

**De Invloed van Emotionele Intelligentie, Vriendschap, Persoonlijkheid en Mediator
Vrijtijdsbesteding op Levenstevredenheid**

Ilone Schellekens

ANR: 363800

SNR: 2021726

Begeleider: Cedric Stalpers

Tweede beoordelaar: Annet Toornstra

Aantal woorden: 7194

Master Klinische Kinder- en Jeugdpsychologie

Tilburg University

24 juni 2022

Samenvatting

Doordat een hoge levenstevredenheid kan dienen als buffer tegen mentale problemen en ziekten, werd onderzoek gedaan naar de factoren die verschillen in levenstevredenheid kunnen verklaren. Hier werd ook bestudeerd of vrijetijdsbesteding een mediërende rol speelde. In deze studie stond daarom de vraag centraal: ‘In welke mate zijn emotionele intelligentie, persoonlijkheid en kwaliteit van vriendschap gerelateerd aan levenstevredenheid en in welke mate worden deze relaties gemedieerd door de vrijetijdsbestedingen lange wandelingen maken en sociale activiteiten bij volwassenen in Nederland?’ In totaal hebben 671 Nederlandse deelnemers ($M = 30.58$) een vragenlijst ingevuld, van wie 73,6% vrouw. De vragen gingen over emotionele intelligentie, de kwaliteit van vriendschap, de persoonlijkheidstrekken van OCEAN en vrijetijdsbesteding. Uit de regressieanalyse bleek dat emotionele intelligentie, consciëntieusheid, extraversie en emotionele stabiliteit positief gerelateerd zijn met levenstevredenheid. Daarentegen hangt vriendelijkheid negatief samen met levenstevredenheid. Bovendien kwam naar voren dat emotionele stabiliteit de grootste voorspeller voor tevredenheid in het leven is. Ten slotte is geen mediërend effect gevonden van lange wandelingen maken en sociale activiteiten zoals feesten tussen de relatie persoonlijkheid en levenstevredenheid. Vervolgonderzoek kan de gedragsfrequentie van vrijetijdsbesteding bestuderen, gezien dit in het huidige onderzoek gelimiteerd was. Het huidige onderzoek was hierin gelimiteerd door de beperkingen, zoals lockdowns, om COVID-19 tegen te gaan. Verder wordt verwacht dat een interventie gericht op emotionele stabiliteit de levenstevredenheid kan bevorderen. Interventies kunnen zich richten op het omgaan met stress, piekeren en somber voelen, zoals mindfulness gebaseerde cognitieve therapie waardoor de levenstevredenheid verbeterd kan worden.

Steekwoorden: Levenstevredenheid, emotionele intelligentie, OCEAN, kwaliteit van vriendschap, wandelen, sociale activiteiten

De Invloed van Emotionele Intelligentie, Vriendschap, Persoonlijkheid en Mediator Vrijtijdsbesteding op Levenstevredenheid

Vijftien procent van de Nederlandse bevolking (vanaf twaalf jaar of ouder) ervoer in 2021 mentale problemen (CBS, 2021). Dit aantal is hoger dan voorgaande jaren, wat mogelijk geassocieerd is met COVID-19 (CBS, 2021). Mentale problemen, zoals depressie, angst en suïcidale gedachten, worden geassocieerd met een lage levenstevredenheid (Lewinsohn et al., 1991; Suldo et al., 2014). Deze mentale problemen kunnen, door een verhoogd suïciderisico, de dood als gevolg hebben (St. John et al., 2014). Een lage levenstevredenheid is mede daarom reden tot zorg. Een hoge levenstevredenheid is daarentegen geassocieerd met positieve uitkomsten in gedrag en op persoonlijk, psychologisch en sociaal vlak (Proctor et al., 2008). Deze positieve uitkomsten bestaan uit het ervaren van meer geluk, meer zelfvertrouwen en minder internaliserende en externaliserende problemen (Proctor et al., 2008; Suldo et al., 2014). Het hebben van een hoge levenstevredenheid fungeert als buffer tegen psychologische problemen, ziekten en negatieve effecten van stress (Gilman & Huebner, 2006; Proctor et al., 2008).

Tevredenheid in het leven is een onderdeel van het subjectief welzijn. Een hoog subjectief welzijn houdt in dat een mens een gelukkig leven leidt met veel plezierige gebeurtenissen en hij of zij ervaart een hoge levenstevredenheid (Schimmack et al., 2004). Levenstevredenheid kan gedefinieerd worden als een subjectieve evaluatie van de kwaliteit van het leven van een individu (Diener & Diener, 1995; Proctor et al., 2008). De scores op een schaal van levenstevredenheid worden vaak gebruikt om aan te tonen of iemand gelukkig of ongelukkig is. Positieve evaluaties van tevredenheid in het leven zijn gekoppeld aan geluk en het bereiken van goede dingen in het leven, terwijl negatieve evaluaties van tevredenheid in het leven geassocieerd worden met depressie en ongelukkig zijn (Proctor et al., 2008).

Dit roept de vraag op welke variabelen verschillen in levenstevredenheid kunnen

verklaren. Het antwoord op deze vraag kan waardevol zijn voor therapeuten die cliënten helpen bij het vinden of het hervinden van tevredenheid in het leven.

In eerder onderzoek is gepoogd om verschillen in levenstevredenheid te verklaren. Levenstevredenheid kan worden verdeeld in de aspecten ‘zijn’ (persoonlijkheid) (Poropat, 2009; Richardson et al., 2012), ‘kunnen’ (emotionele intelligentie) (Richardson et al., 2012) en ‘doen’ (vrijtijdsbesteding). Echter, in eerdere studies zijn niet alle dimensies van levenstevredenheid bestudeerd waardoor sprake kan zijn van omitted variable bias. In het huidige onderzoek wordt daarom gepoogd een zo’n compleet mogelijk beeld te krijgen van wat levenstevredenheid verklaart. Dit wordt gedaan aan de hand van persoonlijkheid, emotionele intelligentie, vriendschap en vrijtijdsbesteding. Deze begrippen worden later toegelicht.

Eerdere wetenschappers (Diener & Lucas, 1999; Joshanloo & Afshari, 2009; Schimmack et al., 2004) hebben persoonlijkheid in relatie tot tevredenheid in het leven bestudeerd, maar dit kan verder onderzocht worden. Eerder onderzoek heeft vooral de nadruk gelegd op de persoonlijkheidstrekken extraversie en neuroticisme, maar uit de bevindingen van Suldo et al. (2014) blijkt dat het zinvol is om alle vijf de persoonlijkheidstrekken van OCEAN (openheid, consciëntieusheid, extraversie, vriendelijkheid en neuroticisme) te bestuderen. Door het niet onderzoeken van alle persoonlijkheidstrekken kan er sprake zijn van omitted variable bias. Hierdoor richt het huidige onderzoek zich op alle vijf de persoonlijkheidstrekken van OCEAN.

Palmer et al. (2002) en Rey et al. (2011) hebben emotionele intelligentie eerder bestudeerd. Volgens Palmer et al. (2002) zou het van toegevoegde waarde zijn als toekomstig onderzoek, naast persoonlijkheid, ook emotionele intelligentie bestudeert. Zo kan de relatie tussen emotionele intelligentie en tevredenheid in het leven beter begrepen worden (Palmer et al. 2002).

Vervolgens is vriendschap door Amati et al. (2018) al eerder onderzocht, maar hier werd vooral de nadruk gelegd op sociale steun en hechte relaties. Toch kunnen ook de gesprekken die gevoerd worden binnen de vriendschap relevant zijn voor de tevredenheid in het leven, waardoor het huidige onderzoek de nadruk legt op de kwaliteit van de gesprekken die gevoerd worden.

Als laatste wordt de variabele vrijetijdsbesteding in de huidige studie meegenomen zodat er zo'n compleet mogelijk beeld gevormd kan worden van wat levenstevredenheid verklaart. Doordat tussen persoonlijkheid - vrijetijdsbesteding en vrijetijdsbesteding - levenstevredenheid een relatie werd gevonden, waar later verder op ingegaan wordt, wordt in het huidige onderzoek verwacht dat vrijetijdsbesteding een mediator is. De nadruk wordt gelegd op de vrijetijdsbestedingen lange wandelingen maken en sociale activiteiten, zoals feesten, omdat wordt verwacht dat deze vrijetijdsbestedingen het grootste deel van tevredenheid in het leven verklaren.

