

Levensloopsychologie: over wetenschap en het leven van alledag

Citation for published version (APA):

Jacobs, N. E. (2017). *Levensloopsychologie: over wetenschap en het leven van alledag*. Open Universiteit.

Document status and date:

Published: 23/06/2017

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

<https://www.ou.nl/taverne-agreement>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

pure-support@ou.nl

providing details and we will investigate your claim.

Downloaded from <https://research.ou.nl/> on date: 10 Dec. 2022

Open Universiteit
www.ou.nl



LEVENSLLOOP PSYCHOLOGIE

over wetenschap
en het leven
van alledag



prof. dr. Nele Jacobs

Open Universiteit
www.ou.nl



LEVENSLLOOPPSYCHOLOGIE

over wetenschap
en het leven
van alledag

Inaugurele rede in verkorte vorm uitgesproken bij de openbare aanvaarding van het ambt van hoogleraar
Levensloopsychologie aan de Open Universiteit
op vrijdag 23 juni 2017

prof. dr. Nele Jacobs

INHOUD

Voorwoord	4
1 Levensloopsychologie: wat? <i>Definitie en theorieën</i>	5
2 Levensloopsychologie: waardoor? <i>Determinanten van de levensloop</i>	11
3 Levensloopsychologie: waarnaartoe? <i>Twee-continuamodel van mentale gezondheid</i>	14
4 Levensloopsychologie: waar? <i>Het leven van alledag</i>	16
Samenvatting	20
Dankwoord	21
Referenties	23
Colofon	26



VOORWOORD

De mastervariant Levensloopsychologie maakt sinds september 2012 deel uit van het masteraanbod van de faculteit Psychologie en onderwijswetenschappen van de Open Universiteit. Gestoeld op wetenschappelijk onderzoek leidt deze master studenten op tot deskundige psychologen die mensen in alle levensfasen optimaal kunnen begeleiden. Met de positieve psychologie als inspiratiebron ligt de nadruk bij die begeleiding op het bevorderen van welzijn en zelfrealisatie.

Al vanaf het begin kon deze mastermatervariant op grote belangstelling rekenen en dat is sindsdien niet veranderd, integendeel. Het studentenaantal is groeiend, evenals het aantal (buiten)promovendi en de wetenschappelijke output. Ons onderwijs wordt door studenten als excellent beoordeeld en met online activerend onderwijs streven we naar nog effectiever onderwijs dat het beste uit onze studenten haalt.

In dit oratieboekje geef ik de fundamenten weer van de levensloopsychologie zoals we deze bij de Open Universiteit vorm en invulling hebben gegeven, evenals de contouren van de toekomst.

Nele Jacobs
Heerlen, april 2017

1 LEVENSLOOPPSYCHOLOGIE : WAT?^{1 2}

Definitie en theorieën

Wat is levensloopsychologie?

Binnen de levensloopsychologie (lifespan psychology) staat de menselijke ontwikkeling centraal. De term 'ontwikkeling' verwijst hierbij naar kwantitatieve en/of kwalitatieve veranderingen die zich gedurende de levensloop voordoen. De levensloopsycholoog bestudeert de menselijke ontwikkelingspatronen in termen van stabiliteit en verandering (groei en verlies) zoals deze zich voordoen in het dagelijks leven en in de natuurlijke omgeving, waarbij er een voortdurende aanpassing plaatsvindt aan wisselende omgevingen gedurende het leven – vanaf de conceptie tot de dood. Hij wil als deskundige anderen in alle levensfasen optimaal begeleiden en ondersteunen bij het formuleren van eigen antwoorden op verschillende levensvragen. Vanuit een specifieke visie op ontwikkeling ontrafelt de levensloopsycholoog het individuele ontwikkelingstraject en krijgt hij inzicht in de soorten determinanten die deze ontwikkeling beïnvloeden. Hieronder worden de uitgangspunten die de levensloopsycholoog hanteert toegelicht en wordt er ingegaan op de soorten determinanten die de menselijke ontwikkeling beïnvloeden.

Uitgangspunten

Eén van de grondleggers van de levensloopsychologie was Paul Baltes (1939-2006) die bij zijn overlijden beschouwd werd als één van de meest invloedrijke psychologen van die tijd. Zijn wetenschappelijke leven stond in het teken van het ontwikkelen en verspreiden van het levensloopperspectief binnen de psychologie. Ook formuleerde hij een aantal uitgangspunten waardoor de levensloopsycholoog op een duidelijk bepaalde, systematische manier naar de menselijke ontwikkeling kijkt (Baltes, 1987).

Deze uitgangspunten zijn:

- Ontwikkeling is levenslang.
- Ontwikkeling is multidimensioneel en multidirectioneel.
- Ontwikkeling is plastisch.

Ontwikkeling is levenslang

Ontwikkeling is een natuurlijk proces met herkenbare ontwikkelingsperioden zoals deze in tabel 1 zijn weergegeven. De mens ontwikkelt zich gedurende het gehele leven, vanaf van het moment van conceptie tot het moment van het sterven. Binnen de levensloop is geen enkele periode allesbepalend of overheersend in de impact op de verdere ontwikkeling. Iedere levensfase gaat gepaard met nieuwe ontwikkelingsmogelijkheden.

1 Dit hoofdstuk is (bewerkt) als leerstof opgenomen in de bachelorcurcus *Inleiding in de psychologie*.

2 Bronnen: Berk, L. (2010). *Exploring Lifespan Development* (2e ed). Boston: Pearson Education.
Feldman, R. (2012). *Ontwikkelingspsychologie* (5e ed.). Amsterdam: Pearson Education Benelux.
Rögels, N. (2011). *Levensloopsychologie* (2e ed.). Den Haag: Boom Lemma.



TABEL 1 **Ontwikkelingsperiodes**

Periode	Leeftijdswaarde	Korte omschrijving
Prenataal	Conceptie tot geboorte	Transformatie van ééncellig organisme tot een menselijke baby met indrukwekkende capaciteiten om zich aan te passen aan een leven buiten de baarmoeder
Kleuter- en peutertijd	Geboorte - 2 jaar	Ingrijpende veranderingen in het lichaam en de hersenen als ondersteuning van de ontwikkeling van een breed repertoire aan motorische en cognitieve vaardigheden. Er ontstaat een eerste sterk intieme binding met verzorgende anderen.
Vroege kindertijd	2 - 6 jaar	Door spel worden de motorische vaardigheden verfijnd en taalontwikkeling gestimuleerd. Moreel denken ontstaat en relaties met leeftijdgenoten komen tot stand.
Kindertijd	6 - 11 jaar	Basisschooljaren worden gekenmerkt door verbeterde atletische prestaties, meer logisch redeneren, basisleesvaardigheden en vooruitgang in zelfbegrip en moreel denken. Vriendschappen ontstaan evenals vriendengroepjes.
Adolescentie	11 - 18 jaar	Puberteit leidt tot een volwassen lichaam en een ontluikende seksualiteit. Redeneren en denken worden meer abstract; schoolprestaties worden belangrijker. Persoonlijke waarden en doelstellingen worden geformuleerd en de drang naar autonomie ten aanzien van de ouders komt tot uiting.
Vroege volwassenheid	18 - 40 jaar	De meeste jonge mensen verlaten het ouderlijk huis, ronden de studie af en beginnen voltijds te werken. Doelstellingen zijn het ontwikkelen van een professionele loopbaan, een vaste, intieme relatie en het stichten van een gezin. De keuze voor een eigen levensstijl en -invulling wordt gemaakt.
Volwassenheid	40 - 65 jaar	Het hoogtepunt van de professionele loopbaan wordt bereikt. Enerzijds worden de eigen kinderen aangemoedigd om een eigen leven te leiden, anderzijds is er de zorg voor de ouder wordende eigen ouders. Het besef van de eigen sterfelijkheid dringt door.
Ouderdom	65 jaar tot de dood	Aanpassing aan het pensioen, aan de achteruitgang van fysieke kracht en gezondheid en vaak ook aan de dood van de partner. Er wordt gereflecteerd over de betekenisvolheid van het eigen leven.

Bron: vertaald uit Berk, L. (2010) *Exploring Lifespan Development* (2e ed, pag 14) Boston: Pearson Education.

Ontwikkeling is multidimensioneel en multidirectioneel

De menselijke ontwikkeling speelt zich af op verschillende terreinen zoals het lichamelijke/biologische, het cognitieve, het sociale en het emotionele waarbij de ontwikkelingen binnen deze verschillende terreinen met elkaar in verband staan en elkaar beïnvloeden. Veranderingen op het ene terrein hebben vaak direct of indirect gevolgen voor de andere domeinen.

Ontwikkeling betreft niet altijd vooruitgang of groei, er kan ook sprake zijn van verlies. Zo bereikt in de jongvolwassenheid het lichaam biologisch gezien zijn hoogtepunt, maar daalt tussen het twintigste en tachtigste jaar de maximale prestatie van het lichaam tot minder dan 40 procent van de prestatie die op het biologisch hoogtepunt in het leven geleverd kan worden. Deze biologische veroudering verloopt asynchroon: de verschillende fysiologische functies (zoals bijvoorbeeld spierkracht of stofwisselingsnelheid) bereiken hun maximale capaciteit op verschillende tijdstippen en kennen hun eigen specifieke verloop (Whitbourne & Whitbourne, 2010). Ook kan er binnen een ontwikkelingsperiode sprake zijn van zowel verlies als groei. Zo nemen bepaalde cognitieve vaardigheden zoals informatieverwerking, redeneren en herinneren, de zogenaamde vloeibare intelligentie, af tijdens de middelbare leeftijd en de ouderdom maar nemen andere cognitieve vaardigheden zoals het toepassen van vaardigheden en strategieën die mensen door ervaring geleerd hebben, de zogenaamde gekristalliseerde intelligentie, toe (Schaie, 1994).



