

Welzijn tijdens de COVID-lockdown en mogelijke reddingsboeien

**EEN ONDERZOEK NAAR DE ROL VAN EMOTIEREGULATIE EN DE
MEDIËRENDE ROL VAN ZELFMOTIVATIE OP VERVELING,
LEVENSTEVREDENHEID EN LOCKDOWN-VOLHARDING.**

Aantal woorden: 14586

Laura Belgrado

Studentennummer: 01703528

Promotor(en): Prof. dr. Maarten Vansteenkiste en drs. Joachim Waterschoot

Masterproef II voorgelegd voor het behalen van de graad master in de klinische Psychologie

Academiejaar: 2021 – 2022

Ondergetekende Laura Belgrado geeft toelating tot het raadplegen van de scriptie door derden.

DANKWOORD

Het schrijven van deze masterproef was een proces van vallen en opstaan, waar ik gelukkig niet alleen in stond. Daarom zou ik graag mijn begeleider Drs. Joachim Waterschoot willen bedanken voor zijn tijd en constructieve adviezen die me geholpen hebben om mijn masterproef tot een goed einde te brengen. Daarnaast wil ik ook mijn promotor Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste bedanken voor zijn feedback en motiverende woorden. Daarnaast wil ik graag alle participanten bedanken die deelnamen aan dit onderzoek, want zonder hen had dit nooit kunnen plaatsvinden. Iemand die ik ook echt wil bedanken voor zijn eindeloze steun en positiviteit wanneer ik even de moed verloor, is mijn vriend. Bedankt om zoveel te geloven in mij, om er altijd te zijn en om zoveel begrip te hebben. Zonder jou zou deze hele opleiding ongetwijfeld een pak zwaarder geweest zijn! Tevens mijn vriendinnen wil ik dank betuigen, omdat ook zij er altijd waren en we hier samen doorheen moesten geraken. Tenslotte wil ik graag mijn ouders nog bedanken. Zij hebben deze opleiding tot klinisch psychologe mogelijk gemaakt voor mij, een job waar ik ongelooflijk hard naar uitkijk!

ABSTRACT

Inleiding. De groeiende literatuur binnen het domein van de psychologie omtrent de COVID-19 pandemie toonde reeds aan dat de crisis een bedreiging vormde voor het mentaal welbevinden. Daarom is het belangrijk zicht te krijgen op de factoren die ons helpen begrijpen waarom sommigen minder en anderen meer kwetsbaar waren voor de psychische gevolgen van de pandemie. Dergelijke factor is emotieregulatie, waarbij we in deze masterproef de longitudinale relatie nagaan tussen verschillende emotieregulatie strategieën (emotionele integratie en emotionele suppressie) en enkele indicatoren van aanpassing (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens het eerste jaar van de coronacrisis in België. Binnen deze associaties focusten we vervolgens op zelfmotivatie als een (partiële) verklarende factor. *Methode.* Dit werd gedaan bij 2423 participanten (75.2% vrouwen, $M_{leeftijd} = 50.78$) die werden bevroegd tijdens de eerste (tijdstip 1) en tweede (tijdstip 2) COVID-lockdown in België. *Resultaten.* Uit de resultaten bleek emotionele integratie op tijdstip 1 geen uniek effect te hebben op verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding op tijdstip 2. Wel bleek er een positief uniek effect van emotionele suppressie op verveling en een negatief uniek effect van emotionele suppressie op levenstevredenheid en lockdown-volharding. Het structureel vergelijkingsmodel toonde weinig evidentie voor het mediërende effect van zelfmotivatie op de uitkomsten. Echter tonen de bevindingen wel de indirecte positieve invloed aan van emotionele integratie via autonomie-gerichte zelfmotivatie in het omgaan met de COVID-lockdown. *Conclusie.* Algemeen kan gesteld worden dat zowel emotieregulatie als zelfmotivatie potentiële 'reddingsboeien' kunnen vormen voor periodes van stress zoals de COVID-lockdown.

