

Het Effect van Redemptie in Verhalen op Self-Efficacy, Welzijn en Intentie tot Prosociaal Gedrag

Anouk Bugter (s1004799)

Masterscriptie Behaviour Change

Faculteit Sociale Wetenschappen, Radboud Universiteit

Begeleider: Mattheis van Leeuwen

21 oktober 2022

Aantal woorden: 7988

Samenvatting

In deze studie is er onderzoek gedaan naar redemptieve levensverhalen. Dit zijn levensverhalen waarbij een negatieve gebeurtenis leidt tot iets positiefs. Middels een 2x2 design is de vraag onderzocht wat de invloed is van redemptieve verhalen op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy in vergelijking met niet-redemptieve verhalen, groei in succesverhalen en succesverhalen zonder groei. Deelnemers moesten via een online onderzoek een schrijftaak uitvoeren waarbij zij random werden ingedeeld in één van de vier condities. Zij moesten hierbij ofwel schrijven over een faalervaring ofwel een succeservaring, waarbij zij ofwel moesten schrijven over hoe deze ervaring hen in positief opzicht had veranderd (groei) of niet. Zo werd in de faal+groei conditie redemptie opgewekt, wat kon worden vergeleken met de andere condities. Uit de resultaten bleek dat er geen significant verschil was tussen de verschillende condities van de schrijftaak op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy. Desalniettemin bleek uit een exploratieve analyse dat het schrijven van een redemptief verhaal wel voor een verbetering in gevoel ten opzichte van de beschreven gebeurtenis zorgde, terwijl het schrijven over een faalervaring zonder redemptie leidde tot een verslechtering in gevoel ten opzichte van de gebeurtenis. Vervolgonderzoek is nodig om het effect van redemptieve verhalen op positieve uitkomsten gerelateerd aan psychologisch welzijn en sociaal functioneren verder te verhelderen.

Sleutelwoorden: redemptie, welzijn, pro sociaal gedrag, self-efficacy

Het vertellen van verhalen over onszelf en ons leven is iets wat wij als mensen allemaal dagelijks doen. Dit kan bijvoorbeeld een verhaal zijn over hoe je dag was of een verhaal waaruit een levensles blijkt. Volgens de theorie van *narratieve identiteit* van McAdams draagt het vertellen van verhalen over onszelf bij aan het vormen van onze identiteit. Identiteit kan volgens McAdams namelijk worden gezien als een geïntegreerd levensverhaal, wat hij *narratieve identiteit* noemt (McAdams, 2015). *Narratieve identiteit* is dus een geïnternaliseerd en evoluerend verhaal dat een persoon over zichzelf construeert, met als doel om zijn/haar leven te voorzien van eenheid, een doel en betekenis (McAdams & McLean, 2013). Bij het vormen van de *narratieve identiteit* reconstrueer je het verleden en maak je een beeld van de toekomst om te kunnen verklaren hoe je als persoon bent geworden en aan het ontwikkelen bent (McAdams, 2015). Het vormen van een *narratieve identiteit* begint in de adolescentie, aangezien in de adolescentie *autobiografisch redeneren* wordt ontwikkeld. Dit is de vaardigheid om persoonlijke betekenis te ontlenen aan je eigen autobiografische herinneringen, wat nodig is om een *narratieve identiteit* te kunnen ontwikkelen (Habermas & Bluck, 2000; McAdams, 2015).

Er zijn verschillende elementen waaruit een *narratieve identiteit* – oftewel levensverhaal – kan bestaan. Zo kunnen er bijvoorbeeld positieve of negatieve elementen in een verhaal zitten, maar in onderzoek naar *narratieve identiteit* wordt er vaak gekeken naar de aanwezigheid van meer complexe elementen (McAdams et al., 2004). Deze zijn te zien in tabel 1 (McAdams, 2015, p. 265). Door onderzoek te doen naar de aanwezigheid van deze verhaalelementen binnen *narratieve identiteit*, kan worden gekeken op welke manier mensen conclusies trekken over zichzelf en gebeurtenissen in hun leven (McAdams, 2015). Drie van deze verhaalelementen zullen verder worden toegelicht, aangezien hier in het huidige onderzoek verder op in wordt gegaan.

Zo is een van de belangrijkste elementen een *redemptief* verhaalelement. Dit is een verhaalelement waarbij een negatieve gebeurtenis leidt tot iets positiefs (McAdams, 2015). Een voorbeeld hiervan is wanneer iemand vertelt dat het hebben meegemaakt van een ernstige ziekte heeft geleid tot meer waardering voor de kleine dingen in het leven. Een ander mogelijk element van een *narratieve identiteit* is *contaminatie*. Dit is een verhaalelement waarbij een positieve gebeurtenis juist omdraait tot iets negatiefs, waarbij het negatieve gevoel overheerst ten opzichte van het positieve (McAdams, 2015). Een voorbeeld hiervan is wanneer iemand verliefd is, maar dit niet wederzijds blijkt te zijn en het gevoel van een gebroken hart overheerst. Redemptie en contaminatie zijn dus tegenovergestelden van elkaar. Daarnaast is *agentschap* een belangrijk element binnen *narratieve identiteit*. Dit is de mate

waarin iemand verandering kan veroorzaken in zijn/haar leven. Verhalen die een hoge mate van agentschap bevatten, laten zien dat mensen het vermogen hebben om controle te hebben over hun leven (McAdams, 2015). Een voorbeeld hiervan is wanneer iemand vertelt over een succes dat diegene heeft bereikt, en wat diegene heeft gedaan om dat te bereiken.

Tabel 1

Voorbeelden van Elementen Binnen Narratieve Identiteit (McAdams, 2015, p. 265)

Verhaalelement	Beschrijving
Redemptie	Een negatieve gebeurtenis die leidt tot een positieve uitkomst.
Contaminatie	Een positieve gebeurtenis die omdraait tot een negatieve uitkomst, waarbij het negatieve gevoel overheerst ten opzichte van het positieve.
Agentschap	De mate waarin iemand verandering kan veroorzaken in zijn/haar leven of anderen kan beïnvloeden.
Verbondenheid	De mate waarin iemand connectie laat zien door liefde, vriendschap, dialoog, of connectie met een collectief. Dit verhaalelement benadrukt intimiteit, zorgzaamheid en verbondenheid.
Samenhang	De mate waarin een verhaal duidelijke causale opeenvolging, integriteit en integratie laat zien.
Complexiteit	De mate waarin gebruik wordt gemaakt van verschillende plots en karakters in een verhaal en de mate waarin deze met elkaar worden geïntegreerd.
Betekenisgeving	De mate waarin iemand iets leert of een inzicht krijgt van een gebeurtenis.

Kortom, een narratieve identiteit kan verschillende elementen bevatten en dus op verschillende manieren worden geconstrueerd. De manier waarop iemand zijn narratieve identiteit construeert, hangt samen met bepaalde uitkomsten. Zo blijkt dat het vertellen van verhalen op een redemptieve manier samenhangt met verschillende positieve uitkomsten. Mensen die redemptieve verhalen vertellen over nare periodes in hun leven, hebben bijvoorbeeld over het algemeen een hoger welzijn (Cox et al., 2019; McAdams & McLean, 2013). Een voorbeeld van een studie waaruit dit blijkt is de studie van McAdams et al. (2001). In deze studie moesten zowel studenten als volwassen deelnemers verhalen vertellen en

opschrijven over persoonlijk belangrijke gebeurtenissen die zij hadden meegemaakt. Hierbij werd vervolgens gekeken in hoeverre deze verhalen redemptie en contaminatie elementen bevatten en werd gekeken hoe hoog hun welzijn was. Hieruit bleek bij zowel de studenten als de volwassen deelnemers dat het vertellen van redemptieve verhalen samenhangt met een hoger welzijn. Verder bleek dat bij de volwassen deelnemers het vertellen van contaminatie verhalen samenhangt met juist een lager welzijn.

Daarnaast werd redemptie in de zojuist besproken studie van McAdams et al. (2001) ook vergeleken met de algemene positieve emotionele toon in verhalen. Dit werd gedaan om te kijken of specifiek redemptieve verhalen een sterkere relatie hadden met een hoger welzijn, of dat simpelweg een positievere emotionele toon in verhalen ook gerelateerd is aan een hoger welzijn. Hieruit bleek dat naast redemptieve verhalen, ook de algemene positieve emotionele toon in verhalen samenhangt met een hoger welzijn. Echter, was de relatie met welzijn wel sterker voor redemptieve verhalen dan voor de algemene positieve toon in verhalen. Dit suggereert dat er iets unieks is aan redemptieve verhalen en de relatie met welzijn ten opzichte van positieve verhalen.

