

**Het effect van *leisure crafting* op *meaning in life* en werkbevoegenheid, en de modererende rol van openheid voor ervaringen: een online interventiestudie**

Nancy van Loon

SNR 580465

Masterscriptie Arbeids- en Organisationspsychologie

Erasmus School of Social and Behavioural Sciences

Erasmus University Rotterdam

Begeleider: Paraskevas Petrou

Tweede lezer: Juriëna de Vries

Juli 2021

### Abstract

Deze studie focust op effecten van een *leisure crafting* interventie. Voortbouwend op de *Self-Determination Theory*, is verondersteld dat het deelnemen aan een *leisure crafting* interventie een toename teweegbrengt in het zoeken naar- en de aanwezigheid van *meaning in life*. Op basis van het *Spillover* model en het *Work-Home Resources* model, is aangenomen dat het deelnemen aan een *leisure crafting* interventie leidt tot een toename in werkbevlogenheid. Verder is uit de hypothese van omgevingsverrijking verondersteld dat personen, die openstaan voor ervaringen en deelnemen aan een *leisure crafting* interventie, een grotere toename ervaren in zowel *meaning in life* als werkbevlogenheid. In totaal hebben 267 participanten deelgenomen aan dit onderzoek ( $N = 113$  in de interventiegroep;  $N = 154$  in de controlegroep). Uit de resultaten blijkt dat in de laatste twee weken van de *leisure crafting* interventie sprake was van een toename in werkbevlogenheid. Echter is geen toename gevonden in *meaning in life* na de *leisure crafting* interventie en modereert openheid voor ervaringen niet in deze relaties. Bovendien is de manipulatiecheck niet significant, waardoor de resultaten voorzichtig geïnterpreteerd moeten worden. Concluderend kan worden gesteld dat een *leisure crafting* interventie een effectief hulpmiddel kan zijn om de bevlogenheid onder werknemers te vergroten.

*Trefwoorden:* *leisure crafting*; *leisure crafting* interventie; *meaning in life*; werkbevlogenheid; openheid voor ervaringen

De wereldwijde uitbraak van COVID-19 en de maatregelen, die zijn genomen om verspreiding te voorkomen, heeft een enorme impact op de maatschappij (Van Leeuwen et al., 2020). De grenzen tussen privé- en werksferen zijn vager geworden, waardoor de noodzaak is ontstaan dat personen goed met hun tijd omgaan en ervoor zorgen dat zij een balans vinden tussen hun werkactiviteiten en hun vrije tijd (Putri & Amran, 2021). Uit onderzoek is gebleken dat *leisure crafting* bijdraagt aan verschillende belangrijke voordelen, niet alleen in het privédomein, maar ook in het werkdomein (De Bloom et al., 2020). Iemand die aan *leisure crafting* doet, is bezig om zijn vrijetijdsactiviteiten proactief na te streven en uit te voeren. Hierbij staan drie kenmerken centraal, namelijk het stellen van doelen, het leren en persoonlijk ontwikkelen en het verbinden met anderen (Petrou & Bakker, 2016).

In de afgelopen jaren is een conceptualisatie van *leisure crafting* ontstaan (Petrou & Bakker, 2016; Petrou et al., 2017) en is onderzoek gedaan naar effecten van *leisure crafting* (Abdel Hadi et al., 2021; Tsaour et al., 2021). Echter zijn effecten van *leisure crafting* nooit door middel van een interventiestudie onderzocht. Dit is de eerste interventiestudie die effecten van *leisure crafting* op het leven gaat onderzoeken in zowel algemene als werk-gerelateerde zin. Door middel van een interventiestudie kunnen causale relaties worden verklaard, wat met een vragenlijststudie niet mogelijk is (Field, 2018). Omdat getoetst kan worden wat de gevolgen zijn van het uitvoeren van *leisure crafting*, levert dit onderzoek een belangrijke bijdrage aan de bestaande literatuur over *leisure crafting*.

Eerder onderzoek omtrent dit onderwerp laat zien dat *meaning in life* vergroot wordt door het hebben van langdurige en toegewijde vrijetijdsactiviteiten, omdat deze tevredenheid teweeg kunnen brengen (Near et al., 1984; Rice et al., 1992). *Meaning in life* wordt bepaald door het toekennen van waarde aan zaken in het leven (Seligman et al., 2004). In de *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000) wordt verondersteld dat vrijetijdsbesteding autonomie tot stand brengt, waardoor personen het gevoel krijgen dat ze zelf waarde toekennen

aan het leven. Hierdoor ervaren personen een positieve perceptie over *meaning in life* (Waterman, 1993).

Het hebben van langdurige en toegewijde vrijetijdsactiviteiten spelen tevens een belangrijke rol in de werkbeleving van werknemers (Greenhaus & Beutell, 1985; Greenhaus & Powell, 2006). In deze studie wordt werkbeleving onderzocht aan de hand van werkbevlogenheid. Werkbevlogenheid wordt gedefinieerd als een positieve gemoedstoestand bij werknemers die wordt gekarakteriseerd door kracht, toewijding en absorptie (Schaufeli et al., 2002). Zowel het *Spillover* model (Guest, 2002; Snir & Harpaz, 2002) als het *Work-Home Resources* (W-HR) model (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012) kunnen een mogelijk positief effect verklaren van een *leisure crafting* interventie op werkbevlogenheid. In deze modellen staan positieve ervaringen of persoonlijke hulpbronnen in het privé-domein centraal, die kunnen voldoen aan de eisen van werknemers, wat tot uiting kan komen in werkbevlogenheid (Kahn, 1990; Veld et al., 2016).

De mogelijk positieve effecten van *leisure crafting* kunnen versterkt worden wanneer personen openstaan voor ervaringen. Deze personen hebben namelijk genegenheid om op zoek te gaan naar betekenis en verkennen onbekende zaken (Tan et al., 2016). Daarnaast zijn personen die openstaan voor ervaringen in staat om te leren van vrijetijdsactiviteiten en kunnen zichzelf hierin verder ontwikkelen, doordat hun omgeving is verrijkt (Cohen, 2013; Trapp & Ziegler, 2019). Deze zelfontwikkeling kan vervolgens de zoektocht naar- en perceptie over *meaning in life* (Tan et al., 2021) en werkbevlogenheid stimuleren (Veld et al., 2016).

Door middel van een online interventiestudie, van vijf weken, zal worden onderzocht of de *leisure crafting* interventie invloed heeft op de mate van *meaning in life* en werkbevlogenheid. Daarnaast zal worden onderzocht of het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaringen een versterkende modererende rol speelt binnen deze relaties. Een *leisure crafting* interventie geeft participanten handvaten met betrekking tot het nastreven en uitvoeren

van proactieve vrijetijdsactiviteiten. Eventuele positieve resultaten kunnen praktische implicaties hebben. Zo kan een training en zelfontplooiingsplan worden ingezet in organisaties om bijvoorbeeld *meaning in life* en werkbevoegenheid te stimuleren. Deze handvaten kunnen extra toegevoegde waarde hebben in de huidige situatie.

### **De relatie tussen *leisure crafting* interventie en *meaning in life***

*Meaning in life* bestaat uit twee verschillende dimensies, namelijk het zoeken naar *meaning in life* en de aanwezigheid van *meaning in life* (Steger et al., 2006). Het zoeken naar *meaning in life* omvat de drijfkracht en oriëntatie van personen om tot de perceptie van *meaning in life* te komen en de aanwezigheid van *meaning in life* is het subjectieve gevoel dat iemands leven betekenisvol is. In dit onderzoek wordt gefocust op beide vormen van *meaning in life* omdat ze beide bijdragen aan het welzijn van personen (Steger et al., 2011).

Een voorbeeld van het zoeken naar *meaning in life* is een verpleegkundige die gedreven is om op zoek te gaan naar wat voor haar belangrijk is in het leven. Deze persoon komt erachter dat zij het belangrijk vindt om anderen te helpen en dat zij voldoening haalt uit de dankbaarheid van de ander. Daarnaast heeft deze persoon na een lange werkdag een voldaan gevoel vanwege het helpen van anderen en de dankbaarheid die zij terug heeft gekregen. Dit voorbeeld licht de aanwezigheid van *meaning in life* toe.

Het effect van een *leisure crafting* interventie op de dimensies van *meaning in life* kan worden verklaard door de *Self-Determination Theory*. Deze theorie veronderstelt dat de aangeboren psychologische behoeften competentie, autonomie en verbondenheid nodig zijn om motivaties van personen te kunnen begrijpen (Deci & Ryan, 2000). De pijler autonomie is van deze drie behoeften het meest gerelateerd aan de dimensies van *meaning in life*. Autonomie omvat de intrinsieke motivatie van personen om zelf activiteiten te kunnen organiseren, zodat zij meer tevreden zijn met het leven (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Bij vrijetijdsbesteding komt autonomie aan bod, omdat personen vastberaden en intrinsiek

gemotiveerd raken om deel te nemen aan vrijetijdsbesteding wanneer zij beschikken over het gevoel van autonomie (Ryan & Deci, 2000). Dezelfde autonomie, die plaatsvindt bij vrijetijdsbesteding, wordt overgebracht op zowel het zoeken naar- als de aanwezigheid van *meaning in life*. Wanneer personen in staat zijn om te leven volgens hun ware zelf (autonomie), kunnen zij zelf bepalen waar ze waarde aan toekennen in hun leven (zoeken). Dit gevoel van autonomie brengt ook het subjectieve gevoel van *meaning in life* (aanwezigheid) tot stand (Waterman, 1993).

Bovendien is *meaning in life* een bepalende factor van de kwaliteit van leven (Ferriss, 2010). De kwaliteit van leven wordt gedefinieerd als de mate waarin personen gezond en comfortabel zijn en in staat zijn om deel te nemen aan of te genieten van levensgebeurtenissen (Jenkinson, 2020). Er staan verschillende pijlers centraal die de kwaliteit van leven bepalen, namelijk materieel welzijn, gezondheid, productiviteit, intimiteit, veiligheid, gemeenschap en emotioneel welzijn. Binnen de pijler emotioneel welzijn wordt vrijetijdsbesteding als belangrijk ervaren om de kwaliteit van leven te vergroten (Cummins, 1996). Bovendien is uit onderzoek van Newman et al. (2013) naar voren gekomen dat vrijetijdsbesteding een belangrijke pijler is binnen de levens van personen. Het heeft namelijk de potentie om personen te begeleiden in hun zoektocht naar wie ze zijn, wat voor hen belangrijk is (zoeken naar *meaning in life*) en wanneer *meaning in life* aanwezig is. Hoe meer pijlers personen gebruiken, hoe groter de kans is om een betekenisvoller leven te leiden (Rojas, 2006).

