

“Fijn gewerkt, schat?”

De Samenhang tussen Positieve Werkervaringen,
Werkgerelateerde Kapitalisatie en Dagelijks Herstel bij Partners

Radboud Universiteit Nijmegen

Naam: Annabel Molleman
Studentnummer: 3045072
Cursus: Stage en these Arbeid, Organisatie en Gezondheid (MPSAG70)
Docent: Dr. M.L.M. van Hooff
Instelling: Radboud Universiteit Nijmegen, Universitair Onderwijsinstituut voor
Psychologie en Kunstmatige Intelligentie
Datum: 23-07-2015
Aantal woorden: 6.671

Samenvatting

Aanleiding en vraagstelling

Werkstress is één van de grootste bedreigingen voor de gezondheid van werknemers. Aangezien 25% van de Europese werknemers teveel stress ervaart, is inzicht in dagelijkse herstelprocessen essentieel. Herstel kan worden omschreven als een proces waarbij de verhoogde psychologische en fysiologische niveaus na een werkdag terugkeren naar een basisniveau. In herstelonderzoek tot nu toe wordt herhaaldelijk benadrukt dat afstand nemen van het werk in de vrije tijd van belang is voor een adequaat herstel. Op een positieve manier met het werk bezig zijn in de vrije tijd en de mogelijk gunstige consequenties voor herstel zijn nauwelijks empirisch onderzocht. Daarnaast wordt het herstelproces met name gezien als een individueel proces en is er nog weinig bekend over hoe partners elkaars herstelproces beïnvloeden. Omdat er redenen zijn om aan te nemen dat op een positieve manier bezig zijn met het werk in de vrije tijd herstel juist bevordert en herstelprocessen kunnen worden beïnvloed door belangrijke anderen, is het huidige onderzoek gericht op de relatie tussen positieve werkervaringen, het delen van positieve werkervaringen (“kapitalisatie”) en dagelijks herstel van werkende stellen. De hypothesen komen voort uit de volgende deelvragen:

- 1. Wat is de relatie tussen positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen met de partner?*
- 2. Wat is de relatie tussen kapitalisatie van positieve werkervaringen en het dagelijks herstel van beide partners?*

De verwachting is dat positieve werkervaringen samenhangen met een hogere kapitalisatie van positieve werkervaringen en dat kapitalisatie van positieve werkervaringen geassocieerd is met een verbeterd herstel van beide partners.

Methoden en resultaten

Het onderzoek bestond uit een eenmalige online algemene vragenlijst waarin achtergrondgegevens werden verzameld en een vijf werkdagen durende dagboekstudie. In totaal hebben 46 heteroseksuele stellen (92 deelnemers) deelgenomen. Partners dienden op minimaal drie overeenkomstige dagen te werken en beiden bereid te zijn drie keer per dag een online ochtend-, middag- en avondvragenlijst in te vullen. In de middagvragenlijst werd gevraagd naar (positieve) werkervaringen. De avondvragenlijst bevatte vragen met betrekking tot relatiekwaliteit, kapitalisatie van positieve werkervaringen en herstel. Een (laag) stressniveau werd als indicator voor herstel gebruikt.

Multilevel analyses toonden alleen bij mannen een positieve samenhang tussen positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen met de partner. Tegen de verwachting in, werd er geen relatie gevonden tussen kapitalisatie van positieve werkervaringen en stress.

Conclusies en aanbevelingen

De verwachting dat positieve werkervaringen samenhangen met kapitalisatie van positieve werkervaringen werd deels bevestigd door de resultaten: alleen mannen deelden meer positieve werkervaringen met hun partner als zij meer positieve werkervaringen hadden meegemaakt. Kapitalisatie van positieve werkervaringen hing niet samen met een verbeterd herstel.

Hoewel de gevonden resultaten geen bewijs leverden voor de verwachte positieve samenhang tussen kapitalisatie van positieve werkervaringen en herstel, bestond er tevens geen negatief verband. Hieruit kan worden geconcludeerd dat bezig zijn met het werk in de vrije tijd, in tegenstelling tot de heersende opvatting, niet per definitie ongunstig is voor herstel. Daarnaast dragen de resultaten bij aan eerder herstelonderzoek door het erkennen van verschillen tussen mannen en vrouwen in de omgang met (positieve) werkervaringen in de thuissituatie.

Aangezien wederzijdse invloeden en interacties over werkervaringen van beide partners centraal staan, is het voor vervolgonderzoek raadzaam aandacht te besteden aan dataverzameling over voldoende werkdagen waarop beide partners werken. Om de generaliseerbaarheid van de bevindingen te testen is het daarbij van belang partners te betrekken met meer variatie in opleidingsniveau en werkstress.

Inhoudsopgave

Abstract	4
Inleiding	4
Positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen	6
Kapitalisatie van positieve werkervaringen en herstel	7
Methode	9
Deelnemers en procedure	9
Materiaal	10
Data-analyse	11
Resultaten	12
Positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen	13
Kapitalisatie van positieve werkervaringen en stress bij partners	14
Discussie	15
Beperkingen en suggesties voor vervolgonderzoek	17
Bijdragen en praktische implicaties	19
Referentielijst	21
Bijlagen	24
Bijlage 1: Informatiebrief	24
Bijlage 2: Deelnemersinformatie	26
Bijlage 3: Bedankmail	28
Bijlage 4: Algemene vragenlijst	29
Bijlage 5: Ochtendvragenlijst	33
Bijlage 6: Na werkvragenlijst	35
Bijlage 7: Avondvragenlijst	39

Dit onderzoek had als doel inzicht te bieden in de rol van positieve werkervaringen en werkgerelateerde *kapitalisatie* (het delen van positieve ervaringen met de partner) in het herstelproces van werkende stellen tijdens vrije avonden. Daarbij is bekeken wat de relatie is tussen (1) positieve werkervaringen en werkgerelateerde kapitalisatie met de partner en (2) werkgerelateerde kapitalisatie en het stressniveau in de avond van beide partners, met (laag) stressniveau als indicator van herstel. Data werd verzameld door middel van een 5 werkdagen durende dagboekstudie, waarbij 46 heteroseksuele stellen (92 deelnemers) 3 keer per dag een online vragenlijst invulden. Multilevel analyses toonden dat positieve werkervaringen alleen bij mannen gerelateerd waren aan een hogere werkgerelateerde kapitalisatie met hun partner. Tegen de verwachting in, is er geen relatie gevonden tussen werkgerelateerde kapitalisatie en stress in de avond. De resultaten dragen bij aan eerder herstelonderzoek door het erkennen van verschillen tussen mannen en vrouwen in de omgang met (positieve) werkervaringen in de thuissituatie en benadrukken de niet per definitie nadelige gevolgen van het in de vrije tijd bezig zijn met het werk voor het herstelproces.

The ideal husband understands every word his wife doesn't say

Alfred Hitchcock (n.d.)

Eén van de grootste bedreigingen voor de gezondheid van werknemers is werkgerelateerde stress. In Europa ervaart 25% van de werknemers stress gedurende het merendeel of zelfs de gehele werktijd (Eurofound & EU-OSHA, 2014). In een tijd waarin werkeisen steeds hoger worden, zijn stress en burnout dan ook een groeiend probleem (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris, 2009). De inspanning die geleverd moet worden om met werkeisen om te gaan en werktaken te voltooien brengt psychofysiologische belastingeffecten met zich mee. Zolang er de mogelijkheid is om te herstellen van opgebouwde belastingeffecten is deze inspanning echter niet noodzakelijk schadelijk voor gezondheid en welzijn van werknemers (Demerouti et al., 2009). In Meijman en Mulder's (1998) *effort-recovery model* wordt herstel gedefinieerd als het proces waarbij de verhoogde psychofysiologische niveaus terugkeren naar een basisniveau. Dit kan plaatsvinden in situaties waarin er geen eisen meer aan het individu worden gesteld, zoals tijdens pauzes, vrije avonden, weekenden en vakanties. Bij werkhervatting na onvoldoende herstel, door bijvoorbeeld te weinig hersteltijd, zal er compensatoire inspanning geleverd moeten worden om tot dezelfde prestaties te komen. Er ontstaat een vicieuze cirkel van opstapelende belastingeffecten en een steeds groter wordende herstelbehoefte, met het risico dat de psychofysiologische niveaus niet meer terugkeren naar een basisniveau. Deze verstoorde homeostatische balans leidt op den duur tot verminderde prestaties en gezondheidsproblemen zoals een chronische inactiviteit of overactiviteit van belangrijke lichamelijke systemen en verstoorde affectieve processen (Meijman & Mulder, 1998; Sonnentag, 2001; Sonnentag & Geurts, 2009).

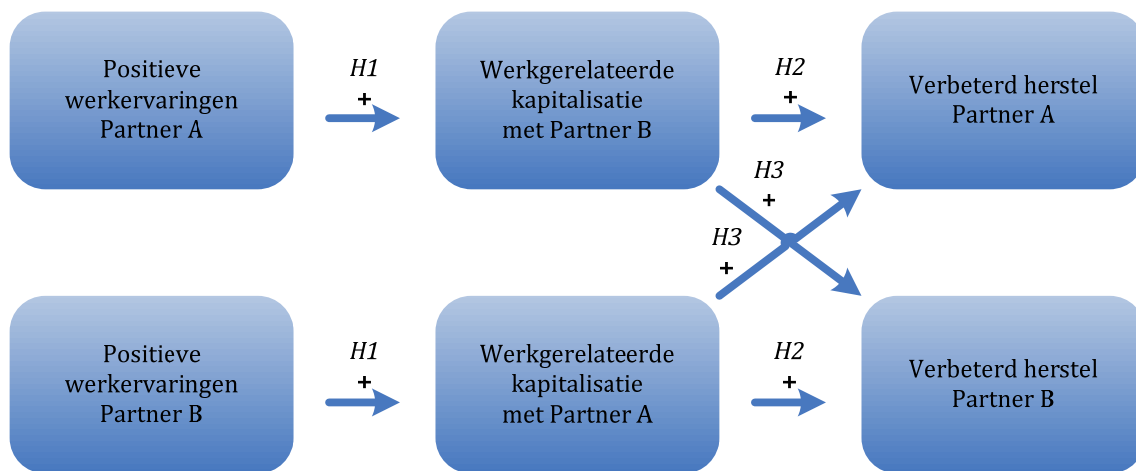
Naast het *effort-recovery model* beschrijft ook de *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989) het belang van herstel- en ontspanningsprocessen voor gezondheid en welzijn. Werk is inspannend en gaat gepaard met een verlies van persoonlijke bronnen zoals objecten,

omstandigheden, energieën of persoonlijke kenmerken. Zo kunnen werknemers energie of zelfvertrouwen verliezen door inspanning op het werk, waardoor zij fysiek en mentaal uitgeput raken. Mensen streven naar het behouden, beschermen en opbouwen van bronnen; een bedreiging of verlies daarvan resulteert in verhoogde stress. In termen van de *conservation of resources theory* biedt herstel de mogelijkheid tot het aanvullen van door het werk uitgeputte bronnen (Hobfoll, 1989; Trougakos & Hideg, 2009).

