaat bijhouden welke momenten u die dag heeft meegemaakt waarbij u een positief of negatief gevoel heeft ervaren. Deze momenten kunnen bestaan uit activiteiten, maar ook uit gedachten of ervaringen. Het gaat hierbij om alle momenten; van (heel) klein tot (heel) groot. Daarbij wil ik u vragen om achter elk moment aan te geven of u dit moment als klein (K) of groot (G) heeft ervaren. **Let op!** Het gaat hierbij om de grootte van het moment en niet om de intensiteit van het gevoel dat dit moment opleverde.

Verder wil ik u vragen om elke dag op een schaal van 0 tot 10 in te vullen hoe gelukkig u zichzelf die dag in het algemeen heeft gevoeld.

De verwachting is dat het invullen van dit momentendagboek per dag ongeveer 15 minuten zal duren.

Op de volgende pagina zult u allereerst een voorbeeld aantreffen. Om u niet te beïnvloeden staat in dit voorbeeld achter elk moment zowel een K als een G. Mocht u na het bekijken van dit voorbeeld nog vragen hebben over het invullen van het momentendagboek dan kunt u mij bereiken via het hieronder genoemde e-mailadres.

Na afloop kunt u dit digitale document naar mij terugsturen via (e-mailadres invullen). Ik wil u verzoeken om het ingevulde document zo spoedig mogelijk naar me terug te sturen.

In principe zullen de gegevens anoniem verwerkt worden. Ik zou echter graag enkele momenten/uitspraken (met vermelding van naam) willen gebruiken in een boekje over geluk. Als u hier toestemming voor geeft dan kunt u dat hieronder aanvinken.

Met vriendelijke groet,

(Naam invullen)

☐

Ja, ik geef toestemming om momenten uit mijn momentendagboek te gebruiken in een boekje over geluk en hierbij mag mijn naam vermeld worden.

Mijn naam is: _____

Voorbeeld

Dag 1	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	<u>7</u>	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.							Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)
	Ik had een heerlijk ontbijtje op bed gekregen van mijn vriendin De zon scheen toen ik op mijn fiets stapte Alle verkeerslichten stonden op groen Ik zag langs de weg twee konijntjes in het gras zitten. De opdracht waar ik aan werkte schoot lekker op Het regent al de hele dag, maar op internet zag ik dat het lekker weer wordt dit weekend Op de terugweg had ik wind mee In de bussenbus vond ik een vakantiekaartje Ik moest terugdenken aan een leuke ervaring van afgelopen weekend Twee uur in de keuken gestaan voor een heerlijke maaltijd Samen filmpje gekeken op de bank							K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G	Onder de douche had ik even koud water omdat mijn vriendin de warmwaterkraan in de keuken aandeed. Die collega was vandaag echt gruwelijk vervelend. Onderweg naar huis zag ik een ongeluk. Toen ik thuiskwam, kreeg ik het slot van de berging niet open. Ik was kei kapot toen ik thuis kwam en kreeg toen de opdracht om de was en de afwas nog te doen. Kat heeft op de bank gekotst			K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G K/G
Dag 2	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	<u>7</u>	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.							Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)

	Vlak voordat ik het bed uit moest, kroop mijn vriendin nog even tegen me aan. Tijdens het ontbijt hoorde ik dat leuke liedje op de radio Mijn collega haalde koffie Rekening gecheckt en ik heb mijn salaris binnen Bij vrienden geweest en heerlijk gekletst Voor het slapen gaan heerlijk in bad geweest.	K/G K/G K/G K/G K/G K/G	Ik moest tanken. Weer 50 euro lichter! Die vergadering was verschrikkelijk. Ik morste koffie op mijn broek Mijn voorganger in het verkeer liet me niet invoegen Door een baaldag op het werk, hoopte ik dat mijn vriendin zou hebben gekookt, maar dat was niet het geval.	K/G K/G K/G K/G K/G K/G
--	--	--	--	--

Extra toelichting op de beoordeling van de grootte van een moment

In dit onderzoek probeer ik het moment te scheiden van het gevoel dat dit oplevert.

Een voorbeeld:

In mijn portemonnee zit een foto van mijn vriendin. Als ik daar naar kijk, kan ik een intens gevoel van geluk ervaren.

Het moment is hier heel klein en het gevoel dat hierdoor ontstaat is heel groot.

In dit onderzoek gaat het dus om de beoordeling van de grootte van het moment en niet om de grootte van het gevoel dat het moment oplevert.

Je bent zelf degene die de grens bepaalt tussen groot en klein.

Ik hoop dat door de voorbeelden nu alles duidelijk is geworden voor u.