In dit onderzoek wordt verwacht dat het deelnemen aan een *leisure crafting* interventie een positief effect heeft op *meaning in life*, waar de gedrevenheid van personen om op zoek te gaan naar *meaning in life* (zoeken) en het subjectieve gevoel van personen over *meaning in life* (aanwezigheid) centraal staan. Dit leidt tot de volgende hypothese:

**Hypothese 1:** Participanten in de interventiegroep zullen een toename ervaren in het

zoeken naar *meaning in life* (1a) en in de aanwezigheid van *meaning in life* (1b), in vergelijking met participanten in de controlegroep.

### **De relatie tussen *leisure crafting* interventie en werkbevlogenheid**

Werkbevlogenheid wordt gekarakteriseerd door kracht, toewijding en absorptie (Schaufeli et al., 2002). Kenmerken van kracht zijn energie en flexibiliteit op het werk, enthousiasme om moeite te doen en doorzettingsvermogen in lastige situaties. Toewijding wordt gekenmerkt door betekenisgeving, enthousiasme, innovatie en zelfrespect. Absorptie houdt in dat personen volledig geconcentreerd zijn en veel waarde hechten aan hun werk (Schaufeli et al., 2002). Werknemers die bevlogen zijn, hebben een hoger welzijn, een betere gezondheid en zijn creatiever, productiever en eerder bereid om iets extra's te doen voor collega's en de organisatie (Bakker & Demerouti, 2008; Robertson & Cooper, 2010). Het is dus van groot belang om te onderzoeken hoe werkbevlogenheid positief beïnvloed kan worden.

Werknemers laten deelnemen aan een *leisure crafting* interventie kan een goede manier zijn om werkbevlogenheid te stimuleren. Dit effect kan worden uitgelegd door middel van twee modellen. Volgens het eerste model, het *Spillover* model, kunnen positieve ervaringen, die voortvloeien uit activiteiten in het privédoel ( *leisure crafting* ), tot positieve effecten leiden op het werkdomein van personen zoals werkbevlogenheid (Guest, 2002; Snir & Harpaz, 2002). De positieve effecten op het werkdomein komen namelijk tot stand door het inzetten van voldoende middelen die zijn ontstaan uit de proactieve vrijetijdsbesteding, die op hun beurt tot ontwikkeling en groei leiden in werkbevlogenheid (Kahn, 1990; Veld et al., 2016).

Het tweede model is het *Work-Home Resources* (W-HR) model, waarin onder andere wordt uitgegaan van het principe van werk-thuisverrijking. Dit principe houdt in dat middelen uit het privédoel ontwikkeling in persoonlijke hulpbronnen ( *leisure crafting* ) tot stand kunnen brengen, waardoor het makkelijker wordt om gedragsmatige uitkomsten in het werkdomein (werkbevlogenheid) te bewerkstelligen (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Persoonlijke hulpbronnen ontstaan vanuit personen en stellen twee aspecten centraal. Deze aspecten komen terug in de omschrijving van *leisure crafting*, namelijk het stellen van doelen en het stimuleren van persoonlijke groei en ontwikkeling (Xanthopoulou et al., 2009). Daarnaast verwijzen gedragsmatige uitkomsten naar overtuigingen en gevoelens die door werknemers en werkgevers worden gewaardeerd, zoals werk-gerelateerd welzijn (werkbevlogenheid) (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

De positieve ervaringen en/of persoonlijke hulpbronnen, die tot stand komen door vrijetijdsbesteding, worden gekenmerkt door fysieke, emotionele en fysiologische middelen (Kahn, 1990). Door het inzetten van voldoende fysieke, emotionele en fysiologische middelen, oftewel ‘psychologische beschikbaarheid’, kunnen personen voldoen aan de eisen in zowel het privé- als werkdomein (Kahn, 1990). Hierdoor zijn personen in staat om zich in de loop van de tijd verder te ontwikkelen en te groeien, wat tot uiting kan komen in het werkdomein met werkbevlogenheid (Kahn, 1990; Veld et al., 2016). Deze redentatie wordt ook wel de *gain spiral* genoemd (Veld et al., 2016). Uit de *gain spiral* blijkt dat personen hun positieve ervaringen en/of persoonlijke hulpbronnen, verkregen uit het privé domein, inzetten in andere domeinen (werkdomein), omdat zij willen groeien, zichzelf verder willen ontwikkelen en dit in meerdere domeinen tot uiting willen laten komen.

Hiervoor genoemde theorieën worden bevestigd door het onderzoek van Allis en O’Driscoll (2008), dat heeft aangetoond dat activiteiten die personen ondernemen voor hun eigen belang (*leisure crafting*) resulteren in het mogelijk maken van werkresultaten (werkbevlogenheid). Daarnaast is uit onderzoek van Hakanen et al. (2008) gebleken dat persoonlijke hulpbronnen een positieve wederkerige relatie hebben met werkbevlogenheid. Bijvoorbeeld wanneer een vrachtwagenchauffeur gevraagd wordt om zijn hobby tekenen in te zetten voor het ontwikkelen van een uitnodiging voor de kerstborrel op het werk. Deze persoon ontwikkelt zichzelf verder in zijn hobby door het uitvoeren van deze opdracht en krijgt het



gevoel gewaardeerd te worden door de organisatie. Dit kan leiden tot meer werkbevlogenheid, met als mogelijk gevolg dat de persoon vaker zijn hobby wil inzetten tijdens het werk omdat hij het werk hierdoor leuker is gaan vinden. Er ontstaat op die manier een wederkerige *gain spiral* tussen persoonlijke hulpbronnen en werkbevlogenheid.

In dit onderzoek wordt verwacht dat het deelnemen aan een *leisure crafting* interventie een positief effect heeft op werkbevlogenheid. De hypothese die hieruit voortvloeit, is als volgt:

**Hypothese 2:** Participanten in de interventiegroep zullen een toename ervaren in werkbevlogenheid, in vergelijking met participanten in de controlegroep.

### **De modererende rol van openheid voor ervaringen**

Personen die openstaan voor ervaringen, hebben meer de neiging om op zoek te gaan naar betekenis, verkennen vaker onbekende zaken en kunnen beter hun gedachtes, gevoelens en gedrag uiten dan personen die minder openstaan voor ervaringen (Tan et al., 2016; Watanabe et al., 2011).

In dit onderzoek wordt het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaringen gezien als moderator die zowel de relatie tussen een *leisure crafting* interventie en *meaning in life* (zoeken en aanwezigheid) als de relatie tussen een *leisure crafting* interventie en werkbevlogenheid kan versterken. De hypothese van omgevingsverrijking wordt allereerst gebruikt om dit moderatie effect te verklaren. Deze hypothese veronderstelt dat personen die openstaan voor ervaringen profiteren van meer leermogelijkheden in activiteiten tijdens het werk of in de vrije tijd, doordat hun omgeving is verrijkt (Trapp & Ziegler, 2019). Deze omgevingsverrijking uit zich bijvoorbeeld in het aantal hobby's die iemand heeft, het aantal boeken die iemand leest of het aantal vrienden die iemand heeft (Ziegler et al., 2012). De verkregen leermogelijkheden van personen die openstaan voor ervaringen, komen ten goede tijdens een *leisure crafting* interventie omdat deze personen in staat zijn om te leren van vrijetijdsactiviteiten en zichzelf hierdoor verder kunnen ontwikkelen (Cohen, 2013).

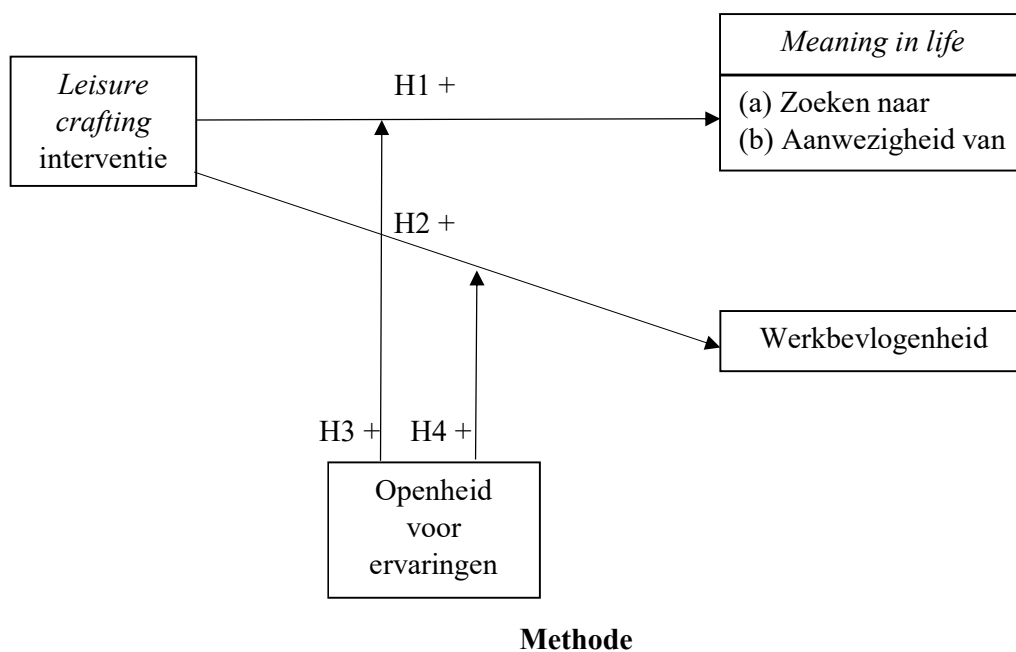
Bovendien hebben personen die openstaan voor ervaringen een open houding, wat de manier waarop zij een *leisure crafting* interventie aanpakken beïnvloed. Een open houding zorgt er namelijk voor dat iemand nieuwsgierig is en onbekende zaken wil ontdekken (Tan et al., 2016), wat de zelfontwikkeling van een participant in de interventiegroep ten goede zal doen (Kashdan et al., 2004). Zodoende zullen participanten in de interventiegroep, die openstaan voor ervaringen, profiteren van de interventie vanwege hun verrijkte omgeving en persoonlijkheid.