Mensen ontwikkelen zich ook in verschillende richtingen. Mede door individuele keuzemomenten laat de uiteindelijke ontwikkelingsrichting zich slechts binnen zeer brede grenzen voorspellen door de vroege ontwikkeling. Met name in de latere levensfase laat de menselijke ontwikkeling zich minder eenvoudig herleiden tot een uniform en unilineair patroon. Ieder loopt als het ware zijn eigen unieke levenspad.

Ontwikkeling is plastisch

Centraal binnen de levensloopbenadering staat het idee dat de menselijke ontwikkeling plaatsvindt in interactie met de omgeving. Deze omgeving is dynamisch en steeds in verandering. Ontwikkeling betekent dan ook dat men met deze veranderende omgeving leert om te gaan. Ofschoon ieder individu weliswaar zijn voorkeurspatronen heeft, kan hij zich op verschillende manieren aanpassen aan nieuwe omgevingen of situaties. Daarbij heeft hij ook de capaciteit om nieuwe vaardigheden te leren of bestaande vaardigheden te verfijnen. Dit laatste sluit ook aan bij wat Paul Baltes en zijn vrouw Margaret, met wie hij nauw samenwerkte, selectieve optimalisering noemden (Baltes & Baltes, 1990). Selectieve optimalisering is het proces waarbij mensen zich concentreren op specifieke vaardigheden als compensatie voor verliezen op andere gebieden. Selectieve optimalisering wordt gezien als één van de strategieën die mensen van middelbare leeftijd gebruiken om goed te blijven functioneren en goed te blijven presteren. Bij het vorderen van de leeftijd neemt de vloeibare intelligentie af maar de gekristalliseerde intelligentie toe. Ouder wordende mensen zullen vaker die activiteiten selecteren die een beroep doen op gekristalliseerde intelligentie; zij concentreren zich op vaardigheden waar ze goed in zijn en proberen deze te optimaliseren. Zo hebben oudere mensen vaak de gewoonte om de dagelijkse kruiswoordpuzzel in de krant te willen oplossen. Ofschoon er ook vloeibare intelligentie bij komt kijken (namelijk een bepaalde vaardigheid met letters en patronen) doet het oplossen van kruiswoordpuzzels vooral beroep op gekristalliseerde intelligentie. Eerdere ervaringen met het oplossen van kruiswoordpuzzels zijn immers het belangrijkste hulpmiddel; mensen maken optimaal gebruik van alle informatie, vaardigheden en strategieën die ze door ervaring geleerd hebben. Oudere mensen selecteren dus als het ware die activiteiten die een beroep doen op vaardigheden waar ze (nog) goed in zijn en optimaliseren deze als compensatie voor het verlies van andere vaardigheden. Ofschoon de levenslooppsycholoog benadrukt dat de mens in alle levensfasen beschikt over de mogelijkheid tot verandering als gevolg van leren of ervaring erkent hij ook dat deze mogelijkheid tot verandering afneemt gedurende de levensloop. Ontwikkeling wordt geleidelijk aan minder plastisch. Daarnaast wijst de levenslooppsycholoog ook op de interindividuele verschillen in plasticiteit. Niet iedereen heeft dezelfde leercapaciteiten en beschikt over dezelfde plasticiteit. Deze kwaliteiten zijn persoonsgebonden.

Theoretische kaders

Binnen de levenslooppsychologie is er geen dominante theorie, vaak wordt er eclecticisch gewerkt. Hierbij wordt naast de klassieke ontwikkelingspsychologische theorieën zoals onder andere de hechtingstheorie van Bowlby, de psychoanalytische theorie van Freud, de theorie over de sociaalpsychologische ontwikkeling van Erickson, de theorie over de cognitieve ontwikkeling van Piaget, het behavioristisch perspectief van Watson en Skinner en de theorie over de morele ontwikkeling van Kohlberg, ook gebruikgemaakt van andere theoretische perspectieven, zoals de informatieverwerkingstheorie.

Binnen de levenslooppsychologie zoals deze in deze leerstoel invulling is gegeven, wordt aanvullend aan bovenstaande theorieën een evolutionair perspectief op de menselijke ontwikkeling gecombineerd met een bio-ecologische visie. Een evolutionaire benadering helpt om de rol van genetische factoren bij de individuele ontwikkeling in kaart te brengen en te begrijpen. De bio-ecologische theorie van Bronfenbrenner daarentegen leent zich met name voor het bestuderen en begrijpen van sociale en culturele invloeden op de ontwikkeling, of anders geformuleerd, zij helpt om de rol van omgevingsinvloeden bij de individuele ontwikkeling in kaart te brengen. Beide zienswijzen worden hieronder kort beschreven.

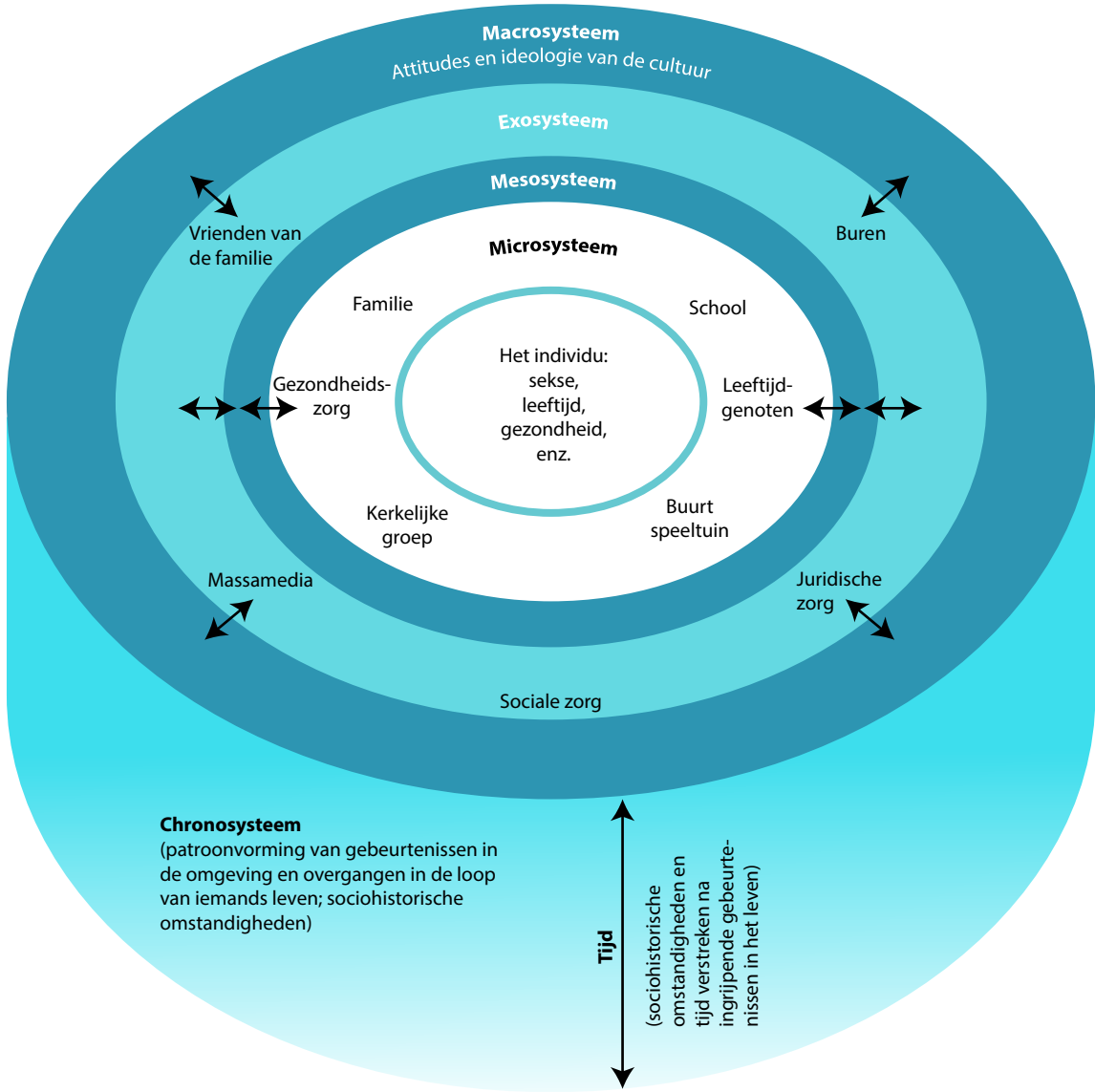
Het evolutionaire perspectief en de gedragsgenetica