Op de volgende pagina kunt u beginnen met uw momentendagboek.

Veel succes!

Momentendagboek

Dag 1	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.										Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.	Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)
Dag 2	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.										Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.	Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)

Dag 3	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			
Dag 4	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			
Dag 5	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			

Dag 6	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			
Dag 7	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			
Dag 8	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.			

Dag 9	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.		
Dag 10	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.		
Dag 11	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.				Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)				Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.		

Dag 12	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.											
	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.											
Dag 13	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.											
	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.											
Dag 14	Hoe gelukkig voelt u zich vandaag in het algemeen? Onderstreep het getal dat het beste bij uw niveau van geluk past.											Grootte van het moment. K (klein) of G (groot)
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Alle momenten die een positief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.											
	Alle momenten die een negatief gevoel opleveren. Dit kunnen gedachten, activiteiten of ervaringen zijn.											

Bijlage D - Begrippen, dimensies en indicatoren

Begrip	Dimensies	Indicatoren
Positiviteitsverhouding	Positieve emoties	Vreugde, dankbaarheid, sereniteit, belangstelling, hoop, trots, plezier, inspiratie, ontzag en liefde
	Negatieve emoties	verdriet, boosheid, angst, schuld, schaamte, afgunst, jaloezie, afkeer en walging

Het begrip 'algemeen geluksniveau' zou hier uitgewerkt kunnen worden met de bijbehorende dimensies regelmatig ervaren van positieve emoties, beperkt ervaren van negatieve emoties en een hoge levenstevredenheid op verschillende gebieden in het leven. Aangezien het algemeen geluksniveau in dit onderzoek gemeten wordt met behulp van de één-itemschaal en deze dimensies dus niet terugkomen in de meting, wordt dit achterwege gelaten.

Bijlage E - Analyseplan

Titel: Een onderzoek naar de vraag of kleine positieve momenten een bijdrage leveren aan het geluksniveau

Onderzoeksvraag: In hoeverre leveren kleine positieve momenten een bijdrage aan het algemeen geluksniveau?

- Deelvraag 1 | Wat is de relatie tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau?
- Deelvraag 2 | Welk soort momenten (klein positief, groot positief, klein negatief, groot negatief) vertoont de grootste samenhang met het algemeen geluksniveau?
- Deelvraag 3 | Wat zijn de belangrijkste thema's binnen de kleine en grote positieve momenten en wat zijn de onderlinge verschillen en overeenkomsten?
- Deelvraag 4 | In hoeverre komen de belangrijkste thema's overeen met geluksbevorderende thema's uit de literatuur?

Analysemethode kwantitatief onderzoek (deelvraag 1 en 2)

Invoeren van de gegevens

De zelfrapportages krijgen een nummer op volgorde van terugontvangst van de respondent. In deze volgorde zijn de gegevens ook ingevoerd in SPSS. Hierdoor is het altijd mogelijk om ingevoerde gegevens te vergelijken met de ruwe data. Om de gegevens in te voeren wordt gebruik gemaakt van het codeboek uit bijlage H.

Controleren van de ingevulde waarden

Nadat alle gegevens ingevoerd zijn zullen deze gecontroleerd worden op correctheid door een frequentie-uitdraai te maken van alle variabelen. Vreemde waarden zullen gecontroleerd worden door deze te vergelijken met de waarde uit het oorspronkelijke bestand. Als er een verschil geconstateerd wordt, zal de waarde uit het oorspronkelijke bestand ingevoerd worden. Als de waarde niet af te leiden is uit het oorspronkelijke bestand, zal een 'missende waarde' worden ingevuld.

Er zijn geen vreemde waarden gevonden bij het controleren op correctheid. In sommige gevallen zijn bepaalde respondenten vergeten hun geluksniveau voor de betreffende dag in te vullen. Deze missende waarden zijn vervangen door het gemiddelde van de overige waarden.

Controleren van de normaalverdeling

Van alle benodigde variabelen zal met behulp van de Kolmogorov-Smirnov test bekeken worden of ze voldoen aan de normaalverdeling. De test wordt geëvalueerd op het 5% significantieniveau. Dit betekent dat het resultaat van de test wordt beoordeeld op het 95% betrouwbaarheidsniveau.

Uit de resultaten weergegeven in tabel 1 kan de volgende conclusie worden afgeleid. De significantie voor het algemeen geluksniveau (0,200) is groter dan 0,05. Er wordt verondersteld dat de score normaal verdeeld is voor het algemeen geluksniveau. Ook de significantie van het totaal aantal positieve momenten (0,075) is groter dan 0,05. Ook hiervan mag verondersteld worden dat de score normaal verdeeld is.