In herstelonderzoek wordt het op een negatieve manier met het werk bezig zijn of de afwezigheid van werkgerelateerde gedachten en bezigheden in de vrije tijd veel onderzocht (Binnewies, Sonnentag & Mojza, 2009). Psychologisch loskomen van het werk wordt gezien als een belangrijke ervaring met herstellend potentieel (Demerouti et al., 2009). Deze *psychological detachment* wordt gedefinieerd als het zich onthouden van werkgerelateerde activiteiten en gedachten (Sonnentag & Fritz, 2007). Er wordt gesteld dat bij een lage detachement na het werk dezelfde bronnen als op het werk worden aangesproken, waardoor er volgens het *effort-recovery model* (Meijman & Mulder, 1998) geen herstelproces kan plaatsvinden. Onderzoek toonde aan dat een lage dagelijkse detachement gerelateerd was aan een verhoogde negatieve stemming (Hahn, Binnewies & Dormann, 2014) en een grotere herstelbehoefte (Sonnentag & Zijlstra, 2006). Een hoge detachement hing daarentegen samen met een betere stemming en minder vermoeidheid (Demerouti et al., 2009). Aangezien deze uitkomstmaten alle indicatoren zijn van herstel, lijkt detachement inderdaad gunstig voor het herstelproces. Toch zijn er redenen om aan te nemen dat het wel bezig zijn met het werk in de vrije tijd in sommige gevallen herstel kan bevorderen.

Met de focus hierop zal dit onderzoek op twee manieren bijdragen aan eerder herstelonderzoek; ten eerste door te richten op het positief bezig zijn met het werk in de vrije tijd en ten tweede door meer inzicht te bieden in de rol van partners. Volgens de *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989) en *broaden and build theory* (Fredrickson, 1998) worden door positieve emoties, die gepaard gaan met positieve ervaringen, bronnen aangevuld en opgebouwd. De opbouw van bronnen kan resulteren in minder stress en betere gezondheid en zo in een verbeterd herstel. In lijn met deze redenering kan verondersteld worden dat het bezig zijn met *positieve* werkervaringen in de vrije tijd herstel bevordert doordat dit, via positieve emoties, leidt tot een opbouw van bronnen. Tot nu toe wordt detachement in de literatuur voornamelijk beschouwd als onder invloed van de persoon zelf (Hahn & Dormann, 2013). Aangezien mensen geneigd zijn het gedrag van relevante anderen in hun sociale omgeving over te nemen (Gilovich, Keltner & Nisbett, 2011), kan het psychologisch loskomen van het werk echter in grote mate beïnvloed worden door belangrijke anderen (Hahn & Dormann, 2013). Zo bleek uit onderzoek

naar tweeverdieners dat de dagelijkse detachement van partners positief gerelateerd was en de detachement van de één bijdroeg aan het welzijn van de ander (Hahn et al., 2014; Hahn & Dormann, 2013). Doordat er nog weinig bekend is over hoe partners elkaars herstelproces beïnvloeden (Hahn & Dormann, 2013), zal in het huidige onderzoek ook de partner betrokken worden bij het herstelproces. Aangezien partners elkaar kunnen beïnvloeden door met elkaar te praten (Gilovich et al., 2011), zal er gekeken worden naar de dagelijkse conversaties tussen partners. Figuur 1 toont een grafische weergave van het onderzoeksmodel. Data zal worden verzameld door middel van een vijf dagen durende dagboekstudie.



Figuur 1. Grafische weergave onderzoeksmodel

Positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen

Mensen zijn geneigd positieve ervaringen te delen met anderen. Over het algemeen wordt de meerderheid (70-80%) van de meest positieve ervaringen gedeeld (Ilies, Keeney & Scott, 2011; Gable, Reis, Impett & Asher, 2004). Dit proces wordt door Gable et al. (2004, p.228) *kapitalisatie* genoemd en gedefinieerd als “het proces van het informeren van een ander persoon over het plaatsvinden van een positieve persoonlijke gebeurtenis en het ontlenen van extra voordelen daaruit”. Het proces van kapitalisatie vergroot de effecten van positieve ervaringen door bijvoorbeeld het veroorzaken van extra vreugde door deze samen te vieren (Ilies et al., 2011). De dagelijkse interacties tussen partners dienen dan ook vaak als stemmingsregulatie; het behouden of verbeteren van de stemming is een belangrijke motivatie voor het delen van ervaringen (Hicks & Diamond, 2008). Dit delen van emotioneel significante ervaringen wordt het meest frequent gedaan met hechte familieleden, zoals partners (Ilies et al., 2011).

Het onderzoek naar kapitalisatie tussen partners werd tot nu toe gekenmerkt door de instructie positieve ervaringen wel of niet te delen. Een spontane kapitalisatie van ervaringen, waarbij partners uit zichzelf hun positieve ervaringen delen, werd nog niet onderzocht (Hicks &

Diamond, 2008; Ilies et al., 2011). Voor meer inzicht in het kapitalisatieproces en dagelijks herstel is juist deze spontane kapitalisatie van belang. Hoewel het werk ook een bron kan zijn van positieve ervaringen (Bono, Glomb, Shen, Kim & Koch, 2013), zijn er nauwelijks studies naar kapitalisatie van werkervaringen (Ilies et al., 2011). In het huidige onderzoek zal worden bekeken wat de invloed is van positieve werkervaringen op de conversaties tussen partners. Omdat uit literatuur blijkt dat mensen geneigd zijn positieve ervaringen te delen met belangrijke anderen (Ilies et al., 2011; Gable et al., 2004), wordt het volgende verondersteld:

Hypothese 1: Positieve werkervaringen hangen samen met een hogere spontane kapitalisatie van positieve werkervaringen met de partner na het werk.

Kapitalisatie van positieve werkervaringen en herstel

Onderzoek naar detachement heeft er tot nu toe geen rekening mee gehouden dat werk en privérollen elkaar ook positief kunnen beïnvloeden. Doordat er bij het volledig loskomen van het werk afstand wordt genomen van werkgerelateerde problemen én positieve aspecten van het werk (Demerouti et al., 2009), kan een strikte scheiding tussen werk en privé de invloed van positieve werkervaringen op het thuisdomein en herstel in de weg staan (Hahn & Dormann, 2013).

Tot op heden is er zeer weinig herstelonderzoek gericht op het positief met het werk bezig zijn in de vrije tijd en uitkomsten daarvan (Binnewies et al., 2009; Bono et al., 2013). Het onderzoek dat er is laat echter zien dat positieve werkgerelateerde gedachten of bezigheden inderdaad herstel kunnen bevorderen. Zo waren positieve werkgerelateerde gedachten in het weekend in een studie van Fritz en Sonnentag (2005) gerelateerd aan verminderde gevoelens van burnout en een verhoogd welzijn na het weekend; indicatoren van een goed herstel. Bono et al. (2013) vonden dat het dagelijks schrijven over drie positieve werkervaringen resulteerde in verminderde fysieke en mentale klachten en stress. Op een gelijke manier zouden ook positieve werkgerelateerde conversaties in de vrije tijd herstel kunnen bevorderen.

Dat het voeren van positieve conversaties over het algemeen tot gunstige uitkomsten leidt, blijkt uit verschillende kapitalisatiestudies. Gable et al. (2004) vonden dat wanneer deelnemers geïnstrueerd werden hun positieve ervaringen van de dag te delen met hun partner dit resulteerde in een verhoogd dagelijks positief affect, welzijn en levenstevredenheid, bovenop de invloed van de meegemaakte positieve ervaringen van de deelnemers. Hicks en Diamond (2008) toonden aan dat ook de ander profijt kan hebben van de kapitalisatie van zijn of haar partner. Er werd een verhoogd positief affect voor het slapengaan gerapporteerd zowel op dagen waarop iemand zelf de meest positieve gebeurtenissen van de dag aan de partner vertelde als op dagen

waarop de partner dat deed. Deze bevinding werd verklaard aan de hand van een affectief cross-over proces waarbij emoties worden overgedragen. Dit proces is vooral krachtig binnen romantische relaties en vindt plaats doordat mensen de neiging hebben de emoties van belangrijke anderen te begrijpen, interpreteren en imiteren (Hicks & Diamond, 2008).

Aan de hand van de *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989) kan het gunstige effect van werkgerelateerde kapitalisatie op gezondheid en herstel verklaard worden. Door het praten over positieve ervaringen worden de fysiologische en emotionele staten die daarbij gepaard gingen opnieuw ervaren (Ilies et al., 2011). De positieve emoties zorgen voor een aanvulling en opbouw van bronnen. Doordat bronnen uitgeput kunnen zijn na een werkdag, is een aanvulling hiervan noodzakelijk voor herstel. De *broaden and build theory* (Fredrickson, 1998) voegt toe dat positieve emoties het actie-gedachten repertoire verbreden, wat resulteert in nieuwe ideeën, acties en oplossingen en de opbouw van fysieke, intellectuele en psychologische bronnen die direct of in de toekomst bruikbaar zijn. Zo ontstaat er een buffer van bronnen die een werknemer in staat stelt de volgende dag opnieuw de nodige inspanning te leveren. Positieve emoties zijn daarnaast een krachtig hulpmiddel bij een hoge werkbelasting en stress. Uit onderzoek blijkt dat positieve emoties in staat zijn negatieve emoties, zoals ervaren bij een te hoge werkbelasting en stress, ongedaan te maken door de verhoogde cardiovasculaire activiteit die gepaard gaat met negatieve emoties versneld te herstellen (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Levenson, 1998). De verhoogde psychofysiologische niveaus keren hierdoor vroeger terug naar een basisniveau waarmee het herstelproces wordt versneld.

