

ARTIKELEN

Floreren door te leren: De relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden

Arjan van Dam

Erasmus Universiteit Rotterdam Faculteit der Sociale Wetenschappen
info@fidare.nl

Gera Noordzij

Erasmus Universiteit Rotterdam
noordzij@euc.eur.nl

Marise Born

Erasmus Universiteit Rotterdam
born@fsw.eur.nl

Samenvatting

Werknemers floreren als zij niet alleen gelukkig en tevreden zijn met hun werkzame leven, maar ook psychologisch en sociaal optimaal functioneren op het werk. Dit onderzoek gaat na wat de samenhang is tussen de doeloriëntatie van mensen en in hoeverre zij floreren. Doeloriëntatie verwijst naar de doelen die iemand doorgaans stelt in prestatiesituaties. Verwacht werd onder meer dat gericht zijn op het ontwikkelen van competenties – een leer-streefdoeloriëntatie – positief samenhangt met floreren. Uit de resultaten van een representatieve steekproef onder Nederlandse volwassen werkenden ($n = 208$) en niet-werkenden ($n = 97$) bleek inderdaad dat de kans op floreren het hoogst is bij personen met een hoge leer-streefdoeloriëntatie die tegelijkertijd niet gericht zijn op het vermijden van het tonen van incompetentie (een zogeheten lage prestatie-vermijddoeloriëntatie). Werkenden en niet-werkenden werden vergeleken; de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden bleek niet significant te verschillen tussen beide groepen. In het algemeen blijkt de relatie tussen doeloriëntatie en floreren substantieel te zijn, en een leer-streefdoeloriëntatie niet alleen bij te dragen aan een gelukkiger en tevredener leven, maar ook breder bij te dragen aan iemands welbevinden (floreren). Ook worden de implicaties voor toekomstig onderzoek en voor de praktijk besproken.

Abstract

Flourishing by learning: The relation between goal orientation and well-being
 Employees flourish if they are not only happy and satisfied with their working life, but also function psychologically and socially optimally at work. This research examines the relationship between people's goal orientation and the extent to which they flourish. Goal orientation refers to the goals someone typically sets in achievement situations. It was expected, among other things, that focusing on developing one's competences – a mastery-approach goal orientation - is positively associated with flourishing. Indeed, the results of a representative sample of Dutch adult working population ($n = 208$) and non-working people ($n = 97$) showed that the chance of flourishing was highest in persons with a high mastery-approach goal orientation who at the same time were not focused on avoiding showing incompetence (i.e. low performance-avoidance goal orientation). Employed and non-employed persons were compared; the association between goal orientation and well-being did not significantly differ between the two groups. In general, the relationship between one's goal orientation and flourishing appears to be substantial, and a mastery-approach goal orientation not only contributes to a happier and more satisfied life, but also more broadly to one's well-being (flourishing). The implications for future research and for practice are also discussed.

Keywords: goal orientation, flourishing, hedonic well-being, eudaimonic well-being

1 Introductie

De afgelopen veertig jaar is er een enorme toename in het onderzoek naar wat de mens gelukkig maakt: het *subjectief welbevinden* (Myers & Diener, 2018). Iemand met een hoog subjectief welbevinden is tevreden met zijn leven en ervaart vooral positieve en weinig negatieve gevoelens. Een hoog subjectief welbevinden heeft niet alleen het voordeel dat iemand zich beter voelt, deze mensen blijken ook gezonder te zijn en langer te leven. Subjectief welbevinden (ook wel *hedonisch* of *emotioneel* welbevinden genoemd) is echter maar een deel van ons algeheel welbevinden. Vanuit een breder perspectief op welbevinden wordt niet alleen gekeken naar hedonisch welbevinden, maar ook naar het sociaal en psychologisch welbevinden (*eudaimonisch* welbevinden) ofwel naar het positief functioneren van een persoon (Deci & Ryan, 2008; Ryff & Keyes, 1995). Mensen die zowel een

hoog hedonisch als een hoog eudaimonisch welbevinden hebben (d.w.z. mensen die floreren; Keyes, 2002) zijn niet alleen gezonder en veerkrachtiger, ze hebben ook minder stress en minder kans op psychische stoornissen (Keyes, 2007; Schotanus-Dijkstra et al., 2016). In hun werk behalen ze betere prestaties, zijn ze proactiever (Demerouti et al., 2015; Hahn et al., 2012) en ze hebben minder ziekteverzuim (Keyes, 2007). Door zowel naar hedonisch als eudaimonisch welbevinden te kijken kunnen we tegelijkertijd kijken of mensen zich gelukkig voelen en of ze het gevoel hebben goed te functioneren in de maatschappij.

De mate waarin iemand zich gelukkig voelt en positief functioneert, wordt bepaald door verschillende factoren, zoals demografische omstandigheden en leefomstandigheden, maar ook blijkt dat mensen die doelen nastreven en bereiken, zichzelf gelukkiger voelen dan mensen die geen doelen stellen (Emmons, 2003). Volgens de doeloriëntatietheorie (Dweck & Leggett, 1988) beïnvloedt het soort doelen dat iemand zich stelt in werk, onderwijs of sport iemands motivatie, prestaties en emoties. Echter, de invloed van bepaalde soorten doelen op iemands levenstevredenheid – naast emoties is levenstevredenheid een indicator van hedonisch welbevinden – en diens eudaimonisch welbevinden is voor zover wij weten nog niet eerder onderzocht. De doeloriëntatietheorie is ontwikkeld en uitgebreid onderzocht bij jonge mensen binnen het onderwijsdomein (Dweck & Leggett, 1988; Hulleman et al., 2010) en het sportdomein (Biddle et al., 2003). Vervolgens is de theorie ook toegepast binnen het domein van werk onder studenten en werkende volwassenen (bijv. Vandewalle et al., 2019; Van Yperen et al., 2014). Er is echter weinig onderzoek gedaan naar de doelen die mensen in het algemeen in hun leven nastreven wanneer ze iets willen bereiken, dat wil zeggen doelen die niet gericht zijn op een specifiek domein (sport, werk of onderwijs). Voornemens voor het nieuwe jaar (bijv. “Ik wil 5 kg afvallen” of “Ik wil gezonder eten”) zijn voorbeelden van algemene doelen (Oscarsson et al., 2020). Bovendien is er weinig onderzoek gedaan naar doeloriëntatie bij de volwassen populatie buiten de specifieke domeinen. Zo is bekend dat mensen met werk meer floreren dan mensen zonder werk (Schotanus-Dijkstra et al., 2015), maar over hun doeloriëntatie en de relatie tot welbevinden is weinig bekend. De vraag in dit verband is of de bevindingen van de doeloriëntatie-literatuur voor de specifieke domeinen gegeneraliseerd kunnen worden naar doelen die mensen zich in het algemeen stellen en of deze algemene doelen anders samenhangen met floreren bij populaties binnen en buiten de specifieke domeinen (zoals het werkdomein: werkenden en niet-werkenden).

Het doel van deze studie is daarom (1) onderzoeken of iemands doeloriëntatie – de algemene tendens om een bepaald soort doelen te stellen – samenhangt met floreren (zowel iemands hedonisch als eudaimonisch welbevinden), (2) nagaan of er een verschil is tussen werkenden en niet-werkenden in de mate van floreren, en (3) nagaan of de relatie tussen doeloriëntatie en floreren verschilt tussen werkenden en niet-werkenden. Resultaten van deze studie hebben daarmee behalve theoretische ook praktische relevantie. Wanneer het stimuleren van bepaalde soorten doelen leidt tot meer floreren, zou dit kunnen helpen om het floreren van individuen gericht te bevorderen.

1.1 Doeloriëntatie

De oorspronkelijke doeloriëntatietheorie van Dweck en Leggett (1988) maakte een onderscheid tussen leer- en prestatiedoelen en stelde dat leerdoelen meer adaptief waren dan prestatiedoelen omdat leerdoelen zich direct op een taak richten en daardoor bijdragen aan het leren. Later voegden Elliot en McGregor (2001) een onderscheid tussen vermijd- en streefdoelen toe aan zowel leer- als prestatiedoelen en stelden dat streefdoelen meer adaptief zijn dan vermijddoelen omdat streefdoelen iemand helpen om positieve uitkomsten te bereiken (zie ook Elliot et al., 2011). De toevoeging van het streef-vermijd-onderscheid resulteerde in een 2x2 doeloriëntatie raamwerk: 1) een leer-streefdoeloriëntatie, waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van competentie, 2) een leer-vermijddoeloriëntatie, waarbij de focus ligt op het vermijden van incompetentie, 3) een prestatie-streefdoeloriëntatie, waarbij de focus ligt op het tonen van competentie, en 4) een prestatie-vermijddoeloriëntatie, waarbij de focus ligt op het vermijden van het tonen van incompetentie.