De significantie voor de overige variabelen is kleiner dan 0,05. Er wordt verondersteld dat deze variabelen niet normaal verdeeld zijn.

Dit heeft als gevolg dat niet is voldaan aan de voorwaarden om een Pearson-correlatie (deelvraag 1), een enkelvoudige regressieanalyse (deelvraag 1) of een meervoudige regressieanalyse (deelvraag 2) uit te rekenen.

Tabel 1

Resultaten van de Kolmogorov-Smirnov test voor normaalverdeling

	Kolmogorov-Smirnov test		
	Statistic	Df	Significantie
Algemeen geluksniveau	0,096	62	0,200
Positiviteitsverhouding	0,177	62	0,000
Totaal aantal positieve momenten	0,107	62	0,075
Totaal aantal negatieve momenten	0,147	62	0,002
Totaal aantal kleine positieve momenten	0,152	62	0,001
Totaal aantal grote positieve momenten	0,161	62	0,000
Totaal aantal kleine negatieve momenten	0,138	62	0,005
Totaal aantal grote negatieve momenten	0,181	62	0,000

Berekeningen

Voor deelvraag één zou in eerste instantie met behulp van een Pearson's productmomentcorrelatie berekend worden of er een samenhang is tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau. Bij een significant positieve samenhang van minimaal 0,8 ($r \geq 0,800$) zou het gewicht van de samenhang berekend worden middels een enkelvoudige regressieanalyse. Hierbij wordt in dat geval het algemeen geluksniveau (afhankelijke variabele) voorspeld door de positiviteitsverhouding (onafhankelijke variabele).

Aangezien de variabelen niet voldoen aan de normaalverdeling, zal de samenhang tussen de positiviteitsverhouding en het algemeen geluksniveau berekend worden met behulp van een Spearman's rangcorrelatie.

Als de benodigde variabelen hadden voldaan aan de normaalverdeling dan zou bij deelvraag twee gebruik worden gemaakt van de standaard methode in de meervoudige regressieanalyse. Hierbij zou het algemeen geluksniveau (afhankelijke variabele) worden voorspeld door het aantal kleine positieve, grote positieve, kleine negatieve en grote negatieve momenten (onafhankelijke variabelen). Op deze manier kan gekeken worden of het aantal kleine positieve, grote positieve,

kleine negatieve of grote negatieve momenten een unieke significante bijdrage leveren aan het algemeen geluksniveau.

Aangezien de variabelen niet voldoen aan de normaalverdeling, zal met behulp van een Spearman's rangcorrelatie berekend worden welk soort momenten de meeste samenhang vertoont met het algemeen geluksniveau.

Analysemethode kwalitatief onderzoek (deelvraag 3 en 4)

Om de kleine en grote positieve momenten in te kunnen delen in thema's, zijn er twee taxonomieën gemaakt. Zowel de kleine als de grote positieve momenten zijn uit alle teruggestuurde zelfrapportages gehaald en in twee losse bestanden 'geplakt'. Vervolgens is per moment bekeken wat het bijpassende thema is. De thema's die hierdoor naar voren komen zullen uiteindelijk teruggebracht worden tot maximaal 10 overkoepelende thema's.

Tegelijkertijd met het indelen van de momenten zijn opvallende zaken door de onderzoeker genoteerd. Deze tussentijdse notities zullen gebruikt worden bij het verwerken van de resultaten. Voor het beantwoorden van deelvraag vier zullen de thema's die in deelvraag 3 naar voren komen vergeleken worden met de geluksbevorderende thema's die in het theoretisch kader beschreven zijn.