Via een affectief cross-over proces kan het delen van positieve werkervaringen met de partner herstel bevorderen doordat er bij beide partners positieve emoties worden ervaren, wat resulteert in de aanvulling van door het werk uitgeputte bronnen en de opbouw van extra bronnen die de volgende werkdag ingezet kunnen worden. Omdat kapitalisatie leidt tot een verbeterde positieve stemming van beide partners bovenop de verbeterde stemming door de gebeurtenis zelf (Gable et al., 2004; Hicks & Diamond, 2008; Ilies et al., 2011) en positieve emoties door de opbouw van bronnen en het verminderen van cardiovasculaire activiteit gunstig zijn voor herstel (Bono et al., 2013; Hobfoll, 1989; Fredrickson, 1998), wordt het volgende verwacht:

Hypothese 2: Spontane kapitalisatie van positieve werkervaringen na het werk van de actor hangt samen met een verbeterd herstel van de actor.

Hypothese 3: Spontane kapitalisatie van positieve werkervaringen na het werk van de actor hangt samen met een verbeterd herstel van de partner.

Methode

Deelnemers en procedure

Aangezien de focus van het onderzoek op werkstress en herstel van partners ligt, waren de vereisten voor deelname dat partners op minimaal drie dagen in de week tegelijk overdag werkten en beiden bereid waren de vragenlijsten in te vullen. Door het mailen van een informatiebrief naar familie, vrienden en kennissen van de onderzoeker en oproepen op social media werden mogelijk geïnteresseerde stellen op de hoogte gebracht van het onderzoek (zie bijlage 1 en 2). Als beloning werd een bedankmail (zie bijlage 3) en, indien gewenst, een persoonlijk resultatenrapport toegestuurd. In totaal meldden 54 stellen (108 deelnemers) zich via email of telefoon aan om deel te nemen. Het onderzoek bestond uit twee delen. Ten eerste werden in een algemene vragenlijst achtergrondgegevens als geslacht, leeftijd, beroep en relatieduur verzameld (zie bijlage 4). Om de herstelprocessen van dag tot dag te meten in de thuisomgeving van de deelnemers, werd ten tweede gebruik gemaakt van een dagboekstudie. Voordelen van deze methode zijn dat de dynamische en dagelijks fluctuerende processen van affect, herstel en relatiekwaliteit gevolgd kunnen worden, alsook de naleving van het invullen van de vragenlijsten (Sonnentag & Geurts, 2009). Met een experience sampling methode werden de partners vijf achtereenvolgende werkdagen via email drie keer per dag gevraagd een korte online vragenlijst in te vullen. Beide partners vulden de vragenlijsten onafhankelijk van elkaar in. De ochtend- na werk- en avondvragenlijst werd respectievelijk om 05.00u, 15.00u en 20.00u verstuurd. De gegevens uit de ochtendvragenlijst (zie bijlage 5) waren niet relevant voor de huidige studie. Met de uit twaalf vragen bestaande na werk vragenlijst (zie bijlage 6) werden werkervaringen en herstelstatus na het werk gemeten. Uit de dertien vragen van de avondvragenlijst (zie bijlage 7) werden kapitalisatie, relatiekwaliteit en herstelstatus in de avond afgeleid. Deelnemers werden verzocht de vragenlijsten op de juiste momenten in te vullen. Voor de ochtendvragenlijst was dit na het opstaan, voor de na werk vragenlijst was dit zo snel mogelijk na afloop van de werkdag en voor de avondvragenlijst was dit voor het slapengaan. Acht stellen zijn uitgevallen vanwege onvoldoende deelname door de vragenlijsten niet op alle dagen in te vullen of een geheel ontbrekende reactie van de partner. In de overgebleven steekproef van 46 stellen zijn 82% van de 460 (5 dagen * 92 deelnemers) ochtendvragenlijsten ingevuld, 77% van de na werk vragenlijsten en 72% van de avondvragenlijsten.

De uiteindelijke steekproef bedroeg 46 heteroseksuele stellen (92 deelnemers) met een gemiddelde leeftijd van 43.7 jaar ($SD = 14.78$) voor mannen en 41.0 jaar ($SD = 14.62$) voor

vrouwen, met een gemiddelde relatieduur van 17.5 jaar ($SD = 13.32$) en die gemiddeld op 3.8 dagen gelijktijdig werkten ($SD = 0.88$). Mannen werkten daarbij gemiddeld 37.2 uur ($SD = 6.03$) en vrouwen 29.3 uur ($SD = 11.03$) per week.

Materiaal

Dagelijks herstel werd elke middag en avond gemeten met de drie items van de Four Dimension Mood Scale die het stressniveau bepalen (Gregg & Shepherd, 2009). Subjectief welzijn is een veelgebruikte indicator van herstel (Demerouti et al., 2009; Sonnentag & Geurts, 2009). Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen werd herstel afgeleid uit de avondvragenlijst. Op een schaal van 1 ('helemaal niet') tot 5 ('heel erg') werden deelnemers gevraagd aan te geven in welke mate zij zich op dat moment 'prikkelbaar', 'geagiteerd' en 'geërgerd' voelden. Een hoge score impliceert een hoog niveau van stress en hiermee een laag niveau van herstel. Met een gemiddelde α avond van .83 voor mannen (van $\alpha = .72$ tot .88 over vijf dagen) en α avond van .82 voor vrouwen (van $\alpha = .61$ tot .94 over vijf dagen) was de interne consistentie voor deze schaal hoog.

Positieve werkervaringen werden na het werk gemeten met de vier positieve items uit de Work Event Scale (Bono et al., 2013), zoals bijvoorbeeld "U heeft voor elkaar gekregen wat u hoopte te bereiken". Antwoorden werden gegeven op een schaal van 1 ('niet') tot 3 ('in sterke mate'). De cronbach's alfa is voor deze schaal geen geschikte maat voor de betrouwbaarheid aangezien het hier uiteenlopende ervaringen betreft die niet samen hoeven voor te komen (Bono et al., 2013). Uit de items werd een gemiddelde score berekend. Een hoge score impliceert het in hogere mate plaatsvinden van positieve ervaringen.

Werkgerelateerde kapitalisatie werd in de avond gemeten met drie items gebaseerd op de Capitalization Attempts Scale (Gable et al., 2004). In de originele schaal dienden deelnemers de belangrijkste positieve ervaring van de dag te beschrijven en vervolgens op een vijf-punt schaal aan te geven in welke mate ze deze hadden gedeeld met anderen. In plaats van het zelf te beschrijven, werden deelnemers in het huidige onderzoek gevraagd op een vijf-punt schaal (1 = 'helemaal niet', 5 = 'heel veel') aan te geven in welke mate ze de volgende ervaringen deze avond hadden gedeeld met hun partner: positieve ervaringen op het werk in het algemeen, positieve ervaringen die dezelfde dag op het werk plaats hadden gevonden en positieve ervaringen die naar verwachting nog meegemaakt zullen gaan worden (mannen: $\alpha = .77$ tot .87, gemiddelde $\alpha = .81$; vrouwen: $\alpha = .77$ tot .84, gemiddelde $\alpha = .82$). Er werd een gemiddelde score berekend, waarbij een hogere score staat voor een hogere werkgerelateerde kapitalisatie

met de partner.

Controlevariabelen ‘stressniveau middag’ en ‘dagelijkse relatiekwaliteit’ werden opgenomen om het risico op het vinden van valse associaties tussen de onderzoeksvariabelen te verminderen. De reden dat het stressniveau in de middag als controlevariabele werd behandeld is omdat herstelstatus in de middag samenhangt met herstelstatus in de avond (Sonntag & Zijlstra, 2006) en er op deze manier gekeken kan worden naar het verschil in herstel. Het stressniveau werd afgeleid uit de gemiddelde middagscore op stress van de eerder genoemde Four Dimension Mood Scale (mannen: α middag = .63 tot .86, gemiddelde α middag = .76; vrouwen: α middag = .72 tot .93, gemiddelde α middag = .84). Doordat intimiteit en sociale steun van de partner samen blijken te hangen met positief affect (Unger, Niessen, Sonntag & Neff, 2014), is daarnaast relatiekwaliteit als controlevariabele opgenomen. Dagelijkse relatiekwaliteit werd elke avond gemeten met de vraag “Hoe zou u uw relatie vandaag beschrijven?” (Gable, Reis, & Downey, 2003). De vraag werd ingevuld op een schaal van 1 (‘geweldig’) tot 7 (‘verschrikkelijk’). Voor de analyses werd een gemiddelde berekend waarbij de score op dit item werd gespiegeld en een hogere score staat voor een betere relatiekwaliteit.

Data-analyse

De verzamelde data zijn verwerkt met het programma Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS 20.0). Om de hypotheses te toetsen is gebruik gemaakt van Multilevel Analyses (Hox, 2010), aangezien deze methode rekening houdt met het hiërarchische karakter van de data. De analyse houdt rekening met het feit dat de dagelijkse data (niveau 1) genest zijn binnen personen (niveau 2) en dus afhankelijk van elkaar zijn. Door de focus op de processen binnen personen, zijn alle predictor variabelen (stressniveau middag, dagelijkse relatiekwaliteit, positieve werkervaringen en werkgerelateerde kapitalisatie) gecentreerd naar hun respectievelijk persoonsgemiddelde. In Multilevel Analyses worden verschillende modellen met elkaar vergeleken. Het Nul model bevat enkel een intercept. In de daaropvolgende modellen worden predictoren toegevoegd. De verbetering van een model ten opzichte van een voorgaand model kan getest worden door middel van een likelihood ratio statistiek ($\text{Diff} - 2 * \log$). Hierbij wordt er met een chi-kwadraat toets met het aantal toegevoegde variabelen als df getest of een model beter bij de data past dan een voorgaand model (Hox, 2010).

