

Beste versie van jezelf?

Kijk naar hoe je verhalen vertelt!

Over hoe de manier van levensverhalen vertellen bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling



Belang van persoonlijke ontwikkeling

Persoonlijke ontwikkeling is van belang voor hoe mensen zich voelen over zichzelf en hoe zij tegen het leven aankijken. Het is daarom van belang om te kijken op welke manieren we mensen kunnen helpen met hun persoonlijke ontwikkeling, zodat mensen dieper inzicht kunnen krijgen in wie ze zijn, wat ze willen en waar ze gelukkig van worden.

In dit rapport wordt een onderzoek beschreven dat heeft gekeken naar een mogelijke manier die bij zou kunnen dragen aan persoonlijke ontwikkeling. Deze manier heeft te maken met het vertellen van levensverhalen. In de rest van dit rapport zal dit verder worden toegelicht. Dit rapport kan implicaties hebben voor coaches, docenten, HR medewerkers en anderen die mensen helpen in hun persoonlijke ontwikkeling.

Levensverhalen vertellen

Wij als mensen vertellen allemaal verhalen over onszelf en ons leven. Uit onderzoek blijkt dat de manier waarop wij onze levensverhalen vertellen, samenhangt met positieve uitkomsten zoals welzijn en prosociaal gedrag^{2, 3, 5}. Het is daarom van belang om te kijken op welke manier het vertellen van levensverhalen precies bijdraagt aan deze positieve uitkomsten. De manier waarop wij onze levensverhalen vertellen, kan worden ingedeeld in verschillende verhaalelementen. Twee van deze verhaalelementen zijn als volgt:

- **Redemptie** – een negatieve gebeurtenis die leidt tot een positieve uitkomst¹.
 - ➔ Bijvoorbeeld: wanneer iemand vertelt dat het hebben meegemaakt van een ernstige ziekte heeft geleid tot de waardering van kleine dingen in het leven.
 - ➔ Redemptie kan dus worden gezien als een soort groei na een negatieve gebeurtenis.
- **Contaminatie** – een positieve gebeurtenis die omdraait tot een negatieve uitkomst, waarbij het negatieve gevoel overheerst ten opzichte van het positieve¹.
 - ➔ Bijvoorbeeld: wanneer iemand vertelt dat hij enthousiast was over een promotie op werk, maar er vervolgens achter kwam dat dit ten koste ging van een vriend die werd ontslagen.

Op de volgende pagina worden kort drie domeinen besproken die samenhangen met hoe we levensverhalen vertellen.

Levensverhalen en welzijn

Uit onderzoek blijkt dat de manier waarop wij onze levensverhalen vertellen samenhangt met ons welzijn. Zo blijkt dat mensen die veel gebruik maken van **redemptie** in hun manier van levensverhalen vertellen, over het algemeen een **hoger welzijn** hebben^{2,3}. Daarnaast blijkt dat mensen die veel gebruik maken van **contaminatie** in hun manier van levensverhalen vertellen, over het algemeen een **lager welzijn** hebben². Redemptie en contaminatie in levensverhalen hangen dus beide samen met welzijn.

Levensverhalen en pro sociaal gedrag

Naast dat de manier waarop mensen hun levensverhalen vertellen een relatie heeft met welzijn, heeft dit ook een relatie met pro sociaal gedrag. Pro sociaal gedrag is gedrag dat bevorderlijk is voor een ander⁴. Een voorbeeld van pro sociaal gedrag is mantelzorg bieden voor een ander.

De relatie tussen de manier van levensverhalen vertellen en pro sociaal gedrag is als volgt: mensen die meer gebruik maken van **redemptie** in hun levensverhalen, laten over het algemeen **meer pro sociaal gedrag** zien^{2,5}.

Levensverhalen en doorzettingsvermogen

Ook is er onderzoek gedaan naar de manier van levensverhalen vertellen en doorzettingsvermogen. Hieruit blijkt het volgende: wanneer je mensen verhalen laat schrijven waarin zowel **redemptie** als **agentschap** naar voren komt, leidt dit tot een **hoger doorzettingsvermogen**⁶. Dit laat zien dat het beïnvloeden van de manier waarop mensen verhalen schrijven of vertellen, een positief effect kan hebben op mensen.