Bijlage F – Taxonomie kleine en grote positieve momenten

TAXONOMIE KLEINE POSITIEVE MOMENTEN		
Veel voorkomende woorden	Thema (absolute aantallen)	Kernthema (%)
Leuke collega's, op bezoek, op visite, langskomen, terugzien, gezellig, iemand ophalen, samen dingen doen, bij elkaar zijn, iemand leren kennen, spontaan, contact, weerzien, leuke afspraken	Sociale contacten (124)	CONTACT! (37,3%)
Gezellige gesprekken, leuke gesprekken, goede gesprekken, praatje houden, kletsen, fijn gesprek, goed contact, babbelen, bijpraten, kletsen, interessante gesprekken, voedende gesprekken, hart luchten	Gesprekken (116)	
msn, chatten, brief, sms, telefoongesprekken, mail, berichtjes, skype, post, kaartjes	Berichtjes (115)	
Tegen iemand aankruipen, tegen iemand aan liggen, knuffelen, aanhankelijk, zorgzaam, vrijen, zeggen dat je van iemand houdt, sex, flirten, kussen, samen naar bed gaan, samenzijn, masseren, wakker worden naast vriend/vriendin, gevoel van verbinding	Genegenheid (107)	
Iets kunnen betekenen, iets voor een ander over hebben, goede tips krijgen, iets uitlenen, iemand ergens een plezier mee doen, iemand blij maken met, helpen, een lift krijgen, koken voor een ander, ongevraagd iets doen, iets leren van iemand	Behulpzaamheid (84)	
Dierenpark, modeshow, personeelsfeest, uit eten, concert, bij sporten kijken, winkelen, samen sporten, boodschappen doen, naar andere stad gaan, feestje, naar markt	Op pad / uitjes (74)	
Samen koken, samen eten, lunchen, ontbijten, avondeten, ontbijt op bed, eten bij vrienden, vrienden komen eten	Samen eten (70)	
Iets kunnen, iets afmaken, op tijd uit bed, afvallen, goede keus maken, volhouden, voltooien, koken lukt, goed gespeeld bij sport, om hulp gevraagd worden, op tijd zijn, vooruitgang boeken	Trots op jezelf (67)	
Zelfstandigheid, meehelpen, big smile, lachen, spelen, makkelijk zijn, aanhankelijkheid, enthousiasme, schattig, gezellig, lief, energiek, brabbelen, spontaan	Kinderen (62)	
Complimenten over gedrag, competenties, kleding, koken, op het gebied van werk	Complimenten (35)	
Sport, familie of vrienden, maar vooral trots op kinderen	Trots op anderen (32)	
Vriendelijk gedrag, iets positiefs zeggen, iemand voor laten gaan, vrolijkheid, aardig doen	Vriendelijkheid/vrolijkheid (26)	
Hart op de juiste plaats, zijn best doen, blij zijn voor iemand, geïnteresseerd zijn in iemand, belangstelling tonen	Medeleven (21)	

Koffie, ontbijt, brood, geur, vegetarisch, wijntje, verse vis, aardbeien, marokkaans restaurant, zelfgebakken, thee, lekker soepje, trakteren op, pannenkoeken, frietjes, gamba's, cappuccino, taart, chinees, pizza, appel, salade, snoep van vroeger, broodjes, experimenteren met	Eten en drinken (187)	GENIETEN! (15,2%)
Afspraak maken voor, kijken naar, plannen bedenken, Straks, vanavond naar, op weg naar, het idee dat, zin in, in gedachten	Toewerken / toeleven naar de toekomst (50)	
Voice of Holland, ik hou van Holland, samen tv kijken, film kijken, DVD kijken, sport, veel gedaan en nu tv kijken, genoten van	TV kijken (47)	
Grappig fragment, lachen, grapjes, schuine grappen, iets grappigs zien, flauwe grappen, grappige anekdotes, grappige momenten, in een deuk liggen	Humor (43)	
Happy gevoel, goed gevoel, warmte, ontroering, goede sfeer, gelukkig voelen, fijn gevoel, rustig voelen, intens moment, veel energie hebben	Gevoel / emotie (39)	
Denken aan vroeger, nagenieten, terugdenken aan, herinneringen ophalen	Herinneringen (13)	
Zon, lekker weer, warmer dan gedacht, helder weer, koud maar zonnig, dwarrelende bladeren, kleuren, bloemen, volle maan, wandelen (met de hond), in de tuin werken, mooi licht, paddenstoelen zien, fietsen door de natuur, buiten eten	Natuur (157)	OMGEVING! (11,4%)
Libelle, schaapjes, vogeltjes, honden, katten, een eekhoorn zien, knuffelen met de hond, spelende katten, overvliegende ganzen, knuffelen met de poes, kopjes geven van de poes, paardrijden	Dieren (66)	
Mooie omgeving, versiering ophangen, haardvuur, spelen met vlieger, zeepbelletjes uit de douchegel, leuk/mooi hotelletje, restaurant, alleen op de weg, schoon en opgeruimd huis, leuk om weer ergens te zijn, mooie kamer, leuke winkelstraat, uitkijken op	Omgeving (62)	
Opleiding, iets afmaken, iets doen wat je uitgesteld hebt, hard werken, iets goed uitvoeren, een voldoende halen, iemand achter je hebben staan, leuke reacties krijgen, thuis studeren, veel geleerd, iets bijgewerkt, vooruitgang zien, goede ideeën, iets af kunnen ronden, goed opgeschoten	Werk/studie (134)	VOLDOENING! (10%)
Koken, poetsen, opruimen, schoonmaken, boodschappen gedaan, was gedaan, stoffen en stofzuigen, auto wassen, bed verschoond, takenlijstje afwerken, afwassen, klusjes doen,	Huishouden (95)	
Uitnodigingen versturen, iets uitzoeken voor iemand, vrijwilligerswerk, mails opschonen, iets ontdekken na zoektocht, een uitdaging aangaan	Overig (21)	
Slapen, thuiskomen, uitslapen, ontspannen wakker worden, op tijd naar bed, op het gemak opstaan, alleen thuis zijn, dutje doen, sauna, meditatie, massage, warm bad, douchen	Ontspanning (163)	LICHAAM EN GEEST! (8,3%)