Resultaten

Gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties van de ongecentreerde dagelijkse onderzoeksvariabelen zijn voor mannen weergegeven in Tabel 1 en voor vrouwen in Tabel 2. Uit een paired sample t-test blijkt dat er geen verschil is tussen de gemiddelde niveaus van positieve werkervaringen van mannen ($M = 2.05$, $SD = 0.39$) en vrouwen ($M = 1.98$, $SD = 0.42$); $t(170) = 1.21$, $p = .229$, werkgerelateerde kapitalisatie van mannen ($M = 1.87$, $SD = 0.90$) en vrouwen ($M = 1.93$, $SD = 0.98$); $t(220) = -1.03$, $p = .302$ en dagelijkse relatiekwaliteit van mannen ($M = 5.44$, $SD = 0.79$) en vrouwen ($M = 5.39$, $SD = 0.84$); $t(220) = 0.30$, $p = .762$. Ook het stressniveau in de middag is voor mannen ($M = 1.38$, $SD = 0.61$) en vrouwen ($M = 1.33$, $SD = 0.64$) gelijk; $t(224) = 0.70$, $p = .482$. Het gemiddelde stressniveau in de avond is eveneens hetzelfde bij mannen ($M = 1.31$, $SD = 0.63$) en vrouwen ($M = 1.22$, $SD = 0.50$); $t(220) = 1.92$, $p = .056$.

Bij zowel mannen als vrouwen lijkt er een significante positieve correlatie te bestaan tussen positieve werkervaringen en werkgerelateerde kapitalisatie. Dit wijst op een positieve samenhang tussen de werkervaringen en kapitalisatie, waarmee hypothese 1 ondersteund zou worden. De tabel toont een negatieve correlatie tussen positieve werkervaringen en stress in de middag en avond bij mannen en vrouwen. Dit impliceert dat positieve werkervaringen samenhangen met een lager niveau van stress en dus met een hogere herstelstatus in de middag en avond. Het stressniveau in de middag hangt voor zowel mannen als vrouwen positief samen met het stressniveau in de avond. Dagelijkse relatiekwaliteit is bij beiden negatief gecorreleerd met stress in de avond. Dit zou betekenen dat een hogere relatiekwaliteit gepaard gaat met een lager niveau van stress en dus met een verbeterd herstel in de avond. Alleen bij mannen hangt dagelijkse relatiekwaliteit daarnaast significant positief samen met werkgerelateerde kapitalisatie. Tenslotte lijkt er geen samenhang te bestaan tussen werkgerelateerde kapitalisatie en stress in de avond.

Tabel 1. Gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties bij mannen.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1.	2.	3.	4.	5.
1. Positieve werkervaringen	2.05	0.39	1.00				
2. Stressniveau middag (herstel)	1.38	0.61	-.39**	1.00			
3. Werkgerelateerde kapitalisatie	1.87	0.90	.36**	-.06	1.00		
4. Stressniveau avond (herstel)	1.31	0.63	-.21**	.41**	-.09	1.00	
5. Dagelijkse relatiekwaliteit	5.44	0.79	.10	-.02	.17**	-.19**	1.00

N tussen 204 en 226, * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabel 2. Gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties bij vrouwen.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1.	2.	3.	4.	5.
1. Positieve werkervaringen	1.98	0.42	1.00				
2. Stressniveau middag (herstel)	1.33	0.64	-.30**	1.00			
3. Werkgerelateerde kapitalisatie	1.93	0.98	.19**	.10	1.00		
4. Stressniveau avond (herstel)	1.22	0.50	-.27**	.49**	.01	1.00	
5. Dagelijkse relatiekwaliteit	5.39	0.84	.01	-.09	.09	-.27**	1.00

N tussen 187 en 228, ** $p < .01$.

Positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen

Om te onderzoeken of positieve werkervaringen samenhangen met kapitalisatie van positieve werkervaringen (hypothese 1) werden er zowel voor mannen als voor vrouwen drie modellen vergeleken met als afhankelijke variabele werkgerelateerde kapitalisatie. In het Nul model werd alleen een intercept gespecificeerd. In Model 1 werd bij mannen de controlevariabele stressniveau middag man toegevoegd en bij vrouwen stressniveau middag vrouw. In Model 2 werd daaraan bij mannen positieve werkervaringen man toegevoegd en bij vrouwen positieve werkervaringen vrouw. In Tabel 3 zijn de resultaten van de analyses weergegeven. Met betrekking tot mannen is Model 1 geen verbetering ten opzichte van het Nul model. Voor mannen hangt stress in de middag niet samen met werkgerelateerde kapitalisatie. Model 2 is een verbetering ten opzichte van Model 1. Dit model toont dat voor mannen positieve werkervaringen positief gerelateerd zijn aan werkgerelateerde kapitalisatie. Bij vrouwen is Model 1 eveneens geen verbetering ten opzichte van het Nul model. Stress in de middag hangt niet samen met werkgerelateerde kapitalisatie van vrouwen. Model 2 past niet beter bij de data dan Model 1. Bij vrouwen zijn positieve werkervaringen niet gerelateerd aan werkgerelateerde kapitalisatie. Hiermee wordt hypothese 1 deels bevestigd; alleen bij mannen hangen positieve werkervaringen samen met een hogere spontane kapitalisatie van positieve werkervaringen met de partner na het werk.

Tabel 3. Associaties tussen positieve werkervaringen en werkgerelateerde kapitalisatie voor mannen en vrouwen.

	Werkgerelateerde kapitalisatie Man			Werkgerelateerde kapitalisatie Vrouw		
	Null Model Estimate	Model 1 Estimate	Model 2 Estimate	Null Model Estimate	Model 1 Estimate	Model 2 Estimate
Intercept	1.92**	1.92**	1.92**	2.05**	2.05**	2.05**
Stressniveau middag man		-0.04	0.02			
Positieve werkervaringen man			0.38*			
Stressniveau middag vrouw					0.10	0.12
Positieve werkervaringen vrouw						0.12
-2* log	490.96	490.85	486.16	506.57	505.94	505.65
Diff -2* log		0.11	4.69*		0.63	0.92
ΔDf		1	1		1	1
Level 1 intercept var.	0.46	0.46	0.45	0.67	0.67	0.66
Level 2 intercept var.	0.37	0.37	0.37	0.35	0.35	0.35

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Kapitalisatie van positieve werkervaringen en stress bij partners

Om de relatie tussen kapitalisatie van positieve werkervaringen en stress bij partners in de avond te onderzoeken (hypothese 2 en 3) werden er zowel voor mannen als voor vrouwen drie modellen vergeleken met als afhankelijke variabele stress in de avond. In het Nul model werd alleen een intercept opgenomen. Voor mannen werden in Model 1 de controlevariabelen stressniveau middag man, dagelijkse relatiekwaliteit man en dagelijkse relatiekwaliteit vrouw toegevoegd. Door de focus op partnerinteracties en de rol die de perceptie van relatiekwaliteit van beide partners hierin speelt, werd relatiekwaliteit van zowel man als vrouw toegevoegd. In Model 2 werden tenslotte werkgerelateerde kapitalisatie man en werkgerelateerde kapitalisatie vrouw toegevoegd. Voor vrouwen werden de modellen op een gelijke manier opgesteld, met in het Nul model enkel een intercept, in Model 1 stressniveau middag vrouw en dagelijkse relatiekwaliteit vrouw en man en in Model 2 werkgerelateerde kapitalisatie vrouw en man. Resultaten van deze analyses worden getoond in Tabel 4. De tabel laat zien dat voor mannen Model 1 significant beter bij de data past dan het Nul model. Hoewel stress in de middag en stress in de avond niet gerelateerd zijn, toont dit model een significante negatieve samenhang tussen relatiekwaliteit man en stress in de avond. Dit impliceert dat voor mannen een hogere dagelijkse relatiekwaliteit geassocieerd is met een lager niveau van stress in de avond. Relatiekwaliteit van vrouwen hangt daarentegen niet samen met het stressniveau van mannen in de avond. Model 2 past niet beter bij de data dan Model 1. Werkgerelateerde kapitalisatie van mannen en vrouwen is niet significant gerelateerd aan stress van mannen in de avond.

Met betrekking tot vrouwen, toont de tabel een verbetering van Model 1 ten opzichte van het Nul model. In tegenstelling tot mannen, is er bij vrouwen sprake van een positieve samenhang tussen stress in de middag en stress in de avond. Evenals bij mannen bestaat er een

negatieve samenhang tussen de eigen ervaren relatiekwaliteit en stress in de avond. Een hogere dagelijkse relatiekwaliteit gaat gepaard met een lager stressniveau in de avond. Daarnaast is voor vrouwen ook de relatiekwaliteit van mannen gerelateerd aan het stressniveau in de avond: hoe hoger de relatiekwaliteit van hun man, hoe minder stress vrouwen ervaren in de avond. Model 2 is geen verbetering ten opzichte van Model 1. Er is geen significante relatie tussen werkgerelateerde kapitalisatie van vrouwen en mannen en stress van vrouwen in de avond. Met deze bevindingen worden hypothese 2 en 3, waarin werd gesteld dat kapitalisatie van positieve werkervaringen voor beide partners samenhangt met een verbeterd herstel, niet gesteund.

Tabel 4. Associaties tussen werkgerelateerde kapitalisatie en het stressniveau in de avond voor mannen en vrouwen.

	Stressniveau avond Man			Stressniveau avond Vrouw		
	Null Model Estimate	Model 1 Estimate	Model 2 Estimate	Null Model Estimate	Model 1 Estimate	Model 2 Estimate
Intercept	1.31	1.31**	1.30**	1.21**	1.21**	1.21**
Stressniveau middag		0.14	0.15*		0.19**	0.19**
Dagelijkse relatiekwaliteit man		- 0.22**	- 0.20**		- 0.09*	- 0.10*
Dagelijkse relatiekwaliteit vrouw		- 0.06	- 0.06		- 0.12*	- 0.12*
Werkgerelateerde kapitalisatie man			- 0.07			0.01
Werkgerelateerde kapitalisatie vrouw			0.08			0.02
-2* log	391.89	374.28	369.88	268.10	242.40	241.79
Diff -2* log		17.61**	4.40		25.70**	0.61
ΔDf		3	2		3	2
Level 1 intercept var.	0.28	0.25	0.24	0.16	0.14	0.14
Level 2 intercept var.	0.11	0.12	0.12	0.06	0.07	0.07

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Discussie

Adequaat dagelijks herstel is cruciaal voor het behoud van welzijn en gezondheid van werknemers. Terwijl de ongunstige invloeden van de aanwezigheid van werkgerelateerde gedachten in de vrije tijd door verschillende herstelstudies ondersteund wordt, is de mogelijk gunstige invloed van positief met het werk bezig zijn in de vrije tijd nauwelijks empirisch onderzocht en is er daarnaast weinig bekend over hoe partners elkaars herstelproces beïnvloeden. Het doel van de huidige studie was hierin meer inzicht te verkrijgen door de relatie tussen positieve werkervaringen en werkgerelateerde kapitalisatie met de partner te onderzoeken en vervolgens de samenhang te bekijken tussen werkgerelateerde kapitalisatie en herstel in de avond van beide partners.