Agentschap is een verhaalelement dat gaat over de mate waarin iemand verandering kan veroorzaken in zijn/haar leven of anderen kan beïnvloeden¹.

- ➔ Een voorbeeld van een verhaal waarin agentschap naar voren komt is wanneer iemand vertelt over een succes dat diegene heeft bereikt, en wat diegene er zelf voor heeft gedaan om dat te bereiken.

Het huidige onderzoek: Richting geven aan het verhaal

Wat?

In het huidige onderzoek is onderzocht of het schrijven van een redemptief verhaal kan leiden tot een hoger welzijn, hogere intentie tot prosociaal gedrag, en een hogere self-efficacy.

Self-efficacy is hoeverre iemand zichzelf in staat stelt om bepaalde doelen/gedragingen te bereiken⁷.

- Een voorbeeld van hoge self-efficacy is wanneer een student een uitdagende baan aanneemt omdat hij/zij denkt er in te slagen

Waarom?

Er is zoals genoemd bekend dat redemptieve verhalen samenhangen met een hoger welzijn en prosociaal gedrag. Het is echter 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 hogere mate van prosociaal gedrag van nature meer redemptieve verhalen vertellen. Het huidige onderzoek probeert hier meer duidelijkheid in te geven, door sturing te geven aan hoe mensen een verhaal vertellen. Dit is van belang omdat wanneer blijkt dat je sturing kan geven aan hoe mensen verhalen vertellen, dit kan worden ingezet op het gebied van coaching, om bij te dragen aan een positieve persoonlijke ontwikkeling van mensen. In het onderzoek wordt een faalervaring omgebogen tot een positieve uitkomst door middel van instructie (hiermee wordt dus redemptie opgewekt). Er wordt daarnaast ook gekeken hoe dit samenhangt het schrijven van een succesverhaal: is dat beter of slechter dan een redemptief verhaal? En wat als je extra nadruk legt op groei uit succes? Deze vragen worden in het huidige onderzoek beantwoord.

Hoe?

Het onderzoek werd online uitgevoerd. Deelnemers moesten een schrijftaak uitvoeren, waarbij zij willekeurig werden ingedeeld in één van de vier verschillende groepen. Deze groepen waren als volgt:

- **Faal + groei groep (redemptie)** → In deze groep moesten deelnemers schrijven over een ervaring waarin zij hadden gefaald. Vervolgens kregen zij de opdracht om op de schrijven hoe deze ervaring hen in *positief* opzicht heeft veranderd.
 - Hiermee werd het schrijven van een redemptief verhaal opgewekt, aangezien dit een verhaal is waarbij een negatieve gebeurtenis (de faalervaring) leidt tot iets positiefs

- **Faal + geen groei groep** → In deze groep moesten de deelnemers, net als in de hiervoor besproken groep, schrijven over een ervaring waarin zij hadden gefaald. Hierbij kregen zij echter *niet* de opdracht om te schrijven over hoe deze ervaring hen heeft veranderd. Zij moesten dus slechts schrijven over de faalervaring.
 - Doordat de deelnemers in deze groep slechts over de faalervaring moesten schrijven, werd hierbij dus *geen* redemptie opgewekt. Hierdoor kon deze groep worden vergeleken met de groep waarin wel redemptie werd opgewekt.
- **Succes + groei groep** → In deze groep moesten de deelnemers schrijven over een succeservaring. Vervolgens kregen zij (net als in de faal + groei groep) de opdracht om op te schrijven hoe deze ervaring hen in *positief* opzicht heeft veranderd.
 - Doordat deelnemers in deze conditie schreven over een succeservaring in plaats van een faalervaring, kon worden onderzocht of het puur redemptie (negatieve gebeurtenis die leidt tot iets positiefs) is wat leidt tot positieve uitkomsten, of dat groei na een positieve gebeurtenis (in dit geval een succeservaring) ook al kan leiden tot positieve uitkomsten. Dit is belangrijk om het precieze werkingsmechanisme te kunnen achterhalen.
- **Succes + geen groei groep** → In deze groep moesten de deelnemers ook schrijven over een succeservaring, maar hierbij werd de opdracht om op te schrijven hoe deze ervaring hen in positief opzicht heeft veranderd *weggelaten*. Hierdoor schreven zij dus slechts over de succeservaring, zonder het groei element.
 - Het was interessant om een succesconditie zonder het groei element toe te voegen aan het onderzoek, om te kunnen vergelijken of het schrijven van een redemptief verhaal tot positievere uitkomsten leidt, of dat ook het schrijven van een succesverhaal al tot deze uitkomsten kan leiden.