Om bovenstaande redenen wordt in het huidige onderzoek de samenhang bestudeerd tussen levenstevredenheid en de onafhankelijke variabelen persoonlijkheid, emotionele intelligentie en de kwaliteit van vriendschap met de mediators lange wandelingen maken en sociale activiteiten, zoals feesten. Hieronder worden de relaties tussen de variabelen en levenstevredenheid besproken, te beginnen met emotionele intelligentie.

De eerste onafhankelijke variabele die wordt onderzocht als voorspeller van tevredenheid met het leven is emotionele intelligentie. Emotionele intelligentie wordt gedefinieerd als het vermogen om nauwkeurig emoties waar te nemen, te beoordelen, te uiten en te begrijpen (Mayer & Salovey, 1997; Rey et al., 2011). Verschillende wetenschappers (Holinka, 2015; Landa et al., 2006; Palmer et al., 2002; Rey et al., 2011) hebben onderzoek gedaan naar emotionele intelligentie in relatie tot tevredenheid in het leven. Uit de bevindingen van Rey et al. (2011) blijkt, consistent met eerdere onderzoeken bij (jong)

volwassenen en adolescenten (Holinka, 2015; Landa et al., 2006; Palmer et al., 2002), dat emotionele intelligentie positief samenhangt met levenstevredenheid. Een hoge score op emotionele intelligentie betekent dat iemand goed emoties kan waarnemen, beoordelen en begrijpen, wat kan zorgen voor een hogere levenstevredenheid waardoor een mens meer geluk en minder mentale problemen ervaart (Proctor et al., 2008). Emotionele kennis kan individuen helpen levenspaden te kiezen die leiden naar positieve stemmingen en emoties.

Vriendschap kan gedefinieerd worden als een wederkerige relatie die wordt gekenmerkt door een band of wederzijdse affectie (Amati et al., 2018). In het huidige onderzoek wordt de nadruk gelegd op de kwaliteit van vriendschap die geconceptualiseerd kan worden aan de hand van hoe vaak diepe gesprekken worden gevoerd, hoe vaak vragen gesteld worden over het leven en hoe vaak geholpen wordt om gebeurtenissen te begrijpen. Uit de resultaten van Amati et al. (2018) en Raboteg-Saric en Sakic (2013) blijkt dat een goede kwaliteit van de vriendschap geassocieerd is met levenstevredenheid. In die studies wordt dan ook een positieve samenhang gevonden. Zo blijkt volgens Deci en Ryan (2002) dat het niveau van subjectief welzijn (dus ook levenstevredenheid) stijgt met het aantal personen dat een individu kan vertrouwen en met wie hij problemen of belangrijke zaken kan bespreken. Een positieve samenhang wil hier zeggen dat een goede kwaliteit van de vriendschap samenhangt met hoge levenstevredenheid. Vrienden kunnen een individu helpen levenspaden te kiezen die leiden naar een positieve stemming, zeker wanneer deze vrienden oprecht geïnteresseerd zijn in de levensdoelen die een individu heeft en hem of haar helpen die te bereiken.

De onafhankelijke variabele persoonlijkheid bestaat uit vijf verschillende persoonlijkheidstrekken die een persoon vertoont (Bergner, 2020) en de persoon maakt tot wie hij of zij is. In het huidige artikel wordt de variabele persoonlijkheid per persoonlijkheidstrekk gedefinieerd. Deze persoonlijkheidstrekken zijn openheid,

consciëntieusheid, extraversie, vriendelijkheid en emotionele stabiliteit (het tegenovergestelde van neuroticisme).

De eerste persoonlijkheidstrek die wordt besproken is openheid (voor ervaringen). Openheid (voor ervaringen) betekent dat een individu hoog scoort op openheid, als hij of zij intellectueel nieuwsgierig en fantasierijk is (Han & Pistole, 2017; McCrae & Costa, 2005). Ook wil iemand die hoog scoort op openheid de wereld ontdekken en houdt hij of zij van nieuwe ervaringen (Cherry, 2021). Verder zullen mensen die hoog scoren op openheid als onafhankelijk en creatief worden omschreven (Costa & McCrae, 1992). Uit de studie van Schimmack et al. (2004) blijkt dat openheid een positieve correlatie heeft met levenstevredenheid. Vervolgens blijkt uit de bevindingen van Suldo et al. (2014) dat hogere scores op openheid geassocieerd zijn met hogere scores op tevredenheid in het leven. Een verklaring hiervoor is dat het open staan voor nieuwe ervaringen helpt om drempelvrees te overwinnen, nieuwe levenspaden te kiezen als ook open te staan voor ervaringen die het leven kunnen verrijken.

De volgende persoonlijkheidstrek is consciëntieusheid. Iemand die hoog scoort op consciëntieusheid wordt omschreven als betrouwbaar en georganiseerd (Han & Pistole, 2017; McCrae & Costa, 2005). Verder gaan hoge scores op consciëntieusheid gepaard met een hoge mate van bedachtzaamheid, een goede impulscontrole en doelgerichtheid (Cherry, 2021). Uit de resultaten van Weber en Huebner (2015) blijkt dat hogere scores op consciëntieusheid geassocieerd zijn met positievere evaluaties van het leven, wat overeenkomt met de resultaten van McCrae en Costa (1991). Vervolgens blijkt uit de studie van Suldo et al. (2014) dat hogere scores op consciëntieusheid gerelateerd zijn aan een hogere tevredenheid in het leven. Hayes en Joseph (2003) stelden dat een hoge score op consciëntieusheid waarschijnlijk leidt tot het bereiken van levensdoelen en dat leidt tot een hogere levenstevredenheid.

De derde persoonlijkheidstrek is extraversie, dat gekenmerkt wordt door sociaal zijn (McCrae & Costa, 2005) en een hoge mate van emotionele expressies (Cherry, 2021). Bovendien wordt extraversie gekenmerkt door gezelligheid, spraakzaamheid en assertiviteit (Cherry, 2021). Volgens verschillende wetenschappers (Diener & Lucas, 1999; Heller et al., 2004; Joshanloo & Afshari, 2011; Kim et al., 2017; Schimmack et al., 2004) is de persoonlijkheidstrek extraversie een significante voorspeller van tevredenheid in het leven. Een verklaring hiervoor is dat extraversie samenhangt met een hoger niveau van positief affect (Costa & McCrae, 1980), grotere sociale behendigheid en een sterkere neiging om voor zichzelf op te komen (Han & Pistole, 2017).

Vervolgens wordt vriendelijkheid gedefinieerd in termen van coöperatief, empathisch en vriendschappelijk (McCrae & Costa, 2005). Verder zijn kenmerken van vriendelijkheid vertrouwen en altruïsme (Cherry, 2021). Net zoals bij de persoonlijkheidstrek openheid, werd in het onderzoek van Schimmack et al. (2004) een positieve relatie gevonden tussen vriendelijkheid en levenstevredenheid. Dit kan verklaard worden doordat vriendelijkheid zorgt voor vriendelijke acties die tot hulp van anderen en positief affect leiden en dat leidt tot een hogere levenstevredenheid (Rey et al., 2011; Sheldon et al., 2013).

De laatste persoonlijkheidstrek is emotionele stabiliteit (het tegenovergestelde van neuroticisme). Iemand die hoog scoort op emotionele stabiliteit kan goed omgaan met stress, voelt zich zelden verdrietig of depressief en maakt zich niet veel zorgen (Cherry, 2021). Volgens Diener en Lucas (1999) en Joshanloo en Afshari (2011) is neuroticisme een significante voorspeller van levenstevredenheid. Zo hangt neuroticisme negatief samen met levenstevredenheid (Kim et al., 2017). Een hoge score op emotionele stabiliteit betekent dat het individu meer positieve emoties ervaart. Het meer ervaren van positieve emoties hangt samen met hogere scores van levenstevredenheid (Rey et al., 2011).