Doeloriëntaties kunnen op verschillende manieren worden geoperationaaliseerd (DeShon & Gillespie, 2005; Payne et al., 2007). Een belangrijk verschil is of het soort doel dat mensen stellen, experimenteel wordt geïnduceerd of gemanipuleerd (*state doeloriëntatie*, zie Noordzij et al., 2021), wordt gemeten in bepaalde prestatiesituaties zoals binnen onderwijs, werk of sport (*situationele doeloriëntatie*, zie Van Yperen et al., 2014) of wordt gemeten als een eigenschap die redelijk stabiel is over tijd en situaties (*dispositionele of 'trait' doeloriëntatie*, zie Button et al., 1996). Echter, ook de dispositionele doeloriëntatie wordt bijna altijd gemeten binnen een bepaald domein en met een specifieke populatie (zie bijv. Radosevich et al., 2004) en wordt dan ook vaak gezien als een 'quasi-trait' (DeShon & Gillespie, 2005).

De huidige studie wil in deze leemte voorzien door de dispositionele doeloriëntatie als een trait te onderzoeken die niet beperkt wordt tot specifieke

domeinen zoals sport, werk en onderwijs of een specifieke populatie. Ondanks het gebrek aan empirische studies biedt de literatuur aanwijzingen dat doeloriëntaties ook buiten deze specifieke domeinen onderzocht kunnen worden. Zo blijkt dat persoonlijke doelen – die niet gelimiteerd zijn tot specifieke domeinen – ingedeeld kunnen worden in streef- en vermijddoelen (Emmons, 2003) en leer- en prestatiedoelen (Dykman, 1998). Daarom is te verwachten dat het 2 x 2 doeloriëntatie raamwerk ook toepasbaar is buiten de specifieke domeinen van werk, onderwijs en sport.

1.2 Floreeren

Het concept *floreeren* is voortgekomen uit onderzoek naar subjectief welbevinden: de evaluaties die mensen maken over de kwaliteit van hun leven (Diener et al., 1999). Tot aan de eeuwwisseling hadden onderzoekers voornamelijk aandacht voor hedonisch welbevinden, dat wil zeggen voor de tevredenheid met het eigen leven en de balans tussen positief en negatief affect. Met de komst van de positieve psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) kwam er meer aandacht voor eudaimonisch welbevinden. Dit type welbevinden heeft betrekking op de evaluatie van het eigen psychische en sociale welbevinden (bijv. Keyes, 2002). Psychisch welbevinden verwijst naar het optimaal functioneren van een persoon en bestaat uit zelfacceptatie, persoonlijke groei, controle over de omgeving, positieve relaties met anderen, autonomie en het hebben van een doel in het leven (Ryff & Keyes, 1995). Sociaal welbevinden verwijst naar het effectief functioneren in de samenleving, zoals het leveren van een maatschappelijke bijdrage (sociale bijdrage) en zich onderdeel voelen van de samenleving (sociale integratie) (Keyes, 1998). Mensen die *floreeren*, zijn tevreden met het leven en zijn positief gestemd (hoog hedonisch welbevinden), functioneren optimaal en voelen zich een nuttig onderdeel van de samenleving (hoog eudaimonisch welbevinden).

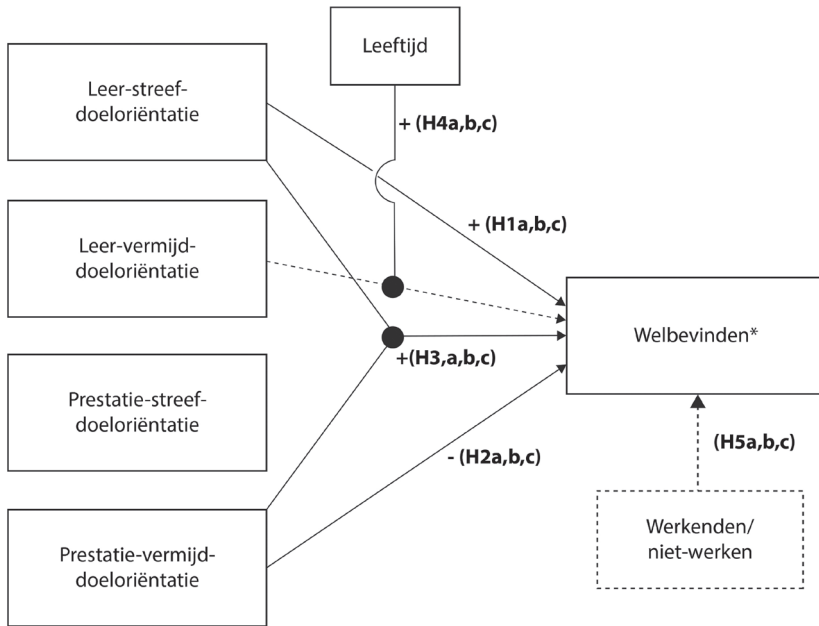
1.3 De relatie tussen doeloriëntatie en *floreeren*

Er is veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen doeloriëntatie en hedonisch welbevinden binnen de verschillende domeinen. In een overzicht van Vandewalle en collega's (2019) wordt geconcludeerd dat binnen onderwijs, sport en werk een leer-streefdoeloriëntatie een positieve relatie, en een prestatie-vermijddoeloriëntatie een negatieve relatie heeft met welbevinden (zie ook Huang, 2011). De bevindingen voor een prestatie-streefdoeloriëntatie blijken inconsistent; men heeft zowel een positieve relatie met negatief affect als met positief affect gevonden. Vandewalle et al. (2019) hebben leer-vermijddoelen buiten beschouwing gelaten, maar de resultaten van

andere studies laten zien dat leer-vermijddoelen vooral positief gerelateerd zijn aan negatief affect (Huang, 2011). Echter, recentelijk zijn de nadelige effecten van leer-vermijddoelen op welbevinden genuanceerd door Senko en Freund (2015); uit hun studie bleek dat leer-vermijddoelen meer adaptief waren voor ouderen dan voor jongeren. Opgemerkt moet worden dat in de genoemde studies voornamelijk positief en negatief affect werden gebruikt als indicatoren voor (hedonisch) welbevinden en dat het andere aspect van hedonisch welzijn – (levens)tevredenheid – zelden wordt bestudeerd. Naar de relatie tussen doeloriëntatie en hedonisch welbevinden buiten de specifieke domeinen (zoals sport, werk en onderwijs) is voor zover wij weten geen onderzoek gedaan. Wel is duidelijk aangetoond dat bij persoonlijke doelen legerichtheid positief blijkt samen te hangen met hedonisch welbevinden, en prestatiegerichtheid negatief (Dykman, 1998), en dat streefdoelen positief en vermijddoelen negatief samenhangen met zowel hedonisch als eudaimonisch welbevinden (Emmons, 2003).

Met uitzondering van de studie van Howell (2009) is er naar de relatie tussen het 2x2 raamwerk van doeloriëntatie en zowel eudaimonisch welbevinden als floreren (combinatie van hedonisch en eudaimonisch welbevinden) vrijwel geen onderzoek gedaan. Toch zijn er aanwijzingen dat er voor de relatie met doeloriëntatie een vergelijkbaar patroon als bij hedonisch welbevinden aanwezig is. Volgens de Zelfdeterminatie Theorie draagt het vervullen van de psychologische basisbehoefte aan competentie – iemand voelt zich competent – positief bij aan iemands eudaimonisch welbevinden (Ryan et al., 2008). Een leer-streefdoeloriëntatie draagt het meeste bij aan het ontwikkelen en behouden van een gevoel van competentie, terwijl een prestatie-vermijddoeloriëntatie dit gevoel juist ondermijnt (Payne et al., 2007). Een studie onder studenten liet inderdaad zien dat een domein-specifieke (gericht op onderwijs) doeloriëntatie samenhang met eudaimonisch welbevinden en floreren: studenten die floreerden, hadden een sterke voorkeur voor leer-streefdoelen (Howell, 2009). Verder worden leer-streefdoelen onder meer geassocieerd met prosociaal gedrag, zoals tolerantie voor andere standpunten en het delen van middelen (zoals informatie) met anderen (Poortvliet, 2009). Prosociaal gedrag komt vaker voor bij mensen met een hoger eudaimonisch welbevinden (Ryan et al., 2008).

