

# Vrijtijdsbesteding en geluk

Een onderzoek naar de impact van levensdoelen op vrijtijdsbesteding en geluk.

Amsterdam, 11 november 2014

Tirza Pille  
Erasmus Universiteit Rotterdam  
Masterscriptie Sociologie

# Vrijtijdsbesteding en geluk

*Een onderzoek naar de impact van levensdoelen op vrijtijdsbesteding en geluk.*

Universiteit	Erasmus Universiteit Rotterdam
Instituut	Faculteit Sociale Wetenschappen
Opleiding	Master Arbeid, Organisatie en Management (SOC)
Studieonderdeel	Masterscriptie (22,5 ECTS)
Aantal woorden	10.516 woorden (zonder literatuurlijst en bijlagen)

Auteur	Tirza Pille
Studentnummer	316118

Scriptiebegeleider	prof. dr. P. Mascini
Tweede beoordelaar	dr. J. van der Waal

## **Voorwoord**

Voor u ligt de scriptie die ik heb geschreven ter afsluiting van de master Sociologie: Arbeid, Organisatie en Management. Graag wil ik Peter Mascini bedanken voor zijn begeleiding en commentaar op het stuk. Daarnaast dank ik alle respondenten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek. Tot slot gaat mijn dank uit naar mijn geliefde, familie en vrienden voor al jullie steun en vertrouwen in mij tijdens dit toch wel bewogen afstudeertraject. Vous êtes indispensable!

Tirza Pille

Amsterdam, november 2014

## Inhoudsopgave

---

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
1.1	Probleembeschrijving	6
1.2	Centrale vraagstelling en deelvragen	7
1.3	Belang van het onderzoek	7
1.4	Opbouw	8
<b>2</b>	<b>Geluk</b>	<b>9</b>
2.1	Wat is geluk?	9
2.2	Is geluk meetbaar?	10
<b>3</b>	<b>Vrijtijdsactiviteiten, levensdoelen en geluk</b>	<b>11</b>
3.1	Samenhang vrijetijdsactiviteiten en geluk	11
3.2	De eudaimonistische theorie	12
3.3	De hedonistische theorie	12
3.4	De <i>flow</i> theorie	13
3.5	Samenhang vrijetijdsactiviteiten, levensdoelen en geluk	14
	3.5.1 <i>Zelfverwezenlijking, vrijetijdsactiviteiten en geluk</i>	14
	3.5.2 <i>Behoeftbevredegging, vrijetijdsactiviteiten en geluk</i>	15
	3.5.3 <i>Intrinsieke betrokkenheid, vrijetijdsactiviteiten en geluk</i>	16
<b>4</b>	<b>Methode van onderzoek</b>	<b>18</b>
4.1	Dataverzameling en steekproef	18
	4.1.1 <i>De steekproefpopulatie</i>	18
	4.1.2 <i>Design vragenlijst</i>	19
4.2	Operationalisering variabelen	19
	4.2.1 <i>Geluk</i>	19
	4.2.2 <i>Actieve en passieve vrijetijdsactiviteiten</i>	20
	4.2.3 <i>Zelfverwezenlijking, behoeftebevredegging en intrinsieke betrokkenheid</i>	22
	4.2.4 <i>Controlevariabelen</i>	26
4.3	Conceptueel model	27

4.4	Lineaire regressie methoden	27
<b>5</b>	<b>Resultaten</b>	<b>29</b>
5.1	Hypothese 1: Vrijtijdsactiviteiten en geluk	29
5.2	Hypothese 2a: Actieve vrijtijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking en geluk	30
5.3	Hypothese 2b: Passieve vrijtijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking en geluk	31
5.4	Hypothese 3a: Passieve vrijtijdsactiviteiten, behoeftebevrediging en geluk	31
5.5	Hypothese 3b: Actieve vrijtijdsactiviteiten, behoeftebevrediging en geluk	32
5.6	Hypothese 4a: Actieve vrijtijdsactiviteiten, intrinsieke betrokkenheid en geluk	32
5.7	Hypothese 4b: Passieve vrijtijdsactiviteiten, intrinsieke betrokkenheid en geluk	33
5.8	Samenhang levensdoelen	33
<b>6</b>	<b>Conclusie</b>	<b>35</b>
6.1	Beantwoording onderzoeksvraag	35
6.2	Beperkingen onderzoek	38
6.3	Discussie	40
<b>7</b>	<b>Literatuur</b>	<b>42</b>
Bijlage I	– Vragenlijst	45
Bijlage II	– Actieve en passieve vrijtijdsactiviteiten	50
Bijlage III	– Zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid	53
Bijlage IV	– Correlatiematrix	57

# 1 Inleiding

## 1.1 Probleembeschrijving

Binnen de sociale wetenschappen is veel geschreven over geluk en hoe dit bereikt kan worden. Zo veronderstellen verschillende auteurs dat de uitvoering van bepaalde activiteiten van invloed is op de mate van geluk die iemand ervaart (Sonnentag 2001; Lyubomirsky 2007; Holder, Coleman & Sehn 2009). Veelvuldig onderzoek is dan ook verricht naar de samenhang tussen vrijetijdsbesteding en geluk. Onderzoek hiernaar is begrijpelijk, omdat mensen vrijetijdsactiviteiten verrichtten voor zichzelf. Dergelijke activiteiten worden niet ondernomen omdat mensen hiertoe verplicht zijn, maar juist omdat mensen hier zelf voor kiezen uit vrije wil (Hills & Argyle 1998; Lu & Hu 2005). Keuzes voor vrijetijdsactiviteiten en patronen hierin bieden inzicht in welke activiteiten gelukkige mensen geneigd zijn te kiezen, dan wel wat mensen zelf kunnen doen om gelukkig te worden. In dit onderzoek wordt verder ingegaan op de samenhang tussen vrijetijdsbesteding en geluk.

De theorieën van eudaimonisme, hedonisme en *flow* leggen een verband tussen de besteding van vrije tijd en geluk. Zo veronderstelt de eudaimonistische theorie een sterkere positieve samenhang tussen activiteiten die actieve inspanning vereisen - zogeheten actieve vrijetijdsactiviteiten - en geluk, omdat deze theorie veronderstelt dat mensen het levensdoel van zelfverwezenlijking nastreven (Waterman 1993; Aristotle 2001; Deci & Ryan 2008). De hedonistische theorie veronderstelt daarentegen een sterkere positieve samenhang tussen activiteiten die niet of nauwelijks actieve inspanning vergen - zogenoemde passieve vrijetijdsactiviteiten - en geluk, omdat deze theorie veronderstelt dat mensen het levensdoel van behoeftebevrediging nastreven (Kahneman, Diener & Schwarz 1999; Ryan & Deci 2001; Veenhoven 2003). De *flow* theorie veronderstelt, evenals de eudaimonistische theorie, een sterkere positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. De *flow* theorie verschilt echter in haar veronderstelling over het levensdoel, intrinsieke betrokkenheid, als verklaring voor deze samenhang (Csikszentmihalyi 1990, 2000; Seligman 2002). Deze betrekkelijk filosofische theorieën veronderstellen ieder een specifiek levensdoel als verklaring voor de samenhang tussen actieve, respectievelijk passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. In plaats van dit te veronderstellen, wordt in dit onderzoek een empirische analyse uitgevoerd naar de samenhang tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk en de mate waarin de drie levensdoelen een verklaring bieden voor deze. Eerder

empirisch onderzoek laat verder zien dat de drie levensdoelen elkaar niet uitsluiten en bovendien tegelijkertijd kunnen optreden (Peterson, Park & Seligman 2005; Huta & Ryan 2010). Om deze reden wordt in dit onderzoek tevens onderzocht hoe de drie levensdoelen zich tot elkaar verhouden.

## **1.2 Centrale vraagstelling en deelvragen**

De centrale vraagstelling van dit onderzoek luidt als volgt:

*Kan een sterke samenhang tussen actieve, respectievelijk passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk worden verklaard door het type levensdoel dat men najaagt?*

Ter ondersteuning van de centrale vraagstelling zijn de volgende deelvragen opgesteld:

*Kan een sterke samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van zelfverwezenlijking?*

*Kan een sterke samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van behoeftebevrediging?*

*Kan een sterke samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid?*

## **1.3 Belang van het onderzoek**

De theorieën van eudaimonisme, hedonisme en *flow* leggen een verband tussen vrijetijdsbesteding en geluk en veronderstellen ieder een specifiek levensdoel als verklaring voor deze samenhang (Csikszentmihalyi 1990; Waterman 1993; Kahneman et al. 1999; Aristotle 2001; Ryan & Deci 2001; Seligman 2002). De theoretische verklaringen die de drie theorieën bieden lijken plausibel. In dit onderzoek worden deze theoretische veronderstellingen empirisch getoetst, waarbij wordt onderzocht of er sprake is van verschillen in samenhang tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk en

in hoeverre deze verschillen verklaard kunnen worden door de levensdoelen die mensen nastreven.

Daarnaast bieden de resultaten inzicht in de keuzes die mensen maken om bij te dragen aan eigen geluk. Patronen hierin laten zien welke vrijetijdsactiviteiten gelukkige mensen geneigd zijn te kiezen. Tegelijkertijd tonen zij wat mensen zelf kunnen doen om gelukkig te worden. Dergelijke onderzoeksbevindingen kunnen interessant zijn voor bijvoorbeeld organisaties binnen de vrijetijdsbranche, waar deze gebruikt kunnen worden bij beleids- en strategievoering. Op deze manier dienen de resultaten een maatschappelijk belang.

#### **1.4 Opbouw**

De hoofdstukken twee en drie omvatten het theoretisch kader van dit onderzoek. Hoofdstuk twee bespreekt allereerst de theorie met betrekking tot geluk, waarna in hoofdstuk drie de theorieën van eudaimonisme, hedonisme en *flow* worden behandeld. In hoofdstuk vier wordt de onderzoeksmethode nader toegelicht. Hierin wordt onder andere besproken hoe de data zijn verzameld en op welke wijze de variabelen zijn geoperationaliseerd. Hoofdstuk vijf bespreekt vervolgens de onderzoeksbevindingen. Tot slot worden in hoofdstuk zes de conclusies besproken.



## **2 Geluk**

Binnen de sociale wetenschappen bestaan verschillende opvattingen over geluk en de definiëring van dit begrip. Zo wordt het begrip geassocieerd met termen als kwaliteit van leven, (subjectief) welzijn en tevredenheid met het leven. Het meerduldig gebruik van de begrippen onderling zorgt ervoor dat het begrip geluk voor meerdere interpretaties vatbaar is. Daarnaast bestaat binnen de sociale wetenschappen de discussie of geluk al dan niet gemeten kan worden. Om tot een helder begrip van geluk te komen, wordt allereerst uiteengezet wat er in dit onderzoek precies onder geluk wordt verstaan. Vervolgens wordt de bestaande discussie over geluk besproken en verondersteld waarom geluk wel gemeten kan worden.

### **2.1 Wat is geluk?**

Begrippen als kwaliteit van leven en welzijn worden binnen de sociale wetenschappen frequenter toegepast dan geluk. Wanneer wordt gesproken over de kwaliteit van leven gaat het om de leefomstandigheden waarin mensen leven en het welzijn (sociologie) of de welvaart (economie) die iemand heeft. Het gaat om een normatief begrip van de kwaliteit van leven. Hierbij wordt onder meer gekeken of iemand toegang heeft tot die zaken die een bijdrage leveren aan goede leefomstandigheden om te kunnen spreken over een goede kwaliteit van leven (Hagerty, Cummins, Ferriss, Land, Michalos, Peterson, Sharpe, Sirgy & Vogel 2001). Indien gesproken wordt over subjectief welzijn en tevredenheid met het leven gaat het om de subjectieve waardering van de kwaliteit van leven, waarbij iemand zelf bepaalt hoe tevreden hij/zij is met het leven dat wordt geleid (Diener, Suh & Oishi 1997; Veenhoven 2008). Een manier om dit te meten is door respondenten te vragen naar de tevredenheid met (bepaalde aspecten van) het leven, waarbij tegelijkertijd wordt gevraagd naar de gemoedstoestand van mensen op een bepaald moment (Veenhoven 2000). Door auteurs wordt verondersteld dat met het vaststellen van subjectief welzijn geluk gemeten kan worden (Lyubomirsky & Lepper 1999; Veenhoven 2012). In dit onderzoek wordt, in navolging van bovenstaande auteurs, geluk beschouwd als de mate waarin iemand tevreden is met zijn/haar leven. Hiermee beperkt deze analyse zich tot de bestudering van het begrip geluk als zijnde de subjectieve waardering van het leven, waarbij een respondent zelf beoordeelt hoe tevreden hij/zij is met het leven. Vanwege de overeenkomsten qua inhoud

worden de begrippen 'geluk' en 'tevredenheid met het leven' als synoniemen beschouwd in dit onderzoek.