De verwachte successen van participanten in de interventiegroep die openstaan voor ervaringen, kunnen tot uiting komen in zowel *meaning in life* (zoeken en aanwezigheid) als werkbevlogenheid. Doordat personen die openstaan voor ervaringen meer bereid zijn om nieuwe dingen te leren en zichzelf te ontwikkelen, ontdekken zij wat voor hen persoonlijk belangrijk is (Tan et al., 2021). Dit zorgt ervoor dat deze personen gemotiveerd raken om op zoek te gaan naar positieve ervaringen, wat de kans vergroot op een gezonde zoektocht naar *meaning in life* (zoeken) en aannemelijk het vinden van *meaning in life* (aanwezigheid) (Tan et al., 2021). Bovendien zorgt de adequate zelfontwikkeling van personen die openstaan voor ervaringen ervoor dat zij voldoende fysieke, emotionele en fysiologische middelen hebben om verder te groeien, wat kan leiden tot meer werkbevlogenheid (Veld et al., 2016).

Uit voorgaande kunnen de volgende hypothesen worden opgesteld, die met de andere opgestelde hypothesen zijn samengevoegd in onderstaand conceptueel model:

**Hypothese 3:** De toename die participanten in de interventiegroep zullen ervaren in het zoeken naar *meaning in life* (3a) en in de aanwezigheid van *meaning in life* (3b), zal groter zijn voor participanten die openstaan voor ervaringen.

**Hypothese 4:** De toename die participanten in de interventiegroep zullen ervaren in de werkbevlogenheid, zal groter zijn voor participanten die openstaan voor ervaringen.

**Figuur 1***Conceptueel model***Participanten**

Voor deze online interventiestudie zijn in totaal 784 participanten uitgenodigd om deel te nemen aan vijf wekelijkse metingen (week 1 – 5). De uiteindelijke steekproef omvat 267 participanten, wat een responspercentage van 35.2% geeft. In vergelijking tot eerdere *crafting* interventies is de grootte van de steekproef ruim voldoende (Kuijpers et al., 2020; Van den Heuvel et al., 2015; Van Wingerden et al., 2017).

In totaal behoren 113 participanten tot de interventiegroep en 154 tot de controlegroep. Participanten in de interventiegroep zijn hoofdzakelijk vrouwen 80.5% ( $N = 91$ ), zijn gemiddeld 27 jaar oud ( $SD = 12.95$ ), werken daadwerkelijk gemiddeld 20 uur per week ( $SD = 12.53$ ), zijn zowel studenten 58.4% ( $N = 66$ ) als niet-studenten 41.6% ( $N = 47$ ), en hebben zowel Nederlandse 92.9% ( $N = 105$ ) als Engelse 7.1% ( $N = 8$ ) vragenlijsten ingevuld. De controlegroep is vergelijkbaar, met 76.0% vrouwen ( $N = 117$ ), een gemiddelde leeftijd van 30 jaar oud ( $SD = 14.36$ ), een daadwerkelijk gemiddelde werkweek van 22 uur ( $SD = 12.14$ ),

zowel studenten 51.9% ( $N = 80$ ) als niet-studenten 48.1% ( $N = 74$ ), en zowel Nederlandse 89.0% ( $N = 137$ ) als Engelse vragenlijsten 11.0% ( $N = 17$ ).

De participanten van dit onderzoek zijn benaderd door middel van *purposive sampling* en *convenience sampling*. Bij *purposive sampling* worden participanten geselecteerd op basis van specifieke kenmerken die de onderzoeker als relevant bestempeld (Etikan, 2016). Dit onderzoek heeft de volgende twee selectiecriteria aangehouden die gelden voor zowel *purposive* als *convenience sampling*: de participanten hebben een hobby die ze minimaal één keer per week uitvoeren, zodat ze zichzelf kunnen uitdagen om hun hobby op een proactieve manier uit te oefenen (Petrou & Bakker, 2016). Ten tweede dienen de deelnemers minimaal twee dagen per week te werken omdat het hebben van minimaal een parttime baan een sterkere werkidentiteit teweegbrengt (Bryan & Nandi, 2015). Bovendien is in dit onderzoek gebruik gemaakt van *student network sampling* (Demerouti & Rispens, 2014), waarbij één student en twee onderzoeksassistenten zowel werkende studenten als werkende niet-studenten hebben geworven door hun netwerk in te zetten.

Daarnaast zijn de participanten benaderd door middel van social media en *snowball sampling*. Er zijn berichten geplaatst op Facebook, Instagram en LinkedIn in onder andere community groepen zoals 'Plantenasiel Rotterdam', 'Breien en haken voor beginners en gevorderden', en 'Yoga Liefhebbers'. In deze berichten werden personen gevraagd om deel te nemen aan het online interventie onderzoek. *Snowball sampling* is ingezet, door geselecteerde participanten te vragen of zij andere participanten wilden benaderen om deel te nemen aan het onderzoek (Goodman, 1961).

## **Procedure**

Na het werven van participanten en hun emailadressen, is een email verstuurd met aanvullende informatie over het onderzoek. In de email is vermeld dat vertrouwelijk wordt omgegaan met gegevens, dat de participanten vrijwillig deelnemen aan het onderzoek en dat

de participanten op elk gewenst moment mogen stoppen met hun deelname aan het onderzoek. De email is te vinden in bijlage A.

Aan de start van de interventiestudie hebben participanten per mail een verzoek ontvangen om online de vragenlijsten in te vullen. De email is vijf weken achter elkaar op vrijdagochtend 09:00 uur verstuurd. De participanten kregen tot uiterlijk maandagmiddag 13:00 uur de tijd om de vragenlijst in te vullen. Wanneer participanten de vragenlijst nog niet hadden ingevuld op maandagochtend, ontvingen zij die ochtend om 09:00 uur een herinneringsmail waarin werd gevraagd om de vragenlijst alsnog in te vullen.

Voor het invullen van de eerste vragenlijst hebben de participanten ingestemd met deelname aan de hand van een *informed consent*, waarna ze random zijn verdeeld aan een van de twee condities. Participanten in de controlegroep hebben vijf weken achter elkaar een vragenlijst ontvangen en hebben niet deelgenomen aan de *leisure crafting* interventie. De participanten in de interventiegroep daarentegen, hebben in diezelfde vijf weken een vragenlijst ingevuld, een zelfontplooiingsplan gemaakt over hun vrijetijdsbesteding(en) en aan het einde van de eerste vragenlijst deelgenomen aan een online training over *leisure crafting*. Tijdens de eerste vragenlijst is aan de participanten in de interventiegroep gevraagd om zich te houden aan de *leisure crafting* interventie. Wanneer deze participanten zich hier niet aan wilden houden, konden zij niet meer deelnemen aan het onderzoek.

### **Meetinstrumenten**

De schalen van de variabelen zijn beantwoord op een 7-punts Likert schaal, tenzij anders vermeld staat: helemaal mee oneens, mee eens, enigszins mee oneens, niet mee eens/niet mee oneens, enigszins mee eens, mee eens, helemaal mee eens.

#### *Training leisure crafting*

De online training over *leisure crafting* is bedoeld om participanten in de interventiegroep te helpen bij het maken van een zelfontplooiingsplan over

vrijtijdsbesteding(en). Door middel van een YouTube video in het Nederlands (Petrou & de Vries, 2021a) en in het Engels (Petrou & de Vries, 2021b) hebben de participanten een toelichting gekregen over wat *leisure crafting* inhoudt en advies gekregen om te focussen op vrijetijdsactiviteiten die gericht zijn op drie elementen, namelijk (1) het stellen van doelen, (2) het leren en persoonlijk ontwikkelen en (3) het verbinden met anderen. Deze training heeft plaatsgevonden aan het einde van de eerste vragenlijst.

### *Zelfontplooiingsplan*

Participanten in de interventiegroep hebben gedurende vijf weken een zelfontplooiingsplan gemaakt, waarin zij een vrijetijdsactiviteit hebben gekozen om zichzelf te ontwikkelen. Aan het einde van de eerste vragenlijst (week 1) is bijvoorbeeld de volgende open vraag gesteld: “Op welke activiteit of activiteiten gaat u zich de komende vier weken concentreren?”. Alle vragen zijn te vinden in bijlage B. Van de antwoorden op de vragen is een zelfontplooiingsplan gemaakt die per mail is verstuurd naar participanten in de interventiegroep.

Aan het begin van de andere vier vragenlijsten (week 2 – 5) wordt aan participanten in de interventiegroep gevraagd hoe het uitvoeren van de vrijetijdsactiviteit is gegaan in de afgelopen week en wat ze van plan zijn om in de komende week te verbeteren. Door middel van zelfreflectie op voorgaande week is het zelfontplooiingsplan wekelijks bijgesteld en automatisch na afloop van elke vragenlijst verstuurd per mail. Voorbeeldvragen zijn: “Wat ging er goed en wat zijn volgens u positieve uitkomsten?” en “Wat ging er minder goed? En hoe bent u van plan dit volgende week te verbeteren?”. Alle open vragen zijn te vinden in bijlage C.

### *Leisure crafting*

De variabele *leisure crafting* is in dit online interventie onderzoek als manipulatiecheck gebruikt. Dit is het eerste onderzoek die een verkorte versie gebruikt van de *leisure crafting*

vragenlijst, ontwikkeld door Petrou en Bakker (2016). De verkorte versie is ontwikkeld om te voorkomen dat de participanten uitgeput raken, omdat de vragenlijst te lang is. De items met hoge *factor loadings* en die het meest van invloed zijn op de variabele *leisure crafting* zijn hiervoor geselecteerd, zodat alle *leisure crafting* dimensies in de schaal worden vertegenwoordigd. Deze schaal bestaat uit zes items en een voorbeeld van een item is: “Tijdens de afgelopen week heb ik geprobeerd uitdagende activiteiten buiten mijn werk om te vinden”. Alle items zijn te vinden in bijlage D. De *Cronbach's alphas* voor de verschillende metingen variëren tussen .84 en .92.