De basis van de hedendaagse evolutionaire theorieën kan worden herleid tot Charles Darwin (1809-1882) en zijn boek *On the Origin of Species*. In dit boek zette hij zijn evolutietheorie uiteen waarbij hij natuurlijke selectie naar voren bracht als een belangrijk mechanisme dat evolutie veroorzaakt. Natuurlijke selectie houdt in dat die individuen die bepaalde kenmerken hebben waardoor ze beter in hun omgeving passen, meer kans hebben om te overleven dan individuen die deze kenmerken niet of minder hebben. Niet alleen hebben ze meer kans te overleven, maar zij hebben ook meer kans om nakomelingen op de wereld te zetten. Daarbij is de kans groot dat deze nakomelingen dan ook die kenmerken erven die ervoor zorgen dat ze beter aangepast zijn aan hun omgeving. Het natuurlijke selectieproces zorgt er als het ware voor dat die kenmerken die belangrijk zijn voor het voortbestaan van de soort doorgegeven worden aan de volgende generatie. Aanhangers van het evolutionaire perspectief proberen dan ook die kenmerken te identificeren die het resultaat zijn van de genetische erfenis van onze voorouders. Zij gaan er daarbij van uit dat deze genetische erfenis niet alleen bepalend is voor fysieke kenmerken zoals de kleur van het haar of de ogen, maar ook voor andere persoonsgebonden eigenschappen zoals persoonlijkheid en intelligentie. Het evolutionair perspectief is dan ook sterk geïnspireerd door de gedragsbiologie. Hierbij wordt gekeken naar de invloed van biologische kenmerken op gedrag en naar de evolutionaire rol van gedrag in de processen van adaptatie en overleving. Eén van de grondleggers van de gedragsbiologie was de zoöloog Konrad Lorenz (1903-1989). Hij ontdekte dat pasgeboren ganzen in de uren nadat ze uit het ei gekomen zijn zich bij afwezigheid van de moedergans ook hechten aan andere bewegende objecten zoals een mens of zelfs een kussentje aan een touw. Hij leidde hieruit af dat jonge ganzen als het ware genetisch voorgeprogrammeerd zijn om zich te hechten aan het eerste bewegende organisme of object dat ze na hun geboorte zien. Deze bevinding leidde ertoe dat ook psychologen meer aandacht gingen besteden aan aangeboren genetische patronen in het menselijk gedrag. Deze belangstelling voor de rol van genen bij het verklaren van menselijk gedrag heeft, samen met de recente ontwikkeling van steeds meer geavanceerde en betaalbare technieken om het menselijk genoom te laten analyseren, ervoor gezorgd dat de gedragsgenetica een snel groeiende discipline is. De gedragsgenetica bestudeert in welke mate verschillen tussen mensen toe te schrijven zijn aan omgevingsfactoren en/of erfelijke factoren. De term 'erfelijkheid' verwijst hierbij naar de bijdrage van genen in het verklaren van verschillen tussen mensen en niet naar de bijdrage van genen aan een bepaald kenmerk. Daarnaast verwijst 'erfelijkheid' naar de bijdrage van genen in het verklaren van verschillen tussen mensen in een specifieke populatie op een bepaald tijdstip. Erfelijkheidsschattingen zijn dus populatie- en tijdgebonden. Dit betekent dat erfelijkheidsschattingen kunnen variëren over de tijd heen. Zo neemt naarmate de leeftijd vordert de erfelijkheid van intelligentie toe en neemt de invloed van de omgeving af. Ook is het mogelijk dat erfelijkheidsschattingen kunnen verschillen tussen mannen en vrouwen. Daarnaast is het belangrijk om steeds in gedachten te houden dat genen geen één-op-één relatie met gedrag vertonen. Genen verhogen de kans dat een bepaald gedrag zal voorkomen, doch in veel gevallen is het al dan niet voorkomen van dat gedrag of de mate waarin dat gedrag wordt vertoond ook nog eens afhankelijk van andere factoren zoals omgevingsinvloeden (Jacobs, Wichers, & Rijdsdijk, 2013).

Het bio-ecologisch model van Bronfenbrenner

In de tweede helft van de vorige eeuw ontwikkelde Urie Bronfenbrenner (1917-2005) zijn ecologische visie op de menselijke ontwikkeling waarin de wederkerige relatie tussen het individu en zijn omgeving centraal staat (Bronfenbrenner & Morris, 2006). Bij de samenstelling van zijn ecologische systeemtheorie leunde hij in belangrijke mate op de socioculturele theorie van Lev Vygotsky (1896-1934). Vygotsky ging ervan uit dat de individuele ontwikkeling het resultaat is van het milieu en de cultuur waarin iemand zich bevindt. Bronfenbrenner deelt deze zienswijze. Immers, uitgangspunt bij de ontwikkeling van zijn model is dat menselijke ontwikkeling geen geïsoleerd proces is dat vastligt in het individu. Mensen zijn constant in

interactie met hun omgeving en het is in die voortdurende interactie met de wereld dat menselijke ontwikkeling plaatsvindt volgens Bronfenbrenner. In die interactie met de omgeving past het individu zich aan aan die omgeving maar tegelijk kan het individu ook die omgeving veranderen: de relatie tussen het individu en zijn omgeving is zodoende wederkerig. Ofschoon menselijke ontwikkeling voor een belangrijk deel wordt bepaald door de aard van de contexten en de interacties waaraan het individu deelneemt, heeft Bronfenbrenner ook oog voor de biologische component van de menselijke ontwikkeling. Biologisch materiaal (zoals genen) stuurt de ontwikkeling niet op een directe en wetmatige wijze – het produceert geen op voorhand vastliggend levenspad – maar in interactie met een complexe en steeds wisselende omgeving geven biologische determinanten mede invulling aan het unieke levenspad. Willen we de menselijke ontwikkeling begrijpen, dan moeten we, naast kennis van deze biologische determinanten, bijgevolg ook zicht hebben op de omgeving van het individu. Daarbij moeten we niet alleen de directe context van die ontwikkeling begrijpen, maar ook de contexten waarin die directe contexten zelf ook weer zijn ontstaan. Bronfenbrenner zag de omgeving als een soort ui waarbij iedere laag een andere omgevingsinvloed voorstelt. Dit model wordt weergegeven in figuur 1.



FIGUUR 1 Het bio-ecologisch model van Bronfenbrenner

Bron: Feldman, R. (2012) *Ontwikkelingspsychologie* (5e ed, pag 33) Amsterdam: Pearson Education Benelux.



Bronfenbrenners model gaat uit van vijf omgevingsniveaus die het individu als biologisch organisme gelijktijdig beïnvloeden. Willen we de menselijke ontwikkeling begrijpen dan moeten we rekening houden met de rollen die het individu op elk van deze niveaus inneemt.

Het microsysteem is de dagelijkse omgeving van het individu en bevat alle activiteiten en interacties die zich afspelen binnen de onmiddellijke omgeving van het individu. Het microsysteem representeert de omgeving die het kind direct ervaart, zoals de familie. Deze laag breidt zich over de tijd geleidelijk uit met vrienden, school enzovoorts. Het individu is echter niet alleen een passief ontvanger van de invloeden die uitgaan van dit systeem. Integendeel, het individu oefent zelf ook invloed uit op de omgeving en geeft deze mee vorm.

Het mesosysteem representeert de connecties tussen verschillende microsystemen. Het benadrukt de directe en indirecte invloeden die verschillende aspecten van het microsysteem met elkaar verbinden zoals het contact van de ouders met de docent van de school over de activiteiten van het kind in de klas of de gevolgen van een minder aangename werkdag die zich in de thuisomgeving laten voelen.

Het exosysteem geeft invulling aan de algemenere omgevingsinvloeden en vertegenwoordigt sociale contexten waarvan het individu niet direct deel uitmaakt maar die wel van invloed zijn op zijn ontwikkeling. Het omvat maatschappelijke instituten zoals de overheid, de gemeenschap en de media die invloed hebben op zowel het meso- als microsysteem en op een niet te verwaarlozen wijze de individuele ontwikkeling beïnvloeden. De kenmerken van de werkplek van de ouders, zoals flexibiliteit van werktijden of het vrij kunnen opnemen van verlofuren bij ziekte van het kind beïnvloeden de opvoedings- en opvangmogelijkheden van het kind.

Het macrosysteem representeert de overkoepelende culturele invloeden. Dit systeem bevat de waarden, wetten en (geloofs- en politieke) overtuigingen van de maatschappij waarvan het individu deel uitmaakt.

Het chronosysteem is de temporele dimensie van het model en weerspiegelt veranderingen die de andere systemen kunnen beïnvloeden. Deze temporele veranderingen kunnen normatief leeftijdgebonden (bijvoorbeeld fysieke veranderingen in de puberteit), normatief historisch gebonden (bijvoorbeeld verbeterde carrièremogelijkheden), maar ook non-normatief (bijvoorbeeld echtscheiding) van aard zijn. Door deze tijdsbepaalde verandering(en) worden nieuwe condities en omgevingen geschapen die de ontwikkeling van het individu beïnvloeden. Het chronosysteem beschrijft het patroon van transities gedurende de levensloop.

Naast de aandacht voor de interactie tussen het individu en zijn omgeving wijst dit model ook op de onderliggende samenhang van de verschillende systemen die elk invloed hebben op de ontwikkeling van het individu. Het grootste effect wordt verkregen wanneer deze systemen elkaar in deze invloed ondersteunen. De invloed van de school op de cognitieve ontwikkeling van het kind wordt versterkt als bijvoorbeeld ook de ouders het kind stimuleren om goede schoolprestaties te behalen. Omdat de verschillende systemen met elkaar in verbinding staan, zal een verandering op het ene niveau ook veranderingen op het andere niveau met zich meebrengen. Het digitale tijdperk waarin kinderen nu opgroeien heeft invloed op de manier waarop onderwijs gegeven wordt evenals op de manier waarop leeftijdgenoten met elkaar omgaan via bijvoorbeeld sociale media.

2 LEVENSLOOPPSYCHOLOGIE : WAARDOOR?^{3 4}

Determinanten van de levensloop

Door de aandacht in wetenschappelijk onderzoek voor de totale levensloop is het duidelijk geworden dat er zich ook na de kinder- en jeugd jaren veranderingen voordoen die van invloed zijn op menselijk gedrag. Het gaat dan vooral om ontwikkelingen die het gevolg zijn van eerder toevallige factoren of factoren uit de sociale, culturele en historische context. Hierdoor heeft de levenslooppycholoog ook aandacht voor de onregelmatigheid en onvoorspelbaarheid van de menselijke ontwikkeling. Discontinuïteit, interindividuele verschillen en verschillen in het eindstadium worden daarbij als belangrijke kenmerken van de menselijke levensloop gezien.