Zoals eerder genoemd is vrijetijdsbesteding bestudeerd in relatie met tevredenheid in het leven. In het huidige onderzoek wordt de nadruk gelegd op de vrijetijdsbestedingen wandelen en sociale activiteiten, zoals feesten. Uit de bevindingen van Morris (2015) blijkt dat wandelen positief samenhangt met levenstevredenheid. Zo draagt regelmatig wandelen bij aan een verbetering van het leven en de gezondheid en laat wandelen ook een verbetering van levenstevredenheid zien (Wang & Boros, 2021). Dit kan verklaard worden doordat fysieke activiteiten positieve effecten hebben op de stemming en het risico op ziektes, zoals kanker, vermindert (Ströhle, 2008), wat kan leiden tot een hogere levenstevredenheid.

Niet alleen wandelen heeft volgens eerdere studies een positieve samenhang met levenstevredenheid, maar ook sociale activiteiten hebben dat. Zo heeft het onderzoek van Biedenweg et al. (2017) gevonden dat sociale activiteiten positief samenhangen met levenstevredenheid en werd in het artikel van Lloyd en Auld (2002) een positieve samenhang gevonden tussen sociale activiteiten en kwaliteit van het leven. Sociale activiteiten, zoals feesten, zijn activiteiten die in de vrije tijd plaatsvinden. Ze bieden de kans om nieuwe mensen te leren kennen waar mogelijk vriendschappen en relaties uit ontstaan. Dit zorgt voor de menselijke behoefte aan verbondenheid, waardoor de levenstevredenheid toeneemt (Deci & Ryan, 1991).

Naast de relatie tussen vrijetijdsbesteding en tevredenheid in het leven, is ook de relatie tussen vrijetijdsbesteding en persoonlijkheid eerder bestudeerd. Möttus et al. (2017) vonden een positieve samenhang tussen extraversie, consciëntieusheid en wandelen. Het blijkt namelijk dat mensen die hoger scoren op extraversie en consciëntieusheid actiever zijn (Möttus et al., 2017). Daarnaast blijkt uit de resultaten van Allen et al. (2017) dat openheid positief gerelateerd is aan een toename in fysieke activiteit waardoor verwacht wordt dat openheid een positieve relatie heeft met lange wandelingen maken. Een hoge score op openheid kan betekenen dat mensen nieuwsgierig zijn en nieuwsgierige mensen willen de

omgeving verkennen door bijvoorbeeld lange wandelingen te maken (Cherry, 2021).

Vervolgens blijkt uit de studie van Wiencierz en Williams (2016) dat individuen met een type D persoonlijkheid significant minder wandelen dan mensen die geen type D persoonlijkheid hebben. Individuen met een type D persoonlijkheid scoren hoog op neuroticisme en laag op extraversie (de Fruyt & Denollet, 2002). Hierdoor wordt verwacht dat emotionele stabiliteit, extraversie en lange wandelingen maken positief met elkaar zullen samenhangen. Zo werd gevonden dat mensen die laag scoren op emotionele stabiliteit lagere niveaus van zelfeffectiviteit kennen en hierdoor wordt minder gewandeld (Wiencierz & Williams, 2016).

Verder zijn ook sociale activiteiten in relatie tot persoonlijkheid bestudeerd. Zo hangt extraversie positief samen met vrijetijdsbesteding in sociale situaties, zoals het samen zijn met vrienden (Diener et al., 1984; Emmons et al., 1986; Wilt & Revelle, 2017). Dit komt doordat mensen die hoog scoren op extraversie sociale situaties opzoeken. Niet alleen extraversie, maar ook vriendelijkheid heeft een positieve relatie met vrijetijdsbesteding in sociale situaties, zoals met vrienden zijn (Wrzus et al., 2016; Wilt & Revelle, 2017). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de persoonlijkheidstrek vriendelijkheid sociale situaties kan bevorderen.

In de huidige studie zal worden onderzocht wat levenstevredenheid kan verklaren. Hierdoor luidt de onderzoeksvraag: ‘In welke mate zijn emotionele intelligentie, persoonlijkheid en kwaliteit van vriendschap gerelateerd aan levenstevredenheid en in welke mate worden deze relaties gemedieerd door de vrijetijdsbestedingen lange wandelingen maken en sociale activiteiten bij volwassenen in Nederland?’ Om deze onderzoeksvraag te bestuderen zijn de volgende hypotheses opgesteld (Figuur 1):

1. Emotionele intelligentie is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
2. De kwaliteit van vriendschap is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
3. A. Openheid is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
B. Consciëntieusheid is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.

- C. Extraversie is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
 - D. Vriendelijkheid is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
 - E. Emotionele stabiliteit is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
4. A. De vrijetijdsbesteding lange wandelingen maken is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
- B. De vrijetijdsbesteding sociale activiteiten, zoals feesten, is positief gerelateerd aan levenstevredenheid.
5. A. De persoonlijkheidstrekken openheid, consciëntieusheid, extraversie en emotionele stabiliteit zijn positief gerelateerd aan lange wandelingen maken.
- B. De persoonlijkheidstrekken extraversie en vriendelijkheid zijn positief gerelateerd aan sociale activiteiten, zoals feesten.
6. A. Lange wandelingen maken medieert in de relatie tussen de persoonlijkheidstrekken openheid, consciëntieusheid, extraversie, emotionele stabiliteit en levenstevredenheid.
- B. Sociale activiteiten, zoals feesten, mediëren in de relatie tussen de persoonlijkheidstrekken extraversie, vriendelijkheid en levenstevredenheid.

voor gender: man, vrouw en anders/wil ik niet zeggen. Doordat gender werd meegenomen als controlevariabel werden de deelnemers verwijderd die hebben ingevuld ‘anders/wil ik niet zeggen’, hierdoor waren acht participanten verwijderd. Uiteindelijk was een aantal van 671 deelnemers overgebleven ($G > 166$), waarvan 73,6% vrouw en 26,4% man. Vervolgens was bekend dat 64,7% van de deelnemers student was op het moment van het invullen van de vragenlijst. De deelnemers hadden een leeftijd van 15 jaar tot en met 80 jaar met een gemiddelde leeftijd van 30.58 ($SD = 14.33$).

Metingen

Levenstevredenheid

Tevredenheid in het leven is gemeten met drie gevalideerde items (Diener et al., 1985). Naast de gevalideerde items, bleek deze ook een hoge betrouwbare schaal te vormen (Diener et al., 1985); er was namelijk sprake van een hoge interne consistentie.

In de vragenlijst van het huidige onderzoek waren op een vijfpunts Osgood schaal twee vragen gesteld, waaronder: ‘*Ik ben tevreden over mijn leven.*’ De vragen op de Osgood schaal liepen van één tot vijf, waar een score van vijf positief was. Vervolgens was ook de vraag gesteld ‘*Welk cijfer zou u uw eigen leven geven op een schaal van één tot tien*’, waar een score van één betekende ‘heel slecht’ en een tien ‘perfect’. Om levenstevredenheid te bestuderen, werden de twee schalen gecombineerd door de schaal van één tot tien te delen door twee. Hierna kon de betrouwbaarheid getoetst worden aan de hand van Cronbach’s alpha ($= .822$) waaruit bleek dat deze variabele betrouwbaar was gemeten.

Emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie is in kaart gebracht door middel van vier items op een vijfpunts Osgood schaal (Davies et al., 2010). Na een eerdere factoranalyse bleken deze items gevalideerd en betrouwbaar te zijn (Davies et al., 2010). De Cronbach’s alpha is .808, waardoor de variabele emotionele intelligentie betrouwbaar was gemeten. Een

voorbeeldvraag is *‘Het is makkelijk voor mij om mijn eigen emoties te herkennen en duiden.’*

Op de vijfpunts Osgood schaal liepen de scores van één (negatief) tot vijf (positief). Een score van vijf betekende dat iemand zich emotioneel intelligent achtte.

Persoonlijkheid

De diverse persoonlijkheidstrekken zijn gemeten op een vijfpunts Osgood schaal met behulp van de vragenlijst van Stalpers en Stokmans (2018). Deze schaal bleek betrouwbaar, maar niet gevalideerd (Stalpers & Stokmans, 2018). Participanten konden voor elke persoonlijkheidstrek de scores één tot en met vijf invullen waar één negatief was en vijf positief. Hoe hoger de score, hoe meer de persoonlijkheidstrek van toepassing was op de participant, behalve bij neuroticisme waarover zo dadelijk meer.