Volgens de doeloriëntatietheorie en empirie heeft zowel een hoge leer-streefdoeloriëntatie als een lage prestatie-vermijddoeloriëntatie een gunstig effect op hedonisch welbevinden (bijv. Vandewalle et al., 2019). Hierdoor valt te verwachten dat het positieve effect op welbevinden van een leer-streefdoeloriëntatie wordt versterkt door een lage prestatie-vermijddoeloriëntatie (zie ook Niemivirta et al., 2019).



Figuur 1 Schematische weergave van de onderzoekshypotheses

NB. *H1a t/m 5a = relatie met hedonisch welbevinden; H1b t/m 5b = relatie met eudaimonisch welbevinden; H1c t/m 5c = relatie met floreren.

Op basis van de eerdere onderzoeken en bovengenoemde argumenten over de relatie tussen doeloriëntatie en hedonisch en eudaimonisch welbevinden en floreren (zowel hoog hedonisch als eudaimonisch welbevinden) formuleren we de volgende hypothesen (zie ook Figuur 1):

Hypothese 1a: Een leer-streefdoeloriëntatie heeft een positieve relatie met hedonisch welbevinden.

Hypothese 1b: Een leer-streefdoeloriëntatie heeft een positieve relatie met eudaimonisch welbevinden.

Hypothese 1c: Een leer-streefdoeloriëntatie heeft een positieve relatie met floreren.

Hypothese 2a: Een prestatie-vermijddoeloriëntatie heeft een negatieve relatie met hedonisch welbevinden.

Hypothese 2b: Een prestatie-vermijddoeloriëntatie heeft een negatieve relatie met eudaimonisch welbevinden.

Hypothese 2c: Een prestatie-vermijddoeloriëntatie heeft een negatieve relatie met floreren.

Hypothese 3a: Een lagere prestatie-vermijddoeloriëntatie versterkt de positieve relatie tussen leer-streefdoeloriëntatie en hedonisch welbevinden.

Hypothese 3b: Een lagere prestatie-vermijddoeloriëntatie versterkt de positieve relatie tussen leer-streefdoeloriëntatie en eudaimonisch welbevinden.

Hypothese 3c: Een lagere prestatie-vermijddoeloriëntatie versterkt de positieve relatie tussen leer-streefdoeloriëntatie en floreren.

Vanwege de inconsistente bevindingen voor prestatie-streefdoeloriëntatie binnen de specifieke domeinen (zie bijv. Vandewalle et al., 2019) en de resultaten van Emmons (2003) en Dykman (1998) voor persoonlijke doelen verwachten wij geen relatie tussen prestatie-streefdoeloriëntatie en hedonisch en eudaimonisch welbevinden. De verklaring die hiervoor door onderzoekers wordt gegeven (Elliot & McGregor, 2001), is dat bij een prestatie-streefdoeloriëntatie de positieve effecten van het streven naar een doel worden tegengewerkt door de negatieve effecten van iemands prestatiegerichtheid. Voor leer-vermijddoeloriëntatie zijn voornamelijk negatieve effecten gevonden met welbevinden (zie bijv. Huang, 2011). Echter, de aanname van onderzoekers (Elliot & McGregor, 2001) van leergerichtheid is dat mogelijk positieve effecten van deze gerichtheid op welbevinden bij een leer-vermijddoeloriëntatie worden tegengewerkt door de negatieve effecten van het vermijden van negatieve consequenties. Verder blijkt leeftijd een modererend effect te hebben in de relatie tussen een leer-vermijddoeloriëntatie en verschillende uitkomsten waarbij voor oudere volwassenen en niet voor jongvolwassenen positieve effecten werden gevonden voor leer-vermijddoelen (Senko & Freund, 2015). Daarom is het aannemelijk dat er in een algemene populatie geen relatie is tussen een leer-vermijddoeloriëntatie en welbevinden. Wel kunnen op basis van de resultaten van Senko en Freund de volgende hypothesen worden geformuleerd:

Hypothese 4a: Leeftijd heeft een interactie-effect op de relatie tussen leer-vermijddoeloriëntatie en hedonisch welbevinden: bij een hogere leeftijd is er een positieve relatie.

Hypothese 4b: Leeftijd heeft een interactie-effect op de relatie tussen leer-vermijddoeloriëntatie en eudaimonisch welbevinden: bij een hogere leeftijd is er een positieve relatie.

Hypothese 4c: Leeftijd heeft een interactie-effect op de relatie tussen leer-vermijddoeloriëntatie en floreren: bij een hogere leeftijd is er een positieve relatie.

1.4 Werkenden en niet-werkenden en floreren

In Nederland behoorde in 2020 ruim 9 miljoen mensen van 15 tot en met 75 jaar tot de werkzame beroepsbevolking, waren 395.000 mensen werkloos, 3,8 miljoen mensen behoren niet tot de beroepsbevolking maar daarvan willen ongeveer 200.000 mensen wel werken maar staan niet als zodanig geregistreerd (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2020). Redenen waarom mensen niet werken, zijn divers, maar bekend is dat mensen die werkloos zijn een slechter welbevinden hebben dan werkenden (McKee-Ryan et al., 2005; Paul & Moser, 2009). Voor andere niet-werkenden zoals mensen met pensioen geldt dat hun welbevinden ook lager is dan van werkenden maar niet zo laag als van mensen die werkloos zijn (Stam et al., 2016). We formuleren dan ook de volgende hypothesen:

Hypothese 5a: Hedonisch welbevinden is hoger voor werkenden dan voor niet-werkenden.

Hypothese 5b: Eudaimonisch welbevinden is hoger voor werkenden dan voor niet-werkenden.

Hypothese 5c: Floreren is hoger voor werkenden dan voor niet-werkenden.

In de huidige studie wordt doelorïëntatie breder – buiten een specifiek domein – gemeten en daarom kan worden aangenomen dat er geen verschil is tussen werkenden en niet-werkenden in het soort doelen dat ze stellen. Daarbij verwachten we ook dat de relatie tussen doelorïëntatie en welbevinden bij niet-werkenden en werkenden vergelijkbaar is. Daarom formuleren we hierover geen alternatieve hypothesen, maar onderzoeken we wel of er inderdaad geen significante verschillen in de relaties zijn voor werkenden en niet-werkenden.

2 Methode

2.1 Deelnemers en procedure

Via een onderzoeksbureau zijn in 2016 data verzameld onder een representatieve steekproef van volwassenen uit de Nederlandse bevolking op basis van leeftijd en geslacht ($N = 305$). Er was geen ethische goedkeuring nodig voor deze studie, omdat de deelnemers vooraf aan het onderzoeksbureau toestemming hadden gegeven voor deelname aan het onderzoek en voor gebruik van hun gegevens voor onderzoeksdoeleinden. Ook was de anonimiteit van de deelnemers gewaarborgd door het onderzoeksbureau. De

deelnemers vulden online een korte vragenlijst in waarin doeloriëntatie, floreren en demografische en andere controlevariabelen werden gemeten.

De steekproef omvatte 153 vrouwen en 152 mannen, met een gemiddelde leeftijd van 45.6 jaar, $SD = 15.02$, verdeeld over de categorieën: 18-24 (11.5%); 25-34 (16.4%); 35-44 (18.4%); 45-54 (19.3%); 55+ (34.4%). Het meest voorkomende opleidingsniveau was havo/vwo/ mbo (47.2%), gevolgd door hbo (28.2%), vmbo (14.1%), basisonderwijs (2.3%), wo (7.5%) en postdoctoraal (0.7%). 68.2% van de deelnemers werkte in loondienst of als zelfstandige en 31.8% had geen werk. De redenen van het niet hebben van werk zijn niet bekend en kunnen divers zijn (bijvoorbeeld werkloosheid en pensioen). Het bruto gezamenlijk jaarinkomen van 36.8% van de deelnemers was minder dan € 30.000, 27.5% van deelnemers had een jaarinkomen tussen de € 30.000 en € 39.999, 12.8% van de deelnemers tussen de € 40.000 en 49.999, en voor de overige deelnemers was het jaarinkomen hoger dan € 50.000 (€ 50.000-59.999: 9.3%; € 60.000-69.999: 3.9%; € 70.000-79.999: 5.0%; € 80.000-89.999: 0.8%; € 90.000-99.999: 3.5%; € 100.000 of meer: 0.4%).