De hypothese dat positieve werkervaringen samenhangen met werkgerelateerde kapitalisatie werd deels bevestigd door de resultaten: alleen mannen delen meer positieve

werkervaringen met hun partner als zij meer positieve werkervaringen hebben meegemaakt. Dit is niet geheel in overeenstemming met eerdere kapitalisatieliteratuur, waaruit bleek dat mensen over het algemeen geneigd zijn positieve ervaringen te delen met belangrijke anderen (Ilies et al., 2011; Gable et al., 2004). Een verklaring voor het gevonden verschil tussen mannen en vrouwen zou gezocht kunnen worden in de genderverschillen in emotie expressies voortkomend uit de uiteenlopende motieven die mannen en vrouwen hebben in sociale interacties. Onderzoek naar motieven voor emotieregulatie toonde aan dat mannen meer dan vrouwen geneigd zijn hun trots te uiten en emoties te tonen waaruit hun macht blijkt (Brody & Hall, 2008). Daarnaast bleek dat mannen meer prestatiegericht zijn en meer waarde hechten aan werkgerelateerd succes en hun werkrol identiteit (Scott, Ingram, Zagenczyk & Shoss, 2015). Zo kunnen positieve werkervaringen gezien worden als werkgerelateerd succes en zijn daarmee van belang voor het zelfbeeld van mannen. Gebaseerd op deze bevindingen zouden mannen, wanneer zij positieve werkervaringen meemaken, vanuit hun trots en bescherming van hun werkrol identiteit sterker de neiging hebben de ervaringen thuis te delen dan vrouwen. Met stemmingsregulatie als belangrijke motivatie voor het delen van ervaringen (Hicks & Diamond, 2008), kunnen mannen door het delen van positieve werkervaringen hun gevoel van trots behouden of versterken en hun werkrol identiteit bekrachtigen.

De verwachte associatie tussen werkgerelateerde kapitalisatie en een verbeterd herstel in de avond werd niet gesteund door de data. Blijkbaar hangt werkgerelateerde kapitalisatie van een partner niet samen met een lager stressniveau in de avond van zichzelf of van de ander. Dit resultaat is tegenstrijdig met de weinige studies gericht op het positief met het werk bezig zijn in de vrije tijd waaruit bleek dat dit is gerelateerd aan een verhoogd welzijn (Fritz & Sonnentag, 2005) en verminderde stress (Bono et al., 2013). In navolging van de *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989) en *broaden and build theory* (Fredrickson, 1998) in combinatie met de stelling dat kapitalisatie leidt tot een verbeterde stemming van beide partners bovenop de verbeterde stemming door positieve ervaringen zelf (Hicks & Diamond, 2008), werd verwacht dat werkgerelateerde kapitalisatie, via positieve emoties, voor beide partners herstel zou bevorderen. Aangezien in de huidige studie spontane kapitalisatie werd onderzocht in plaats van kapitalisatie in opdracht, is het mogelijk dat er onvoldoende kwaliteit- of kwantiteit aan kapitalisatie heeft plaatsgevonden om te resulteren in een verbeterde stemming van beide partners. Hoewel de gemiddelde kapitalisatie van mannen en vrouwen redelijk was (respectievelijk 1.87 en 1.93 op een schaal van 1 tot 3) werd de duur van de kapitalisatie en de directe positieve stemming na afloop niet gemeten. Het kan zijn dat er onvoldoende kapitalisatie heeft plaatsgevonden om de mechanismen te bewerkstelligen die Gable et al. (2004) als

verklaringen gaven voor de invloed van kapitalisatie op een positieve stemming. Zij noemden het herleven, opnieuw ervaren en beter herinneren van een ervaring, een opbouw van sociale bronnen en versterking van relaties of een als actief en constructief ervaren reactie van de partner.

Een andere verklaring voor het ontbreken van een samenhang is de restriction of range door het relatief lage stressniveau met een lage standaarddeviatie van beide partners na het werk (gemiddeld 1.35 op een schaal van 1 tot 5, met een standaarddeviatie van 0.63). Fredrickson en Levenson (1998) merkten op dat het effect van positieve emoties op een versneld cardiovasculair herstel het sterkst leek te zijn bij het ervaren van positieve emoties na afloop van een intense negatieve emotie. Op gelijke wijze zou werkgerelateerde kapitalisatie mogelijk wel met het stressniveau samenhangen als er sprake is van een hoge werkstress. In dat geval kan kapitalisatie bijdragen aan het neutraliseren van de onwenselijke effecten die werkstress heeft op het welzijn van werknemers. Door het cultiveren van positieve stemmingen, zoals bij kapitalisatie, kunnen mensen volgens de *broaden en build theory* tijdens chronische stress dan ook beter omgaan met die stress waardoor de psychische en fysieke gezondheid verbetert (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001).

Ondanks dat er geen specifieke verwachtingen waren opgesteld ten opzichte van dagelijkse relatiekwaliteit en herstel, bleek uit de resultaten voor zowel mannen als vrouwen een negatieve associatie tussen relatiekwaliteit en stress in de avond. Hoe hoger de ervaren dagelijkse relatiekwaliteit, hoe lager het stressniveau in de avond. Ook Van Hooff en Geurts (2014) toonden in een onderzoek naar dagelijks herstel aan dat een vervulde behoefte aan verwantschap is gerelateerd aan verminderde angst voor het slapengaan. Het verbonden voelen met iemand kan blijkbaar een bijdrage leveren aan dagelijks herstel. Het resultaat zou verklaard kunnen worden aan de hand van de *broaden and build theory* (Fredrickson, 1998) waarin wordt gesteld dat uiteenlopende positieve emoties, waaronder liefde, het vermogen delen langdurige persoonlijke bronnen op te bouwen die bij een volgende werkdag weer ingezet kunnen worden. Het mechanisme waarop de hypothesen over kapitalisatie in deze studie gebaseerd waren lijkt hiermee toch aanwezig te zijn. In plaats van werkgerelateerde kapitalisatie is daarentegen relatiekwaliteit de bron van positieve emoties voor beide partners. Vervolgonderzoek zou moeten uitwijzen of hier inderdaad verdere conclusies aan verbonden kunnen worden.

Beperkingen en suggesties voor vervolgonderzoek

Er zijn een aantal beperkingen van de huidige studie die opgemerkt dienen te worden. Ten eerste is deze studie geheel gebaseerd op vragenlijsten, waardoor het risico bestaat op een overschatting

van de verbanden tussen de variabelen door een gemeenschappelijke methodevariantie. Spector (2006) stelt daarentegen in zijn studie naar het fenomeen dat het gebruik van vragenlijsten niet noodzakelijk tot significante resultaten leidt; een stelling die wordt ondersteund door de niet significante verbanden tussen kapitalisatie en herstel in de huidige studie. Hierdoor kan worden geconcludeerd dat gemeenschappelijke methodevariantie geen gevaar vormt voor de huidige resultaten. Wel bestaat het risico op sociale wenselijkheid, met name voor de vragen met betrekking tot de partner en relatie. Aangezien partners zich realiseren dat zij beiden de vragenlijsten invullen, kunnen zij de vragen gunstiger hebben beantwoord. De niet extreem hoge gemiddelde relatiekwaliteit (5.42 op een schaal van 1 tot 7) suggereert echter dat onrealistisch positieve antwoorden niet zijn voorgekomen. Desalniettemin zou het waardevol zijn als er in vervolgstudies aandacht besteed wordt aan sociale wenselijkheid door het betrekken van meer objectieve metingen. Zo kunnen er naast self-ratings ook beoordelingen van anderen, zoals collega's of de partner, worden meegenomen in het meten van variabelen als werkervaringen, kapitalisatie en relatiekwaliteit. Gottman en Krokoff (1989) gebruikten voor hun studie naar huwelijksinteracties en tevredenheid naast vragenlijsten video-opnames in het laboratorium en audio-opnames bij deelnemers thuis. Ook dit is een mogelijkheid, waarbij de waarborging van privacy wel een aandachtspunt is.

Daarnaast konden er door het gekozen studiedesign geen causale verbanden worden vastgesteld. In een causaal verband dient de oorzaak in tijd vooraf te gaan aan de consequentie (Taris & Kompier, 2014), terwijl in deze studie kapitalisatie en stress in de avond waren opgenomen in dezelfde vragenlijst. Doordat de focus lag op spontane kapitalisatie en processen in het privéleven, was een experimenteel design niet passend. Vervolgonderzoek zou dit op kunnen lossen door meerdere meetmomenten toe te passen, waarbij kapitalisatie en/of relatiekwaliteit eerder en in een andere vragenlijst gemeten wordt dan herstelstatus in de avond. Op deze manier zullen uitspraken met betrekking tot causaliteit sterker worden.

Bij de conceptualisatie van werkervaringen en kapitalisatie is het vervolgens verstandig aandacht te besteden aan de tijdsaanduiding in de items. In de huidige studie werd expliciet naar werkervaringen van die dag gevraagd, terwijl er bij kapitalisatie daarnaast naar algemene en toekomstige kapitalisatie werd gevraagd. Dit zou hebben kunnen leiden tot een onderschatting van een samenhang tussen de twee. Het is raadzaam in een vervolgstudie werkervaringen en kapitalisatie op elkaar af te stemmen.

Verder kunnen de lengte van het onderzoek en een aantal karakteristieken van de steekproef consequenties hebben voor de generaliseerbaarheid van de bevindingen. Aangezien wederzijdse invloeden en interacties over werkervaringen van beide partners centraal stonden,

waren juist de dagen waarop partners gelijktijdig werkten van belang. Doordat het onderzoek slechts vijf dagen duurde en partners gemiddeld 3.8 dagen in de week tegelijk werkten, is het aantal dagen waarop de bevindingen zijn gebaseerd relatief laag. Daarnaast bestond de steekproef voor 87% uit hoger opgeleiden die over het algemeen weinig werkstress ervoeren. Om een meer volledig beeld te vormen en de generaliseerbaarheid van de bevindingen te testen, zou het gunstig zijn als er in vervolgonderzoek over meer dagen waarop beide partners werken data wordt verzameld, zowel hoog- als laag opgeleide stellen betrokken worden en werknemers met meer variatie in werkstress worden bekeken. Wel is er bij een langere periode van dataverzameling een risico op overbelasting van deelnemers, waardoor er een compromis moet worden gevonden tussen belasting en te verkrijgen informatie.