## **2.2 Is geluk meetbaar?**

Over het wel of niet kunnen meten van geluk bestaat, binnen de sociale wetenschappen, een discussie. Zo veronderstellen critici dat de meting van geluk niet mogelijk is. Bestaande geluksmetingen zouden volgens laatstgenoemden niet de mate van geluk meten, maar juist de verlangens van mensen of normatieve ideeën. Tevens beweren critici dat een dergelijke meting sociaal wenselijke antwoorden in de hand zou werken. Deze veronderstellingen impliceren dat mensen geen eigen opvatting hebben over de mate van geluk die wordt ervaren en neemt hiermee geen notie van de eigen beoordeling van mensen over de tevredenheid met het leven. Voorstanders veronderstellen dat mensen wél in staat zijn de kwaliteit van het eigen leven te beoordelen, omdat mensen een affectieve beoordeling kunnen maken over het leven. Hiermee wordt bedoeld dat iemand, op basis van gevoel en intuïtie, kan beoordelen of iemand zich goed voelt of niet. Bovendien veronderstellen voorstanders dat mensen in staat zijn te reflecteren op de eigen gevoelens. Dit betekent dat mensen, naast een affectief vermogen, een cognitief vermogen hebben om te beoordelen of iemand tevreden, dan wel gelukkig is met het leven (Veenhoven 1984; Lyubomirsky & Lepper 1999; Veenhoven 2012). Voorgaand onderzoek laat zien dat door middel van het meten van zowel de affectieve als cognitieve component, waarbij iemand zelf beoordeelt hoe tevreden hij/zij is met het leven, de subjectieve waardering van het leven kan worden vastgesteld en geluk kan worden gemeten. Tevens laat onderzoek zien dat geluksmetingen niet verstoord worden door sociale wenselijkheid (McCrae 1986; Lyubomirsky & Lepper 1999; Mattei & Schaefer 2004). Om deze reden zal in dit onderzoek gebruik worden gemaakt van deze meetmethoden om de mate van geluk te meten. De betreffende metingen en analyses worden in hoofdstuk 4 nader besproken.

### **3 Vrijtijdsactiviteiten, levensdoelen en geluk**

#### **3.1 Samenhang vrijtijdsactiviteiten en geluk**

Over de samenhang tussen vrijtijdsactiviteiten en geluk is binnen de huidige literatuur veel geschreven. Zo veronderstellen verschillende auteurs een samenhang tussen de uitvoering van vrijtijdsactiviteiten en de mate van geluk die iemand ervaart (Sonnentag 2001; Holder et al. 2009). Dit betekent dat mensen, door de uitvoering van bepaalde vrijtijdsactiviteiten, een zekere mate van geluk kunnen ervaren, dan wel dat gelukkige mensen geneigd zijn te kiezen voor bepaalde vrijtijdsactiviteiten. In dit onderzoek wordt onderscheid gemaakt tussen actieve vrijtijdsactiviteiten en passieve vrijtijdsactiviteiten. Actieve vrijtijdsactiviteiten worden beschouwd als die activiteiten die actieve inspanning vereisen en welke in bepaalde mate pijn en ongemak met zich mee kunnen brengen. Een voorbeeld hiervan is fitnessen (Tkach & Lyubomirsky 2006). Vrijtijdsactiviteiten die deze actieve inspanning niet of nauwelijks behoeven én die nauwelijks tot geen pijn en ongemak vergen, worden in dit onderzoek beschouwd als passieve vrijtijdsactiviteiten. Een voorbeeld van een dergelijke activiteit is het kijken van televisie (Csikszentmihalyi 2000; Tkach & Lyubomirsky 2006). Verschillende empirische onderzoeken laten zien dat er een positieve samenhang bestaat tussen actieve vrijtijdsactiviteiten en geluk (Csikszentmihalyi & Hunter 2003; Tkach & Lyubomirsky 2006; Steger, Kashdan & Oishi 2008). Wat passieve vrijtijdsactiviteiten betreft is er sprake van tegenstrijdige onderzoeksresultaten. Er zijn empirische onderzoeken die laten zien dat er nauwelijks tot geen samenhang bestaat tussen passieve vrijtijdsactiviteiten en geluk (Tkach & Lyubomirsky 2006; Steger et al. 2008). Daarentegen laat het onderzoek van Csikszentmihalyi en Hunter (2003) zien dat er wel sprake is van samenhang tussen passieve vrijtijdsactiviteiten en geluk. Deze bevindingen impliceren het volgende:

*De positieve samenhang tussen passieve vrijtijdsactiviteiten en geluk is zwakker dan de positieve samenhang tussen actieve vrijtijdsactiviteiten en geluk (hypothese 1).*

Binnen de sociale wetenschappen bestaan verschillende oriëntaties op geluk die theoretische verklaringen bieden voor de samenhang tussen de besteding van vrije tijd en geluk. In dit onderzoek staan drie van deze perspectieven centraal, te weten de theorieën

van eudaimonisme, hedonisme en *flow*. In het navolgende worden deze drie theoretische perspectieven op geluk uiteen gezet. Hierbij zal de samenhang tussen vrijetijdsactiviteiten en geluk worden besproken.

### **3.2 De eudaimonistische theorie**

De eudaimonistische theorie gaat uit van de idee dat iemand, door op actieve wijze gebruik te maken van de eigen potenties en te streven naar de verwezenlijking van de eigen capaciteiten, optimaal kan functioneren bij de uitvoering van activiteiten (Waterman 1993; Aristotle 2001; Waterman, Schwartz & Conti 2008). De veronderstelling hierbij is dat iemand zijn/haar eigen goede eigenschappen herkent, ontwikkelt en in overeenstemming met deze leeft (Aristotle 2001; Broadie & Rowe 2002). Door te leven overeenkomstig de eigen capaciteiten wordt op actieve wijze uiting gegeven aan de verwezenlijking van het eigen potentieel en daarmee richting en betekenis gegeven aan het leven (Norton 1976; Waterman 1993). Zelfverwezenlijking en betekenisgeving hangen hierbij nauw met elkaar samen. Door het nastreven van deze zelfverwezenlijking, bij de uitvoering van activiteiten, kan geluk worden ervaren (Waterman 1993; Aristotle 2001). Dit betekent dat iemand door de realisatie van het eigen potentieel, door middel van actieve inspanning, een bepaalde mate van geluk kan ervaren. De eudaimonistische theorie veronderstelt hiermee het levensdoel van zelfverwezenlijking als theoretische verklaring voor de mate van gelukservaring. Ook onderzoek laat zien dat het levensdoel van zelfverwezenlijking empirisch kan worden onderscheiden en dat er een positieve samenhang bestaat tussen het streven naar zelfverwezenlijking en geluk (Peterson et al. 2005; Deci & Ryan 2008; Vella-Brodrick, Park & Peterson 2009; Huta & Ryan 2010). Hetgeen betekent dat door het nastreven van het levensdoel van zelfverwezenlijking een bepaalde mate van geluk kan worden ervaren. Deze theoretische veronderstellingen en empirische bevindingen tezamen bieden een perspectief op de besteding van vrije tijd en de wijze waarop dit samenhangt met de mate van geluk die mensen kunnen ervaren.

### **3.3 De hedonistische theorie**

De hedonistische theorie gaat ervan uit dat mensen op zoek zijn naar plezier bij activiteiten, waarbij gestreefd wordt naar onmiddellijke behoeftebevrediging (Kahneman et al. 1999).

Veenhoven (2003) beschouwt hedonisme als levensstijl, waarbij mensen open staan voor aangename ervaringen en waarbij het uitstellen van plezierige ervaringen wordt beschouwd als ongemak. De ervaring van plezier bij een activiteit, waarbij iemand wordt bevredigd in zijn/haar directe behoeften, wordt omschreven als de ervaring van een bepaalde mate van geluk (Kahneman et al. 1999). Directe bevrediging van de behoeften en de ervaring van plezier hangen hierbij nauw met elkaar samen. De veronderstelling is dat directe behoeftebevrediging en plezier worden nagestreefd en ervaren wanneer pijn en ongemak bij de uitvoering van een activiteit worden beperkt (Kahneman et al. 1999; Veenhoven 2003). Dit streven naar behoeftebevrediging heeft een sterk motiverend karakter. Hetgeen betekent dat mensen het doel van behoeftebevrediging nastreven om een bepaalde mate van geluk te kunnen ervaren (Kahneman et al. 1999; Veenhoven 2003). De hedonistische theorie veronderstelt hiermee het levensdoel van behoeftebevrediging als theoretische verklaring voor de mate van gelukservaring (Kahneman et al. 1999; Veenhoven 2003). Ook empirisch onderzoek laat zien dat het levensdoel van behoeftebevrediging kan worden onderscheiden en dat er een positieve samenhang bestaat tussen het streven naar behoeftebevrediging en geluk (Ryan & Deci 2001; Peterson et al. 2005; Vella-Brodrick et al. 2009; Huta & Ryan 2010). Hetgeen betekent dat door het nastreven van het levensdoel van behoeftebevrediging een bepaalde mate van geluk kan worden ervaren. Samen met de hierboven beschreven theoretische veronderstellingen bieden deze bevindingen een perspectief op de besteding van vrije tijd en de wijze waarop dit samenhangt met de mate van geluk die mensen kunnen ervaren.

### **3.4 De *flow* theorie**

Een derde perspectief op geluk is de *flow* theorie (Csikszentmihalyi 1990). Deze theorie gaat uit van de idee dat mensen op zoek zijn naar intrinsieke betrokkenheid bij activiteiten (Csikszentmihalyi 1990). De veronderstelling hierbij is dat iemand door het hebben van volledige aandacht voor een activiteit, door middel van actieve inspanning, intrinsieke betrokkenheid kan nastreven en ervaren (Csikszentmihalyi 1997, 2000; Elkington 2011). Hierbij dient duidelijk te zijn wat de inhoud van de activiteit is. Tegelijkertijd behoort er een juiste balans te bestaan tussen de eigen vaardigheden en de aan te vangen uitdagingen (Csikszentmihalyi 1990, 2000; Collins, Sarkisian & Winner 2009). Het nastreven van

intrinsieke betrokkenheid bij een activiteit, waarbij iemand volledig opgaat in het genoemde, zorgt er voor dat iemand geen besef meer heeft van tijd, evenmin als van de eigen gevoelens en gedachten (Csikszentmihalyi 1990, 2000; Collins et al. 2009). De ervaring van intrinsieke betrokkenheid bij een activiteit zorgt op haar beurt voor de ervaring van een aangenaam gevoel, dat wordt omschreven als de ervaring van geluk (Csikszentmihalyi 1990, 2000). Deze intrinsieke betrokkenheid bij een activiteit, welke een bepaalde mate van geluk teweeg brengt, wordt in de theorie aangeduid als de ervaring van *flow*. De theorie veronderstelt dat *flow*, door de volledige onderdompeling in een activiteit, een onbewuste ervaring is, waardoor geluk onbewust ervaren wordt (Csikszentmihalyi 1990, 2000). Ondanks het onbewuste karakter van *flow* gaat er een sterk motiverende kracht van uit. Dit betekent dat mensen het doel van intrinsieke betrokkenheid nastreven om geluk te kunnen ervaren (Csikszentmihalyi 1990, 2000). De theorie veronderstelt hiermee het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid als theoretische verklaring voor de mate van gelukservaring (Csikszentmihalyi 1990, 2000; Seligman 2002). Ook onderzoek laat zien dat het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid empirisch kan worden onderscheiden en dat er een positieve samenhang bestaat tussen het streven naar intrinsieke betrokkenheid en geluk (Peterson et al. 2005; Vella-Brodrick et al. 2009). Hetgeen betekent dat door het nastreven van het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid een bepaalde mate van geluk kan worden ervaren. Deze empirische bevindingen tezamen met de hierboven beschreven theoretische veronderstellingen bieden eveneens een perspectief op de besteding van vrije tijd en de wijze waarop dit samenhangt met de mate van geluk die mensen kunnen ervaren.

### **3.5 Samenhang vrijetijdsactiviteiten, levensdoelen en geluk**

#### **3.5.1 Zelfverwezenlijking, vrijetijdsactiviteiten en geluk**

Zoals hierboven is beschreven, kan door het nastreven van het levensdoel van zelfverwezenlijking een bepaalde mate van geluk worden ervaren (Aristotle 2001; Peterson et al. 2005; Deci & Ryan 2008; Vella-Brodrick et al. 2009; Huta & Ryan 2010). De eudaimonistische theorie veronderstelt dat het nastreven en bereiken van zelfverwezenlijking niet vanzelf gaat, maar inspanning en moeite vergt, waarmee de theorie stelt dat geluk alleen kan worden ervaren wanneer mensen vrijetijdsactiviteiten verrichten die actieve inspanning vereisen (Waterman 1993; Aristotle 2001). Actieve

vrijtijdsactiviteiten, zoals deze in alinea 3.1 zijn besproken, dragen deze conditie in zich. Het gaat immers om activiteiten die actieve inspanning behoeven en welke in bepaalde mate pijn en ongemak met zich meebrengen. De eudaimonistische theorie veronderstelt bovendien dat iemand dient te streven naar het levensdoel van zelfverwezenlijking om geluk te kunnen ervaren (Aristotle 2001; Deci & Ryan 2008). Deze theoretische veronderstelling impliceert het volgende:

*Tussen actieve vrijtijdsactiviteiten en geluk bestaat een sterkere positieve samenhang naarmate het levensdoel van zelfverwezenlijking in sterkere mate wordt nagestreefd (hypothese 2a).*

Passieve vrijtijdsactiviteiten, zoals deze in alinea 3.1 zijn besproken, vereisen niet de actieve inspanning, zoals die door de eudaimonistische theorie wordt verondersteld bij het nastreven van het levensdoel van zelfverwezenlijking, om geluk te kunnen ervaren (Waterman 1993; Aristotle 2001; Deci & Ryan 2008). Deze theoretische veronderstelling impliceert het volgende:

*Tussen passieve vrijtijdsactiviteiten en geluk bestaat een sterkere negatieve samenhang naarmate het levensdoel van zelfverwezenlijking in sterkere mate wordt nagestreefd (hypothese 2b).*