### *Meaning in life*

De uitkomstvariabele *meaning in life* is gemeten door middel van een verkorte Nederlandse schaal die gebaseerd is op de *Meaning in Life questionnaire* (Steger et al., 2006). In dit interventie onderzoek is gebruik gemaakt van de sub schalen ‘aanwezigheid’ en ‘zoeken’ die in totaal bestaan uit zes items. De eerste drie items zijn een verkorte versie van de sub schaal ‘aanwezigheid’. Een voorbeeld van een item is: “Tijdens de afgelopen week begreep ik de betekenis van mijn leven”. De laatste drie items zijn een verkorte versie van de sub schaal ‘zoeken’. Echter is het woord zoeken niet gepast omdat er wordt gemeten op wekelijks niveau. Daarom is het woord ‘zoeken’ vervangen door het woord ‘reflecteren’. Een voorbeeld van een item is: “Tijdens afgelopen week was ik aan het reflecteren over wat mijn leven betekenisvol maakt”. De *Cronbach's alphas* voor de verschillende metingen van de aanwezigheid van *meaning in life* variëren tussen .84 en .90 en van zoeken naar *meaning in life* variëren tussen .82 en .88.

### *Werkbevlogenheid*

Om de uitkomstvariabele werkbevlogenheid te meten, is gebruik gemaakt van een verkorte Nederlandse schaal gebaseerd op de *Work Engagement Questionnaire* (Bakker & Xanthopoulou, 2009; Schaufeli et al., 2006). Deze verkorte versie bestaat uit zes items en een

voorbeeld van een item is: “Tijdens de afgelopen week bruiste ik op mijn werk van energie”. De *Cronbach's alphas* voor de verschillende metingen variëren tussen .91 en .94.

#### *Openheid voor ervaringen*

De modererende variabele openheid voor ervaringen is gemeten door middel van een verkorte Nederlandse schaal van de *Big Five Inventory-2* vragenlijst (Denissen et al., 2019; Soto & John, 2017). Deze verkorte schaal bestaat uit zes items. Een voorbeeld van een item is: “Ik ben gefascineerd door kunst, muziek of literatuur”. Openheid voor ervaringen is alleen gemeten tijdens de eerste vragenlijst en heeft een *Cronbach's alpha* van .64. Deze *Cronbach's alpha* valt onder de grens van .70, maar uit onderzoek is gebleken dat een lage *alpha* de analyse niet direct in onzekerheid hoeft te brengen (Bernardi, 1994). Om deze reden is de variabele openheid voor ervaringen toch meegenomen in dit onderzoek.

#### *Filtervariabelen en controlevariabelen*

In dit onderzoek zijn twee filtervariabelen en één controlevariabele meegenomen. Als eerste is de variabele hobby als filter toegevoegd aan de laatste vier vragenlijsten, om na te gaan of de mate van het uitvoeren van een hobby de effectiviteit van de *leisure crafting* interventie beïnvloedt. Er wordt gefilterd op het minimaal één keer uitvoeren van een hobby, omdat participanten die gedurende vijf weken minder dan één keer hun hobby hebben uitgevoerd niet proactief bezig kunnen zijn geweest met *leisure crafting*. Daarnaast onderzoekt de filtervariabele naleving, tijdens de laatste vier vragenlijsten onder participanten in de interventiegroep, in hoeverre de inzet van participanten impact heeft op de effectiviteit van de *leisure crafting* interventie. Verschillende interventiestudies hebben het effect van de mate van naleving onderzocht (Tudor-Locke et al., 2014; Ting et al., 2019). Participanten konden op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven of ze zich hadden gehouden aan hun zelfontplooiingsplan. Over het algemeen wordt het cijfer 6 als een voldoende beschouwd in het Nederlandse schoolcijfer systeem. Echter is in dit onderzoek ervoor gekozen om een minimum van 5 aan te



houden, zodat participanten die een matige inzet hebben geleverd ook worden meegenomen in de analyses. Als laatste is het daadwerkelijk gewerkte uren per week als controlevariabele meegenomen om te analyseren of het aantal uren per week dat participanten werken invloed heeft op de hoofdeffecten. In de studies van Petrou en Bakker (2016) en Petrou et al. (2017) is deze variabele ook meegenomen om te controleren op *leisure crafting* effecten. Alle drie variabelen worden gebruikt in de aanvullende analyses om te toetsen of deze variabelen invloed hebben gehad op de resultaten.

### **Analyse**

De gegevens van dit onderzoek zijn geanalyseerd met SPSS. Voor elke variabele is een gemiddelde score bepaald voor alle verschillende metingen (week 1 – 5). Voor de manipulatiecheck is een *General Linear Model (GLM) Repeated Measures ANOVA* uitgevoerd om verschillen tussen de groepen in *leisure crafting* te analyseren. Door middel van een *GLM Repeated Measures ANOVA* zijn de veronderstelde interventie-effecten van de verschillende metingen (hypothese 1a, 1b en 2) onderzocht. Met gebruik van een *GLM Repeated Measures ANCOVA* zijn de moderatie effecten (hypothese 3a, 3b en 4) geanalyseerd. De *within-subject* factoren zijn de uitkomstvariabele (zoeken naar *meaning in life*, aanwezigheid van *meaning in life* en werkbevlogenheid) op de verschillende metingen. De variabele groep (interventie/controle) is de *between-subject* factor en de gecentreerde variabele openheid voor ervaringen is meegenomen als covariaat in de moderatieanalyses. Er is aan de assumpties van *GLM Repeated Measures ANOVA* en *ANCOVA* voldaan.

## **Resultaten**

### **Vooronderzoek en manipulatiecheck**

Gemiddelden, standaarddeviaties en intercorrelaties van alle variabelen van deze studie zijn te vinden in Tabel 1. De intercorrelaties voor de wekelijkse variabelen zijn berekend voor iedere week, en vervolgens zijn de hoogste en de laagste correlaties gerapporteerd. In Tabel 2

staan de groepsgroottes, gemiddelden en standaarddeviaties per week voor de hoofdvariabelen die gemeten zijn op wekelijks niveau. Voor de manipulatiecheck is uit de GLM *Repeated Measures* ANOVA gebleken dat de participanten in de interventiegroep niet significant hoger scoorden op *leisure crafting* dan de controlegroep ( $F(3.80;767.48) = .86; p = .481; \eta^2 = .00$ ) (Tabel 3). Voor deze GLM *Repeated Measures* ANOVA is gebruik gemaakt van de Huynh-Feldt correctie om te corrigeren voor de schending van de sfericiteit assumptie (Field, 2018).

### Hoofdeffecten

Om te testen of participanten in de interventiegroep een toename ervaren in het zoeken naar *meaning in life* (hypothese 1a), de aanwezigheid van *meaning in life* (hypothese 1b), en werkbevoegenheid (hypothese 2), ten opzichte van participanten in de controlegroep, is een GLM *Repeated Measures* ANOVA uitgevoerd. Voor deze *within-subjects* effecten is gebruik gemaakt van de Huynh-Feldt correctie om te corrigeren voor de schending van de sfericiteit assumptie (Field, 2018).

Uit Tabel 3 is af te lezen dat er sprake is van een significant interactie-effect tussen het zoeken naar *meaning in life* en groep ( $F(3.70;746.86) = 2.48, p = .047, \eta^2 = .01$ ). Om de verschillen tussen de weken inzichtelijk te maken voor beide groepen, is een *Bonferroni Post-Hoc* toets uitgevoerd. Uit deze toets blijkt dat de controlegroep significant lager scoort op het zoeken naar *meaning in life*, wanneer gekeken wordt naar het verschil tussen week 1 ( $M = 5.33$ ) en 2 ( $M = 4.98$ ) ( $p = .019$ ), week 1 en 3 ( $M = 4.81$ ) ( $p = .000$ ), en week 1 en 5 ( $M = 4.91$ ) ( $p = .017$ ). De rest van de vergelijkingen voor zoeken naar *meaning in life* zijn niet significant. In Figuur 2 is ook te zien is dat de interventiegroep stabiel scoort over de weken heen en dat de controlegroep een afname ervaart in het zoeken naar *meaning in life*. Deze resultaten bieden geen ondersteuning voor hypothese 1a.

Uit de GLM *Repeated Measures* ANOVA (Tabel 3) blijkt dat er geen sprake is van een significant interactie-effect tussen de aanwezigheid van *meaning in life* en groep

$(F(3.75;758.17) = .64, p = .624, \eta^2 = .00)$ , wat geen ondersteuning biedt voor hypothese 1b.

Daarentegen is wel sprake van een significant interactie-effect tussen werkbevlogenheid en groep ( $F(3.60;439.56) = 2.61, p = .041, \eta^2 = .02$ ). Om de verschillen tussen de weken inzichtelijk te maken voor beide groepen, is een *Bonferroni Post-Hoc* toets uitgevoerd. Uit deze toets blijkt dat de interventiegroep significant hoger scoort op werkbevlogenheid wanneer gekeken wordt naar het verschil tussen week 1 ( $M = 4.47$ ) en 4 ( $M = 4.94$ ) ( $p = .024$ ) en week 1 en 5 ( $M = 4.93$ ) ( $p = .035$ ). De rest van de vergelijkingen van werkbevlogenheid zijn niet significant. In Figuur 3 is ook te zien is dat de interventiegroep een toename ervaart in werkbevlogenheid en de controlegroep stabiel scoort over de weken heen. Deze resultaten bieden deels ondersteuning voor hypothese 2.

### **Moderatie effecten**

Om te toetsen of participanten in de interventiegroep, in vergelijking met participanten in de controlegroep, een grotere toename ervaren in het zoeken naar *meaning in life* (hypothese 3a), de aanwezigheid van *meaning in life* (hypothese 3b), en werkbevlogenheid (hypothese 4) wanneer deze participanten openstaan voor ervaringen is een GLM *Repeated Measures* ANCOVA uitgevoerd. Voor deze *within-subjects* effecten is gebruik gemaakt van de Huynh-Feldt correctie om te corrigeren voor de schending van de sfericiteit assumptie (Field, 2018). Uit Tabel 4 is af te lezen dat er geen sprake is van significant interactie-effecten tussen het zoeken naar *meaning in life* en groep ( $F(3.72;747.25) = 1.07, p = .369, \eta^2 = .01$ ), tussen aanwezigheid van *meaning in life* en groep ( $F(3.78;758.75) = .43, p = .772, \eta^2 = .00$ ), en tussen werkbevlogenheid en groep ( $F(3.63;439.46) = .56, p = .673, \eta^2 = .01$ ) wanneer gecontroleerd wordt voor openheid voor ervaringen. Deze resultaten bieden geen ondersteuning voor hypothese 3a, 3b en 4.