Naast de relatie met welzijn, bleek uit de studie van McAdams et al. (2001) ook een relatie te bestaan tussen redemptieve verhalen en generativiteit. Generativiteit is de inzet van een volwassene om het welzijn van komende generaties te bevorderen, wat bijvoorbeeld kan worden gedaan door ouderschap en onderwijs (McAdams & de St. Aubin, 1992). Uit het onderzoek bleek dat volwassenen die hoog generatief zijn, meer redemptieve verhalen en minder contaminatie verhalen vertellen dan laag generatieve volwassenen. Dit is in lijn met eerder onderzoek (McAdams et al., 1997). Generativiteit kan worden gezien als een vorm van pro sociaal gedrag. Pro sociaal gedrag wordt gedefinieerd als gedrag dat bevorderlijk is voor een ander (Eisenberg et al., 2006). Er is dus een relationeel verband tussen redemptieve levensverhalen vertellen en een vorm van pro sociaal gedrag: generativiteit.

Naast generativiteit, is er ook onderzoek gedaan naar andere vormen van pro sociaal gedrag en hun relatie met redemptieve verhalen. Een voorbeeld hiervan is de studie van Walker en Frimer (2007). Hier is bij de deelnemers een *life review interview* afgenomen, waarbij deelnemers hun levensverhaal moesten vertellen. Hierbij werd hen onder andere gevraagd om hoogte- en dieptepunten uit hun leven te bespreken. Vervolgens werd onder andere gekeken naar hoeveel redemptie en contaminatie er aanwezig was in deze levensverhalen. In de studie werden mensen die worden gezien als 'morele voorbeelden' vergeleken met een controlegroep. Deze morele voorbeeldpersonen waren mensen die een award hadden gewonnen voor ofwel dapperheid ofwel zorgzaamheid. Bij dapperheid ging het

om mensen die hun leven hadden geriskeerd om dat van een ander te redden en bij zorgzaamheid ging het om mensen die voor een lange termijn zorg voor individuen of groepen hadden geleverd, of zich hadden ingezet voor humanitaire doeleinden. Uit de resultaten bleek dat de morele voorbeeldpersonen meer gebruik maakten van redemptie in hun levensverhalen dan de controlegroep. Oftewel, mensen die prosociaal gedrag laten zien in de vorm van hun eigen leven wagen om een ander te redden of intensieve zorg bieden voor anderen, vertellen meer redemptieve levensverhalen dan mensen die deze vormen van prosociaal gedrag minder laten zien. Dit laat zien dat er een relatie is tussen redemptieve verhalen en prosociaal gedrag.

Het is mogelijk dat een narratieve identiteit die redemptie bevat een voorwaarde is voor het aanhouden van prosociaal gedrag. Zo beargumenteren Dunlop et al. (2015) in hun artikel dat voor het in stand houden van langdurige prosociale gedragingen na het hebben meegemaakt van een traumatische ervaring, een redemptief verhaal nodig is waarbij de traumatische ervaring wordt gezien als hetgeen wat heeft geleid tot het prosociale gedrag. Dit illustreren zij aan de hand van een casus over een vrouw die haar inzet voor een mensenrechtenorganisatie toeschrijft aan de dood van haar dochter. Hierbij kijkt zij dus op een redemptieve manier naar deze nare gebeurtenis, wat ertoe leidt dat zij dit prosociale gedrag blijft uitvoeren.

Hoewel uit de literatuur blijkt dat het vertellen van redemptieve verhalen samenhangt met een hoger welzijn en prosociaal gedrag, is het niet bekend welke richting dit verband opgaat. Het is dus onduidelijk of het vertellen van redemptieve verhalen leidt tot een hoger welzijn en hogere mate van prosociaal gedrag, of dat mensen met een hoog welzijn en hoge mate van prosociaal gedrag van nature meer redemptieve verhalen vertellen. Het is daarom van belang voor komende studies om de causaliteit te verhelderen. Wel zijn er aanwijzingen in de literatuur die erop wijzen dat de manier van levensverhalen vertellen van invloed is op welzijn, in plaats van andersom.

Zo is in onderzoek van Adler (2012) gekeken naar de relatie tussen levensverhalen en mentale gezondheid bij psychotherapiepatiënten. Hierin werd gedurende de therapieperiode zowel de mentale gezondheid als de manier van levensverhalen vertellen van de psychotherapiepatiënten bijgehouden. Hieruit bleek dat als mensen meer gebruik gingen maken van het thema agentschap in hun verhalen, er een verbetering in mentale gezondheid te zien was. Bovendien bleek dat de toename van agentschap in verhalen *voorafging* aan de verbetering van de mentale gezondheid, wat mogelijk suggereert dat de manier van levensverhalen vertellen van invloed is op mensen hun welzijn in plaats van andersom.

In ander onderzoek is gekeken naar adolescenten die een omkeerpunt hadden meegemaakt in hun leven, oftewel een belangrijke gebeurtenis die leidt tot een verandering (Tavernier & Willoughby, 2012). Het bleek dat adolescenten die na het hebben meegemaakt van een omkeerpunt hier naar eigen zeggen een les of inzicht uit haalden (wat betekenisgeving wordt genoemd), een hoger welzijn hadden dan adolescenten die geen les of inzicht uit hun omkeerpunt haalden (en dus niet deden aan betekenisgeving). Een belangrijke bevinding hierbij was dat het welzijn vóór het meemaken van het omkeerpunt niet verschilde tussen beide groepen. Dit impliceert dat het geven van betekenis aan een omkeerpunt in het vertellen van levensverhalen leidt tot een hoger welzijn. Al met al zijn er dus aanwijzingen die suggereren dat de manier van levensverhalen vertellen van invloed is op welzijn, waardoor dit mogelijk ook het geval is voor redemptieve verhalen.

Er is echter nog nauwelijks onderzoek gedaan naar de causale relatie tussen het vertellen van redemptieve verhalen en de positieve uitkomsten waar het mee samenhangt, zoals welzijn en prosociaal gedrag. Een voorbeeld van een studie die wél experimenteel onderzoek heeft gedaan rondom redemptieve verhalen, is de studie van Rotella et al. (2015). In dit onderzoek moesten deelnemers een stuk tekst lezen over wangedragingen van hun eigen land (United States) tegenover Japanners in de tweede wereldoorlog. Vervolgens moest een deel van de deelnemers schrijven over hoe dit Amerika/de Amerikanen heeft veranderd en wat voor lessen of inzichten er uit deze historische periode gehaald kunnen worden. Hiermee werd redemptie opgewekt. Het andere deel van de deelnemers moest simpelweg schrijven over hun reactie op het stuk tekst, wat de controleconditie was. De deelnemers werden random toegewezen aan een van de condities. Vervolgens werd gekeken in hoeverre de deelnemers bereid waren om symbolische en financiële daden van genoegdoening uit te voeren, hoe bereid ze waren tot verzoening met het Japanse volk en werd hun mate van collectieve schuldgevoelens gemeten. Hieruit bleek dat deelnemers in de redemptie conditie een grotere bereidheid hadden om daden van genoegdoening en verzoening te laten zien dan deelnemers in de controlegroep. Ook hadden zij meer collectieve schuldgevoelens ten opzichte van de wangedragingen dan de controlegroep. Uit dit onderzoek blijkt dus dat het genereren van redemptieve verhalen rondom wangedrag leidt tot een hogere mate van schuldgevoelens en een hogere bereidheid tot genoegdoening en verzoening. Dit kan worden gezien als een vorm van prosociaal gedrag, waaruit dus kan worden gesuggereerd dat het genereren van redemptieve verhalen bij zou kunnen dragen aan vormen van prosociaal gedrag.

