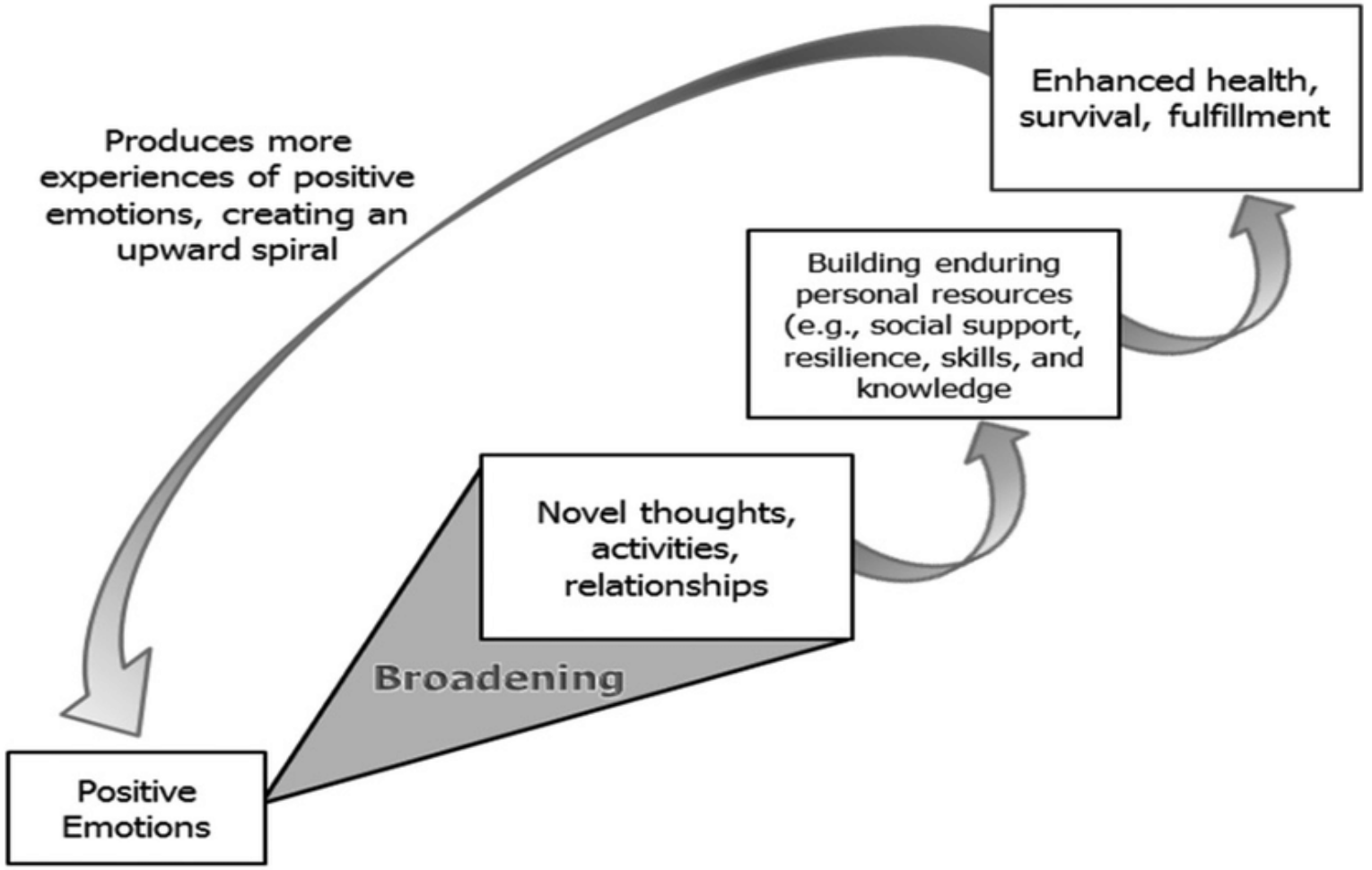
Positieve emoties op de werkvloer

Booster sessie Testival 2025

Elsje Goris

Broaden-and-build theory (Barbara Fredrickson, 2001)



Broaden-and-build theory (Barbara Fredrickson, 2001)

Positieve emoties hebben verschillende functies;

1. Verbreden van gedachte-actierepertoires
2. Opbouwen van een intellectueel reservoir
3. Opbouwen van een fysiek reservoir
4. Opbouwen van een sociaal beschermend reservoir
5. Opbouw van een psychologisch reservoir

PANAS

- Positief en Negatief Affect Schaal is een vragenlijst voor zelfrapportage om affect (gemoedstoestand) te meten.
- 2 stemmingsschalen waarbij 1 schaal positieve gevoel en de andere schaal het negatieve gevoel meet, elk bestaande uit 10 begrippen.
- In 1988 ontwikkeld door drie Amerikaanse psychologen: David Watson, Lee Anna Clark en Auke Tellegen.

PANAS

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

Korte intro

Deze schaal is een zelfrapportagemiddel om affect (gemoedstoestand) te meten.
Aantal items: 20

Instructie:

Hieronder lees je een aantal woorden die verschillende gevoelens en emoties beschrijven. Lees elk woord en geef aan in welke mate je je op deze manier hebt gevoeld tijdens de afgelopen week.

		Helemaal niet of slechts een heel klein beetje	Een beetje	Matig	Vrij veel	Enorm
1	Geïnteresseerd *(Interested)*	1	2	3	4	5
2	Terneergeslagen *(Distressed)*	1	2	3	4	5
3	Opgewekt, uitgelaten *(Excited)*	1	2	3	4	5
4	Ontdaan, bedroefd *(Upset)*	1	2	3	4	5
5	Sterk *(Strong)*	1	2	3	4	5

Playful Work Design

PWD houdt in dat werkactiviteiten ludieke en competitieve spelelementen bevatten (bijvoorbeeld met humor en verbeeldingskracht, of juist competitief en doelgericht) met als doel meer plezier, uitdaging en groei te krijgen

(Scharp & Yuri, 2023)

Playful Work Design



Table 1. Items, means, standard deviations, alphas, and standardized factor loadings of the PWD scale (Study 1, $N = 428$).

	M	SD	Skew	Kurtosis	$\rho_{Xi R(i)}$	α	Factor loading 1.	Factor loading 2.
Designing fun						.75		
1. I look for humor in the things I need to do.	3.60	1.01	−.68	.17	.51		.80	
2. I approach my work in a playful way.	3.19	1.01	−.52	−.17	.51		.80	
3. I look for ways to make tasks more fun for everyone involved.	3.52	.99	−.60	.29	.49		.64	
4. I approach my tasks creatively to make them more interesting.	3.50	.90	−.58	.50	.49		.60	
5. I look for ways to make my work more fun.	3.24	.99	−.60	.08	.49		.54	
6. I use my imagination to make my job more interesting.	2.49	1.18	.16	−1.10	.47		.46	
Designing competition						.73		
7. I try to set time records in my work tasks.	2.98	1.23	−.23	−1.03	.43			.80
8. I try to keep score in all kinds of work activities.	2.61	1.13	.04	−1.04	.43			.73
9. I compete with myself at work, not because I have to, but because I enjoy it.	3.11	1.20	−.34	−.78	.55			.69
10. I try to make my job a series of exciting challenges.	2.79	1.08	−.17	−.79	.55			.55
11. I push myself to do better even when it isn't expected.	3.97	.73	−.66	1.10	.35			.48
12. I approach my job as a series of exciting challenges.	3.20	1.09	−.49	−.44	.47			.43