Tenslotte zou het voor het vormen van een completer beeld waardevol zijn in toekomstige studies positieve en negatieve werkervaringen naast elkaar te bekijken. Hoewel in studies naar positieve- en negatieve ervaringen de kracht en het belang van positieve ervaringen voor welzijn wordt benadrukt, wordt er gesuggereerd dat het voorkómen van verdere bronuitputting in de vrije tijd wellicht meer van belang is voor herstel dan het expliciet nastreven van activiteiten die bronnen aanvullen (Bono et al., 2013; Fritz & Sonnentag, 2006). Deze interpretatie is in lijn met Hobfoll's (1989) aanname dat bronverlies meer saillant is dan bronwinst. In dat geval zouden negatieve werkgerelateerde conversaties een sterke belemmering voor het herstel van beide partners zijn. Vervolgonderzoek zou zich, naast de positieve kant, kunnen richten op de relatie tussen negatieve werkervaringen, het delen van negatieve werkervaringen en herstel. Omdat er alleen een samenhang werd gevonden tussen positieve werkervaringen en kapitalisatie van positieve werkervaringen bij mannen, zou het interessant zijn te onderzoeken of er ook genderverschillen bestaan in de samenhang tussen negatieve werkervaringen en het delen van negatieve werkervaringen. Brody en Hall (2008) beschreven dat vrouwen meer gericht zijn op hun negatieve stemming en het uiten van zorgen terwijl mannen in dat geval meer terugtrekgedrag vertonen. Gezien het feit dat genderverschillen worden uitvergroot in hoge-stresssituaties (Brody & Hall, 2008) is te verwachten dat het verband in dit geval inderdaad sterker aanwezig zal zijn bij vrouwen.

Bijdragen en praktische implicaties

Door gebruik te maken van een dagboekstudie konden de dynamische processen van partnerinteracties en herstel op meerdere tijdstippen en in de thuisomgeving van de stellen gevolgd worden. Voor zover bekend was dit het eerste onderzoek waarbij een situatie werd onderzocht waarin het delen van positieve werkervaringen in de vrije tijd gunstig zou kunnen

zijn voor het herstel van beide partners. Hiermee werd voortgebouwd op het zeer geringe aantal studies naar het positief met het werk bezig zijn in de vrije tijd en de invloeden die partners op elkaars herstelproces hebben. De bevinding dat positieve werkervaringen alleen bij mannen samenhangen met een hogere kapitalisatie van positieve werkervaringen met hun partner draagt bij aan eerder onderzoek naar herstelprocessen van partners door het erkennen van verschillen tussen mannen en vrouwen in de omgang met (positieve) werkervaringen in de thuissituatie. Ondanks het gebrek aan een positief verband tussen werkgerelateerde kapitalisatie en herstel in de avond, werd er tevens geen negatief verband gevonden. Dit impliceert dat bezig zijn met het werk in de vrije tijd niet per definitie belemmerend is voor herstel, wat in de herstelliteratuur de heersende opvatting is (Demerouti et al., 2009; Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag & Zijlstra, 2006; Hahn et al., 2014).

Vanuit theoretisch oogpunt, benadrukt de studie het belang van het onderscheid tussen positief en negatief met het werk bezig zijn in de vrije tijd. Volgens het *effort-recovery model* (Meijman & Mulder, 1998) kan er bij een lage detachment in de vrije tijd geen herstelproces plaatsvinden doordat hierbij dezelfde bronnen als op het werk worden aangesproken. Met de huidige studie, waaruit blijkt dat als er thuis over positieve werkervaringen wordt gepraat dit niet belemmerend hoeft te zijn voor het herstel van beide partners, wordt deze stelling genuanceerd.

Praktisch gezien wijst de bevinding dat alleen mannen meer positieve werkervaringen delen als zij positieve werkervaringen hebben meegemaakt op de mogelijke aanwezigheid van een verschillende betekenis die mannen en vrouwen toekennen aan ervaringen op het werk. Het lijkt erop dat er bij mannen een grotere behoefte is positieve werkervaringen thuis te kunnen delen met hun partner. Gezien de centrale rol van werkgerelateerd succes en het belang van een werkrol identiteit zijn positieve werkervaringen voor mannen wellicht extra belangrijk doordat zij hierdoor, in termen van de *conservation of resources theory* (Hobfoll, 1989), persoonlijke bronnen als energie en zelfvertrouwen opbouwen en deze vervolgens kunnen behouden en beschermen door ze thuis te delen. Aangezien voor beide partners dagelijkse relatiekwaliteit leek bij te dragen aan herstel en voor vrouwen daarnaast de relatiekwaliteit van hun man gerelateerd leek te zijn aan het stressniveau, kunnen ook vrouwen ervan profiteren als zij hun man na het werk de gelegenheid geven hun positieve werkervaringen te delen. Hoewel wellicht niet direct bevorderend, staan positieve werkgerelateerde conversaties een adequaat herstel ook niet in de weg.

Referentielijst

- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2009). Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*(3), 243-256.
- Bono, J. E., Glomb, T. M., Shen, W., Kim, E., & Koch, A. J. (2013). Building positive resources: Effects of positive events and positive reflection on work-stress and health. *Academy of Management Journal, 65*(6), 1601–1627.
doi: 10.5465/amj.2011.0272
- Brody, L.R., & Hall, J. A. (2008). Gender and Emotion in Context. In Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Feldman Barrett, L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 395-405). New York: Guilford.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Geurts, S. A. E., & Taris, T. W. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. *Research in Occupational Stress and Well-being, 7*, 85-123.
- Eurofound & EU-OSHA (2014). *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*. Publications Office of the European Union, Luxembourg. Retrieved March 3, 2015, from <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/psychosocial-risks-eu-prevalence-strategies-prevention/view>.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218-226.
- Fredrickson, B.L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion, 12*(2), 191-220.
doi: 10.1080/026999398379718
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: effects of weekend experiences. *Journal of occupational health psychology, 10*(3), 187-199.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology, 91*(4), 936-945.
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Downey, G. (2003). He said, she said: a quasi-signal detection analysis of daily interactions between close relationship partners. *Psychological Science, 14*(2), 100-105.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go

- right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.
doi: 10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gilovich, T., Keltner, D., & Nisbett, R.E. (2011). Social Influence. In: *Social Psychology* (2th ed.). New York: W.W. Norton & Company.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: a longitudinal view. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(1), 47-52.
doi: 0022-006X/89/S00.75
- Gregg, V. H., & Shepherd, A. J. (2009). Factor structure of scores on the state version of the four dimension mood scale. *Educational and Psychological Measurement*, 69(1), 146-156.
doi: 10.1177/0013164408322002
- Hahn, V. C., Binnewies, C., & Dormann, C. (2014). The role of partners and children for employees' daily recovery. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 39-48.
doi: 10.1016/j.jvb.2014.03.005
- Hahn, V. C., & Dormann, C. (2013). The role of partners and children for employees' psychological detachment from work and well-being. *Journal of Applied Psychology*, 98(1), 26-36.
doi: 10.1037/a0030650
- Hicks, A. M., & Diamond, L. M. (2008). How was your day? Couples' affect when telling and hearing daily events. *Personal Relationships*, 15, 205–228.
- Hitchcock, A. (n.d.). *Alfred Hitchcock Quotes* [fanpage]. Retrieved July 6, 2015, from <http://www.alfredhitchcock.com/brand/quotes/>
- Hobfoll, S. E. (1989) Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513–524.
- Hox, J. (2010). Multilevel analysis: Techniques and applications (2th ed.). New York: Routledge.
- Ilies, R., Keeney, J., & Scott, B. A. (2011). Work-family interpersonal capitalization: Sharing positive work events at home. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 114, 115–126.
doi:10.1016/j.obhdp.2010.10.008
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In: Drenth, P.J.D., Thierry, H., & de Wolff, C.J. (Eds), *Handbook of Work and Organizational Psychology*. Vol. 2: *Work psychology* (pp. 5-33). Hove, England: Psychology Press.

- Scott, K. L., Ingram, A., Zagencyk, T. J., & Shoss, M. K. (2015). Work–family conflict and social undermining behaviour: An examination of PO fit and gender differences. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *88*(1), 203-218.
doi: 10.1111/joop.12091
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: a diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, *6*(3), 196-210.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, *12*(3), 204-221.
doi: 10.1037/1076-8998.12.3.204
- Sonnentag, S., & Geurts, S. A. E. (2009). Methodological issues in recovery research. In S. Sonnentag, P.L. Perrewe, & D.C. Ganster (Eds.), *Current perspectives on job- stress recovery* (pp. 1–37). Bingley, UK: JAI Press.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, *91*(2), 330-350.
- Spector, P. E. (2006). Method variance in organizational research: Truth or urban legend? *Organizational Research Methods*, *9*(2), 221-232.
- Taris, T. W., & Kompier, M. A. J. (2014). Cause and effect: Optimizing the designs of longitudinal studies in occupational health psychology [editorial]. *Work & Stress*, *28*(1), 1-8.
doi: 10.1080/02678373.2014.878494
- Trougakos, J. P., & Hideg, I. (2009). Momentary work recovery: The role of within-day work breaks. *Research in occupational stress and well-being*, *7*, 37-84.
- Unger, D., Niessen, C., Sonnentag, S., & Neff, A. (2014). A question of time: Daily time allocation between work and private life. *Journal of occupational and organizational psychology*, *87*(1), 158-176.
doi:10.1111/joop.12045
- Van Hooff, M. L. M., & Geurts, S. A. E. (2014). Need Satisfaction during Free Evening Hours: Examining Its Role in Daily Recovery. *Stress and Health*, *30*(3), 198-208.