**Tabel 1**

*Gemiddelden, standaarddeviaties, en intercorrelaties voor alle variabelen in de studie (N = 267)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Algemeen niveau</b>									
1. Openheid	5.14	0.83	-						
2. Gewerkte uren	17.81	13.14	-.18**	-					
<b>Wekelijks niveau</b>									
3. <i>Leisure crafting</i>	4.62/4.75	1.25/1.41	.24**/.36**	-.18**/.02	-				
4. <i>Meaning</i> (zoeken)	4.86/5.08	1.26/1.36	.16*/.31**	-.11/.02	.04/.50**	-			
5. <i>Meaning</i> (aanwezigheid)	4.96/5.00	1.20/1.37	.15*/.21**	-.01/.12	.07/.44**	.29**/.72**	-		
6. Werkbevlogenheid	4.55/4.91	1.27/1.41	.00/.13	.11/.32**	.05/.31**	-.06/.23**	.11/.38**	-	
7. Hobby	3.23/3.40	2.20/3.47	.02/.08	.06/.19**	.02/.40**	.05/.23**	.01/.26**	.08/.21**	-
8. Naleving	6.17/6.93	1.99/2.20	.06/.15	-.06/.10	.08/.57**	-.15/.19*	-.09/.23*	.06/.30**	.03/.56**

*Noot.* Voor de wekelijkse variabelen zijn de laagste en hoogste gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties weergegeven; \*p < .05, \*\*p < .01; M = gemiddelde, SD = standaarddeviatie, openheid = openheid voor ervaringen gecentreerd, *meaning* = *meaning in life*, gewerkte uren = daadwerkelijk gewerkte uren per week.

**Tabel 2***Groepsgrootten, gemiddelden en standaarddeviaties voor hoofdvariabelen op wekelijks niveau*

	Interventiegroep			Controlegroep		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b><i>Leisure crafting</i></b>						
Week 1	113	4.81	1.17	154	4.70	1.30
Week 2	108	4.66	1.20	145	4.66	1.34
Week 3	104	4.67	1.38	148	4.72	1.35
Week 4	98	4.78	1.30	141	4.51	1.47
Week 5	102	4.98	1.21	134	4.57	1.41
<b><i>Meaning (zoeken)</i></b>						
Week 1	113	4.78	1.31	154	5.30	1.21
Week 2	108	4.84	1.31	145	5.03	1.22
Week 3	104	4.81	1.39	148	4.89	1.33
Week 4	98	4.66	1.41	141	5.00	1.28
Week 5	102	4.82	1.32	134	4.91	1.37
<b><i>Meaning (aanwezigheid)</i></b>						
Week 1	113	4.78	1.38	154	5.10	1.29
Week 2	108	4.82	1.30	145	5.11	1.20
Week 3	104	4.89	1.35	148	5.04	1.39
Week 4	98	4.86	1.31	141	5.05	1.37
Week 5	102	4.92	1.18	134	5.06	1.22
<b><i>Werkbevoegenheid</i></b>						
Week 1	102	4.54	1.41	145	4.57	1.31
Week 2	91	4.62	1.30	121	4.59	1.26
Week 3	83	4.77	1.42	131	4.61	1.30
Week 4	68	4.93	1.41	113	4.73	1.41
Week 5	70	5.11	1.35	99	4.78	1.27

N = groepsgrootte, M = gemiddelde, SD = standaarddeviatie, *meaning* = *meaning in life*.

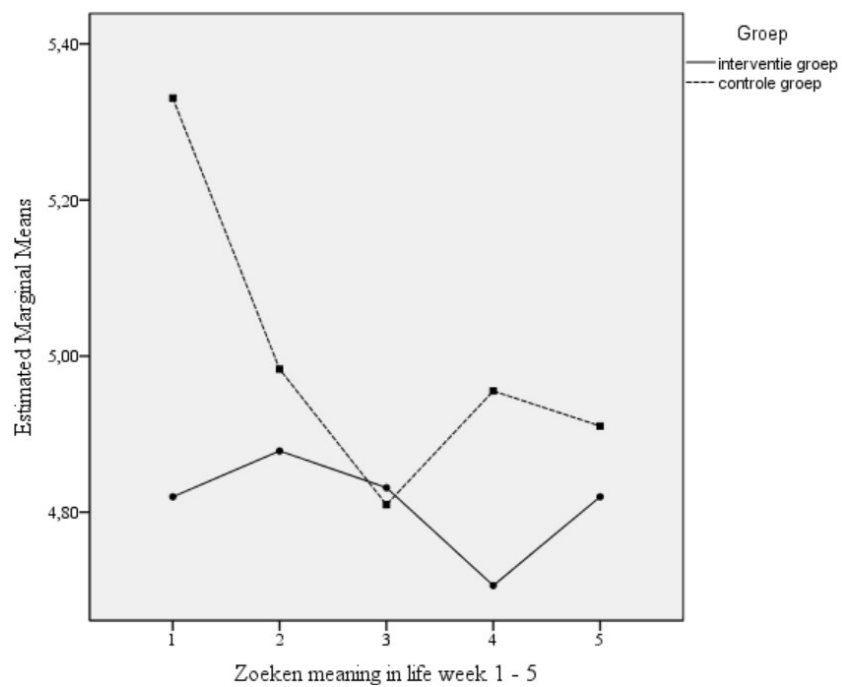
**Tabel 3***Repeated Measures ANOVA voor de manipulatiecheck (leisure crafting) en hoofdeffecten*

	SS	df	MS	F	p	$\eta^2$
<b>Leisure crafting</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Groep	17.59	1;202	17.59	3.35	.069	.02
<i>Within-subjects</i>						
Leisure crafting	2.04	3.80;767.48	.54	.62	.640	.00
Leisure crafting x Groep	2.84	3.80;767.48	.75	.86	.481	.00
<b>Meaning (zoeken)</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Groep	8.65	1;202	8.65	1.86	.174	.01
<i>Within- subjects</i>						
Meaning (zoeken)	8.70	3.70;746.86	2.35	2.58	.040	.01
Meaning (zoeken) x Groep	8.35	3.70;746.86	2.26	2.48	.047	.01
<b>Meaning (aanwezigheid)</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Groep	6.05	1;202	6.05	1.04	.308	.01
<i>Within Subjects</i>						
Meaning (aanwezigheid)	1.73	3.75;758.17	.46	.64	.626	.00
Meaning (aanwezigheid) x Groep	1.74	3.75;758.17	.46	.64	.624	.00
<b>Werkbevlogenheid</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Groep	.00	1;122	.00	.00	.994	.00
<i>Within-subjects</i>						
Werkbevlogenheid	6.40	3.60;439.56	1.78	3.54	.010	.03
Werkbevlogenheid x Groep	4.72	3.60;439.56	1.31	2.61	.041	.02

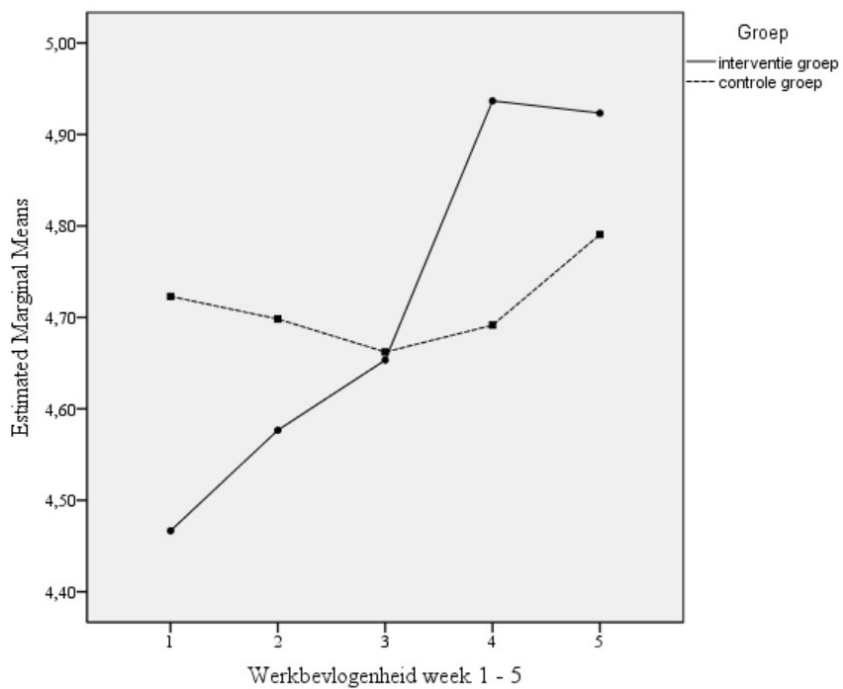
*Noot.* MS = mean square, SS = sum of squares, *meaning* = meaning in life.

**Figuur 2**

*Het interactie-effect van zoeken naar meaning in life week 1 – 5 en groep*

**Figuur 3**

*Het interactie-effect van werkbevoegenheid week 1 – 5 en groep*



**Tabel 4***Repeated Measures ANCOVA voor de moderatie effecten*

	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Meaning (zoeken)</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Openheid	65.25	1;201	65.25	14.98	.000	.07
Groep	11.25	1;201	11.25	2.58	.110	.01
<i>Within- subjects</i>						
Meaning (zoeken)	8.71	3.72;747.25	2.34	2.59	.040	.01
Meaning (zoeken) x Openheid	3.60	3.72;747.25	.97	1.07	.369	.01
Meaning (zoeken) x Groep	8.03	3.72;747.25	2.16	2.38	.055	.01
<b>Meaning (aanwezigheid)</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Openheid	36.30	1;201	36.30	6.43	.012	.03
Groep	7.66	1;201	6.66	1.36	.245	.01
<i>Within Subjects</i>						
Meaning (aanwezigheid)	1.65	3.78;758.75	.44	.61	.650	.00
Meaning (aanwezigheid) x Openheid	1.18	3.78;758.75	.31	.43	.772	.00
Meaning (aanwezigheid) x Groep	1.65	3.78;758.75	.44	.61	.650	.00
<b>Werkbevlogenheid</b>						
<i>Between-subjects</i>						
Openheid	24.24	1;121	24.24	3.18	.077	.03
Groep	.17	1;121	.17	.02	.882	.00
<i>Within-subjects</i>						
Werkbevlogenheid	1.38	3.63;439.46	.38	.76	.539	.01
Werkbevlogenheid x Openheid	1.02	3.63;439.46	.28	.56	.673	.01
Werkbevlogenheid x Groep	4.80	3.63;439.46	1.32	2.64	.038	.02

*Noot.* MS = mean square, SS = sum of squares, *meaning* = *meaning in life*, openheid = openheid voor ervaringen gecentreerd.