### 3.5.2 Behoeftebevrediging, vrijtijdsactiviteiten en geluk

Door te streven naar het levensdoel van behoeftebevrediging kan een bepaalde mate van geluk worden ervaren (Kahneman et al. 1999; Ryan & Deci 2001; Veenhoven 2003; Peterson et al. 2005; Vella-Brodrick et al. 2009; Huta & Ryan 2010). Theorie die de samenhang tussen actieve, dan wel passieve vrijtijdsactiviteiten en geluk, vanuit het hedonistische perspectief, nader bespreekt is beperkt. De hedonistische theorie veronderstelt echter dat het nastreven van directe behoeftebevrediging gepaard dient te gaan met zo min mogelijk pijn en ongemak om een bepaalde mate van geluk te kunnen ervaren (Kahneman et al. 1999; Ryan & Deci 2001; Veenhoven 2003). Passieve vrijtijdsactiviteiten, zoals deze in alinea 3.1 zijn besproken, dragen deze condities in zich. Het gaat immers om activiteiten die niet of

nauwelijks actieve inspanning behoeven en die nauwelijks tot geen pijn en ongemak vergen. De hedonistische theorie veronderstelt tevens dat iemand het levensdoel van behoeftebevrediging dient na te streven om geluk te kunnen ervaren (Kahneman et al. 1999; Ryan & Deci 2001; Veenhoven 2003). Deze theoretische veronderstelling impliceert het volgende:

*Tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk bestaat een sterkere positieve samenhang naarmate het levensdoel van behoeftebevrediging in sterkere mate wordt nagestreefd (hypothese 3a).*

Actieve vrijetijdsactiviteiten, zoals deze in alinea 3.1 zijn besproken, dragen niet de condities in zich, zoals die door de hedonistische theorie worden verondersteld, om geluk te kunnen ervaren (Kahneman et al. 1999; Ryan & Deci 2001; Veenhoven 2003). Actieve vrijetijdsactiviteiten omvatten immers vrijetijdsactiviteiten die actieve inspanning vereisen, welke in een bepaalde mate pijn en ongemak met zich meebrengen. Deze theoretische veronderstelling impliceert het volgende:

*Tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk bestaat een zwakkere positieve samenhang naarmate het levensdoel van behoeftebevrediging in sterkere mate wordt nagestreefd (hypothese 3b).*

### 3.5.3 Intrinsieke betrokkenheid, vrijetijdsactiviteiten en geluk

Zoals hierboven is beschreven, kan door het nastreven van het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid een bepaalde mate van geluk worden ervaren (Csikszentmihalyi 1990, 2000; Seligman 2002; Peterson et al. 2005; Vella-Brodrick et al. 2009). De *flow* theorie veronderstelt dat geluk alleen kan worden ervaren wanneer mensen vrijetijdsactiviteiten uitvoeren die actieve inspanning vereisen. Het nastreven en bereiken van intrinsieke betrokkenheid gaat immers niet vanzelf, maar vereist inspanning en moeite (Csikszentmihalyi 1997, 2000; Elkington 2011). Actieve vrijetijdsactiviteiten, zoals deze in alinea 3.1 zijn besproken, dragen deze conditie in zich. Het gaat immers om activiteiten die actieve inspanning behoeven en welke in bepaalde mate pijn en ongemak met zich



meebrengen. De *flow* theorie veronderstelt bovendien dat iemand dient te streven naar het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid om geluk te kunnen ervaren (Csikszentmihalyi 1990, 2000; Seligman 2002). Deze theoretische veronderstelling impliceert het volgende:

*Tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk bestaat een sterkere positieve samenhang naarmate het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid in sterkere mate wordt nagestreefd (hypothese 4a).*

Passieve vrijetijdsactiviteiten, zoals deze in alinea 3.1 zijn besproken, vereisen niet de vereiste actieve inspanning, zoals die door de *flow* theorie wordt verondersteld bij het nastreven van het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid, om geluk te kunnen ervaren (Csikszentmihalyi 1997, 2000; Elkington 2011). Deze theoretische veronderstelling impliceert het volgende:

*Tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk bestaat een sterkere negatieve samenhang naarmate het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid in sterkere mate wordt nagestreefd (hypothese 4b).*

## **4 Methode van onderzoek**

In dit onderzoek wordt een exploratieve, kwantitatieve analyse uitgevoerd naar de verschillen in samenhang tussen actieve, respectievelijk passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. Hierbij wordt gekeken in hoeverre levensdoelen van invloed zijn op deze samenhangen en of deze een verklaring bieden hiervoor. Daarnaast worden de samenhangen gecontroleerd voor verschillende achtergrondkenmerken van de respondenten, waaronder leeftijd en opleiding. Om de samenhangen tussen de verschillende variabelen empirisch te kunnen toetsen zijn data verzameld. Dit hoofdstuk bespreekt allereerst de wijze waarop de data voor dit onderzoek zijn verzameld. Daarnaast zet dit hoofdstuk de operationalisering van de verschillende variabelen uiteen. Tot slot geeft het toelichting op de statistische methoden die worden gebruikt bij het toetsen van de hypothesen.

### **4.1 Dataverzameling en steekproef**

De data voor deze analyse zijn verzameld door middel van een online survey onderzoek, waarbij de deelnemers een vragenlijst is voorgelegd. Door middel van een vragenlijst kan een groot aantal data worden verzameld over een grote groep respondenten. Dit is relevant voor dit onderzoek, omdat het op die manier mogelijk wordt de samenhang tussen de verschillende variabelen te onderzoeken. De vragenlijst is uitgevoerd via ThesisTools ([www.thesistools.com](http://www.thesistools.com)). Dit is een website waarop vragenlijsten kunnen worden gepubliceerd. Hiervoor is gekozen, omdat de studentonderzoeker zelf niet over de software beschikt om een dergelijke online vragenlijst uit te zetten.

#### **4.1.1 De steekproefpopulatie**

De deelnemers aan dit onderzoek zijn verzameld via sociale netwerksites als Facebook en LinkedIn en via het sociale netwerk van de studentonderzoeker. In totaal zijn 191 deelnemers gestart met de vragenlijst, waarvan 160 deelnemers de gehele vragenlijst hebben ingevuld ( $n = 160$ ). De man/vrouw verhouding binnen de steekproefpopulatie is tamelijk scheef. Van alle deelnemers is 73.1% vrouw ( $n = 117$ ) en 26.9% man ( $n = 43$ ). De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 33.74 jaar, met een standaarddeviatie van 15.58. De jongste deelnemer was 18 jaar en de oudste deelnemer 83 jaar. Het grootste deel

van de deelnemers heeft een WO-opleiding afgerond (49.4%). Verder heeft 19.4% van de deelnemers een HBO-diploma behaald en 10.6% van de deelnemers een VWO-diploma. Een klein deel van de deelnemers heeft een MBO-opleiding (7,5%) of een HAVO-opleiding (6.3%) afgerond. De overige 7% van de deelnemers heeft een diploma op een lager opleidingsniveau behaald.

#### 4.1.2 Design vragenlijst

De vragenlijst is als volgt opgezet.

Op de eerste pagina van de vragenlijst kregen de deelnemers een korte instructie over het onderzoek te lezen. Na de instructiepagina werd aan hen de eerste set vragen gesteld, welke betrekking heeft op vrijetijdsactiviteiten. Hierna werd aan de deelnemers een serie vragen voorgelegd die verband houdt met de mate van tevredenheid met het leven. Vervolgens werd de deelnemers een reeks vragen gesteld die betrekking heeft op de mate waarin verschillende levensdoelen worden nagestreefd. Aansluitend volgden een tweetal series met stellingen, welke verband houden met de mate waarin bepaalde levensdoelen worden nagestreefd. Hierbij werd de vraag gesteld welke stelling het meest en welke stelling het minst op iemand van toepassing is. Tot slot werd de deelnemers om enkele demografische gegevens gevraagd, waaronder leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. Wanneer de deelnemers alle vragen hadden beantwoord, werden zij bedankt voor hun deelname aan het onderzoek en werd de mogelijkheid geboden hun e-mailadres achter te laten om de resultaten van het onderzoek te ontvangen. De volledige vragenlijst is te vinden in bijlage I.

## 4.2 Operationalisering variabelen

### 4.2.1 Geluk

Zoals in het theoriehoofdstuk reeds is besproken, worden de begrippen geluk en tevredenheid met het leven onderling uitgewisseld vanwege de overeenkomsten tussen de twee begrippen wat inhoud betreft. Om geluk, dan wel tevredenheid met het leven, te meten, is gebruik gemaakt van één item\*. Dit item omvat de volgende vraag:

---

\* Er is een schaal gemaakt door middel van de vier items, zoals deze zijn opgenomen in de vragenlijst. Deze vier items tezamen bleken echter geen valide meting van geluk te zijn.

- Sommige mensen zijn over het algemeen zeer tevreden. Ze genieten van het leven, ongeacht wat er gaande is, om alles uit het leven te halen. In hoeverre is deze karakterisering op u van toepassing?

Dit item is gemeten op ordinaal meetniveau door middel van een zeven-punts Likert schaal, waarbij de antwoordmogelijkheden variëren van helemaal niet van toepassing (1) tot zeer van toepassing (7). Het item is afkomstig uit eerder empirisch onderzoek van Lyubomirsky en Lepper (1999), waarvan de betrouwbaarheid is aangetoond. Deze meting is een gangbare meting van geluk en levert, zoals eerder onderzoek uitwijst, vergelijkbare resultaten op (Lyubomirsky & Lepper 1999; Mattei & Schaefer 2004).

#### 4.2.2 Actieve en passieve vrijetijdsactiviteiten

Op grond van de theorie is onderscheid gemaakt tussen twee typen vrijetijdsactiviteiten, namelijk actieve en passieve vrijetijdsactiviteiten. Om beide variabelen afzonderlijk van elkaar te kunnen meten, wordt de mate waarin respondenten participeren in diverse vrijetijdsactiviteiten onderzocht. Hierbij wordt de respondenten gevraagd aan te geven met welke frequentie zij deelnemen aan verschillende vrijetijdsactiviteiten.

##### *Actieve vrijetijdsactiviteiten*

Om de variabele actieve vrijetijdsactiviteiten te meten zijn negen items geformuleerd. Deze items zijn samengesteld op basis van de bestaande theorie over de samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk plus eerder onderzoek dat hier naar is verricht (Csikszentmihalyi 2000; Csikszentmihalyi & Hunter 2003; Tkach & Lyubomirsky 2006). Alle negen items omvatten allereerst de vraag: Hoe vaak heeft u het afgelopen half jaar de volgende vrijetijdsactiviteiten ondernomen? Vervolgens wordt de respondent gevraagd om van de negen items aan te geven hoe vaak hij/zij deze het afgelopen half jaar heeft ondernomen. De negen items die actieve vrijetijdsactiviteiten dienen te meten, zijn:

- Het beoefenen van wedstrijdsporten
- Het lezen van educatieve boeken
- Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)

- Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)
- Het maken van een culturele stedentrip / reis
- Mindfulness / meditatie / spiritualiteit
- Documentaires kijken
- Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)
- Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)

De items zijn gemeten op ordinaal meetniveau door middel van een vijf-punts schaal, waarbij de volgende antwoorden mogelijk zijn: nooit (1), minder dan eens per maand (2), maandelijks (3), wekelijks (4) en dagelijks (5). Om te analyseren of de negen items één achterliggend aspect meten en om de betrouwbaarheid hiervan te onderzoeken, zijn factor- en betrouwbaarheidsanalyses toegepast. Uit de factoranalyses blijkt dat de items “Het beoefenen van wedstrijdssporten” en “Het maken van een culturele stedentrip/reis” hoger laden op een ander achterliggend aspect (zie bijlage II, Component matrices 1 tot en met 3). Tevens laten de betrouwbaarheidsanalyses een hogere Cronbach’s  $\alpha$  zien bij verwijdering van beide items (zie bijlage II, Cronbach’s Alpha matrices 1 tot en met 3). Beide items zijn daarom verwijderd uit de analyse. Een hogere waarde van de Cronbach’s  $\alpha$  betekent immers een meer betrouwbare schaal. De resterende zeven items zijn uiteindelijk samengevoegd tot een schaal (Cronbach’s  $\alpha = .55$ ,  $M = 2.26$ ,  $SD = .58$ ). De Cronbach’s  $\alpha$  laat zien dat de zeven items tezamen een onvoldoende adequate en betrouwbare schaal vormen. Desalniettemin zal de schaal actieve vrijetijdsactiviteiten worden gebruikt in dit onderzoek, vanwege de importantie voor de te onderzoeken samenhangen.

