

Mindfulness

Onderzoek naar het bevorderen van het blijven doen van
mindfulness oefeningen

Bibi van der Lelie

453215

4 januari 2015



Han Fortmann Centrum
persoonlijke ontwikkeling

Hogeschool



van Arnhem en Nijmegen

Contactgegevens

Opdrachtgevers:

Kim Lokers
Directeur Han Fortmann Centrum
kimlokers@hanfortmanncentrum.nl
06-37116218

Vaste cursuslocatie:

Groesbeekseweg 428
6523 PP Nijmegen

Kantoor:

Stationsplein 13
6512 AB Nijmegen

Simone Lips
Psycholoog, transformatietherapeut en mindfulness docent
s.lips@online.nl
06-37116218

Vaste cursuslocatie:

Groesbeekseweg 428
6523 PP Nijmegen

Kantoor:

Stationsplein 13
6512 AB Nijmegen

Afstudeerbegeleider:

Livia Brouwers
Livia.Brouwers@han.nl
HAN
Kapittelweg 33
6525 EN Nijmegen

Auteur:

Bibi van der Lelie
Student toegepaste psychologie
Bibivanderlelie@live.nl
Studentnummer: 453215

Plaats:

Gendt

Datum:

4 januari 2015

Voorwoord

Bij de totstandkoming van dit huidige onderzoek zijn een aantal mensen betrokken geweest, die ik hierbij graag wil vernoemen. Het was een intensief traject waarbij ik af en toe de hulp van anderen nodig had. Ik wil hen daarom graag bedanken.

Ten eerste wil ik mijn opdrachtgevers, Kim Lokers en Simone Lips, bedanken voor het mogelijk maken van dit onderzoek. Daarnaast was jullie begeleiding, geruststelling, feedback, meedenken en enthousiasme erg prettig tijdens de samenwerking.

Verder wil in mijn docenten, Livia Brouwers en Nique van Overbeek, en medestudenten bedanken voor de prettige en verhelderende samenwerking. De kritische feedback en het serieus bespreken van mijn vragen waardeert ik zeer.

Tot slot wil ik alle respondenten bedanken die aan dit onderzoek hebben meegewerkt. Zonder hen zou dit onderzoek niet uitgevoerd kunnen worden. Zij waren zeer hartelijk en meewerkend. Ik wil hen bedanken voor het nemen van de moeite en tijd.

Bibi van der Lelie
Januari 2015

Inhoudsopgave

1. Samenvatting	5
2. Inleiding	6
2.1 Beroepspraktijk	6
2.2 Aanleiding	6
2.3 Probleemstelling	7
2.4 Vraagstelling	9
2.5 Vooruitblik onderzoeksverslag	9
3. Methode van onderzoek	10
3.1 Respondenten	10
3.2 Onderzoeksontwerp	10
3.3 Bijzonderheden	11
3.4 Randvoorwaarden	11
3.5 Meetinstrumenten	11
3.5.1 Vragenlijst	11
3.5.2 Interview	13
3.6 Analysemethode	15
3.6.1 Vragenlijst	15
3.6.2. Interview	16
4. Resultaten	18
4.1 Context	18
4.2 Deelvraag 1	18
4.3 Deelvraag 2	19
4.4 Deelvraag 3	19
4.5 Deelvraag 4	20
5. Conclusie	22
6. Aanbeveling	24
7. Discussie	26
7.1 Sterke punten	26
7.2 Discussiepunten	26
7.3 Vervolgonderzoek	27
8. Literatuurlijst	28
9. Bijlagen	31
9.1 ALCOS-12 uitgebreid	31
9.2 Topiclijst	34
9.3 Data analyse plan	35
9.4 Codeerformat	36

1. Samenvatting

Dit huidige onderzoek vindt plaats vanuit een vraag van het Han Fortmann Centrum, te Nijmegen. Zij bieden verschillende cursussen aan, waaronder Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Het blijkt dat cursisten tijdens de cursus de mindfulness oefeningen doen, maar daarna weinig of helemaal niet meer. Om de klachten, in dit geval werkstress, laag te houden is het van belang dat cursisten blijven oefenen. Het Han Fortmann Centrum wil graag weten waardoor zij wel of niet oefenen en hoe bevordering kan plaatsvinden. Dit doel is bereikt doordat dit onderzoek antwoord geeft op de volgende onderzoeksvraag: *'Op welke wijze kan het oefenen bij cursisten van het Han Fortmann Centrum na het volgen van de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) worden gestimuleerd door het beïnvloeden van de genoemde gedragsdeterminanten?'*

Uit literatuuronderzoek blijkt dat er vier gedragsdeterminanten van belang zijn bij gedragsverandering, in dit geval het blijven doen van mindfulness oefeningen. Het gaat over de volgende gedragsdeterminanten: self-efficacy, ervaren gedragscontrole, gedragsintentie en ervaren barrières. Deze determinanten zijn onderzocht door middel van een vragenlijst en halfgestructureerd interview met vijf oud-cursisten.

De conclusie is dat alle oud-cursisten de intentie hadden om te blijven oefenen. Zij hadden deze intentie, omdat zij er baat bij hadden. Toch lukt het bij de meerderheid niet om te blijven oefenen. Er is verbetering mogelijk in de mate van self-efficacy en gedragscontrole. Daarnaast zijn er een aantal barrières die ervoor zorgen dat zij niet meer oefenen, zoals tijdtekort en disciplinetekort. Vanuit deze conclusies komen een aantal aanbevelingen naar voren. De mate van self-efficacy kan het beste verhogen door modelling in te zetten. Hierdoor zal de ervaren gedragscontrole ook toenemen. Daarnaast is een aanbeveling erop gericht om rekening te houden met de ervaren barrières.

2. Inleiding

2.1 Beroepspraktijk

Dit huidige onderzoek vindt plaats naar aanleiding van een vraag vanuit het Han Fortmann Centrum (HFC), te Nijmegen. Het HFC biedt verschillende trainingen, cursussen en workshops aan. Daarnaast organiseren zij lezingen, vieringen, open meditaties en de Dag van de Spirituele Film. Het aanbod van het HFC richt zich voornamelijk op werknemers, werkgevers en andere geïnteresseerden in Nijmegen en omstreken. Het HFC focust zich op personen die geïnteresseerd zijn in hun persoonlijke ontwikkeling of die daarbij ondersteuning kunnen gebruiken met betrekking tot hun werksituatie of privésituatie. De missie van het HFC is de cursisten op een professionele manier begeleiden bij hun persoonlijke ontwikkeling. Dit doen zij door kwalitatieve cursussen aan te bieden onder begeleiding van opgeleide docenten. Het aanbod sluit aan op de hedendaagse tijd. De kernvoorwaarden van het HFC worden als volgt omschreven: professioneel, vernieuwend, inspirerend en toepasbaar in het dagelijks leven (Han Fortmann Centrum, 2011).

2.2 Aanleiding

Het HFC biedt vele cursussen aan waaronder mindfulness. Rond 1982 komen voorzichtig de eerste publicaties over mindfulness uit. In 2011 staat de teller al op 397 publicaties voor dat jaar (Segal, Williams & Teasdale, 2013). Mindfulness is de laatste tijd zeer populair, maar het bestaat al erg lang. Het komt voort uit het boeddhisme van ongeveer 2500 jaar geleden. Zo'n 30 jaar geleden introduceert Jon Kabat-Zinn mindfulness voor mensen met chronische ziekten. Door Jon Kabat-Zinn is mindfulness voor vele mensen toepasbaar. Mediteren is een essentieel onderdeel binnen mindfulness. Elementen zoals een niet-oordelende houding, aandacht voor het hier en nu, bewustwording, mildheid en acceptatie staan centraal (Hulsbergen, 2009).

Dit huidige onderzoek richt zich op Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Deze cursus loopt erg goed binnen het HFC. De desbetreffende docenten die deze cursus geven constateren dat de cursisten na de MBSR minder stressklachten hebben. Cursisten geven middels feedback aan dat zij daadwerkelijk minder stress ervaren na het volgen van de MBSR. Het blijkt ook uit verschillende onderzoeken dat mindfulness voor een vermindering van stress zorgt (Nyklicek & Karlijn, 2008). Dit huidige onderzoek richt zich op werkstress. Veel cursisten melden zich namelijk aan met als aanleiding werkstress. Werkstress betekent dat de werksituatie in combinatie met de persoon in kwestie tot stress leidt (Schaufeli, Hell & Scheurs, 2000). Daarnaast is dit onderwerp zeer actueel. De minister van sociale zaken en werkgelegenheid, minister L.F. Asscher, schreef op 13 mei 2014 een kamerbrief aan de tweede kamer over duurzame inzetbaarheid van werknemers (Asscher, 2014). In deze brief staat o.a. dat 31% van werkgerelateerde verzuim door werkstress komt (Van Zwieten et al., 2014). Het is essentieel dat cursisten de mindfulness oefeningen thuis als huiswerk doen. Er zijn verschillende mindfulness oefeningen. Zo is er een ademhalingsoefening van 3 minuten, maar ook een lichaamsscan van 30 minuten (Hulsbergen, 2009). De oefeningen kunnen thuis, maar ook op het werk plaatsvinden. De lange oefeningen zijn op het werk praktisch onhaalbaar (Centrum voor Mindfulness, 2013). Er blijkt een significante relatie te zijn tussen de tijd die een cursist stopt in de huiswerkopdrachten en de toename van verschillende mindfulness vaardigheden. Wanneer een cursist frequent mindfulness oefeningen doet, ontwikkelt hij/zij meer mindfulness vaardigheden en deze vaardigheden zorgen voor een vermindering van symptomen zoals werkstress (Carmody & Bear, 2008). Uit een ander onderzoek blijkt dat de toename van mindfulness samenhangt met de

afname van stress en met de persoonlijke beleving van het effect van de cursus. Het effect van de aanwezigheid bij de verschillende cursusdagen speelt nagenoeg geen rol. Het oefenen lijkt een doorslaggevende rol te zijn (Centrum voor Mindfulness, 2013). Het doen van de mindfulness oefeningen vraagt om discipline, omdat dit bij voorkeur dagelijks moet gebeuren. De mindfulness oefeningen blijven herhalen is ten behoeve van de terugvalpreventie (Spaans, Van de Kamp-Verbeij & Hop, 2005). Het is van belang dat cursisten na de MBSR therapietrouw blijven. Therapietrouw is de mate waarin de cursist gezondheidsadviezen opvolgt (Haynes, Taylor & Sackett, 1979). Therapieontrouw komt vaak voor. De persoon houdt zich bijvoorbeeld niet aan gemaakte afspraken, adviezen en huiswerkopdrachten. Dit kan voor negatieve effecten zorgen, bijvoorbeeld een toename in werkstress. De problemen kunnen erger worden. Het effect van de behandeling is hierdoor lastig vast te stellen en de resultaten van wetenschappelijk onderzoek kunnen tot een verkeerde interpretatie leiden. Er is altijd het risico dat symptomen zoals werkstress na de MBSR terugkomen. Juist vanwege dit risico is het van groot belang dat de cursist blijft oefenen, ook wanneer er even geen symptomen aanwezig zijn (Knoppert-Van der Klein, Kölling & Hoogduin, 1998). Het blijven oefenen blijkt in de praktijk soms lastig te zijn. Er is behoefte aan meer onderzoek met betrekking tot het oefenen na afloop van de MBSR. De mate van stress op de lange termijn is onduidelijk (Chiesa & Serretti, 2009). Het HFC vindt het belangrijk om te weten wat cursisten stimuleert zodat zij na de MBSR blijven oefenen. Hierbij is duurzame gedragsverandering van belang. Tijdens de MBSR leren cursisten vaardigheden zodat er gedragsverandering optreedt waardoor klachten afnemen. Leren betekent dat iemands gedrag in sommige situaties verandert door herhaalde ervaring of oefening (Bower & Hilgard, 1981). De duurzaamheid van gedragsverandering is een essentieel kenmerk van een leerresultaat (Van der Veen & Van der Wal, 2012). De mindfulness docent staat tijdens de laatste bijeenkomst wel stil bij de tijd die volgt na de MBSR. De docent geeft aan dat cursisten op verschillende manieren met mindfulness bezig kunnen blijven. Zo geeft de docent aan dat er terugkomavonden zijn. Cursisten zijn vaak enthousiast. Toch is er steeds te weinig animo, waardoor deze avonden meestal niet doorgaan. Aangezien het lastig blijkt te zijn om mindfulness te blijven toepassen, heeft het HFC behoefte aan onderzoek. Het is van belang dat dit huidige onderzoek helderheid verschaft over hetgeen dat cursisten kan stimuleren om te blijven oefenen. Wanneer zij de mindfulness vaardigheden blijven toepassen kan de mate van werkstress laag blijven.