De eerste persoonlijkheidstrek die werd bestudeerd was openheid en die werd geoperationaliseerd met vier items (Cronbach's $\alpha = .691$). Een voorbeeldvraag is *‘Ik houd van taken waar ik veel creativiteit nodig heb’*.

Vervolgens werd consciëntieusheid gemeten met drie items (Cronbach's $\alpha = .753$), met onder andere: *‘Ik werk harder dan ik zou moeten of hoeven’*.

Extraversie werd gemeten met drie items, waarbij de Cronbach's α .794 is. Een vraag die werd gesteld was: *‘Ik heb graag veel mensen om me heen’*.

De vierde persoonlijkheidstrek die werd gemeten was vriendelijkheid (Cronbach's $\alpha = .764$). Vriendelijkheid werd door vier items geoperationaliseerd waaronder: *‘Andere mensen zeggen dat ik gul en behulpzaam ben’*.

De laatste persoonlijkheidstrek was neuroticisme (omgekeerd emotionele stabiliteit). Doordat neuroticisme omgekeerd is gecodeerd geldt: hoe hoger de score, hoe minder de persoonlijkheidstrek van toepassing was op de participant. Daarom werd emotionele stabiliteit bestudeerd. Emotionele stabiliteit werd bestudeerd aan de hand van vier vragen waaronder *‘Ik*

voel me zelden somber zonder een duidelijke reden'. Ook is de Cronbach's alpha (= .859) getoetst.

Doordat de Cronbach's alpha bij elk item hoger dan .70 was, afgezien van openheid, zijn de metingen betrouwbaar te noemen. Bij de persoonlijkheidstrek openheid was de betrouwbaarheid lager dan .70. Echter, een algemene regel is dat een Cronbach's alpha tussen de .60 en .70 overtuigend is (Ursachi et al., 2015). Bovendien is de item-total correlatie hoger dan .20, waardoor het geheel intern consistent is.

Kwaliteit van vriendschap

In tegenstelling tot de vorige variabelen werd de kwaliteit van vriendschap geoperationaliseerd met een vierpunts frequentie-schaal (Stalpers & Stokmans, 2021). Deze vragen zijn opgesteld voor het onderzoek naar zingeving in het leven, waarmee de vragen voor kwaliteit van vriendschap ook een invalshoek van zingeving hadden. Deze reeks vragen was niet gevalideerd.

In deze schaal werd eerst de algemene vraag gesteld '*Hoe vaak doet uw beste vriend of vriendin het volgende?*', die gevolgd werd met vijf subvragen, zoals '*Diepgaande gesprekken met u voeren.*' De participant kon een score van één tot vier geven waar een score van één 'nooit' betekende en een score van vier 'zeer vaak' betekende. Deze variabele was betrouwbaar gemeten, want de Cronbach's alpha is .869 (> .70).

Vrijtijdsbesteding

De vrijtijdsbestedingen werden gemeten op een vierpunts Likert-schaal (Jopp & Hertzog, 2010). In tegenstelling tot voorgaande onderzoeken (Biedenweg et al., 2017; Wiencierz & Williams, 2016), werd het huidige onderzoek afgenomen tijdens een periode met strenge maatregelen, zoals een lockdown, voor het tegengaan van COVID-19. Aangezien verschillende vrijtijdsbestedingen niet mogelijk waren, is de attitude in plaats van de

gedragsfrequentie tegenover de desbetreffende vrijetijdsbesteding bevestigd waarmee deze schaal niet gevalideerd was.

Zo werd gevraagd: *‘Hoe leuk of vervelend vindt u de volgende activiteiten?’*, waarna verschillende activiteiten genoemd werden, zoals *‘lange wandelingen maken.’* De vierpunts Likert-schaal had de scores van één (vervelend) tot vier (heel leuk – mijn favoriete tijdsbesteding). In het huidige onderzoek werden de vrijetijdsbestedingen lange wandelingen maken en sociale activiteiten, zoals feesten, bevestigd. Aangezien elke vrijetijdsbesteding maar door één item werd bestudeerd, kon de Cronbach’s alpha niet berekend worden.

Procedure

De ethische commissie van de Universiteit van Tilburg heeft goedkeuring verleend voor het uitvoeren van dit onderzoek (RP 510). De participanten hebben vooraf een link gekregen naar de vragenlijst via Whatsapp en e-mail. Aan het begin van de vragenlijst zagen de participanten een brief met informatie over het onderzoek, met onder andere de vraag die centraal stond in het onderzoek, de duur van de vragenlijst en dat het onderzoek anoniem en vertrouwelijk is. Hierna kregen zij een informed consent formulier te zien waarin de participanten konden aangeven of zij toestemming gaven om deel te nemen aan het onderzoek. Ook stond in het informed consent formulier dat deelname aan het onderzoek vrijwillig en volledig anoniem is en dat de deelnemer elk moment kan stoppen met het onderzoek. Nadat de deelnemers akkoord waren, kregen zij een voorbeeldvraag te zien om kennis te maken met de Osgood schaal. Vervolgens kon de participant beginnen met de rest van de vragenlijst die werd afgesloten door een aantal vragen over persoonskenmerken. Het invullen van deze vragenlijst kostte de deelnemer gemiddeld 8,5 minuten.

Statistische analyse

Om te toetsen in welke mate de onafhankelijke variabelen emotionele intelligentie, kwaliteit van vriendschap, de persoonlijkheidstrekken van OCEAN, gemedieerd door lange

wandelingen maken en sociale activiteiten de afhankelijke variabele levenstevredenheid verklaren, werd in het huidige onderzoek gebruik gemaakt van de multiële regressieanalyse in IBM SPSS Statistics 25. Bij de analyses werd een significantieniveau van .05 aangehouden. Voordat de multiële regressieanalyses uitgevoerd konden worden, werden voor de assumpties van regressie gecontroleerd. De assumpties zijn een lineaire relatie, normaalverdeling van de residuen, een inspectie van de outliers, homoscedasticiteit en geen multicollineariteit.

De eerste assumptie die werd bestudeerd was de aanwezigheid van een lineaire relatie. Dit werd aan de hand van de Ramsey test achterhaald waaruit bleek dat de resultaten een lineaire relatie hadden. Vervolgens werd door bestudering van de skewness en kurtosis waarden vastgesteld of de residuen normaal verdeeld waren. De waarden van de skewness en kurtosis lagen tussen de -1 en de +1, hetgeen betekent dat de residuen van de huidige studie normaal verdeeld waren. Behalve voor emotionele intelligentie lag de waarde van skewness en kurtosis boven 1 (skewness = -1.209; kurtosis = 1.912). De resultaten werden ook bestudeerd op eventuele outliers en dat werd gedaan door middel van Cook's distance. Eventuele outliers zijn niet verwijderd, aangezien het reële waarden waren, de steekproefgrootte groot genoeg was (> 671) en de Cook's distance in alle gevallen kleiner was dan 1. Bovendien werd de assumptie homoscedasticiteit gecontroleerd met de Breusch-Pagan test, waaruit bleek dat niet werd voldaan aan deze assumptie. Hierdoor is de data heteroscedastisch. Doordat de data heteroscedastisch was, werd voor alle analyses gebruik gemaakt van bootstrappen binnen IBM SPSS Statistics 25. Als laatste werd de multicollineariteit geanalyseerd aan de hand van de VIF-waarden. Aan deze assumptie werd wel voldaan, aangezien de VIF-waarden lager waren dan drie.

Bovendien werden de variabelen leeftijd en gender meegenomen als controlevariabelen.

Resultaten

Beschrijvende statistiek en correlaties

Als eerste is de beschrijvende statistiek (Tabel 1) weergegeven. In tabel 1 zijn de gemiddelden en de standaarddeviaties te zien van de afhankelijke en de onafhankelijke variabelen. Hieruit blijkt dat emotionele intelligentie het hoogste gemiddelde heeft en extraversie het laagste. De kwaliteit van vriendschap lijkt het laagste gemiddelde te hebben, maar de schaal van kwaliteit van vriendschap loopt van de score één tot vier. De schaal van de andere variabelen loopt van één tot vijf.