### *Passieve vrijetijdsactiviteiten*

Om de variabele passieve vrijetijdsactiviteiten te meten zijn eveneens negen items geformuleerd. Deze items zijn samengesteld op basis van eerder verricht onderzoek naar de samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk en de bestaande theorie hierover (Csikszentmihalyi & Hunter 2003; Tkach & Lyubomirsky 2006; Steger et al. 2008). Alle negen items omvatten allereerst de vraag: Hoe vaak heeft u het afgelopen half jaar de volgende vrijetijdsactiviteiten ondernomen? Vervolgens wordt de respondent gevraagd om van de

negen items aan te geven hoe vaak hij/zij deze het afgelopen half jaar heeft ondernomen. De negen items die passieve vrijetijdsactiviteiten dienen te meten, zijn:

- Bezoek aan musical / popconcert / sportwedstrijd
- Luiers / relaxen (bv. languit op de bank liggen)
- Shoppen
- Uit eten gaan (niet zakelijk)
- Speelfilms / (real-life) soaps kijken
- Zonnen / terras pakken
- Bezoek aan attractiepark / kermis
- Cruise / safari / georganiseerde reis
- Bezoek aan wellness center / sauna

De items zijn gemeten op ordinaal meetniveau door middel van een vijf-punts schaal, waarbij de volgende antwoorden mogelijk zijn: nooit (1), minder dan eens per maand (2), maandelijks (3), wekelijks (4) en dagelijks (5). Om te analyseren of de negen items één achterliggend aspect meten én om de betrouwbaarheid hiervan te onderzoeken, is een factor- en betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd. Uit de factoranalyse blijkt allereerst dat de items verschillende achterliggende aspecten meten (zie bijlage II, Component matrix 4). De betrouwbaarheidsanalyse van de negen items laat daarnaast een Cronbach's  $\alpha$  van .57 zien. Deze waarde daalt echter wanneer één van de items wordt verwijderd uit de analyse (zie bijlage II, Cronbach's Alpha matrix 4). Deze bevindingen betekenen dat de negen items tezamen een onvoldoende valide en betrouwbare schaal vormen. Desalniettemin zijn de items, vanwege de importantie van deze schaal voor de te onderzoeken samenhangen, samengevoegd tot de schaal passieve vrijetijdsactiviteiten (Cronbach's  $\alpha = .57$ ,  $M = 2.45$ ,  $SD = .34$ ).

#### 4.2.3 Zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid

De variabele levensdoelen is, op grond van de hierboven beschreven theorie, onderverdeeld in drie afzonderlijke variabelen, namelijk zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid. Om de drie variabelen afzonderlijk van elkaar te kunnen meten,

wordt de mate waarin respondenten de drie levensdoelen nastreven onderzocht. Hierbij wordt de respondenten gevraagd om van een vierentwintigtal stellingen, dat betrekking heeft op de drie levensdoelen, aan te geven in hoeverre deze op hem/haar van toepassing zijn.

### *Zelfverwezenlijking*

Om de variabele zelfverwezenlijking te meten zijn acht items geformuleerd. Deze items zijn samengesteld op grond van de bestaande literatuur over het levensdoel van zelfverwezenlijking (Waterman 1993; Aristotle 2001; Deci & Ryan 2008). Alle acht items omvatten allereerst de stelling: Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen op u van toepassing zijn. Vervolgens wordt de respondent gevraagd om van een achttal stellingen aan te geven in welke mate deze op hem/haar van toepassing is. De acht items die zelfverwezenlijking dienen te meten, zijn:

- Als ik iets doe, doe ik mijn uiterste best nuttig bezig te zijn.
- Bij alles wat ik doe, streef ik er naar optimaal gebruik te maken van mijn goede eigenschappen.
- Als ik iets doe, streef ik altijd naar een zo goed mogelijk resultaat.
- Ik wil altijd het beste in mijzelf naar boven halen.
- Ik vind het belangrijk dat alles wat ik doe bijdraagt aan een doel op langere termijn.
- Ik streef er altijd naar mijn capaciteiten maximaal te ontwikkelen.
- Ik doe mijn uiterste best om mijzelf te ontplooien.
- Ik vind het belangrijk om, bij alles wat ik doe, mijzelf doelen te stellen.

De items zijn gemeten op ordinaal meetniveau door middel van een vijf-punts Likert schaal, waarbij de antwoordmogelijkheden variëren van helemaal niet van toepassing (1) tot zeer van toepassing (5). Om te analyseren of de acht items één achterliggend aspect meten en om de betrouwbaarheid hiervan te onderzoeken, is een factor- en betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd. Uit de factoranalyse blijkt dat de acht items hoog laden op één achterliggend aspect (zie bijlage III, Component matrix 5). De betrouwbaarheidsanalyse laat tevens zien dat de acht items tezamen, met een Cronbach's  $\alpha$  waarde van .78, een betrouwbare schaal

vormen (zie bijlage III, Cronbach's Alpha matrix 5). De acht items zijn uiteindelijk samengevoegd tot de schaal zelfverwezenlijking (*Cronbach's  $\alpha$  = .78,  $M = 3.73, SD = .51$* ).

### *Behoeftbevredeging*

Om de variabele behoeftebevredeging te meten zijn eveneens acht items geformuleerd. Deze items zijn samengesteld op grond van de bestaande literatuur over het levensdoel van behoeftebevredeging (Kahneman et al. 1999; Ryan & Deci 2001; Veenhoven 2003). De acht items omvatten allereerst de stelling: Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen op u van toepassing zijn. Vervolgens wordt de respondent gevraagd om van een achttal stellingen aan te geven in welke mate deze op hem/haar van toepassing is. De acht items die behoeftebevredeging dienen te meten, zijn:

- Ik sta altijd stil bij de vraag of ik wel plezier beleef aan de dingen die ik doe.
- Ik streef er heel bewust naar zoveel mogelijk te genieten in mijn leven.
- Ik zoek bewust naar situaties waaraan ik zoveel mogelijk plezier kan beleven.
- Bij alles wat ik doe, probeer ik mij zo min mogelijk in te spannen.
- Ik doe mijn uiterste best mijzelf zoveel mogelijk te verwennen.
- Als ik iets doe, ben ik liever lui dan moe.
- Bij alles wat ik doe, streef ik er naar pijn en ongemak tot een minimum te beperken.
- Ik probeer altijd zoveel mogelijk rust te nemen bij wat ik doe.

De items zijn gemeten op ordinaal meetniveau door middel van een vijf-punts Likert schaal, waarbij de antwoordmogelijkheden variëren van helemaal niet van toepassing (1) tot zeer van toepassing (5). Om te analyseren of de acht items één achterliggend aspect meten en om de betrouwbaarheid hiervan te onderzoeken, is een factor- en betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd. Uit de factoranalyse blijkt dat de acht items hoog laden op één achterliggend aspect (zie bijlage III, Component matrix 6). De betrouwbaarheidsanalyse laat daarnaast zien dat de acht items tezamen, met een Cronbach's  $\alpha$  waarde van .65, een betrouwbare schaal vormen (zie bijlage III, Cronbach's Alpha matrix 6). Alle items zijn daarom behouden gebleven in de analyse en uiteindelijk samengevoegd tot de schaal behoeftebevredeging (*Cronbach's  $\alpha$  = .65,  $M = 2.84, SD = .52$* ).



### *Intrinsieke betrokkenheid*

Voor het meten van de variabele intrinsieke betrokkenheid zijn ook acht items geformuleerd. Deze items zijn eveneens samengesteld op grond van de bestaande literatuur over het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid (Csikszentmihalyi 1999, 2000; Seligman 2002). De acht items omvatten allereerst de stelling: Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen op u van toepassing zijn. Vervolgens wordt de respondent gevraagd om van een achttal stellingen aan te geven in welke mate deze op hem/haar van toepassing is. De acht items die intrinsieke betrokkenheid dienen te meten, zijn:

- Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.
- Voor mij telt het resultaat van de dingen die ik doe minder dan de weg die ik daar naartoe afleg.
- Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.
- Ik doe alleen dingen omdat ik deze zelf wil doen en niet omdat anderen dit van mijn verwachten.
- Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.
- Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt.
- Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.
- Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.

De items zijn gemeten op ordinaal meetniveau door middel van een vijf-punts Likert schaal, waarbij de antwoordmogelijkheden variëren van helemaal niet van toepassing (1) tot zeer van toepassing (5). Om te analyseren of de acht items één achterliggend aspect meten en om de betrouwbaarheid hiervan te onderzoeken, zijn factor- en betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd. Uit de factoranalyses blijkt dat de items “Voor mij telt het resultaat van de dingen die ik doe minder dan de weg die ik daar naartoe afleg”, “Ik doe alleen dingen omdat ik deze zelf wil doen en niet omdat anderen dit van mijn verwachten” en “Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt” hoger

laden op andere achterliggende aspecten (zie bijlage III, Component matrices 7 tot en met 9). Tevens laten de betrouwbaarheidsanalyses een hogere Cronbach's  $\alpha$  zien bij verwijdering van de drie items (zie bijlage III, Cronbach's Alpha matrices 7 en 8). De drie items zijn daarom verwijderd uit de analyse. Een hogere waarde van de Cronbach's  $\alpha$  betekent immers een meer betrouwbare schaal. De resterende vijf items zijn uiteindelijk samengevoegd tot de schaal intrinsieke betrokkenheid (Cronbach's  $\alpha = .69$ ,  $M = 3.04$ ,  $SD = .62$ ).

#### 4.2.4 Controlevariabelen

Tot slot is er een aantal achtergrondkenmerken van de respondent die als afzonderlijke variabelen worden meegenomen in de analyse. De mogelijke verbanden die gevonden worden tijdens analyse zullen voor deze variabelen worden gecontroleerd. Het gaat om de volgende variabelen: leeftijd, geslacht, opleiding en bruto-inkomen. In onderstaande wordt beschreven hoe deze variabelen worden geoperationaliseerd.

Om de variabele leeftijd te meten is het volgende item geformuleerd: "Wat is uw geboortejaar?". Dit item is gemeten door de respondenten in de vragenlijst naar hun geboortejaar te vragen. Op basis van deze gegevens is, in het SPSS databestand, de variabele leeftijd (leeftijd = 2013 – geboortejaar) aangemaakt.

De variabele geslacht is gemeten door middel van één item, dat de volgende gesloten vraag omvat: "Wat is uw geslacht?". Dit item is gemeten door middel van twee antwoordmogelijkheden (1 = man, 2 = vrouw). Op basis van deze gegevens is de variabele geslacht aangemaakt, waarbij een dummy (1 = vrouw, 0 = man) is gevormd.

Om de variabele opleidingsniveau te meten is het volgende item geformuleerd: "Wat is uw hoogst genoten, afgeronde opleiding?". Dit item is gemeten door middel van een acht-punts schaal (1 = Basisonderwijs, lagere school; 2 = lager beroepsonderwijs (LBO, LTS, VBO, ITO, LHNO, LEAO, VMBO-praktijk, etc.); 3 = VMBO-theorie, MAVO, IVO, MULO, max. 3 jaar van HAVO, HBS, VWO of VHMO; 4 = HAVO, MMS, HBS; 5 = VWO, Atheneum, Gymnasium; 6 = Middelbaar beroepsonderwijs (MBO, MTS, <1968 UTS); 7 = Hoger beroepsonderwijs (HBO, HTS, <1968 MTS); 8 = Universitaire opleiding, KMA). Op basis van deze gegevens is de variabele opleidingsniveau aangemaakt, waarbij een dummy (1 = Universitair (universitaire opleiding, KMA), 0 = overig) is gevormd.



betrokkenheid. Interactie-effecten worden op basis van bestaande onafhankelijke variabelen geconstrueerd. Hierdoor bestaat er samenhang tussen de bestaande onafhankelijke variabelen en de gevormde interactie-effecten. Om multicollineariteit, een sterke samenhang tussen twee of meerdere onafhankelijke variabelen, te verminderen, zijn de variabelen actieve vrijetijdsactiviteiten, passieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid gestandaardiseerd. Op basis van deze gestandaardiseerde variabelen zijn vervolgens de interactie-effecten geconstrueerd. Zoals in de correlatiematrix (zie bijlage IV, Correlatiematrix) is te zien, is er geen sprake van multicollineariteit tussen de verschillende onafhankelijke variabelen die centraal staan in dit onderzoek. Alle hypothesen zijn apart getoetst door middel van meervoudige lineaire regressie, waarbij alle voorspellers, per model, in een keer zijn ingevoerd. Hierbij is de verklarende waarde van de modellen onderzocht. Tevens is gecontroleerd voor de vier onafhankelijke variabelen van leeftijd, geslacht, opleiding en bruto-inkomen. De resultaten van de analyses worden gepresenteerd in hoofdstuk 5.

## 5 Resultaten

### 5.1 Hypothese 1: Vrijtijdsactiviteiten en geluk

Hypothese 1 voorspelde dat de positieve samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk zwakker is dan de positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. De analyse wijst uit dat de modellen als geheel geen verklarende waarde hebben. Zowel het hoofdeffect van actieve vrijetijdsactiviteiten ( $F(5,159) = 0.948, p > 0.05$ ) als het hoofdeffect van passieve vrijetijdsactiviteiten ( $F(5,159) = 0.875, p > 0.05$ ) is niet significant. In de tweede kolom van de tabellen 1 en 2 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënten van beide onafhankelijke variabelen wel in de juiste richting zijn zoals door hypothese 1 is verondersteld, waarbij de regressiecoëfficiënt van actieve vrijetijdsactiviteiten een hogere waarde heeft dan de regressiecoëfficiënt van passieve vrijetijdsactiviteiten. Deze bevindingen zijn in lijn met de verwachting, maar niet significant. Op basis hiervan wordt hypothese 1 verworpen.

Tabel 1. Geluk verklaard door actieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging, intrinsieke betrokkenheid en de daaruit gevormde interactietermen (Bèta's<sup>a</sup>)

Onafhankelijke variabelen	Geluk				
Actieve vrijetijdsactiviteiten	.123	.111	.141	.121	.133
Zelfverwezenlijking		.206*			.237**
Actief*zelfverwezenlijking		.055			.061
Behoeftebevrediging			.227**		.235**
Actief*behoeftebevrediging			.073		.085
Intrinsieke betrokkenheid				.001	-.142
Actief*intrinsieke betrokkenheid				-.030	-.089
<i>N</i>	160	160	160	160	160
$R^2$ (incl. controlevariabelen) <sup>b</sup>	.030	.078	.083	.031	.144

<sup>a</sup>Bèta's (gestandaardiseerde regressiecoëfficiënten) geven aan met hoeveel eenheden de afhankelijke variabele geluk toeneemt of afneemt (positieve, dan wel negatieve Bèta) wanneer de onafhankelijke variabele met één eenheid stijgt, waarbij de overige onafhankelijke variabelen constant blijven.