Weekend, vrije dag, vakantiegevoel, laatste werkdag	Weekend / vakantie (19)	
Kapper, wenkbrauwen harsen, schoonheidsspecialiste, pedicure, manicure, haar verven, kleding die lekker zit	Lichamelijke verzorging (19)	
Luieren, niks doen, aanrommelen, bankhangen, neerploffen, hangen	Niks doen (7)	
Kind ging niet huilen, onverwachts toch iets kunnen doen, alles loopt een keer lekker, makkelijk iets vinden, het weer zit mee, goed nieuws ontvangen, tijd ging snel, op tijd thuis zijn, rustig op de weg, meteen aan de beurt zijn, gezondheid wordt beter, leuke groep mensen, goed humeur van anderen, positieve berichten, dingen verlopen vlot, rustig openbaar vervoer, iets terugvinden, geen parkeerbon	(Onverwachte) Meevallers (152)	OPTIMISME! (8,1%)
Vooruitgang boeken, medicijnen helpen goed, gezondheid, in de verkeerde bus zitten, slechts 1 file, eerlijkheid, een afmelding krijgen, het waait hard, maar het is niet koud, geluk bij een ongeluk, eigenlijk is het zo geregeld, geen last hebben van sigarettenrook, zorgen achter je kunnen laten	Omdenken (50)	
Yoga, zumba, sporten, hardlopen, fitness, sporten, fietsen, badminton, zwemmen, wandelen, crosstrainer, atletiek	Sport (56)	ACTIVITEITEN! (6,4%)
Pianomuziek, ontroering, inspirerend, leuke liedjes voorbij via shuffle, herinneringen aan liedje, muziek op fiets, in trein, jamsessie, muziek spelen, muziek tijdens het huishouden, repeteren, cd luisteren, optreden, downloaden, dansen, meezingen, luidkeels, uit volle borst, zingen, dansles	Muziek / zang / dans (53)	
Leesboek, kranten, mooie spreuk lezen, in dagboek schrijven, tijdschriften doorbladeren, lezen in bed, krant bij ontbijt, blog schrijven, in de trein lezen	Lezen / schrijven (34)	
Schilderen, scouting, kleien, muziekinstrument, breien, massagecursus, sleutelen	Hobby's (16)	
Kleding, sieraden, meubels, schoenen, schilderijen, auto, fototoestel, houten vloer	Aankopen (31)	MATERIALISME! (2,3%)
Doosje wijn, gebreide sjaal, cadeau gekocht voor anderen, kleinigheidje, vrijkaartje, bloemen, iets gratis krijgen	Cadeaus (23)	
Meevaller, iets verkocht via marktplaats,	Financiën (4)	
Blij met mijn auto, huis staat er nog als ik thuis kom, we leven in een fijn land, een pasgeborene opent alle harten, fijne collega's, ik doe het werk graag, vertrouwen in mij, een applaus krijgen	Waardering / Dankbaarheid (25)	WAARDERING / DANKBAARHEID! (1%)