Tabel 1

Beschrijvende Statistiek: Afhankelijke en Onafhankelijke Variabelen

	<i>N</i>	<i>Gemiddelde</i>	<i>SD</i>
Levenstevredenheid (1-5)	669	3.55	0.77
Emotionele Intelligentie (1-5)	670	4.05	0.76
Openheid (1-5)	671	3.73	0.72
Consciëntieusheid (1-5)	671	3.82	0.81
Extraversie (1-5)	671	2.94	0.89
Vriendelijkheid (1-5)	670	4.04	0.70
Emotionele Stabiliteit (1-5)	671	3.22	1.00
Vriendschap (1-4)	665	2.79	0.63

Nadat de beschrijvende statistiek werd bestudeerd, zijn de Pearson's correlaties berekend (Tabel 2). In tabel 2 is te zien dat bijna alle correlaties significant zijn, wat betekent dat een samenhang is gevonden tussen deze variabelen. De hoogste correlatie is die tussen emotionele stabiliteit en levenstevredenheid ($r = .60^{**}$), wat betekent dat levenstevredenheid

positief samenhangt met emotionele stabiliteit. Mogelijk waren emotioneel stabielere mensen meer tevreden over hun leven. Bovendien is in tabel 2 te zien dat extraversie een positieve correlatie heeft met sociale activiteiten zoals feesten ($r = .49^{**}$) (Schober et al., 2018).

Tabel 2

Correlaties: Afhankelijke, Onafhankelijke Variabelen en Mediatoren (N = 661)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. LT	-									
2. EI	.33**	-								
3. O	.11**	.21**	-							
4. C	.32**	.19**	.16**	-						
5. E	.27**	.26**	.15**	.12**	-					
6. V	.10**	.36**	.20**	.32**	.10**	-				
7. ES	.60**	.31**	.16**	.16**	.27**	.07	-			
8. VS	.12**	.25**	.12**	.06	.12**	.20**	.02	-		
9. W	.11**	.11**	.10*	.09*	-.01	.10*	.03	.15**	-	
10. SA	.17**	.22**	-.00	-.02	.49**	.06	.15**	.17**	-.01	-

Noot. * $p < .05$; ** $p < .01$. LT = levenstevredenheid, EI = emotionele intelligentie, O = openheid, C = consciëntieusheid, E = extraversie, V = vriendelijkheid, ES = emotionele stabiliteit, VS = kwaliteit van vriendschap, W = lange wandelingen maken, SA = sociale activiteiten, zoals feesten.

Meerdere regressieanalyse en mediatie-analyse

Om hypothese één tot en met hypothese vijf te toetsen is gebruik gemaakt van meerdere regressieanalyses met behulp van IBM SPSS Statistics 25. Om voor de variabelen

gender en leeftijd te controleren, zijn deze meegenomen in de regressieanalyses. Verder zijn voor alle resultaten de gestandaardiseerde coëfficiënten gerapporteerd.

Als eerste is de regressieanalyse uitgevoerd waarbij de mediator lange wandelingen maken als afhankelijke variabele optreedt en de persoonlijkheidstrekken van OCEAN als onafhankelijke variabelen fungeren. In tabel 3 is pad a te vinden. Pad a laat de waarde van de onafhankelijke variabele naar de mediator zien. In tabel 3 is te zien dat alleen openheid en gender positief samenhangen met lange wandelingen maken. Bovendien verklaren de onafhankelijke variabelen 6,2% van de attitude het maken van lange wandelingen.

Tabel 3

Multipiele Regressieanalyse: Lange Wandelingen Maken als Afhankelijke Variabele en de Vijf Persoonlijkheidstrekken van OCEAN als Onafhankelijke Variabelen (N = 666)

	<i>Bèta</i>	<i>t-waarde</i>	<i>p-waarde</i>
Openheid	0.11	2.63	.009
Consciëntieusheid	0.01	0.27	.786
Extraversie	-0.02	-0.57	.572
Vriendelijkheid	0.02	0.57	.570
ES	0.05	1.25	.213
Gender	0.22	5.30	<.001
Leeftijd	0.08	1.98	.048
$R = .250, R^2 = .062$			

Noot. ES = emotionele stabiliteit.

Daarna is een regressieanalyse uitgevoerd waarbij de afhankelijke variabele sociale activiteiten is en de persoonlijkheidstrekken van OCEAN de onafhankelijke variabelen zijn

(Tabel 4). In tabel 4 is pad a te zien waaruit blijkt dat extraversie, emotionele stabiliteit en leeftijd een positieve relatie hebben met sociale activiteiten zoals feesten. Verder is in tabel 4 te zien dat de onafhankelijke variabelen 29,5% van de attitude sociale activiteiten verklaren.

Tabel 4

Multipiele Regressieanalyse: Sociale Activiteiten Zoals Feesten als Afhankelijke Variabele, de Vijf Persoonlijkheidstreken van OCEAN als Onafhankelijke Variabelen (N = 667)

	<i>Bèta</i>	<i>t-waarde</i>	<i>p-waarde</i>
Openheid	-0.06	-1.81	.070
Consciëntieusheid	-0.04	-1.15	.253
Extraversie	0.49	14.13	<.001
Vriendelijkheid	0.01	0.26	.795
ES	0.11	3.08	.002
Gender	0.06	1.54	.123
Leeftijd	-0.23	-6.39	<.001
$R = .543, R^2 = .295$			

Noot. ES = emotionele stabiliteit.

Vervolgens is de regressieanalyse uitgevoerd waarbij levenstevredenheid de afhankelijke variabele is (Tabel 5). In tabel 5 is bij wandelen en sociale activiteiten pad b te vinden. Pad b laat de waarde van de mediator naar de afhankelijke variabele zien, met de onafhankelijke variabelen meegenomen. Deze waarden blijken niet significant waardoor er geen mediatie-effect is gevonden. Wel blijkt uit tabel 5 dat levenstevredenheid positief samenhangt met emotionele intelligentie, consciëntieusheid, extraversie, vriendelijkheid en

emotionele stabiliteit. Bovendien verklaren de onafhankelijke variabelen 45,4% van iemands levenstevredenheid.

Tabel 5

Multipiele Regressieanalyse: Levenstevredenheid als Afhankelijke Variabele, Emotionele Intelligentie, de Vijf Persoonlijkheidstrekken van OCEAN, de Kwaliteit van Vriendschap, Lange Wandelingen Maken en Sociale Activiteiten Zoals Feesten als Onafhankelijke Variabelen (N = 656)

	<i>Bèta</i>	<i>t-waarde</i>	<i>p-waarde</i>
EI	0.11	3.06	.002
Openheid	-0.03	-0.89	.374
Consciëntieusheid	0.23	7.20	<.001
Extraversie	0.07	2.08	.038
Vriendelijkheid	-0.09	-2.69	.007
ES	0.55	15.84	<.001
Vriendschap	0.06	1.85	.065
Wandelen	0.05	1.66	.097
Sociaal	0.02	0.59	.556
Gender	0.08	2.24	.025
Leeftijd	-0.03	-0.95	.342
$R = .674, R^2 = .454$			

Noot. EI = emotionele intelligentie, ES = emotionele stabiliteit, Vriendschap = kwaliteit van vriendschap, Wandelen = lange wandelingen maken, Sociaal = sociale activiteiten zoals feesten.

Ondanks dat uit pad a en pad b geen mediatie-effect bleek, zijn voor de volledigheid de waarden behorend tot pad c en pad c' berekend. Deze resultaten zijn te vinden in tabel 6. Opvallend aan deze bevindingen is dat alle waarden behorend tot pad c, wat staat voor het totale effect, en de waarden behorend tot pad c' significant zijn. Behalve pad c en pad c' van openheid naar lange wandelingen maken en van openheid naar sociale activiteiten zijn niet significant.

Om voor de volledigheid te controleren op het mediatie-effect is de Sobel test uitgevoerd. De resultaten van de Sobel test zijn te vinden in tabel 7 (zie bijlage). Zoals verwacht zijn geen van de uitkomsten van de Sobel test significant.

Tabel 6

Multipele Regressieanalyse met de Mediatoren Lange Wandelingen Maken en Sociale Activiteiten Zoals Feesten op de Afhankelijke Variabele Levenstevredenheid (pad c, c').