<sup>b</sup> $R^2$  Dit geeft het percentage van de verschillen in de afhankelijke variabele geluk weer, die kunnen worden toegeschreven aan actieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging, intrinsieke betrokkenheid, de daaruit gevormde interactie-effecten en vier andere onafhankelijke variabelen (leeftijd, geslacht, opleiding en bruto inkomen).

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$  (tweezijdige significantie toets)

Tabel 2. Geluk verklaard door passieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging, intrinsieke betrokkenheid en de daaruit gevormde interactietermen (Bèta's<sup>a</sup>)

Onafhankelijke variabelen	Geluk				
Passieve vrijetijdsactiviteiten	.116	.131	.041	.113	.058
Zelfverwezenlijking		.220**			.248**
Passief*zelfverwezenlijking		-.021			-.024
Behoeftbevrederiging			.211*		.226*
Passief*behoeftebevrediging			-.016		-.024
Intrinsieke betrokkenheid				.005	-.131
Passief*intrinsieke betrokkenheid				.054	.110
<i>N</i>	160	160	160	160	160
<i>R</i> <sup>2</sup> (incl. controlevariabelen) <sup>b</sup>	.028	.078	.063	.030	.127

<sup>a</sup>Bèta's (gestandaardiseerde regressiecoëfficiënten) geven aan met hoeveel eenheden de afhankelijke variabele geluk toeneemt of afneemt (positieve, dan wel negatieve Bèta) wanneer de onafhankelijke variabele met één eenheid stijgt, waarbij de overige onafhankelijke variabelen constant blijven.

<sup>b</sup>*R*<sup>2</sup> Dit geeft het percentage van de verschillen in de afhankelijke variabele geluk weer, die kunnen worden toegeschreven aan passieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging, intrinsieke betrokkenheid, de daaruit gevormde interactie-effecten en vier andere onafhankelijke variabelen (leeftijd, geslacht, opleiding en bruto inkomen).

\**p* < 0.05; \*\**p* < 0.01 (tweezijdige significantie toets)

## 5.2 Hypothese 2a: Actieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking en geluk

Hypothese 2a voorspelde dat er tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk een sterkere positieve samenhang bestaat naarmate het levensdoel van zelfverwezenlijking in sterkere mate wordt nagestreefd. De analyse wijst uit dat het model als geheel geen verklarende waarde heeft. De *F*-toets ( $F(7,159) = 1.826, p > 0.05$ ) is niet significant. In de derde kolom van tabel 1 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van zowel het hoofdeffect van actieve vrijetijdsactiviteiten ( $t = 1.344, p = .181$ ), als het interactie-effect tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en zelfverwezenlijking ( $t = .694, p = .489$ ) wel in de juiste richting zijn, zoals door hypothese 2a is verondersteld. De regressiecoëfficiënt van het interactie-effect heeft echter geen hogere waarde dan de beide hoofdeffecten. Verder laat tabel 1 zien dat het hoofdeffect van zelfverwezenlijking ( $t = 2.606, p = .010$ ) een significante, positieve regressiecoëfficiënt heeft. Dit betekent dat er een positieve samenhang bestaat tussen het levensdoel van zelfverwezenlijking en geluk, hetgeen in lijn is met de hypothese. De uitkomsten zijn niet geheel in overeenstemming met de verwachting en tevens niet significant. Om deze reden wordt hypothese 2a verworpen.

### **5.3 Hypothese 2b: Passieve vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking en geluk**

In hypothese 2b wordt voorspeld dat er tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk een sterkere negatieve samenhang bestaat naarmate het levensdoel van zelfverwezenlijking in sterkere mate wordt nagestreefd. De analyse wijst uit dat het model als geheel geen verklarende waarde heeft. De  $F$ -toets ( $F(7,159) = 1.831, p > 0.05$ ) is niet significant. In kolom drie van tabel 2 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van het hoofdeffect van passieve vrijetijdsactiviteiten ( $t = 1.546, p = .124$ ) en de niet-significante, negatieve regressiecoëfficiënt van het interactie-effect tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en zelfverwezenlijking ( $t = -.267, p = .790$ ) wel in de juiste richting zijn, zoals door hypothese 2b is verondersteld. Daarnaast laat tabel 2 zien dat het hoofdeffect van zelfverwezenlijking ( $t = 2.768, p = .006$ ) een significante, positieve regressiecoëfficiënt heeft. Ook dit betekent dat er een positieve samenhang bestaat tussen het levensdoel van zelfverwezenlijking en geluk, hetgeen in overeenstemming is met de hypothese. Deze bevindingen zijn in lijn met de verwachting, maar niet significant. Op basis hiervan wordt hypothese 2b verworpen.

### **5.4 Hypothese 3a: Passieve vrijetijdsactiviteiten, behoeftebevrediging en geluk**

Hypothese 3a voorspelde dat er tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk een sterkere positieve samenhang bestaat naarmate het levensdoel van behoeftebevrediging in sterkere mate wordt nagestreefd. De analyse wijst uit dat het model als geheel geen verklarende waarde heeft. De  $F$ -toets ( $F(7,159) = 1.448, p > 0.05$ ) is niet significant. In de vierde kolom van tabel 2 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van het hoofdeffect van passieve vrijetijdsactiviteiten ( $t = .454, p = .651$ ) wel in de juiste richting is zoals door hypothese 3a is verondersteld. De niet-significante, negatieve regressiecoëfficiënt van het interactie-effect tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en behoeftebevrediging ( $t = -.199, p = .843$ ) is daarentegen niet in de richting zoals door de theorie is verondersteld. Daarnaast laat tabel 2 zien dat het hoofdeffect van het behoeftebevrediging ( $t = 2.372, p = .019$ ) een significante, positieve regressiecoëfficiënt heeft. Dit betekent dat er een positieve samenhang bestaat tussen het levensdoel van behoeftebevrediging en geluk, hetgeen in lijn is met de hypothese. De uitkomsten zijn niet geheel in overeenstemming met de verwachting en tevens niet significant. Om deze reden wordt hypothese 3a verworpen.

### **5.5 Hypothese 3b: Actieve vrijetijdsactiviteiten, behoeftebevrediging en geluk**

In hypothese 3b wordt voorspeld dat er tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk een zwakkere positieve samenhang bestaat naarmate het levensdoel van behoeftebevrediging in sterkere mate wordt nagestreefd. De analyse wijst uit dat het model als geheel geen verklarende waarde heeft. De  $F$  toets ( $F(7,159) = 1.972, p > 0.05$ ) is niet significant. In kolom vier van tabel 1 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van zowel het hoofdeffect van actieve vrijetijdsactiviteiten ( $t = 1.724, p = .087$ ), als van het interactie-effect tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en behoeftebevrediging ( $t = .926, p = .356$ ) wel in de juiste richting zijn zoals door hypothese 3b is verondersteld. Bovendien heeft de regressiecoëfficiënt van het interactie-effect een lagere waarde dan de beide hoofdeffecten. Tabel 1 laat verder zien dat het hoofdeffect van behoeftebevrediging ( $t = 2.737, p = .007$ ) een significante, positieve regressiecoëfficiënt heeft. Ook dit betekent dat er een positieve samenhang bestaat tussen het levensdoel van behoeftebevrediging en geluk, hetgeen in overeenstemming is met de hypothese. Deze bevindingen zijn in lijn met de verwachting, maar niet significant. Op basis hiervan wordt hypothese 3b verworpen.

### **5.6 Hypothese 4a: Actieve vrijetijdsactiviteiten, intrinsieke betrokkenheid en geluk**

Hypothese 4a voorspelde dat er tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk een sterkere positieve samenhang bestaat naarmate het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid in sterkere mate wordt nagestreefd. De analyse wijst uit dat het model als geheel geen verklarende waarde heeft. De  $F$ -toets ( $F(7,159) = .689, p > 0.05$ ) is niet significant. In de vijfde kolom van tabel 1 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van zowel het hoofdeffect van actieve vrijetijdsactiviteiten ( $t = 1.433, p = .154$ ), als van het hoofdeffect van intrinsieke betrokkenheid ( $t = .011, p = .991$ ) wel in de juiste richting zijn zoals door hypothese 4a is verondersteld. Hierbij dient te worden opgemerkt dat de regressiecoëfficiënt van intrinsieke betrokkenheid een zeer lage waarde heeft. De niet-significante, negatieve regressiecoëfficiënt van het interactie-effect tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid ( $t = -.376, p = .707$ ) is daarentegen niet in de richting zoals door hypothese 4a is verondersteld. De uitkomsten zijn niet geheel in overeenstemming met de verwachting en tevens niet significant. Om deze reden wordt hypothese 4a verworpen.



## 5.7 Hypothese 4b: Passieve vrijetijdsactiviteiten, intrinsieke betrokkenheid en geluk

In hypothese 4b wordt voorspeld dat er tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk een sterkere negatieve samenhang bestaat naarmate het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid in sterkere mate wordt nagestreefd. De analyse wijst uit dat het model als geheel geen verklarende waarde heeft. De  $F$  toets ( $F(7,159) = .683, p > 0.05$ ) is niet significant. In kolom vijf van tabel 2 is te zien dat de niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van zowel het hoofdeffect van passieve vrijetijdsactiviteiten ( $t = 1.294, p = .198$ ), als van het hoofdeffect van intrinsieke betrokkenheid ( $t = .057, p = .955$ ) wel in de juiste richting zijn zoals door hypothese 4b is verondersteld. Ook hierbij dient te worden opgemerkt dat de regressiecoëfficiënt van intrinsieke betrokkenheid een zeer lage waarde heeft. De niet-significante, positieve regressiecoëfficiënt van het interactie-effect tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid ( $t = .670, p = .504$ ) is daarentegen niet in de richting zoals door hypothese 4b is verondersteld. Deze bevindingen zijn niet geheel in lijn met de verwachting en tevens niet significant. Op basis hiervan wordt hypothese 4b verworpen.

## 5.8 Samenhang levensdoelen

In de laatste kolommen van de tabellen 1 en 2 is verder te zien dat zowel het significante hoofdeffect van zelfverwezenlijking op geluk, als het significante hoofdeffect van behoeftebevrediging op geluk sterker is wanneer alle de drie levensdoelen, en hun interactietermen, tezamen in een model op geluk worden getoetst. Om te zien hoe de levensdoelen van zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid zich tot elkaar verhouden is gekeken naar de correlaties tussen de drie levensdoelen.

Tabel 3. Correlaties tussen zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid (N=160)

	Zelfverwezenlijking	Behoeftebevrediging	Intrinsieke betrokkenheid
Zelfverwezenlijking	1.00		
Behoeftebevrediging	.096	1.00	
Intrinsieke betrokkenheid	.387*	.255*	1.00

\* $p < 0.05$

Zoals in tabel 3 is te zien, bestaat er een significante samenhang tussen de levensdoelen zelfverwezenlijking en intrinsieke betrokkenheid ( $r = .387, p < 0.05$ ). Ook tussen behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid ( $r = .255, p < 0.05$ ) bestaat er een significante samenhang. Dit betekent dat de levensdoelen zelfverwezenlijking, dan wel behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid elkaar niet uitsluiten en naast elkaar kunnen bestaan. Tabel 3 laat verder zien dat er geen samenhang bestaat tussen de levensdoelen zelfverwezenlijking en behoeftebevrediging ( $r = .096, p > 0.05$ ).

## 6 Conclusie

### 6.1 Beantwoording onderzoeksvraag

In dit onderzoek staat de vraag centraal of een sterke samenhang tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door het type levensdoel dat mensen nastreven. De theorieën van eudaimonisme, hedonisme en *flow* veronderstellen ieder een specifiek levensdoel, respectievelijk zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid, als verklaring voor de samenhang tussen vrijetijdsactiviteiten en geluk. In plaats van dit te veronderstellen, is in dit onderzoek een empirische analyse uitgevoerd naar de samenhang tussen actieve, respectievelijk passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk en de mate waarin de drie levensdoelen een verklaring bieden voor deze. Op basis van de theorie zijn verschillende hypothesen gevormd, die door middel van meervoudige, lineaire regressie analyses zijn getoetst. In het navolgende zullen de onderzoeksbevindingen worden besproken, waarbij gaandeweg de verschillende deelvragen worden beantwoord en uiteindelijk een antwoord wordt gegeven op de centrale vraagstelling van dit onderzoek.

#### *Samenhang vrijetijdsactiviteiten en geluk*

Op basis van de literatuur is in hypothese 1 getoetst of de positieve samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk zwakker is dan de positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. De resultaten voor zowel actieve vrijetijdsactiviteiten, als passieve vrijetijdsactiviteiten zijn in lijn met de hypothese, maar niet significant. Om deze reden is hypothese 1 verworpen.

#### *Samenhang vrijetijdsactiviteiten, zelfverwezenlijking en geluk*

De eudaimonistische theorie veronderstelt het nastreven van het levensdoel van zelfverwezenlijking als verklaring voor een sterke positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. In hypothese 2a is getoetst of een sterkere positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van zelfverwezenlijking. De resultaten tonen een significante, positieve samenhang tussen zelfverwezenlijking en geluk ( $\beta = .206, p < 0.05$ ), hetgeen in overeenstemming is met de theorie. De bevindingen met betrekking tot actieve vrijetijdsactiviteiten en de interactieterm tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en

zelfverwezenlijking zijn eveneens in lijn met de verwachting, maar niet significant. Hypothese 2b toetste of een sterkere negatieve samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van zelfverwezenlijking. De bevindingen laten een significante, positieve samenhang tussen zelfverwezenlijking en geluk zien ( $B\grave{e}ta = .220, p < 0.01$ ), hetgeen in lijn is met de theorie. De resultaten met betrekking tot passieve vrijetijdsactiviteiten en de interactieterm tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en zelfverwezenlijking zijn eveneens in lijn met de verwachting, maar niet significant. Om deze redenen zijn de hypothesen 2a en 2b verworpen. Derhalve kan niet worden vastgesteld of een sterke samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van zelfverwezenlijking.