Nadat de deelnemers de schrijftaak van één van deze groepen hadden uitgevoerd, werd gemeten hoe hoog zij scoorden op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy. Dit werd gemeten met vragenlijsten.

Resultaten huidig onderzoek

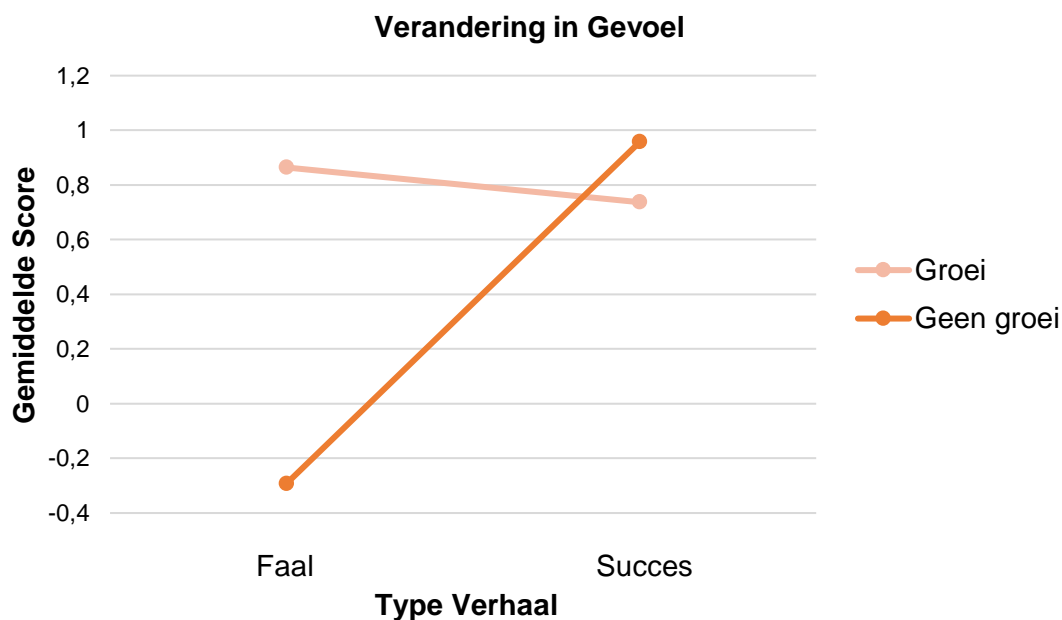
Uit het onderzoek bleek dat de schrijftaak **geen invloed** had op welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy. Dit betekent dat het welzijn, intentie tot pro sociaal gedrag en self-efficacy niet aanzienlijk van elkaar verschilden tussen de verschillende groepen van de schrijftaak. Dit betekent dat in het huidige onderzoek niet naar voren is gekomen dat het schrijven van een redemptief verhaal leidt tot deze positieve uitkomsten.

**Betekent dit dat het schrijven van een redemptief verhaal dan helemaal niks doet?
Nee, dat hoeft niet perse het geval te zijn!**

Andere resultaten van het onderzoek lieten namelijk zien dat het schrijven van een redemptief verhaal, een succesverhaal en een succesverhaal met groei leiden tot een **positiever gevoel** ten opzichte van de gebeurtenis waarover de deelnemers hadden geschreven. Dit terwijl het schrijven over een faalervaring zonder groei leidt tot een negatiever gevoel ten opzichte van deze faalervaring. Het schrijven van een redemptief verhaal zorgt er dus voor dat mensen een positiever gevoel overhouden aan de faalervaring waarover zij schreven, terwijl het schrijven over een faalervaring zonder redemptie ervoor zorgt dat mensen er een minder goed gevoel aan overhouden. Dit is terug te zien in Figuur 1.

Figuur 1

Gemiddelden per Groep op Verandering in Gevoel



Noot. Een score beneden 0 laat een negatieve verandering in gevoel zien, een score boven 0 laat een positieve verandering in gevoel zien.