2.3 Probleemstelling

Om erachter te komen wat cursisten stimuleert om na de cursus te blijven oefenen is het van belang om onderliggende mechanismen te onderzoeken. Oud-cursisten beantwoorden vragen middels een vragenlijst en halfgestructureerd interview. Een recent Randomized Controlled Trial (RCT) onderzoek onder werknemers beschrijft het effect van mindfulness interventies op hun mentale gezondheid en leefstijl. Deze werknemers volgen een mindfulness cursus gevolgd door e-coaching van 8 weken. In dit RCT onderzoek staan belangrijke gedragsdeterminanten die het mechanisme van mindfulness op gedrag verklaren (Van Berkel, Proper, Boot, Bongers & Van der Beek, 2014a). Gedragsdeterminanten zijn verschillende facetten die gedrag bepalen. Inzicht in deze facetten is essentieel om gedrag te kunnen verklaren en veranderen, in dit geval het blijven doen van mindfulness oefeningen (Brug, Van Assema & Lechner, 2008). Na overleg met de directeur en een mindfulness docent van het HFC, blijkt dat zij het ook van belang vinden om meer inzicht te krijgen in onderstaande gedragsdeterminanten. Deze onderliggende determinanten zijn:

- self-efficacy;

- ervaren gedragscontrole;
- gedragsintentie;
- ervaren barrières.

(Van Berkel et al., 2014a).

Self-efficacy, ook wel eigen-effectiviteitsverwachting, is de verwachting die mensen hebben over het vermogen om gedrag te kunnen uitvoeren (Brug et al., 2008). Het gaat niet over iets daadwerkelijk doen, maar over de verwachting die iemand heeft om gedrag uit te voeren in moeilijke situaties. Bandura (1986) introduceert dit concept. Voordat mensen actie ondernemen, moeten zij doorhebben dat zij de over de juiste vaardigheden beschikken om die actie uit te voeren. Self-efficacy is de meest krachtige determinant in gedragsverandering, omdat het de keuze bepaalt om gedrag te uiten (Bandura, 1977). Het is de belangrijkste persoonlijke voorspeller van gezondheidsgedrag (Conner & Norman, 2005). Self-efficacy en ervaren controle zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer mensen geloven dat de oorzaak van het gedrag buiten hun controle ligt, zal de self-efficacy afnemen en zal er meer weerstand tot verandering in hun self-efficacy optreden (Gist & Mitchell, 1992). Vele onderzoeken tonen aan dat een hoge mate van self-efficacy tevens de potentie om negatieve stress te ervaren vermindert doordat het gevoel van controle in stressvolle situaties zal verhogen. Het gevoel van controle hebben is belangrijk bij negatieve stress. Wanneer iemand geen controle voelt, zal er stress ontstaan. Er kan ook stress ontstaan wanneer zij wel de controle hebben, maar het simpelweg niet weten. Daarnaast kunnen mensen verminderde controle voelen doordat zij niet over de juiste coping vaardigheden beschikken om met de situatie om te gaan (Mills, Reiss & Dombek, z.d.). De combinatie van hoge self-efficacy en ervaren controle maakt mensen minder kwetsbaar voor stress.

Gedragsintentie is de mate waarin mensen van plan zijn om bepaald gedrag uit te voeren. Er zijn verschillende redenen waarom iemand het gedrag wel of niet verandert. Pas wanneer er genoeg redenen zijn met een positieve verbintenis aan het gedrag, zullen mensen de intentie hebben om bepaald gedrag uit te voeren. De gedragsintentie is een belangrijke voorwaarde voor gedragsverandering, maar het is geen garantie dat dit ook daadwerkelijk gebeurt (Brug et al., 2008). Een positieve gedragsintentie is niet altijd genoeg om bepaald gedrag uit te voeren. Er kunnen ook barrières in de weg staan. Het blijkt dat tijdkort een veel voorkomende barrière is (Van Berkel et al., 2014a). Daarnaast kunnen de kosten van een behandeling of cursus een barrière vormen, waardoor er een grotere kans op therapieontrouw ontstaat (Knoppert-Van der Klein et al., 1998).

Uit het genoemde RCT onderzoek blijkt dat mindfulness en e-coaching niet voor blijvende verbeteringen op het gebied van mentale gezondheid zorgt (Van Berkel, Proper, Boot, Bongers & Van der Beek, 2014b). Het zorgt ook niet voor blijvende verbeteringen op het gebied van leefstijl en gedragsdeterminanten (Van Berkel et al., 2014a). Dit heeft twee redenen. Ten eerste zijn de deelnemende werknemers gezond en hebben geen specifieke risico's. Er is hierdoor weinig ruimte voor verbetering. Ten tweede vindt de effectmeting pas na zes maanden plaats en niet direct na de mindfulness training. Hierdoor is het effect lastig vast te stellen (Van Berkel et al., 2014a). De genoemde gedragsdeterminanten zijn relevant voor dit huidige onderzoek, omdat de respondenten last hebben van werkstress. Zij vallen niet binnen de groep 'gezonde' respondenten. Er is ruimte voor

verbetering. De genoemde gedragsdeterminanten zijn van invloed zijn op gedragsverandering, namelijk het blijven toepassen van de mindfulness oefeningen.

2.4 Vraagstelling

Dit huidige onderzoek geeft inzicht in de genoemde gedragsdeterminanten en de mogelijkheden tot verbetering. In overeenstemming met het HFC en naar aanleiding van de probleemstelling staat onderstaande onderzoeksvraag centraal:

Op welke wijze kan het oefenen bij cursisten van het Han Fortmann Centrum na het volgen van de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) worden gestimuleerd door het beïnvloeden van de genoemde gedragsdeterminanten?

Bij deze onderzoeksvraag horen de volgende vier deelvragen:

Deelvraag 1: In welke mate ervaren cursisten self-efficacy bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?

Deelvraag 2: In welke mate ervaren cursisten gedragscontrole bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?

Deelvraag 3: In welke mate is de gedragsintentie bij cursisten aanwezig om de mindfulness oefeningen na de cursus te doen?

Deelvraag 4: Welke barrières ervaren cursisten bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus en wat kan deze barrières doorbreken?

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden staan de volgende categorieën centraal:

- de mate van self-efficacy;
- de mate van ervaren controle;
- de mate van de gedragsintentie;
- de ervaren barrières.

De bijbehorende doelstelling luidt als volgt: In januari 2015 verkrijgt het Han Fortmann Centrum inzicht in de gedragsdeterminanten die van belang zijn bij de mindfulness oefeningen en de mogelijkheden tot verbetering. Het Han Fortmann Centrum ontvangt de bijbehorende aanbevelingen om deze verbeteringen mogelijk te maken, zodat cursisten na de MBSR blijven oefenen waardoor de werkstress laag kan blijven.

2.5 Vooruitblik onderzoeksverslag

Het volgende hoofdstuk gaat over de methode van onderzoek. In dit hoofdstuk staat informatie over de doelgroep en de onderzoeksmethoden. Hoofdstuk 4 gaat over de resultaten die uit dit onderzoek komen. Vanuit de resultaten volgt het hoofdstuk met de bijbehorende conclusies. Daarna volgt het hoofdstuk met aanbevelingen voor het HFC. Hoofdstuk 7, de discussie, gaat over de sterke punten en discussiepunten bij het uitvoeren van dit onderzoek. Tot slot volgen de literatuurlijst en bijlagen.

3. Methode van onderzoek

3.1 Respondenten

Op verzoek van de oud-cursisten blijven zij anoniem in dit onderzoek. Zij worden aangegeven middels de volgende termen: respondent 1 (R1), respondent 2 (R2), respondent 3 (R3), respondent 4 (R4) en respondent 5 (R5). Het was een voorwaarde dat de cursisten de MBSR al hadden gevolgd, omdat zij kunnen aangeven of zij nog oefeningen doen en in welke mate de genoemde gedragsdeterminanten aanwezig zijn. De oud-cursisten zijn middels de mindfulness docent via de mail benaderd. Zij zijn door middel van een steekproeftrekking geselecteerd. Dit betekent dat zij op basis van strikt toeval zijn gekozen, omdat het aantal respondenten afhankelijk was wie er mee wilden doen (Van der Donk & Van Lanen, 2011). In totaal waren er vijf geïnteresseerden. Na overleg met de mindfulness docent is gebleken dat er dit jaar 55 vrouwen en 19 mannen aan de MBSR cursus hebben meegedaan. Hoewel de leeftijden varieerden van 20 tot 65 jaar, waren vrouwen tussen de 30 en 55 jaar de meest voorkomende deelnemende cursisten. Uit tabel 3.1 blijkt dat de vijf respondenten die aan dit onderzoek hebben meegedaan een representatief beeld geven van de cursisten die in 2014 de MBSR cursus hebben gevolgd. In tabel 3.1 staan de demografische gegevens van de respondenten samengevat waardoor de representativiteit van de steekproef kon worden gecontroleerd (Baarda, De Goede & Kalmijn, 2000).

Tabel 3.1: Demografische gegevens van de respondenten

Respondentnummer	Geslacht	Leeftijd	Opleidingsniveau	Functie
1	V	52	WO	Manager kinderopvang (middenkader)
2	V	54	HBO	Persoonlijk begeleider
3	V	45	MBO	Vrijwilliger bij Bed&Breakfast
4	V	40	WO	Onderwijsadviseur
5	V	46	WO	Docent voortgezet onderwijs (VO)

Alle respondenten zijn vrouwen en de leeftijden variëren van 40 tot 54 jaar. Het opleidingsniveau varieert van MBO tot WO geschoold. De functies verschillen van vrijwilligerswerk tot betaalde banen.

3.2 Onderzoeksontwerp

De vorm van dit huidige onderzoek valt onder *beschrijvend onderzoek*. Het doel hiervan is het zorgen voor een beschrijving van een praktijkprobleem en onderzoeken hoe dit in elkaar zit. In dit onderzoek gaat het over het blijven doen van de mindfulness oefeningen. De resultaten kunnen de reden zijn voor bepaalde keuzes of vervolgonderzoek (Van der Donk & Van Lanen, 2011).

Om de betrouwbaarheid en validiteit te waarborgen, is er gebruik gemaakt van methodische triangulatie. Er zijn verschillende dataverzamelmethode toegepast waardoor de onderzoeksresultaten krachtiger worden (Van der Donk & Van Lanen, 2011). Er is gebruik gemaakt van de volgende drie methoden:

Literatuurstudie: Dit geeft aan dat het praktijkprobleem door middel van relevante en betrouwbare

bronnen wordt beschreven. Ook wordt er aangegeven wat er al over dit onderwerp is beschreven en onderzocht (Van der Donk & Van Lanen, 2011). Er is veel recente literatuur geraadpleegd om relevante informatie te verkrijgen over onderliggende determinanten die gedrag met betrekking tot mindfulness voorspellen. Er is op verschillende topics gezocht die tevens ook onderling zijn gecombineerd tijdens de zoekopdracht. Er is voornamelijk op de volgende topics gezocht: mindfulness, werkstress, gedragsdeterminanten, self-efficacy, ervaren gedragscontrole, gedragsintentie, ervaren barrières, ALCOS-12, validiteit en betrouwbaarheid. Deze informatie was noodzakelijk voor het opstellen en onderbouwen van de vragenlijst en de topiclijst voor het interview.