De levenslooppycholoog heeft een uitgesproken interesse voor het bijzondere, het unieke van een individuele levensloop. Hij vraagt zich af hoe de algemene ontwikkelingspsychologische wetmatigheden samen met de verschillende sociale, culturele en historische invloeden de individuele levensgeschiedenis vormgeven. Binnen de levensloopbenadering worden dan ook drie soorten determinanten van de levensloop onderscheiden, namelijk normatieve leeftijdgebonden invloeden, normatieve historische invloeden en niet-normatieve invloeden.

Normatieve leeftijdgebonden invloeden zijn biologische en sociale omgevingsinvloeden die leeftijdgebonden zijn. Deze komen ongeveer gelijktijdig voor bij meerdere individuen in eenzelfde leeftijdsgroep die deel uitmaken van eenzelfde cultuur of subcultuur. 'Normatief' wordt dus begrepen als 'vaak voorkomend'. Voorbeelden zijn rijpingsprocessen zoals leren lopen, leren spreken, de eerste menstruatie of zaadlozing, de menopauze, maar ook bijvoorbeeld het halen van het rijbewijs op je achttiende jaar. Het halen van het rijbewijs kan beschouwd worden als een normatieve leeftijdgebonden invloed omdat dit in onze westerse cultuur vaak rond het achttiende levensjaar plaatsvindt. Ook de acht ontwikkelingsfasen die door Erikson geformuleerd werden als zijnde fasen of 'crises' die een individu vanaf zijn geboorte tot aan zijn dood doorloopt, is een voorbeeld van normatieve leeftijdgebonden invalshoek (Erikson, 1892). Erikson onderscheidde de volgende ontwikkelingsfasen: vertrouwen tegenover fundamenteel wantrouwen (1-18 maanden), zelfstandigheid tegenover schaamte en twijfel (18 maanden tot 3 jaar), initiatief tegenover schuldgevoel (3-5 jaar), vlijt tegenover minderwaardigheid (6-12 jaar), identiteit tegenover rolverwarring (12-18 jaar), intimiteit tegenover isolement (18-35 jaar), generativiteit tegenover stagnatie (35-65 jaar), ego-integriteit tegenover wanhoop (65 jaar tot de dood).

Normatieve historische invloeden zijn biologische en sociale-omgevingsinvloeden die verbonden zijn aan de specifieke maatschappelijke situatie in de historische tijd. Deze zijn normatief in de zin dat de meeste leden van een generatie ermee te maken krijgen. Denk bijvoorbeeld aan oorlogen, economische recessies, epidemieën maar ook aan bepaalde veranderingen in leefstijl zoals het ontstaan en gebruik van internet, mobiele telefoons en de populariteit van sociale media. Vaak wordt er hierbij gesproken in termen van 'cohorten' of 'generaties' die gekarakteriseerd worden door verschillende, maar tijdgebonden ervaringen die het gedrag en de leefwereld sterk beïnvloeden. In tabel 2 worden de 'generaties' geboren in verschillende tijdspannes vanaf de Tweede Wereldoorlog tot het eerste decennium van deze eeuw, gekarakteriseerd.

3 Dit hoofdstuk wordt opgenomen als studietekst in de bachelor cursus *Inleiding in de psychologie*.

4 Bronnen: Berk, L. (2010). *Exploring Lifespan Development* (2e ed). Boston: Pearson Education.
Rögels, N. (2011). *Levenslooppychologie* (2e ed.). Den Haag: Boom Lemma.

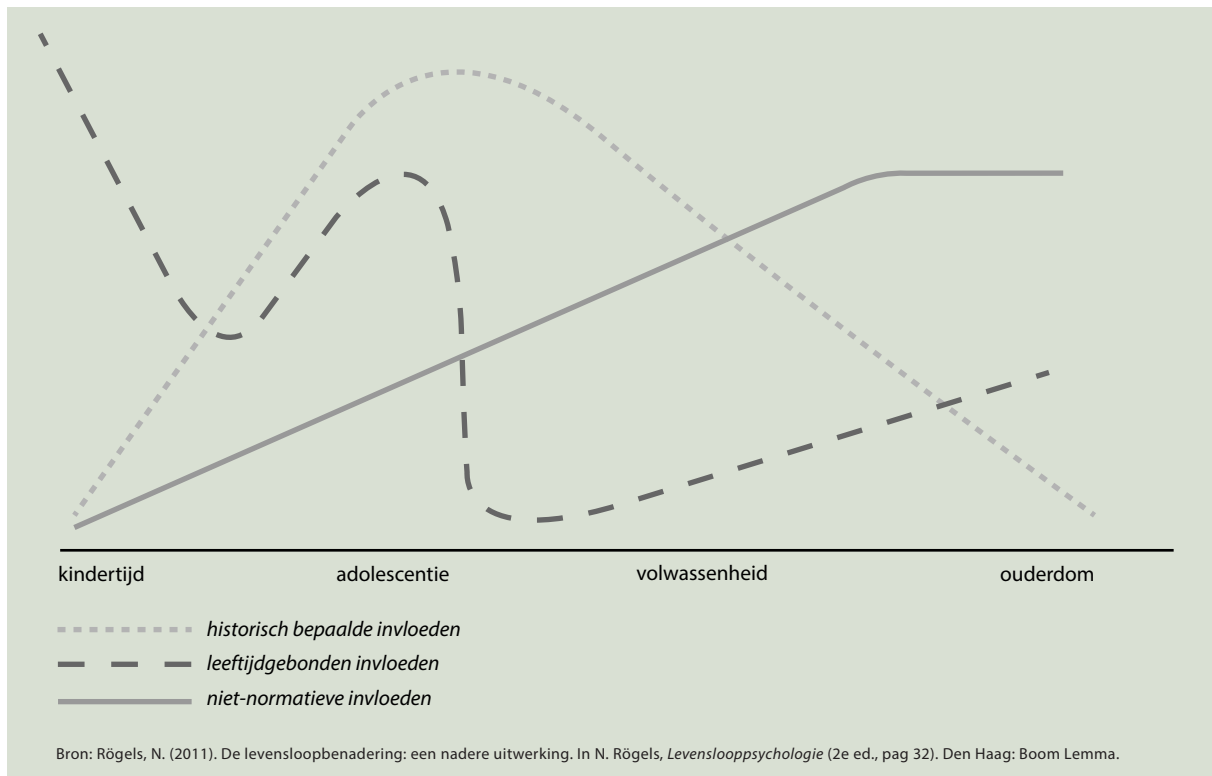


TABEL 2 Generatiekenmerken

Generatie	Babyboomers protestgeneratie	Generatie X verloren generatie	Generatie Y pragmatische generatie	Screenager Einstein-generatie
Bouwjaar	1940 - 1955	1955 - 1970	1970 - 1985	1985 - 2000
Generatievormende periode	Relatief welvarende naoorlogse jaren Ontwikkeling technologie	Economische stagnatie Jeugdwerkloosheid Nasleep koude oorlog: val van de muur	Economisch welvarend en politiek stabiel Geen schaarste of crisis De tijd van mobiele telefonie en e-mail Verharding in de maatschappij	24/7 economie Vercommercialiseerde informatiemaatschappij Individualisme versus hang naar verbondenheid
Kernwoorden	Opbouwen en protest	Zuinigheid en zekerheid	Alles kan en alles moet	Altijd 'online' en alles kunnen vinden
Kenmerken	Statusgevoelig, draagvlak zoekend, politiek gedrag	Bescheiden, behoudend, realistisch, accepteren verschillen	Sociaal direct, ondernemend, behalve werk ook andere levens	Eigenzinnig, authentiek, werk is prettig tijdverblijf

Bron: Jolink, J., Korten, F. & Verhiel, T. (2009). *Jongleren met talent: de match tussen organisatie X en generatie Y*. Schiedam: Scriptum.

Niet-normatieve invloeden zijn biologische en sociale-omgevingsinvloeden die sterk persoonsgebonden zijn en niet in het algemeen van toepassing zijn op een bepaalde leeftijdsgroep of in een bepaald historisch tijdsvak. Ze laten zich vaak onverwacht gelden en kunnen het leven van het individu soms een heel ander verloop geven. Het zijn met name deze factoren die elk levenspad uniek maken. Denk bijvoorbeeld aan levensgebeurtenissen zoals een ongeval of scheiding, maar ook aan bijvoorbeeld het winnen van de hoofdprijs in de loterij.



FIGUUR 2 Determinanten van de levensloop

De levensloopbenadering gaat ervan uit dat de drie soorten invloeden niet op alle leeftijden even belangrijk zijn. De impact van deze invloeden op de levensloop wordt via figuur 2 weergegeven waarbij de y-as de mate van impact op de ontwikkeling weergeeft.

Tijdens de kinderjaren en de ouderdom hebben de leeftijdgebonden biologische invloeden een groot effect op de ontwikkeling. Leeftijdgebonden sociale invloeden komen vooral tijdens de adolescentie naar voren. De invloed van normatief historische determinanten is vooral tijdens de adolescentie en de jongvolwassenheid waar te nemen. De invloed van niet-normatieve determinanten neemt lineair toe met de leeftijd om dan tijdens de ouderdom te stagneren.