Advies

Laat mensen een redemptief verhaal schrijven

Wanneer je wil dat mensen zich beter gaan voelen over een negatieve gebeurtenis die zij hebben meegemaakt, wordt geadviseerd om hen een redemptief verhaal over deze gebeurtenis te laten schrijven. Dit advies is gebaseerd op resultaten uit het huidige onderzoek. Dit kan worden gedaan door mensen antwoord te laten geven op de vragen *wat* er is gebeurd en *hoe* deze gebeurtenis hen heeft laten voelen. Vervolgens moeten zij antwoord geven op de vraag hoe deze gebeurtenis hen in *positief opzicht* heeft veranderd. Op deze manier schrijven mensen dus op een redemptieve manier over de negatieve gebeurtenis. De instructies zoals hier beschreven zijn ook gebruikt in het onderzoek, en zijn dus gebaseerd op het onderzoek.

Laat mensen 'competentie-boostende' verhalen schrijven

Wil je het doorzettingsvermogen van mensen verhogen? Laat ze dan 'competentie-boostende' verhalen schrijven. Dit zijn verhalen met redemptie en agentschap erin. Uit onderzoek blijkt namelijk dat het schrijven van zulke verhalen leidt tot een hoger doorzettingsvermogen⁶. Dit doe je door mensen te laten schrijven over een faalervaring, waarbij zij vervolgens moeten aangeven hoe deze gebeurtenis hen in *positief opzicht* heeft veranderd. Hiermee wordt het redemptie element opgewekt. Het agentschap element wordt opgewekt door mensen te laten schrijven over een succeservaring, waarbij zij moeten aangeven wat zij zelf hebben bijgedragen aan het bereiken van dit succes. Deze instructies zijn gebaseerd op het onderzoek van Jones et al. (2018)⁶ en bleken in dit onderzoek effectief te zijn in het verhogen van doorzettingsvermogen.

Laat mensen 3 dagen lang over een onderwerp schrijven

Niet alleen losse verhaalelementen zijn belangrijk. Uit eerder onderzoek blijkt namelijk dat het 3 dagen lang schrijven over een emotioneel belangrijke gebeurtenis zorgt voor een verbetering in welzijn⁸. Het is de bedoeling dat je elke dag 15 tot 30 minuten schrijft, en het maakt hierbij niet uit wat je opschrijft, zolang het maar gaat over je diepste emoties en gevoelens. Dit leidt volgens onderzoek tot een hoger welzijn. Dus wanneer je wil dat mensen beter in hun vel gaan zitten, wordt geadviseerd om deze oefening mee te geven.

Doe verder onderzoek naar het schrijven van redemptieve verhalen

Aangezien uit eerder onderzoek bleek dat het schrijven van redemptieve verhalen een relatie heeft met positieve uitkomsten, zoals een hoger welzijn en prosociaal gedrag^{2, 3, 5, 6}, is er verder onderzoek nodig naar deze relatie. In het huidige onderzoek is niet gevonden dat het schrijven van redemptieve verhalen leidt tot een hoger welzijn, hogere intentie tot prosociaal gedrag en hogere self-efficacy. Maar aangezien uit het huidige onderzoek wel blijkt dat het schrijven van een redemptief verhaal leidt tot een positieve verandering in gevoel ten opzichte van een niet-redemptief verhaal, lijkt het schrijven van een redemptief verhaal toch positieve effecten te kunnen hebben. Vervolgonderzoek zou kunnen kijken naar het effect van het meermaals schrijven van een redemptief verhaal. In het huidige onderzoek moesten

de deelnemers namelijk slechts één keer een redemptief verhaal schrijven, wat mogelijk niet genoeg is om een effect te hebben op welzijn, intentie tot prosociaal gedrag en self-efficacy. Verder onderzoek zou kunnen uitwijzen of het meermaals schrijven van een redemptief verhaal wel tot deze positieve uitkomsten leidt.

Referentielijst

- ¹ McAdams, D. P. (2015). *The art and science of personality development*. New York: The Guilford Press.
- ² 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>
- ³ 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>
- ⁴ 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.
- ⁵ 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>
- ⁶ 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>
- ⁷ Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- ⁸ 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>