INHOUDSTAFEL

Dankwoord	3
Abstract	4
Inhoudstafel	5
Inleiding	7
Verveling, levenstevredenheid en volharding tijdens de COVID-19 lockdown	8
Verveling	8
Levenstevredenheid	10
Lockdown-volharding	11
Emotieregulatie.....	12
Conceptualisering	12
De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT)	13
Emotieregulatie vanuit de ZDT: types emotieregulatie strategieën	14
<i>Emotionele integratie: conceptualisering</i>	<i>15</i>
<i>Emotionele suppressie: conceptualisering</i>	<i>16</i>
<i>Emotionele disregulatie: conceptualisering</i>	<i>17</i>
<i>Relatie tussen emotieregulatie en aanpassingsindicatoren, waaronder verveling en levenstevredenheid</i>	<i>17</i>
<i>Relatie met algemene aanpassingsindicatoren</i>	<i>17</i>
<i>Relatie met verveling</i>	<i>18</i>
<i>Relatie met levenstevredenheid</i>	<i>19</i>
Zelfmotivatie	20
Conceptualisering	20
Zelfmotivatie vanuit de ZDT: types zelfmotivatie	20
<i>Autonomie-gerichte zelfmotivatie</i>	<i>20</i>
<i>Controle-gerichte zelfmotivatie</i>	<i>21</i>
De link tussen zelfmotivatie en emotieregulatie	23
Huidig Onderzoek.....	24
Methode	26
Participanten en Procedure	26
Metingen	29
Operationalisatie van de achtergrondvariabelen	29
Operationalisatie van emotieregulatie	29
Operationalisatie van zelfmotivatie	30

Operationalisatie van de aanpassingsindicatoren	30
Plan van analyse	31
Preliminare analyses.....	31
Onderzoeksvragen	32
Resultaten	33
Preliminare analyses	33
De relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding).....	36
Mediatie-analyse: De mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)	36
Discussie	40
Terugkoppeling naar de onderzoeksvragen.....	41
De relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)	41
Mediatie-analyse: De mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)	41
Sterktes van het onderzoek	42
Beperkingen en suggesties voor verder onderzoek.....	42
Implicaties van de bevindingen voor de praktijk	45
Conclusie	45
Referenties	47
Bijlagen.....	57
Variabelen met bijhorende items	57
Informed consent.....	59

INLEIDING

“Ik ben erg verveeld. Ik kan niets doen. Ik zit vast in een gesloten ruimte en doe dezelfde dingen opnieuw en opnieuw. Ik ben ongelukkig.” Dit zijn de woorden van een Chinese vrouw die geïnterviewd werd tijdens de eerste COVID-19 lockdown (FRANCE 24 English, 2020). Ook België werd niet gespaard van een COVID-lockdown, dewelke de eerste keer plaatsvond in maart 2020. Dit betekende dat alle niet-essentiële winkels dienden te sluiten, dat leerlingen en studenten niet meer naar school mochten en op afstand de lessen moesten volgen, dat thuiswerk verplicht werd tenzij dat niet mogelijk was, dat alle niet-essentiële verplaatsingen met de auto verboden waren en dat men niet meer mocht afspreken met mensen buiten het gezin. De bevolking werd gevraagd voornamelijk binnen te blijven, wat een psychologische uitdaging vormde.

De toename in het wetenschappelijke onderzoek naar de psychologische effecten van de pandemie toonde eerder negatieve dan positieve effecten aan. Zo vonden Ezpeleta et al. (2020) dat 36.7% van de Spaanse adolescenten frequente gevoelens van verveling ervoer tijdens de lockdown. Ook in andere gebieden zoals China (Chao et al., 2020), Europa en de Verenigde Staten (Brodeur et al., 2020) bleek verveling een saillant gevolg te zijn bij verschillende leeftijdsgroepen, wat zelfs zou resulteren in een slechtere opvolging van de corona-maatregelen (Boylan et al., 2021). Naast toegenomen verveling, zou de coronacrisis tevens resulteren in afgenomen levenstevredenheid. De corona-maatregelen vormden een obstakel voor hoe mensen hun leven idealiter zouden invullen. Zo vonden Ammar et al. (2020) dat de levenstevredenheid tijdens de lockdown gemiddeld met 30.5% gedaald was bij zowel vrouwen als mannen over verschillende continenten heen, waaronder in Azië, Afrika en Europa. Echter heerst er onder deze psychologische concepten van ervaren verveling en levenstevredenheid heel wat heterogeniteit. Tevens blijkt er een verschil te zijn in de mate van lockdown-volharding tussen mensen. Enerzijds zijn er mensen die wensen dat de lockdown zo snel mogelijk stopt, anderzijds zijn er die aangeven de lockdown nog wel even te kunnen volhouden of die wensen dat

deze nog langer aanhoudt (O'Neill, 2020). Om dit beter te begrijpen, zal de huidige masterproef zich focussen op twee psychologische concepten.

Specifiek zal er gefocust worden op de strategieën die mensen hanteren om, enerzijds, hun emoties te reguleren en, anderzijds, zichzelf gemotiveerd te houden om onder andere de verveling tegen te gaan. Dit werd onderzocht bij een groep deelnemers tijdens de COVID-19 lockdown in België.