De levenslooppsycholoog is erop gericht om de verschillende determinanten die de ontwikkeling van het individu beïnvloeden in kaart te brengen. Hij houdt daarbij rekening met de impact in elke levensfase van de drie soorten determinanten. Ofschoon zicht op de verschillende determinanten van belang is bij het ontrafelen van het individuele ontwikkelingstraject, zal de nadruk komen te liggen op die determinanten die door psychologische begeleiding (bijvoorbeeld coaching) beïnvloedbaar zijn en die voor het individu als aanknopingspunten kunnen dienen om actie te ondernemen die tot verandering leidt.

3 LEVENSLOOPPSYCHOLOGIE: WAARNAARTOE?⁵

Twee-continuamodel van mentale gezondheid

De levenslooppyscholoog wil niet alleen zicht krijgen op de individuele ontwikkeling en de determinanten ervan, maar wil ook als deskundige anderen in alle levensfasen optimaal begeleiden en ondersteunen bij het formuleren van eigen antwoorden op verschillende levensvragen. Hij streeft ernaar om anderen naar maximale zelfactualisatie of zelfontplooiing te begeleiden of te coachen. In de praktijk kan dit vertaald worden als het streven om het mentale welzijn van het individu te bevorderen. Mentale gezondheid wordt hierbij gedefinieerd op basis van twee criteria, namelijk de mate waarin het individu vrij is van psychopathologie alsook de mate waarin hij emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden ervaart (Keyes, 2005). Dit twee-continuamodel veronderstelt dat welbevinden en psychopathologie twee gerelateerde, doch afzonderlijke factoren zijn. Of met andere woorden: mensen met psychische klachten kunnen tegelijkertijd een bepaalde mate van psychisch welbevinden ervaren en omgekeerd (Keyes, 2005; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster, & Keyes, 2011).

Individen met een hoog niveau van emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden floreren. Florerende individuen hebben een uitstekende psychische en fysieke gezondheid. Ze hebben 'het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven' (Huber et al., 2011; Huber et al., 2016). Recent onderzoek in een grote representatieve Nederlandse steekproef laat zien dat 38 procent van Nederlanders floreert (Schotanus-Dijkstra et al., 2016).

Belang van positieve emoties

Iemand floreert wanneer hij naast een optimaal functioneren ook positieve emoties zoals geluk, voldoening, opgewektheid en kalmte ervaart (Keyes, 2005). Positieve emoties worden gezien als een kernelement, een basisvoorwaarde voor floreren (Huppert & So, 2013). Ook volgens de Broaden-and-Build-theorie (Fredrickson, 2004) zijn positieve emoties de sleutel tot floreren. Positieve emoties, ook al zijn ze soms vluchtig van aard, verbreden namelijk het gedachten- en handelingsrepertoire. Zo zet bijvoorbeeld plezier aan tot creatief bezig zijn en stimuleert interesse het verkennen en het uitproberen van nieuwe dingen. Positieve emoties zoals opgewektheid bevorderen het vermogen om nieuwe sociale relaties aan te knopen en vriendschapsbanden uit te bouwen. Het verbreden van het gedachten- en handelingsrepertoire leidt er bovendien toe dat het individu nog meer op zoek gaat naar die contexten die voor hem gepaard gaan met positieve emotie (Wichers et al., 2015). Hierdoor ontstaat er een voortdurende, zelfonderhoudende opwaartse spiraal van positieve emoties (Garland et al., 2010). Positieve emoties zorgen er ook voor dat de beschikbare cognitieve en sociale hulpbronnen waaruit geput kan worden bij tegenslag of stress, vergroot en verstevigd worden. Positieve emoties dragen bij aan iemands veerkracht om met negatieve gebeurtenissen om te gaan. Daarnaast hebben positieve emoties ook een 'undo-effect' op negatieve emoties (Fredrickson, 2004). Het streven van de levenslooppyscholoog om anderen naar maximale zelfactualisatie of zelfontplooiing te begeleiden of te coachen kan in de praktijk vertaald worden als het streven om het individuele welbevinden te bevorderen. Positieve emoties dragen in grote mate bij aan het individuele welbevinden, aan het individuele floreren en kunnen daarenboven een belangrijke richtingaangever zijn voor de verdere ontwikkeling van het individu. Als levenslooppyscholoog is het dus van belang om inzicht te krijgen in de subjectieve beleving van positieve emoties van het individu.

5 Dit hoofdstuk wordt (bewerkt) gepubliceerd als: Jacobs, N., Janssens, M., Reijnders, J., Peeters, S., & Lataster, J. (in press). Smarter phones, happier people? De potentie van mHealth applicaties voor mentale gezondheid. *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*.



Experience Sampling: positieve emoties in de natuurlijke context

Positieve emoties kunnen op verschillende manieren in kaart worden gebracht, bijvoorbeeld door middel van zelf-ingevulde vragenlijsten zoals de 'Positive and Negative Affect Schedule' (Peeters, Ponds, & Vermeeren, 1996) of (semi)gestructureerde interviews of experimentele tests waarbij affectieve reacties door specifieke stimuli uitgelokt worden. Ofschoon dergelijke instrumenten hun waarde hebben ten aanzien van het in kaart brengen van de emotionele wereld van het individu, zijn er ook nadelen aan verbonden. Zo zijn vragenlijsten en interviews vaak retrospectief van aard, wat mogelijk geheugenbias en andere vertekeningen, geïnduceerd door bijvoorbeeld de neiging sociaal wenselijk te antwoorden, met zich meebrengt. Bij experimenten worden stimuli aangeboden in gecontroleerde, doch artificiële situaties die echter zelden een weerspiegeling zijn van de natuurlijke omgeving waarbinnen deze stimuli en de daarbij horende affectieve reacties zich gebruikelijk voordoen. Kortom, dergelijke instrumenten slagen er onvolledig in om op een betrouwbare en valide manier (positieve) emoties zoals deze zich voordoen in de natuurlijke omgeving en in de dagdagelijkse context in kaart te brengen. Om inzicht te krijgen in dergelijke processen is het noodzakelijk om mensen te bestuderen in hun dagelijks leven en in hun voortdurende interactie met de wereld, of met andere woorden: daar waar de individuele ontwikkeling zich voordoet. De 'Experience Sampling Method' (ESM), ook wel 'Ecological Momentary Assessment' (EMA) of 'Ambulatory Assessment' genoemd (AA), is hiervoor ontwikkeld (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Mehl & Conner, 2012). Met op Experience Sampling gebaseerde smartphone-applicaties, zoals bijvoorbeeld Reallife™ Exp mobile application (<https://www.lifedatcorp.com>) of Psymate© (<http://www.psymate.eu>), is het mogelijk om ervaringen zoals positieve emoties 'on the spot', zijnde op het moment en in de context waarin ze zich voordoen, in kaart te brengen. Hierbij wordt vaak een signaal-gebaseerd protocol gebruikt. Bij een dergelijk protocol ontvangen individuen op vaste of random momenten een signaal ('beep') waarbij op de smartphone een korte vragenlijst verschijnt die peilt naar hoe men zich op dat moment voelt, wat men op dat moment doet, in welk gezelschap men is enzovoorts. Telkens als de app het signaal tot invullen van de vragenlijst geeft, wordt men gevraagd om op een zevenpunts Likert-schaal aan te geven in welke mate men zich op dat moment bijvoorbeeld gelukkig of opgewekt voelt (meting van positieve emoties), of men op dat moment bijvoorbeeld alleen is of in het gezelschap van anderen (meting van de sociale context) en welke activiteit men op dat moment uitvoert (meting van gedrag). Deze onderzoeksmethodiek heeft een aantal unieke voordelen:

- Gedrag wordt bestudeerd in interactie met de omgeving waardoor gedragspatronen blootgelegd kunnen worden die (al dan niet) bijdragen aan de individuele ontwikkeling.
- Gedrag wordt bestudeerd in de natuurlijke, 'ecologische' omgeving van het individu; er vindt geen manipulatie plaats.
- Onbewuste psychologische processen worden bewust gemaakt.
- De observaties vinden plaats op het moment zelf (real-time assessments): individuen rapporteren hoe ze zich op dat moment voelen, wat ze aan het doen zijn en in welke context. Het risico op vertekening door geheugenfouten is minimaal.
- Repetitieve assessments (bijvoorbeeld tien keer per dag gedurende een aantal opeenvolgende dagen) verhogen het onderscheidend vermogen van statistische toetsing waardoor ook relatief subtiele, maar betekenisvolle associaties geobserveerd kunnen worden.

Met Experience Sampling-methodologie worden gegevens verzameld die een unieke inkijk geven in moment-tot-momentervaringen zoals deze zich ontvouwen in interactie met de wereld, met de omgeving. Een dergelijke gedetailleerde inkijk is cruciaal bij affectieve processen omdat (positieve) emoties dynamisch zijn, over de tijd heen fluctueren en sterk afhankelijk zijn van de context. Op basis van ESM-gegevens kan men dus zicht krijgen op de mate waarin iemand positieve emoties ervaart gedurende de dag, maar ook in de mate waarin het ervaren van positieve emoties varieert in functie van context en/of gedrag. Dergelijk inzicht geeft aanknopingspunten voor het ontwikkelen van strategieën en interventies gericht op het bevorderen van positieve emoties.



4 LEVENSLOOPPSYCHOLOGIE: WAAR?

Het leven van alledag

Het individu ontwikkelt zich in voortdurende interactie met zijn omgeving idealiter richting een betere mentale gezondheid. Positieve emoties fungeren daarbij als motor, als katalysator. Met behulp van Experience Sampling-methodologie is het mogelijk deze motor van ontwikkeling te bestuderen in de dagelijkse context waarbinnen deze zich voordoet en deze kennis te gebruiken ter bevordering van de mentale gezondheid. Hieronder wordt een aantal recente Experience Sampling-studies beschreven ter illustratie van de onderzoek speerpunten zoals die binnen de leerstoel Levensloopsychologie aan de Open Universiteit invulling krijgen.