### **Aanvullende analyses**

Hoewel het bespreken van aanvullende analyses niet behoort tot het primaire doel van dit onderzoek, zijn er analyses uitgevoerd om mogelijk diepere inzichten te krijgen op de resultaten. Als eerste is onderzocht of de manipulatiecheck andere resultaten laten zien wanneer een *Bonferroni Post-Hoc* toets wordt uitgevoerd. Uit deze toets blijkt dat zowel de interventie- als de controlegroep geen significante verschillen aantonen tussen de weken. Daarnaast blijkt



dat de interventiegroep in week 5 significant hoger ( $M = 4.97$ ) scoort dan de controlegroep ( $M = 4.58$ ) ( $p = .039$ ). In de andere weken is er geen sprake van een significant effect voor de interventiegroep, in vergelijking met de controlegroep.

Bovendien is onderzocht of de resultaten van de hoofdanalyses veranderen wanneer een andere analytische strategie wordt toegepast. Deze analytische strategie houdt rekening met filter- en controlevariabelen. De filteranalyse omvat het filteren op het minimaal één keer uitvoeren van een hobby en het hebben van een score van minimaal 5 op naleving. Wanneer gefilterd wordt op zowel hobby als naleving bestaat de steekproef uit 252 participanten ( $N = 98$  in de interventiegroep;  $N = 154$  in de controlegroep). Voor de aanvullende filteranalyses is gebruik gemaakt van een GLM *Repeated Measures* ANOVA of ANCOVA en van de Huynh-Feldt correctie om te corrigeren voor de schending van de sfericiteit assumptie (Field, 2018). Uit deze analyses blijkt dat de eerdergenoemde hoofdanalyses niet veranderen wanneer participanten worden verwijderd uit de gegevens.

Voor de controle analyses met de variabele daadwerkelijk gewerkte uren per week is gebruikt gemaakt van een GLM *Repeated Measures* ANCOVA en van de Huynh-Feldt correctie om te corrigeren voor de schending van de sfericiteit assumptie (Field, 2018). Uit deze analyses blijkt significante interactie-effecten tussen het zoeken naar *meaning in life* en groep ( $F(8.28 ; 678.94) = 2.45, p = .049, \eta^2 = .01$ ) en tussen werkbevlogenheid en groep ( $F(3.68 ; 445.57) = 4.62, p = .040, \eta^2 = .02$ ) wanneer gecontroleerd wordt voor daadwerkelijk gewerkte uren per week. Er is geen sprake van een significant interactie-effect tussen de aanwezigheid van *meaning in life* en groep wanneer gecontroleerd wordt voor daadwerkelijk gewerkte uren per week.

## Discussie

Het doel van deze interventiestudie was om effecten van *leisure crafting* op het leven te onderzoeken in zowel algemene als werk-gerelateerde zin en te onderzoeken of openheid voor

ervaringen een modererende rol speelt binnen deze relaties. In lijn met de verwachtingen blijkt uit de resultaten dat in de vierde en vijfde week van de *leisure crafting* interventie, participanten in de interventiegroep een toename ervaren in werkbevlogenheid, ten opzichte van participanten in de controlegroep. Hoewel de verwachting was dat participanten in de interventiegroep een toename zouden ervaren in het zoeken naar- en de aanwezigheid van *meaning in life*, bleek dit niet uit de resultaten. Daarnaast modereert openheid voor ervaringen niet binnen deze relaties. De manipulatiecheck, die is gebruikt om het verschil van *leisure crafting* tussen de interventie- en controlegroep te meten, is niet significant. Om deze reden moeten bovenstaande resultaten voorzichtig geïnterpreteerd worden.

De toename in werkbevlogenheid die participanten in de interventiegroep in de vierde en vijfde week ervaren, bevestigt de principes van zowel het *Spillover* model (Guest, 2002; Snir & Harpaz, 2002) als het *Work-Home Resources* model (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Positieve ervaringen of persoonlijke hulpbronnen, in de vorm van vrijetijdsactiviteiten, boden participanten tijdens de interventie de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen, wat tot uiting is gekomen in een toename in werkbevlogenheid (Kahn, 1990; Veld et al., 2016). Bovendien is uit de interventiestudies van Kuijpers et al. (2020) en Van Wingerden et al. (2017) gebleken dat het inzetten van een *crafting* interventie leidt tot meer werkbevlogenheid onder werknemers. Huidig onderzoek bevestigt deze bevinding wederom.

De toename in werkbevlogenheid was echter pas aan het einde van de onderzoeksperiode zichtbaar. Dit kan worden verklaard door de rol van tijd en het groei effect (Markstrom-Adams et al., 1993). Dat wil zeggen dat het bij de participanten in de interventiegroep een aantal weken heeft geduurd om op een proactieve manier hun vrijetijdsactiviteiten uit te voeren, waardoor zij een toename in werkbevlogenheid ervaren. Het ervaren van de toename in werkbevlogenheid gaat namelijk gepaard met voldoende toegang hebben tot hulpbronnen, zoals persoonlijke hulpbronnen (Bakker, 2014). Wanneer een

persoon een aantal weken proactief aan vrijetijdsbesteding doet, worden deze persoonlijke hulpbronnen verder ontwikkeld, wat een toename in werkbevoegenheid teweeg kan brengen (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Resultaten laten daarnaast zien dat de *leisure crafting* interventie niet heeft geleid tot een toename in de aanwezigheid van- en het zoeken naar *meaning in life*. Het interactie-effect tussen het zoeken naar *meaning in life* en groep was echter wel significant. De *Bonferroni Post-Hoc* toets liet zien dat participanten in de controlegroep een afname in het zoeken naar *meaning in life* ervaarden, terwijl de interventiegroep gedurende het onderzoek constant bleef in het zoeken naar *meaning in life*. Op basis van eerdere interventiestudies kan dit mogelijk verklaard worden door contextuele factoren (Nielsen & Miraglia, 2017). De huidige coronacrisis kon het gevoel van *meaning in life* tijdens de interventie verminderen door het verlies van normaliteit en het verdriet over wat niet meer mogelijk is (Berinato, 2020). De coronaversoepelingen in Nederland waren uitgesteld tijdens de onderzoeksperiode, wat de mate van perspectief verminderde onder mensen in de samenleving (NOS, 2021). Deze afname is terug te zien bij de controlegroep. De afname bij de interventiegroep bleef uit, waardoor de daling bij de controlegroep mogelijk kan worden verklaren door het niet deelnemen aan de interventie. In tijden van crisis hebben mensen *meaning in life* nodig, zodat ze beter om kunnen gaan met de situatie (De Jong et al., 2020). De *leisure crafting* interventie heeft ervoor gezorgd dat er geen daling is geweest in het zoeken naar *meaning in life*. Deze daling is wel terug te zien bij de controlegroep, waardoor we kunnen concluderen dat de *leisure crafting* interventie een positieve invloed heeft op het zoeken naar *meaning in life*, ook al is de stijging uitgebleven.

Bovendien kan het ontbreken van de significante resultaten in *meaning in life* te wijten zijn aan de korte onderzoeksperiode, waardoor mogelijke lange termijn effecten ontbreken (Markstrom-Adams et al., 1993). Er is een reden om aan te nemen dat participanten langer de tijd nodig hebben om in te zien dat het proactief uitvoeren van hun vrijetijdsactiviteit betekenis

geeft aan het leven, omdat aspecten die bijdragen aan *meaning in life* groeien en veranderen naar mate de tijd vordert (Steger et al., 2006).

Tegen de verwachtingen in blijkt uit dit onderzoek dat openheid voor ervaringen geen versterkend effect heeft op de relaties tussen een *leisure crafting* interventie en *meaning in life* (zoeken en aanwezigheid) en een *leisure crafting* interventie en werkbevlogenheid. Dit kan mogelijk verklaard worden door de onwetendheid van het ontwikkelingspotentieel. Personen die openstaan voor ervaringen zijn zich niet bewust van hun ontwikkelingspotentieel en/of de leerprocessen die aan hun potentieel kunnen bijdragen (Caffarella & O'Donnell, 1987; Nieuwenhuis & Van Woerkom, 2007). Een persoonlijkheidskenmerk die als aanvullende factor kan dienen om tot het gewenste resultaat te komen, is consciëntieusheid. Bij consciëntieusheid staan onder andere bedachtzaamheid en zelfdiscipline centraal (Costa & McCrae, 1995). Dit betekent dat een persoon inzicht heeft in eigen drijfveren en ontwikkelmogelijkheden, en gemotiveerd is om met aangereikte hulpmiddelen aan de slag te gaan om iets tot een succes te brengen (Costa & McCrae, 1995). Om ervoor te zorgen dat het ontwikkelingspotentieel wordt benut na het proactief uitvoeren van vrijetijdsactiviteiten, is het beschikken over alleen het persoonlijkheidskenmerk openheid voor ervaringen blijkbaar niet voldoende. Het is belangrijk dat personen niet alleen openstaan voor ervaringen, maar mogelijk ook consciëntieus zijn om een toename in *meaning in life* (zoeken en aanwezigheid) en werkbevlogenheid te kunnen realiseren.

De aanvullende analyses hebben tot diepere inzichten geleid. In de laatste week (week 5) van het onderzoek was een verschil zichtbaar in *leisure crafting*. De interventiegroep hield zich namelijk meer bezig met *leisure crafting* dan de controlegroep, waardoor het mogelijk is dat de manipulatiecheck wel significant zou zijn als de onderzoeksperiode langer had geduurd. De tijd die wordt gependend aan vrijetijdsactiviteiten kan namelijk verschillen per week, waardoor de effecten van *leisure crafting* fluctueren (Doerksen et al., 2014). Als dit onderzoek

langer had geduurd, waren deze fluctuaties minder zichtbaar en zou er een gemiddelde groei ontstaan, wat tot een significante manipulatiecheck had kunnen leiden.

Daarnaast is uit de controle analyses gebleken dat het effect van een *leisure crafting* interventie op werkbevlogenheid en het zoeken naar *meaning in life* niet verandert wanneer gecontroleerd wordt voor daadwerkelijke gewerkte uren per week. Dit betekent dat het aantal werkuren per week van een werknemer niet van invloed is op de toename in werkbevlogenheid wanneer op een proactieve manier aan vrijetijdsbesteding wordt gedaan. Ondanks dat na de *leisure crafting* interventie geen toename is ontstaan in het zoeken naar *meaning in life*, kan in vervolgonderzoek worden meegenomen dat het daadwerkelijke gewerkte uren per week geen invloed heeft op deze relatie. Als laatste heeft het verwijderen van participanten die minder dan één keer hun hobby hebben uitgevoerd en hun hobby onvoldoende hebben nageleefd echter niet tot aanvullende informatie geleid. Daaruit kan worden geconcludeerd dat de mate waarin iemand zijn hobby uitvoert en naleeft geen verschil maakt in het interpreteren van de hoofdeffecten.