2.2 Meetinstrumenten

Doeloriëntatie

Doeloriëntatie werd gemeten met de Nederlandse versie van de 2x2 doeloriëntatievragenlijst van Baranik et al. (2013) en werd zodanig aangepast dat de items geschikt waren voor werkenden en niet-werkenden. De vier doeloriëntaties werden elk met vier items gemeten: (1) leer-streefdoeloriëntatie, voorbeelditem: "Ik werk graag aan moeilijke, uitdagende taken waarbij ik nieuwe dingen kan leren"; (2) leer-vermijddoeloriëntatie, voorbeelditem: "Ik ben er vooral op gericht om het niet slechter te doen dan ik in het verleden deed"; (3) prestatie-streefdoeloriëntatie, voorbeelditem: "Ik heb een voorkeur voor taken waarin ik anderen mijn deskundigheid kan tonen", en (4) prestatie-vermijddoeloriëntatie, voorbeelditem: "Ik zou niet aan een nieuwe taak beginnen als er een kans bestond dat ik incompetent op anderen zou overkomen". De items werden gescoord op een 7-puntsschaal, variërend van 1 = *helemaal mee oneens* tot 7 = *helemaal mee eens*. De Cronbach's alpha in deze studie varieerde tussen .82 (voor leer-vermijddoeloriëntatie) en .92 (voor prestatie-streefdoeloriëntatie).

Floreren

Floreren werd gemeten met de Nederlandse versie van de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF; Keyes, 2009). De Nederlandse versie heeft goede psychometrische kwaliteiten (Lamers et al., 2011). Elk item

van de MHC-SF representeert een gevoel van welbevinden, waarvan de frequentie over de laatste maand wordt beoordeeld (0 = *nooit* tot 5 = *elke dag*). De MHC-SF meet hedonisch welbevinden met drie vragen over affect en levenstevredenheid. Een voorbeeldvraag is: "In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u gelukkig was?" (positief affect). Eudaimonisch (psychologisch en sociaal) welbevinden werd gemeten met 11 vragen. Zes vragen meten elk een element van psychologisch welbevinden: zelfacceptatie, controle over de omgeving, positieve relaties met anderen, persoonlijke groei, autonomie en een doel in het leven. Een voorbeeldvraag is: "In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?" (autonomie). Vijf vragen meten elk een element van sociaal welbevinden: sociale contributie, sociale integratie, sociale actualisatie, sociale acceptatie en sociale samenhang. Een voorbeeldvraag is: "Hoe vaak vond u de afgelopen maand dat onze samenleving een betere plek voor mensen wordt?" (actualisatie). De Cronbach's alpha in deze studie bedroeg .93 voor de totale schaal en .91 voor hedonisch, .88 voor psychologisch en .84 voor sociaal welbevinden. In onze studie zijn we specifiek geïnteresseerd in mensen die floreren (d.w.z. in degenen die hoog scoren op *zowel* hedonisch *als* eudaimonisch welbevinden). Om voor elke dimensie van welbevinden categorieën van welbevinden te genereren, hebben we de criteria van Keyes (2009) gebruikt. Op basis van de scores worden dummy-variabelen gemaakt voor hoog (en niet-hoog) hedonisch en eudaimonisch welbevinden. Personen die 4 (= *bijna elke dag*) of 5 (= *elke dag*) scoren op een of meer items van emotioneel (hedonisch) welbevinden, bezitten een hoog niveau van hedonisch welbevinden, en personen die 4 (= *bijna elke dag*) of 5 (= *elke dag*) scoorden op zes of meer van de elf items van eudaimonisch welbevinden, bezitten een hoog niveau van eudaimonisch welbevinden. Personen die 0 (= *nooit*) of 1 (= *bijna nooit*) scoren op een of meer items van emotioneel welbevinden, bezitten een laag niveau van hedonisch welbevinden, en personen die 0 (= *nooit*) of 1 (= *bijna nooit*) scoorden op zes of meer van de elf items van sociaal en psychologisch welbevinden, bezitten een laag niveau van eudaimonisch welbevinden. Personen die *floreren*, scoren hoog op zowel hedonisch als eudaimonisch welbevinden. Mensen die *wegkwijnen*, scoren laag op hedonisch en eudaimonisch welbevinden. Personen die noch floreren, noch wegwijnen, beschikken over een *gematigd welbevinden*.

2.3 Demografische variabelen en controlevariabelen

De deelnemers werd gevraagd naar geslacht (*man* = 0 en *vrouw* = 1), leeftijd in jaren en categorieën (18-34 = 1 tot 55+ = 5), opleiding (*basisschool* = 1 tot

postdoctoraal = 6), werkend in loondienst of als zelfstandige (*nee* = 0 en *ja* = 1) en gezamenlijk huishoudinkomen (*minder dan* € 30.000 = 1 tot € 100.000 *of meer* = 9).

3 Resultaten

Als eerste werden de correlaties tussen de verschillende onderzoeksvariabelen bepaald, en gemiddelden en standaarddeviaties (zie Tabel 1). Om vast te stellen of na het aanpassen van de items naar algemene doeloriëntatie de doeloriëntatievragenlijst voldoende factorvaliditeit zou behouden, werd een confirmatorische factoranalyse (CFA) uitgevoerd. Hiervoor werden twee modellen vergeleken: (1) waar alle items op één factor laden, (2) waar de items volgens het 2x2 raamwerk op vier factoren laden. De fit van het vier-factorenmodel was acceptabel, $\chi^2(98) = 348.93$, $p < .001$, TLI = .92, CFI = .93, SRMR = .049, en RMSEA = .092 (90% CI [.081; .102]) en significant hoger dan het één-factormodel. Deze resultaten ondersteunen het gebruik van de doeloriëntatievragenlijst als algemeen instrument onafhankelijk van domein.

Voordat we de hypothesen voor de effecten van doeloriëntatie op welbevinden testten, onderzochten we met logistische regressies of de demografische en controlevariabelen de kans op hedonisch en eudaimonisch welbevinden en floreren konden voorspellen. Om te toetsen of de individuele variabelen significant voorspellend waren, werd de likelihood ratio test gebruikt, omdat deze betrouwbaarder is dan de Wald-test (Tabachnick & Fidell, 2013). Om de voorspellende kracht van de variabelen te bepalen werd gebruik gemaakt van de Odds Ratio (OR), waarbij een OR groter dan 1 betekent dat de kans op hoog welbevinden groter wordt als de score op de onafhankelijke variabele hoger is, en een OR kleiner dan 1 betekent dat de kans op hoog welbevinden kleiner wordt als de score op de onafhankelijke variabele hoger is. Van de demografische en controlevariabelen was er één significante voorspeller: leeftijd voorspelde de kans op hoog hedonisch welbevinden, $\chi^2(1, 305) = 0.015$, $p = .015$ en de OR = 1.29.

Om vervolgens de effecten van doeloriëntatie op hedonisch en eudaimonisch welbevinden en floreren te toetsen werd een stapsgewijze logistische regressie uitgevoerd; in de eerste stap werden de vier doeloriëntaties (gecentreerd rondom het gemiddelde van de schaal) toegevoegd en in de tweede stap het product van de (gecentreerde) leer-streef- en prestatievermijddoeloriëntatie (d.w.z. interactieterm). Voor hoog of niet-hoog hedonisch welbevinden bleek het totale logistische regressiemodel niet

Tabel 1 Gemiddelden, standaarddeviaties, correlaties en Cronbach's alpha's (vetgedrukt) van de onderzoeksvariabelen (N = 305)

Variabele	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Geslacht ^a	0.50	0.50	-										
2. Leeftijd ^b	45.64	15.02	-.21**	-									
3. Opleiding ^c	3.27	0.90	.06	-.19**	-								
4. Werk ^d	0.68	0.47	-.06	-.40**	.20**	-							
5. Inkomen ^e	2.54	1.84	-.12 [†]	-.10	.38**	.28**	-						
6. Leer-streef-doel-oriëntatie	4.81	1.18	.05	-.15**	.32**	.19**	.10	.91					
7. Leer-vermijd-doel-oriëntatie	4.58	1.08	.07	-.08	.17**	.08	.09	.61**	.82				
8. Prestatie-streef-doel-oriëntatie	4.00	1.33	-.02	-.20**	.21**	.13 [†]	.13 [†]	.50**	.53**	.92			
9. Prestatie-vermijd-doel-oriëntatie	3.60	1.34	.03	-.19**	.02	.01	-.09	.19**	.43**	.62**	.91		
10. Hedonisch welbevinden	3.32	1.17	-.14 [*]	.10 [†]	.02	.12 [*]	.11 [†]	.12 [*]	.05	-.01	-.13 [*]	.91	
11. Eudaimonisch ^f welbevinden	2.67	1.00	-.10 [†]	.06	.11 [†]	.16**	.17**	.30**	.16**	.13 [*]	-.10 [†]	.73**	.91

* $p < .05$;

** $p < .01$;

† $p < .10$.