Positief affect in het dagelijks leven

Onderzoek van de vakgroep Levensloopsychologie in een steekproef uit de algemene populatie ($n = 148$, 106 vrouwen (72%), $M_{\text{leeftijd}} = 43$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 13$ jaar) liet zien dat positief affect in het dagelijks leven samenhangt met mentale veerkracht. Hogere scores op de Nederlandse versie van de Resilience Scale gingen gepaard met hoger momentaan positief affect. Omwille van het cross-sectionele design was het echter niet mogelijk om uitspraken te doen met betrekking tot de causaliteit tussen positief affect en veerkracht. Bovendien was de associatie niet significant meer wanneer gecorrigeerd werd voor demografische factoren en andere momentane ervaringen zoals negatief affect, stressreactiviteit en eigenwaarde (Peeters, Lataster, Janssens, & Jacobs, 2016). Deze studie lijkt te suggereren dat de samenhang tussen momentaan positief affect en mentale veerkracht wellicht door demografische factoren en/of andere momentane psychologische processen beïnvloed wordt. Verder onderzoek is dan ook wenselijk om dit te ontrafelen.

Experience Sampling onderzoek van Lilian Jans-Beken (Jans-Beken et al., in progress) in een algemeen populatie sample ($n = 82$, $M_{\text{leeftijd}} = 38$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 15$ jaar) liet zien dat momentane gevoelens van dankbaarheid reciprook geassocieerd zijn met momentaan positief affect. Deze bevinding suggereert dat momentane dankbaarheid bijdraagt aan meer positief affect wat vervolgens weer leidt tot meer momentane dankbaarheid. Deze opwaartse spiraal van momentane dankbaarheid en positief affect blijkt bovendien sterker te zijn voor individuen met een betere positieve mentale gezondheid. Individuen met psychische klachten daarentegen lijken minder te profiteren van deze opwaartse spiraal van momentane dankbaarheid en positief affect. Deze opwaartse spiraal van momentane dankbaarheid en positief affect kan een mogelijke verklaring zijn voor welzijnsbevorderende effect van dankbaarheid. Immers, een eerdere longitudinale studie van Lilian Jans-Beken (Jans-Beken, Lataster, Peels, Lechner, & Jacobs, under review) in een steekproef uit de algemene bevolking ($n = 706$; $M_{\text{leeftijd}} = 44$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 14$ jaar) liet zien dat dankbaarheid, geoperationaliseerd als de algemene neiging om anderen welwillende bijdrage aan de eigen positieve ervaringen te erkennen en daar met dankbare emoties op te reageren (Jans-Beken, Lataster, Leontjevas, & Jacobs, 2015), een significante voorspeller was van subjectief welbevinden, maar niet van psychopathologie.

Prospectief Experience Sampling onderzoek bij een volwassen vrouwelijk tweelingensample ($n = 416$, $M_{\text{leeftijd}} = 27$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 7,5$ jaar) (Jacobs et al., 2011) toonde een significante associatie tussen positief affect in het dagelijks leven en neuroticisme, zoals gemeten met de neuroticisme-extraversiesubschaal van de Eysenck Personality Scale. Hogere neuroticismescores gingen gepaard met minder momentaan positief affect.

Deze associatie bleef significant wanneer gecorrigeerd werd voor andere momentane ervaringen zoals negatief-affect, negatief-affectvariabiliteit, positief-affectvariabiliteit, stressgevoeligheid en beloningsgevoeligheid. Deze bevinding geeft aanleiding tot de veronderstelling dat neuroticisme via het pad van reductie in momentaan positief affect leidt tot psychopathologische symptomatologie zoals depressieve klachten. Immers, eerdere studies lieten zien dat positief affect, en dan met name het van moment-tot-moment behouden van positief affect, het risico op de latere ontwikkeling van depressieve klachten significant reduceert (Hohn et al., 2013). Ook beschermt positief affect tegen een genetische kwetsbaarheid voor stress (Van Winkel et al., 2014; Wichers et al., 2008) evenals tegen een genetische kwetsbaarheid voor depressie (Wichers et al., 2007).

Kortom, bovenstaande studies laten het belang van momentaan positief affect zien voor beide assen van het mentale gezondheidsmodel. Onderzoek binnen de levensloopspsychologievakgroep richt zich vooral op het verder bestuderen van de (voorspellende) rol van positief affect in het dagelijks leven ten aanzien van positieve geestelijke gezondheidsuitkomstmaten zoals emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden, floreren en geluk, evenals naar de achterliggende verklaringsmechanismen.

Erfelijkheid van positief affect

Een tweelingenstudie is een uitstekend onderzoeksdesign om zicht te krijgen op het belang van erfelijkheid als verklaring voor interindividuele verschillen in kenmerken of eigenschappen zoals het ervaren van positief affect. Immers, eenenige tweelingen worden verondersteld genetisch identiek te zijn terwijl bij twee-eiige tweelingen slechts de helft van hun genetisch materiaal delen. Een grotere gelijkheid in een kenmerk of een eigenschap bij eenenige tweelingen dan bij twee-eiige tweelingen is bijgevolg een indicatie voor de invloed van een genetische factor bij dat kenmerk of die eigenschap (Jacobs, 2005). Het Oost-Vlaams Meerlingenregister (EFPTS, East Flanders Prospective Twin Survey), in 1964 opgericht door prof. dr. Robert Derom en prof. dr. Michel Thiery, is een prospectief, populatiegebonden register dat tot op de dag van vandaag systematisch alle twee- en meerlingengeboorten in de Belgische provincie Oost-Vlaanderen registreert (<http://www.twins.be>).

Een Experience Sampling-studie van Lothmann en collega's (Menne-Lothmann et al., 2012) in een volwassen vrouwelijk EFPTS-sample ($n = 520$, $M_{\text{leeftijd}} = 27$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 7,5$ jaar) liet zien dat de interindividuele variatie in momentaan positief affect het best verklaard werd door een model waarin uitsluitend omgevingsfactoren waren opgenomen. Dit resultaat doet vermoeden dat momentaan positief affect niet beïnvloed wordt door genetische factoren maar door omgevingsfactoren. In dezelfde studie (Menne-Lothmann et al., 2012) werd ook onderzocht in welke mate interindividuele verschillen in reward experience, geoperationaliseerd als de stijging in positief affect gepaard gaande met kleine dagelijkse plezierige gebeurtenissen zoals het krijgen van een complimentje, toe te schrijven zijn aan genetische en/of omgevingsfactoren. Ofschoon de resultaten niet eenduidig waren, suggereren de auteurs dat er mogelijk een kleine genetische factor een rol speelt bij het genereren van positief affect uit kleine dagelijkse gebeurtenissen. Een andere Experience Sampling-studie in hetzelfde onderzoekssample (Jacobs et al., 2013) toonde dat verschillen in individuele variabiliteit in positief affect, geoperationaliseerd als de within-subject standaarddeviatie van positief affect, voor 18 procent toe te schrijven valt aan genetische factoren en voor 82 procent aan omgevingsfactoren.

Kortom, bovenstaande studies laten zien dat verschillende patronen van dagelijkse expressie van positief affect voor een groot deel, en in het geval van momentaan positief affect zelfs volledig, verklaard kunnen worden op basis van omgevingsfactoren. Onderzoek binnen de vakgroep Levensloopspsychologie richt zich dan ook op het kaart in brengen van die omgevingsfactoren die geassocieerd zijn met positief affect in de context van het dagelijks leven.

Factoren geassocieerd met positief affect in het dagelijks leven

Fysieke activiteit is op basis van resultaten van een ESM-studie (Wichers et al., 2012) in een algemeen vrouwelijk populatiesample ($n = 504$, $M_{\text{leeftijd}} = 27$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 7,6$ jaar) een voorspeller van positief affect. Meer actief zijn gaat gepaard met meer momentaan positief affect, een effect dat tot drie uur na de actieve inspanning valt op te merken. Fysieke activiteit leidt tot meer opgewektheid, meer tevredenheid, meer enthousiasme en meer energie. Er dient echter opgemerkt te worden dat er substantiële interindivuele verschillen zijn in de grootte van de samenhang tussen fysieke activiteit en positief affect. Individuen met een geschiedenis van depressie profiteren minder van het positieve emotieverhogend effect van fysieke activiteit.

In het kader van een studie naar de relatie tussen het hebben van een kat en/of een hond als huisdier en mentale gezondheid (Animal Impact in Real Life; <http://air.ou.nl>) liet een pilotstudie ($n = 17$, 698 ESM-metmomenten, 94% vrouw, $M_{\text{leeftijd}} = 38$ jaar) zien dat de aanwezigheid van een huisdier geassocieerd was met meer momentaan positief affect. Op het moment dat het huisdier aanwezig is, voelen de huisdierbezitters zich beter en ervaren ze meer positief affect. Mogelijk fungeert het huisdier als een bron van sociale steun en als een buffer voor stress voor de huisdierbezitter (Janssens, Eshuis, Peeters, Lataster, & Jacobs, 2016).