<i>Mediator</i>	<i>OV</i>	<i>c</i>	<i>c'</i>
<i>Levenstevredenheid</i>			
Wandelen	Openheid	-0.03	-0.03
	Consciëntieusheid	0.23***	0.23***
	Extraversie	0.08*	0.07*
	Vriendelijkheid	-0.09**	-0.09**
	ES	0.55***	0.55***
Sociale activiteiten	Openheid	-0.03	-0.03
	Consciëntieusheid	0.23***	0.23***
	Extraversie	0.08*	0.07*
	Vriendelijkheid	-0.09**	-0.09**
	ES	0.55***	0.55***

Noot. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. c = totaal effect, c' = direct effect. OV =

onafhankelijke variabele, ES = emotionele stabiliteit, wandelen = lange wandelingen maken.

Discussie

In dit onderzoek is bestudeerd in welke mate emotionele intelligentie, persoonlijkheid en kwaliteit van vriendschap samenhangen met levenstevredenheid bij Nederlandse volwassenen. Hierbij is ook bestudeerd of de vrijetijdsbestedingen lange wandelingen maken en sociale activiteiten, zoals feesten, medieerde tussen de relatie van persoonlijkheid en levenstevredenheid. Het doel van het huidige onderzoek was tevredenheid in het leven te verklaren. Uit het huidige onderzoek blijkt dat emotionele intelligentie, consciëntieusheid, extraversie en emotionele stabiliteit positief samenhangen met levenstevredenheid en

vriendelijkheid hangt negatief samen met levenstevredenheid. De vrijetijdsbesteding lange wandelingen maken is positief gerelateerd aan openheid. Extraversie en emotionele stabiliteit hangen positief samen met sociale activiteiten zoals feesten. Ten slotte blijkt er geen mediatie-effect aanwezig te zijn tussen de persoonlijkheidstrekken openheid, consciëntieusheid, extraversie, vriendelijkheid en emotionele stabiliteit, vrijetijdsbestedingen lange wandelingen maken en sociale activiteiten zoals feesten en levenstevredenheid. Dat er geen mediatie-effect is gevonden kan worden verklaard doordat het huidige onderzoek alleen naar de attitude tegenover de vrijetijdsbesteding heeft gevraagd in plaats van ook naar de frequentie. Dit wordt nader toegelicht.

De eerste verwachting van dit onderzoek was dat emotionele intelligentie positief gerelateerd is aan levenstevredenheid. Deze hypothese wordt behouden, want uit de resultaten van de regressieanalyse blijkt dat emotionele intelligentie inderdaad positief samenhangt met levenstevredenheid. Dit betekent dat de vaardigheden die worden ervaren als iemand emotioneel intelligent is, bijdragen aan de tevredenheid in het leven. Emotionele intelligentie helpt je namelijk levenspaden te kiezen waar je gelukkiger van wordt, waardoor de levenstevredenheid toeneemt. De gevonden resultaten komen overeen met de bevindingen uit eerdere onderzoeken (Holinka, 2015; Landa et al., 2006; Palmer et al., 2002; Rey et al., 2011).

Verder werd verwacht dat de kwaliteit van vriendschap positief samenhangt met de tevredenheid in het leven. Uit de resultaten van de regressieanalyse blijkt geen samenhang waardoor de hypothese wordt verworpen. Deze bevinding komt niet overeen met de resultaten uit eerder onderzoek (Amati et al., 2018; Raboteg-Saric & Sakic, 2013). Een verklaring hiervoor kan de leeftijd van de participanten zijn. Uit het onderzoek van Amati et al. (2018) blijkt dat de levenstevredenheid in relatie tot de kwaliteit van vriendschap hoger is onder jongere mensen. Bovendien is de gemiddelde leeftijd van het onderzoek van Raboteg-Saric en Sakic (2013) 16.92 jaar, terwijl de gemiddelde leeftijd in dit onderzoek 30.58 is. Daarnaast

bleek de vragenlijst van vriendschap van het huidige onderzoek niet gevalideerd te zijn wat ook het verschil in bevindingen kan verklaren.

De volgende hypothese (3a) stelde dat openheid positief gerelateerd is aan levenstevredenheid. Daarentegen blijkt uit de resultaten dat openheid niet gerelateerd is aan levenstevredenheid, waardoor de hypothese wordt verworpen. Uit eerder onderzoek (Schimmack et al., 2004; Suldo et al., 2014) bleek wel een positieve samenhang. Dit verschil kan verklaard worden door de conceptualisatie van openheid. In de huidige studie is openheid vooral geconceptualiseerd door de facetten fantasie, nieuwsgierigheid en esthetiek. Terwijl voorgaande wetenschappers, zoals Schimmack et al. (2004) en Suldo et al. (2014), alle zes de facetten van openheid hebben bestudeerd.

Vervolgens stelde hypothese 3b dat consciëntieusheid positief gerelateerd is aan levenstevredenheid. De uitgevoerde regressieanalyse bevestigt deze hypothese. Uit de resultaten blijkt namelijk dat consciëntieusheid positief samenhangt met tevredenheid in het leven. Deze bevinding komt overeen met eerdere studies (Hayes & Joseph, 2003; McCrae & Costa, 1991; Suldo et al. 2014; Weber & Huebner, 2015) die ook stelden dat hogere scores op consciëntieusheid geassocieerd zijn met een hogere levenstevredenheid. Dit betekent dat georganiseerd en gedisciplineerd zijn bevorderlijk kan zijn voor de tevredenheid in het leven.

De volgende verwachting (hypothese 3c) was dat extraversie positief gerelateerd is aan tevredenheid in het leven. Uit de resultaten blijkt dat extraversie een positieve relatie heeft met levenstevredenheid, waardoor ook deze hypothese wordt behouden. Deze positieve samenhang betekent dat mensen die van grote groepen houden en van aandacht houden een hogere levenstevredenheid kunnen hebben. Het betekent ook dat sociale behendigheid en een sterkere neiging om voor jezelf op te komen bevorderlijk kan zijn voor de tevredenheid in het leven.

Vervolgens werd verwacht (hypothese 3d) dat vriendelijkheid positief gerelateerd is aan levenstevredenheid. Echter, uit de analyse blijkt dat vriendelijkheid negatief samenhangt met levenstevredenheid, wat niet overeenkomt met eerdergenoemde studies (Schimmack et al., 2004). Ander onderzoek geeft ook een inconsistent beeld van vriendelijkheid. Zo blijkt uit het werk van onder andere Fors Connolly en Johansson Sevä (2021) dat deze trek negatief samenhangt met levenstevredenheid. De persoonlijkheidstrekk vriendelijkheid is geen consistente voorspeller voor tevredenheid in het leven wat de verschillen in resultaten verklaart. In de huidige studie scoorden de respondenten heel hoog op deze trek.

Voor de laatste OCEAN persoonlijkheidstrekk werd de hypothese (3e) ‘Emotionele stabiliteit is positief gerelateerd aan levenstevredenheid’ opgesteld. Deze hypothese wordt behouden naar aanleiding van de regressieanalyse waaruit blijkt dat emotionele stabiliteit positief samenhangt met tevredenheid in het leven. Zo blijkt ook dat emotionele stabiliteit de grootste voorspeller is voor levenstevredenheid. Deze bevindingen komen overeen met eerder onderzoek (Diener & Lucas, 1999; Joshanloo & Afshari, 2011) die stelden dat neuroticisme (tegenovergestelde van emotionele stabiliteit) een significante voorspeller van levenstevredenheid is en dat de relatie tussen emotionele stabiliteit en levenstevredenheid positief is. Dit houdt in dat weinig verdriet, weinig piekeren en een goede omgang met stress bevorderlijk kan zijn voor de levenstevredenheid.

Bovendien stelde hypothese 4a dat de vrijetijdsbesteding lange wandelingen maken positief gerelateerd is aan levenstevredenheid. Uit het directe effect (pad b) van de regressieanalyse blijkt dat lange wandelingen en levenstevredenheid niet gerelateerd zijn aan elkaar. Daarom wordt de hypothese verworpen. Deze bevinding is incongruent met eerder onderzoek van Morris (2015) en Wang en Boros (2021), waarover later meer.