^a man = 0, vrouw = 1;

^b in jaren;

^c basisschool = 1 tot postdoctoraal = 6

^d werkend (in loondienst of als zelfstandige): geen werk = 0, werk = 1

^e gezamenlijk huishoudinkomen: 1 = minder dan € 30.000 tot 9 = '€ 100.000 of meer';

^f Eudaimonisch welbevinden is psychologisch en sociaal welbevinden. Scores variabelen 6 tot en met 9 tussen 1 (= helemaal mee oneens) en 7 (= helemaal mee eens); variabelen 10 en 11 tussen 0 (= nooit) en 5 (= elke dag). Verbanden van variabelen 3 en 5 berekend met de correlatieformule van Spearman.

Tabel 2 Logistische regressie van doeloriëntaties op floreren, hedonisch en eudaimonisch welbevinden ($N = 305$)

	Floreren		Hoog hedonisch welbevinden		Hoog eudaimonisch welbevinden	
	OR	(95% CI)	OR	(95% CI)	OR	(95% CI)
Stap 1						
Leer-streef	2.38***	(1.64-3.48)	1.30	(0.98-1.72)	2.22***	(1.55-3.19)
Leer- vermijd	0.90	(0.64-1.27)	0.92	(0.67-1.25)	0.94	(0.67-1.32)
Prestatie- streef	1.26	(0.92-1.73)	0.90	(0.69-1.17)	1.28	(0.94-1.75)
Prestatie- vermijd	0.59**	(0.43-0.83)	0.86	(0.68-1.08)	0.64**	(0.46-0.88)
		$R^2 = .18^{***}$		$R^2 = .03$		$R^2 = .18^{***}$
Stap 2						
Leer-streef x	1.24*	(1.04-1.48)	1.06	(0.94-1.20)	1.20*	(1.01-1.42)
Prestatie- vermijd		$\Delta R^2 = .02^*$		$\Delta R^2 = .00$		$\Delta R^2 = .02^*$

NB. OR = odds ratio. 95% CI = 95% betrouwbaarheidsinterval. R^2 = Nagelkerke. Significantie van de predictoren is bepaald met de Likelihood Ratio Test. Resultaten zijn afkomstig van het volledige model.

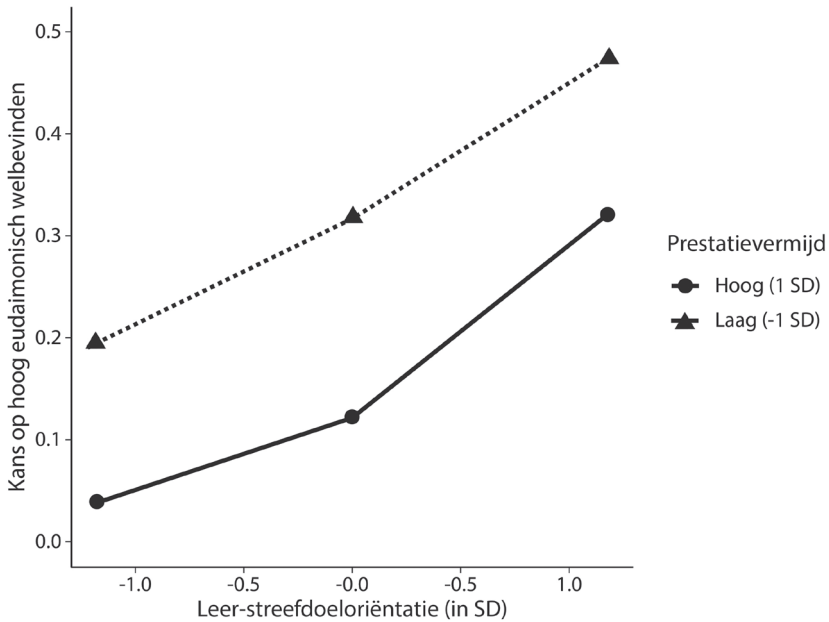
* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

significant (zie Tabel 2). Geen enkele variabele was significant; alleen de leer-streefdoeloriëntatie was marginaal significant, $\chi^2(1, 305) = 3.288$, $p = .07$; ook was het interactie-effect niet significant. Ook na het toevoegen van leeftijd aan het regressiemodel bleef het model niet-significant. Hypothese 1a, 2a en 3a moeten worden verworpen.

Het totale logistische regressiemodel met doeloriëntaties en de interactieterm als voorspellers van hoog en niet-hoog eudaimonisch welbevinden was significant, $\chi^2(5, 305) = 42.801$, $p < .00$: een leer-streefdoeloriëntatie, $\chi^2(1, 305) = 20.63$, $p < .001$, en een prestatie-vermijddoeloriëntatie, $\chi^2(1, 305) = 7.83$, $p < .01$, waren significante voorspellers. Een leer-streefdoeloriëntatie had de meest voorspellende kracht (OR = 2.22) en een leer-streefdoeloriëntatie gecombineerd met een lage prestatie-vermijddoeloriëntatie, $\chi^2(1, 305) = 3.88$, $p < .05$, hing positief samen met eudaimonisch welbevinden (OR = 1.20) (zie Tabel 2). Uit een visuele weergave van het interactie-effect blijkt dat een hogere leer-streefdoeloriëntatie en een lagere prestatie-vermijddoeloriëntatie

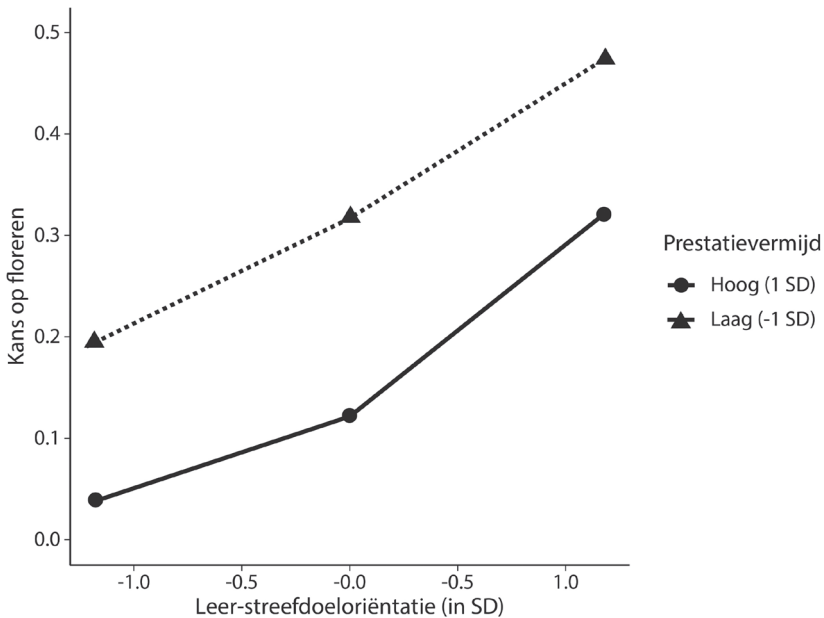


Figuur 2 Interactie-effect van leer-streefdoeloriëntatie x prestatie-vermijddoeloriëntatie op eudaimonisch welbevinden

de kans op een hoog eudaimonisch welbevinden vergroten (zie Figuur 2). De resultaten bevestigden de Hypotheses 1b, 2b en 3b.

Het totale logistische regressiemodel – met doeloriëntaties en de interactieterm – voorspelde het verschil tussen floreren en niet-floreren significant, $\chi^2(5, 305) = 44.584, p < .00$. Leer-streefdoeloriëntatie, $\chi^2(1, 305) = 23.16, p < .001$, en prestatie-vermijddoeloriëntatie, $\chi^2(1, 305) = 9.94, p < .01$, en de interactie tussen de leer-streef- en prestatie-vermijddoeloriëntatie, $\chi^2(1, 305) = 5.54, p < .05$, waren significant voorspellend in de te verwachten richting. Uit een visuele weergave van het interactie-effect blijken een hogere leer-streefdoeloriëntatie en een lagere prestatie-vermijddoeloriëntatie de kans op floreren te vergroten (zie Figuur 3). Deze resultaten (zie Tabel 2) bevestigden de Hypotheses 1c, 2c en 3c.