#### *Samenhang vrijetijdsactiviteiten, behoeftebevrediging en geluk*

Het nastreven van het levensdoel van behoeftebevrediging wordt door de hedonistische theorie aangenomen als verklaring voor een sterke positieve samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. Hypothese 3a toetste of een sterkere positieve samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van behoeftebevrediging. De resultaten tonen een significante, positieve samenhang tussen behoeftebevrediging en geluk ( $B\grave{e}ta = .211, p < 0.05$ ), hetgeen in overeenstemming is met de theorie. De bevindingen met betrekking tot passieve vrijetijdsactiviteiten zijn eveneens in lijn met de verwachting, maar niet significant. De resultaten in relatie tot de interactieterm tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en behoeftebevrediging zijn in lijn met de hypothese, noch significant. In hypothese 3b is getoetst of een zwakkere positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van behoeftebevrediging. De bevindingen laten een significante, positieve samenhang tussen behoeftebevrediging en geluk zien ( $B\grave{e}ta = .227, p < 0.01$ ), hetgeen in lijn is met de theorie. De resultaten met betrekking tot actieve vrijetijdsactiviteiten en de interactieterm tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en behoeftebevrediging zijn eveneens in lijn met de verwachting, maar niet significant. Op basis hiervan zijn de hypothesen 3a en 3b verworpen. Derhalve kan niet

worden vastgesteld of een sterke samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van behoeftebevrediging.

#### *Samenhang vrijetijdsactiviteiten, intrinsieke betrokkenheid en geluk*

De *flow* theorie veronderstelt het nastreven van het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid als verklaring voor een sterke positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. In hypothese 4a is getoetst of een sterkere positieve samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid. De resultaten met betrekking tot actieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid zijn in lijn met de theorie, maar niet significant. De bevindingen in relatie tot de interactieterm tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid zijn in lijn met de verwachting, noch significant. Hypothese 4b toetste of een sterkere negatieve samenhang tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid. De resultaten met betrekking tot passieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid zijn eveneens in lijn met de theorie, maar niet significant. De bevindingen in relatie tot de interactieterm tussen passieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid zijn in lijn met de verwachting, noch significant. Om deze redenen zijn de hypothesen 4a en 4b verworpen. Derhalve kan niet worden vastgesteld of een sterke samenhang tussen actieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door een sterke nadruk op het levensdoel van intrinsieke betrokkenheid.

#### *Samenhang levensdoelen*

In lijn met eerdere bevindingen, laten de onderzoeksresultaten verder zien dat er zowel tussen de levensdoelen van zelfverwezenlijking en intrinsieke betrokkenheid ( $r = .387, p < 0.05$ ), als tussen behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid ( $r = .255, p < 0.05$ ) significante, positieve samenhang bestaat. Dit betekent dat de levensdoelen zelfverwezenlijking, dan wel behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid elkaar niet uitsluiten en naast elkaar kunnen bestaan.

Kort samenvattend kan niet worden vastgesteld welke samenhang er bestaat tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk. Tevens kan niet worden bepaald of deze samenhang kan worden verklaard door een van de drie levensdoelen van zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid. Zowel voor de hoofdeffecten van actieve vrijetijdsactiviteiten, passieve vrijetijdsactiviteiten en intrinsieke betrokkenheid, als voor de verschillende interactie-effecten, welke zijn gevormd tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en de drie levensdoelen, zijn geen significante resultaten gevonden. Voor het levensdoel van zelfverwezenlijking is daarentegen een significant, positief hoofdeffect gevonden. Dit komt overeen met de theoretische veronderstelling dat door het nastreven van het levensdoel van zelfverwezenlijking een bepaalde mate van geluk kan worden ervaren. Ook voor het levensdoel van behoeftebevrediging is een significant, positief hoofdeffect gevonden. Hetgeen overeenkomt met de theoretische veronderstelling dat door het nastreven van het levensdoel van behoeftebevrediging een bepaalde mate van geluk kan worden ervaren. Hiermee kan worden vastgesteld dat zowel het nastreven van het levensdoel van zelfverwezenlijking, als het nastreven van behoeftebevrediging bepalend lijken voor de mate van geluk die iemand ervaart. Bovendien laten de resultaten een significante, positieve samenhang zien tussen het levensdoel van zelfverwezenlijking, respectievelijk behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid, hetgeen in overeenstemming is met eerdere empirische bevindingen. Ondanks deze significante bevindingen is het niet mogelijk, om op basis van de bovenstaande onderzoeksresultaten, vast te stellen of een sterke samenhang tussen actieve, respectievelijk passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door het type levensdoel dat men najaagt.

## **6.2 Beperkingen onderzoek**

Gezien de complexiteit van de sociale werkelijkheid zijn methodologische en/of theoretische beperkingen binnen een onderzoek vrijwel niet te vermijden. Ook dit onderzoek brengt beperkingen met zich mee.

De eerste beperking is tweeledig en heeft betrekking op de dataverzameling door middel van de online vragenlijst die is uitgezet via thesistools. Allereerst was het niet mogelijk om de antwoordschalen bij de vragen toe te lichten. Bij de desbetreffende vragen werd aan de

respondenten gevraagd om de vraag/stelling te beantwoorden door middel van het aanvinken van een cijfer op een schaal. Een toelichting op de schalen, door middel van tekst, was niet mogelijk. Hierdoor kan het zijn dat respondenten vragen niet geheel adequaat hebben kunnen beantwoorden. Een tweede beperking die het gebruik van thesistools met zich meebracht, is dat niet alle vragen van de vragenlijst verplicht konden worden ingevuld. Voor vragen die aan de hand van een schaal dienden te worden beantwoord was het niet mogelijk aan te geven dat deze verplicht dienden te worden ingevuld, alvorens door te gaan naar de volgende vraag. Dit betekent dat deelnemers de vragenlijst konden voltooien zonder alle vragen te hebben beantwoord. Onvolledig ingevulde vragenlijsten zijn echter niet bruikbaar binnen sociaal wetenschappelijk onderzoek, waardoor data verloren zijn gegaan.

Een tweede beperking van dit onderzoek ziet op de constructie van de onafhankelijke variabele geluk. Om geluk te meten zijn in de vragenlijst vier items opgenomen, waarvan de betrouwbaarheid en validiteit in eerder onderzoek is aangetoond. Deze vier items tezamen bleken in dit onderzoek echter geen valide schaal te vormen. Om deze reden is er voor gekozen om geluk te meten aan de hand van het item *“Sommige mensen zijn over het algemeen zeer tevreden. Ze genieten van het leven, ongeacht wat er gaande is, om alles uit het leven te halen. In hoeverre is deze karakterisering op u van toepassing?”*. Dit item is een gangbare meting van geluk en levert, zoals eerder onderzoek uitwijst, vergelijkbare resultaten op.

De derde beperking heeft betrekking op de zelfgeconstrueerde schalen die zijn gebruikt binnen dit onderzoek. Vijf van de zes variabelen zijn gebaseerd op deze schalen. De betrouwbaarheid en validiteit van de schalen zijn bepaald middels factor- en betrouwbaarheidsanalyses. Voor drie van de vijf schalen is geconstateerd dat zij voldoende betrouwbaar en valide zijn. Voor de levensdoelen van zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid zijn daarmee adequate schalen gevormd. De schaal actieve vrijetijdsactiviteiten bleek, met een Cronbach's  $\alpha$  van .55, echter onvoldoende betrouwbaar. Tevens laadden niet alle items van deze schaal op één en dezelfde component, hetgeen betekent dat de validiteit van deze schaal onvoldoende is. Een oorzaak hiervan kan zijn dat de validiteit van de items, waarbij een passende omzetting van theorie naar empirie dient plaats te vinden, onvoldoende is (Babbie 2007: 146-147). Ditzelfde geldt voor de schaal passieve vrijetijdsactiviteiten. Met meerdere items die laadden op een andere component en een Cronbach's  $\alpha$  van .57 bleek deze schaal eveneens

voldoende valide noch voldoende betrouwbaar. Echter, vanwege de theoretische importantie van zowel de schaal actieve vrijetijdsactiviteiten, als de schaal passieve vrijetijdsactiviteiten is er voor gekozen beide schalen te gebruiken in dit onderzoek.

Een laatste beperking is de samenstelling van de steekproef. De vragenlijst is door 160 respondenten volledig ingevuld. De deelnemers zijn verzameld via sociale netwerksites als LinkedIn en Facebook en via het sociale netwerk van de studentonderzoeker. Het merendeel van de respondenten was vrouw (N = 117). Tevens had het grootste gedeelte van de respondenten een universitaire studie afgerond (N = 79). Volgens de cijfers van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2013) had meer dan 60% van de Nederlandse bevolking in 2013 een opleidingsniveau van MBO of lager. Hiermee is de steekproef geen representatieve afspiegeling van de Nederlandse bevolking.

### **6.3 Discussie**

Op basis van de onderzoeksresultaten kan niet worden vastgesteld of een sterke samenhang tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk kan worden verklaard door het type levensdoel dat men najaagt. Desalniettemin levert dit onderzoek een relevante bijdrage aan de sociale wetenschap. Niet eerder is er een studie uitgevoerd naar de verschillen in impact van levensdoelen op de samenhang tussen vrijetijdsbesteding en geluk, waarbij de drie betrekkelijk filosofische theorieën van eudaimonisme, hedonisme en *flow* zijn getoetst. Vernieuwend aan dit onderzoek is dan ook dat het de samenhang tussen vrijetijdsactiviteiten en geluk analyseert, waarbij gekeken wordt of deze kan worden verklaard door het levensdoel dat mensen najagen. Ondanks dat de hypothesen in deze studie zijn verworpen, dient dit onderzoek als basis waarop vervolgstudies kunnen worden doorontwikkeld. Het is dan ook interessant om verschillen in impact van levensdoelen op de samenhang tussen vrijetijdsactiviteiten en geluk in de toekomst verder te onderzoeken.

Voor toekomstig onderzoek is het allereerst noodzakelijk om de schalen actieve vrijetijdsactiviteiten en passieve vrijetijdsactiviteiten op basis van andere items te construeren. In dit onderzoek bleek geen van de hoofdeffecten van zowel actieve, als passieve vrijetijdsactiviteiten significant. Ook geen van de interactie-effecten tussen vrijetijdsactiviteiten en de drie levensdoelen bleek significant. Dit had als gevolg dat de samenhang tussen actieve, dan wel passieve vrijetijdsactiviteiten en geluk en de mate



waarin deze samenhang wordt beïnvloed door de levensdoelen van zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid niet kon worden onderzocht. Om deze reden is het eveneens noodzakelijk dat de interactie-effecten tussen de schalen van actieve, respectievelijk passieve vrijetijdsactiviteiten en de drie levensdoelen opnieuw worden gevormd.

Daarnaast is het aan te bevelen om de afhankelijke variabele geluk te meten aan de hand van een schaal. Dit onderzoek maakte gebruik van één item om geluk te meten. Het advies voor toekomstig onderzoek is om gebruik te maken van een schaal waarvan de betrouwbaarheid en validiteit reeds zijn aangetoond in eerder onderzoek.

Verder is het voor toekomstig onderzoek van belang om meer data te verzamelen door middel van een grotere en meer gevarieerde steekproef.

Tot slot is het interessant om de samenhang tussen de drie levensdoelen van zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid nader te onderzoeken en te toetsen welke mogelijke invloed dit heeft op de samenhang tussen vrijetijdsactiviteiten en geluk.

## 7 Literatuur

- Aristotle (2001). *Nicomachean ethics*. Translated by S. Broadie and C. Rowe. New York: Oxford University Press.
- Babbie, E. (2007). *The Practice of Social Research*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Broadie, S., and Rowe, C. (2002). Preface in *Aristotle Nicomachean Ethics* (translation: Broadie, S. and Rowe, C.). New York: Oxford University Press.
- Collins, A.L., Sarkisian, N., and Winner, E. (2009). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10: 703-719.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- \_\_\_\_\_. (2000). Flow. In: E.A. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of Psychology* (Vol. 3: 381-382). New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M., and Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4: 185-199.
- Deci, E.L., and Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9: 1-11.
- Diener, E., Suh, E., and Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24: 25-41.
- Elkington, S. (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. *Leisure/Loisir*, 35(3): 253-282.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.
- Hagerty, M.R., Cummins, R.A., Ferriss, A.L., Land, K., Michalos, A.C., Peterson, M., Sharpe, A., Sirgy, J., and Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Social Indicators Research*, 55: 1-96.
- Hills, P., and Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25: 523-535.
- Holder, M.D., Coleman, B., and Sehn, Z.L. (2009). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-Being. *Journal of Health Psychology*, 14(3): 378-386.