Verveling, levenstevredenheid en volharding tijdens de COVID-19 lockdown

Verveling

“Ik verveel me enorm momenteel. Gelukkig zijn de beurzen momenteel terug open. Dat houdt me tenminste nog wat bezig”, zei een man in een interview over de COVID-19 lockdown in China (FRANCE 24 English, 2020). De coronamaatregelen zorgden voor heel wat beperkingen in ieders omgeving, dewelke mogelijks de eentonigheid van het leven en gevoelens van verveling in de hand konden werken. Binnen de wetenschappelijke literatuur bestaan er diverse visies op de notie verveling. Bijvoorbeeld definiëren Kruk en Zawodniak (2020, p.419) verveling als een “negatieve emotie of psychologische toestand waarbij men zich innerlijk leeg voelt en een gebrek aan doelen en betekenis ervaart”. Volgens Darden en Marks (1999) is verveling geen falen van een individu dat onvoldoende bronnen heeft om interesse te kunnen genereren. Het verwijst eerder naar een gevolg van bepaalde sociale situaties die resulteren in het niets te doen hebben of in een reeks activiteiten die betekenisloos zijn (bijvoorbeeld de COVID-19 lockdown). Dergelijke definitie verwijst naar het concept verveling als een situationele toestand. Volgens Weissinger et al. (1992) daarentegen, is intrinsieke motivatie de meest verklarende factor voor de mate van verveling. Wanneer mensen zich vervelen, zouden ze gemotiveerd moeten zijn om te zoeken naar gedragsalternatieven die ze leuker vinden en intrinsiek belonend zijn. Echter verschillen mensen hierin en is er variatie in het vermogen om gedragingen te kiezen die intrinsiek motiverend zijn. Bij mensen die dit vermogen minder hebben of die zich minder bewust zijn van potentiële bronnen die intrinsiek motiverend kunnen zijn, zal de verveling mogelijk meer aanhouden. Dit

verwijst naar het concept verveling als eigenschap, als persoonlijkheidstrek (Hunter & Eastwood, 2016) en wordt in de literatuur vaak genoemd als *boredom proneness* of vervelingsvatbaarheid. Volgens Farmer en Sundberg (1986) is deze neiging om zich te vervelen een predispositie waarbij er belangrijke individuele verschillen zijn. Boylan (2021) toont in dit opzicht aan dat de neiging tot verveling de samenhang tussen gebrekkige zelfcontrole en regelovertrekend gedrag medieert: hoe minder zelfcontrole men vertoont, hoe vatbaarder men is voor verveling, wat verklaart waarom men de regels makkelijker overtreedt.

Een andere belangrijke kwestie is of verveling eerder als een gevolg dan wel als een oorzaak van psychologische problemen fungeert. De beschikbare empirische evidentie toont aan dat verveling verband houdt met diverse psychologische problemen, maar geeft weinig uitsluitsel over de richting van dat verband. Bijvoorbeeld het onderzoek van Waterschoot et al. (2021d) waaruit bleek dat er een associatie zou zijn tussen verveling en minder levenstevredenheid tijdens de COVID-lockdown in België. Verder zou verveling als toestand positief geassocieerd zijn met somatisatie, obsessieve compulsies, depressie, angst, fobische angst en paranoïde ideatie (McWelling, 2007). Lee en Zelman (2019) vonden naast een associatie met depressie en angst, ook een associatie met stress. Zij beklemtoonden echter dat er longitudinaal onderzoek nodig is om de richting van deze verbanden te duiden, aangezien het mogelijk is dat depressie, angst en stress tot verveling leiden in plaats van omgekeerd. Naast deze bevindingen die enkel uitgaan van correlaties tussen verveling en psychopathologie, wijst slechts een handvol studies in de richting van verveling eerder als een oorzaak of eerder als een gevolg van psychologische problemen. Bijvoorbeeld toont de studie van Spaeth et al. (2015) aan dat het onderzoek naar de directionaliteit van het verband tussen verveling en depressie schaars is, maar dat het mogelijk is om een wederkerig causaal verband te veronderstellen. Zij verwezen hiervoor enerzijds naar de studie van Mercer-Lynn et al. (2013), waaruit bleek dat depressie leidt tot verveling en anderzijds naar de studie van Hood en Carruthers (2013) om aan te tonen dat verveling een depressieve gemoedstoestand versterkt. Een studie die hierop een antwoord kan bieden, is

die van Fahlman et al. (2009). Volgens hen zouden verveling en de gegeven betekenis in het leven elkaar bidirectioneel causaal beïnvloeden. Zij vonden namelijk dat betekenis in het leven het niveau van verveling kon voorspellen drie tot acht weken later. Omgekeerd voorspelde het niveau van verveling de latere niveaus van betekenis in het leven.