Vragenlijst: De vijf genoemde respondenten hebben een vragenlijst ingevuld. Mede dankzij deze gegevens is er zo goed mogelijk antwoord gegeven op de onderzoeksvraag. Er is gekozen voor een vragenlijst, omdat er dan zicht ontstaat op informatie die niet direct waarneembaar is. Daarnaast kan er in relatief korte tijd veel informatie van verschillende respondenten worden verkregen (Van der Donk & Van Lanen, 2011).

Halfgestructureerd interview: Bij de vijf genoemde respondenten is ook een halfgestructureerd interview afgenomen. Bij deze manier van interviewen is er structuur aangebracht door middel van een topiclijst. Op deze vooraf opgestelde lijst staan gespreksonderwerpen die in het interview ter sprake zijn gekomen. De volgorde en formulering liggen niet vast (Migchelbrink, 2010). Er is voor dit type interview gekozen, omdat alle onderwerpen worden besproken met de mogelijkheid tot doorvragen terwijl er ruimte overblijft voor eigen inbreng van de respondenten en onderzoeker. De respondenten zijn afzonderlijk van de mindfulness docent geïnterviewd. Op deze manier hebben zij vrij kunnen spreken en is de kans op sociaal wenselijke antwoorden verkleind. De interviews met R1 en R2 zijn bij de respondenten thuis afgenomen. Het interview met R3 is op de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) afgenomen. Het voordeel van face-to-face interviewen is dat het de onderzoeker de mogelijkheid tot controle geeft. De onderzoeker weet namelijk zeker wie de antwoorden heeft gegeven (Baarda et al., 2000). De interviews met R4 en R5 zijn telefonisch afgenomen. Dit verkleint tevens de kans op sociaal wenselijke antwoorden en het kost minder tijd (Baarda et al., 2000).

3.3 Bijzonderheden

Het interview met R4 was oorspronkelijk face-to-face afgenomen. Achteraf bleek dat de audio opname was mislukt. Het interview is telefonisch opnieuw afgenomen.

3.4 Randvoorwaarden

Er waren een aantal randvoorwaarden van belang voor de uitvoering van dit onderzoek. Voorafgaand aan de interviews zijn de vragenlijsten naar de respondenten gemaild. Zij hebben de ingevulde vragenlijsten vóór het interview teruggemaild. Het invullen van de vragenlijst duurde ongeveer 10 minuten. De duur van het interview varieerde van 30 tot 60 minuten. De beschikbare tijd van de respondenten was een belangrijke randvoorwaarde. Voor de middelen was het van belang om het gesprek op te kunnen nemen. Dit is gedaan middels een opnameapparaat. Er waren verschillende momenten van afstemming met het HFC. De beschikbare tijd van de opdrachtgevers was een belangrijke randvoorwaarde. Financiën speelden geen rol.

3.5 Meetinstrumenten

3.5.1 Vragenlijst

Om alle genoemde gedragsdeterminanten te onderzoeken is er een vragenlijst afgenomen, de 'ALCOS-12 uitgebreid'. Deze vragenlijst bestaat uit verschillende onderdelen.

Het eerste onderdeel bestaat uit *algemene informatie* over de respondent, hierdoor was het mogelijk om de demografische gegevens van de respondenten overzichtelijk weer te geven.

Het tweede onderdeel bestaat uit *algemene context vragen*. Dit huidige onderzoek maakt inzichtelijk waardoor de respondenten na de MBSR cursus wel of niet de mindfulness oefeningen blijven doen. Het is waardevol om te weten of de respondenten na de cursus überhaupt minder werkstress hadden en hoe dat nu is. Het is ook waardevol om te weten of zij nog oefenen en zo ja, welke oefeningen dat zijn en waar zij deze uitvoeren. Deze informatie geeft meer diepgang op de rest van de antwoorden, omdat het in een specifieke context wordt geplaatst.

De vragen 1 t/m 12 meten de *mate van self-efficacy* door middel van de Algemene Competentie Schaal (ALCOS-12). De ALCOS-12 meet de verwachtingen die mensen hebben van hun competenties en handelingen. De ALCOS-12 bevat 3 subschalen, namelijk *competentie*, *doorzetten bij tegenslagen* en *initiatief nemen*. De subschaal *competentie* valt onder de vragen 3, 6, 9, en 12. De subschaal *doorzetten bij tegenslagen* valt onder de vragen 1, 2, 5, 7, en 10. De subschaal *initiatief nemen* valt onder de vragen 4, 8, en 11 (Bosscher, Smit & Kempen, 1997). De ALCOS-12 is gebaseerd op de Self-Efficacy Scale (Sherer et al., 1982). De Self-Efficacy Scale is vervolgens in het Nederlands vertaald (Bosscher & Baardman, 1989). De validiteit van de ALCOS-12 is goed en de betrouwbaarheid is matig (Bosscher et al., 1997). De interne consistentie van de ALCOS-12 is goed, omdat de Cronbach's alpha .73 is bij 12 items (Bosscher et al., 1997). De Cronbach's alpha geeft de interne consistentie of gemiddelde correlatie tussen items van een instrument aan om de betrouwbaarheid te bepalen. Dit is een van de meest populaire manieren om de betrouwbaarheid te meten (Cronbach, 1951). De Cronbach's alpha varieert van 0 tot 1. Hierbij horen de volgende betekenissen: >.9 is uitstekend, >.8 is goed, >.7 is acceptabel, >.6 is twijfelachtig, >.5 is onvoldoende en <.5 is onacceptabel (George & Mallery, geciteerd in Gliem & Gliem, 2003, p. 87). Hoewel de betekenissen van de Cronbach's alpha soms variëren in de literatuur, geeft bovenstaande beschrijving een indicatie van de interpretatie.

Aangezien de ALCOS-12 alleen de mate van self-efficacy meet, zijn er items toegevoegd om de *ervaren controle*, *gedragsintentie* en *ervaren barrières* te meten. Vraag 13 meet de ervaren controle, vragen 14 en 15 meten de gedragsintentie en vraag 16 meet de ervaren barrières. In de vragenlijst wordt overigens gebruik gemaakt van de term 'obstakels' in plaats van 'barrières', omdat de term 'barrières' mogelijk te weinig duidelijk geeft. Deze vragen zijn opgesteld aan de hand van het eerder genoemde RCT onderzoek, omdat dezelfde gedragsdeterminanten zijn onderzocht. De items in het RCT onderzoek gaan echter over de mentale gezondheid en leefstijl van werknemers (Van Berkel et al., 2014a). De vragen in dit huidige onderzoek zijn toegespitst op het doen van mindfulness oefeningen. Aangezien de vragen in dit huidige onderzoek op items uit het RCT onderzoek zijn gebaseerd, volgt er eerst uitleg over de in de interne betrouwbaarheid van deze items. Om de gedragscontrole voor fysieke activiteit te meten is in het RCT onderzoek 1 item gebruikt. Dit item is onderdeel van 4 items. De andere 3 items gaan over self-efficacy. In dit huidige onderzoek wordt self-efficacy echter door middel van de ALCOS-12 gemeten. De 4 items tezamen in het RCT onderzoek hebben een interne betrouwbaarheid die acceptabel is (Cronbach's alpha is 0.67-0.76). De gedragsintentie voor fysieke activiteit in het RCT onderzoek is gemeten door middel van 2 items. De interne betrouwbaarheid van deze items is goed tot uitstekend (Cronbach's alpha is 0.86-0.94). De ervaren barrières zijn in het RCT onderzoek door middel van 2 items gemeten. Deze gaan over het ervaren van tijdsgebrek door werk en familie en/of sociale contacten. De interne betrouwbaarheid is

acceptabel (Cronbach's alpha is 0.71-0.82) (Van Berkel et al., 2014a). In dit huidige onderzoek wordt de vraag echter open gesteld, omdat de respondent anders wordt beperkt tot de antwoordmogelijkheden waardoor data eventueel kan worden misgelopen. De ervaren barrières kunnen bovendien per respondent variëren. Daarnaast zal een open vraag de cursist niet sturen of beïnvloeden en wordt de kans op sociaal wenselijke antwoorden geminimaliseerd. Dit bevordert tevens de validiteit (Van der Donk & Van Lanen, 2011). De interne betrouwbaarheid van de ervaren controle, gedragsintentie en ervaren barrières geeft overigens niet aan dat de vragen in dit huidige onderzoek dezelfde interne betrouwbaarheid bevatten. Het geeft wel aan dat de vragen in dit huidige onderzoek zijn gebaseerd op items met een acceptabele tot uitstekende interne betrouwbaarheid.

Tot slot zijn de antwoordmogelijkheden in het RCT onderzoek aan de hand van een 7 punts-Likertschaal geformuleerd. In dit huidige onderzoek is echter voor een 5 punts-Likertschaal gekozen, omdat een 7 punts-Likertschaal verwarrend en onoverzichtelijk voor de respondenten kan zijn. De 5 punts-Likertschaal is makkelijker te begrijpen. Er is niet voor een 4 punts-Likertschaal of 6 punts-Likertschaal gekozen, omdat dit de respondent dwingt een positief of negatief antwoord te geven. Het geeft een minder genuanceerd beeld (Luttikhuis, 2012). Daarnaast bevat de ALCOS-12 een 5 punts-Likertschaal. Het kan verwarrend zijn voor cursisten door ineens over te moeten stappen op een 7 punts-Likertschaal. Bij dezelfde antwoordmogelijkheden kan de cursist makkelijker antwoorden geven (Baarda et al., 2000). De volledige vragenlijst is te vinden in bijlage 9.1.

Om de validiteit en betrouwbaarheid te vergroten is de vragenlijst vooraf getest (Van der Donk & Van Lanen, 2011). Dit is van belang, omdat er hierdoor is gecontroleerd of de vragen helder zijn voor de respondent en of de data antwoord geeft op de onderzoeksvraag. Voordat de vragenlijst daadwerkelijk naar de respondenten is gemaild, is de vragenlijst vooraf getest door een representatief persoon. De vragenlijst is vooraf ingevuld door een vrouw in dezelfde leeftijdscategorie. Zij is WO geschoold en heeft ook de MBSR cursus gevolgd. Naar aanleiding van deze proefafname zijn de vragen over self-efficacy aangepast. De vragen waren voorheen algemeen geformuleerd en zijn vervolgens toegespitst op het doen van de mindfulness oefeningen. Het is namelijk van belang om de mate van self-efficacy met betrekking tot mindfulness oefeningen te meten en niet de algemene mate van self-efficacy. Het blijkt ook dat self-efficacy altijd in een taak- en gedragsspecifieke context moet worden geplaatst (Gist & Mitchell, 1992). De mate van self-efficacy kan bij dezelfde persoon voor een bepaalde taak hoger zijn dan voor een andere taak. Ook in het eerder genoemde RCT onderzoek zijn de vragen over self-efficacy toegespitst op de items die zijn onderzocht (Van Berkel et al., 2014a).

3.5.2 Interview

Het interview meet, verdiepend op de vragenlijst, alle genoemde gedragsdeterminanten. Er is gekozen voor een halfgestructureerd interview, omdat de respondenten dan hun persoonlijke opvattingen uitgebreid kunnen vertellen (Migchelbrink, 2010). Dit kan namelijk niet bij de vragenlijst. Daarnaast is er voor een interview gekozen, omdat de beleving en ervaring van de respondenten centraal staan en een vragenlijst is dan te weinig verdiepend. Verder is een interview uiterst geschikt om in te zetten bij een kleine groep respondenten (Verhoeven, 2013).