Ook werd verwacht (hypothese 4b) dat de vrijetijdsbesteding sociale activiteiten zoals feesten positief gerelateerd is aan tevredenheid in het leven. Het directe effect (pad b) van de

analyse laat geen samenhang zien tussen sociale activiteiten en levenstevredenheid, waardoor de hypothese wordt verworpen. Biedenweg et al. (2017) en Lloyd en Auld (2002) vonden daarentegen wel een positieve samenhang. Een verklaring voor de incongruente resultaten bij hypothese 4a en 4b is dat het huidige onderzoek plaatsvond in tijden van strenge beperkingen voor het tegengaan van COVID-19. Hierdoor was het niet voor alle vrijetijdsbestedingen mogelijk om uit te vragen hoe vaak (frequentie) een vrijetijdsbesteding werd uitgevoerd. Hierdoor werd alleen naar de attitude tegenover de vrijetijdsbesteding gevraagd, wat betekent hoe leuk iemand een vrijetijdsbesteding vindt.

Hypothese 5a stelde dat de persoonlijkheidstrekken openheid, consciëntieusheid, extraversie en emotionele stabiliteit positief gerelateerd zijn aan lange wandelingen maken. Uit de resultaten van de regressieanalyse blijkt dat alleen het directe effect (pad a) van openheid naar lange wandelingen maken positief is, waardoor deze hypothese deels wordt verworpen. In de huidige studie betekent deze positieve samenhang dat iemand lange wandelingen maken leuker vindt, als iemand nieuwsgieriger naar de wereld is en creatiever is dan iemand anders. De resultaten van de overige persoonlijkheidstrekken komen niet overeen met eerdere studies (Allen et al., 2017; Möttus et al., 2017; Wiencierz & Williams, 2016). Dit wordt later verklaart.

Daarnaast stelde hypothese 5b dat de persoonlijkheidstrekken extraversie en vriendelijkheid positief gerelateerd zijn aan sociale activiteiten. Uit de huidige resultaten blijkt dat extraversie inderdaad positief samenhangt met sociale activiteiten, maar bij vriendelijkheid is geen relatie gevonden waardoor de hypothese gedeeltelijk wordt verworpen. De positieve relatie van extraversie en sociale activiteiten is congruent met eerdere studies (Diener et al., 1984; Emmons et al., 1986; Wilt & Revelle, 2017). Dit betekent dat mensen die van aandacht houden en die van grote groepen houden, sociale activiteiten zoals feesten leuker zouden kunnen vinden. De bevinding van vriendelijkheid wordt niet ondersteund door

eerder onderzoek (Wrzus et al., 2016; Wilt & Revelle, 2017). De incongruente bevindingen bij hypothese 5a en 5b kunnen verklaard worden door de eerdergenoemde reden dat alleen de attitude tegenover de vrijetijdsbesteding is bevraagd.

Hypothese 6a stelde dat lange wandelingen maken medieert in de relatie tussen de persoonlijkheidstrekken openheid, consciëntieusheid, extraversie, emotionele stabiliteit en levenstevredenheid. Deze hypothese wordt verworpen, want de regressieanalyse en de Sobel test waren niet significant. Dit betekent dat de relatie tussen openheid, consciëntieusheid, extraversie, emotionele stabiliteit en levenstevredenheid niet voornamelijk wordt beïnvloed door het maken van lange wandelingen. Ten slotte werd verwacht dat sociale activiteiten, zoals feesten, medieert in de relatie tussen de persoonlijkheidstrekken extraversie, vriendelijkheid en levenstevredenheid. Uit de regressieanalyse en de Sobel test is geen mediatie-effect gebleken waardoor de hypothese wordt verworpen. Dit betekent dat de relatie tussen extraversie, vriendelijkheid en levenstevredenheid niet voornamelijk wordt beïnvloed door sociale activiteiten. Dat de resultaten verschillen met de verwachtingen is wederom te verklaren omdat attitude eerder dan gedragsfrequentie bevraagd is.

Dit onderzoek werd gekenmerkt door een grote steekproef wat een sterkte is. Een grote steekproef gaat namelijk samen met een hoge power. Nog een sterk punt van deze studie is dat de betrouwbaarheid hoog was. Zo waren de Cronbach's alpha waarden bijna allemaal boven de .70 en dat geeft aan dat de items betrouwbaar zijn gemeten.

Echter, een zwakte van deze studie is dat gebruik is gemaakt van een convenience sampling waardoor de representativiteit beperkt kan zijn. Daarnaast vond dit onderzoek plaats in een periode van strenge maatregelen om COVID-19 tegen te gaan, waardoor activiteiten, (vooral sociale activiteiten) beperkt waren. Om toch de vrijetijdsbesteding te onderzoeken is de attitude tegenover een vrijetijdsbesteding bevraagd. Toch had de frequentie van een

vrijtijdsbesteding, in tijden van geen lockdowns om COVID-19 tegen te gaan, een beter beeld gegeven.

Het huidige onderzoek heeft een bijdrage geleverd aan de al bestaande literatuur, waardoor meer bekend is over wat levenstevredenheid verklaart bij Nederlandse volwassenen. Dit onderzoek is een van de eerste studies die de mediërende rol van vrijtijdsbesteding bestudeerd. Vervolgonderzoek kan de mediërende rol van vrijtijdsbesteding verder bestuderen, waarbij de nadruk gelegd kan worden op hoe vaak de vrijtijdsbesteding wordt uitgevoerd in plaats van hoe leuk de vrijtijdsbesteding wordt gevonden. Bovendien kan vervolgonderzoek gebruik maken van een random sampling, waardoor de generaliseerbaarheid verbetert.

Daarnaast kan dit onderzoek ook een bijdrage leveren aan de praktijk. Zo blijkt emotionele stabiliteit een grote voorspeller voor levenstevredenheid te zijn. De resultaten van dit onderzoek kunnen ingezet worden voor het verbeteren van de al bestaande interventies binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (GGz). Interventies kunnen zich richten op het verbeteren van de emotionele stabiliteit. Zo kunnen interventies zich richten op het omgaan met stress, piekeren en somber voelen, zoals mindfulness gebaseerde cognitieve therapie. Mindfulness gebaseerde cognitieve therapie is een combinatie van meditatie en cognitieve gedragstherapie (Armstrong & Rimes, 2016). Deze behandeling wordt vaak in de praktijk gebruikt voor onder andere depressie (Hulsbergen, 2010), maar dit is ook een effectieve aanpak voor een verbetering van emotionele stabiliteit (Armstrong & Rimes, 2016). Als mensen hoger zullen scoren op emotionele stabiliteit zal de tevredenheid in het leven mogelijk ook verbeteren.

In deze studie werd bestudeerd wat levenstevredenheid kan verklaren. Zo is geen samenhang gevonden tussen de kwaliteit van vriendschap, openheid, lange wandelingen maken, sociale activiteiten, zoals feesten en levenstevredenheid. Verder is ook geen

mediërend effect gevonden van lange wandelingen maken en sociale activiteiten tussen de relatie persoonlijkheid en levenstevredenheid. Wel bleek uit de huidige studie dat de aspecten ‘kunnen’ (emotionele intelligentie) en ‘zijn’ (consciëntieusheid, extraversie en emotionele stabiliteit) daadwerkelijk verklarend waren voor levenstevredenheid. Maar als het gaat om het aspect ‘doen’ (vrijtijdsbesteding), is deze relatie nog niet verhelderd omdat het onderzoek is afgenomen in een tijd met strenge COVID-19 beperkingen. Een aanbeveling is daarom ook om het huidige onderzoek te repliceren buiten de COVID-19 beperkingen om en vragen te stellen over gedragsfrequentie eerder dan attitude.