Een tweede studie die experimenteel onderzoek heeft gedaan naar redemptieve verhalen, is het onderzoek van Jones et al. (2018). In deze studie is gekeken of het schrijven van *competentie-boostende* verhalen zou leiden tot een hoger doorzettingsvermogen en betere schoolprestaties onder adolescenten. Om dit te onderzoeken werden adolescenten random ingedeeld in een experimentele groep (ook wel competentie-boostende groep) en een controlegroep. In de experimentele groep kregen de adolescenten de opdracht om zowel een redemptief verhaal te schrijven als een verhaal waarin agentschap naar voren kwam. Dit werd gedaan door de adolescenten te instrueren dat zij moesten schrijven over zowel een ervaring waarin zij hadden gefaald en hoe dit hen in een positief opzicht heeft veranderd (redemptie), als een ervaring waarin zij een succes hadden meegemaakt en wat zij zelf hadden bijgedragen om dit succes te bereiken (agentschap). In de controlegroep werden de adolescenten slechts geïnstrueerd om te schrijven over een keer dat ze hadden gefaald en een keer dat ze een succes hadden meegemaakt. Vervolgens werden de groepen vergeleken op hun score op doorzettingsvermogen. Dit werd gemeten vóór deelname aan de schrijfofdracht en vier tot acht weken na de schrijfofdracht. Hieruit bleek dat de groepen vóór de schrijfofdracht niet van elkaar verschilden in hun mate van doorzettingsvermogen. Echter, na het maken van de schrijfofdracht, scoorde de experimentele groep hoger op doorzettingsvermogen dan de controlegroep. Ook de schoolresultaten van de deelnemers werden bekeken. Hieruit bleek dat de adolescenten uit de experimentele groep een grotere verbetering in schoolresultaten hadden ten opzichte van de controlegroep. Dit effect was echter marginaal. Kortom kan uit deze studie worden opgemaakt dat het schrijven van competentie-boostende verhalen (oftewel verhalen met redemptie en agentschap) leidt tot een hoger doorzettingsvermogen onder adolescenten en een marginale verbetering in schoolresultaten.

De zojuist besproken studies laten zien dat het manipuleren van het schrijven van redemptieve verhalen dus kan leiden tot positieve effecten. Echter, zijn er wel kanttekeningen aan beide studies. Zo gaat de redemptie in de studie van Rotella et al. (2015) over een historische gebeurtenis van een groep, in plaats van over een persoonlijk verhaal. Daarnaast is een beperking aan het onderzoek van Jones et al. (2018) dat in de controleconditie slechts gevraagd werd om te schrijven over een faal- en succeservaring, terwijl in de experimentele conditie naast de redemptie en agentschap elementen, ook extra vragen werden gesteld omtrent de gebeurtenis, zoals hoe de gebeurtenis de deelnemers had laten voelen. Hierdoor werd dus naar meer uitweiding over de gebeurtenis gevraagd in de experimentele conditie dan in de controleconditie. Dit geeft ruimte voor storende variabelen, aangezien de condities naast het redemptie en agentschap element ook op andere vlakken van elkaar verschilden.

Bovendien blijkt dat uitgebreid schrijven over emotionele gebeurtenissen op zichzelf positieve effecten kan hebben (Pennebaker, 1997), waardoor dit mogelijk een rol kan hebben gespeeld in de positieve uitkomsten in de experimentele conditie in het onderzoek van Jones et al. (2018). Verder is de belangrijkste beperking van dit onderzoek dat het manipuleren van redemptie en agentschap in dit onderzoek samen in één conditie gedaan, waardoor dus niet kan worden beoordeeld wat precies het effect van het redemptie element op zichzelf is. Om het daadwerkelijke effect van een redemptief verhaal te kunnen testen, is er daarom onderzoek nodig waarbij de condities zuiverder zijn gescheiden.

Bovendien zijn de zojuist besproken studies de enige twee studies waarbij onderzoek is gedaan naar het manipuleren van verhaalelementen¹, terwijl er zoals besproken wel veel onderzoek is gedaan naar samenhang tussen redemptieve verhalen en positieve uitkomsten zoals welzijn en pro sociaal gedrag. Meer experimenteel onderzoek waarbij het schrijven van redemptieve verhalen wordt gemanipuleerd is daarom nodig. Dit kan tevens uitwijzen of het manipuleren van redemptieve verhalen ook leidt tot andere positieve uitkomsten naast de uitkomsten besproken in de studies van Rotella et al. (2015) en Jones et al. (2018), zoals een hoger welzijn en pro sociaal gedrag.

Ook is het interessant om te kijken naar het effect van redemptie op *self-efficacy*. Self-efficacy is de overtuiging in hoeverre iemand zichzelf in staat stelt om bepaalde doelen/gedragingen te bereiken (Bandura, 1977). Self-efficacy is een belangrijke voorspeller van gedrag, en dus ook relevant voor gedragsverandering (Bandura, 1977). Het is aannemelijk dat het vertellen van redemptieve verhalen kan leiden tot een hogere mate van self-efficacy, aangezien uit de studie van Jones et al. (2018) blijkt dat het vertellen van redemptieve verhalen leidt tot een hoger doorzettingsvermogen, en self-efficacy verband houdt met doorzettingsvermogen (Lent et al., 1984). Self-efficacy werd echter niet direct gemeten in die studie, waardoor het relevant is hier in het huidige onderzoek naar te kijken.

Het is relevant voor de praktijk om verder onderzoek te doen naar de causale relatie tussen het schrijven van redemptieve verhalen en gerelateerde positieve uitkomsten, omdat het schrijven van redemptieve verhalen mogelijk zou kunnen worden ingezet om deze positieve uitkomsten – zoals een hoger welzijn – te stimuleren. Dit zou bijvoorbeeld kunnen worden ingezet tijdens coachingstrajecten rondom persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast kan het mogelijk worden ingezet binnen gedragsveranderingsinterventies waar verhoogde self-efficacy voor nodig is.

¹ Dit is gebleken uit uitgebreid literatuuronderzoek en uit correspondentie met McAdams.

Tot slot is er nog geen experimenteel onderzoek gedaan waarbij een redemptief verhaal – waarbij een negatieve gebeurtenis tot iets positiefs leidt – is vergeleken met een verhaal waarbij een positieve gebeurtenis tot iets positiefs leidt. Dit is relevant, omdat redemptie kan worden gezien als een vorm van groei na een negatieve gebeurtenis (McAdams, 2015). Deze groei na een negatieve gebeurtenis is echter nog niet vergeleken met groei na een positieve gebeurtenis. Het is daarom interessant om te onderzoeken of het daadwerkelijk de redemptie is die zorgt voor positieve uitkomsten, of dat het slechts het groei aspect is wat tot positieve uitkomsten leidt, onafhankelijk van of hier een negatieve of positieve gebeurtenis aan vooraf ging. Dit is relevant, omdat op deze manier het daadwerkelijke werkingsmechanisme achterhaald kan worden. Redemptie zou daarom kunnen worden vergeleken met groei na een succeservaring, aangezien een succeservaring een positieve gebeurtenis is.

In het huidige onderzoek wordt daarom de vraag onderzocht wat de invloed is van redemptieve verhalen op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy, in vergelijking met niet-redemptieve verhalen, groei in succesverhalen en succesverhalen zonder groei. Dit wordt gedaan door het schrijven van een redemptief verhaal te vergelijken met een niet redemptief verhaal, door deelnemers te laten schrijven over een faalervaring (wat een negatieve gebeurtenis is). Bij een deel van de deelnemers wordt redemptie opgewekt door hen hierbij te laten schrijven over hoe deze faalervaring hen in positief opzicht heeft veranderd (faalervaring + groei). Bij het deel van de deelnemers waarbij geen redemptie wordt opgewekt, wordt deze instructie weggelaten en schrijven ze slechts over de faalervaring zelf (faalervaring + geen groei). Verder wordt dit vergeleken met het schrijven over een succeservaring. Bij deelnemers die moeten schrijven over een succeservaring, worden dezelfde instructies gegeven als bij deelnemers die schrijven over een faalervaring. Oftewel, ook hierbij schrijft een deel van de deelnemers over hoe deze succeservaring hen in positief opzicht heeft veranderd, waarbij dus het groei element wordt opgewekt (succeservaring + groei). Bij het andere deel wordt deze instructie weggelaten en schrijven ze slechts over de succeservaring zelf (succeservaring + geen groei). Het onderzoek wordt afgenomen onder studenten, aangezien studenten in eerder onderzoek rondom narratieve identiteit vaker als onderzoekspopulatie zijn gebruikt (McAdams et al.; Rotella et al., 2015).

Er zijn meerdere hypothesen gevormd rondom de huidige onderzoeksvraag. De eerste hypothesen is dat het schrijven van een redemptief verhaal (faalervaring + groei) leidt tot een hoger welzijn, hogere intentie tot pro sociaal gedrag en hogere self-efficacy dan het schrijven over een faalervaring zonder redemptie (faalervaring + geen groei). De tweede hypothesen is

dat het schrijven van een redemptief verhaal (faalervaring + groei) leidt tot een hoger welzijn, hogere intentie tot pro sociaal gedrag en hogere self-efficacy dan het schrijven over een succeservaring (succeservaring + geen groei). Daarnaast wordt ook het schrijven van een redemptief verhaal vergeleken met het schrijven over groei in een succesverhaal. Over deze specifieke relatie is geen hypothese gesteld, aangezien van te voren geen duidelijke verwachting was welke van deze twee condities zou leiden tot een hoger welzijn, hogere intentie tot pro sociaal gedrag en hogere self-efficacy. Dit omdat hier naar eigen weten geen eerder onderzoek naar is gedaan en dit dus het eerste onderzoek is wat een redemptief verhaal vergelijkt met het schrijven over groei in een succesverhaal.