Bijlage 1

Informatiebrief

Radboud Universiteit Nijmegen



Beste heer/mevrouw,

Voor de master Arbeid, Organisatie en Gezondheidspsychologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen doe ik mijn afstudeeronderzoek naar werkstress en het bijkomen daarvan in de thuissituatie. Tot nu toe is er nog weinig bekend over hoe partners elkaars herstelproces beïnvloeden. Met dit onderzoek hoop ik hierin meer inzicht te verkrijgen. Om dit te bereiken zal ik ongeveer 60 stellen nodig hebben. Hiervoor heb ik uw hulp nodig!

U kunt meedoen aan het onderzoek als:

- u doordeweeks (maandag – vrijdag) en overdag (tussen 7.00u en 19.00u) werkt.
- u op minimaal 3 dezelfde dagen in de week tegelijk met uw partner werkt, ongeacht het aantal uren dat u werkt.
- uw partner ook bereid is mee te doen aan het onderzoek.

Het onderzoek

Het onderzoek zal bestaan uit twee delen:

1. Een eenmalige online vragenlijst waarin naar achtergrondgegevens wordt gevraagd (bv. algemene kenmerken van het werk). Het invullen hiervan zal ongeveer 10 minuten duren.
2. Het gedurende vijf werkdagen dagelijks invullen van drie korte online vragenlijsten. 's Ochtends vóór het werk, na het werk en 's avonds voor het slapengaan zullen u en uw partner vragen invullen over uw werkervaringen, stemming en interacties met elkaar. Omdat dit dynamische processen zijn die dagelijks fluctueren is het belangrijk deze van dag tot dag te meten. De vragenlijsten zijn in te vullen op elk apparaat met internettoegang (bv. telefoon, tablet, laptop, computer). Het is de bedoeling dat u en uw partner de vragenlijsten onafhankelijk van elkaar invullen. Dit zal per dag in totaal niet meer dan 5 tot 10 minuten duren.

U zult de dagelijkse vragenlijsten invullen van maandag 18 tot en met vrijdag 23 mei of

van maandag 1 juni tot en met vrijdag 5 juni. De algemene vragenlijst ontvangt u zo snel mogelijk en vult u in voor 1 juni.

Wat levert het op?

Als u geïnteresseerd bent in de resultaten van het onderzoek, krijgt u na afloop een kort rapport waarin de belangrijkste resultaten worden uitgelegd. Ook kan er, indien u dit wenst, een persoonlijk overzicht naar u worden toegestuurd van uw (gemiddelde) antwoorden op de vragen ten opzichte van de (gemiddelde) antwoorden van de hele groep deelnemers. Daarnaast helpt u mij door deel te nemen natuurlijk aan een interessante scriptie en het behalen van mijn diploma.

Anonimiteit

De emailadressen van u en uw partner zullen alleen worden gebruikt om de vragenlijsten te versturen, uw vragenlijsten aan die van uw partner te kunnen koppelen en om een persoonlijk rapport te kunnen maken indien u dat wenst. Hierna wordt het databestand geanonimiseerd; in de uiteindelijke resultaten zullen dus geen persoonlijke gegevens worden vermeld.

Meedoen of meer informatie?

Als u besluit mee te doen aan het onderzoek, kunt u dit kenbaar maken door mij een email te sturen waarin u uw emailadres en dat van uw partner vermeldt en aangeeft op hoeveel dagen u tegelijk met uw partner werkt. De door u verstrekte emailadressen worden tijdens het onderzoek gebruikt om u en uw partner de vragenlijsten toe te sturen. Indien u graag meer informatie over het onderzoek ontvangt of vragen heeft, kunt u mij bereiken via email (annabel.molleman@student.ru.nl) of telefoon (06-42917116).

Ik hoop dat u meedoet!

Annabel Molleman

Mail: annabel.molleman@student.ru.nl

Telefoon: 06-42917116

Bijlage 2

Deelnemersinformatie

Beste Deelnemer,

Radboud Universiteit Nijmegen



Allereerst heel fijn dat u mee wilt doen aan dit onderzoek!

Nogmaals kort het onderzoek. Het bestaat uit twee delen:

1. Algemene vragenlijst: deze zult u binnenkort per mail ontvangen en kunt u meteen online invullen.
2. Dagelijks 3 korte vragenlijsten gedurende één werkweek: in de week van 18 mei zult u van maandag tot en met vrijdag dagelijks per mail 3 korte vragenlijsten ontvangen ('s ochtends, 's middags en 's avonds). Voor elke vragenlijst die moet worden ingevuld zult u een mail krijgen, u hoeft er niet zelf aan te denken. De link in de email kunt u openen op elk apparaat met internettoegang (bv. telefoon, tablet, laptop, computer). Het invullen zal per dag in totaal niet meer dan 5 tot 10 minuten duren. Het is belangrijk dat de vragenlijsten op de juiste momenten worden ingevuld:
 - Voor de **ochtendvragenlijst** is dat 's ochtends nadat u bent opgestaan.
 - Voor de **na werk vragenlijst** is dat zo snel mogelijk na afloop van uw werkdag.
 - Voor de **avondvragenlijst** is dat voordat u 's avonds gaat slapen.

Voor het onderzoek is het van groot belang dat u de vragenlijsten individueel invult, dus niet samen met uw partner!

Ik vraag u eraan te denken de vragenlijsten elke dag in te vullen. Indien u een keer bent vergeten om de vragenlijst in te vullen, dan is het belangrijk dit zo snel mogelijk alsnog te doen. U heeft hiervoor tot het einde van de dag de tijd. In het geval u de vragenlijst niet meer kunt invullen, volgt u het gewone verloop van het onderzoek en slaat u de niet ingevulde vragenlijst over.

Ik hoop dat u het hele onderzoek meedoet! Mochten er nog vragen of onduidelijkheden zijn dan kunt u me altijd mailen of bellen.

Met vriendelijke groet,

Annabel Molleman

Mail: annabel.molleman@student.ru.nl

Telefoon: 06-42917116

Bijlage 3

Bedankmail

Beste deelnemer,

Het onderzoek is nu geëindigd en ik wil u heel erg bedanken voor uw medewerking! Misschien was het soms toch wat veel werk, maar ik ben u heel erg dankbaar dat u mij heeft geholpen om te kunnen afstuderen.

Mocht u vergeten zijn de "*algemene vragenlijst*" in te vullen, wilt u dat alstublieft nu alsnog doen? Zonder de gegevens uit deze lijst is het voor mij helaas niet mogelijk de onderzoeksvragen te beantwoorden. U vindt de link naar de "*algemene vragenlijst*" in de email die u op 15 mei heeft ontvangen.

Nogmaals hartelijk dank voor uw deelname aan dit onderzoek! Als u heeft aangegeven de resultaten en/of een persoonlijk profiel te willen ontvangen; deze zal ik in Juli naar u mailen. Als u nog vragen of opmerkingen heeft, dan hoor ik dat graag.

Met vriendelijke groet,

Annabel Molleman

Bijlage 4

Algemene vragenlijst

Hartelijk dank voor uw interesse om deel te nemen aan dit onderzoek. Voordat u begint met het invullen van deze vragenlijst, verzoek ik u onderstaande informatie te lezen en aan te geven of u al dan niet akkoord gaat met de deelname aan het onderzoek.

- Ik heb de informatie e-mail goed gelezen en daarnaast ben ik in de gelegenheid geweest om vragen over het onderzoek te stellen. Mijn eventuele vragen zijn naar tevredenheid beantwoord
- Ik weet dat de gegevens anoniem en vertrouwelijk behandeld zullen worden.
- Ik heb goed over deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.
Wanneer ik instem met deelname behoud ik mij het recht om op elk moment zonder opgaaft van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

- Akkoord
- Niet akkoord

If Niet akkoord Is Selected, Then Skip To End of Survey

1. Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

2. Wat is uw leeftijd?

.....

3. Wat is uw hoogst genoten opleiding?

- Geen opleiding gevolgd / afgemaakt
- Basisonderwijs
- MAVO / VMBO
- HAVO / VWO
- Middelbaar beroepsonderwijs
- Hoger beroepsonderwijs
- Wetenschappelijk onderwijs

4. Wat is uw beroep?

.....

5. In welke branche bent u werkzaam?

- Bouw en wonen
- Facilitaire dienstverlening
- Financiële- en zakelijke dienstverlening
- Handel en horeca
- ICT
- Industrie
- Landbouw en milieu
- Onderwijs
- Overheid en politiek
- Persoonlijke dienstverlening
- Marketing / PR / reclame
- Media en voorlichting
- Veiligheid en recht
- Verkeer en vervoer
- Vrije tijd en cultuur
- Wetenschap / onderzoek
- Zorg en welzijn
- Anders, namelijk _____

6. Wat voor type functie heeft u?

- Directie / management
- Financieel / administratief
- Consultancy / advisering
- Verzorging / verpleging / medisch
- Persoonlijke dienstverlening
- ICT
- Inkoop & logistiek
- Media / voorlichting
- Marketing / PR / reclame
- Onderwijs en onderzoek
- Beleidsvoorbereiding
- Personeel en organisatie
- Techniek
- Verkoop
- Anders, namelijk _____

7. Wat is de omvang van uw dienstverband?

Aantal uren per week volgens contract:

.....

8. Hoeveel overuren maakt u gemiddeld per week?

(Dit betreft zowel betaalde- als onbetaalde overuren, waarbij u reistijd niet meetelt, maar overwerk thuis telt wel mee)

Aantal uren per week:

.....

9. Wat is uw burgerlijke staat?

- Samenwonend met partner
- Niet samenwonend met partner

10. Wat is de naam van uw partner?

.....

11. Wat is het email adres dat uw partner heeft opgegeven voor dit onderzoek?

.....

12. Hoelang zijn u en uw partner samen?

.....

13. Op hoeveel dagen in de week werkt u tegelijk met uw partner?

- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen

14. Hoeveel thuiswonende kinderen heeft u?

.....

15. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
De meeste voldoening in mijn leven komt uit mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De belangrijkste dingen die gebeuren in mijn leven houden verband met mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere activiteiten zijn belangrijker voor mij dan mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De meeste voldoening in mijn leven komt uit mijn privéleven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De belangrijkste dingen die gebeuren in mijn leven houden verband met mijn privéleven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere activiteiten zijn belangrijker voor mij dan mijn privéleven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Ik houd er niet van om aan mijn werk te moeten denken als ik thuis ben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef er de voorkeur aan om mijn werk te laten op het werk te laten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het maar niets als werkgerelateerde zaken mijn privéleven binnensluipen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het prettig om het werk mentaal achter me te kunnen laten, als ik naar huis ga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In mijn werk kunnen mensen hun werk uit hun hoofd zetten als ze thuis zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Waar ik werk kunnen mensen hun werkzaken op het werk houden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In mijn werk kunnen mensen voorkomen dat werkgerelateerde zaken hun privéleven binnensluipen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In mijn werk kunnen mensen hun werk mentaal achter zich laten als ze naar huis gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Mijn partner en ik hebben een goede relatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn relatie met mijn partner is heel stabiel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn relatie met mijn partner is sterk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn relatie met mijn partner maakt me blij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me een team met mijn partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Wilt u op de hoogte blijven van de resultaten, laat dan uw email adres achter.

.....

19. Wilt u ook een persoonlijk profiel ontvangen?

- Ja
- Nee

Bijlage 5

Ochtendvragenlijst

1. Dit is de vragenlijst van

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

2. Gaat u vandaag werken

Ja

Nee

If Nee Is Selected, Then Skip To Question 4

3. In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

1 = Helemaal mee oneens

2 = Mee oneens

3 = Noch mee oneens, noch mee eens

4 = Mee eens

5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Ik denk nu helemaal niet aan mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben in gedachten al bezig met de dingen die ik op mijn werk moet gaan doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk aan de positieve ervaringen die me vandaag op mijn werk te wachten staan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk aan de negatieve ervaringen die me vandaag op mijn werk te wachten staan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Hieronder staan een aantal uitspraken met betrekking tot uw slaapkwaliteit. U kunt met 'ja' of 'nee' antwoorden. Geef aan wat voor u van toepassing is.

	Ja	Nee
Ik ben afgelopen nacht meerdere malen wakker geworden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb vannacht goed geslapen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sliep gisteravond gemakkelijk in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kom nu naar mijn gevoel slaap tekort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me nu goed uitgerust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Geef aan hoe u zich op dit moment voelt.

1 = Helemaal niet

2 = Een beetje

3 = Enigszins

4 = Nogal

5 = Heel erg

	1	2	3	4	5
Actief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prikkelbaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bekaf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geagiteerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levenslustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geërgerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bijlage 6

Na werk vragenlijst

1. Dit is de vragenlijst van

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

2. Heeft u vandaag gewerkt

Ja

Nee

If Nee Is Selected, Then Skip To Question 12

3. Hoe laat begon vandaag uw werkdag?

(Bijvoorbeeld: 07:45)

.....

4. Tot hoe laat heeft u vandaag gewerkt?

(Bijvoorbeeld: 17:30)

.....

5. Hoelang heeft u vandaag gewerkt (pauzes niet meegeteld)?

Aantal uren

Aantal minuten

6. De volgende vragen gaan over de inhoudelijke aspecten van uw werkdag.

In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

1 = Helemaal mee oneens

2 = Mee oneens

3 = Noch mee oneens, noch mee eens

4 = Mee eens

5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Ik moest vandaag heel snel werken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik moest vandaag heel hard werken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er werd vandaag te veel van mij gevraagd op het werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik had vandaag genoeg tijd om mijn werk af te maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. In welke mate hebben de volgende gebeurtenissen vandaag op uw werk plaatsgevonden?

	Niet	In zekere mate	In sterke mate
U heeft voor elkaar gekregen wat u hoopte te bereiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft negatieve feedback of kritiek ontvangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft plezierig contact gehad met andere mensen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft een onrespectvolle behandeling ervaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft informatie ontvangen die uw werkschema, taken of salaris positief beïnvloedde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft gewerkt met moeilijke mensen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft een werkgerelateerd conflict ervaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U heeft positieve feedback of complimenten ontvangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Wilt u met een rapportcijfer tussen 1 (helemaal niet) en 10 (heel erg) aangeven hoe plezierig u vandaag uw werkdag vond?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

9. In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Vandaag had ik op mijn werk het gevoel dat ik mezelf kon zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag had ik op mijn werk het gevoel dat ik moest doen wat anderen mij opdroegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was goed in de dingen die ik vandaag op mijn werk heb gedaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag voelde ik me bekwaam in mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag voelde ik niet echt een band met de andere mensen op mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag stemden de taken op mijn werk overeen met wat ik echt wilde doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag voelde ik me deel van een groep op het werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag ging ik niet echt om met de andere mensen op mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De taken die ik vandaag op mijn werk uitvoerde had ik goed onder de knie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Vandaag voelde ik me fit en sterk op mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag bruiste ik van energie op mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag was ik enthousiast over mijn baan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag was ik trots op het werk dat ik doe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag ging ik helemaal op in mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag bracht mijn werk mij in vervoering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. In welke mate heeft u onderstaande ervaringen vandaag met uw collega('s)/leidinggevende gedeeld?

- 1 = Helemaal niet
- 2 = Een beetje
- 3 = Enigszins
- 4 = Veel
- 5 = Heel veel

	1	2	3	4	5
Positieve aspecten van uw privéleven in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positieve ervaringen die u gisteren of vandaag in uw privéleven heeft meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positieve ervaringen in uw privéleven waarvan u verwacht dat u ze nog mee gaat maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve aspecten van uw privéleven in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve ervaringen die u gisteren of vandaag in uw privéleven heeft meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve ervaringen in uw privéleven waarvan u verwacht dat u ze nog mee gaat maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Geef aan hoe u zich op dit moment voelt.

1 = Helemaal niet

2 = Een beetje

3 = Enigszins

4 = Nogal

5 = Heel erg

	1	2	3	4	5
Actief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prikkelbaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bekaf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geagiteerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levenslustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geërgerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bijlage 7

Avondvragenlijst

1. Dit is de vragenlijst van

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag

2. Heeft u vandaag gewerkt?

- Ja
- Nee

3. Heeft uw partner vandaag gewerkt?

- Ja
- Nee

4. In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

1 = Helemaal mee oneens

2 = Mee oneens

3 = Noch mee oneens, noch mee eens

4 = Mee eens

5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Vanavond vergat ik mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Heeft u vandaag gewerkt? Ja Is Selected					
Vanavond dacht ik aan de negatieve ervaringen die ik vandaag op mijn werk heb meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanavond nam ik afstand van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanavond dacht ik aan de positieve aspecten van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanavond dacht ik helemaal niet aan mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Heeft u vandaag gewerkt? Ja Is Selected					
Vanavond dacht ik aan de positieve ervaringen die ik vandaag op mijn werk heb meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanavond kwam ik los van de eisen van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanavond dacht ik aan de negatieve aspecten van mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

1 = Helemaal niet

2 = Een beetje

3 = Enigszins

4 = Veel

5 = Heel veel

	1	2	3	4	5
Vanavond sprak ik met mijn partner over mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Wilt u met een rapportcijfer tussen 1 (helemaal niet) en 10 (heel erg) aangeven hoe plezierig u vandaag uw avond (na het werk) vond?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Answer If Heeft u vandaag gewerkt? Ja Is Selected

7. In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
Vandaag had ik na werktijd het gevoel dat ik mezelf kon zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag had ik na werktijd het gevoel dat ik moest doen wat anderen mij opdroegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was goed in de dingen die ik vandaag na werktijd heb gedaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag voelde ik me bekwaam in de activiteiten die ik na werktijd deed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag voelde ik niet echt een band met de andere mensen in mijn privésituatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag stemden de activiteiten die ik na werktijd deed overeen met wat ik echt wilde doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag voelde ik me in mijn privésituatie deel van een groep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vandaag had ik na werktijd niet echt contact met andere mensen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De activiteiten die ik vandaag na werktijd uitvoerde had ik goed onder de knie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. In welke mate heeft u onderstaande ervaringen vandaag met uw partner gedeeld?

- 1 = Helemaal niet
- 2 = Een beetje
- 3 = Enigszins
- 4 = Veel
- 5 = Heel veel

	1	2	3	4	5
Positieve aspecten van uw werk in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Heeft u vandaag gewerkt? Ja Is Selected	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positieve ervaringen die u vandaag op uw werk heeft meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positieve ervaringen op uw werk waarvan u verwacht dat u ze nog mee gaat maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve aspecten van uw werk in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Heeft u vandaag gewerkt? Ja Is Selected	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve ervaringen die u vandaag op uw werk heeft meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve ervaringen op uw werk waarvan u verwacht dat u ze nog mee gaat maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. In welke mate heeft uw partner onderstaande ervaringen vandaag met u gedeeld?

- 1 = Helemaal niet
- 2 = Een beetje
- 3 = Enigszins
- 4 = Veel
- 5 = Heel veel

	1	2	3	4	5
Positieve aspecten van zijn/haar werk in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Heeft uw partner vandaag gewerkt? Ja Is Selected	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positieve ervaringen die hij/zij vandaag op het werk heeft meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Positieve ervaringen op zijn/haar werk die hij/zij verwacht nog mee te gaan maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve aspecten van zijn/haar werk in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Heeft uw partner vandaag gewerkt? Ja Is Selected	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve ervaringen die hij/zij vandaag op het werk heeft meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negatieve ervaringen op zijn/haar werk de hij/zij verwacht nog mee te gaan maken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Hoeveel tijd heeft u deze avond samen met uw partner doorgebracht?

Aantal uren:

Aantal minuten:

11. Hoe zou u uw relatie vandaag beschrijven?

- Geweldig
- Zeer goed
- Goed
- OK
- Slecht
- Zeer slecht
- Verschrikkelijk

12. In welke mate bent u het eens met de volgende stellingen?

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Mee oneens
- 3 = Noch mee oneens, noch mee eens
- 4 = Mee eens
- 5 = Helemaal mee eens

	1	2	3	4	5
De interactie met mijn partner deze avond was aangenaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb vanavond persoonlijke- of privé informatie gedeeld met mijn partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik luisterde vanavond aandachtig naar mijn partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik was vanavond kritisch op mijn partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geloof dat ik mijn partner vanavond begreep	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanavond vertelde ik mijn partner over mijn gevoelens of emoties	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Geef aan hoe u zich op dit moment voelt.

- 1 = Helemaal niet
- 2 = Een beetje
- 3 = Enigszins
- 4 = Nogal
- 5 = Heel erg

	1	2	3	4	5
Actief	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prikkelbaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bekaf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geagiteerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levenslustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geërgerd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>