Referenties

- Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. (2017). Bidirectional associations between personality and physical activity in adulthood. *Health Psychology, 36*(4), 332–336. <https://doi.org/10.1037/hea0000371>
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus, 74*(1).
<https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Armstrong, L., & Rimes, K. A. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Neuroticism (Stress Vulnerability): A Pilot Randomized Study. *Behavior Therapy, 47*(3), 287–298. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.12.005>
- Bergner, R. M. (2020). What is personality? Two myths and a definition. *New Ideas in Psychology, 57*, 100759. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100759>
- Biedenweg, K., Scott, R. P., & Scott, T. A. (2017). How does engaging with nature relate to life satisfaction? Demonstrating the link between environment-specific social experiences and life satisfaction. *Journal of Environmental Psychology, 50*, 112–124. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.02.002>
- CBS. (2021, september 3). *Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt*. Cbs.nl. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/35/mentale-gezondheid-in-eerste-helft-2021-op-dieptepunt>
- Cherry, K., (2021, februari 20). *The big five personality traits*. Very well mind. <https://www.verywellmind.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). The NEO inventories. *NEO PI-R professional manual*

(pp. 223-250). PAR Psychological Assessment R.

https://www.researchgate.net/publication/240133762_Neo_PI-R_professional_manual

Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*.

<https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality.

In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237–288). University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, E. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester:

University of Rochester Press.

[https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-](https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Deci,+E.+L.,+%26+Ryan,+E.+M.+(2002).+Handbook+of+self-determination+research.+Rochester:+University+of+Rochester+Press&ots=dsxQ5C-42j&sig=8SWrMy_8ixHE2PgmL9HJo4ov9XY#v=onepage&q=trust&f=false)

[RgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Deci,+E.+L.,+%26+Ryan,+E.+M.+\(2002\).+Handbook+of+self-](https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Deci,+E.+L.,+%26+Ryan,+E.+M.+(2002).+Handbook+of+self-determination+research.+Rochester:+University+of+Rochester+Press&ots=dsxQ5C-42j&sig=8SWrMy_8ixHE2PgmL9HJo4ov9XY#v=onepage&q=trust&f=false)

[determination+research.+Rochester:+University+of+Rochester+Press&ots=dsxQ5C-42j&sig=8SWrMy_8ixHE2PgmL9HJo4ov9XY#v=onepage&q=trust&f=false](https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Deci,+E.+L.,+%26+Ryan,+E.+M.+(2002).+Handbook+of+self-determination+research.+Rochester:+University+of+Rochester+Press&ots=dsxQ5C-42j&sig=8SWrMy_8ixHE2PgmL9HJo4ov9XY#v=onepage&q=trust&f=false)

De Fruyt, F., & Denollet, J. (2002). Type D Personality: A Five-Factor Model Perspective.

Psychology & Health, 17(5), 671–683. <https://doi.org/10.1080/08870440290025858>

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem.

Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 653–663.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life

Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person $\times$ Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(3), 580–592. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.3.580>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective wellbeing. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage
- Emmons, R. A., Diener, E., & Larsen, R. J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 815–826. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.4.815>
- Fors Connolly, F., & Johansson Sevä, I. (2021). Agreeableness, extraversion and life satisfaction: Investigating the mediating roles of social inclusion and status. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(5), 752–762. <https://doi.org/10.1111/sjop.12755>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Han, S., & Pistole, M. C. (2017). Big five personality factors and facets as predictors of openness to diversity. *The Journal of Psychology*, 151(8), 752–766. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393377>
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723–727. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00057-0](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00057-0)

- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300–311. <https://web-s-ebscohost-com.tilburguniversity.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=93a9de74-81e4-4bc2-8882-333184a1ed3b%40redis>
- Hulsbergen, M. (2010). Op mindfulness gebaseerde cognitieve gedragstherapie. *Psychopraktijk*, 2(3), 17–19. <https://doi.org/10.1007/bf03089015>
- Jopp, D. S., & Hertzog, C. (2010). Assessing adult leisure activities: An extension of a self-report activity questionnaire. *Psychological Assessment*, 22(1), 108–120.
<https://doi.org/10.1037/a0017662>
- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2009). Big Five Personality Traits and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in Iranian Muslim University Students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105–113. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9177-y>
- Kertechian, S. K. (2018). Conscientiousness as a key to success for academic achievement among French university students enrolled in management studies. *The International Journal of Management Education*, 16(2), 154–165.
<https://doi.org/10.1016/j.ijme.2018.02.003>
- Kim, H., Schimmack, U., Oishi, S., & Tsutsui, Y. (2017). Extraversion and life satisfaction: A cross-cultural examination of student and nationally representative samples. *Journal of Personality*, 86(4), 604–618. <https://doi.org/10.1111/jopy.12339>
- Landa, J. M. A., López-Zafra, E., Martínez de Antoñana, R., & Pulido, M. (2006). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers. *Psicothema*, 18, 152–157. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709523.pdf>

- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.
<https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York, NY: Basic Books
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232.
<https://doi.org/10.1177/014616729101700217>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (2005). NEO inventories for the NIO-PI-3, NEO-FFI-3, & NEO PI-R. In Lutz, FL (Ed), Psychological Assessment Resources, Inc.
- Morris, E. A. (2015). Should we all just stay home? Travel, out-of-home activities, and life satisfaction. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 78, 519–536.
<https://doi.org/10.1016/j.tra.2015.06.009>
- Mõttus, R., Epskamp, S., & Francis, A. (2017). Within- and between individual variability of personality characteristics and physical exercise. *Journal of Research in Personality*, 69, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.017>
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091–1100.
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00215-x](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00215-x)
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322–338.
<https://doi.org/10.1037/a0014996>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2008). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>

- Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2013). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227–234. <https://doi.org/10.5093/in2011v20n2a10>
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075. <https://doi.org/10.1177/0146167204264292>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ane.00000000000002864>
- Sheldon, K. M., Boehm, J., & Lyubomirsky, S. (2013). Variety is the Spice of Happiness: The Hedonic Adaptation Prevention Model. *Oxford Handbooks Online*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0067>
- Stalpers, C. & Stokmans, M. (2018). Halen creatieve persoonlijkheden hogere rapportcijfers in het hoger onderwijs? Een empirisch onderzoek onder 665 hbo-studenten. *Tijdschrift voor Hoger Onderwijs* 36 (4), 35-53.
- Stalpers, C. P., Stokmans, M. J. W. (2021). Word je van hoger onderwijs een beter mens? [Ongepubliceerde ruwe data]. Tilburg University.
- St. John, P. D., Mackenzie, C., & Menec, V. (2014). Does life satisfaction predict five-year mortality in community-living older adults? *Aging & Mental Health*, 19(4), 363–370. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.938602>

- Ströhle, A. (2008). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777–784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Suldo, S. M., R. Minch, D., & Hearon, B. V. (2014). Adolescent Life Satisfaction and Personality Characteristics: Investigating Relationships Using a Five Factor Model. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 965–983. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9544-1>
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). How Reliable are Measurement Scales? External Factors with Indirect Influence on Reliability Estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20, 679–686. [https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(15\)00123-9](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(15)00123-9)
- Wang, F., & Boros, S. (2021). Aerobic Walking Exercise and Lifestyle Habits Interact with Sleep Quality, Stress, and Life Satisfaction: Results from a Randomized Crossover Study. *American Journal of Health Education*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/19325037.2021.1877219>
- Weber, M., & Huebner, E. S. (2015). Early adolescents' personality and life satisfaction: A closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 83, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.042>
- Wiencierz, S., & Williams, L. (2016). Type D personality and physical inactivity: The mediating effects of low self-efficacy. *Journal of Health Psychology*, 22(8), 1025–1034. <https://doi.org/10.1177/1359105315622557>
- Wilt, J., & Revelle, W. (2017). The Big Five, everyday contexts and activities, and affective experience. *Personality and Individual Differences*, 136, 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.032>

Bijlage

Tabel 7

Volledigheid Mediatie-analyse: Sobel Test

<i>Mediator</i>	<i>OV</i>	<i>Test Statistiek Sobel</i>	<i>p-waarde Sobel</i>
<i>Levenstevredenheid</i>			
Wandelen	Openheid	1.40	.160
	Consciëntieusheid	0.27	.789
	Extraversie	0.54	.593
	Vriendelijkheid	0.54	.591
	ES	1.00	.319
Sociale activiteiten	Openheid	0.56	.575
	Consciëntieusheid	0.52	.600
	Extraversie	0.59	.556
	Vriendelijkheid	0.24	.812
	ES	0.58	.563

Noot. OV = onafhankelijke variabele, ES = emotionele stabiliteit, wandelen = lange

wandelingen maken.