Methode

Design

Om te onderzoeken wat de invloed is van een redemptief verhaal op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy, werd er gebruik gemaakt van een 2x2 design. De eerste onafhankelijke variabele was *type verhaal* (faal/succes). Deelnemers moesten ofwel schrijven over een faalervaring ofwel over een succeservaring. De tweede onafhankelijke variabele was *groei* (groei/geen groei). Deelnemers moesten hierbij ofwel schrijven over hoe de ervaring hen in positieve zin heeft veranderd (groei) of dit element werd weggelaten (geen groei). Zo ontstonden er vier condities: een faal-groeiconditie (met andere woorden: redemptie conditie), een faal-geen-groeiconditie, een succes-groeiconditie en een succes-geen-groeiconditie. Deelnemers in de faal-groeiconditie schreven over hoe een negatieve gebeurtenis (de faalervaring) heeft geleid tot iets positiefs, waardoor in deze conditie redemptie werd opgewekt. In de succes-groeiconditie schreven deelnemers over hoe een positieve gebeurtenis heeft geleid tot iets positiefs, waardoor dit geen redemptie kan worden genoemd, omdat er bij redemptie een negatieve gebeurtenis aan vooraf moet zijn gegaan. Vandaar dat er wordt gesproken over groei in plaats van redemptie in de benaming van de tweede onafhankelijke variabele. De afhankelijke variabelen waren welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy.

Deelnemers

Voorafgaand aan het onderzoek is er een power-analyse uitgevoerd middels het programma *G*Power 3.1.9.4*. Hieruit bleek dat er 125 deelnemers nodig waren voor een MANOVA met een medium effectgrootte ($f^2 = 0.0625$) en een power van .80. Aan het onderzoek hebben uiteindelijk 88 deelnemers deelgenomen, waarvan 63 vrouwen, 24 mannen en 1 non-binair persoon. De deelnemers bestonden uit studenten. De leeftijd van de

deelnemers varieerde tussen de 18 en 26 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 20 jaar ($SD = 1.86$). De deelnemers zijn random ingedeeld in één van de vier condities. Er zaten 22 deelnemers in de faal-groeiconditie, 24 deelnemers in de faal-geen-groeiconditie, 19 deelnemers in de succes-groeiconditie en 23 deelnemers in de succes-geen-groeiconditie. De deelnemers zijn via SONA (een systeem waarop deelnemers zich aan kunnen melden om mee te doen aan onderzoek) of via sociale media benaderd voor het onderzoek. Deelnemers die via SONA meededen kregen hiervoor 0.5 proefpersoonpunt ter compensatie. Deelnemers deden vrijwillig mee aan het onderzoek en kregen hierbij de mogelijkheid om zich te allen tijde terug te trekken uit het onderzoek, zonder dat hier consequenties aan verbonden waren. Daarnaast was deelname aan het onderzoek anoniem.

Materialen

Het onderzoek vond online plaats. Het onderzoek is opgezet in Qualtrics, een website waarin vragenlijsten kunnen worden opgezet en afgenomen. Het onderzoek is in het Engels afgenomen. Om de onafhankelijke variabelen type verhaal en groei te manipuleren werden deelnemers door Qualtrics random ingedeeld in vier verschillende condities: de faal-groeiconditie, de faal-geen-groeiconditie, de succes-groeiconditie en de succes-geen-groeiconditie.

De deelnemers kregen in het onderzoek een schrijftaak waarbij zij moesten schrijven over een gebeurtenis waarin zij hadden gefaald, ofwel een succes hadden meegemaakt. Dit moesten de deelnemers doen aan de hand van twee vragen die zij moesten beantwoorden. De eerste vraag was: “How did the failure/success happen?” (hierbij was het afhankelijk van de conditie of failure of success werd gebruikt). De tweede vraag was: “How did it make you feel?”. Deze twee vragen werden in alle vier de condities gesteld. Bij de instructies was aangegeven dat de deelnemers zoveel mogelijk details moesten beschrijven bij het beantwoorden van de vragen. Voor beide geen-groeicondities hielden de instructies hier op. In beide groei-condities werd nog een extra instructie gegeven, namelijk om op zijn minst één manier op te schrijven waarop de gebeurtenis de deelnemers op een positieve manier heeft veranderd. Zie Bijlage A voor de instructies per conditie.

De instructies zijn gebaseerd op het onderzoeksmateriaal van het onderzoek van Jones et al. (2018). De instructies van de faal-groeiconditie zijn overgenomen uit de experimentele conditie van dit onderzoeksmateriaal, aangezien deze conditie in hun onderzoek eveneens werd gebruikt om redemptie op te wekken. Het agentschap component (zoals besproken in de inleiding) werd weggelaten. Ook werd de originele instructie om minstens 1-2 zinnen te schrijven weggehaald, omdat werd verwacht dat deze instructie de deelnemers er mogelijk

van zou kunnen weerhouden om méér dan de aangegeven 1-2 zinnen te schrijven. De instructie voor de controleconditie van Jones et al. (2018) verschilde aanzienlijk van de experimentele conditie. De vraag “how did it make you feel?” werd hierbij niet gesteld, terwijl deze wel in de experimentele conditie werd gesteld. Daarom is de instructie van de controleconditie in het huidige onderzoek niet overgenomen, maar is er voor de geen-groeicondities dezelfde instructie gebruikt als de instructies van de experimentele conditie van Jones et al. (2018), waarbij slechts het groei element is weggelaten. Dit is gedaan om de invloed van storende variabelen zo klein mogelijk te houden en de condities zo veel mogelijk gelijk te houden. Daarnaast zijn in de succescondities de woorden “failure” vervangen door “success”, wat ervoor zorgde dat dit het enige verschil was tussen de faal- en succescondities.

Verder zijn er in het onderzoek drie vragen opgesteld omtrent de gebeurtenis waarover de deelnemers hadden geschreven. De eerste vraag was “How do you feel about the experience you just wrote about on a scale from 1 to 7?” (variabele ‘gevoel’), waarbij 1 stond voor *very bad* en 7 voor *very good*. De tweede vraag was “How important is the experience you wrote about to you on a scale from 1 to 7?” (variabele ‘belangrijkheid’), waarbij 1 stond voor *not at all important* en 7 voor *extremely important*. De derde vraag was “How did writing about this experience *change* how you feel about it?” (variabele ‘verandering in gevoel’). Hierbij gingen de antwoordopties van *I feel a lot more negative* (-3) tot *I feel a lot more positive* (3). De antwoorden op deze drie vragen werden dus gescoord op 7-punts Likertschalen. Deze vragen zijn gesteld om exploratief een indicatie te krijgen van hoe de deelnemers zich voelden tegenover de gebeurtenis en om voor te controleren bij de analyse.

In het online onderzoek zijn verschillende vragenlijsten toegevoegd om de afhankelijke variabelen welzijn, intentie tot prosociaal gedrag en self-efficacy te meten. Voor het meten van self-efficacy is gebruik gemaakt van de General Self-Efficacy Scale (GSE; Schwarzer & Jerusalem, 1995). Deze vragenlijst bestaat uit 10 items, waarbij deelnemers moesten aangeven in hoeverre zij het eens waren met de stelling. Een voorbeelditem is: “I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough”. De items werden gescoord op een 4-punts Likertschaal, bestaande uit: *not at all true* (1), *hardly true* (2), *moderately true* (3), *exactly true* (4). Per deelnemer is een somscore over de 10 items berekend. Een hogere score betekent een hogere mate van self-efficacy en een lagere score betekent een lagere mate van self-efficacy. De Cronbach’s alfa van de GSE was .82, wat betekent dat de betrouwbaarheid goed was.

Om welzijn te meten werden er twee vragenlijsten afgenomen. Als eerste werd de Satisfaction With Life Scale afgenomen (SWLS; Diener et al., 1985). Dit meet

levenstevredenheid en wordt vaak afgenomen in onderzoek rondom welzijn (Cox et al., 2019; McAdams et al., 2001). Deze vragenlijst bestaat uit 5 items, waarbij moest worden aangegeven in hoeverre iemand het eens was met de stelling. Een voorbeeld van een item is: “I am satisfied with my life”. De items werden gescoord op een 7-punts Likertschaal, gaande van *strongly disagree* (1) tot *strongly agree* (7). Per deelnemer is een somscore berekend. Een hogere score betekent een hogere mate van levenstevredenheid en een lagere score betekent een lagere mate van levenstevredenheid. De SWLS had een Cronbach’s alfa van .84, wat betekent dat de betrouwbaarheid goed was.