Zoals verwacht werd voor de leer-vermijd- en prestatie-streefdoeloriëntatie geen relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden aangetoond. Om Hypothese 4 te testen, interactie-effect van leeftijd en een leer-vermijddoeloriëntatie op welbevinden, werd aan de verschillende logistische regressiemodellen naast de doeloriëntaties ook een interactieterm voor leeftijd en leer-vermijddoeloriëntatie toegevoegd. In geen van de modellen



Figuur 3 Interactie-effect van leer-streefdoeloriëntatie x prestatie-vermijddoeloriëntatie op floreren

bleek de interactie tussen leeftijd en leer-vermijddoeloriëntatie significant; leeftijd modereerde de relatie tussen leer-vermijddoeloriëntatie en welbevinden niet (Hypothese 4a, 4b en 4c verworpen). Dezelfde analyses werden ook uitgevoerd voor de resterende doeloriëntaties om uit te sluiten dat leeftijd daar een modererend effect zou hebben. Hieruit bleek dat de interactie tussen leeftijd en prestatie-vermijddoeloriëntatie significant was bij eudaimonisch welbevinden, $\chi^2(1, 305) = 4.46, p < .05$, en floreren, $\chi^2(1, 305) = 4.46, p = .05$. Dit betekent dat voor oudere mensen en niet voor jongeren de mate van eudaimonisch welbevinden en floreren afhankelijk is van hun prestatie-vermijddoeloriëntatie, dat wil zeggen een lagere prestatie-vermijddoeloriëntatie zorgt voor hoger eudaimonisch welbevinden en floreren.

Als laatste werden de verschillen tussen werkenden en niet-werkenden onderzocht. Voordat bepaald werd of de relatie tussen doeloriëntatie en welbevinden verschilde tussen beide groepen, werd eerst bepaald of beide groepen verschilden wat betreft verdeling van welbevinden en gemiddelden van doeloriëntatie. Uit Chi-kwadraattoetsen bleek dat floreren, hoog hedonisch en hoog eudaimonisch welbevinden niet significant verschilden

tussen werkenden en niet-werkenden. Hypothese 5a, b en c werden niet bevestigd. Uit onafhankelijke t-toetsen bleek dat werkenden een hogere leer-streefdoeloriëntatie, $M = 4.97$, $SD = 1.02$, hadden dan niet-werkenden, $M = 4.48$, $SD = 1.40$, $t(145.42) = -3.08$, $p = .002$, en een hogere prestatie-streefdoeloriëntatie, $M = 4.12$, $SD = 1.25$, dan niet-werkenden, $M = 3.74$, $SD = 1.46$, $t(303) = -2.31$, $p = .021$. De overige doeloriëntaties verschilden niet significant tussen beide groepen. Overigens bleek uit de Levene-test dat alleen bij de t-toets voor leer-streefdoeloriëntatie niet kon worden aangenomen dat de variantie in beide groepen gelijk was.

Hierna werden logistische regressies uitgevoerd met als uitkomstmaat de kans op welbevinden (hedonisch, eudaimonisch welbevinden of floreren) en de doeloriëntaties en een interactieterm met het product van werk als dummy-variabele (*geen werk* = 0 en *wel werk* = 1) en één van de vier doeloriëntaties als onafhankelijke variabele. Dit resulteerde in twaalf verschillende modellen waarbij in geen enkel model de interactieterm significant was. Dit bevestigde de verwachting dat de relatie tussen doeloriëntatie en hedonisch, eudaimonisch welbevinden en floreren voor werkenden vergelijkbaar is met die voor niet-werkenden.

4 Discussie

Het doel van deze studie was om de relatie te onderzoeken tussen doeloriëntatie en welbevinden (hedonisch, eudaimonisch en floreren) onder een representatieve steekproef van volwassenen in de Nederlandse bevolking. In navolging van Keyes (2002) wordt hier met floreren bedoeld: iemand bij wie zowel het hedonisch (emotioneel) als het eudaimonisch (psychisch en sociaal) welbevinden hoog is. Meer inzicht in wat samenhangt met eudaimonisch welbevinden, is van belang omdat degenen die naast een hoog hedonisch welbevinden ook een hoog eudaimonisch welbevinden hebben, mentaal het gezondst zijn (Keyes, 2002).

De resultaten van het onderzoek bevestigden de verwachtingen voor de relatie van leer-streefdoeloriëntatie en prestatie-vermijddoeloriëntatie met eudaimonisch welbevinden en floreren. In de literatuur is al uitgebreid aangetoond dat leergerichtheid positief samenhangt met motivatie en prestaties (zie bijv. Payne et al., 2007), maar deze studie toont aan dat hier ook psychologisch en sociaal (eudaimonisch) welbevinden en floreren aan toegevoegd kunnen worden. Ook het verwachte interactie-effect werd gevonden: iemand had de meeste kans om zowel te floreren als een hoog eudaimonisch welbevinden te hebben als de persoon sterk gericht was

op het ontwikkelen van competenties (d.w.z. leer-streefdoeloriëntatie) en weinig gericht was op het voorkómen van het tonen van incompetentie (d.w.z. prestatie-vermijddoeloriëntatie). Deze bevinding pleit ervoor om de doeloriëntaties in onderlinge samenhang te bestuderen als het om floreren en eudaimonisch welbevinden gaat, maar ook daarbuiten (zie bijv. Linnenbrink, 2005; Pastor et al., 2007).

In tegenstelling tot de verwachtingen hingen doeloriëntatie en hedonisch welbevinden niet samen. Dit gebrek aan samenhang is tegengesteld aan de resultaten uit eerdere onderzoeken die een relatie vonden tussen doeloriëntaties en emoties, een onderdeel van hedonisch welbevinden (Adie et al., 2010; Huang, 2011). Een mogelijke verklaring is dat deze eerdere onderzoeken zowel doeloriëntaties als emoties domein-specifiek (binnen sport en onderwijs) maten. In het huidige onderzoek werd het meten van zowel welbevinden als doeloriëntaties niet beperkt tot een bepaald levensdomein (context-vrij). Een andere verklaring voor de verschillende resultaten kan zijn dat in onze studie ook (levens)tevredenheid – naast positief affect – als onderdeel van hedonisch welbevinden is gemeten, terwijl tevredenheid in andere onderzoeken niet of nauwelijks is meegenomen en alleen emoties zijn onderzocht. Nog een andere mogelijke verklaring kan worden geboden door de relatie van doeloriëntaties met uitdagingen. Werknemers met een hoge leer-streefdoeloriëntatie zoeken uitdagingen (bijv. het aangaan van een uitdagend project waarin ze zich nieuwe vaardigheden eigen kunnen maken), terwijl werknemers met een hoge prestatie-vermijddoeloriëntatie dergelijke uitdagingen vermijden (Payne et al., 2007). Iemand die uitdagingen aangaat, wordt daardoor ook vaker geconfronteerd met tegenslagen, wat niet bijdraagt aan het hedonisch welbevinden, maar wel op kortere en langere termijn tot meer eudaimonisch welbevinden leidt. Anders gezegd, het zoeken van uitdagingen heeft een positieve relatie met eudaimonisch welbevinden, maar is niet vanzelfsprekend gerelateerd aan hedonisch welbevinden (Waterman, 1993).