### **Limitaties en implicaties voor toekomstig onderzoek**

Uit de analyses bleek dat de steekproef ongelijk verdeeld is onder mannen en vrouwen, en studenten en niet-studenten. Vrouwen en studenten waren oververtegenwoordigd tijdens het onderzoek. Deze bevindingen kunnen in vervolgonderzoek worden meegenomen door te kijken of de resultaten uit de huidige studie gegeneraliseerd kunnen worden naar andere steekproeven.

Een tweede limitatie is dat de gegevens van dit onderzoek de kans vergroten op *common method bias* omdat de gegevens zijn verzameld door middel van eenzelfde methode, namelijk zelfrapportage vragenlijsten. Door de *common method bias* bestaat de kans dat relaties worden uitvergroot vanwege het gebruikmaken van dezelfde meetmethode (Conway & Lance, 2010). Er is echter bewust voor gekozen om zelfrapportage vragenlijsten te gebruiken omdat deze

geschikt zijn wanneer participanten verslag doen van privé belevenissen (Conway & Lance, 2010), zoals *meaning in life*, werkbevlogenheid en openheid voor ervaringen.

Een laatste limitatie van dit onderzoek is dat de controlegroep geen alternatieve of placebo-training heeft gekregen. Hierdoor bestaat de kans dat alleen bij de interventiegroep gedragsverandering is opgetreden vanwege de aandacht die de participanten tijdens de interventie hebben gekregen, in plaats van het uitvoeren van de vrijetijdsactiviteit (ook bekend als het “Hawthorne-effect”; Wickström & Bendix, 2000). Er is echter voor gekozen om geen alternatieve of placebo-training aan te bieden vanwege de complexiteit van het ontwikkelen van een alternatieve behandeling. Sommige aspecten van de alternatieve behandeling kunnen overlappen met die in de experimentele behandeling (Hart et al., 2008), wat het moeilijk maakt om conclusies te trekken over welke aspecten verantwoordelijk zijn voor specifieke resultaten. Om de resultaten meer te kunnen generaliseren, zou vervolgonderzoek kunnen kijken naar het onderscheiden van effecten van een *leisure crafting* interventie door bijvoorbeeld een placebo-conditie aan te bieden.

### **Implicaties voor de praktijk**

Dit onderzoek biedt organisaties een praktisch hulpmiddel om door middel van een *leisure crafting* interventie (training en zelfontplooiingsplan) de werkbevlogenheid onder werknemers te vergroten. Dit is belangrijk, omdat bevlogen werknemers een hoger welzijn en een betere gezondheid hebben (Robertson & Cooper, 2010). Organisaties kunnen op hun beurt profiteren van bevlogen werknemers, aangezien bevlogenheid een sterke voorspeller is van werktevredenheid, verloop en werkprestaties (Kristof-Brown et al., 2005).

### **Conclusie**

Deze studie heeft nieuwe inzichten gegeven in de effecten van *leisure crafting*. Naast dat dit de eerste *leisure crafting* interventiestudie is, is ook gebleken dat het proactief uitvoeren van vrijetijdsactiviteiten kan helpen bij het ervaren van meer bevlogenheid onder werknemers.

Daarentegen heeft de *leisure crafting* interventie niet tot een toename in *meaning in life* (zoeken en aanwezigheid) geleid en heeft openheid voor ervaringen geen modererende rol gespeeld binnen bovenstaande relaties. Ondanks dat niet alle verwachtingen zijn uitgekomen, is deze studie een mooi startpunt voor toekomstig onderzoek naar *leisure crafting* interventies, aangezien onderzoek hiernaar schaars is.

### Referentielijst

- Bakker, A. B. (2014). Daily Fluctuations in Work Engagement. *European Psychologist, 19*(4), 227–236. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000160>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International, 13*(3), 209–223. <https://doi.org/10.1108/13620430810870476>
- Bakker, A. B., & Xanthopoulou, D. (2009). The crossover of daily work engagement: Test of an actor–partner interdependence model. *Journal of Applied Psychology, 94*(6), 1562–1571. <https://doi.org/10.1037/a0017525>
- Berinato, S. (2020). That discomfort you’re feeling is grief. *Harvard Business Review, 23*(03), 2–5. <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>
- Bernardi, R. A. (1994). Validating Research Results when Cronbach’s Alpha is Below .70: A Methodological Procedure. *Educational and Psychological Measurement, 54*(3), 766–775. <https://doi.org/10.1177/0013164494054003023>
- Bryan, M., & Nandi, A. (2015). Working hours, work identity and subjective wellbeing. *ISER Working Paper Series, 2015*(21), 1–43. <http://hdl.handle.net/10419/163526>
- Caffarella, R. S., & O’Donnell, J. M. (1987). Self-Directed Adult Learning: A Critical Paradigm Revisited. *Adult Education Quarterly, 37*(4), 199–211. <https://doi.org/10.1177/0001848187037004002>
- Cohen, S. A. (2013). Leisure, identities and personal growth. *Contemporary Perspectives in Leisure: Meanings, Motives and Lifelong Learning, 197–210.*



<https://epubs.surrey.ac.uk/792000/1/Cohen%202013%20Leisure%2C%20identities%20and%20personal%20growth.pdf>

- Conway, J. M., & Lance, C. E. (2010). What Reviewers Should Expect from Authors Regarding Common Method Bias in Organizational Research. *Journal of Business and Psychology*, 25(3), 325–334. <https://doi.org/10.1007/s10869-010-9181-6>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2)
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38(3), 303–328. <https://doi.org/10.1007/bf00292050>
- De Bloom, J., Vaziri, H., Tay, L., & Kujanpää, M. (2020). An identity-based integrative needs model of crafting: Crafting within and across life domains. *Journal of Applied Psychology*, 105(12), 1423–1446. <https://doi.org/10.1037/apl0000495>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01)
- De Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers M.C. (2020). From shattered goals to meaning in life: life crafting in times of the covid-19 pandemic. *Erim Report Series Research in Management Erasmus Research Institute of Management*. <http://repub.eur.nl/pub/128911>.

- Demerouti, E., & Rispens, S. (2014). Improving the image of student-recruited samples: A commentary. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *87*(1), 34–41. <https://doi.org/10.1111/joop.12048>
- Denissen, J. J. A., Geenen, R., Soto, C. J., John, O. P., & van Aken, M. A. G. (2019). The Big Five Inventory–2: Replication of Psychometric Properties in a Dutch Adaptation and First Evidence for the Discriminant Predictive Validity of the Facet Scales. *Journal of Personality Assessment*, *102*(3), 309–324. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1539004>
- Doerksen, S. E., Elavsky, S., Rebar, A. L., & Conroy, D. E. (2014). Weekly Fluctuations in College Student Leisure Activities and Well-Being. *Leisure Sciences*, *36*(1), 14–34. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.860778>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Ferriss, A. L. (2010). Approaches to Improving the Quality of Life. *Social Indicators Research Series*, *42*, 11–20. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9148-2>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5de editie, Vol. 4). SAGE Publications.
- Goodman, L. A. (1961). Snowball Sampling. *The Annals of Mathematical Statistics*, *32*(1), 148–170. <https://doi.org/10.1214/aoms/1177705148>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, *10*(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>

- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When Work And Family Are Allies: A Theory Of Work-Family Enrichment. *Academy of Management Review*, *31*(1), 72–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>
- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the Study of Work-life Balance. *Social Science Information*, *41*(2), 255–279. <https://doi.org/10.1177/0539018402041002005>
- Hakanen, J. J., Perhoniemi, R., & Toppinen-Tanner, S. (2008). Positive gain spirals at work: From job resources to work engagement, personal initiative and work-unit innovativeness. *Journal of Vocational Behavior*, *73*(1), 78–91. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.01.003>
- Hart, T., Fann, J. R., & Novack, T. A. (2008). The dilemma of the control condition in experience-based cognitive and behavioural treatment research. *Neuropsychological Rehabilitation*, *18*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/09602010601082359>
- Jenkinson, C. (2020). Quality of life. *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/quality-of-life>
- Kahn, W. A. (1990). Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. *Academy of Management Journal*, *33*(4), 692–724. <https://doi.org/10.5465/256287>
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and Exploration: Facilitating Positive Subjective Experiences and Personal Growth Opportunities. *Journal of Personality Assessment*, *82*(3), 291–305. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203\\_05](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_05)

- Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*, *58*(2), 281–342. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00672.x>
- Kuijpers, E., Kooij, D. T. A. M., & van Woerkom, M. (2020). Align your job with yourself: The relationship between a job crafting intervention and work engagement, and the role of workload. *Journal of Occupational Health Psychology*, *25*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1037/ocp0000175>
- Markstrom-Adams, C., Ascione, F. R., Braegger, D., & Adams, G. R. (1993). Promotion of ego-identity development: Can short-term intervention facilitate growth? *Journal of Adolescence*, *16*(2), 217–224. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1020>
- Near, J. P., Smith, C. A., Rice, R. W., & Hunt, R. G. (1984). A Comparison of Work and Nonwork Predictors of Life Satisfaction. *Academy of Management Journal*, *27*(1), 184–190. <https://doi.org/10.5465/255966>
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2013). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, *15*(3), 555–578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Nielsen, K., & Miraglia, M. (2017). What works for whom in which circumstances? On the need to move beyond the ‘what works?’ question in organizational intervention research. *Human Relations*, *70*(1), 40–62. <https://doi.org/10.1177/0018726716670226>
- Nieuwenhuis, L. F. M., & Van Woerkom, M. (2007). Goal Rationalities as a Framework for Evaluating the Learning Potential of the Workplace. *Human Resource Development Review*, *6*(1), 64–83. <https://doi.org/10.1177/1534484306296432>