Als tweede vragenlijst die dient om welzijn te meten, is gebruik gemaakt van de Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB; Waterman et al., 2010). Deze vragenlijst bestaat uit 21 items, waarbij moest worden aangegeven in hoeverre iemand het eens was met de stelling. Een voorbeeld van een item is: “I believe I have discovered who I really am”. De items werden gescoord op een 5-punts Likertschaal, gaande van *strongly disagree* (1) tot *strongly agree* (5). Van de 21 items, zijn er 7 stellingen gespiegeld gesteld. Dit waren de items 3, 7, 11, 12, 16, 19 en 20. Per deelnemer is een somscore berekend. Een hogere score betekent een hogere mate van eudaimonisch welzijn en een lagere score betekent een lagere mate van eudaimonisch welzijn. De Cronbach’s alfa van de QEWB was .82. Dit betekent dat de betrouwbaarheid goed was.

Om de intentie tot prosociaal gedrag te meten is gebruik gemaakt van de Prosocial Behavioral Intentions Scale (PBIS; Baumsteiger & Siegel, 2019). Deze vragenlijst bestaat uit 4 items, waarbij de deelnemer moest aangeven in hoeverre diegene bereid was om het genoemde prosociale gedrag uit te voeren. Een voorbeeld van een item is: “Comfort someone I know after they experience a hardship”. De items zijn gescoord op een 7-punts Likertschaal, gaande van *definitely would not do this* (1) tot *definitely would do this* (7). Per deelnemer is een gemiddelde score van de 4 items berekend. Een hogere score betekent een sterkere intentie tot het uitvoeren van prosociaal gedrag en een lagere score betekent een minder sterke intentie tot het uitvoeren van prosociaal gedrag. De PBIS had een Cronbach’s alfa van .72. Dit betekent dat de betrouwbaarheid acceptabel was.

Procedure

Het onderzoek is online opgezet in Qualtrics. Hierna is er een SONA-account aangemaakt, zodat deelnemers via SONA konden meedoen aan het onderzoek. Hierbij konden zij op een link klikken die leidde naar het online onderzoek in Qualtrics. Aan het begin van het onderzoek kregen de deelnemers een informatiebrief te zien en konden zij een toestemmingsverklaring tekenen (zie Bijlage B en C). Deelnemers konden alleen vervolgen

met de rest van het onderzoek, als zij bij de toestemmingsverklaring ‘ja’ hadden ingevuld (en dus toestemming gaven voor deelname aan het onderzoek). Wanneer zij ‘nee’ hadden ingevuld, en dus geen toestemming gaven voor deelname aan het onderzoek, werden zij automatisch doorgestuurd naar het einde van het onderzoek.

Na het geven van toestemming, moesten de deelnemers de schrijftaak uitvoeren. Hierna werden er drie vragen gesteld over de ervaring waar de deelnemers zojuist over hadden geschreven. Vervolgens werden self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn en prosociale intenties gemeten door middel van de vragenlijsten die zijn besproken in de Materialen-sectie. Na het invullen van deze vragenlijsten werden de deelnemers automatisch naar een andere Qualtrics-vragenlijst geleid, waar zij hun leeftijd en geslacht moesten opgeven. Doordat leeftijd en geslacht in een andere vragenlijst werden uitgevraagd, is ervoor gezorgd dat deze persoonsgegevens niet terug te koppelen waren aan de rest van de onderzoeksgegevens en deelname dus volledig anoniem was. Aan het eind van het onderzoek kregen de deelnemers een *debriefing* te zien, waarin hen werd uitgelegd wat het precieze doel van het onderzoek was en wat de hypothese hierbij was (zie Bijlage D). Het onderzoek duurde ongeveer 15-20 minuten. Na deelname via SONA kregen deelnemers automatisch 0.5 proefpersoonpunt toegewezen.

Data-analyse

Er is gebruik gemaakt van het programma SPSS (versie 25) om de data te analyseren. Tijdens de data-preparatie zijn er variabelen gecreëerd voor groei en type verhaal. Groei werd gecodeerd met een 1 voor ‘groei’ en een 0 voor ‘geen groei’. Type verhaal werd gecodeerd met een 1 voor ‘faal’ en een 2 voor ‘succes’. Ook zijn de gespiegelde items van de QEWB hercodeerd. Daarna zijn er betrouwbaarheidsanalyses uitgevoerd voor de GSE, de SWLS, de QEWB en de PBIS (zie Materialen). Vervolgens zijn er per deelnemer somscores berekend voor self-efficacy, levenstevredenheid en eudaimonisch welzijn. Voor prosociale intenties is een gemiddelde score per deelnemer berekend. Verder zijn de assumpties voor een MANOVA gecontroleerd. Zo is er gecheckt op univariate en multivariate uitschieters. Ook zijn de assumpties voor normaliteit, homogeniteit, lineariteit en multicollineariteit gecontroleerd.

Vervolgens is er een MANOVA uitgevoerd met de variabelen groei (groei/geen groei) en type verhaal (faal/succes) als onafhankelijke variabelen en de variabelen self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn en prosociale intenties als afhankelijke variabelen. Daarnaast is er exploratief een tweeweg-ANOVA uitgevoerd met de variabelen groei (groei/geen groei) en type verhaal (faal/succes) als onafhankelijke variabelen en de variabele

gevoel als afhankelijke variabele. Hiermee werd exploratief gekeken hoe het gevoel ten opzichte van de gebeurtenis was in de verschillende condities. Ook is er exploratief een tweeweg-ANOVA uitgevoerd met de variabelen groei (groei/geen groei) en type verhaal (faal/succes) als onafhankelijke variabelen en de variabele verandering in gevoel als afhankelijke variabele. Hiermee werd exploratief gekeken hoe het schrijven over de gebeurtenis het gevoel van de deelnemers ten opzichte van de gebeurtenis heeft veranderd. Verder is exploratief de MANOVA nogmaals uitgevoerd waarbij de variabele belangrijkheid meegenomen is als covariaat, zodat voor deze variabele werd gecontroleerd in de analyse.

Resultaten

Descriptieve data

Tabel 2 laat de gemiddelden en standaarddeviaties zien voor de afhankelijke variabelen self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn en prosociale intenties uitgesplitst per groep van de onafhankelijke variabelen groei (groei/geen groei) en type verhaal (faal/succes).

Tabel 2

Gemiddelden en Standaarddeviaties Afhankelijke Variabelen (N = 88)

Variabele	Faal				Succes			
	Groei (n = 22)		Geen groei (n = 24)		Groei (n = 19)		Geen groei (n = 23)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Self-efficacy	29.09	4.61	29.46	3.81	30.05	4.73	31.09	4.28
Levenstevredenheid	22.55	6.59	25.58	5.93	25.11	4.72	24.04	5.20
Eudaimonisch welzijn	71.45	10.27	73.67	11.59	73.47	8.87	74.04	7.72
Prosociale intenties	6.03	0.99	6.05	0.58	5.79	0.97	5.76	0.55

Hoofdanalyse

Controle assumpties

Bij het controleren van de assumpties van de MANOVA bleek dat er geen univariate uitschieters waren, wat is getoetst door middel van boxplots. Daarnaast zijn multivariate uitschieters gecontroleerd door te kijken naar Mahalanobis-afstand. De kritieke waarde van 18.47 werd niet overschreden bij een significantieniveau van $p < .001$ (maximale Mahalanobis-afstand = 17.548). Er waren dus ook geen multivariate uitschieters. Aan de assumptie van lineariteit werd ook voldaan, wat is gecontroleerd door middel van spreidingsdiagrammen. Verder was er geen sprake van multicollineariteit, aangezien de correlaties tussen de afhankelijke variabelen kleiner waren dan .9 (Field, 2013). Ook aan deze assumptie werd dus voldaan. Ook is aan de assumptie van homogeniteit voldaan, aangezien de Box's test niet significant was ($p = .018$), waarbij een significantieniveau van $p < .001$ werd aangehouden (Tabachnick & Fidell, 2001). De assumptie voor normaliteit is gecontroleerd met de Shapiro-Wilk test. Hieruit bleek dat prosociale intenties niet normaal verdeeld was in de faal-groeiconditie ($p = .001$) en in de succes-geen-groeiconditie ($p = .036$). Deze verdelingen waren linksscheef. Hier is de assumptie voor normaliteit dus geschonden. Er is daarom bij de interpretatie van de multivariate test gekeken naar de toetsingsgrootheid Pillai's Trace in plaats van de gebruikelijke toetsingsgrootheid Wilks' Lambda, omdat Pillai's Trace robuuster is bij schendingen van normaliteit (Ellis, 2013).