TAXONOMIE GROTE POSITIEVE MOMENTEN		
Veel voorkomende woorden	Thema (absolute aantallen)	Kernthema (%)
Leuke gesprekken, goede gesprekken, bijkletsen, babbelen, interessante gesprekken, enthousiaste verhalen delen, zinvolle gesprekken, persoonlijke gesprekken, goed nieuws delen, fijne gesprekken, hartelijke gesprekken	Gesprekken (121)	CONTACT! (44,1%)
Samen tijd doorbrengen, samen dingen doen, samen werken, iemand bezoeken, mensen terugzien, ontmoeten, fijne contacten, weerzien	Sociale contacten (107)	
Boodschappen doen, winkelen, shoppen, terrasje pakken, stappen, uit eten, bioscoop, concert, musea, toernooien, workshops, lezingen, weekendje weg	Op pad / uitjes (100)	
Samen koken, samenzijn, koken voor anderen, gezelligheid, lekker gekookt, lekker gegeten, samen, bij vrienden eten, vrienden komen eten, ontbijten, lunchen, dineren	Samen eten (65)	
Telefoongesprekken, mailtjes, chatgesprekken via msn, skype of Facebook, sms'en, leuke post in de brievenbus	Berichtjes (46)	
Tegen iemand aan in slaap vallen, blijven slapen, knuffelen, verliefdheid voelen, interactie met vriend/vriendin, liefde, houden van, quality time, sex, romantiek, samen wakker worden.	Genegenheid (41)	
Zorgzaam, meehelpen in het huishouden, klusjes voor iemand doen, steun krijgen, mensen ophalen, klaar staan voor anderen, collega's helpen	Behulpzaamheid (36)	
Vooral trots op eigen vaardigheden op het gebied van werk, soms trots op eigen karakter	Trots op jezelf (27)	
Lachen, spelen, aanhankelijkheid, plezier, tekeningen, naar bed doen, in bad doen, uitleven, stralen, pret, glinstering in de ogen	Kinderen 25)	
Vooral trots op kinderen, relatie of familieleden	Trots op anderen (24)	
Werkwijze, uitstraling, goed werk afgeleverd	Complimenten (14)	
Blij dat het weer wat beter gaan met mensen in de omgeving, dat mensen een goede prestatie hebben geleverd, troosten	Medeleven (13)	
Goed humeur, iets aanbieden, energiek gedrag	Vriendelijkheid/vrolijkheid (6)	
Koffie, frietjes, wijn, pizza, uiensoep, broccolisoup, BBQ, Indisch, iets nieuws uitproberen, mosselen, ontbijt op bed, witbier, hamburger, ontbijt	Eten en drinken (44)	GENIETEN! (11,8%)
Goed voelen, kracht voelen, fijne sfeer, open hart, innerlijke rust, goed gevoel, genoten van rust, huilen van blijdschap, energie geven, warmte voelen, ontroerende momenten	Gevoel / emotie (40)	

Relaxt, leuk programma, tv gekeken, films gekeken, mooie film, rustig tv avondje, ontspannen, romantische film, So you think you can dance, wallander, gooische vrouwen, woonprogramma	TV kijken (36)	
Koffer inpakken, denken aan iets wat in de toekomst gaat plaatsvinden, reisje boeken, voorbereiding, denken aan..., verrassing, spannend	Toewerken / toeleven naar de toekomst (26)	
Lachen, slappe lach, humor, lol maken	Humor (13)	
Terugkijken, nagenieten, foto's, terugdenken	Herinneringen (8)	
Zon, prachtig weer, uitzicht, wandeling in de natuur, kuststreek, planten, gras, zonsondergang, herfstkleuren, paddenstoelen, bloemen, sterrenhemel, schoonheid van de natuur, wandelen met de hond, mooi weer, warme dag, zonsopgang, flarden mist	Natuur (112)	OMGEVING! (9,7%)
Mooi hotel, nieuw appartement, bouwwerken, versiering, gezellig in de stad, leuk cafeetje, andere stad	Omgeving (16)	
Hond, poes, kittens	Dieren (10)	
Slapen, op tijd naar bed, uitslapen, middagdutje, geen verplichtingen, niks moet, tijd voor jezelf, meditatie, massage, sauna, bad, douche	Ontspanning (104)	LICHAAM EN GEEST! (8,8%)
Vrij vandaag, vrije middag, vakantie, weekend	Weekend / vakantie (12)	
Pedicure, haren verven, voetmassage, jezelf mooi maken	Lichamelijke verzorging (6)	
Lekker niets, op de bank ploffen, niets doen	Niks doen (3)	
Ver gekomen, goed opgeschoten, veel gedaan, lekker druk, presentatie verloopt goed, productief, goede werkdag	Werk/studie (91)	VOLDOENING! (8,6%)
Boodschappen doen, strijken, poetsen, schoonmaken, opruimen, ramen lappen, bed verschonen, klusjes, was vouwen, was draaien	Huishouden (31)	
Fietsen, joggen, tai chi, yoga, klimmen, zwemmen, fitness, paardrijden, sporten, hardlopen	Sport (31)	ACTIVITEITEN! (7,5%)
Naaïen, Harples, gitaar, pianoles, vrijwilligerswerk, opknappen, verven, tekenen	Hobby's (26)	
Fijne muziek, goede muziek, vrolijke muziek, radio, concert, repetitie, live-muziek, mp3's, buikdans, heerlijk gedanst, dansworkshop, zingen, koorrepetitie, zangles	Muziek / zang / dans (26)	
Krant lezen, boeken lezen, teksten lezen, boek schrijven, tijdschriften	Lezen / schrijven (23)	
Je had op iets negatiefs gerekend, maar het pakt goed uit. Gezondheid, op tijd komen, computer werkt gewoon, de auto start, het viel mee, wordt niet gestoord, het ging vlot,	(Onverwachte) Meevallers (63)	OPTIMISME! (6,2%)