Gedurende het interview zijn er verschillende vaardigheden ingezet om de respondenten gerust te stellen en om hen uit te nodigen om zoveel mogelijk te vertellen. Het gaat over volgende vaardigheden:

- geruststellen door de anonimiteit te benadrukken;
- respondent met 'u' aanspreken en niet zomaar tutoyeren;
- stiltetolerantie;
- luisteren, samenvatten en doorvragen (LSD);
- knikken, oogcontact en hummen;
- parafraseren en parafrase controleren bij de respondent;
- nieuwsgierige en geïnteresseerde houding;
- rustig spreektempo;
- naar voorbeeld vragen om concreet gedrag te achterhalen;
- geen mening of waardeoordeel geven.

(Baarda et al., 2000).

Het interview is afgenomen door de vooraf opgestelde topiclijst te hanteren. De volgorde van de topiclijst komt overeen met de volgorde van de vragenlijst. Deze topiclijst bevat een inleiding, kern en slot. De inleiding bevat uitleg over het doel en de duur van het interview, de waarborging van de anonimiteit en vertrouwelijkheid, de vorm van rapportage en nogmaals de uitleg over de noodzaak van de audio opname. Dit zijn volgens Van der Donk & Van Lanen (2011) essentiële onderdelen die in de inleiding van een interview horen. Tijdens de kern is er dieper ingegaan op de antwoorden van de vragenlijst. Er zijn voornamelijk open vragen gesteld, omdat de antwoorden dan meer uitgebreid en betrouwbaar zijn (Wiertzema & Jansen, 2009). Er is dieper ingegaan op opvallende antwoorden over self-efficacy. Opvallende antwoorden zijn geïnterpreteerd als antwoorden die een lagere mate van self-efficacy aangeven. Daarnaast is er dieper ingegaan op de mate van ervaren controle, gedragsintentie en ervaren barrières. Er is in de vragenlijst bewust gekozen voor een open vraag over de ervaren barrières. Gedurende het interview is er diepgang aangebracht door te vragen naar een voorkomende barrière, namelijk tijds tekort door het werk en familie en/of sociale contacten (Van Berkel et al., 2014a). Daarnaast is er gevraagd wat het HFC voor de respondenten kan betekenen om hen te stimuleren om te blijven oefenen. Deze vraag is expliciet gesteld zodat de respondenten vanuit zichzelf behoeften kunnen aangeven. Deze behoeften zijn van belang voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Indien nodig zijn de ontbrekende antwoorden alsnog ingevuld. Tijdens het slot werd er gereflecteerd op het interview, was er de mogelijkheid om vragen te stellen, werd er een afspraak gemaakt voor de telefonische terugkoppeling en de respondenten werden bedankt voor de medewerking. Dit zijn volgens Van der Donk & Van Lanen (2011) essentiële onderdelen die in het slot van een interview horen. De volledige topiclijst is te vinden in bijlage 9.2.

De respondenten zijn afzonderlijk van de mindfulness docent geïnterviewd, omdat zij hierdoor vrij kunnen spreken. Om de validiteit van de data te verhogen zijn de resultaten op 28 november 2014 telefonisch aan de respondenten teruggekoppeld.

Voor de validiteit en betrouwbaarheid van dit huidige onderzoek is de topiclijst ook getest. Voordat de interviews zijn afgenomen, is de topiclijst getest door dezelfde vrouw die de vragenlijst had getest. Aanpassingen waren niet nodig.

3.6 Analysemethode

3.6.1 Vragenlijst

De context verhelderende vragen leveren kwalitatieve data op en geen cijfermatige data. Deze informatie biedt extra diepgang en plaatst de data over de gedragsdeterminanten in een specifieke context. De vragenlijst geeft onder andere informatie over de mate van self-efficacy met betrekking tot het oefenen en de context verhelderende vragen geven aan welke oefeningen er waar en hoe vaak worden gedaan. Deze context verhelderende informatie hebben de respondenten kernachtig beschreven. Deze informatie komt terug in de resultaten.

De antwoordmogelijkheden van vraag 1 t/m 12 zijn gecategoriseerd door middel van een 5 punts-Likertschaal die van 1 (mee oneens) tot 5 (mee eens) loopt. De minimale totaalscore van de ALCOS-12 is 12 en de maximale totaalscore is 60. Om deze score te berekenen, zijn de 7 negatief geformuleerde stellingen eerst gespiegeld. Het gaat om de volgende stellingen: 3, 4, 6, 8, 9, 11 en 12. Vervolgens zijn alle scores bij elkaar opgesteld. Hoe hoger de totaalscore, hoe hoger de mate van self-efficacy. De totaalscores zijn onderverdeeld in de 3 categorieën. In tabel 3.2 staan deze categorieën geformuleerd (Bosscher et al., 1997).

Tabel 3.2: Totaalscores ALCOS-12

Totaalscore	Self-efficacy niveau
55-60	Hoog
39-54	Gemiddeld
12-38	Laag

De totaalscore geeft het self-efficacy niveau van de respondent aan met betrekking tot het doen van de mindfulness oefeningen.

Vraag 13 meet de ervaren controle. De minimale totaalscore is 1 en de maximale totaalscore is 5. Deze scores zijn gebaseerd op het eerder genoemde RCT onderzoek (Van Berkel et al., 2014a). In dit huidige onderzoek is echter gebruik gemaakt van een 5 punts-Likertschaal en niet een 7 punts-Likertschaal. In tabel 3.3 staan deze scores geformuleerd.

Tabel 3.3: Totaalscores ervaren controle

Totaalscore	Mate van ervaren controle
1	Geen controle
2	Weinig controle
3	Redelijke controle
4	Veel controle
5	Volledige controle

De totaalscore geeft aan in welke mate de respondent controle ervaart met betrekking tot het doen van de mindfulness oefeningen.

Vragen 14 en 15 meten de mate van gedragsintentie. De minimale totaalscore is 2 en de maximale totaalscore is 10. Deze scores zijn gebaseerd op het eerder genoemde RCT onderzoek (Van Berkel et al., 2014a). In dit huidige onderzoek is echter gebruik gemaakt van een 5 punts-Likertschaal en niet een 7 punts-Likertschaal. In tabel 3.4 staan deze scores geformuleerd.

Tabel 3.4: Totaalscores mate van gedragsintentie

Totaalscore	Mate van gedragsintentie
2	Geen gedragsintentie
4	Weinig gedragsintentie
6	Redelijke gedragsintentie
8	Veel gedragsintentie
10	Volledige gedragsintentie

Het is mogelijk dat een respondent tussen twee categorieën valt, omdat de gedragsintentie door middel van 2 vragen is gemeten. De mate van gedragsintentie is dan bijvoorbeeld geen tot weinig enzovoort.

Vraag 16 meet de ervaren barrières. Dit levert kwalitatieve data op, omdat dit een open vraag is. Het levert geen cijfermatige data op. De genoemde barrières vanuit de vragenlijsten zijn kernachtig volgens de bewoording van de respondenten samengevat, omdat er anders ruwe data wordt vermeld. Tijdens de interviews is er dieper ingegaan op de barrières die uit de vragenlijsten komen. Deze barrières zijn geanalyseerd door middel van transcriberen en coderen. Hierna volgt meer uitleg over deze analyse.

3.6.2 Interview

Er is gebruik gemaakt van datareductie. Dit betekent dat de data wordt teruggebracht tot een overzichtelijk geheel (Van der Donk & Van Lanen, 2011). Alle interviews, vijf in totaal, zijn middels een opnameapparaat opgenomen. Deze interviews zijn vervolgens volledig getranscribeerd. Dit is gedaan door middel van verbatim transcriberen (Satink & Van Erp, 2009). Dit betekent dat alles letterlijk is uitgetypt, zo is een stilte door middel van drie achtereenvolgende punten aangegeven. De transcripten zijn opgebouwd door middel van betekenisvolle tekstfragmenten. Alle tekstfragmenten zijn in een codeerformat in Excel bestand geplaatst. Vervolgens zijn er thema's (labels) aan het codeerformat toegevoegd. De labels zijn tot stand gekomen door middel van thematisch coderen en open coderen (Satink & Van Erp, 2009):

Thematisch coderen:

Op basis van de genoemde theorie in de inleiding zijn er vooraf labels vastgesteld om fragmenten uit de transcripties te coderen. Deze labels zijn gebruikt om de betekenis van fragmenten te coderen (Satink & Van Erp, 2009). Vervolgens is er naar aanleiding van de topiclijst gekeken welke labels terugkomen in de transcripten. De topiclijst is tot stand gekomen op basis van literatuur over gedragsdeterminanten en mindfulness. De labels die zijn opgesteld naar aanleiding van deze topiclijst en literatuur zijn gebruikt om fragmenten te coderen. In de inleiding staat literatuur over deze vooraf opgestelde labels beschreven. Het gaat over de volgende labels: werkstress, type mindfulness oefeningen, oefeningen op werk, oefeningen thuis, stimulans oefenen, self-efficacy, gedragscontrole, gedragsintentie en ervaren barrières.

Open coderen:

Er bleken ook onderwerpen te zijn die niet bij de vooraf opgestelde labels hoorden. Er is daarom ook nog open gecodeerd. De fragmenten zijn gelabeld op basis van wat de respondenten zeiden, zonder theoretische of andere context anders dan de onderzoeksvraag (Satink & Van Erp, 2009). Het gaat over de volgende labels: persoonlijk welbevinden, uitkering, persoonlijke ontwikkeling en biografische informatie. Deze labels zijn niet geoperationaliseerd, omdat deze niet relevant zijn voor

het beantwoorden van de deelvragen. De label 'uitkering' overlapt echter wel met de vooraf opgestelde label 'ervaren barrières', omdat kosten van een behandeling of cursus vaak als barrière worden ervaren (Knoppert-Van der Klein et al., 1998).

De labels zijn onderverdeeld in de codering van het 'wat', 'wie' en 'hoe'. Het 'wat' geeft aan waar de respondent over spreekt, het 'wie' geeft aan vanuit welk perspectief de respondent spreekt en het 'hoe' geeft aan wat de respondent van het 'wat' vindt (Satink & Van Erp, 2009). De labels bij het 'wat' zijn vanuit de thematische en open codering opgesteld. De labels bij het 'wie' en 'hoe' zijn naar aanleiding van de afgenomen interviews opgesteld. Vervolgens zijn alle tekstfragmenten gelabeld en met een paar woorden samengevat. Om de fragmenten te analyseren is er vooraf een 'data analyse plan' opgesteld. Hier staan per deelvraag verschillende labelcombinaties in om de deelvragen te beantwoorden. De gekleurde labels geven aan dat er, indien van toepassing, één van deze labels kan worden aangevinkt en niet meerdere van dezelfde kleur. Het 'data analyse plan' is te vinden in bijlage 9.3. Vervolgens zijn de fragmenten geanalyseerd door de labels vanuit het 'data analyse plan' te filteren door middel van de filterfunctie in Excel. Verschillende categorieën in het 'wat', 'wie' en 'hoe' zijn gefilterd om setjes te maken van de fragmenten die betrekking hebben op één van de deelvragen. Er zijn in totaal 6 labelcombinaties gemaakt. Door de filterfunctie toe te passen is er naar patronen gezocht. Deze patronen beantwoorden de deelvragen en komen terug in het volgende onderdeel, de resultaten. Een deel van het codeerformat is ter illustratie te vinden in bijlage 9.4.

4. Resultaten

Hier volgt per deelvraag een feitelijke analyse van de resultaten (patronen). De resultaten komen per categorie aan bod.