Analyse

Uit de MANOVA² bleek dat groei geen significant effect had op self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn of prosociale intenties (Pillai's Trace = .01, $F(4, 81) = 0.26$, $p = .905$, $\eta_p^2 = .01$). Dit betekent dat het wel of niet schrijven over groei geen invloed had op self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn en prosociale intenties. Daarnaast bleek dat type verhaal ook geen significant effect had op de afhankelijke variabelen (Pillai's Trace = .09, $F(4, 81) = 1.92$, $p = .115$, $\eta_p^2 = .09$). Dit betekent dat het type verhaal (faal/succes) waarover de deelnemers schreven geen invloed had op self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn en prosociale intenties. Ook de Groei x Type verhaal interactie had geen significant effect op de afhankelijke variabelen (Pillai's Trace = .05, $F(4, 81) = 1.07$, $p = .375$, $\eta_p^2 = .05$). Dit betekent dat de interactie tussen groei en type verhaal geen invloed had op self-efficacy, levenstevredenheid, eudaimonisch welzijn en

² Deze analyse is ook exploratief met de variabele belangrijkheid als covariaat uitgevoerd. Hier waren ook geen significante uitkomsten te zien.

prosociale intenties.

Exploratieve analyse 1

Naast de hoofdanalyse, zijn er ook exploratieve analyses uitgevoerd. Ten eerste is er een tweeweg-ANOVA uitgevoerd naar het effect van groei, type verhaal en de interactie hiertussen op gevoel. Hieruit bleek er geen significant effect te zijn van groei op gevoel ($F(1, 84) = 0.32, p = .571$). Er was wel een significant effect van type verhaal op gevoel ($F(1, 84) = 170.34, p < .001$). Het gevoel ten opzichte van de gebeurtenis was beter in de succescondities ($M = 6.39$) dan in de faalcondities ($M = 3.19$). Verder was er geen significant interactie-effect tussen groei en type verhaal op gevoel ($F(1, 84) = 2.63, p = .109$).

Exploratieve analyse 2

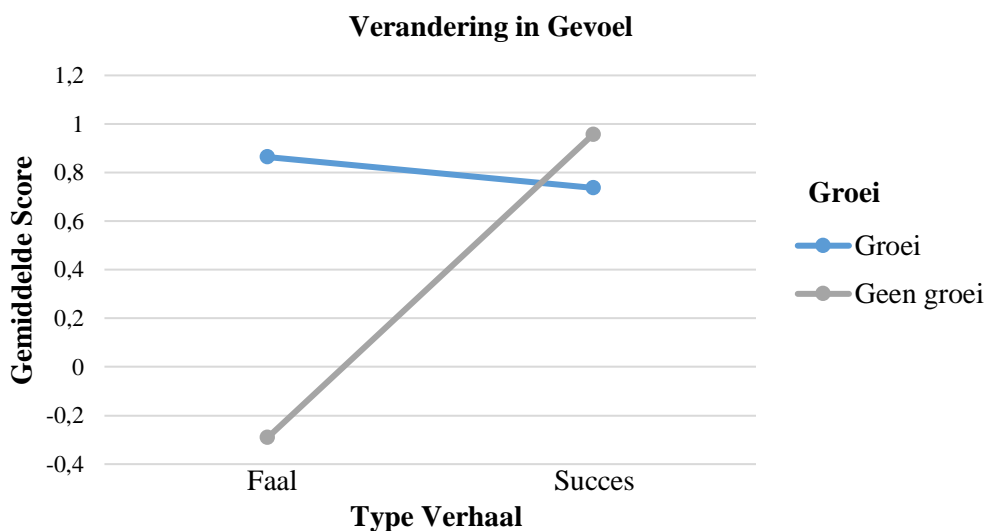
Ten tweede is er exploratief een tweeweg-ANOVA uitgevoerd naar het effect van groei, type verhaal en de interactie hiertussen op verandering in gevoel. Hieruit bleek er een significant effect te zijn van groei op verandering in gevoel ($F(1, 84) = 4.35, p = .040, \eta_p^2 = .05$). Een positieve verandering in gevoel was het sterkst in de groeicondities ($M = 0.80$) ten opzichte van de geen-groeicondities ($M = 0.33$). Ook was er een significant effect van type verhaal op verandering in gevoel ($F(1, 84) = 6.25, p = .014, \eta_p^2 = .07$). Een positieve verandering in gevoel was het sterkst in de succescondities ($M = 0.85$) ten opzichte van de faalcondities ($M = 0.29$). Deze effecten werden echter verklaard door een significant interactie-effect tussen groei en type verhaal ($F(1, 84) = 9.40, p = .003, \eta_p^2 = .10$). Dit betekent dat de interactie tussen groei en type verhaal invloed had op de verandering in het gevoel ten opzichte van de gebeurtenis na hierover te hebben geschreven.

Figuur 1 laat de gemiddelden per conditie zien op de verandering in gevoel. Een score boven 0 geeft aan dat het gevoel meer positief is geworden en een score beneden 0 geeft aan dat het gevoel meer negatief is geworden. Hieruit blijkt dat de faal-geen-groeiconditie leidt tot een negatieve verandering in gevoel ($M = -0.29, SD = 0.21$), terwijl de faal-groeiconditie ($M = 0.86, SD = 0.22$), de succes-groeiconditie ($M = 0.74, SD = 0.24$) en de succes-geen-groeiconditie ($M = 0.96, SD = 0.22$) leiden tot een positieve verandering in gevoel. Uit de simple effects bleek dat het verschil tussen groei en geen groei significant was in de faalcondities ($F(1, 84) = 13.95, p < .001, \eta_p^2 = .14$). Er was geen significant verschil tussen groei en geen groei in de succescondities ($F(1,84) = 0.46, p = .501, \eta_p^2 = .01$). Verder was er een significant verschil tussen faal en succes in de geen-groeicondities ($F(1, 84) = 16.67, p < .001, \eta_p^2 = .17$). Er was geen significant verschil tussen faal en succes in de groeicondities

($F(1, 84) = 0.15, p = .700, \eta_p^2 = .00$). Dit laat zien dat groei (groei/geen groei) invloed heeft op de relatie tussen type verhaal (faal/succes) en verandering in gevoel: schrijven over groei in een faalervaring compenseert voor het negatieve effect dat het schrijven over een faalervaring heeft op de verandering in het gevoel over de gebeurtenis.

Figuur 1

Gemiddelden per Conditie op Verandering in Gevoel



Noot. Een score boven 0 geeft aan dat het gevoel meer positief is geworden en een score beneden 0 geeft aan dat het gevoel meer negatief is geworden.

Discussie

In het huidige onderzoek is de vraag onderzocht wat de invloed is van redemptieve verhalen op welzijn, intentie tot prosociaal gedrag en self-efficacy, in vergelijking met niet-redemptieve verhalen, groei in succesverhalen en succesverhalen zonder groei. Dit is gedaan door deelnemers in te delen in vier verschillende condities, waarbij zij ofwel over een faalervaring ofwel over een succeservaring moesten schrijven. Daarbij moesten deelnemers ofwel schrijven over hoe deze ervaring hen op een positieve manier heeft veranderd (groei), of dit element werd weggelaten. Zo werd er in de conditie waar deelnemers moesten schrijven over groei in een faalervaring redemptie opgewekt, waardoor dit kon worden vergeleken met de andere condities.

Uit de resultaten bleek dat de variabelen groei en type verhaal beide geen significant effect hadden op welzijn, intentie tot prosociaal gedrag en self-efficacy. Daarnaast was de

interactie tussen groei en type verhaal niet significant, wat betekent dat de verschillende condities in het onderzoek geen invloed hadden op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy. De vooraf gestelde hypothesen dat het schrijven van een redemptief verhaal zou leiden tot een hoger welzijn, hogere intentie tot pro sociaal gedrag en hogere self-efficacy dan zowel het schrijven over een faalervaring zonder redemptie als het schrijven over een succeservaring worden verworpen.

Deze bevinding is niet in lijn met eerder onderzoek. Zo blijkt uit meerdere studies dat redemptieve verhalen samenhangen met een hoger welzijn en pro sociaal gedrag (Cox et al., 2019; McAdams et al., 2001; McAdams et al., 1997; McAdams & McLean, 2013; Rotella et al., 2015; Walker & Frimer, 2007). Dat uit het huidige onderzoek andere resultaten zijn gekomen dan zou worden verwacht op basis van eerder onderzoek, zou mogelijk kunnen worden verklaard doordat de manipulatie slechts één keer is uitgevoerd. Dit is een limitatie van het onderzoek. Het is mogelijk dat deze eenmalige manipulatie niet voldoende is voor het zien van een effect. In de bestaande studies waaruit een relatie tussen redemptieve verhalen en de positieve uitkomsten blijkt, vertellen mensen met een hoger welzijn en hogere mate van pro sociaal gedrag namelijk *over het algemeen* meer redemptieve verhalen (Cox et al., 2019; McAdams et al., 2001; Walker & Frimer, 2007). Dit is dus een verhaalelement wat vaker terugkomt in hun verhalen, in plaats van slechts één keer. Hierdoor is het mogelijk is dat voor het verhogen van welzijn en pro sociaal gedrag, meerdere herhaling van de manipulatie nodig zijn om hierop effect te hebben. Dit zou kunnen worden uitgewezen in vervolgonderzoek.