het verliep zoals gepland, vlot kunnen doorrijden, ik vergeet mijn zorgen, niet druk op de weg, meteen aan de beurt, wordt niet tegengestribbeld, ondanks... toch...		
Eigenlijk is het iets negatiefs, maar je bekijkt het op een positieve manier. Diverse thema's zoals gezondheid, werk, het weer, financiën	Omdenken (25)	
Kleding, auto, appartement, juwelen, huishoudelijke artikelen	Aankopen (14)	MATERIALISME! (1,7%)
Geen schulden, geleende geld kunnen terugstorten, BTW terug krijgen, teruggave van belastingen, wanbetaler heeft betaald	Financiën (6)	
Cadeau kopen voor verjaardag	Cadeaus (4)	
Vrienden, collega's, werk, relatie,	Waardering / Dankbaarheid (22)	WAARDERING / DANKBAARHEID! (1,6%)

Bijlage G - Ruwe data

De ruwe data kan opgevraagd worden bij Lex Goos via lexgoos@hotmail.com

De taxonomieën met alle kleine positieve momenten en alle grote positieve momenten kunnen opgevraagd worden bij Lex Goos via lexgoos@hotmail.com

Bijlage H - Codeboek

De samengestelde variabele 'gevoel pos. totaal' bestaat uit de optelsom van het aantal ervaren positieve momenten van dag 1 t/m dag 14.

De samengestelde variabele 'gevoel neg. totaal' bestaat uit de optelsom van het aantal ervaren negatieve momenten van dag 1 t/m dag 14

De samengestelde variabele 'klein pos. totaal' bestaat uit de optelsom van het aantal ervaren kleine positieve momenten van dag 1 t/m dag 14.

De samengestelde variabele 'groot pos. totaal' komt voort uit het totaal aantal positieve momenten minus het totaal aantal kleine positieve momenten (gevoel pos. totaal – klein pos. totaal)

De samengestelde variabele 'klein neg. totaal' bestaat uit de optelsom van het aantal ervaren kleine negatieve momenten van dag 1 t/m dag 14.

De samengestelde variabele 'groot neg. totaal' komt voort uit het totaal aantal negatieve momenten minus het totaal aantal kleine negatieve momenten (gevoel neg. totaal – klein neg. totaal)

De samengestelde variabele 'geluk gemiddeld' is het gemiddelde van het geluksniveau over 14 dagen.

De samengestelde variabele 'PV totaal' komt voort uit het totaal aantal positieve momenten te delen door het totaal aantal negatieve momenten (gevoel pos. totaal / gevoel neg. totaal)

Codeboek zelfrapportages					
Naam	Type	Label	Waarden	Ontbrekende waarde	Schaal
Leeftijd	Numeriek	Wat is de leeftijd van de respondent?	None	99	Scale
Geslacht	Numeriek	Is respondent man of vrouw?	1 = vrouw 2 = man	9	Nominaal
Woonplaats	Numeriek	In welk land woont de respondent?	1 = NL 2 = België	9	Nominaal
Geluk vooraf	Numeriek	Algemeen geluksniveau voorafgaand aan het onderzoek	None	99	Scale
Dag 1 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 1.	None	99	Scale
Dag 2 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 2.	None	99	Scale

Dag 3 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 3.	None	99	Scale
Dag 4 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 4.	None	99	Scale
Dag 5 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 5.	None	99	Scale
Dag 6 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 6.	None	99	Scale
Dag 7 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 7.	None	99	Scale
Dag 8 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 8.	None	99	Scale
Dag 9 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 9.	None	99	Scale
Dag 10 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 10.	None	99	Scale
Dag 11 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 11.	None	99	Scale
Dag 12 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 12.	None	99	Scale

Dag 13 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 13.	None	99	Scale
Dag 14 pos.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 14.	None	99	Scale
Dag 1 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 1.	None	99	Scale
Dag 2 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 2.	None	99	Scale
Dag 3 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 3.	None	99	Scale
Dag 4 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 4.	None	99	Scale
Dag 5 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 5.	None	99	Scale
Dag 6 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 6.	None	99	Scale
Dag 7 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 7.	None	99	Scale
Dag 8 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 8.	None	99	Scale