- Howitt, D., and Cramer, D. (2007). *Statistiek in de sociale wetenschappen*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.
- Huta, V., and Ryan, R.M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11: 735-762.
- Kahneman, D., Diener, E., and Schwarz, N. (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lu, L., and Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6: 325-342.
- Lyubomirsky, S. and Lepper, H.S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2): 137-155.
- Lyubomirsky, S. (2007). *De maakbaarheid van het geluk: Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Amsterdam: Archipel.
- Mattei, D., and Schaefer, C.E. (2004). An investigation of validity of the subjective happiness scale. *Psychological Reports*, 94: 288-290.
- McCrae, R.R. (1986). Well-Being Scales do not Measure Social Desirability. *Journal of Gerontology*, 41: 390-392.
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2013). *Monitor Trends in Beeld: Opleidingsniveau van de Nederlandse bevolking*. Geraadpleegd op 30 oktober 2014 via: [http://www.trendsinbeeld.minocw.nl/grafieken/3\\_1\\_2\\_31.php](http://www.trendsinbeeld.minocw.nl/grafieken/3_1_2_31.php)
- Norton, D.L. (1976). *Personal Destinies*. New Jersey: Princeton University Press.
- Peterson, C., Park, N., and Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1): 25-41.
- Ryan, R.M., and Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Sonnentag, S. (2001). Work, Recovery Activities, and Individual Well-Being: A Diary Study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3): 196-210.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being.
- Tkach, C., and Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating

- personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7: 183-225.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Boston: Reidel.
- \_\_\_\_\_. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1: 1-39.
- \_\_\_\_\_. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4: 437-457.
- \_\_\_\_\_. (2008). Sociological Theories of Subjective Well-Being. In: M. Eid and R. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being: A tribute to Ed Diener* (pp. 44-61). New York: Guilford Publications.
- \_\_\_\_\_. (2012). Happiness: Also known as 'Life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: K.C. Land, A.C. Michalos, and M.J. Sirgy (Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 63-77). Dordrecht: Springer Publishers.
- Vella-Brodrick, D.A., Park, N. & Peterson, C. (2009). Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning-Findings from Australian and US Samples. *Social Indicators Research*, 90(2): 165-179.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4): 678-691.
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J., and Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9: 41-79.

## Bijlage I – Vragenlijst

### Onderzoek naar vrijetijdsbesteding en geluk

Deze vragenlijst is opgesteld in het kader van een masterscriptie sociologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. De vragenlijst heeft betrekking op een onderzoek naar de samenhang tussen de besteding van vrije tijd en de mate van geluk die iemand ervaart.

U wordt verzocht onderstaande vragenlijst volledig in te vullen. Uw antwoorden zullen strikt anoniem verwerkt worden.

---

#### 1. Hoe vaak heeft u het afgelopen half jaar vrijwillig de volgende vrijetijdsactiviteiten ondernomen?

*Bij elke vraag is keuze uit de volgende vijf antwoordmogelijkheden: nooit, minder dan eens per maand, maandelijks, wekelijks, en dagelijks.*

- 
- a. Bezoek aan musical / popconcert / sportwedstrijd
  - b. Het beoefenen van wedstrijdsporten
  - c. Luieren / relaxen (bv. languit op de bank liggen)
  - d. Het lezen van educatieve boeken
  - e. Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)
  - f. Shoppen
  - g. Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)
  - h. Uit eten gaan (niet zakelijk)
  - i. Het maken van een culturele stedentrip / reis
  - j. Speelfilms / (real-life) soaps kijken
  - k. Mindfulness / meditatie / spiritualiteit
  - l. Zonnen / terras pakken
  - m. Documentaires kijken
  - n. Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)
  - o. Bezoek aan attractiepark / kermis
  - p. Cruise / safari / georganiseerde reis
  - q. Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)
  - r. Bezoek aan wellness center / sauna
-

De volgende serie vragen heeft betrekking op de mate van tevredenheid met het leven. Hierbij dient u aan te geven hoe tevreden u bent met het leven en in welke mate bepaalde stellingen op u van toepassing zijn.

---

**2. Alles bij elkaar genomen, hoe tevreden bent u met het leven dat u leidt?**

*Bij deze vraag is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 (helemaal niet tevreden) – 4 (zeer tevreden).*

---

**3. In vergelijking met mijn omgeving, beschouw ik mijzelf:**

*Bij deze vraag is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 (minder gelukkig) – 7 (meer gelukkig).*

---

**4. Sommige mensen zijn over het algemeen zeer tevreden. Ze genieten van het leven, ongeacht wat er gaande is, om alles uit het leven te halen. In hoeverre is deze karakterisering op u van toepassing?**

*Bij deze vraag is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 (helemaal niet van toepassing) – 7 (zeer van toepassing).*

---

**5. Sommige mensen zijn over het algemeen niet erg tevreden. Hoewel ze niet depressief zijn, lijken ze niet zo gelukkig als ze zouden kunnen worden. In hoeverre is deze karakterisering op u van toepassing?**

*Bij deze vraag is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 (helemaal niet van toepassing) – 7 (zeer van toepassing).*

---

De volgende serie vragen heeft betrekking op de mate waarin u bepaalde levensdoelen nastreeft. Een levensdoel wordt hierbij opgevat als hetgeen dat nagestreefd wordt bij de besteding van (vrije) tijd en leidend is bij het maken van keuzes.

---

## 6. Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen op u van toepassing zijn.

*Bij elke stelling is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 (helemaal niet van toepassing) – 5 (zeer van toepassing).*

---

- a. Als ik iets doe, doe ik mijn uiterste best nuttig bezig te zijn.
  - b. Ik sta altijd stil bij de vraag of ik wel plezier beleef aan de dingen die ik doe.
  - c. Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.
  - d. Bij alles wat ik doe, streef ik er naar optimaal gebruik te maken van mijn goede eigenschappen.
  - e. Ik streef er heel bewust naar zoveel mogelijk te genieten in mijn leven.
  - f. Voor mij telt het resultaat van de dingen die ik doe minder dan de weg die ik daar naartoe afleg.
  - g. Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.
  - h. Als ik iets doe, streef ik altijd naar een zo goed mogelijk resultaat.
  - i. Ik zoek bewust naar situaties waaraan ik zoveel mogelijk plezier kan beleven.
  - j. Ik wil altijd het beste in mijzelf naar boven halen.
  - k. Bij alles wat ik doe, probeer ik mij zo min mogelijk in te spannen.
  - l. Ik doe alleen dingen omdat ik deze zelf wil doen en niet omdat anderen dit van mij verwachten.
  - m. Ik vind het belangrijk dat alles wat ik doe bijdraagt aan een doel op langere termijn.
  - n. Ik doe mijn uiterste best mijzelf zoveel mogelijk te verwennen.
  - o. Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.
  - p. Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt.
  - q. Als ik iets doe, ben ik liever lui dan moe.
  - r. Ik streef er altijd naar mijn capaciteiten maximaal te ontwikkelen.
  - s. Ik doe mijn uiterste best om mijzelf te ontplooiën.
  - t. Bij alles wat ik doe, streef ik er naar pijn en ongemak tot een minimum te beperken.
  - u. Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.
  - v. Ik probeer altijd zoveel mogelijk rust te nemen bij wat ik doe.
  - w. Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.
  - x. Ik vind het belangrijk om, bij alles wat ik doe, mijzelf doelen te stellen.
-

Hieronder vindt u twee series met een drietal stellingen. De vraag hierbij is welke stelling het meest en welke stelling het minst op u van toepassing is. Wij vragen u daarom een prioritering toe te kennen aan de stellingen, waarbij 1 = meest van toepassing, 2 = enigszins van toepassing, en 3 = minst van toepassing.

---

**7. Serie 1 – Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen op u van toepassing zijn.**

*Hierbij is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 = meest van toepassing; 2 = enigszins van toepassing, en 3 = minst van toepassing.*

---

- Bij alles wat ik doe, streef ik er naar optimaal gebruik te maken van mijn goede eigenschappen.
- Ik zoek bewust naar situaties waaraan ik zoveel mogelijk plezier kan beleven.
- Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.

---

**8. Serie 2 – Geef aan in hoeverre onderstaande stellingen op u van toepassing zijn.**

*Hierbij is keuze uit de volgende antwoordmogelijkheden: 1 = meest van toepassing; 2 = enigszins van toepassing, en 3 = minst van toepassing.*

---

- Ik doe mijn uiterste best om mijzelf te ontplooien.
  - Bij alles wat ik doe, probeer ik mij zo min mogelijk in te spannen.
  - Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.
-



Tot slot volgt hieronder nog een aantal algemene vragen.

---

**9. Wat is uw geboortjaar?**

[.....]

---

**10. Wat is uw geslacht?**

- Man
- Vrouw

---

**11. Wat is uw hoogst genoten, afgeronde opleiding?**

- Basisonderwijs, lagere school
- Lager beroepsonderwijs (LBO, LTS, VBO, ITO, LHNO, LEAO, VMBO-praktijk, etc.)
- VMBO-theorie, MAVO, IVO, MULO, max. 3 jaar van HAVO, HBS, VWO of VHMO
- HAVO, MMS, HBS
- VWO, Atheneum, Gymnasium
- Middelbaar beroepsonderwijs (MBO, MTS, <1968 UTS)
- Hoger beroepsonderwijs (HBO, HTS, <1968 MTS)
- Universitaire opleiding, KMA

---

**12. Wat was het afgelopen jaar het bruto inkomen binnen uw huishouden?**

- 0 – 25.000 euro
  - 25.000 – 50.000 euro
  - 50.000 – 75.000 euro
  - ≥ 75.000 euro
- 

Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst!

## Bijlage II – Actieve en passieve vrijetijdsactiviteiten

Component matrix 1. Factoranalyse 1 actieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Factorloadingen		
AVA: Het beoefenen van wedstrijdssporten	-.345	.563	-.066
AVA: Het lezen van educatieve boeken	.491	.354	-.484
AVA: Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)	.605	.189	.223
AVA: Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)	.441	-.254	.448
AVA: Het maken van een culturele stedentrip / reis	-.052	.447	.566
AVA: Mindfulness / meditatie / spiritualiteit	.569	-.039	.118
AVA: Documentaires kijken	.618	-.399	.031
AVA: Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)	.369	.572	.256
AVA: Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)	.514	.195	-.524
Cronbach's $\alpha$	.42		

Cronbach's Alpha matrix 1. Betrouwbaarheidsanalyse 1 actieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
AVA: Het beoefenen van wedstrijdssporten	.539
AVA: Het lezen van educatieve boeken	.357
AVA: Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)	.330
AVA: Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)	.405
AVA: Het maken van een culturele stedentrip / reis	.422
AVA: Mindfulness / meditatie / spiritualiteit	.355
AVA: Documentaires kijken	.365
AVA: Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)	.359
AVA: Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)	.334
Cronbach's $\alpha$	.42

Component matrix 2. Factoranalyse 2 actieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Factorloadingen		
AVA: Het lezen van educatieve boeken	.518	-.232	.564
AVA: Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)	.621	.266	.007
AVA: Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)	.413	.224	-.515
AVA: Het maken van een culturele stedentrip / reis	-.010	.705	.067
AVA: Mindfulness / meditatie / spiritualiteit	.569	.040	-.185
AVA: Documentaires kijken	.591	-.249	-.522
AVA: Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)	.414	.521	.387
AVA: Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)	.547	-.405	.312
Cronbach's $\alpha$	.54		

Cronbach's Alpha matrix 2. Betrouwbaarheidsanalyse 2 actieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
AVA: Het lezen van educatieve boeken	.499
AVA: Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)	.471
AVA: Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)	.529
AVA: Het maken van een culturele stedentrip / reis	.554
AVA: Mindfulness / meditatie / spiritualiteit	.490
AVA: Documentaires kijken	.487
AVA: Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)	.514
AVA: Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)	.491
Cronbach's $\alpha$	.54

Component matrix 3. Factoranalyse 3 actieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Factorloadingen		
AVA: Het lezen van educatieve boeken	.518	.589	-.217
AVA: Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)	.621	-.029	.469
AVA: Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)	.413	-.537	.020
AVA: Mindfulness / meditatie / spiritualiteit	.569	-.190	.097
AVA: Documentaires kijken	.590	-.487	-.345
AVA: Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)	.415	.320	.610
AVA: Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)	.546	.361	-.535
Cronbach's $\alpha$	.55		

Cronbach's Alpha matrix 3. Betrouwbaarheidsanalyse 3 actieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
AVA: Het lezen van educatieve boeken	.517
AVA: Beoefening van kunst (bv. schilderen of fotografie)	.488
AVA: Beoefening denksport (bv. (kruiswoord)puzzelen of schaken)	.552
AVA: Mindfulness / meditatie / spiritualiteit	.508
AVA: Documentaires kijken	.502
AVA: Musiceren (bv. zingen of muziekinstrument bespelen in band)	.537
AVA: Het lezen van vakbladen / academische tijdschriften / opiniebladen (bv. The Economist of Elsevier)	.505
Cronbach's $\alpha$	.55

Component matrix 4. Factoranalyse passieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Factorloadingen		
PVA: Bezoek aan musical / popconcert / sportwedstrijd	.371	-.421	.494
PVA: Luieren / relaxen (bv. languit op de bank liggen)	.429	.375	.561
PVA: Shoppen	.440	.251	-.405
PVA: Uit eten gaan (niet zakelijk)	.520	-.123	-.575
PVA: Speelfilms / (real-life) soaps kijken	.396	.644	.104
PVA: Zonnen / terras pakken	.629	.202	-.156
PVA: Bezoek aan attractiepark / kermis	.569	.000	.080
PVA: Cruise / safari / georganiseerde reis	.466	-.568	-.180
PVA: Bezoek aan wellness center/sauna	.477	-.354	.310
Cronbach's $\alpha$	.57		