Wat ook als mogelijke verklaring voor de niet significante resultaten is overwogen, is dat de gebeurtenissen waarover de deelnemers schreven niet belangrijk genoeg voor hen waren, waardoor het schrijven hierover geen effect had op de afhankelijke variabelen. Hierop is gecontroleerd door middel van de variabele ‘belangrijkheid’, waarmee is bekeken hoe belangrijk de gebeurtenis gemiddeld voor de deelnemers was op een schaal van 1 tot 7. Hieruit bleek dat de gebeurtenis waarover was geschreven over het algemeen als aanzienlijk belangrijk werd beoordeeld door de deelnemers ($M = 5.17$, $SD = 1.45$). Hieruit kan worden opgemaakt dat deze mogelijke verklaring waarschijnlijk niet van toepassing is.

Een andere mogelijke verklaring is dat de deelnemers niet genoeg betrokken waren bij het onderzoek, waardoor de manipulatie niet genoeg effect had. Zo bestonden de deelnemers voornamelijk uit studenten die via SONA deelnamen aan het onderzoek. Zij konden hiervoor 0.5 proefpersoonpunt krijgen. Veel studenten hebben deze proefpersoonpunten nodig voor studiepunten. Hierdoor is het mogelijk dat zij het onderzoek slechts wilden doen om hun proefpersoonpunt te kunnen halen, waardoor zij niet betrokken waren bij het onderzoek en

dus niet gemotiveerd genoeg om serieus antwoord te geven op de vragen. In de antwoorden is dan ook terug te zien dat een deel van de deelnemers slechts heel kort (met maar 1 zin) antwoord geeft op de vragen van de schrijftaak.

Wat ook mogelijk is, is dat de vragenlijsten die werden gebruikt om self-efficacy, welzijn en prosociale intenties te meten niet sensitief genoeg waren voor het meten van het effect na het moment van de manipulatie. Zo is er bij de instructies van deze vragenlijsten niet duidelijk vermeld dat de deelnemers het moesten invullen op basis van hoe zij er *op dat moment* over dachten. Dit is tevens een limitatie van het onderzoek. Het is daarom mogelijk dat deelnemers bij het beantwoorden van de vragen rondom self-efficacy, welzijn en prosociale intenties hier meer algemeen op hebben geantwoord, kijkend op een langere periode, in plaats van hoe zij zich op dat moment voelden, waardoor het effect van de manipulatie niet terug te zien was in de antwoorden op deze vragenlijsten.

Daarnaast is de lage N van het onderzoek een mogelijke verklaring voor het niet significante resultaat. Zoals eerder genoemd bleek uit de power analyse dat er 125 deelnemers nodig waren voor een power van .80. Er hebben echter slechts 88 deelnemers deelgenomen aan het onderzoek. Het is daarom mogelijk dat het effect door het lage aantal deelnemers niet is gevonden. Vervolgonderzoek met meer deelnemers zou uit kunnen wijzen of het effect daadwerkelijk niet significant blijft, of dat er wellicht toch een effect te vinden is.

Verder blijkt uit eerder onderzoek dat het manipuleren van redemptieve verhalen invloed heeft op doorzettingsvermogen en prestaties (Jones et al., 2018), waardoor werd verwacht dat het manipuleren van redemptieve verhalen in het huidige onderzoek invloed zou hebben op self-efficacy, aangezien dit gerelateerd is aan doorzettingsvermogen (Lent et al., 1984). In het onderzoek van Jones et al. (2018) werden de verhaalelementen redemptie en agentschap echter samen in één conditie gemanipuleerd. Hierdoor was niet duidelijk in hoeverre het redemptie element en het agentschap element los van elkaar bijdroegen aan het gevonden effect. Aangezien in de huidige studie geen effect is gevonden van redemptie op self-efficacy, is het mogelijk dat het redemptie element weinig bijdroeg aan het gevonden effect in de studie van Jones et al. (2018). Mogelijk werd dit effect met name veroorzaakt door het agentschap element, wat zou kunnen verklaren dat in de huidige studie geen effect is gevonden van redemptie op self-efficacy. Vervolgonderzoek is nodig om uit te kunnen wijzen wat de rol van zowel het redemptie element als het agentschap element is op het gevonden effect in het onderzoek van Jones et al. (2018).

Ondanks dat de hypothesen niet bevestigd kunnen worden, blijkt uit een van de exploratieve analyses dat het schrijven van een redemptief verhaal compenseert voor de

negatieve verandering in gevoel wanneer men schrijft over een faalervaring zonder redemptie. Oftewel, wanneer men op een redemptieve manier schrijft over een faalervaring leidt dit tot een positieve verandering in gevoel ten opzichte van de faalervaring, terwijl schrijven op een niet-redemptieve manier over een faalervaring leidt tot een negatieve verandering in gevoel. Dit laat zien dat het schrijven van een redemptief verhaal over een negatieve gebeurtenis ervoor zorgt dat mensen positiever op die gebeurtenis terugkijken. Dit suggereert dat het manipuleren van het schrijven van redemptieve verhalen toch een positief effect kan hebben op hoe mensen zich voelen.

Deze bevinding geeft aanleiding voor verder onderzoek. Verder onderzoek zou bijvoorbeeld kunnen kijken of het schrijven van redemptieve verhalen op langere termijn ook zorgt voor een beter gevoel over de negatieve gebeurtenis dan het schrijven van niet redemptieve verhalen. Dit is belangrijk om te weten voor coaching of therapie, waarbij mensen mogelijk zouden kunnen worden geholpen om op een positievere manier om te gaan met negatieve gebeurtenissen in hun leven. Ook zou in vervolgonderzoek zoals eerder genoemd kunnen worden gekeken naar het effect van het meermaals herhalen van de manipulatie. Aangezien uit de exploratieve analyse blijkt dat het schrijven van een redemptief verhaal een positief effect kan hebben op de verandering in gevoel over de gebeurtenis, is het mogelijk dat het meermaals herhalen hiervan uiteindelijk ook een effect heeft op welzijn. Ook dit zou mogelijk een bijdrage kunnen zijn in coaching of therapie.

Ondanks dat uit het huidige onderzoek bleek dat het schrijven van een redemptief verhaal geen invloed had op welzijn, intentie tot prosociaal gedrag en self-efficacy, bleek wel dat het manipuleren van het schrijven van redemptieve verhalen een positief effect had op de verandering in gevoel over de negatieve gebeurtenis waarover werd geschreven. Het manipuleren van redemptieve verhalen lijkt dus toch positieve uitkomsten te kunnen hebben, ondanks dat dit niet is gebleken uit de hoofdanalyse. Het huidige onderzoek heeft hiermee bijgedragen aan meer kennis over de causale relatie tussen het vertellen van redemptieve verhalen en positieve uitkomsten. Hiervoor waren er slechts twee studies die onderzoek hadden gedaan naar het manipuleren van verhaalelementen, waardoor er nog weinig bekend was over de causale relatie tussen het manipuleren van verhaalelementen en de positieve uitkomsten waarmee het samenhangt. Onderzoek naar deze causale relatie is van belang, om er achter te komen of het manipuleren van verhaalelementen kan leiden tot positieve uitkomsten zoals een hoger welzijn, prosociaal gedrag en self-efficacy. Het richting geven van verhalen van mensen zou een makkelijke en behulpzame manier kunnen zijn om bij te dragen aan mensen hun persoonlijke ontwikkeling, waardoor onderzoek hiernaar relevant is. Het

huidige onderzoek heeft hier aan bijgedragen en verder onderzoek is nodig om nog meer kennis omtrent het richting geven van verhalen te verkrijgen.