4.1 Context

Om onderstaande resultaten in een context te kunnen plaatsen, volgen eerst de resultaten vanuit de context verhelderende vragen. Het blijkt dat alle respondenten na de cursus minder werkstress hebben. De momentele werkstress varieert per respondent. R1 geeft aan dat zij de *werkstress nu beter aankan*. Zij doet geen lange oefeningen, maar wel elke dag korte ademhalingsoefeningen. R2 heeft momenteel *minder werkstress*, omdat zij net sinds één dag aan het werk is. Zij oefent vier keer per week met de yogaoefeningen en de bodyscan. R3 heeft momenteel *minder werkstress*. Zij doet geen lange mindfulness oefeningen, maar is wel dagelijks in het hier en nu doordat een mindfulness belletje op haar smartphone om de 30 minuten afgaat. R4 heeft op dit moment *meer werkstress* en geeft aan dat zij nu één keer per maand de bodyscan doet. Zij probeert wel dagelijks bewust in het hier en nu te zijn. Bij R5 *wisselt* de mate van werkstress. Wanneer zij de oefeningen blijft doen dan kan zij de werkstress onder controle houden. Zij oefent twee tot vier per week met de bergmeditatie en metameditatie.

De respondenten doen geen mindfulness oefeningen op het werk, omdat dit praktisch onhaalbaar is. De meesten doen wel korte ademhalingsoefeningen en één van hen eet bewuster op het werk.

4.2 Deelvraag 1

De volgende resultaten komen naar voren met betrekking tot deelvraag 1: *‘In welke mate ervaren cursisten self-efficacy bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?’*.

Categorie: self-efficacy

Om de mate van self-efficacy te meten, vullen de respondenten de ALCOS-12 in (vraag 1 t/m 12). Daarnaast komt dit onderwerp aan bod tijdens het halfgestructureerde interview. In tabel 4.1 staan de totaalscores die uit de ALCOS-12 komen.

Tabel 4.1: Totaalscores ALCOS-12

Respondentnummer	Totaalscore	Self-efficacy niveau
R1	39	Gemiddeld
R2	47	Gemiddeld
R3	39	Gemiddeld
R4	47	Gemiddeld
R5	40	Gemiddeld

Deze totaalscores geven aan dat alle respondenten een gemiddeld self-efficacy niveau hebben met betrekking tot het doen van mindfulness oefeningen.

De meerderheid van de respondenten geven in het interview aan dat zij waarschijnlijk niet oefenen zodra het als een prestatieoefening gaat voelen. Een respondent zegt hierover: *“Het moet wel ontspannend blijven. Als het tegen gaat staan, dan denk ik niet dat ik ga oefenen.”* (I, R1, 2). Dit hoort bij de subschaal *initiatief nemen*. Veel respondenten vinden het lastig om initiatief te nemen wat betreft het oefenen. Het beginnen aan de oefeningen vinden zij vaak lastig, maar wanneer zij eenmaal zijn begonnen dan proberen zij door te zetten. Een respondent vertelt het volgende: *“Als ik*

eenmaal ben begonnen aan een oefening dan probeer ik wel vol te houden denk ik.” (I, R4, 20). Dit hoort bij de subschaal *doorzetten bij tegenslagen*. Hoewel de respondenten proberen vol te houden, hebben zij de verwachting dat het in bepaalde omstandigheden lastig is om door te zetten. Dit blijkt uit het volgende citaat: *“Als ik merk dat ik teveel met mijn gedachten afdwaal dan lukt het denk ik niet om helemaal bij de oefening te zijn.”* (I, R4, 20). Dit hoort bij de subschaal *competentie*. Een aantal respondenten hebben wel het gevoel dat zij de oefeningen op de juiste manier kunnen uitvoeren. Toch geven een aantal respondenten aan dat zij het idee hebben dat zij de lange oefeningen niet goed kunnen uitvoeren. Zo vertelt een respondent: *“In je eentje, gewoon zelf zitten, dan lukt die korte oefening van 3 minuten wel, maar langer niet. Dan moet je het wel echt met begeleiding doen vind ik.”* (I, R1, 3). Deze respondenten hebben de verwachting dat zij de korte oefeningen juist kunnen uitvoeren, maar de lange oefeningen niet.

4.3 Deelvraag 2

De volgende resultaten komen naar voren met betrekking tot deelvraag 2: *‘In welke mate ervaren cursisten gedragscontrole bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?’*.

Categorie: ervaren gedragscontrole

Om de mate van ervaren gedragscontrole te meten, vullen de respondenten vraag 13 in. Daarnaast komt dit onderwerp aan bod tijdens het halfgestructureerde interview. In tabel 4.2 staan de scores die uit vraag 13 komen:

Tabel 4.2: Totaalscores ervaren gedragscontrole

Respondentnummer	Totaalscore	Mate van gedragscontrole
R1	2 (bij lange oefeningen) 3 (bij korte oefeningen)	Weinig tot redelijke gedragscontrole
R2	3	Redelijke gedragscontrole
R3	2	Weinig controle
R4	3	Redelijke controle
R5	3	Redelijke controle

Deze totaalscores geven aan dat de respondenten weinig of redelijke gedragscontrole ervaren met betrekking tot het doen van mindfulness oefeningen. Hierbij ervaren vier van de vijf respondenten redelijke gedragscontrole.

Een van de respondenten geeft in het interview aan dat de mate van gedragscontrole afhankelijk is van de oefening. Zij ervaart weinig gedragscontrole bij de lange oefeningen en bij de korte oefeningen ervaart zij redelijke gedragscontrole. Zij vertelt het volgende hierover: *“Als ik de korte oefeningen onbegeleid doe, gewoon voor mijzelf, dan ben ik sneller tevreden en gaat het makkelijker”* (I, R1, 3). Bij de lange oefeningen van 30 tot 45 minuten is de mate van gedragscontrole minder. De meerderheid van de respondenten geven aan dat zij weinig of redelijk gedragscontrole ervaren door de planning. Het volgende citaat illustreert dit: *“Ik plan het vaak wel, maar doordat ik het niet goed inplan lukt het soms niet om te oefenen. En soms gaat de tijd toch wat sneller dan ik gedacht had.”* (I, R2, 7). De meerderheid van de respondenten maakt echter helemaal geen planning.

4.4 Deelvraag 3

De volgende resultaten komen naar voren met betrekking tot deelvraag 3: *‘In welke mate is de*

gedragsintentie bij cursisten aanwezig om de mindfulness oefeningen na de cursus te doen?’.

Categorie: gedragsintentie

Om de mate van gedragsintentie te meten, vullen de respondenten vraag 14 en 15 in. Daarnaast komt dit onderwerp aan bod tijdens het halfgestructureerde interview. In tabel 4.3 staan de scores die uit de vragen 14 en 15 komen:

Tabel 4.3: Totaalscores mate van gedragsintentie

Respondentnummer	Totaalscore	Mate van gedragsintentie
R1	8	Veel gedragsintentie
R2	10	Volledige gedragsintentie
R3	8	Veel gedragsintentie
R4	10	Volledige gedragsintentie
R5	9	Veel tot volledige gedragsintentie

Deze totaalscores geven aan dat de respondenten veel of volledige gedragsintentie ervaren met betrekking tot het doen van mindfulness oefeningen. Hierbij hebben drie van de vijf respondenten volledige gedragsintentie bij het doen van de mindfulness oefeningen.

De meerderheid van de respondenten geven in het interview aan dat zij veel tot volledige gedragsintentie hebben door de bewustwording dat de mindfulness oefeningen een positief effect hebben. Zo vertelt een respondent: *“Ook in de opvoeding naar mijn kinderen toe merk ik wel dat ik veel rustiger ben geworden. Ik ben bewuster in het moment en de dingen die ik doe.”* (I, R4, 21). Een andere respondent geeft aan: *“Ik merk dat ik er direct baat bij heb. Ik merk gewoon nu dat ik er profijt van heb en daarom is het heel makkelijk om het vol te houden”* (I, R5, 25). Verder zegt een respondent: *“Ik heb me goed gerealiseerd dat het zoveel scheelt als ik het wel doe. Dat is wel de motivatie om het weer goed op te gaan pakken.”* (I, R2, 7). Deze citaten illustreren dat de respondenten veel baat hebben bij het oefenen en dat dit de motivatie en intentie van hen bevordert.

4.5 Deelvraag 4

De volgende resultaten komen naar voren met betrekking tot deelvraag 4: *‘Welke barrières ervaren cursisten bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus en wat kan deze barrières doorbreken?’.*

Categorie: ervaren barrières

Om de ervaren barrières te meten, vullen de respondenten vraag 16 in. Daarnaast komt dit onderwerp aan bod tijdens het halfgestructureerde interview. Vanuit de vragenlijst komen de volgende barrières naar voren: disciplinetekort, te weinig regelmaat, verkeerde planning in de dagindeling, tijdkort, minder gevoel van noodzaak om te oefenen en drukte van de dag.

Tijdens de interviews blijkt dat alle respondenten **tijdkort** als grootste obstakel ervaren, tevens zien zij dit ook als excuus. Zo vertelt een respondent: *“Dat vind ik eigenlijk een onzin argument, maar toch krijg je wel het gevoel dat je er geen tijd voor had. Het is maar net waar je de prioriteit stelt natuurlijk”* (I, R2, 9). Zij ervaren vooral tijdkort door het gezinsleven, familie en andere activiteiten zoals vrijetijdsbesteding. Het volgende citaat illustreert dit: *“Ik oefende altijd ’s ochtends om 06:30*

uur, maar toen waren de kinderen al heel vroeg wakker. Door deze externe factoren kon ik niet meer de tijd en rust vinden om te blijven oefenen.” (I, R4, 21). Zij hebben het gevoel van tijdsgebrek, maar geven tevens aan dat het een smoes is en dat zij tijd voor de oefeningen kunnen maken. Daarnaast blijkt dat **disciplinetekort** ook een veel voorkomend obstakel is. Zo vertelt een respondent: *“Soms heb je de keus tussen thuis lekker op de bank liggen en televisie kijken of een oefening doen. De televisie wint ook wel eens.”* (I, R1, 3). Een andere respondent vertelt: *“Ik merkte wel dat wanneer ik een paar dagen niet oefende, dat het dan ook moeilijker wordt om weer in dat ritme te komen.”* (I, R2, 9). Het blijkt lastig te zijn om te blijven oefenen door afleidingen en te weinig ritme. Verder is de **planning** ook een opvallend obstakel. Het volgende citaat geeft dit weer: *“Doordat ik het niet goed inplan, lukt het soms niet om te oefenen.”* (I, R2, 7). Ook blijkt dat een aantal respondenten het simpelweg **vergeten** om te oefenen en dat dit een obstakel vormt. Een van de respondenten geeft het volgende aan: *“Omdat ik zo weinig oefen, vergeet ik het ook een beetje en vergeet ik het toe te passen.”* (I, R4, 19). Naast het vergeten, blijkt het dat sommige respondenten weinig of niet oefenen doordat zij een **verminderde noodzaak** voelen om te oefenen. Een respondent vertelt het volgende: *“Ik voel nu minder de noodzaak om te oefenen. Het heeft nu geen meerwaarde.”* (I, R4, 21). Opvallend is dat één van de respondenten de **kosten** als obstakel noemt. Het volgende citaat illustreert dit: *“De cursus vond ik heel fijn. Ik zou nog wel vaak bijeenkomsten willen bijwonen, maar die zijn zo duur. Dat kan ik niet betalen. In feite is mindfulness voor de mensen die dat kunnen betalen.”* (I, R3, 18). De terugkomavonden en vervolgcursussen zijn te duur waardoor zij niet meer met mindfulness bezig is.