Maar ook momentaan positief affect fungeert als een motivator voor gedrag dat vervolgens weer bijdraagt aan positief affect. In een ESM-studie in een algemeen vrouwelijk populatiesample (Wichers et al., 2015) ($n = 621$, $M_{\text{leeftijd}} = 27$ jaar, $SD_{\text{leeftijd}} = 7,6$ jaar) werd aangetoond dat de mate waarin fysieke activiteit gepaard ging met positief affect voorspellend was voor de kans dat men fysiek actief bleef. Hetzelfde werd geobserveerd voor de sociale context. Het positief affect dat samenhangt met het in leuk gezelschap zijn, was voorspellend voor de kans dat men ook later nog sociaal actief was. Dit effect was zelfs de dag nadien nog op te merken: het positieve affect geassocieerd met aangenaam gezelschap was voorspellend voor de mate waarin men de volgende dag sociaal actief was. Positief affect kan dus inderdaad gezien worden als positieve activator die in de context van alledag leidt tot gedragingen die bijdragen aan (nog) meer positief affect. Deze bevinding ondersteunt het idee van voortdurende, zelfonderhoudende opwaartse spiraal van positieve emoties (Garland et al., 2010; Wichers et al., 2015).

Inzicht in gedragspatronen geassocieerd met positief affect

Inzicht in de eigen gedragspatronen die gepaard gaan met positief affect in het dagelijks leven lijkt een sleutel te zijn voor (nog) meer positief affect. Het voortdurende gebruik van mobiele technologie in het dagelijks leven maakt het bovendien mogelijk om gedurende langere tijd met een op ESM-gebaseerde smartphone-applicatie gegevens te verzamelen (Groot, 2010). Dergelijke intensieve longitudinale dataverzamelingen laten toe om individuspecifieke gedragspatronen te identificeren die een nauwkeurige en gedetailleerde inzicht geven in welk gedrag en welke context specifiek voor dat individu gepaard gaan met meer positieve emoties, zodat ook het advies gepersonaliseerd op het desbetreffende individu afgestemd kan worden (Hamaker & Wichers, 2017; Van der Krieke et al., 2017). Studies suggereren dat een dergelijke feedback mensen effectief aan de slag zet om meer positieve emoties te genereren, met een betere mentale gezondheid als resultaat (Kramer et al., 2014; Van Roekel et al., 2016)



Interventies ter bevordering van positief affect

Een psychologisch hulpverleningsproces waarbij inzicht in de individuele met positief affect gepaard gaande gedragspatronen een belangrijke schakel is tot een betere mentale gezondheid, is coaching. De essentie van coaching bestaat immers uit het vrijmaken van iemands potentieel om zijn prestaties te maximaliseren (Whitmore, 2002) om de zelf gekozen doelen te bereiken (NOBCO, 2017) en zo te komen tot maximale zelfactualisatie of zelfontplooiing. Steeds meer en steeds vaker worden coachingstrajecten ingezet ter bevordering van het individuele optimale functioneren. Deze tendens zal zich ook de komende tijd nog voortzetten. Tegelijk doet deze ontwikkeling echter ook de behoefte toenemen aan degelijk wetenschappelijk onderzoek ter toetsing van de effectiviteit van coachingstrajecten en ter identificatie van onderliggende werkzame elementen. Op dit moment staat dit onderzoek nog in de kinderschoenen. Vanuit de vakgroep Levensloopsychologie wordt dan ook in nauwe samenwerking met praktijkcoaches ESM-gebaseerd onderzoek opgezet (Lataster, 2017) waarvan de eerste resultaten in de loop van 2018 verwacht worden.

Een andere context waarbinnen de aandacht voor positief affect en het bevorderen ervan aangewezen is, is het onderwijs. Educatie is namelijk gericht 'op de bevordering van de persoonlijke ontplooiing ten dienste van het maatschappelijk functioneren van volwassenen door de ontwikkeling van kennis, inzicht, vaardigheden en houdingen op een wijze die aansluit bij hun behoeften, mogelijkheden en ervaringen alsmede bij maatschappelijke behoeften' (Overheid.nl, 2017).

Het longitudinale onderzoeksproject van Anne Kennes, in samenwerking met de vakgroep Levensloopsychologie, heeft als doel de effectiviteit van schoolinterventies gericht op het bevorderen van het floreren van adolescenten te bestuderen. Het onderzoek omvat de ontwikkeling, implementatie en effectiviteitstoetsing van drie schoolinterventies: een krachtenbenadering, een interventie ter bevordering van optimisme en een interventie ter bevordering van (zelf)compassie.

Gezondheidsbevorderende interventies in deze ontwikkelingsperiode hebben een groot effect op de mentale gezondheid, vandaar dat er in dit project dan ook nauw samengewerkt wordt met (Vlaamse) middelbare scholen. Resultaten van dit project worden de komende jaren verwacht.

Besluitend, ESM-gebaseerd onderzoek draagt in belangrijke mate bij aan de kennisvermeerdering op het gebied van de positieve geestelijke gezondheidszorg. Een dergelijke bijdrage (blijven) leveren aan deze kennisvermeerdering is een van de doelstellingen van het wetenschappelijk onderzoek binnen de leerstoel Levensloopsychologie. Hierboven zijn reeds voorbeelden van dergelijk onderzoek gegeven, maar ook niet-ESM gebaseerd onderzoek binnen de vakgroep, zoals onderzoek naar posttraumatische groei, onderzoek naar cognitieve veroudering en zingeving bij ouderen, alsook onderzoek naar hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit bij kinderen, draagt in belangrijke mate bij aan het realiseren van deze doelstelling.

SAMENVATTING

Binnen de levensloopspsychologie staat de menselijke ontwikkeling centraal. De term 'ontwikkeling' verwijst hierbij naar kwantitatieve en/of kwalitatieve veranderingen die zich over een bepaald tijdsverloop in een specifieke richting voordoen. Ontwikkeling is levenslang, multidimensioneel en multidirectioneel. Ontwikkeling is ook plastisch, het individu leert om met een steeds veranderende omgeving om te gaan. De levensloopspsycholoog wil de natuurlijke ontwikkelingspatronen in de verschillende levensfasen begrijpen. Hij wil het individuele ontwikkelingstraject ontrafelen en inzicht krijgen in de determinanten die deze ontwikkeling beïnvloeden. Hierbij is geen enkele (ontwikkelings)theorie dominant, maar wordt er vanuit een eclecticisch perspectief naar de individuele ontwikkeling gekeken. De levensloopspsycholoog vraagt zich af hoe de algemene ontwikkelingspsychologische wetmatigheden samen met de verschillende sociale, culturele en historische invloeden de individuele levensgeschiedenis vormgeven. Ofschoon zicht op de verschillende determinanten van belang is bij het ontrafelen van het individuele ontwikkelingstraject, komt de nadruk te liggen op die determinanten die door psychologische begeleiding (zoals coaching) beïnvloedbaar zijn en die voor het individu als aanknopingspunten kunnen dienen om actie te ondernemen die tot verandering leidt. De levensloopspsycholoog streeft er immers naar om anderen naar maximale zelfactualisatie of zelfontplooiing te begeleiden. In de praktijk kan dit vertaald worden als het streven om de mentale gezondheid van het individu te bevorderen, richting floreren. Positieve emoties fungeren hierbij als katalysator omwille van hun capaciteit om een voortdurende, zelfonderhoudende opwaartse spiraal van positieve emoties in gang te zetten. De Experience Sampling-methodologie is een unieke methode om positieve emoties te bestuderen in de dagelijkse context waarbinnen deze zich voordoen. Kennis op basis van deze methodologie is dan ook uitermate geschikt om de ontwikkeling van het individu richting een betere mentale gezondheid, richting floreren te bevorderen.



DANKWOORD

Voor de installatie van de leerstoel Levensloopsychologie aan de Open Universiteit ben ik veel mensen dank verschuldigd. Een aantal van hen wil ik graag hieronder expliciet bedanken.

In de eerste plaats ben ik het College van Bestuur erkentelijk voor het instellen van deze leerstoel en voor het in mij gestelde vertrouwen om deze te bekleden. Een extra dankwoord wil ik daarbij graag richten aan de rector magnificus, prof. dr. Anja Oskamp. Haar aandacht voor de doorstroom van (vrouwelijke) talent en haar oprechte belangstelling in het (carrière)pad van mensen stimuleert en moedigt aan tot verdere ontwikkeling. Het onderliggend oratieboekje is daar een bewijs van. Dank daarvoor.

Prof. dr. Saskia Brand-Gruwel, de huidige decaan van de faculteit Psychologie en onderwijswetenschappen, ben ik dankbaar voor haar inzet om tijdens het eerste jaar van haar decanaat deze leerstoel te installeren. Saskia, jouw bereidheid om met mensen mee te denken en tot een voor iedereen goede oplossing te komen zorgt ervoor dat de toekomst er goed uit ziet. Ook Jos (van den Broek) zijn waakzaam oog (en dat niet alleen financieel), draagt in belangrijke mate bij aan de stabiliteit en groei van de faculteit.

Prof. dr. René van Hezewijk, de vorige decaan van de faculteit, is de grondlegger van deze leerstoel. Beste René, mijn oprechte dank voor de kans die je me gaf om in 2011 de mastervariant Levensloopsychologie te ontwikkelen. Van jou heb ik geleerd dat je als leidinggevende je mensen vooral moet faciliteren en het vertrouwen moet geven om te doen wat ze nodig vinden. Jouw vertrouwen en jouw steun gaven me vleugels. Dank daarvoor.

Mijn wetenschappelijke roots liggen bij prof. dr. Jim van Os. Jim, ik prijs me gelukkig dat ik jou lang geleden (in de vorige eeuw nog) in Leuven ben tegengekomen en bij jou, bij de Universiteit Maastricht, ben komen promoveren. Jouw uitzonderlijk wetenschappelijk intellect, maar ook jouw gave om in mensen en in situaties steeds mogelijkheden te zien en deze te ontplooiën, hebben me niet alleen als wetenschapper gevormd, maar ook als mens en als leidinggevende. Jim, ik ben je dankbaar voor al hetgeen ik bij, maar vooral van jou geleerd heb.