Referentielijst

- Adler, J. M. (2012). Living into the story: agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(2), 367–389. <https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1037/a0025289>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*, 191-215.
- Baumsteiger, R., & Siegel, J. T. (2019). Measuring prosociality: The development of a prosocial behavioral intentions scale. *Journal of Personality Assessment*, *101*(3), 305-314. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1411918>
- Cox, K. S., Hanek, K. J., & Cassario, A. L. (2019). Redemption in a single low point story longitudinally predicts well-being: the incremental validity of life story elements. *Journal of Personality*, *87*(5), 1009–1024. <https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1111/jopy.12452>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dunlop, W. L., Walker, L. J., & Wiens, T. K. (2015). The redemptive story: a requisite for sustaining prosocial behavioral patterns following traumatic experiences. *Journal of Constructivist Psychology*, *28*(3), 228–242. <https://doi.org/10.1080/10720537.2014.917444>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg, W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology, social, emotional, and personality development* (pp. 646-718). John Wiley & Sons Inc.
- Ellis, J. L. (2013). *Statistiek voor de psychologie: GLM en non-parametrische toetsen*. Boom Lemma Uitgevers.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE.
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, *126*(5), 748–69.
- Jones, B. K., Destin, M., & McAdams, D. P. (2018). Telling better stories: competence-building narrative themes increase adolescent persistence and academic achievement. *Journal of Experimental Social Psychology*, *76*, 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.12.006>

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1984). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(3), 356–362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.3.356>
- McAdams, D. P. (2015). *The art and science of personality development*. New York: The Guilford Press.
- McAdams, D. P., Anyidoho, N. A., Brown, C., Huang, Y. T., Kaplan, B., & Machado, M. A. (2004). Traits and stories: links between dispositional and narrative features of personality. *Journal of Personality*, *72*(4), 761–784. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00279.x>
- McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: the psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(3), 678–694. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.3.678>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177%2F0963721413475622>
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(4), 474–485. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167201274008>
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(6), 1003–1015. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.62.6.1003>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, *8*(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Rotella, K. N., Richeson, J. A., & McAdams, D. P. (2015). Groups' search for meaning: redemption on the path to intergroup reconciliation. *Group Processes & Intergroup Relations*, *18*(5), 696–715. <https://doi.org/10.1177/1368430215570501>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics*. Pearson.

- Tavernier, R., & Willoughby, T. (2012). Adolescent turning points: the association between meaning-making and psychological well-being. *Developmental Psychology, 48*(4), 1058–1068. <https://doi.org/10.1037/a0026326>
- Walker, L. J., & Frimer, J. A. (2007). Moral personality of brave and caring exemplars. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(5), 845–860. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.845>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Yeong Kim, S., & Brent Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology, 5*(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

Bijlage A

Instructies Schrijftaak per Conditie

Faal-groeiconditie

Please complete the writing prompt below.

You can write in the language you are most comfortable with.

Everyone occasionally experiences failures. Please think about a specific time you feel you failed at something. For example, you might write about a time you lost in a competition or didn't attain a goal that was important to you.

Please respond to the following questions and include as many details as you can:

How did the failure happen?

How did it make you feel?

Describe **at least one way in which this failure changed you for the better**. For example, did it teach you an important lesson, give you new insight, help you improve for the next time, or make you grateful for the good things you have in your life?

Faal-geen-groeiconditie

Please complete the writing prompt below.

You can write in the language you are most comfortable with.

Everyone occasionally experiences failures. Please think about a specific time you feel you failed at something. For example, you might write about a time you lost in a competition or didn't attain a goal that was important to you.

Please respond to the following questions and include as many details as you can:

How did the failure happen?

How did it make you feel?

Succes-groeiconditie

Please complete the writing prompt below.

You can write in the language you are most comfortable with.

Everyone occasionally experiences success. Please think about a specific time you feel you succeeded at something. For example, you might write about a time you won in a competition or attained a goal that was important to you.

Please respond to the following questions and include as many details as you can:

How did the success happen?

How did it make you feel?

Describe ***at least one way in which this success changed you for the better***. For example, did it teach you an important lesson, give you new insight, help you improve for the next time, or make you grateful for the good things you have in your life?

Succes-geen-groeiconditie

Please complete the writing prompt below.

You can write in the language you are most comfortable with.

Everyone occasionally experiences success. Please think about a specific time you feel you succeeded at something. For example, you might write about a time you won in a competition or attained a goal that was important to you.

Please respond to the following questions and include as many details as you can:

How did the success happen?

How did it make you feel?

Bijlage B
Informatiebrief

INFORMATION LETTER

Thank you in advance for participating in the study "Personal stories". Before you start with the study, please read the information letter below.

This research is done by a student of the Behaviour Change master. The aim of this study is to find out more about the way people look back on certain events of their lives, and how this relates to several outcomes.

Everyone experiences difficulties and successes every now and then. In this study, you are asked to write about one of these experiences. You can choose by yourself which specific experience you want to write about. Afterwards, you are asked to fill in a few questionnaires. At the end of the study, you are fully informed about the specific aim of the research. Participating in the study will take approximately 15-30 minutes.

The study has been reviewed independently by the Ethics Committee Social Sciences (ECSS) of the Radboud University and there is no formal objection to this study. This research is anonymous, which means that you cannot be identified as a person based on the answers you give in this research. The information you provide for the current research purposes is treated with the utmost care and is accessible to authorized staff only. Before the survey starts, you are asked to give consent for participating in the research. The consent form signed by you will be kept for 10 years upon completion of the research. Your anonymous research data will be stored for 10 years after the research has been completed.

Due to the importance of control, reuse and/or replication of research results, research data are increasingly shared with or made available to other researchers. This data is anonymous. If you do not want your anonymized data to be shared, you can request to have your data deleted up to a maximum of 2 months after completion of the research. Some persons and organizations must have access to your research data. This is necessary in order to test whether the research has been carried out

properly and reliably. These persons and supervisory authorities inspecting your data for verification include: authorized persons within Radboud University (for example a dean, director or data officer) and (inter) national supervisory authorities (for example the Dutch Data Protection Authority and the Netherlands Board on Research Integrity). They are held to inspect your data on a strictly confidential basis. You will be asked to grant permission for this access. If you refuse to do so, you cannot participate in the study.

Your participation in this study is entirely voluntary. If you decide not to participate, there will be no consequences. If, during the course of the research, you wish to withdraw your consent and terminate your participation, you have every right to do so at all times. Again, there will be no adverse consequences for you. You are compensated by 0.5 participation point. In case you do not complete the study, you are compensated proportionately.

In case of questions, comments and/or concerns about the study, you can contact Anouk Bugter by emailing to anouk.bugter@ru.nl.

With kind regards,

Anouk Bugter

anouk.bugter@ru.nl

Master student Behaviour Change

Bijlage C

Toestemmingsverklaring

INFORMED CONSENT

for participation in scientific research: Personal stories

I herewith confirm that:

- I have been satisfactorily informed of the study in writing;
- I have read the written information;
- I have been given the opportunity to ask questions about the study;
- my questions have been answered satisfactorily;
- I have been given ample opportunity to think carefully about participating in the study;
- I participate in the study entirely on a voluntary basis.

I understand that:

- I have the right to withdraw my consent at any time without having to state reasons and without fear of adverse consequences by contacting Anouk Bugter at anouk.bugter@ru.nl
- I have the right to have my research data deleted up until 2 months after the research has been completed
- I have the right to withdraw my consent for the (further) processing of my personal data; my personal data are processed in accordance with the applicable European privacy regulations;
- my personal data are processed in accordance with the privacy statement of Radboud University (<https://www.ru.nl/english/vaste-onderdelen/privacy-statement-radboud-university/>);
- the tests and questionnaires used are not medical/clinical tests.

I agree that:

- my research data within this research will be obtained for scientific purposes and will be available for verification, reuse and replication for 10 years;
- the signed consent form with my personal data is kept for 10 years;
- supervisory authorities may inspect my personal and research data for the purpose of auditing the research.

I understand that in order to participate in the study, I must answer 'YES' to all of the above points.

Do you agree to participate in the study?

- Yes
- No

Bijlage D

Debriefing

Thank you for participating in this study!

We now want to fully inform you about the aim of the study.

People tell stories about their lives in different ways. This study aimed to look at how different ways of writing about a failure or a success are related to several outcomes (self-efficacy, well-being and prosocial behaviour). Therefore, the participants got different instructions on how to write about their experience. Some participants had to write about their experience without elaborate instructions, while the instructions for other participants were more guiding and aimed to let people think about how this experience changed them for the better. After the writing prompts, self-efficacy, well-being and prosocial intentions were measured via questionnaires. Research shows that writing about failures in general is a good thing to do, so no adverse consequences are expected for all of the conditions. Our expectation is that letting people think about how their failure changed them for the better, increases their self-efficacy, well-being and prosocial intentions the most compared to the other conditions.

We hope to have you informed sufficiently.

If you have any further questions regarding the study, you can send them to anouk.bugter@ru.nl

Thank you again for participating! Please click on the arrow to go next to submit your answers.