Om deze barrières te doorbreken, gaat de laatste vraag van het interview over de aspecten die de respondenten kunnen stimuleren om te blijven oefenen. Tijdens de interviews blijkt dat iedereen behoefte heeft aan meer **terugkomavonden** en met andere cursisten **samenkomen**. Zo vertelt een respondent: *“Ik vind het wel stimulerend dat er terugkomavonden zijn. Ik vergeet alleen vaak om te kijken wanneer deze zijn. Een mailtje met de datum en het programma zou wel handig zijn.”* (I, R5, 26). Een andere respondent vertelt: *“Ik praat soms met een andere deelnemster en dat zet mij wel weer aan het denken om misschien toch weer te oefenen.”* (I, R4, 22). Tot slot geven veel respondenten aan dat zij meer **ritme** en **regelmaat** nodig hebben om te blijven oefenen. Een respondent geeft het volgende aan: *“Ik heb meer regelmaat nodig om de oefeningen te doen. Ik denk dat een schema wel helpend zou zijn om daar wat strakker mee om te gaan en dat het dan meer in mijn routine komt.”* (I, R3, 16). De respondenten hebben allemaal behoefte aan terugkomavonden en meer ritme.

5. Conclusie

Op basis van de resultaten volgt er nu per deelvraag de bijbehorende conclusie die antwoord geeft op de onderzoeksvraag.

Deelvraag 1: In welke mate ervaren cursisten self-efficacy bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?

Over het algemeen hebben de respondenten het idee dat zij de oefeningen juist kunnen uitvoeren. Toch hebben een aantal respondenten de verwachting dat zij de lange oefeningen niet juist kunnen uitvoeren. Bij deze respondenten is de mate van self-efficacy bij de lange oefeningen dus wat lager. Het lukt de respondenten niet altijd om te beginnen aan een oefening, maar zodra zij zijn begonnen dan verwachten zij dat zij doorzetten. Zij verwachten echter wel dat het doorzetten lastig is zodra er afleidingen zijn, zoals het afdwalen van de gedachten. Alle respondenten hebben een gemiddelde mate van self-efficacy. Het is opvallend dat drie van de vijf respondenten op één tot twee punten na net geen laag self-efficacy niveau hebben. De andere twee respondenten hebben een duidelijk gemiddeld self-efficacy niveau. Geen enkele respondent heeft een hoog self-efficacy niveau. Een hoge mate van self-efficacy is van belang om mindfulness oefeningen te blijven doen. Voordat mensen actie ondernemen (mindfulness oefeningen doen), moeten zij namelijk doorhebben dat zij de over de juiste vaardigheden beschikken om die actie uit te voeren. Self-efficacy is de meest krachtige determinant in gedragsverandering, omdat het de keuze bepaalt om gedrag te uiten (Bandura, 1977). Het is de meest essentiële persoonlijke voorspeller van gezondheidsgedrag (Conner & Norman, 2005).

Deelvraag 2: In welke mate ervaren cursisten gedragscontrole bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?

De respondenten ervaren weinig tot redelijke gedragscontrole bij het doen van de mindfulness oefeningen. Dit komt doordat zij zich niet aan de planning houden, helemaal geen planning maken of doordat de oefening te lang is. Geen enkele respondent ervaart veel of volledige gedragscontrole. Dit is logisch, omdat de mate van self-efficacy gemiddeld is en deze mate hangt sterk samen met de ervaren gedragscontrole. Wanneer mensen geloven dat de oorzaak van het gedrag buiten hun controle ligt, zal de self-efficacy afnemen en zal er meer weerstand tot verandering in hun self-efficacy optreden (Gist & Mitchell, 1992). Vele onderzoeken tonen aan dat een hoge mate van self-efficacy tevens de potentie om negatieve stress te ervaren vermindert doordat het gevoel van controle in stressvolle situaties zal verhogen (Mills et al., z.d.). Wanneer de mate van self-efficacy hoger is, zal de ervaren gedragscontrole tevens ook toenemen.

Deelvraag 3: In welke mate is de gedragsintentie bij cursisten aanwezig om de mindfulness oefeningen te doen na de cursus?

De respondenten hebben veel tot volledige gedragsintentie om de mindfulness oefeningen uit te voeren. De meerderheid geeft de maximale score aan, namelijk volledige gedragsintentie. Geen enkele respondent geeft aan dat zij geen gedragscontrole ervaart. Alle respondenten hebben de intentie om de mindfulness oefeningen te blijven doen. Deze intentie komt vooral door de positieve effecten van de mindfulness oefeningen. Zoals eerder aangegeven is het hebben van de intentie een belangrijke voorwaarde voor gedragsverandering, maar het is geen garantie (Brug et al., 2008).

Deelvraag 4: Welke barrières ervaren cursisten bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus en wat kan deze barrières doorbreken?

De meest opvallende barrière is het gevoel van **tijdtekort**. Zij ervaren dit door afspraken met familieleden, het gezinsleven en de drukte van de dag. Uit het eerder genoemde RCT onderzoek blijkt ook dat tijdtekort door familie en/of het sociale leven de meest voorkomende barrière is (Van Berkel et al., 2014a). De meerderheid geeft tevens aan dat dit een excuus is, omdat zij vinden dat er altijd tijd is. De meerderheid geeft aan **disciplinetekort** ook een obstakel is. Zij vinden het lastig om te blijven oefenen door afleidingen zoals televisie kijken. Daarnaast ervaren zij ook minder discipline zodra zij een tijdje niet hebben geoefend. Het is dan lastig om het weer op te pakken. Een aantal respondenten geven ook aan dat het soms aan de **planning** ligt. Hierdoor ervaren zij tevens weinig tot redelijke gedragscontrole. Één van de respondenten maakt vaak een planning, maar zij kan zich hier soms niet aan houden doordat de dag anders verloopt. Het is opvallend dat veel respondenten helemaal geen planning maken en hierdoor niet oefenen. Verder **vergeten** een aantal respondenten het soms om te oefenen. Daarnaast ervaren sommige respondenten een **verminderde noodzaak** om te oefenen. Ook blijkt het dat de hoge **kosten** van terugkomavonden en vervolgcursussen een obstakel vormen om te blijven oefenen. Zoals eerder aangegeven zijn kosten vaak een barrière, waardoor de kans op therapieontrouw toeneemt (Knoppert-Van der Klein et al., 1998).

Tot slot geven de respondenten aan dat terugkomavonden en elkaar ontmoeten hen kan helpen om te blijven oefenen. Dit is opvallend, omdat er steeds te weinig aanmeldingen voor de terugkomavonden zijn. Ook geven zij aan dat zij meer ritme en regelmaat nodig hebben, bijvoorbeeld door middel van een schema.

De meerderheid ervaart de noodzaak en het positieve effect van het oefenen. Zij hebben allemaal de intentie om te blijven oefenen, maar dit gaat moeizaam door een gemiddelde mate van self-efficacy, weinig tot redelijke gedragscontrole en verschillende barrières. Vanuit de context verhelderende vragen blijkt ook dat geen enkele respondent nog dagelijks oefent. De meerderheid doet nog dagelijks de korte oefeningen tussendoor, zoals bewust in het hier en nu zijn en ademhalingsoefeningen. Een aantal respondenten doen deze oefeningen op het werk. Één van de respondenten eet bijvoorbeeld bewust in plaats van tijdens werkactiviteiten eten. De lange oefeningen doet niemand op het werk, omdat dit praktisch onhaalbaar is. Verder blijkt dat de mate van werkstress momenteel wat minder, wisselend of juist meer is. Dit komt overeen met de literatuur. Het is namelijk van belang om te blijven oefenen, omdat dit voor een duurzame vermindering van werkstress zorgt (Centrum voor Mindfulness, 2013).

Bovenstaande conclusies op de deelvragen geven tezamen antwoord op de onderzoeksvraag:

Op welke wijze kan het oefenen bij cursisten van het Han Fortmann Centrum na het volgen van de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) worden gestimuleerd door het beïnvloeden van de genoemde gedragsdeterminanten?

Door de mate van self-efficacy te vergroten zal de ervaren gedragscontrole tevens ook vergroten. Daarnaast is het van belang om rekening te houden met de ervaren barrières. Zo kan het bevorderen van de gedragsdeterminanten plaatsvinden die van belang zijn om het oefenen na de cursus te stimuleren. Wanneer de cursisten blijven oefenen kan de mate van werkstress laag blijven.

6. Aanbeveling

Vanuit de conclusies blijkt dat er verbetering mogelijk is in de mate van self-efficacy en de ervaren gedragscontrole. Daarnaast ervaren de respondenten veel barrières waardoor zij niet oefenen. Het is van belang dat het HFC de mate van self-efficacy kan vergroten. Hierdoor zal de ervaren gedragscontrole ook toenemen. Daarnaast is het van belang om rekening te houden met de ervaren barrières. Hier volgen een aantal aanbeveling aan het HFC om deze punten te verbeteren:

Self-efficacy is een dynamisch construct. Het kan veranderen door nieuwe informatie en ervaringen (Gist & Mitchell, 1992). De mate van self-efficacy bij het doen van mindfulness oefeningen kan op de volgende manieren toenemen:

Modelling:

Een effectieve manier om self-efficacy te vergroten is door middel van modelling (Gist & Mitchell, 1992). Modelling betekent dat iemand nieuwe vaardigheden leert, of het gedrag verandert, door iemand anders te imiteren. Modelling is een krachtige manier om gedrag te veranderen. Dit kan door middel van het gewenste *gedrag* vertonen, maar ook door het *verwoorden* van de juiste gedachten of beslissingsprocessen (Gleitman, Reisberg & Gross, 2007). Door anderen te zien die dezelfde problemen ervaren, namelijk werkstress, en hoe zij daar succesvol mee omgaan, namelijk de mindfulness oefeningen juist uitvoeren, bevordert de overtuiging dat de persoon dezelfde capaciteiten heeft om de oefeningen succesvol uit te voeren. Dit type modelling wordt sterk beïnvloed door de overeenkomsten tussen de personen. Wanneer de overeenkomsten groot zijn, zal het effect ook groter zijn (Bandura, geciteerd in Utamie Puji Lestari, 2008, p. 3).

Modelling kan in de praktijk op verschillende manieren worden toegepast. Tijdens de cursus krijgen cursisten cd's mee waar de oefeningen op staan met begeleidende stem. Dit is al een vorm van modelling door middel van het verwoorden van de procedure. Het nadeel is dat cursisten dan alleen kunnen oefenen wanneer zij over een laptop of cd-speler beschikken. Het is makkelijker voor de cursisten om luisteropnamen te downloaden zodat cursisten deze opnamen op hun smartphone kunnen zetten. Als cursisten deze optie erbij hebben, kunnen zij gemakkelijker de oefeningen doen. Het is dan uiteraard wel van belang dat zij bijvoorbeeld een smartphone of iPod hebben.

Modelling kan ook door het gewenste gedrag bij een ander te zien en dit te imiteren. Dit kan op verschillende manieren:

- Vanaf de eerste cursusdag geeft de mindfulness docent dvd's in plaats van cd's mee waarop de oefeningen te zien zijn. Het HFC kan dvd's aanschaffen of zelf een filmpje maken. De cursist ziet dan hoe het moet en kan het vervolgens op de juiste manier imiteren (Brug et al., 2008). Bij de volgende bijeenkomsten bespreekt de docent met de cursisten de ervaringen met het oefenen met de dvd. Op deze manier kan de docent beoordelen wat beter werkt.
- De docent kan ook de link van verschillende filmpjes mailen die op Youtube te vinden zijn. De cursist ziet op deze manier hoe de oefeningen verlopen en kan het op de juiste manier imiteren (Brug et al., 2008). Dit is in principe hetzelfde concept zoals bij de beschrijving van de dvd's. De cursist heeft bij deze optie alleen wel internet nodig. De docent kan allebei de opties meegeven en cursisten zelf laten bepalen wat prettiger werkt. Ook hier bespreekt de docent bij de volgende bijeenkomsten de ervaringen.