Prof. dr. Catherine Derom en prof. dr. Evert Thiery, jullie hebben me de kans gegeven om met het unieke Oost-Vlaamse tweelingenregister te werken. Dankzij jullie inzet is de wetenschappelijke productiviteit van het register groot. Ook de installatie van deze leerstoel is voor een groot deel schatplichtig aan het register, aan zijn oprichters en aan jullie.

Prof. dr. Wichers, beste Marieke, jouw drive voor de wetenschap, jouw streven naar rechtvaardigheid, jouw authenticiteit en jouw durf om 'te durven zoeken in het donker', bewonder ik. Ze zijn een inspiratiebron voor me.

Ik ben gevoed door zo veel geleerdheid. Ik heb op sleutelmomenten het vertrouwen van mijn leidinggevende(n) gekregen en de vrijheid ervaren om mij te ontwikkelen. Maar vooral, ik was de voorbije jaren omringd door de allerbeste mensen.

Dr. Johan Lataster en dr. Roeslan Leontjevas, jullie kennis en kunde, alsook jullie enthousiasme en inzet in de pioniersjaren hebben voor stevige fundamenten gezorgd. Roeslan, ik hecht er waarde aan om je hier expliciet voor te danken. Ondertussen heb jij ook jouw plek gevonden bij de collega's van de methoden- en-statistiekgroep; daar ben ik blij om. Door de uitbreiding van de vakgroep met dr. Sanne Peeters, dr. Mayke

Janssens, drs. Inez Stevelmans en dr. Jennifer Reijnders is zowel de arbeidsproductiviteit als de arbeidsvreugde exponentieel toegenomen. Ieders expertise en ieders persoonlijkheid is een cruciaal element van onze vakgroep.

Johan, Sanne, Mayke, Inez en Jennifer, mijn dank daarvoor.

Deze leerstoel is ook jullie verdienste.

REFERENTIES

- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 793-828). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Erikson, E. H. (1892). *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W.W. Norton & Company.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367-1378. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Groot, P. C. (2010). Patients can diagnose too: how continuous self-assessment aids diagnosis of, and recovery from, depression. *Journal of Mental Health*, 19(4), 352-362.
- Hamaker, E. L., & Wichers, M. (2017). No Time Like the Present: Discovering the Hidden Dynamics in Intensive Longitudinal Data. *Current Directions in Psychological Science*, 26(1), 10-15.
- Hohn, P., Menne-Lothmann, C., Peeters, F., Nicolson, N. A., Jacobs, N., Derom, C., . . . Wichers, M. (2013). Moment-to-moment transfer of positive emotions in daily life predicts future course of depression in both general population and patient samples. *PLoS One*, 8(9), e75655. doi:10.1371/journal.pone.0075655
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., . . . Smid, H. (2011). How should we define health? *British Medical Journal*, 343, d4163. doi:10.1136/bmj.d4163
- Huber, M., Van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P. C., & Knottnerus, J. A. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. *British Medical Journal Open*, 6(1), e010091. doi:10.1136/bmjopen-2015-010091
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7
- Jacobs, N. (2005). *Twin studies: Beyond Nature-Nurture*. Maastricht University, Maastricht.
- Jacobs, N., Menne-Lothmann, C., Derom, C., Thiery, E., Van Os, J., & Wichers, M. (2013). Deconstructing the familiarity of variability in momentary negative and positive affect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 127(4), 318-327. doi:10.1111/j.1600-0447.2012.01924.x
- Jacobs, N., Van Os, J., Derom, C., Thiery, E., Delespaul, P., & Wichers, M. (2011). Neuroticism explained? From a non-informative vulnerability marker to informative person-context interactions in the realm of daily life. *British Journal of Clinical Psychology*, 50(1), 19-32. doi:10.1348/014466510X491397
- Jacobs, N., Wichers, M., & Rijdsdijk, F. (2013). Genetische epidemiologie. In S. Claes & J. van Os (Eds.), *handboek Psychiatrie en Genetica* (pp. 21-35). Utrecht: de Tijdstroom.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (in progress). Upward Spirals of Gratitude and Positive Affect in Daily Life: an Ecological Assessment Study Using the Experience Sampling Method.



- Jans-Beken, L., Lataster, J., Leontjevas, R., & Jacobs, N. (2015). Measuring Gratitude: A Comparative Validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). *Psychologica Belgica*, 55(1), 19-31.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (under review). Gratitude, psychological distress and subjective well-being: results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of happiness studies*.
- Janssens, M., Eshuis, J., Peeters, S., Lataster, J., & Jacobs, N. (2016). Een gezelschapsdier biedt meer dan gezelschap. *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*, 1(4), 63-66.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539
- Kramer, I., Simons, C. J., Hartmann, J. A., Menne-Lothmann, C., Viechtbauer, W., Peeters, F., . . . Wichers, M. (2014). A therapeutic application of the experience sampling method in the treatment of depression: a randomized controlled trial. *World Psychiatry*, 13(1), 68-77.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110. doi:10.1002/jclp.20741
- Lataster, J. (2017). *Coaching towards positive mental health: effects and mechanisms in daily life*. Paper presented at the European Congress of Psychology, Amsterdam.
- Mehl, M. R., & Conner, T. S. (2012). *Handbook of research methods for studying daily life*. New York, NY: Guilford Press.
- Menne-Lothmann, C., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., Van Os, J., & Wichers, M. (2012). Genetic and environmental causes of individual differences in daily life positive affect and reward experience and its overlap with stress-sensitivity. *Behavior Genetics*, 42(5), 778-786. doi:10.1007/s10519-012-9553-y
- NOBCO. (2017). Retrieved from <http://www.nobco.nl/kenniscentrum/wat-is-coaching>
- Overheid.nl. (2017). Retrieved from <http://wetten.overheid.nl/BWBR0028395/2016-08-01>
- Peeters, F., Ponds, R., & Vermeeren, M. (1996). Affectiviteit en zelfbeoordeling van depressie en angst. *Tijdschrift voor psychiatrie*(38), 240-250.
- Peeters, S., Lataster, J., Janssens, M., & Jacobs, N. (2016). Dankzij eigenwaarde veerkracht in het dagelijks leven. *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*, 1(2), 43-47.
- Schaie, K. W. (1994). The course of adult intellectual development. *American Psychologist*, 49(4), 304-313.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., . . . Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370.
- Van der Kriek, L., Blaauw, F. J., Emerencia, A. C., Schenk, H. M., Slaets, J. P., Bos, E. H., . . . Jeronimus, B. F. (2017). Temporal dynamics of health and well-being: A crowdsourcing approach to momentary assessments and automated generation of personalized feedback. *Psychosomatic Medicine*, 79(2), 213-223.
- Van Roekel, E., Vrijen, C., Heininga, V. E., Masselink, M., Nederhof, E., & Oldehinkel, A. J. (2016). The effects of a personalized lifestyle advice and tandem skydive on pleasure in anhedonic young adults. *Bipolar Disorders*(18), 171-172.
- Van Winkel, M., Peeters, F., Van Winkel, R., Kenis, G., Collip, D., Geschwind, N., . . . Wichers, M. (2014). Impact of variation in the BDNF gene on social stress sensitivity and the buffering impact of positive emotions: replication and extension of a gene-environment interaction. *European Neuropsychopharmacology*, 24(6), 930-938. doi:10.1016/j.euroneuro.2014.02.005
- Whitbourne, S. K., & Whitbourne, S. B. (2010). *Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Whitmore, J. (2002). *Coaching for Performance: Growing people, performance and purpose*. London: Nicholas Brearley.
- Wichers, M., Kasanova, Z., Bakker, J., Thiery, E., Derom, C., Jacobs, N., & Van Os, J. (2015). From Affective Experience to Motivated Action: Tracking Reward-Seeking and Punishment-Avoidant Behaviour in Real-Life. *PLoS One*, 10(6), e0129722. doi:10.1371/journal.pone.0129722

- Wichers, M., Kenis, G., Jacobs, N., Myin-Germeys, I., Schruers, K., Mengelers, R., . . . Van Os, J. (2008). The psychology of psychiatric genetics: evidence that positive emotions in females moderate genetic sensitivity to social stress associated with the BDNF Val-sup-6-sup-6 Met polymorphism. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(3), 699-704. doi:10.1037/a0012909
- Wichers, M., Myin-Germeys, I., Jacobs, N., Peeters, F., Kenis, G., Derom, C., . . . Van Os, J. (2007). Evidence that moment-to-moment variation in positive emotions buffer genetic risk for depression: a momentary assessment twin study. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 115*(6), 451-457. doi:10.1111/j.1600-0447.2006.00924.x
- Wichers, M., Peeters, F., Rutten, B. P., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., . . . Van Os, J. (2012). A time-lagged momentary assessment study on daily life physical activity and affect. *Health Psychol, 31*(2), 135-144. doi:10.1037/a0025688

COLOFON

Open Universiteit

Bezoekadres

Valkenburgerweg 177

6419 AT Heerlen

Postadres

Postbus 2960

6401 DL Heerlen

Omslag en layout

(de fantastische) Sandra Daems, Open Universiteit

Redactie

(de onovertroffen) Jan Hendriks, Open Universiteit

Meer informatie

www.ou.nl/levensloopspsychologie



OU_LifespanPsy



OU Master Levensloopspsychologie