De verwachting dat gerichtheid op het voorkómen van incompetentie (d.w.z. leer-vermijddoeloriëntatie) en op het laten zien van je competentie (d.w.z. prestatie-streefdoeloriëntatie) geen relatie had met welbevinden, werd bevestigd. De bevindingen van Senko en Freund (2015) dat een leer-vermijddoeloriëntatie op latere leeftijd een positief effect heeft op welbevinden, werd niet bevestigd door onze resultaten. Een mogelijke verklaring is dat in de studie van Senko en Freund (2015) het plezier in de taak als maat voor welbevinden werd gebruikt; blijkbaar kunnen deze resultaten niet worden gegeneraliseerd naar een breder perspectief op welbevinden zoals in deze studie gebruikt is. Wel werd er onverwacht een

interactie-effect gevonden tussen leeftijd en prestatie-vermijddoeloriëntatie en eudaimonisch welbevinden en floreren. Dit zou kunnen betekenen dat voor ouderen een prestatie-vermijddoeloriëntatie slechter is dan voor jongeren; ouderen die niet gericht zijn op het voorkómen van het tonen van incompetentie, floreren aanzienlijk meer. Een dergelijk effect is niet elders beschreven en moet met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Wel is opvallend dat in het onderzoek van Howell (2009) geen relatie tussen een prestatie-vermijddoeloriëntatie en floreren werd gevonden. Het ontbreken van deze relatie zou kunnen worden verklaard door de leeftijd van de deelnemers (studenten) in dit onderzoek. Zoals Vandewalle et al. (2019) aangeven, is er meer onderzoek naar mogelijke moderatoren nodig voor de effecten van doeloriëntatie op bepaalde uitkomsten en daarbij lijkt leeftijd een belangrijke moderator te kunnen zijn en kunnen bevindingen bij bijvoorbeeld studenten niet zomaar worden gegeneraliseerd naar een oudere groep.

Deze studie toonde ook aan dat doeloriëntatie als concept ook bruikbaar is voor de doelen die mensen in het algemeen in hun leven nastreven wanneer ze iets willen bereiken. Bovendien bleek het concept doeloriëntatie niet alleen toepasbaar, maar ook relevant buiten het werkdomein; net als bij werkenden werd bij niet-werkenden een duidelijke samenhang gevonden tussen doeloriëntatie en welbevinden (eudaimonisch welbevinden en floreren). Voor mensen die niet werken, is het dus ook wenselijk om sterk gericht te zijn op het ontwikkelen van competenties en om weinig gericht te zijn op het voorkómen van het tonen van incompetentie. Dat doeloriëntatie toepasbaar is buiten het werkdomein, kan worden verklaard doordat buiten het werkdomein ook taken verricht worden waarvoor competenties nodig zijn (bijv. huishoudelijke taken, hobby's uitoefenen en deelnemen aan het verkeer). Ter illustratie, een recente studie toonde aan dat het 2x2 raamwerk voor doeloriëntatie ook goed toepasbaar was voor autorijden en invloed had op het rijgedrag (bijv. het aantal ongelukken dat gemaakt was) (Mascret et al., 2020). Daarom kan worden verwacht dat doeloriëntatie overal wordt toegepast waar mensen taken verrichten en dat er naast een verband met motivatie en prestaties ook een verband met welbevinden zal zijn.

Iemands doeloriëntatie geeft mogelijk ook inzicht in het wel of niet participeren op de arbeidsmarkt. Het is namelijk opvallend dat bij niet-werkenden zowel de leer-streef- als de prestatie-streefdoeloriëntatie beduidend lager was. Niet-werkenden waren dus minder gericht op het tonen en/of ontwikkelen van hun competenties. Dit verschil kan deels worden verklaard doordat een leer-streefdoeloriëntatie positief samenhangt met employabiliteit (Fugate & Kinicki, 2008). Ook is bekend dat werkzoekenden die weinig leergericht

zijn, meer moeite hebben om werk te vinden (Noordzij et al., 2013). Een andere mogelijke verklaring is dat minder leergerichte medewerkers meer moeite hebben om zich aan te passen (Wang & Takeuchi, 2007) en daardoor mogelijk eerder zonder werk komen te zitten.

In meerdere opzichten levert deze studie een bijdrage aan de theorievorming rondom doelorientaties en de relatie met welbevinden. Ten eerste blijkt dat doelorientatie ook buiten het werkdomein kan worden toegepast en relevant is. Ten tweede blijkt dat de relatie tussen doelorientatie – vooral leer-streef- en prestatie-vermijddoelorientatie – en floreren (en eudaimonisch welbevinden) substantieel is. Ten derde blijkt de interactie tussen leer-streef- en prestatie-vermijddoelorientatie een versterkend effect te hebben op de kans om te floreren. Deze bevinding pleit ervoor om de doelorientaties in hun onderlinge samenhang te bestuderen en niet alleen als individuele voorspellers. Ten vierde, dit onderzoek laat zien dat het van belang is om niet alleen hedonisch welbevinden te onderzoeken maar ook eudaimonisch welbevinden mee te nemen in toekomstig onderzoek. Immers, het negeren van eudaimonisch welbevinden blijkt tot een onderschatting van de relatie tussen doelorientatie en welbevinden te leiden. Als laatste onderstreept dit onderzoek het belang van de verschillende soorten doelen die mensen nastreven in relatie tot hun floreren; vooral leer-streefdoelen hangen samen met floreren.

4.1 Beperkingen en vervolgonderzoek

Dit onderzoek heeft de volgende beperkingen. De eerste beperking is dat de onderzoeksinstrumenten zelfrapportage betreffen. Zelfrapportages zijn echter inherent aan onderzoek naar subjectieve ervaringen zoals het eigen welbevinden. Kahneman en Krueger (2006) geven aan dat zelfrapportage valide genoeg is om in kaart te brengen hoe iemand zich voelt.

Een tweede beperking is dat de verbanden die tussen variabelen zijn gevonden, beïnvloed kunnen zijn door *common method variance*, dat wil zeggen door de gemeenschappelijke variantie veroorzaakt door het gebruik van dezelfde meetmethode (zelfrapportage) (Podsakoff et al., 2003). Echter, er worden verwachte interactie-effecten gevonden, waarvoor geldt dat het minder waarschijnlijk is dat ze het resultaat zijn van *common method variance* (Siemsen et al., 2010).

Een derde beperking is dat het onderzoek cross-sectioneel van aard was, waardoor met deze studie geen conclusies over causaliteit kunnen worden getrokken. Eerder onderzoek heeft echter theoretische en empirische onderbouwing gegeven voor de gedachte dat gestelde doelen het welbevinden beïnvloeden in plaats van andersom (Elliot et al., 2011; Emmons, 2003). Uit

deze publicaties kunnen we voorzichtig afleiden dat het waarschijnlijker is dat een hogere leer-streefdoeloriëntatie resulteert in meer floreren in plaats van andersom, en dat een hogere prestatie-vermijddoeloriëntatie zal resulteren in minder floreren. Maar de mogelijke wederkerigheid tussen doelen en uitkomsten kan nooit helemaal worden uitgesloten (Van Mierlo & Van Hooft, 2020).

Een vierde beperking is dat de reden en de duur van het niet hebben van werk niet zijn meegenomen in onze studie. Uit eerder onderzoek is bekend dat deze factoren van invloed kunnen zijn op de (negatieve) invloed die werkloosheid heeft op de mentale gezondheid (Paul & Moser, 2009). Meer onderzoek is nodig om meer inzicht te krijgen in dergelijke effecten. Als laatste beperking geldt dat, zoals gangbaar in onderzoeken naar welbevinden, het welbevinden in retrospectief werd bevraagd. Retrospectieve metingen hebben als nadeel dat ze gevoeliger zijn voor vervormingen van het geheugen en niet kunnen worden gerelateerd aan gebeurtenissen in iemands leven die op het moment van de meting plaatsvinden (Kahneman & Krueger, 2006).

Toekomstig onderzoek met 'realtime' metingen, waarbij de vraag hoe leegericht iemand op een bepaald moment is (bijv. 'Ik ben op dit moment gericht op het ontwikkelen van mijn competenties') en hoe iemand zich op dat moment voelt, zou meer inzicht kunnen geven in de relatie tussen doeloriëntatie en floreren. Voorts is meer onderzoek nodig om te bepalen wat de invloed van de diverse levensdomeinen, zoals sport, arbeid, vrije tijd en onderwijs, is op de relatie tussen doeloriëntatie en floreren, waarbij ook levensomstandigheden (zoals in hoeverre men werk heeft) in acht worden genomen. Daarnaast ontbreekt er onderzoek naar het effect op welbevinden van interventies gericht op het stellen van leerdoelen. Zo bleek dat het trainen van leerdoelen aan werkzoekenden de kans op het vinden van werk vergroot (Noordzij & Van Hooft, 2008).

Praktijkbox

Wat betekenen de resultaten voor de praktijk?

- In zijn algemeenheid is het voor iemands welbevinden beter om zich te richten op het ontwikkelen van competenties dan op het laten zien van competenties. Dit kan hij doen door voor zichzelf leerdoelen op te stellen.
- Leegerichtheid is een belangrijke eigenschap voor medewerkers. Door hier voldoende aandacht aan te besteden in werving, selectie en management kunnen werkgevers niet alleen de motivatie en prestaties van hun medewerkers, maar ook het floreren van hun medewerkers versterken.

- Binnen organisaties kan de legergerichtheid van werknemers worden gestimuleerd door de ontwikkeling van competenties te waarderen, te verwachten en te belonen, door veel leermogelijkheden aan te bieden en door samenwerking te stimuleren en onderlinge competitie te ontmoedigen (Dragoni, 2005).
- Onderwijzers, coaches en leidinggevendenden kunnen het floreren van individuen positief beïnvloeden door het ontwikkelen van competenties te stimuleren en te faciliteren. Voorbeelden hiervan zijn het stellen van leerdoelen, het leren van fouten te stimuleren en uitdagingen te zoeken.
- Iemand die sterk gericht is op het voorkómen van het tonen van incompetentie (bijv. faalangst) en weinig gericht is op het ontwikkelen van competenties, heeft meer kans om niet te floreren. Tijdig signaleren van dit gedrag en vervolgens hierin begeleiden en het versterken van legergerichtheid zijn bevorderlijk voor het welbevinden

Literatuur

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2010). Achievement goals, competition appraisals, and the well- and ill-being of elite youth soccer players over two competitive seasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 555-579. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.555>
- Baranik, L. E., Lau, A. R., Stanley, L. J., Barron, K. E., & Lance, C. E. (2013). Achievement goals in organizations: Is there support for mastery-avoidance? *Journal of Managerial Issues*, 25(1), 46-61.
- Biddle, S., Wang, C. J., Kavussanu, M., & Spray, C. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.548528>
- Button, S. B., Mathieu, J. E., & Zajac, D. M. (1996). Goal orientation in organizational research: A conceptual and empirical foundation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 67(1), 26-48. <https://doi.org/10.1006/obhd.1996.0063>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2020). *Niet-beroepsbevolking*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-beroepsbevolking/niet-beroepsbevolking>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Gevers, J. M. (2015). Job crafting and extra-role behavior: The role of work engagement and flourishing. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.09.001>

- DeShon, R. P., & Gillespie, J. Z. (2005). A motivated action theory account of goal orientation. *Journal of Applied Psychology, 90*(6), 1096-1127. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1096>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dragoni, L. (2005). Understanding the emergence of state goal orientation in organizational work groups: The role of leadership and multilevel climate perceptions. *Journal of Applied Psychology, 90*(6), 1084-1095. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1084>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273. <http://doi.org/10.1037/h0037130>
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 139-158. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.139>
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 501-519. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Elliot, A. J., Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality, 79*(3), 643-674. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00694.x>
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Wellsprings of a positive life. Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association.
- Fugate, M., & Kinicki, A. J. (2008). A dispositional approach to employability: Development of a measure and test of implications for employee reactions to organizational change. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 81*(3), 503-527. <https://doi.org/10.1348/096317907X241579>
- Hahn, V. C., Frese, M., Binnewies, C., & Schmitt, A. (2012). Happy and proactive? The role of hedonic and eudaimonic well-being in business owners' personal initiative. *Entrepreneurship Theory and Practice, 36*(1), 97-114. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2011.00490.x>
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/17439760802043459>
- Huang, C. (2011). Achievement goals and achievement emotions: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 23*(3), 359-388. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9155-x>

- Hulleman, C. S., Schragger, S. M., Bodmann, S. M., & Harackiewicz, J. M. (2010). A meta-analytic review of achievement goal measures: Different labels for the same constructs or different constructs with similar labels? *Psychological Bulletin*, *136*(3), 422-449. <https://doi.org/10.1037/a0018947>
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, *20*(1), 3-24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Keyes, C. L. M. (2009). Atlanta: *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. Available at <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in the Dutch population. *Journal of Clinical Psychology*, *67*(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.2074>
- Linnenbrink, E. A. (2005). The dilemma of performance-approach goals: The use of multiple goal contexts to promote students' motivation and learning. *Journal of Educational Psychology*, *97*(2), 197-213. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.197>
- Mascet, N., Nicolletau, M., & Ragot-Court, I. (2020). Development and validation of a scale assessing achievement goals in driving. *PLoS one*, *15*(3), e0230349. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230349>
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, *90*(1), 53-76. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>
- Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 218-225. <https://doi.org/10.1177/1745691618765171>
- Niemivirta, M., Pulkka, A. T., Tapola, A., & Tuominen, H. (2019). Achievement goal orientations: A person-oriented approach. In *The Cambridge handbook of motivation and learning* (pp. 566-616). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316823279.025>
- Noordzij, G., Giel, L., & Van Mierlo, H. (2021). A meta-analysis of induced achievement goals: The moderating effects of goal standard and goal framing. *Social Psychology of Education*, *24*, 195-245. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09606-1>

- Noordzij, G., & Van Hooft, E. A. J. (2008). De invloed van doeloriëntaties op de effectiviteit van re-integratie. *Gedrag en Organisatie*, 21(3), 209-225.
- Noordzij, G., Van Hooft, E. A., Mierlo, H., Van Dam, A., & Born, M. P. (2013). The effects of a learning goal orientation training on self-regulation: A field experiment among unemployed job seekers. *Personnel Psychology*, 66(3), 723-755. <https://doi.org/10.1111/peps.12011>
- Oscarsson, M., Carlbring, P., Andersson, G., & Rozental, A. (2020). A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. *PLoS One*, 15(12), e0234097. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234097>
- Pastor, D. A., Barron, K. E., Miller, B. J., & Davis, S. L. (2007). A latent profile analysis of college students' achievement goal orientation. *Contemporary Educational Psychology*, 32(1), 8-47. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2006.10.003>
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Payne, S. C., Youngcourt, S. S., & Beaubien, J. M. (2007). A meta-analytic examination of the goal orientation nomological net. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 128-150. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.128>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Poortvliet, P. M. (2009). Examining the effects of mastery and performance goals on information exchange processes. *Netherlands Journal of Psychology*, 65(2), 53-61. <https://doi.org/10.1007/bf03080127>
- Radosevich, D. J., Vaidyanathan, V. T., Yeo, S. Y., & Radosevich, D. M. (2004). Relating goal orientation to self-regulatory processes: A longitudinal field test. *Contemporary Educational Psychology*, 29(3), 207-229. [https://doi.org/10.1016/S0361-476X\(03\)00032-8](https://doi.org/10.1016/S0361-476X(03)00032-8)
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., ... Bohlmeijer, E. T. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>

- Schotanus-Dijkstra, M., Ten Have, M., Lamers, S. M., De Graaf, R., & Bohlmeijer, E. T. (2016). The longitudinal relationship between flourishing mental health and incident mood, anxiety and substance use disorders. *The European Journal of Public Health*, 27(3), 563-568. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw20>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Senko, C., & Freund, A. M. (2015). Are mastery-avoidance achievement goals always detrimental? An adult development perspective. *Motivation and Emotion*, 39, 477-488. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9474-1>
- Siemsen, E., Roth, A., & Oliveira, P. (2010). Common method bias in regression models with linear, quadratic, and interaction effects. *Organizational Research Methods*, 13(3), 456-476. <https://doi.org/10.1177/1094428109351241>
- Stam, K., Sieben, I., Verbakel, E., & De Graaf, P. M. (2016). Employment status and subjective well-being: the role of the social norm to work. *Work, Employment and Society*, 30(2), 309-333. <https://doi.org/10.1177/0950017014564602>
- Tabachnick, B., & Fidell, S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th edition). Pearson.
- Vandewalle, D., Nerstad, C. G., & Dysvik, A. (2019). Goal orientation: A review of the miles traveled and the miles to go. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6(1), 115-144. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062547>
- Van Mierlo, H., & Van Hooft, E. A. (2020). Team achievement goals and sports team performance. *Small Group Research*, 51(5), 581-615. <https://doi.org/10.1177/1046496420913119>
- Van Yperen, N. W., Blaga, M., & Postmes, T. (2014). A meta-analysis of self-reported achievement goals and nonself-report performance across three achievement domains (work, sports, and education). *PloS one*, 9(4), e93594. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0093594>
- Wang, M., & Takeuchi, R. (2007). The role of goal orientation during expatriation: A cross-sectional and longitudinal investigation. *Journal of Applied Psychology*, 92(5), 1437-1445. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.5.1437>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Correspondentieadres

Arjan van Dam, Fidare, Heijermanslaan 27, 1215 JL Hilversum. info@fidare.nl