- Vanaf de eerste cursusdag laat de docent de cursisten tweetallen maken en laat hen tijdens de cursusdagen samen oefenen. Op deze manier ziet de cursist de ander oefenen en dit is een vorm van modelling. De docent kan tussendoor bijsturen, zodat de cursisten elkaar op de juiste manier imiteren. De tweetallen bespreken daarna hun ervaringen. Vervolgens bespreekt iedereen plenair de opbrengsten.
- Het HFC kan meer terugkomdagen inplannen die een vast onderdeel van de cursus zijn en/of een lager tarief aanbieden. Op deze manier is er een kleinere kans dat het niet doorgaat vanwege te weinig animo. Terugkomdagen stimuleren modelling, omdat de docent en cursisten na de cursus samenkomen om te oefenen en kunnen elkaar dus imiteren. Na afloop bespreekt de docent met de cursisten hun ervaringen. Het is van belang om cursisten vooraf te laten weten wanneer deze dagen zijn. Dit kan bijvoorbeeld middels een email.

Bij bovenstaande opties is het van belang om met de ervaren barrières rekening te houden. Het is aan te raden om vanaf de eerste cursusdag de cursisten een realistische planning/schema te laten maken en dit ook te testen (Brug et al., 2008). Laat de cursisten de oefeningen inplannen wanneer zij zeker weten dat zij er dan de tijd voor hebben. Zij kunnen bijvoorbeeld ook verschillende oefeningen noteren, namelijk kortere oefeningen en langere oefeningen. Wanneer de dag ineens anders verloopt dan kunnen zij voor de kortere oefening kiezen. Vaste tijdstippen werken vaak ook goed. Op deze manier ontstaat er een vast ritme. Dit kunnen zij na de cursus blijven gebruiken. Daarnaast kunnen de cursisten met een smartphone de 'Mindfulness Bell' als app installeren. Zij kunnen zelf de tijd instellen en vergeten dan ook niet om te oefenen. Verder is het aan te raden om tijdens de laatste cursusdag expliciet te benoemen dat het blijven oefenen van belang is vanwege de terugvalpreventie (Spaans et al., 2005). Het is ook van belang om tijdens klachtvrije perioden te blijven oefenen (Knoppert-Van der Klein et al., 1998). Een aantal cursisten oefenen namelijk niet wanneer zij geen noodzaak voelen en dus geen klachten ervaren. Tot slot is het aan te raden om, indien mogelijk, een goedkoper tarief aan te bieden in verband met de barrière dat de cursussen te duur zijn. Op deze manier kan het HFC met alle barrières rekening houden.

Door bovenstaande beïnvloeding van gedragsdeterminanten kunnen cursisten worden gestimuleerd om na de cursus te blijven oefenen. Gezien de verbeterpunten vanuit dit huidige onderzoek, is tevens het advies aan het HFC om regelmatig een onderzoek uit te laten voeren. Op deze manier is er aandacht voor het waarborgen van de kwaliteit van de cursus en het verbeteren van de cursus.

7. Discussie

Hieronder volgen de sterke punten, maar ook een kritische reflectie op dit huidige onderzoek. Daarnaast staan er aanbevelingen voor verder onderzoek beschreven.

7.1 Sterke punten

De doelstelling van dit huidige onderzoek is bereikt. Het HFC verkrijgt namelijk inzicht in gedragsdeterminanten die van belang zijn bij het doen van mindfulness oefeningen en bij welke determinanten verbetering mogelijk is. Daarnaast ontvangt het HFC aanbevelingen om deze verbeteringen mogelijk te maken. Door deze aanbevelingen op te volgen is er een grotere kans dat cursisten blijven oefenen en hierdoor kan de mate van werkstress laag blijven. Dit onderzoek is hierdoor duurzaam en bruikbaar voor het HFC.

Dit onderzoek is transparant, omdat het alle stappen weergeeft zoals het daadwerkelijk is verlopen. Hierdoor is het ook betrouwbaar. Alle stappen zijn namelijk duidelijk omschreven, waardoor het opnieuw uitvoeren van dit onderzoek waarschijnlijk tot dezelfde resultaten zal leiden. Het is tevens ook valide, omdat dit onderzoek meet wat het beoogt te meten. Het meet namelijk in welke mate de gedragsdeterminanten aanwezig zijn en waarin verbetering mogelijk is. Het is nu duidelijk wat cursisten kan stimuleren om te blijven oefenen. Daarnaast was het van belang dat de respondenten de MBSR hadden afgerond. Dit was ook het geval. De metingen geven dus valide informatie. Voor de betrouwbaarheid en validiteit is het van belang om triangulatie toe te passen. In dit onderzoek staat methodische triangulatie centraal. De verschillende dataverzamelmethode maken de resultaten krachtiger (Van der Donk & Van Lanen, 2011). De toegepaste methoden zijn literatuurstudie, vragenlijsten en halfgestructureerde interviews.

De respondenten zijn afzonderlijk van de mindfulness docent geïnterviewd. Zij kunnen vrij spreken en de kans op sociaal wenselijke antwoorden is hierdoor kleiner.

De ALCOS-12 heeft een goede validiteit (Bosscher et al., 1997). Deze vragenlijst meet wat het beoogt te meten, namelijk de mate van self-efficacy. Daarnaast is de interne consistentie van deze vragenlijst goed, omdat de Cronbach's alpha .73 is bij 12 items (Bosscher et al., 1997).

Om de validiteit te verhogen is er na de metingen met alle respondenten een telefonische terugkoppeling afgenomen voor het bespreken en controleren van de resultaten. De validiteit is ook verhoogd door de vragenlijst en topiclijst vooraf bij een representatief persoon te testen. Naar aanleiding van de feedback zijn de vragen over self-efficacy toegespitst op de mindfulness oefeningen. De topiclijst is hetzelfde gebleven.

De vier gedragsdeterminanten zijn weloverwogen gekozen op basis van een groot en recent RCT onderzoek met 257 respondenten. Deze gedragsdeterminanten verklaren het mechanisme van mindfulness op gedrag. De context in dit RCT onderzoek is grofweg hetzelfde, namelijk mindfulness in de werksetting (Van Berkel et al., 2014a). De gekozen gedragsdeterminanten meten wat dit onderzoek beoogt te meten. Het meet namelijk de verschillende facetten die van belang zijn om bepaald gedrag uit te voeren, in dit geval het blijven doen van mindfulness oefeningen.

7.2 Discussiepunten

Het resultatenhoofdstuk is een keuzeproces en bevat alleen relevante informatie die antwoord geeft op de onderzoeksvraag. Dit keuzeproces is enigszins subjectief. Om deze subjectiviteit te minimaliseren zijn de gegevens geselecteerd op basis van de onderzoeksvraag.

Het aantal respondenten was afhankelijk van wie er mee wilden doen (Van der Donk & Van Lanen, 2011). Naar aanleiding van de steekproeftrekking waren er in totaal vijf geïnteresseerden. Meerdere respondenten was wenselijk, omdat er dan meer gegevens zijn en hardere uitspraken mogelijk zijn. Vanwege de uitkomsten van de steekproeftrekking was dit onmogelijk.

De ALCOS-12 heeft een matige betrouwbaarheid (Bosscher et al., 1997). Self-efficacy is een dynamisch construct en dit kan een verklaring zijn (Gist & Mitchell, 1992). Bij een nieuwe afname van de ALCOS-12 kan het zijn dat de mate van self-efficacy hoger of lager is. Er is toch voor de ALCOS-12 gekozen, omdat de validiteit en interne betrouwbaarheid goed zijn (Bosscher et al., 1997).

In dit onderzoek staan vier gedragdeterminanten centraal. Er zijn meerdere gedragsdeterminanten van belang in de verklaring van gedragsverandering. Het onderzoeken van alle gedragdeterminanten is onmogelijk vanwege de totale tijd van dit onderzoek. Het gevolg zou dan een oppervlakkige analyse van alle gedragsdeterminanten zijn. De selectie maakt het mogelijk om de vier belangrijkste gedragsdeterminanten gedetailleerd te onderzoeken. Dit betekent wel dat er een deel van de gedragsdeterminanten zijn onderzocht en dat heeft invloed op de validiteit van dit onderzoek. Er zijn nog andere gedragsdeterminanten die waardevol zijn om te onderzoeken. Zo is het meten van kennis en bewustzijn belangrijk bij gedragsverklaring en gedragsverandering (Brug et al., 2008).

De toegevoegde items aan de ALCOS-12 zijn gebaseerd op items uit het eerder genoemde RCT onderzoek met een acceptabele tot uitstekende interne betrouwbaarheid (Van Berkel et al., 2014a). Dit betekent echter niet dat de toegevoegde items dezelfde interne betrouwbaarheid hebben. De validiteit en betrouwbaarheid van deze items zijn onbekend.

De gegeven antwoorden op de vragenlijst zijn zelfrapportages. Het kan zijn dat sociaal wenselijke antwoorden een rol spelen. Veel mensen hebben de neiging om deze antwoorden te geven. Een antwoord is sociaal wenselijk wanneer de persoon niet doorheeft dat hij/zij dit doet. De antwoorden kunnen een vertekening van de vragenlijstscores geven (Pouwer, Van der Ploeg & Bramsen, 1998).

7.3 Vervolgonderzoek

Vanuit de discussiepunten is de volgende aanbeveling voor verder onderzoek van toepassing:

- Onderzoek naar andere belangrijke gedragsdeterminanten, zodat de aanbevelingen een compleet beeld geven van mogelijkheden om cursisten te stimuleren om te blijven oefenen. Er zijn verschillende centrale gedragsdeterminanten, zoals attitude, subjectieve norm, risico-inschatting, kennis en bewustzijn (Brug et al., 2008). Dit kan een student van toegepaste psychologie bijvoorbeeld doen door middel van een afstudeeronderzoek van vijf maanden.
- Onderzoek naar het blijven doen van mindfulness oefeningen na de mindfulness cursus. Het is duidelijk dat het doen van mindfulness oefeningen voor een vermindering van klachten zorgt, bijvoorbeeld een vermindering van werkstress (Carmody & Bear, 2008). Er is echter weinig bekend over het doen van mindfulness oefeningen na de cursus. De mate van stress op de lange termijn is ook onduidelijk (Chiesa & Serretti, 2009).
- Vervolgonderzoek op dit onderzoek om de aanbevelingen te testen (pilotonderzoek). Dit kan ook middels een afstudeeronderzoek van vijf maanden. De student van toegepaste psychologie kan de aanbevelingen bij een nieuwe groep cursisten testen die de mindfulness cursus gaan volgen. Binnen het HFC starten elk jaar verschillende mindfulness cursussen.

8. Literatuurlijst

- Asscher, L.F. (2014). *Voortgang programma duurzame inzetbaarheid*. Geraadpleegd op 10 september 2014, van <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2014/05/13/kamerbrief-voortgang-programma-duurzame-inzetbaarheid.html>
- Baarda, D. B., Goede, M. P. M., de & Kalmijn, M. (2000). *Basisboek enquêteren en gestructureerd interviewen*. Houten: Educatieve Partners Nederland B.V.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Erlbaum.
- Berkel, J. van, Proper, K. I., Boot, C. R. L., Bongers, P. M. & Beek, A. J. van der (2014a). Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11 (9), 1-11. doi: 10.1186/1479-5868-11-9
- Berkel, J. van, Proper, K. I., Boot, C. R. L., Bongers, P. M. & Beek, A. J. van der (2014b). Effectiveness of a Worksite Mindfulness-Related Multi-Component Health Promotion Intervention on Work Engagement and Mental Health: Results of a Randomized Controlled Trial. *Public Library Of Science One*, 9 (1), 1-10. doi: 10.1371/journal.pone.0084118
- Bosscher, R. J., Smit, J. H., & Kempen, G. I. J. M. (1997). Algemene competentieverwachtingen bij ouderen: Een onderzoek naar de psychometrische kenmerken van de algemene competentieschaal (ALCOS). *Nederlands tijdschrift voor de psychologie*, 52 (6), 239-248.
- Bosscher, R. J., & Baardman, I. (1989) Het meten van gepercipieerde competentie bij psychiatrische patiënten. *Bewegen en hulpverlening*, 6, 312-322.
- Bower, G. H. & Hilgard, E. R. (1981). *Theories of learning*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2008). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Carmody, J. & Bear, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31 (1), 23-33.
- Centrum voor mindfulness (2013). *De kracht van aandacht: Mindfulnessstraining als effectieve interventie voor werkdruk, stress en leiderschapsontwikkeling*. Geraadpleegd op 2 oktober 2014, van http://centrumvoormindfulness.nl/images/20131111_Onderzoeksverslag_Mindfulness_in_organisaties_v2.pdf
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15 (5), 593-600.

- Conner, M., & Norman, P. (2005). Predicting health behaviour. Research and practice with social cognition models. Berkshire: Open University Press.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16 (3), 297-334.
- Donk, C. van der, & Lanen, B. van. (2011). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum: Coutinho.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability. *The Academy of Management Review*, 17 (2), 183-211.
- Gleitman, H., Reisberg, D., & Gross, J. (2007). *Psychology*. New York: Norton
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). *Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach's Alpha Reliability Coefficient for Likert-Type Scales*. Geraadpleegd op 26 november 2014, van <https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/344/Gliem%20%26%20Gliem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Han Fortmann Centrum. (2011). *Wat is het Han Fortmann Centrum?*. Geraadpleegd op 3 augustus 2014, van <http://www.fortmanncentrum.nl/>
- Haynes, R. B., Taylor, D. W., & Sackett, D. L. (Eds.) (1979). *Compliance in health care*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Hulsbergen, M. (2009). *Mindfulness: De aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Boom.
- Knoppert-Klein, E. A. M. van der, Kölling, P. & Hoogduin, C. A. L. (1998). *Richtlijnen ter bevordering van therapietrouw*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Luttikhuis, E. (2012). *Online enquêtes: Welke Likertschaal kun je het beste gebruiken?*. Geraadpleegd op 7 oktober 2014, van <http://www.netq-enquete.nl/nl/blog/online-enquetes-welke-likertschaal-gebruiken>
- Mills, H., Reiss, N., & Dombek, M. (z.d.). *Self-efficacy and the perception of control in stress reduction*. Geraadpleegd op 19 november 2014, van http://www.sevencounties.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15646&cn=117
- Nyklicek, I. & Karlijn, F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Journal of Behavioral Medicine*, 35 (3), 331-340. doi: 10.1007/s12160-008-9030-2
- Pouwer, F., Ploeg, H. M. van der, & Bramsen, I. (1998). *Dwalingen in de methodologie. II. Bias door vragenlijsten*. Geraadpleegd op 28 november 2014, van <https://pure.uvt.nl/portal/files/1074173/dwalingen.pdf>
- Satink, T., & Erp, M. van. (2009). *Handleiding: Transcriptie, Selectie van fragmenten, Coderen van fragmenten, Gebruik van databank*. (z.p.): Lectoraat Lokale Dienstverlening vanuit Klantperspectief.
- Schaufeli, W. B., Hell, J. G. F., & Scheurs, P. J. G. (2000). *Metten van werkstress: Overzicht van methoden, moeilijkheden en mogelijkheden*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy Scale: construction and validation. *Psychological Reports*. 51, 663-671. doi: 10.2466/pr0.1982.51.2.663
- Spaans, J., Kamp-Verbeij, M. L. van de, & Hop, H. (2005). Mindfulness-oefeningen: een welkome bijdrage aan de behandeling van anorexia nervosa. *Directieve therapie*, 25 (3), 143-154.
- Utamie Puji Lestari, C. (2008). Improving self-efficacy in the search for costeffective solutions: The Indonesian experience. *Health delivery*, 53 (1), 1-3.
- Veen, T. van der, & Waal, J. van der. (2012). *Van leertheorie naar onderwijspraktijk*. Groningen: Noordhoff.
- Verhoven, N. (2013). *Onderzoeken doe je zo!*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers
- Wiertzema, K., & Jansen, P. (2009). *Basisprincipes van communicatie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Zwieten, M. H. J. van, Vroome, E. M. M. de, Mol, M. E. M., Mars, G. M. J., Koppes, L. L. J., & Bossche, S. N. J. van den. (2014). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden*. Hoofddorp: TNO.

9.1 ALCOS-12 uitgebreid

Beste cursist,

U heeft in 2014 de basiscursus Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bij het Han Fortmann Centrum gevolgd. U wordt gevraagd om bijgevoegde vragenlijst in te vullen. Deze heeft betrekking op het afstudeeronderzoek dat Bibi van der Lelie, studente toegepaste psychologie aan de HAN, doet. Zij onderzoekt hoe werkstressklachten na het volgen van de MBSR laag kunnen blijven. De vragen gaan over de mate waarin u na de cursus de mindfulness oefeningen heeft gedaan. En wat u hierin kan stimuleren. Het Han Fortmann Centrum kan naar aanleiding van de resultaten het aanbod aanpassen. U blijft anoniem in dit onderzoek. Het is belangrijk dat u antwoord geeft op alle vragen. Er bestaat geen goed of fout antwoord. Als u het antwoord niet weet dan kunt u vaak het beste op uw eerste ingeving afgaan. De resultaten worden aan u teruggekoppeld middels een kort telefoongesprek.

Het invullen van de vragenlijsten duurt ongeveer 10 minuten.

Alvast bedankt!

Algemene competentieschaal (ALCOS-12) uitgebreid

Algemene informatie

Naam:

Geslacht:

Leeftijd:

Opleidingsniveau:

Functie:

Datum:

Had u na het volgen van de mindfulness cursus minder werkstress?

Heeft u nu minder of meer werkstress of is het hetzelfde gebleven?

Heeft u na de mindfulness cursus nog oefeningen gedaan?

Indien Ja:

- Hoe vaak?

- Welke oefeningen doet u thuis?

- Welke oefeningen doet u op uw werk?

	mee oneens	enigszins mee oneens	noch mee eens, noch mee oneens	enigszins mee eens	mee eens
1. Wanneer ik plannen maak om mindfulness oefeningen te doen, ben ik er ook van overtuigd dat ik ze met succes zal uitvoeren.	1	2	3	4	5
2. Wanneer mij de eerste keer mislukt om een mindfulness oefening te doen, bijt ik mij er in vast totdat het beter gaat.	1	2	3	4	5
3. Wanneer ik beslist een mindfulness oefening wil doen, gaat het meestal fout.	1	2	3	4	5
4. Wanneer ik de indruk heb dat een mindfulness oefening ingewikkeld is, begin ik er niet aan.	1	2	3	4	5
5. Ook bij een onplezierige mindfulness oefening houd ik vol totdat ik klaar ben.	1	2	3	4	5
6. Ik heb er moeite mee om problemen m.b.t. mindfulness oefeningen goed op te lossen.	1	2	3	4	5
7. Wanneer ik heb besloten om een mindfulness oefening te doen, dan doe ik het ook.	1	2	3	4	5

8. Wanneer ik aan een mindfulness oefening begin, moet ik snel het idee hebben dat ik op de goede weg ben, want anders houd ik er mee op. 1 2 3 4 5
9. Onverwachte problemen m.b.t. mindfulness oefeningen doen brengen mij snel uit mijn evenwicht. 1 2 3 4 5
10. Wanneer ik een mindfulness oefening niet naar wens uitvoer (bijvoorbeeld deels uitvoeren), ga ik juist extra mijn best doen. 1 2 3 4 5
11. Ik begin niet aan het leren van nieuwe dingen, namelijk het doen van mindfulness oefeningen en de visie van mindfulness toepassen in mijn dagelijks leven, wanneer zij mij te moeilijk lijken 1 2 3 4 5
12. Ik twijfel aan mezelf m.b.t. het uitvoeren van de mindfulness oefeningen 1 2 3 4 5
13. Hoeveel controle ervaart u met betrekking tot het blijven doen van de mindfulness oefeningen? 1 2 3 4 5
14. Ik had de intentie om na de mindfulness cursus wekelijks mindfulness oefeningen te blijven doen 1 2 3 4 5
15. Ik probeer(de) na de mindfulness cursus wekelijks mindfulness oefeningen te blijven doen 1 2 3 4 5
16. Welke obstakels bent u tegengekomen die het doen van de mindfulness oefeningen in de weg stonden?

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor uw medewerking!

9.2 Topiclijst

Naam cursist:

Datum:

Inleiding

- Introductie: waarom dit interview met deze persoon
- Doel en duur van het interview
- Rapportage
- Anonimiteit en vertrouwelijkheid
- Vastgelegd d.m.v. audio opname

Kern

Vragenlijst ALCOS-12 uitgebreid:

- Doorvragen opvallende en/of ontbrekende antwoorden
- Indien de cursist na de MBSR wel heeft geoefend: Wat waren de belangrijkste aspecten die ervoor zorgde dat u na de cursus bleef oefenen?
- Indien de cursist na de MBSR niet heeft geoefend: Wat waren de belangrijkste aspecten die ervoor zorgde dat u na de cursus niet bleef oefenen?
- In hoeverre denkt u in staat te zijn om de mindfulness oefeningen juist uit te voeren?
- U geeft aan ... controle te ervaren over het blijven oefenen.
 - Waaruit blijkt dat?
 - Kunt u een voorbeeld noemen?
 - Wat was het gevolg m.b.t. het blijven oefenen?
- U geeft aan ... intentie te hebben om te blijven oefenen.
 - Waar kwam dat door?
 - Wat was het gevolg m.b.t. het blijven oefenen?
- U geeft aan ... obstakels te ervaren die het blijven oefenen in de weg stonden.
 - Kunt u hier een voorbeeld van geven?
 - Wat was het gevolg m.b.t. het blijven oefenen?
 - Eventueel doorvragen: Uit onderzoek blijkt dat tijds tekort door werk en door familie/sociale leven vaak als barrière worden ervaren. Kunt u zich hier in vinden?
 - Zo ja, kunt u een voorbeeld geven?
- Waar ligt uw behoefte m.b.t. het blijven doen van de mindfulness oefeningen? Wat kan het Han Fortmann Centrum hierin nog voor u betekenen?

Slot

- Reflectie op interview
- Afspraak inplannen i.v.m. de telefonische terugkoppeling
- Interesse om tools in te zien die u kunnen helpen om te blijven oefenen?
- Heeft u nog vragen of aanvullingen?
- Bedankt voor uw medewerking

9.3 Data analyse plan

Deelvraag 1: In welke mate ervaren cursisten self-efficacy bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?

Deze deelvraag is geanalyseerd door middel van de volgende labelcombinaties (analysesets):

- Self-efficacy – Eigen – tevreden
- Self-efficacy – Eigen – niet tevreden

Deelvraag 2: In welke mate ervaren cursisten gedragscontrole bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus?

Deze deelvraag is geanalyseerd door middel van de volgende labelcombinaties (analysesets):

- Gedragscontrole – Eigen – tevreden
- Gedragscontrole – Eigen – niet tevreden

Deelvraag 3: In welke mate is de gedragsintentie bij cursisten aanwezig om de mindfulness oefeningen na de cursus te doen?

Deze deelvraag is geanalyseerd door middel van de volgende labelcombinaties (analysesets):

- Gedragsintentie – Eigen – tevreden
- Gedragsintentie – Eigen – niet tevreden

Deelvraag 4: Welke barrières ervaren cursisten bij het doen van de mindfulness oefeningen na de cursus en wat kan deze barrières doorbreken?

Deze deelvraag is geanalyseerd door middel van de volgende labelcombinaties (analysesets):

- Ervaren barrières – Eigen – tevreden
- Ervaren barrières – Eigen – niet tevreden