- NOS. (2021, 11 april). *Teleurstelling en opluchting nu kabinet versoepelingen uitstelt*.  
<https://nos.nl/artikel/2376369-teleurstelling-en-opluchting-nu-kabinet-versoepelingen-uitstelt>
- Petrou, P., de Vries, J. (2021a, 5 februari). *Training: Zelfontplooiing via hobby's* [Video].  
YouTube. <https://youtu.be/RB7vAV3GygA>
- Petrou, P., de Vries, J. (2021b, 5 februari). *Training: Self-development via hobbies* [Video].  
YouTube. <https://youtu.be/LXpTxa6TwXE>
- Petrou, P., & Bakker, A. B. (2016). Crafting one's leisure time in response to high job strain.  
*Human Relations*, 69(2), 507–529. <https://doi.org/10.1177/0018726715590453>
- Petrou, P., Bakker, A. B., & Van den Heuvel, M. (2017). Weekly job crafting and leisure crafting: Implications for meaning-making and work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 90(2), 129–152.  
<https://doi.org/10.1111/joop.12160>
- Putri, A., & Amran, A. (2021). Employees' Work-Life Balance Reviewed From Work From Home Aspect During COVID-19 Pandemic. *International Journal of Management Science and Information Technology*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35870/ijmsit.v1i1.231>
- Rice, R. W., Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1992). Work—nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior*, 13(2), 155–168.  
<https://doi.org/10.1002/job.4030130205>
- Robertson, I. T., & Cooper, C. L. (2010). Full engagement: the integration of employee engagement and psychological well-being. *Leadership & Organization Development Journal*, 31(4), 324–336. <https://doi.org/10.1108/01437731011043348>

- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467–497.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9009-2>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The Measurement of Work Engagement With a Short Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716. <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71-92.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>
- Snir, R., & Harpaz, I. (2002). Work-Leisure Relations: Leisure Orientation and the Meaning of Work. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 178–203.  
<https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949968>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). Short and extra-short forms of the Big Five Inventory–2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. *Journal of Research in Personality*, 68, 69–81.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.02.004>

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Tan, C., Lau, X., Kung, Y., & Kailsan, R. A. (2016). Openness to Experience Enhances Creativity: The Mediating Role of Intrinsic Motivation and the Creative Process Engagement. *The Journal of Creative Behavior, 53*(1), 109–119. <https://doi.org/10.1002/jocb.170>
- Tan, C. S., Hashim, I. H. M., Peh, K. S., Pratt, C., Chung, M. H., & Setyowati, A. (2021). The mediating role of openness to experience and curiosity in the relationship between mindfulness and meaning in life: evidence from four countries. *Current Psychology*. Published. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01430-2>
- Ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). A resource perspective on the work–home interface: The work–home resources model. *American Psychologist, 67*(7), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0027974>
- Ting, J., Chen, X., & Johnston, V. (2019). Workplace-Based Exercise Intervention Improves Work Ability in Office Workers: A Cluster Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(15), 2633. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152633>

- Trapp, S., & Ziegler, M. (2019). How Openness Enriches the Environment: Read More. *Frontiers in Psychology, 10*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01123>
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Chen, Y. T. (2021). Can leisure crafting enhance leisure engagement? The role of time structure and leisure type. *Leisure Studies, 1–17*. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1926529>
- Tudor-Locke, C., Hendrick, C. A., Duet, M. T., Swift, D. L., Schuna, J. M., Martin, C. K., Johnson, W. D., & Church, T. S. (2014). Implementation and adherence issues in a workplace treadmill desk intervention. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 39*(10), 1104–1111. <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0435>
- Van den Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. C. W. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self-efficacy, and affective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88*(3), 511–532. <https://doi.org/10.1111/joop.12128>
- Van Leeuwen, M., Klerks, Y., Bargeman, B., Heslinga, J., & Bastiaansen, M. (2020). Leisure will not be locked down – insights on leisure and COVID-19 from the Netherlands. *World Leisure Journal, 62*(4), 339–343. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825255>
- Van Wingerden, J., Bakker, A. B., & Derks, D. (2017). Fostering employee well-being via a job crafting intervention. *Journal of Vocational Behavior, 100*, 164–174. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.03.008>
- Veld, M., van der Heijden, B. I., & Semeijn, J. H. (2016). Home-to-work spillover and employability among university employees. *Journal of Managerial Psychology, 31*(8), 1280–1296. <https://doi.org/10.1108/jmp-09-2015-0347>



- Watanabe, S., Tareq, M., & Kanazawa, Y. (2011). When openness to experience and conscientiousness affect continuous learning: A mediating role of intrinsic motivation and a moderating role of occupation<sup>1</sup>. *Japanese Psychological Research*, 53(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2010.00447.x>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wickström, G., & Bendix, T. (2000). The “Hawthorne effect” - what did the original Hawthorne studies actually show? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 26(4), 363–367. <https://doi.org/10.5271/sjweh.555>
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 235–244. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.11.003>
- Ziegler, M., Danay, E., Heene, M., Asendorpf, J., & Bühner, M. (2012). Openness, fluid intelligence, and crystallized intelligence: Toward an integrative model. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.002>

## Bijlage A

E-mail met aanvullende informatie over het online interventie onderzoek

Beste Participant,

Nogmaals bedankt dat je wil meedoen aan mijn Master scriptie onderzoek!

Mede dankzij jou kan ik mijn onderzoek uitvoeren en uiteindelijk de Master Arbeids- en Organisatiepsychologie afronden.

Ik heb nog een aantal informatiepunten waarvan ik je op de hoogte wil stellen:

- De exacte data van het invullen van de vragenlijsten zijn bekend:
  - Vragenlijst 1: aan het einde van de week van 5-11 April.
  - Vragenlijst 2: aan het einde van de week van 12-18 April.
  - Vragenlijst 3: aan het einde van de week van 19-25 April.
  - Vragenlijst 4: aan het einde van de week van 26 April-2 Mei.
  - Vragenlijst 5: aan het einde van de week van 3-9 Mei.
- De vragenlijsten zullen verstuurd worden door een ander e-mailadres. Het is daarom mogelijk dat de e-mails met de vragenlijsten in de spam folder terechtkomen. Ik wil je dan ook verzoeken om de volgende e-mailadressen in de lijst met veilige afzenders te plaatsen: [noreply@gemailserver.com](mailto:noreply@gemailserver.com) en [petrou@essb.eur.nl](mailto:petrou@essb.eur.nl) . Je kan ook in de bovengenoemde weken je spam folder goed in de gaten houden, zodat je de vragenlijsten kan invullen.
- Mocht je toch nog bang zijn dat je de vragenlijsten gaat missen, stuur me dan een berichtje terug met daarin je telefoonnummer. Dan maak ik een groepsapp aan waarin ik je op de hoogte houdt van de aankomende vragenlijsten.
- Er zal vertrouwelijke worden omgegaan met jouw gegevens. De verzamelde gegevens worden door onderzoekers binnen de EUR alleen gebruikt voor analyses met gemiddelde (en geen individuele) scores. Ze worden op een veilige plaats bij de EUR bewaard en minimaal 10 jaar bewaard nadat de resultaten in wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd, om de wetenschappelijke integriteit te waarborgen.
- Jouw deelname is vrijwillig. U kunt op elk moment stoppen of vragen om uw gegevens te wissen voordat de dataset wordt geanonimiseerd of de resultaten worden ingediend voor wetenschappelijke publicatie.

Alvast heel veel succes met het invullen van de vragenlijsten en vergeet vooral niet de te winnen appeltaarten en cadeaubon van bol.com!

Groetjes,

Nancy van Loon

0683591148

### Bijlage B

Vragen met betrekking tot een zelfontplooiingsplan aan het einde van de eerste vragenlijst (week 1):

- Op welke activiteit of activiteiten gaat u zich de komende vier weken concentreren?
- Op welke dagen van de week, hoe laat en voor hoelang bent u van plan deze activiteiten uit te voeren?
- Hoe zorgt u ervoor dat het doen van deze activiteiten zal leiden tot de eerste gewenste resultaten voor zelfontplooiing waarover vandaag hebt geleerd in uw online trainingsvideo?  
Namelijk het stellen van doelen?
- Hoe zorgt u ervoor dat het doen van deze activiteiten zal leiden tot de eerste gewenste resultaten voor zelfontplooiing waarover u vandaag hebt geleerd in uw online trainingsvideo?  
Namelijk leren?
- Hoe zorgt u ervoor dat het doen van deze activiteiten zal leiden tot de eerste gewenste resultaten voor zelfontplooiing waarover u vandaag hebt geleerd in uw online trainingsvideo?  
Namelijk het verbinden met anderen?

### Bijlage C

Vragen met betrekking tot een zelfontplooiingsplan aan het begin van de laatste vier vragenlijsten (week 2-5):

- Geef, alstublieft, een cijfer voor de mate waarin u zich vorige week heeft ingezet voor uw zelfontplooiingsplan, waarbij 1 betekent dat u geen enkele moeite heeft gedaan en 10 dat u alles heeft gedaan wat u van plan was te doen.
- Welke activiteiten voerde u uit, wanneer en voor hoelang?
- Tijdens uw trainingssessie in de eerste week werd u gevraagd om zich te richten op vrijetijdsactiviteiten die gericht waren op drie elementen, namelijk (1) het stellen van doelen, (2) leren en (3) verbinding met anderen.  
In hoeverre en hoe bent u erin geslaagd om deze elementen te bereiken? Wat ging er goed en wat zijn volgens u positieve uitkomsten?
- Wat ging er minder goed? En hoe bent u van plan dit volgende week te verbeteren?
- Op welke activiteit of activiteiten wilt u zich de komende week concentreren?
- Op welke dagen van de week, hoe laat en voor hoelang bent u van plan deze activiteiten uit te voeren?

## Bijlage D

Verkorte versie van de *leisure crafting* vragenlijst

Gebruikte items van de *leisure crafting* vragenlijst ontworpen door Petrou & Bakker (2016):

1. Tijdens de afgelopen week heb ik geprobeerd uitdagende activiteiten buiten mijn werk om te vinden.
2. Tijdens de afgelopen week heb ik geprobeerd mijn vaardigheden te verbeteren door vrijetijdsactiviteiten.
3. Tijdens de afgelopen week heb ik geprobeerd mijn leerervaringen te vergroten door vrijetijdsactiviteiten.
4. Tijdens de afgelopen week heb ik geprobeerd nieuwe doelen te stellen voor mezelf die ik kan bereiken door vrijetijdsactiviteiten.
5. Tijdens de afgelopen week zocht ik via mijn vrijetijdsactiviteiten naar inspiratie van anderen.
6. Tijdens de afgelopen week zocht ik naar nieuwe ervaringen om mezelf mentaal te blijven stimuleren via vrijetijdsactiviteiten.