Dag 9 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 9.	None	99	Scale
Dag 10 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 10.	None	99	Scale
Dag 11 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 11.	None	99	Scale
Dag 12 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 12.	None	99	Scale
Dag 13 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 13.	None	99	Scale
Dag 14 neg.	Numeriek	Het aantal momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 14.	None	99	Scale
Dag 1 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 1.	None	99	Scale
Dag 2 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 2.	None	99	Scale
Dag 3 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 3.	None	99	Scale
Dag 4 KP	Numeriek	Het aantal kleine	None	99	Scale

		momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 4.			
Dag 5 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 5.	None	99	Scale
Dag 6 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 6.	None	99	Scale
Dag 7 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 7.	None	99	Scale
Dag 8 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 8.	None	99	Scale
Dag 9 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 9.	None	99	Scale
Dag 10 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 10.	None	99	Scale
Dag 11 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 11.	None	99	Scale
Dag 12 KP	Numeriek	Het aantal kleine	None	99	Scale

		momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 12.			
Dag 13 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 13.	None	99	Scale
Dag 14 KP	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren op dag 14.	None	99	Scale
Dag 1 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 1.	None	99	Scale
Dag 2 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 2.	None	99	Scale
Dag 3 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 3.	None	99	Scale
Dag 4 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 4.	None	99	Scale
Dag 5 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 5.	None	99	Scale
Dag 6 KN	Numeriek	Het aantal kleine	None	99	Scale

		momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 6.			
Dag 7 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 7.	None	99	Scale
Dag 8 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 8.	None	99	Scale
Dag 9 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 9.	None	99	Scale
Dag 10 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 10.	None	99	Scale
Dag 11 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 11.	None	99	Scale
Dag 12 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 12.	None	99	Scale
Dag 13 KN	Numeriek	Het aantal kleine momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 13.	None	99	Scale
Dag 14 KN	Numeriek	Het aantal kleine	None	99	Scale

		momenten waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren op dag 14.			
Dag 1 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 1	None	99	Scale
Dag 2 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 2	None	99	Scale
Dag 3 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 3	None	99	Scale
Dag 4 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 4	None	99	Scale
Dag 5 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 5	None	99	Scale
Dag 6 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 6	None	99	Scale
Dag 7 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 7	None	99	Scale
Dag 8 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 8	None	99	Scale
Dag 9 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 9	None	99	Scale
Dag 10 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 10	None	99	Scale
Dag 11 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 11	None	99	Scale
Dag 12 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 12	None	99	Scale
Dag 13 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 13	None	99	Scale
Dag 14 Geluk	Numeriek	Ervaren geluk op dag 14	None	99	Scale
Gevoel pos. totaal	Numeriek	De optelsom van het aantal momenten van dag 1 t/m dag 14 waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren.	None	999	Scale
Gevoel neg. totaal	Numeriek	De optelsom van het aantal momenten van dag 1 t/m dag 14 waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren.	None	999	Scale
Klein pos. totaal	Numeriek	De optelsom van het aantal kleine positieve momenten van dag 1 t/m dag 14 waarbij de respondent een positief gevoel heeft ervaren.	None	999	Scale
Groot pos. totaal	Numeriek	Het totaal van positieve momenten minus het totaal aantal kleine positieve momenten.	None	999	Scale
Klein neg.	Numeriek	De optelsom van het aantal	None	999	Scale

totaal		kleine negatieve momenten van dag 1 t/m dag 14 waarbij de respondent een negatief gevoel heeft ervaren.			
Groot neg. totaal	Numeriek	Het totaal van negatieve momenten minus het totaal aantal kleine negatieve momenten.	None	999	Scale
Geluk gemiddeld	Numeriek	Het gemiddelde geluksniveau. Het totaal delen door 14 dagen.	None	99	Scale
PV totaal	Numeriek	Positiviteitsverhouding (gevoel pos. totaal / gevoel neg. totaal)	None	99	Scale

Bijlage I - Authenticiteitverklaring

Hierbij verklaar ik stellig

1. dat ik dit (onderzoeks)rapport zelf geschreven heb, zonder hulp van derden;
2. dat ik in mijn verslag alle directe, letterlijke citaten uit de literatuur en alle indirecte citaten en ideeën van andere auteurs aangegeven en vermeld heb.

Ik ben mij er volledig van bewust dat schending van deze verklaring negatieve consequenties voor mij kan hebben (zoals het afnemen van studiepunten).

In geval fraude kan worden aangetoond, ben ik aansprakelijk voor de kosten van het onderzoek.

Plaats, datum Eindhoven, 23 december 2011

Naam: Lex Goos

Studentnummer: 2121849

Handtekening: