

**Omgaan met Gekwetste Gevoelens:  
Het Effect van Perspectief Nemen en Zelfvertrouwen op Vergeving**

Nadine Schram  
Universiteit Utrecht



**Universiteit Utrecht**

Masterthesis  
Sociale & Organisationspsychologie

Datum: 23 juni 2017

Plaats: Utrecht

Eerste Beoordelaar: Reine van der Wal

Tweede beoordelaar: Esther Kluwer

Aantal woorden: 8420

**Inhoudsopgave**

|   |    |
|---|----|
| Samenvatting.....   | 3  |
| Abstract.....   | 4  |
| Omgaan met Gekwetste Gevoelens:.....                        | 5  |
| Wat is Vergeving? .....                                     | 5  |
| De Voordelen van Vergeving op Welzijn .....                 | 6  |
| Het Faciliteren van Vergeving.....                          | 7  |
| Perspectief Nemen: Self-Immersed en Self-Distanced.....     | 8  |
| Individuele Verschillen in de Mate van Zelfvertrouwen ..... | 9  |
| Het Huidige Onderzoek.....                                  | 10 |
| Methode .....   | 11 |
| Participanten en Design.....                                | 11 |
| Procedure.....  | 11 |
| Materialen.....   | 13 |
| Statistische Analyses.....                                  | 14 |
| Resultaten.....   | 14 |
| Voorafgaande Analyses .....                                 | 14 |
| Bevestigende Analyses.....                                  | 14 |
| Exploratieve Analyses.....                                  | 16 |
| Discussie .....   | 17 |
| Sterktes en Limitaties en Toekomstig Onderzoek .....        | 20 |
| Conclusie .....   | 21 |
| Referenties .....   | 22 |
| Figuur 1.....   | 26 |
| Bijlage: Vragenlijst.....                                   | 27 |

### Samenvatting

Conflicten binnen sociale relaties kunnen een negatieve invloed hebben op de fysieke en mentale gezondheid van een individu. Vergeving speelt een grote rol bij de verwerking van interpersoonlijke conflicten en kan hierbij bevorderlijk zijn voor het welzijn. De vraag is echter hoe het vergevingsproces gefaciliteerd zou kunnen worden. De huidige studie voerde onder 149 participanten online onderzoek uit naar het effect van perspectief aannemen op vergeving. Er werd verwacht dat participanten meer vergevingsgezind zijn bij het aannemen van een *self-distanced* perspectief tijdens het reflecteren op een negatieve ervaring, in vergelijking met het aannemen van een *self-immersed* perspectief of geen perspectief. Verder is gekeken naar het effect van de mate van zelfvertrouwen op vergeving. Hierbij werd verwacht dat zelfvertrouwen positief geassocieerd is met vergeving. Daarnaast werd verwacht dat het aannemen van een perspectief het effect van de individuele verschillen hierin overschrijft. Echter zijn er geen significante resultaten gevonden voor het effect van perspectief aannemen op vergeving. Wel is een positief verband gevonden tussen de mate van vertrouwen en vergeving. Het aannemen van een perspectief tijdens het reflecteren, heeft dit effect van de individuele verschillen in zelfvertrouwen niet overschreven. Opvallend is de manipulatiecheck waarin gemeten werd in hoeverre participanten in staat waren afstand te nemen van de ervaring. Resultaten lieten zien dat indien participanten hier meer tot in staat waren, zij ook meer vergevingsgezind waren. Gesuggereerd wordt dat toekomstig onderzoek meer controle zou kunnen uitoefenen op de perspectief-nemen-manipulatie.

*Trefwoorden:* vergeving, *self-distanced*, *self-immersed*, zelfvertrouwen

**Abstract**

Conflicts within social relationships can have a negative influence on the physical and mental health of an individual. Forgiveness plays a major role in the processing of interpersonal conflicts and can, thereby, be favourable for the well-being. The question remains how the process of forgiveness could be facilitated. The present research conducted an online study among 149 participants, which measured the effect of perspective taking on forgiveness. It was expected that participants would be more forgiving by adapting a self-distanced perspective while reflecting on a negative experience, in comparison with adapting a self-immersed perspective or no perspective. In addition, the present study analysed the relationship between the degree of self-esteem and forgiveness. Hereby, it was expected that self-esteem would be positively related to forgiveness. Furthermore, it was expected that adapting a perspective would overwrite this effect of the individual differences of self-esteem. No significant results were found for the effect of perspective taking on forgiveness. However, there was a positive relationship between the degree of self-esteem and forgiveness. Adapting a perspective did, nonetheless, not overwrite this effect of the individual differences of self-esteem. Notable is the manipulation check which measured how capable participants were to take distance from the experience. Results have shown that participants who were more capable of taking distance, were also more forgiving. It could be suggested that there should be more control on the manipulation of perspective taking in future research.

*Keywords:* forgiveness, self-distanced, self-immersed, self-esteem

### Omgaan met Gekwetste Gevoelens:

#### Het Effect van Perspectief Nemen en Zelfvertrouwen op Vergeving

De mens als sociaal dier heeft behoefte aan sociale contacten. Sterker nog, het hebben van positieve sociale relaties bevordert het welzijn van de mens (Pinquart & Sörensen, 2000). In sociale relaties zijn conflicten echter vrijwel onvermijdelijk. Geheimen, uitsluiting en pesten zijn allen voorbeelden die sociale contacten en daardoor ook het welzijn mogelijk belemmeren. Het voorkomen van sociale conflicten is waarschijnlijk onhaalbaar, maar op de verwerking hiervan kan wel ingespeeld worden. Vergeving speelt hierbij een grote rol en de vraag in dit onderzoek is hoe het vergevingsproces gefaciliteerd zou kunnen worden. Hierbij zal er specifiek gericht worden op verschillende vormen van perspectief nemen en de mate van zelfvertrouwen hierin.

#### **Wat is Vergeving?**

Vergeving is een breed begrip en wordt binnen de literatuur op verschillende manieren geïnterpreteerd. Vaak wordt vergeving tegenover niet-vergeving geplaatst, wat gedefinieerd kan worden als een combinatie van negatieve gevoelens naar de persoon die je persoonlijke grenzen overschreden heeft (Worthington & Scherer, 2004). Wanneer er sprake is van niet-vergeving, wordt iemand gedreven door twee aspecten: (1) een hoge motivatie om de desbetreffende persoon te ontwijken en (2) een hoge motivatie om wraak te nemen of deze persoon in een negatieve situatie te willen zien (McCullough et al., 1998).

Vergeving kan gezien worden als een proces van afname van deze emoties, motivaties en cognities gebaseerd op wrok (Worthington, 2005). Al-Mabuk en collega's (1995) hebben dit tevens aangetoond in onderzoek waarbij naar voren kwam dat vergeving gevoelens als boosheid en vijandigheid verlaagt. In andere onderzoeken wordt naast de afname van negatieve emoties, motivaties en cognities tevens een ander aspect van vergeving genoemd, namelijk een pro-sociale verandering van het slachtoffer naar de waargenomen dader (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). Dit benadrukt dus niet enkel de vermindering van negatieve gevoelens, maar ook het vergroten van positieve gevoelens naar de desbetreffende persoon.

Worthington (2005) maakt onderscheid tussen vergeving van onbekenden en vergeving van mensen in een aanhoudende relatie. Hij suggereert dat vergeving van onbekenden of mensen in niet-aanhoudende relaties voornamelijk gedefinieerd kan worden als een vermindering van het niet-vergeven. Vergeving van mensen in aanhoudende relaties, daarentegen, kan gedefinieerd worden als het verminderen en uiteindelijk elimineren van het niet-vergeven door de negatieve emoties te vervangen met positieve emoties.

In de bestaande literatuur wordt er dus een onderscheid gemaakt tussen twee onderliggende processen voor vergeving: (1) de afname van negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen en daaropvolgend (2) de toename van positieve gedachten, gevoelens en gedragingen naar de waargenomen dader (Lawler-Row, Scott, Raines et al., 2007). Het huidige onderzoek houdt eveneens de definitie van vergeving als combinatie van deze twee onderliggende processen aan, dus zowel een afname in negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen als een toename van positieve gedachten, gevoelens en gedragingen naar de ander. Hierbij wordt specifiek gekeken naar interpersoonlijke vergeving, dat plaatsvindt binnen een individu maar voortkomt uit interactie met een ander.

### **De Voordelen van Vergeving op Welzijn**

Vergeving kan op diverse manieren bevorderlijk zijn voor het welzijn van de mens. Er kan hierin een onderscheid gemaakt worden tussen een interpersoonlijke en een intrapersoonlijke ervaring van vergeving (Worthington, 2005). Wanneer iemand gekwetst wordt door een ander, ontstaan er negatieve gevoelens met daarbij de motivatie om de ander te vermijden of wraak te nemen (McCullough, 2000). Dit verstoort vervolgens de relatie met deze persoon, oftewel de interpersoonlijke relatie (Fincham, Paleari, & Regalia, 2002). Vergeving, zoals eerder gedefinieerd, is een proces waarin deze negatieve gevoelens en daarbij eveneens de motivatie tot vermijden of wraak nemen afnemen en positieve gevoelens naar de desbetreffende persoon wederom toenemen. Dit proces is dus bevorderlijk voor het herstellen van de interpersoonlijke relatie.

Conflicten in interpersoonlijke relaties kunnen invloed hebben op de fysieke en mentale gezondheid van een individu, oftewel: de intrapersoonlijke ervaring van het conflict. Verstoorde relaties en de negatieve emoties die daarbij tot uiting komen, kunnen fysieke en mentale stress opwekken wat vervolgens de gezondheid negatief kan beïnvloeden (Berry & Worthington Jr, 2001). Gevoelens van boosheid en vijandigheid lijken op het fysieke vlak voornamelijk een negatieve invloed te hebben op het cardiovasculaire systeem (Kaplan, 1992; Williams & Williams, 1993). Onderzoek van Van Oyen Witvliet, Ludwig en Van der Laan (2001) toont dit aan door de emotionele en fysiologische effecten te onderzoeken wanneer de participanten zich voorstelden op een vergevingsgezinde of niet-vergevingsgezinde manier te reflecteren op de persoon die hen gekwetst heeft. In de niet-vergevingsgezinde conditie voelden de participanten zich negatiever, hadden meer boze en verdrietige gevoelens en het idee minder controle te hebben dan de participanten in de vergevingsgezinde conditie. Daarnaast ervoeren de participanten in de niet-vergevingsgezinde conditie verhoogde fysiologische stress en was er sprake van verhoogde cardiovasculaire activiteit door een snellere hartslag en hogere

bloeddruk. Deze effecten laten dus zien dat conflicten en het niet-vergeven daarvan kan leiden tot een verlaagde fysieke gezondheid.

Naast het effect dat vergeving heeft op de fysieke toestand, heeft vergeving ook invloed op het psychologische welzijn van de mens. Orcutt (2006) voerde een cohortstudie uit naar de relatie tussen vergeving en symptomen van psychologische spanning. Resultaten van dit onderzoek kwamen overeen met de verwachting dat vergeving negatief gerelateerd is met symptomen van psychologische spanning, zoals depressie, angst en stress. Dezelfde effecten zijn gevonden bij ouderen (Krause & Ellison, 2003) en binnen hechte relaties (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003). Niet-vergeven binnen hechte relaties zou leiden tot een mindere mate van levenstevredenheid en zelfvertrouwen, en een hogere mate van psychologische spanning, omdat niet-vergeven een dreiging kan vormen voor het voortbestaan van de relatie, de vertrouwensband, en gevoelens van psychologische verbondenheid (Karremans et al., 2003).

Concluderend kan gesteld worden dat vergeving vele voordelen biedt, zowel voor de interpersoonlijke relatie als voor de fysieke en mentale gezondheid op een intrapersoonlijk vlak. Belangrijk is dus te kijken welke factoren het vergevingsproces faciliteren en daardoor mede het psychologische en fysieke welzijn kunnen bevorderen.

### **Het Faciliteren van Vergeving**

Verscheidene onderzoeken laten zien dat factoren als piekeren, empathie en relatiekwaliteit invloed uitoefenen op het wel of niet in staat kunnen zijn om iemand te vergeven (Fincham et al., 2002; Paleari, Regalia, & Fincham, 2005). Van deze factoren lijkt empathie de meeste invloed te hebben en tevens de meest belangrijke om het vergevingsproces te bevorderen (McCullough, Sandage, & Worthington Jr., 1997; McCullough et al., 1998). Volgens McCullough en collega's (1997) is empathie een psychologische kracht die ons toestaat met de ander mee te kunnen voelen. Door middel van empathie wordt in principe een ander perspectief op de situatie aangenomen: een perspectief waarin we niet enkel onze eigen gevoelens in beschouwing nemen, maar ook die van de ander. Dit kent vele voordelen die bevorderlijk kunnen zijn voor vergeving. Door te voelen wat de ander voelt, kan meer begrip ontstaan voor de ander en daardoor tevens meer inzicht in de situatie van het sociale conflict. Door empathie en dus meer begrip te ontwikkelen voor de ander en de situatie, zou daardoor ook de intrinsieke motivatie groter worden om de ander te vergeven (McCullough et al., 1997; Worthington, 2006). Onderzoek van Macaskill, Maltby en Day (2002) toont dit aan met de resultaten dat zowel mannen als vrouwen met een hogere mate van empathie makkelijker in staat zijn de ander te vergeven.

Empathie kent echter ook nadelen. Teveel meevoelen met de ander kan namelijk ook een negatief effect uitoefenen op de intrapersoonlijke ervaring. Recent onderzoek van Righetti, Gere, Hofmann, Visserman en Van Lange (2016) wees dit uit en toonde daarbij aan dat empathie geassocieerd is met het ervaren van meer stress en een negatiever humeur wanneer partners zich in een dilemma bevonden waarin beiden verschillende interesses hadden.

Empathie heeft dus zijn voor- en nadelen. Enerzijds zorgt het voor meer begrip voor de ander wat bevorderlijk kan zijn voor vergeving, maar anderzijds veroorzaakt het ook meer stress en negatieve gevoelens. Een oplossing hiervoor kan zijn om een perspectief vanuit jezelf aan te nemen tijdens het reflecteren op een negatieve ervaring, waarbij de ander buiten beschouwing wordt gelaten.

### **Perspectief Nemen: Self-Immersed en Self-Distanced**

In de huidige literatuur wordt bij perspectief nemen een onderscheid gemaakt in het aannemen van twee verschillende perspectieven indien gereflecteerd wordt op een ervaring: een *self-distanced* perspectief en een *self-immersed* perspectief. Onderzoek wijst uit dat beiden een verschillende invloed uitoefenen op het begrijpen en verwerken van negatieve gevoelens (Ayduk & Kross, 2010; Ayduk & Kross, 2011). Indien mensen terugdenken aan een (negatieve) ervaring, nemen zij vaak automatisch een *self-immersed* perspectief aan (Chezzi, Kross, Van Bever, Van Mechelen, & Verduyn, 2012; Nigro & Neisser, 1983). Dit houdt in dat men zich voornamelijk focust op het ophalen van concrete details van de negatieve ervaring en zich afvraagt waarom hij of zij zich zo voelde. De situatie wordt dus in de eerste persoon opnieuw ervaren, waarbij de eigen gevoelens centraal staan. Het aannemen van een *self-immersed* perspectief bij het reflecteren op een negatieve ervaring zou leiden tot meer stress en tot meer piekeren over de ervaring (Ayduk & Kross, 2010).

Een *self-distanced* perspectief verschilt van een *self-immersed* perspectief door een stap terug te doen en op de situatie te reflecteren als buitenstaander of 'derde persoon', ook wel *fly-on-the-wall* genoemd. In dit opzicht is het 'zelf' dat reflecteert op de situatie even psychologisch verwijderd van het 'zelf' dat de negatieve gevoelens ervaart. Het *self-distanced* perspectief onderscheidt zich daar enigszins ook in van empathie: in plaats van de focus te leggen op de ander zijn of haar gevoelens, wordt de situatie nu vanaf een afstand in zijn geheel bekeken. De achterliggende gedachte is dat door op deze manier op de situatie en de negatieve emoties die ervaren worden te reflecteren, betekenis aan de situatie gegeven kan worden waardoor deze emoties niet langer dienen als doorgaande bronnen van stress (Ayduk & Kross, 2011).

Mensen die vanuit een *self-distanced* perspectief in vergelijking met een *self-immersed* perspectief op een negatieve ervaring terugkijken, rapporteren minder te piekeren over de



negatieve ervaring en tevens minder stress te ervaren, zowel direct na het analyseren van hun gevoelens als zeven weken later (Ayduk & Kross, 2010). Daarnaast is aangetoond dat de duur van het ervaren van zowel positieve als negatieve emoties langer is indien men vanuit een *self-immersed* perspectief reflecteert op de ervaring in vergelijking met een *self-distanced* perspectief (Chezzi et al., 2012). In geval van negatieve ervaringen, lijkt het dus voordelig om via een *self-distanced* perspectief terug te denken aan de situatie.

Deze bevindingen zijn interessant voor het bevorderen van vergeving. Zoals eerder omschreven, omvat vergeving een proces waarin het verminderen van de negatieve emoties een centrale rol speelt. Het kan daarom voordelig zijn om in te spelen op het verminderen van deze negatieve emoties door een *self-distanced* perspectief aan te nemen op een negatieve ervaring veroorzaakt door een ander. Mogelijk wordt het vergevingsproces mede hierdoor gefaciliteerd. Op basis hiervan, wordt in het huidige onderzoek verondersteld dat het tijdelijk aannemen van een *self-distanced* perspectief het vergevingsproces faciliteert, terwijl het tijdelijk aannemen van een *self-immersed* perspectief het vergevingsproces juist belemmert, omdat dit tot meer piekeren en negatieve gevoelens en gedachten zou leiden.

### **Individuele Verschillen in de Mate van Zelfvertrouwen**

Het tijdelijk aannemen van een *self-distanced* of *self-immersed* perspectief kan dus van invloed zijn op vergeving, maar daarnaast luidt de vraag of dit voor iedereen in dezelfde mate van toepassing is. Om hier een beter beeld van te krijgen, kijkt het huidige onderzoek ook naar de mate van zelfvertrouwen. Gekeken wordt of individuele verschillen in de mate van zelfvertrouwen een effect uitoefenen op vergeving. Daarnaast wordt gekeken of de mate van zelfvertrouwen het effect van het aannemen van een perspectief op vergeving beïnvloedt.

Negatieve ervaringen veroorzaakt door een ander, kunnen vele emoties oproepen die een mogelijke bedreiging vormen voor het zelfbeeld. Naast de negatieve emoties gebaseerd op wrok, kan het slachtoffer zich ondergewaardeerd (Scobie & Scobie, 1998), onzeker (Eaton, Struthers, & Santelli, 2006) en offensief (Maltby & Day, 2004) voelen. De mate van zelfvertrouwen blijkt als buffer te werken tegen deze bedreigingen van het zelfbeeld. Indien iemand een hogere mate van zelfvertrouwen heeft, zou er minder reden zijn voor diegene om verdedigend gedrag te vertonen geassocieerd met het niet-vergeven van de dader om op deze manier een goed zelfbeeld te kunnen behouden (Pyszczynski, Greenberg, Solomon et al., 2004). Voor mensen met een lagere mate van zelfvertrouwen is het, daarentegen, echter moeilijker om de dader te vergeven, aangezien zij sterker de drang hebben om hun eigenwaarde te beschermen.

Onderzoek van Eaton en collega's (2006) ondersteunt deze veronderstelling en wees uit dat mensen met een hogere mate van zelfvertrouwen meer vergevingsgezind zijn dan mensen met een lagere mate van zelfvertrouwen. Resultaten toonden daarbij aan dat een hogere mate van zelfvertrouwen negatief geassocieerd is met de motivatie om de ander te ontwijken of wraak te nemen.

Er zal dus tevens onderzocht worden of de mate van zelfvertrouwen samenhangt met vergeving en daarbij of zelfvertrouwen het effect van perspectief nemen op vergeving beïnvloedt. Er wordt verwacht dat de mate van zelfvertrouwen positief geassocieerd is met vergeving. Daarnaast wordt verwacht dat het effect van het aannemen van een *self-distanced* of *self-immersed* perspectief sterker is dan het effect van de individuele verschillen in mate van zelfvertrouwen op vergeving, en dat er dus geen effect van zelfvertrouwen op vergeving zal zijn zodra mensen een *self-distanced* dan wel *self-immersed* perspectief aannemen tijdens het reflecteren op een negatieve ervaring. Echter, wordt wel verwacht dat er een effect zal zijn van de individuele verschillen in de mate van zelfvertrouwen op vergeving indien participanten geen perspectief aannemen en gewoon wachten tot de vragenlijst doorgaat, dus dat vergeving niet gecontroleerd wordt door de manipulatie om een perspectief aan te nemen.

### **Het Huidige Onderzoek**

Het huidige onderzoek kijkt naar het effect van het aannemen van een *self-distanced* perspectief, *self-immersed* perspectief of geen perspectief op vergeving, en de rol van zelfvertrouwen hierin. Door middel van het uitzetten van een online vragenlijst wordt ernaar gestreefd om eerdere resultaten met betrekking tot de relatie tussen zelfvertrouwen en vergeving te repliceren en de huidige literatuur nieuwe inzichten te bieden omtrent de rol van perspectief nemen. Hiervoor zijn drie hypothesen opgesteld met vergeving als afhankelijke variabele. Verwacht wordt dat (1) het tijdelijk aannemen van een *self-distanced* perspectief vergeving bevordert vergeleken met een controlegroep, terwijl het tijdelijk aannemen van een *self-immersed* perspectief vergeving belemmert vergeleken met een controlegroep, (2) zelfvertrouwen positief geassocieerd is met vergeving, en dat (3) er geen effect zal zijn van de individuele verschillen in zelfvertrouwen op vergeving indien tijdelijk een *self-distanced* perspectief ofwel *self-immersed* perspectief wordt aangenomen, maar wel een effect van de individuele verschillen in zelfvertrouwen op vergeving in de controle conditie waarbij geen tijdelijk perspectief wordt aangenomen. Om dit te testen zullen mannen en vrouwen tussen de 18 en 35 jaar gevraagd worden een vragenlijst in te vullen. Hierin wordt eerst de mate van zelfvertrouwen gemeten. Vervolgens worden de participanten gevraagd een situatie voor de geest te halen waarin zij zich slecht behandeld of gekwetst voelden. Hierbij zullen zij een van

de twee perspectieven of geen perspectief aannemen en op deze situatie reflecteren. Vervolgens zal de mate van vergeving gemeten worden.

### Methoden

#### Participanten en Design

In totaal hebben 336 volwassen participanten vrijwillig deelgenomen aan het huidige onderzoek. Echter is een groot aantal participanten ( $n = 187$ ) uit de dataset verwijderd wegens het niet volledig afmaken van de vragenlijst. De participanten die de vragenlijst volledig hebben ingevuld en meegenomen zijn in de analyses betrof een steekproef van  $n = 149$  (vrouw:  $n = 107$ , man:  $n = 42$ ), waarbij de leeftijd varieerde van 18 tot 35 jaar ( $M = 23.99$ ,  $SD = 4.08$ ). Van alle participanten was 99.3% Nederlands. De meeste participanten hadden het WO als hoogst behaalde opleidingsniveau ( $n = 72$ ), gevolgd door HBO ( $n = 38$ ), MBO ( $n = 14$ ), VWO ( $n = 14$ ), HAVO ( $n = 8$ ) en MAVO ( $n = 3$ ).

Het design van het onderzoek is een *between-subjects* design met als *between-subjects* factor de perspectief nemen manipulatie: een *self-distanced* perspectief conditie ( $n = 47$ ), een *self-immersed* perspectief conditie ( $n = 51$ ) en een controleconditie ( $n = 51$ ). Vergeving is meegenomen als continue afhankelijke variabele en zelfvertrouwen als een continue onafhankelijke variabele.

#### Procedure

Voor het verzamelen van data, is de link naar de vragenlijst verspreid via social media (Facebook, Twitter en E-mail). Na het openen van de link, werd eerst een *informed consent* gegeven. Hierin werd genoemd dat deelnemers aan dit onderzoek tussen de 18 en 35 jaar dienen te zijn. Verder was vermeld dat de huidige studie onderzoek doet naar de manier waarop mensen omgaan met conflicten binnen sociale relaties en dat het invullen van de vragenlijst niet langer dan 10 minuten duurt. Tot slot werd genoemd dat de antwoorden geheel anoniem blijven, deelname vrijwillig is en op elk gewenst moment gestopt kan worden met het onderzoek. De vragenlijst ging van start zodra participanten hadden bevestigd de instructies te hebben begrepen en mee te willen doen aan het onderzoek.

De vragenlijst startte met sociaal-demografische vragen. Vervolgens werd de mate van zelfvertrouwen gemeten aan de hand van een stelling. Nadat de participanten deze stelling beoordeeld hadden, werden zij gevraagd om terug te denken aan een situatie waarin ze zich beledigd of slecht behandeld voelden en dit kort te omschrijven. Hiervoor werd de volgende instructie gegeven: ‘*Ondanks dat mensen graag sociale relaties met anderen aangaan, is het onvermijdelijk dat ze zich, zo nu en dan, beledigd of gekwetst voelen door een ander. We vragen*

*je om een situatie voor de geest te halen waarin je je beledigd of slecht behandeld voelde in de afgelopen 12 maanden. Je mag hier gerust even de tijd voor nemen. Denk aan het ergste voorval en beschrijf het hieronder kort’.*

Voorbeelden van beschrijvingen waren: *‘Ik werkte bij een kledingwinkel en vroeg een vrouw welke maat ik mocht pakken van een bepaald kledingstuk. Ze keek naar me en vroeg welke maat ik had en zei daarna vrij direct dat ze dan sowieso een maat kleiner dan ik moest hebben. Om hiermee dus even duidelijk aan te geven dat ze slanker was. Klanten zijn vaak het lompst’ en ‘Ik heb me heel gekwetst gevoeld toen mijn (nu ex)vriendin het uitgemaakt had en vlak daarna al twee keer met een ander had afgesproken’.*

Na het omschrijven van de ervaring, werden zes vragen over het voorval gesteld. Vervolgens werd de manipulatie ingezet waarbij de participanten willekeurig werden toegewezen aan één van de drie condities: een *self-distanced* conditie, *self-immersed* conditie en controleconditie. Voor de *self-distanced* conditie kregen participanten de volgende instructie, gebaseerd op eerder onderzoek van Ayduk & Kross (2008): *‘Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring, neem een paar stappen terug en stap af van deze ervaring. Bekijk vanaf een afstand hoe deze ervaring zich ontvouwt alsof het je opnieuw overkomt’.* In de *self-immersed* conditie werden participanten tot het volgende geïnstrueerd: *‘Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring en beleef de ervaring alsof het je opnieuw overkomt’.* Vervolgens werd verzocht pas verder te gaan met de vragenlijst zodra ze dit perspectief hadden aangenomen. Via een timer in de vragenlijst werd bijgehouden hoe lang participanten erover deden een bepaald perspectief aan te nemen. Opvolgend werd hen gevraagd hun gevoelens te analyseren vanuit het zojuist aangenomen perspectief, waarna de vragenlijst na 30 seconden doorging. In de controleconditie werden participanten verzocht even rustig te blijven wachten. Hierbij werd vermeld dat de vragenlijst vanzelf doorgaat na 30 seconden.

Participanten vulden vervolgens de TRIM in. Als laatst werd een manipulatiecheck uitgevoerd en een controlevraag gesteld. Na afloop van het invullen van de vragenlijst werden de participanten bedankt voor hun deelname waarbij een korte uitleg werd gegeven over het doel van het onderzoek. Participanten kregen tevens de kans opmerkingen of vragen achter te laten.

## Materialen

De digitale vragenlijst was opgesteld in Qualtrics. De vragenlijst bevatte een aantal sociaal demografische vragen die de participanten dienden te beantwoorden. Deze vragen informeerden naar geslacht, leeftijd, nationaliteit en opleidingsniveau.

**Zelfvertrouwen.** Voor het meten van de mate van zelfvertrouwen is gebruik gemaakt van de Single-Item Self-Esteem vragenlijst (SISE; Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001), bestaande uit één stelling: ‘Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf’ ( $1 = \text{Zeer mee oneens}$ ,  $7 = \text{Zeer mee eens}$ ); ( $M = 5.19$ ,  $SD = 1.01$ ). De test-hertest betrouwbaarheid van de SISE is hoog met  $\alpha = .75$  (Robins et al., 2001).

**Items Voorval.** Na het terugdenken aan een voorval waarin de participant zich gekwetst voelde, zijn de volgende zes vragen gesteld over het voorval: ‘Op het moment van het voorval, hoe goed was de relatie met de persoon die jou kwetste?’ ( $1 = \text{Helemaal niet goed}$ ,  $7 = \text{Heel erg goed}$ ); ( $M = 4.61$ ,  $SD = 1.73$ ), ‘Wie was degene waarover je geschreven hebt?’ (*Kruis een van de opties aan: Romantische partner* ( $n = 13$ ), *Familielid* ( $n = 21$ ), *Vriend* ( $n = 50$ ), *Collega* ( $n = 30$ ), *Anders, namelijk...* ( $n = 35$ )), ‘Hoe ernstig was het voorval?’ ( $1 = \text{Helemaal niet ernstig}$ ,  $7 = \text{Heel erg ernstig}$ ), ‘Hoe gekwetst was je door wat de ander heeft gedaan?’ ( $1 = \text{Helemaal niet gekwetst}$ ,  $7 = \text{Heel erg gekwetst}$ ), en ‘Hoe hevig was het voorval?’ ( $1 = \text{Helemaal niet hevig}$ ,  $7 = \text{Heel erg hevig}$ ). De items ‘Hoe ernstig was het voorval?’, ‘Hoe gekwetst was je door wat de ander heeft gedaan?’ en ‘Hoe hevig was het voorval?’ zijn samen tot één schaal gevormd waarbij het gemiddelde van de drie items werd meegenomen in de statistische analyses ( $M = 4.14$ ,  $SD = 1.40$ ; Cronbach’s  $\alpha = .84$ ). Tot slot is gevraagd: ‘Wanneer is het voorval gebeurd?’ (*Geef in aantal maanden aan hoe lang geleden*); ( $M = 3.58$ ,  $SD = 3.66$ ).

**Vergeving.** De mate van vergeving is gemeten met de Transgression-Related Interpersonal Motivations vragenlijst (TRIM; gebaseerd op McCullough et al., 1998; aangepaste versie door Karremans, Van Lange, & Holland, 2005). De TRIM bevat drie subschalen: positieve vergeving, neiging tot wraak, en vermijding, die ieder aan de hand van 4 stellingen worden gemeten. De in totaal 12 stellingen zijn door de participanten in willekeurige volgorde beoordeeld op een 7-punt Likert schaal ( $1 = \text{Helemaal oneens}$ ,  $7 = \text{Helemaal eens}$ ). Een voorbeeld van een van de stellingen is: ‘Ook als ik aan dit voorval denk, heb ik het beste met de ander voor’. Om de mate van vergeving te meten, zijn eerst de items van de subschalen neiging tot wraak en vermijding omgescoord. Vervolgens is het gemiddelde berekend van alle 12 de items ( $M = 4.77$ ,  $SD = 1.22$ ). De betrouwbaarheid van de schaal is hoog met Cronbach’s  $\alpha = .90$ .

**Manipulatiecheck en Controlevraag.** Tot slot is gebruik gemaakt van een manipulatiecheck aan de hand van de volgende vraag: 'In hoeverre was je in staat tijdens het reflecteren afstand te nemen van de ervaring?' ( $1 = \text{Helemaal niet}$ ,  $7 = \text{Helemaal wel}$ ); ( $M = 4.96$ ,  $SD = 1.52$ ). Deze werd enkel getoond werd aan participanten in de *self-distanced* en *self-immersed* conditie. Daarnaast is een controlevraag uitgevoerd aan de hand van de volgende stelling: 'Ik heb dit onderzoek serieus ingevuld' ( $1 = \text{Helemaal niet}$ ,  $7 = \text{Helemaal wel}$ ); ( $M = 6.51$ ,  $SD = .80$ ).

### Statistische Analyses

Een ANOVA is uitgevoerd om te kijken naar het effect van de conditie op de manipulatiecheck. Vervolgens is gebruik gemaakt van een GLM ANCOVA om te analyseren of het tijdelijk aannemen van een *self-distanced* perspectief vergeving bevordert vergeleken met een controlegroep, terwijl het tijdelijk aannemen van een *self-immersed* perspectief vergeving belemmert vergeleken met een controlegroep. Vervolgens is met een GLM ANCOVA gekeken of een positief verband is tussen zelfvertrouwen en vergeving, en of het effect van het aannemen van een *self-distanced* of *self-immersed* perspectief sterker is dan het effect van de individuele verschillen in mate van zelfvertrouwen op vergeving. Bij alle drie de hypothesen is gecontroleerd voor (1) de kwaliteit van de relatie, (2) de samengestelde schaal van de ernst en hevigheid van de situatie en de mate waarin iemand zich gekwetst voelde, en (3) hoe lang geleden de ervaring heeft plaatsgevonden.

## Resultaten

### Voorafgaande Analyses

Voorafgaand aan de analyses, is de verdeling van leeftijd, geslacht en opleidingsniveau in de drie condities (*self-distanced*, *self-immersed* en controleconditie) geanalyseerd. Er waren geen significante verschillen in de verdeling van geslacht in de drie condities,  $\chi^2(2) = 1.81$ ,  $p = .404$ . De verdeling van leeftijd verschilde ook niet tussen de drie condities,  $F(2, 146) = .50$ ,  $p = .606$ . Verder zijn tevens geen significante verschillen gevonden in de verdeling van het hoogst behaalde opleidingsniveau, Welch's aangepaste  $F(2, 96.56) = 1.39$ ,  $p = .253$ . De random toewijzing van participanten aan de condities heeft dus gewerkt.

### Bevestigende Analyses

Voor de manipulatiecheck is een ANOVA uitgevoerd. Hierbij was de onafhankelijke variabele de conditie en de afhankelijke variabele de mate waarin de participanten het gevoel hadden afstand te kunnen nemen van de ervaring tijdens het reflecteren. Uit de analyse is een niet-significant resultaat gevonden,  $F(1, 95) = .63$ ,  $p = .430$ . Participanten in de *self-distanced*

## PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

conditie ( $M = 5.09$ ,  $SD = 1.56$ ) hadden niet het gevoel tijdens het reflecteren meer afstand te kunnen nemen van de ervaring dan participanten in de *self-immersed* conditie ( $M = 4.84$ ,  $SD = 1.49$ ).

Ondanks dat de manipulatie niet het gewenste effect lijkt te hebben gehad, is toch gekeken naar het effect van de drie condities op de mate van vergeving. Hiertoe is een GLM ANCOVA uitgevoerd. De onafhankelijke variabele was de conditie (*self-distanced* perspectief conditie, *self-immersed* perspectief conditie, controleconditie) en de afhankelijke variabele was de score op de mate van vergeving. Als covariaten zijn drie variabelen toegevoegd die samenhangen met de mate van vergeving: (1) de kwaliteit van de relatie, (2) de samengestelde schaal van de ernst en hevigheid van de situatie en de mate waarin iemand zich gekwetst voelde, en (3) hoe lang geleden de ervaring heeft plaatsgevonden. Voor deze drie variabelen zijn in de analyse gestandaardiseerde Z-scores gebruikt.

Nadat er gecontroleerd werd voor deze variabelen, is er geen statistisch significant verschil gevonden tussen de drie condities op de mate van vergeving,  $F(2, 143) = .26$ ,  $p = .775$ ,  $\eta^2 < .01$ . Participanten in de *self-distanced* conditie ( $M = 4.86$ ,  $SD = 1.21$ ) scoorden niet hoger op de mate van vergeving dan participanten in de *self-immersed* conditie ( $M = 4.75$ ,  $SD = 1.20$ ,  $p = .653$ ) of controleconditie ( $M = 4.70$ ,  $SD = 1.26$ ,  $p = .531$ ). Zo is er eveneens geen verschil gevonden in de mate van vergeving tussen de *self-immersed* conditie en controleconditie,  $p = .847$ . Er is wel een significante relatie gevonden tussen de kwaliteit van de relatie en de mate van vergeving,  $F(1, 143) = 18.49$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .11$ , namelijk dat hoe beter de relatie met de ander was op het moment van het voorval, hoe hoger de mate van vergeving was. Ook is een significante relatie gevonden voor de samengestelde schaal van de ernst en hevigheid van de situatie en de mate waarin iemand zich gekwetst voelde en de mate van vergeving,  $F(1, 143) = 55.49$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .28$ , zodoende dat hoe ernstiger de situatie, hoe lager de mate van vergeving was. Er is geen significante relatie gevonden tussen hoe lang geleden de ervaring heeft plaatsgevonden de mate van vergeving,  $F(1, 143) = 2.28$ ,  $p = .133$ ,  $\eta^2 = .02$  (Tabel 1).

Daarnaast is een ANOVA uitgevoerd om het effect van de drie condities op de mate van vergeving te testen zonder te controleren voor de drie variabelen. Ook indien niet gecontroleerd werd voor de variabelen, is er geen statistisch significant hoofdeffect gevonden voor de drie condities op de mate van vergeving,  $F(2, 146) = .21$ ,  $p = .811$ ,  $\eta^2 < .01$ .

Tot slot is door middel van een GLM ANCOVA gekeken naar de relatie tussen zelfvertrouwen en vergeving, en naar het interactie-effect van de conditie en de mate van zelfvertrouwen op de mate van vergeving. Hierbij is eveneens voor dezelfde variabelen als

voorheen is gecontroleerd. De mate van zelfvertrouwen is hierbij verdeeld in twee groepen: (1) een lage mate van zelfvertrouwen ( $-1 SD$  van het gemiddelde) en (2) een hoge mate van zelfvertrouwen ( $+1 SD$  van het gemiddelde). Het interactie-effect tussen de conditie en de mate van zelfvertrouwen was niet statistisch significant,  $F(2, 140) = 1.13, p = .325, \eta^2 = .02$ . Er is wel een statistisch significant hoofdeffect gevonden voor de mate van zelfvertrouwen op de mate van vergeving,  $F(1, 140) = 4.12, p = .044, \eta^2 = .03$ . Voor de drie condities op de mate van vergeving is geen significant hoofdeffect gevonden,  $F(2, 140) = .13, p = .880, \eta^2 < .01$ .

Vervolgens is door middel van drie losse ANOVA's het effect van de mate van zelfvertrouwen op de mate van vergeving in iedere conditie (*self-distanced* perspectief, *self-immersed* perspectief en controleconditie) apart onderzocht. Hierbij is geen significant effect gevonden voor de mate van zelfvertrouwen op de mate van vergeving in de *self-distanced* conditie,  $F(1, 42) = .01, p = .919$ , als in de *self-immersed* conditie,  $F(1, 46) = 2.60, p = .114$ . In de controleconditie is een marginaal significant effect gevonden,  $F(1, 46) = 3.86, p = .056$ . Dit repliceert het eerdergenoemde hoofdeffect, namelijk hoe meer zelfvertrouwen, hoe hoger de mate van vergeving, maar alleen in de controleconditie waarbij het perspectief dat deelnemers moesten aannemen niet werd gemanipuleerd (Figuur 1).

### Exploratieve Analyses

Verdere exploratieve analyses zijn uitgevoerd om te achterhalen waarom er geen significant effect is gevonden van de conditie op vergeving. Allereerst is gekeken naar de samenhang tussen de manipulatiecheck en de mate van vergeving. Een hiërarchische multiple regressieanalyse is uitgevoerd om te onderzoeken of de participanten die meer het idee hadden afstand te kunnen nemen van de ervaring ook hoger scoorden op vergeving. Hierbij is wederom voor dezelfde variabelen als voorheen gecontroleerd. De drie variabelen waarvoor gecontroleerd is, zijn ingevoerd bij Stap 1 en verklaarden 33.20% van de variantie in de mate van vergeving. Nadat in Stap 2 de manipulatiecheck is ingevoerd, werd de totale variantie in de mate van vergeving verklaard door 38.00% van het model,  $F(4, 92) = 14.12, p < .001$ . De manipulatiecheck verklaarde een overige 4.90% van de variantie, nadat er gecontroleerd was voor de drie variabelen,  $\Delta R^2 = .049, \Delta F(1, 92) = 7.26, p = .008$ . In het uiteindelijke model, maakten de volgende variabelen een unieke statistisch significante contributie: de manipulatiecheck ( $\beta = .27, p = .008$ ), de kwaliteit van de relatie ( $\beta = .22, p = .015$ ) en de samengestelde schaal van de ernst en hevigheid van de situatie en de mate waarin iemand zich gekwetst voelde ( $\beta = -.38, p < .001$ ). Dit laat zien dat participanten die meer in staat waren



afstand te nemen van de ervaring tijdens het reflecteren, significant hoger scoorden op vergeving dan participanten die minder in staat waren afstand te nemen van de ervaring.

Daarnaast is door middel van een enkelvoudige lineaire regressieanalyse gekeken naar de samenhang tussen de mate van zelfvertrouwen en de manipulatiecheck. De totale variantie in de mate van in hoeverre participanten in staat waren afstand te nemen van de ervaring, werd verklaard door 3.4% van het model,  $F(1, 95) = 3.30, p = .072$ , waarbij een marginaal significant effect gevonden voor zelfvertrouwen ( $\beta = .18, p = .072$ ). Indien participanten een hogere mate van zelfvertrouwen hadden, waren zij meer in staat om afstand te nemen van de negatieve ervaring tijdens het reflecteren. Hier wordt op teruggekomen in de discussie.

Tot slot is een onafhankelijke t-test uitgevoerd om de totale tijd voor het aannemen van een perspectief te vergelijken tussen de *self-distanced* en *self-immersed* conditie. Er is geen significant verschil in de tijd voor perspectief aannemen gevonden tussen de *self-distanced* conditie ( $M = 31.30, SD = 3.53$ ) en *self-immersed* conditie ( $M = 34.67, SD = 27.82$ ;  $t(96) = -.83, p = .411$ ). De grootte van het verschil in de gemiddelden was erg klein (*mean difference* = -3.37, 95% *BI*: -11.49 tot 4.74,  $\eta^2 < .01$ ).

### Discussie

De huidige studie onderzocht het effect van perspectief aannemen en de mate van zelfvertrouwen op vergeving, waarbij drie hypothesen zijn opgesteld. De eerste hypothese stelde dat het tijdelijk aannemen van een *self-distanced* perspectief vergeving bevordert vergeleken met een controlegroep, terwijl het tijdelijk aannemen van een *self-immersed* perspectief vergeving belemmert vergeleken met een controlegroep. Echter zijn er geen significante resultaten gevonden, wat betekent dat in de huidige studie geen verschil is gevonden in de mate van vergeving na het aannemen van een *self-distanced* perspectief, *self-immersed perspectief* of geen perspectief. De tweede hypothese veronderstelde dat er een positieve relatie is tussen de mate van zelfvertrouwen en vergeving. Statistisch significante resultaten hebben deze hypothese bevestigd. Participanten met een hogere mate van zelfvertrouwen scoorden significant hoger op de mate van vergeving dan participanten met een lagere mate van zelfvertrouwen. De derde hypothese stelde dat er geen effect zal zijn van de individuele verschillen in zelfvertrouwen op vergeving indien tijdelijk een *self-distanced* perspectief ofwel *self-immersed* perspectief wordt aangenomen, maar wel een effect van de individuele verschillen in zelfvertrouwen op vergeving indien geen tijdelijk perspectief wordt aangenomen. Echter zijn voor deze hypothese geen significante resultaten gevonden en is deze dus niet bevestigd. Wel is een marginaal significant effect gevonden voor zelfvertrouwen

op vergeving binnen de controleconditie, zodoende dat participanten met een hoge mate van zelfvertrouwen, hoger scoorden op de mate van vergeving dan participanten met een lage mate van zelfvertrouwen indien er geen perspectief werd aangenomen tijdens het reflecteren op de ervaring.

De bevindingen van de huidige studie zijn enigszins in strijd met resultaten uit eerder onderzoek, waarin wel een verschil is gevonden in het effect van het aannemen van een *self-distanced* perspectief of een *self-immersed* perspectief (Adyuk & Kross, 2008; Chezzi et al., 2012). Resultaten uit deze studies indiceerden dat het aannemen van een *self-distanced* perspectief voor een vermindering kan zorgen in het ervaren van negatieve gevoelens en emoties, terwijl het aannemen van een *self-immersed* perspectief dit effect niet uitoefent. Aangezien de motivatie om te vergeven grotendeels wordt gedreven door een vermindering in het ervaren van negatieve emoties (McCullough et al., 1998; Worthington, 2005; Al-Mabuk et al. 1995), werd in de huidige studie ook een significant positief effect verwacht voor het aannemen van een *self-distanced* perspectief op de mate van vergeving in vergelijking met het aannemen van een *self-immersed* perspectief of geen perspectief. Wat zouden mogelijke verklaringen kunnen zijn voor het niet vinden van een significant verschil tussen de condities in de mate van vergeving?

De motivatie om te vergeven wordt naast de vermindering van negatieve gevoelens, ook bepaald door een ander aspect, namelijk een pro-sociale verandering van het slachtoffer naar de waargenomen dader (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). Zoals eerder gedefinieerd, bestaat vergeving uit twee onderliggende processen: een afname van negatieve gedachten, gevoelens en gedragingen, en daaropvolgend een toename van positieve gedachten, gevoelens en gedragingen naar de waargenomen dader (Lawler-Row, Scott, Raines et al., 2007). Een verklaring voor het niet vinden van een significant effect van perspectief nemen op vergeving kan zijn dat dit mogelijk wel een effect heeft op het reduceren van negativiteit, maar niet op het stimuleren van de pro-sociale verandering naar de ander toe. Toekomstig onderzoek zou hier naar kunnen kijken door de scores op de subschalen van de TRIM te analyseren. Mogelijk is er een sterkere afname in de scores op de subschalen 'neiging tot wraak' en 'vermijding', dan een toename in de score op de subscalaal 'positieve vergeving'.

Daarnaast kan het zijn dat vergeving simpelweg niet zo makkelijk te bevorderen is. Echter suggereren resultaten van de exploratieve analyses dat dit wel mogelijk is. Het significante positieve verband tussen de manipulatiecheck en vergeving toont namelijk aan dat participanten die meer in staat waren afstand te nemen van de ervaring, significant hoger

scoorden op de mate van vergeving dan participanten die hier minder tot in staat waren. Deze bevinding impliceert dat participanten in de huidige studie wel degelijk meer vergevingsgezind waren indien ze meer afstand namen van de ervaring en dat afstand nemen dus bevorderend kan zijn voor vergeving. Echter heeft de manipulatie om perspectief aan te nemen in de huidige studie geen invloed uitgeoefend op het meer of minder afstand kunnen nemen van de ervaring. Om deze reden heeft het aannemen van een *self-distanced* perspectief dus niet tot meer vergeving geleid dan het aannemen van een *self-immersed* perspectief of geen perspectief.

Een andere, meer waarschijnlijke, verklaring kan dus de wijze zijn waarop de huidige studie is uitgevoerd. Voor de beschrijving van de instructie voor het aannemen van een perspectief, is gebruik gemaakt van de instructie uit eerder onderzoek van Ayduk en Kross (2008), waarbij significante resultaten zijn gevonden. Daarom zouden de niet-significante resultaten in de huidige studie niet toegeschreven kunnen worden aan de instructie. Echter, zou de omgeving waarin de participanten de vragenlijst hebben ingevuld wel invloed kunnen hebben uitgeoefend op het niet vinden van een effect. Aangezien de vragenlijst online via social media verspreid is, vulden participanten deze zelfstandig en in eigen omgeving in. Om deze reden kon niet gecontroleerd worden voor in hoeverre participanten daadwerkelijk de tijd namen om te reflecteren op de negatieve ervaring en of ze hierbij het geïnstrueerde perspectief aannamen. Het vinden van een niet-significant effect voor de manipulatie om perspectief aan te nemen op de mate waarin participanten aangaven in staat waren afstand te nemen van de ervaring, ondersteunt deze veronderstelling. Daarnaast is tevens geen verschil gevonden in de totale tijd voor het aannemen van een perspectief tussen de *self-immersed* en *self-distanced* conditie. Aangezien vaak automatisch vanuit een *self-immersed* perspectief teruggedacht wordt aan een ervaring (Chezzi, et al., 2012; Nigro & Neisser, 1983), zou verwacht worden dat het aannemen van een *self-distanced* perspectief meer tijd zou kosten. In onderzoek van Kross en Ayduk (2008) werden participanten via een opgenomen audio door het onderzoek geleid. Wellicht leidt het horen van de instructies in plaats van deze te lezen er meer toe dat participanten zich in het geïnstrueerde perspectief kunnen plaatsen. Mogelijk wordt op deze manier tevens beter gecontroleerd voor afleidende omgevingsfactoren. Toekomstig onderzoek zou de instructie tot perspectief nemen dus op een andere wijze kunnen uitvoeren, bijvoorbeeld via audio opnames.

Ondanks de niet-significante resultaten, is wel een significant positief verband gevonden tussen zelfvertrouwen en vergeving, zelfs indien gecontroleerd werd voor de kwaliteit van de relatie, de samengestelde schaal van de ernst en hevigheid van de situatie en

de mate waarin iemand zich gekwetst voelde, en hoe lang geleden de ervaring heeft plaatsgevonden. Participanten met meer zelfvertrouwen, scoorden hoger op vergeving dan participanten met minder zelfvertrouwen. Dit resultaat komt overeen met bevindingen uit eerder onderzoek (Eaton et al., 2006). Daarnaast is een marginaal significant positief verband gevonden tussen zelfvertrouwen en de manipulatiecheck. Indien participanten meer zelfvertrouwen hadden, waren zij meer in staat afstand te nemen van de ervaring. Wellicht hangt deze bevinding samen met het effect van zelfvertrouwen op de mate van vergeving.

### **Sterktes en Limitaties en Toekomstig Onderzoek**

Een sterk punt aan de huidige studie is dat het een hoge ecologische validiteit bevat. Participanten hebben zelf een negatieve ervaring voor de geest gehaald en deze in eigen woorden omschreven. Daarbij zijn veel verschillende soorten ervaringen omschreven veroorzaakt door meerdere soorten daders, waardoor het onderzoek in hoge mate is te generaliseren naar de alledaagse praktijk. Verder was er een hoge betrouwbaarheid voor de vergevingsschaal die gebruikt is in de huidige studie, wat aangeeft dat de bevindingen representatief zijn voor de gehele doelgroep. Daarnaast hing de kwaliteit van de relatie met de dader en de ernst van de situatie in het huidig onderzoek samen met vergeving, zoals aangetoond in eerder onderzoek (Finkel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002; Horai, Lindsold, Gahagan, & Tedeschi, 1969).

Nadeel aan de huidige studie is dat veel participanten afhaakten op het punt waar hen gevraagd werd een ervaring te omschrijven. Daarnaast waren er een aantal participanten die wel een ervaring hadden omschreven, maar afhaakten bij de 12 stellingen van de TRIM. Een andere limitatie is dat er sprake kan zijn geweest van een recall bias bij het ophalen van de herinnering van het voorval. Hierdoor zijn de herinneringen minder accuraat en ontstaat er veel variatie in de intensiteit van de ernst van de situatie. Toekomstig onderzoek zou voor het ophalen van deze herinneringen van een voorval een standaard paradigma kunnen gebruiken die voor iedereen gelijk is.

Toekomstig onderzoek zou tevens kunnen kijken naar het effect van de ernst van de ervaring op het aannemen van een perspectief. Wellicht nemen ernstigere ervaringen meer cognitieve capaciteit in beslag, waardoor er minder ruimte overblijft om een perspectief aan te nemen, terwijl hier bij minder ernstigere ervaringen mogelijk wel ruimte voor zou zijn. Verder zou gekeken kunnen worden naar het verschil in het effect van hechte en onhechte relaties op vergeving. Mogelijk is men in hechte relaties al intrinsiek gemotiveerd om te vergeven en heeft het aannemen van perspectief hier geen effect op, maar wellicht wel op

vergeving binnen onhechte relaties. Tot is van belang dat toekomstig kijkt hoe beter gecontroleerd zou kunnen worden voor de manipulatie om perspectief aan te nemen.

### **Conclusie**

Concluderend kan gesteld worden dat de manipulatie voor het aannemen van een *self-distanced* of *self-immersed* perspectief in de huidige studie niet heeft gewerkt en dus geen effect gevonden is voor perspectief nemen op vergeving. Wel is er een positieve relatie gevonden tussen de mate van zelfvertrouwen en vergeving. Het aannemen van een perspectief overschrijft het effect van deze individuele verschillen in zelfvertrouwen echter niet.

Daarentegen, is wel aangetoond dat participanten meer vergevingsgezind waren indien zij meer in staat waren afstand te nemen van de ervaring tijdens het reflecteren. Deze bevinding toont dus aan dat afstand nemen wel degelijk een positief effect heeft op vergeving, echter zou de manipulatie om afstand te nemen in het vervolg beter gecontroleerd kunnen worden.

Referenties

- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24*, 427.
- Ayduk, O., & Kross, E. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 924-938.
- Ayduk, O., & Kross, E. (2010). From a distance: implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 184-200.
- Ayduk, O., & Kross, E. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science, 20*, 187-191.
- Berry, J., & Worthington, E., Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology, 48* (4), 447-455.
- Chezzi, C., Kross, E., Van Bever, F., Van Mechelen, I., & Verduyn, P. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. *Emotion, 12*, 1248-1263.
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: the role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences, 41*, 371-380.
- Fincham, F., Paleari, F., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: the role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*, 27-37.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 956-974.
- Horai, J., Lindskold, S., Gahagan, J., & Tedeschi, J. (1969). The effects of conflict intensity and promiser credibility on a target's behavior. *Psychonomic Science, 14*, 73-74.
- Kaplan, B. H. (1992). Social health and the forgiving heart: the Type B story. *Journal of Behavior Medicine, 15*, 3-14.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality & Social Psychology Bulletin, 10*, 1315-1326.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Krause, N., & Ellison, C. (2003). Forgiveness by god, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77-94.
- Lawler-Row, K, Scott, C., Raines, L. R., Edlis-Matityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46 (2), 233-248.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and other and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142, 663-665.
- Maltby, J., & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *Journal of Genetic Psychology*, 165, 99–110.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E., Jr., Hight, T. L., & Brown, S. W. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington, E. L., Jr. (1997). *To forgive is human: How to put the past in the past*. Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15, 467-482).
- Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 350-361.
- Paleari, G. F., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 368-378.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187-224

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, *130*, 435-468.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: construct validation of a single-item measure and the rosenberg self-esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 151-161.
- Righetti, F., Gere, J., Hofmann, W., Visserman, M. L., & Van Lange, P. A. M. (2016). The burden of empathy: partners' responses to divergence of interests in daily life. *Emotion*, *16*, 685-690.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: the perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, *28*, 373-401.
- Van Oyen Witvliet, C., Ludwig, T. E., & Van der Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, *12*, 117-123.
- Williams, R. and Williams, V. (1993). *Anger kills: seventeen strategies for controlling the hostility that can harm your health*. Harper Perennial, New York.
- Worthington, E., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, *19*, 385-405.
- Worthington, E. L., Jr. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge Press.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: theory and application*. New York, NY: Routledge.



PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

Tabel 1.

*Overzicht correlaties van de variabelen vergeving, de kwaliteit van de relatie, de samengestelde schaal van de ernst en hevigheid van de situatie en de mate waarin iemand zich gekwetst voelde, en hoe lang geleden de ervaring heeft plaatsgevonden.*

| Variabele         | Vergeving | Kwaliteit<br>relatie | Ernst | Tijd |
|-------------------|-----------|----------------------|-------|------|
| Vergeving         | -         |                      |       |      |
| Kwaliteit relatie | .27**     | -                    |       |      |
| Ernst             | -.48**    | .06                  | -     |      |
| Tijd              | -.00      | .08                  | .25*  | -    |
| <i>M</i>          | 4.77      | 4.61                 | 4.14  | 3.58 |
| <i>SD</i>         | 1.22      | 1.73                 | 1.40  | 3.66 |

\*  $p < .005$ , \*\*  $p < .001$

## PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

Figuur 1.

*De mate van vergeving bij een lage mate van zelfvertrouwen en een hoge mate van zelfvertrouwen in de self-distanced conditie, self-immersed conditie, en controleconditie.*



**Bijlage: Vragenlijst**

Beste deelnemer, Ben je tussen de 18 en 35 jaar? Dan kunnen wij jouw hulp goed gebruiken! Voor ons afstudeeronderzoek aan de Universiteit Utrecht willen wij een aantal vragen stellen over de manier waarop je omgaat met conflicten binnen sociale relaties. Het onderzoek bestaat uit een aantal korte vragenlijsten. Het beantwoorden van deze vragen zal niet langer dan 5 tot maximaal 10 minuten duren. De resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden voor wetenschappelijke publicaties. Uiteraard blijven jouw antwoorden geheel anoniem. Daarnaast is deelname aan het onderzoek geheel vrijwillig en je kunt op elk gewenst moment besluiten om te stoppen met het onderzoek. Alvast bedankt voor je medewerking! Nadine Schram en Iris Klok

- Ja, ik heb de instructies begrepen en doe mee aan dit onderzoek
- 

Wat is je geslacht?

- Man  
 Vrouw

Wat is je leeftijd? (in jaren)

\_\_\_\_\_

Wat is je nationaliteit?

\_\_\_\_\_

Wat is je huidige/hoogst behaalde opleidingsniveau?

- Basisschool  
 MAVO  
 HAVO  
 VWO  
 MBO  
 HBO  
 WO  
 Anders, namelijk \_\_\_\_\_
-

## PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

We beginnen de vragenlijst met een vraag over jezelf. Geef aan in hoeverre onderstaande stelling op jou van toepassing is:

'Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf'.

|                 | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |               |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Zeer mee oneens | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Zeer mee eens |

---

Ondanks dat mensen graag sociale relaties met anderen aangaan, is het onvermijdelijk dat ze zich, zo nu en dan, beledigd of gekwetst voelen door een ander. We vragen je om een situatie voor de geest te halen waarin je je beledigd of slecht behandeld voelde in de afgelopen 12 maanden. Je mag hier gerust even de tijd voor nemen. Denk aan het ergste voorval en beschrijf het hieronder kort.

---

---

---

---

---

---

---

---

Op het moment van het voorval, hoe goed was de relatie met de persoon die jou kwetste?

|                    | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |               |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| Helemaal niet goed | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Heel erg goed |

Wie was degene waarover je geschreven hebt? Kruis een van de opties aan:

- Romantische partner
- Familielid
- Vriend
- Collega
- Anders, namelijk \_\_\_\_\_

## PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

Hoe ernstig was het voorval?

|                       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |                  |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| Helemaal niet ernstig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Heel erg ernstig |

Hoe gekwetst was je door wat de ander heeft gedaan?

|                        | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |                   |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| Helemaal niet gekwetst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Heel erg gekwetst |

Hoe hevig was het voorval?

|                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |                |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| Helemaal niet hevig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Heel erg hevig |

Wanneer is het voorval gebeurd? (geef in aantal maanden aan hoe lang geleden)

\_\_\_\_\_

---

### Self-distanced conditie:

Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring, neem een paar stappen terug en stap af van deze ervaring. Bekijk vanaf een afstand hoe de ervaring zich ontvouwt alsof het je opnieuw overkomt. Ga pas verder zodra je het perspectief hebt aangenomen.

### Self-immersed conditie:

Denk nogmaals terug aan de eerder omschreven ervaring. Ga terug naar de tijd en plaats van deze ervaring en beleef de ervaring alsof het je opnieuw overkomt. Ga pas verder zodra je het perspectief hebt aangenomen.

### Controleconditie:

Blijf even rustig wachten. De vragenlijst gaat vanzelf door.

## PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

---

Analyseer je gevoelens vanuit het perspectief dat je zojuist hebt aangenomen. De vragenlijst zal na 30 seconden vanzelf verdergaan.

---

Denk nu nog eens terug aan het voorval dat je hiervoor beschreven hebt. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de volgende twaalf stellingen:

|   | Helemaal<br>oneens<br>1 | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | Helemaal<br>eens<br>7 |
|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ik heb de ander dit voorval helemaal vergeven.  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ook als ik aan dit voorval denk, heb ik het beste met de ander voor.  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ook als ik aan het voorval denk, wil ik dat we gewoon een goede relatie behouden.                                 | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik heb mijn wroeging helemaal opzij gezet met betrekking tot dit voorval.   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik zou willen dat de ander op één of andere manier 'teruggepak' wordt, wanneer ik aan het voorval denk.           | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik zou willen dat de ander ook iets vervelends overkomt, wanneer ik aan het voorval denk.                         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik wil dat de ander krijgt wat hij/zij verdient, wanneer ik aan het voorval denk.                                 | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik zou eigenlijk willen dat de ander ook op één of andere manier gekwetst wordt, wanneer ik aan het voorval denk. | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik zou wat afstand willen nemen van de ander, wanneer ik aan het voorval denk.                                    | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

PERSPECTIEF NEMEN, ZELFVERTROUWEN EN VERGEVING

|  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ik zou het moeilijk vinden om heel aardig tegen de ander te doen, wanneer ik aan het voorval denk. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik zou de ander liever vermijden, wanneer ik aan het voorval denk.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ik vertrouw de ander niet helemaal, wanneer ik aan het voorval denk.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

---

In hoeverre was je in staat tijdens het reflecteren afstand te nemen van de ervaring?

|   | Helemaal niet<br>1    | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | Helemaal wel<br>7     |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ik heb afstand kunnen nemen van de ervaring | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

---

Tot slot horen we graag eerlijk hoe serieus je tijdens dit onderzoek was.

|                                       | Helemaal niet<br>1    | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | Helemaal wel<br>7     |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ik heb dit onderzoek serieus ingevuld | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

---

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor je deelname! Deze vragenlijst draagt bij aan ons onderzoek naar vergeving en het bevorderen van dit proces. Wij verwachten dat het aannemen van een perspectief waarbij gereflecteerd wordt op de situatie als 'derde persoon' (fly on the wall), het vergevingsproces meer bevordert dan wanneer je op de situatie reflecteert vanuit je eigen perspectief. Om dit te onderzoeken worden alle deelnemers verdeeld over verschillende condities. Indien je nog vragen en/of opmerking hebt, kan je dit in het onderstaand tekstvak invullen. Vergeet niet op onderstaande knop te drukken (>>) om je antwoorden op te slaan!