Cronbach's Alpha matrix 4. Betrouwbaarheidsanalyse passieve vrijetijdsactiviteiten (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
PVA: Bezoek aan musical / popconcert / sportwedstrijd	.564
PVA: Luieren / relaxen (bv. languit op de bank liggen)	.537
PVA: Shoppen	.546
PVA: Uit eten gaan (niet zakelijk)	.539
PVA: Speelfilms / (real-life) soaps kijken	.562
PVA: Zonnen / terras pakken	.496
PVA: Bezoek aan attractiepark / kermis	.523
PVA: Cruise / safari / georganiseerde reis	.549
PVA: Bezoek aan wellness center/sauna	.540
Cronbach's $\alpha$	.57

## Bijlage III – Zelfverwezenlijking, behoeftebevrediging en intrinsieke betrokkenheid

Component matrix 5. Factoranalyse zelfverwezenlijking (N = 160)

Items	Factorloadingen	
ZVW: Als ik iets doe, doe ik mijn uiterste best nuttig bezig te zijn.	.633	.380
ZVW: Bij alles wat ik doe, streef ik er naar optimaal gebruik te maken van mijn goede eigenschappen.	.560	.214
ZVW: Als ik iets doe, streef ik altijd naar een zo goed mogelijk resultaat.	.529	.618
ZVW: Ik wil altijd het beste in mijzelf naar boven halen.	.774	.211
ZVW: Ik vind het belangrijk dat alles wat ik doe bijdraagt aan een doel op langere termijn.	.515	-.322
ZVW: Ik streef er altijd naar mijn capaciteiten maximaal te ontwikkelen.	.775	-.277
ZVW: Ik doe mijn uiterste best om mijzelf te ontplooien.	.637	-.457
ZVW: Ik vind het belangrijk om, bij alles wat ik doe, mijzelf doelen te stellen.	.618	-.288
Cronbach's $\alpha$	.78	

Cronbach's Alpha matrix 5. Betrouwbaarheidsanalyse zelfverwezenlijking (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
ZVW: Als ik iets doe, doe ik mijn uiterste best nuttig bezig te zijn.	.752
ZVW: Bij alles wat ik doe, streef ik er naar optimaal gebruik te maken van mijn goede eigenschappen.	.765
ZVW: Als ik iets doe, streef ik altijd naar een zo goed mogelijk resultaat.	.770
ZVW: Ik wil altijd het beste in mijzelf naar boven halen.	.729
ZVW: Ik vind het belangrijk dat alles wat ik doe bijdraagt aan een doel op langere termijn.	.774
ZVW: Ik streef er altijd naar mijn capaciteiten maximaal te ontwikkelen.	.732
ZVW: Ik doe mijn uiterste best om mijzelf te ontplooien.	.756
ZVW: Ik vind het belangrijk om, bij alles wat ik doe, mijzelf doelen te stellen.	.757
Cronbach's $\alpha$	.78

Component matrix 6. Factoranalyse behoeftebevrediging (N = 160)

Items	Factorloadingen	
BBV: Ik sta altijd stil bij de vraag of ik wel plezier beleef aan de dingen die ik doe.	.422	-.336
BBV: Ik streef er heel bewust naar zoveel mogelijk te genieten in mijn leven.	.480	-.653
BBV: Ik zoek bewust naar situaties waaraan ik zoveel mogelijk plezier kan beleven.	.667	-.293
BBV: Bij alles wat ik doe, probeer ik mij zo min mogelijk in te spannen.	.551	.575
BBV: Ik doe mijn uiterste best mijzelf zoveel mogelijk te verwennen.	.633	.120
BBV: Als ik iets doe, ben ik liever lui dan moe.	.404	.699
BBV: Bij alles wat ik doe, streef ik er naar pijn en ongemak tot een minimum te beperken.	.585	-.004
BBV: Ik probeer altijd zoveel mogelijk rust te nemen bij wat ik doe.	.552	-.039
Cronbach's $\alpha$	.65	

Cronbach's Alpha matrix 6. Betrouwbaarheidsanalyse behoeftebevrediging (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
BBV: Ik sta altijd stil bij de vraag of ik wel plezier beleef aan de dingen die ik doe.	.643
BBV: Ik streef er heel bewust naar zoveel mogelijk te genieten in mijn leven.	.633
BBV: Ik zoek bewust naar situaties waaraan ik zoveel mogelijk plezier kan beleven.	.591
BBV: Bij alles wat ik doe, probeer ik mij zo min mogelijk in te spannen.	.613
BBV: Ik doe mijn uiterste best mijzelf zoveel mogelijk te verwennen.	.599
BBV: Als ik iets doe, ben ik liever lui dan moe.	.646
BBV: Bij alles wat ik doe, streef ik er naar pijn en ongemak tot een minimum te beperken.	.610
BBV: Ik probeer altijd zoveel mogelijk rust te nemen bij wat ik doe.	.617
Cronbach's $\alpha$	.65

Component matrix 7. Factoranalyse 1 intrinsieke betrokkenheid (N = 160)

Items	Factorloadingen		
IB: Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.	.736	.050	-.138
IB: Voor mij telt het resultaat van de dingen die ik doe minder dan de weg die ik daar naartoe afleg.	.153	.183	.948
IB: Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.	.764	-.060	.128
IB: Ik doe alleen dingen omdat ik deze zelf wil doen en niet omdat anderen dit van mij verwachten.	-.066	.832	-.103
IB: Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.	.434	.379	-.082
IB: Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt.	-.032	.885	-.063
IB: Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.	.669	-.067	.052
IB: Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.	.690	-.079	-.216
Cronbach's $\alpha$	.56		

Cronbach's Alpha matrix 7. Betrouwbaarheidsanalyse 1 intrinsieke betrokkenheid (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
IB: Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.	.483
IB: Voor mij telt het resultaat van de dingen die ik doe minder dan de weg die ik daar naartoe afleg.	.580
IB: Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.	.474
IB: Ik doe alleen dingen omdat ik deze zelf wil doen en niet omdat anderen dit van mij verwachten.	.578
IB: Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.	.519
IB: Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt.	.544
IB: Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.	.507
IB: Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.	.514
Cronbach's $\alpha$	.56

Component matrix 8. Factoranalyse 2 intrinsieke betrokkenheid (N = 160)

Items	Factorloadingen	
IB: Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.	.742	.071
IB: Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.	.759	-.210
IB: Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.	.440	.636
IB: Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt.	-.013	.843
IB: Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.	.669	-.199
IB: Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.	.695	-.042
Cronbach's $\alpha$	.61	

Cronbach's Alpha matrix 8. Betrouwbaarheidsanalyse 2 intrinsieke betrokkenheid (N = 160)

Items	Cronbach's $\alpha$ if item deleted
IB: Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.	.501
IB: Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.	.512
IB: Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.	.576
IB: Ik streef er altijd naar dingen te doen die ik belangrijk vind en niet omdat mijn omgeving mij dit oplegt.	.691
IB: Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.	.543
IB: Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.	.525
Cronbach's $\alpha$	.61

Component matrix 9. Factoranalyse 3 intrinsieke betrokkenheid (N = 160)

Items	Factorloadingen
IB: Ik streef er naar helemaal op te gaan in wat ik doe.	.742
IB: Ik zoek naar situaties waarin ik zo op kan gaan dat ik geen besef meer heb van tijd.	.758
IB: Ik vind het belangrijk om mij altijd volledig te richten op de dingen waar ik mee bezig ben.	.442
IB: Ik doe mijn uiterste best om volledige aandacht te hebben voor hetgeen ik doe, waardoor ik mij niet meer bewust ben van mijzelf en mijn omgeving.	.668
IB: Ik probeer mijzelf zoveel mogelijk onder te dompelen in alles wat ik doe.	.695
Cronbach's $\alpha$	.69



## Bijlage IV – Correlatiematrix

Correlations														
	geluk	Geluk is de karakterisering 'zeer tevreden met het leven' op een respondent van toepassing.	Zscore (actieve vrijetijds activiteiten)	Zscore (passieve vrijetijds activiteiten)	Zscore (zelf-verwezenlijking)	Zscore (behoefte-bevrediging)	Zscore (intrinsieke betrokkenheid)	zactief zelf-verwezenlijking	zpassief zelf-verwezenlijking	zpassief behoefte-bevrediging	zactief behoefte-bevrediging	zactief intrinsieke betrokkenheid	zpassief intrinsieke betrokkenheid	
geluk	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	1 .768 <sup>**</sup> 0 160	0,023 0,388 160	0,014 0,433 160	,148 <sup>*</sup> 0,031 160	0,087 0,136 160	-0,065 0,207 160	0,084 0,144 160	-0,112 0,06 160	-0,009 0,453 160	0,048 0,274 160	0,062 0,218 160	-0,006 0,47 160	
Geluk is de karakterisering 'zeer tevreden met het leven' op een respondent van toepassing.	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	.768 <sup>**</sup> 0 160	1 0,083 160	0,11 0,067 160	,222 <sup>**</sup> 0,002 160	,194 <sup>**</sup> 0,007 160	0,019 0,403 160	0,108 0,087 160	-0,073 0,181 160	-0,003 0,483 160	0,095 0,116 160	-0,034 0,336 160	0,059 0,23 160	
Zscore(actieve vrijetijdsactiviteiten)	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	0,023 0,388 160	1 0,083 160	-0,034 0,337 160	0,033 0,34 160	-0,076 0,17 160	0,051 0,263 160	0,1 0,105 160	-0,01 0,448 160	0,11 0,083 160	-0,053 0,251 160	-0,086 0,139 160	0,099 0,107 160	
Zscore(passieve vrijetijdsactiviteiten)	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	0,014 0,433 160	0,119 0,067 160	-0,034 0,337 160	1 0,251 160	-0,053 0,251 160	,305 <sup>**</sup> 0 160	0,106 0,092 160	-0,01 0,451 160	-0,031 0,348 160	-0,002 0,492 160	0,118 0,068 160	0,09 0,129 160	
Zscore(zelfverwezenlijking)	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	,148 <sup>*</sup> 0,031 160	,222 <sup>**</sup> 0,002 160	0,033 0,34 160	-0,053 0,251 160	1 0,113 160	0,096 0,263 160	,387 <sup>**</sup> 0 160	,136 <sup>*</sup> 0,043 160	-,184 <sup>*</sup> 0,01 160	-,163 <sup>*</sup> 0,02 160	0,048 0,274 160	0,03 0,351 160	
Zscore(behoeftebevrediging)	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	0,087 0,136 160	,194 <sup>**</sup> 0,007 160	-0,076 0,17 160	,305 <sup>**</sup> 0 160	0,096 0,113 160	1 0,001 160	,255 <sup>**</sup> 0,271 160	0,049 0,008 160	-,189 <sup>*</sup> 0,385 160	-0,023 0,176 160	0,074 0,203 160	0,066 0,203 160	
Zscore(intrinsieke betrokkenheid)	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	-0,065 0,207 160	0,019 0,403 160	0,051 0,263 160	0,106 0,092 160	,387 <sup>**</sup> 0 160	,255 <sup>**</sup> 0,001 160	1 0,364 160	0,028 0,264 160	-0,05 0,036 160	-,142 <sup>*</sup> 0,228 160	0,059 0,223 160	0,061 0,223 160	
zactiefzelfverwezenlijking	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	0,084 0,144 160	0,106 0,087 160	0,1 0,105 160	-0,01 0,451 160	,136 <sup>*</sup> 0,043 160	0,049 0,271 160	0,028 0,364 160	1 0,046 160	-,134 <sup>*</sup> 0,402 160	-0,02 0,054 160	0,127 0,050 160	-,037 <sup>*</sup> 0,323 160	
zpassiefzelfverwezenlijking	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	-0,112 0,08 160	-0,073 0,181 160	-0,01 0,448 160	-0,031 0,348 160	-,184 <sup>*</sup> 0,01 160	-,189 <sup>*</sup> 0,008 160	-0,05 0,264 160	-,134 <sup>*</sup> 0,046 160	1 0,160 160	,218 <sup>**</sup> 0,003 160	-0,016 0,419 160	-0,028 0,361 160	
zpassiefbehoeftebevrediging	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	-0,009 0,453 160	-0,003 0,483 160	0,11 0,083 160	-0,002 0,492 160	-,163 <sup>*</sup> 0,02 160	-0,023 0,385 160	-,142 <sup>*</sup> 0,036 160	-0,02 0,402 160	,218 <sup>**</sup> 0,003 160	1 0,008 160	,189 <sup>*</sup> 0,008 160	0,013 0,436 160	
zactiefbehoeftebevrediging	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	0,048 0,274 160	0,095 0,116 160	-0,053 0,251 160	0,118 0,068 160	0,048 0,274 160	0,074 0,176 160	0,059 0,228 160	0,127 0,054 160	-0,016 0,419 160	-,189 <sup>*</sup> 0,008 160	1 0,160 160	-,260 <sup>**</sup> 0,296 160	
zactiefintrinsiekebetrokkenheid	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	0,062 0,218 160	-0,034 0,336 160	-0,086 0,139 160	0,09 0,129 160	0,03 0,351 160	0,066 0,203 160	0,061 0,223 160	,384 <sup>**</sup> 0 160	-0,028 0,361 160	0,013 0,436 160	,260 <sup>**</sup> 0 160	1 0,098 160	
zpassiefintrinsiekebetrokkenheid	Pearson Correlation Sig (1-tailed) N	-0,006 0,47 160	0,059 0,23 160	0,099 0,107 160	0,043 0,295 160	-0,057 0,237 160	-,187 <sup>*</sup> 0,009 160	-0,114 0,075 160	-0,037 0,323 160	,403 <sup>**</sup> 0 160	,343 <sup>**</sup> 0,296 160	0,043 0,098 160	-0,103 1 160	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).