Levenstevredenheid

Levenstevredenheid kunnen we omschrijven als “de mate waarin een persoon zijn of haar leven als betekenisvol, volledig of van hoge kwaliteit beschouwt” (APA Dictionary of Psychology, 2020). Het kan ook omschreven worden als “het in kaart brengen van het leven als een geheel op basis van de fit tussen persoonlijke doelen en prestaties” (Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976, geciteerd in Koivumaa-Honkanen et al., 2001). Diener et al. (1985) gaven aan dat levenstevredenheid afhangt van een vergelijking tussen het huidige leven dat men lijdt en een gewenste standaard die men voor zichzelf oplegt. Volgens Fujita en Diener (2005) is het mogelijk dat de mate van levenstevredenheid verandert doorheen het leven, ondanks het feit dat er stabiliserende factoren aanwezig zijn zoals erfelijkheid. Tijdens de COVID-lockdown bleek er wereldwijd een daling in levenstevredenheid te zijn (Ammar et al., 2020). Voor een mogelijke verklaring wordt gekeken naar de sociale isolatie, aangezien dit een diepgaande vorm van disconnectie genereert tussen diegenen die geïsoleerd leven of niet op een adequaat sociaal netwerk kunnen terugvallen (Pietrabissa & Simpson, 2020). Volgens Leigh-Hunt et al. (2017) bleek er een duidelijke positieve associatie te zijn tussen sociale isolatie enerzijds en depressie en suïcide anderzijds, concepten die wijzen op een sterk gebrekkige levenstevredenheid (Gigantesco et al., 2019; Koivumaa-Honkanen et al., 2001). Koivumaa-Honkanen et al (2001) vonden namelijk dat levenstevredenheid sterk negatief geassocieerd is met depressieve symptomen en dat een lage levenstevredenheid zelfs een risicofactor voor suïcide zou zijn. Zelfgerapporteerde levenstevredenheid bleek immers bij volwassenen voorspellend te zijn voor suïcide over een periode van twintig jaar.

Levenstevredenheid zou het hoogst zijn in landen waar het vertrouwen in het gezondheidssysteem het hoogst is en het laagst in landen waar dit vertrouwen minimaal is (SDSN Secretariat, 2020). Dit vertrouwen in het gezondheidssysteem zou dus tevens de daling in levenstevredenheid kunnen verklaren.

Lockdown-volharding

Een definitie van lockdown-volharding wordt tot op heden niet gevonden in de literatuur. Echter wordt deze term in het huidig onderzoek gebruikt om aan te geven hoe mensen de COVID-lockdown ervoeren. Het wordt gehanteerd om na te gaan in welke mate mensen het gevoel hebben de lockdown nog te kunnen volhouden. “Verveling zet aan tot actie om uit de onstimulerende omgeving te ontsnappen of om zich te engageren in zelfregulerende strategieën om beter om te gaan met de ervaren verveling.” (Elpidorou, 2016; geciteerd in Waterschoot et al., 2021d). Velen ervoeren tijdens de lockdown de wens om deze onmiddellijk te laten stoppen, als een uitweg voor verveling. Echter kon dit wegens beslissingen vanuit de overheid niet onmiddellijk stopgezet worden, waardoor mensen teruggeworpen werden op zichzelf en een manier moesten vinden om hiermee om te gaan.

Samenvattend vertonen verschillende studies empirische evidentie voor een gedaald mentaal welzijn ten gevolge van de COVID-lockdown. Specifiek tonen verschillende bevindingen aan dat verveling gestegen is (Brodeur et al., 2020; Chao et al., 2020) en levenstevredenheid is gedaald (Ammar et al., 2020). Wellicht is het zo dat mensen die meer verveling en minder levenstevredenheid ervaren, lager scoren op lockdown-volharding (en minder het gevoel hebben de lockdown nog vol te houden). De lockdown bleef echter een hele tijd duren, iets waar ieder op zijn eigen manier mee omging. Hierin zou heel wat variatie zijn. Het is namelijk zo dat mensen met deze toename in verveling en daling in levenstevredenheid hier emotioneel anders mee kunnen omgaan. Er is immers heel wat variatie in de mate van verveling en levenstevredenheid tussen personen. Zo ervaren jongere mensen (tussen achttien en vijfentwintig) significant meer verveling, maar ook een grotere daling in levenstevredenheid

dan oudere mensen tijdens de lockdown (van Leeuwen & Bourdeau-Lepage, 2020). Hierbij zou de vraag gesteld kunnen worden hoe het nu juist komt dat sommigen hier hoog op scoren en anderen laag. Een factor die dit zou kunnen verklaren is de manier van omgaan met emoties, namelijk emotieregulatie. “De manier waarop iemand reageert op stress bepaalt voor een groot deel de vatbaarheid voor de negatieve gevolgen van stressvolle gebeurtenissen” (Lazarus & Folkman, 1984; Walker & Diforio, 1997, geciteerd in Waterschoot et al., 2021b). Een belangrijk proces in de responsen van individuen op stress is emotieregulatie (Waterschoot et al., 2021b). Zo toonde voorgaand onderzoek aan dat adaptieve emotieregulatie strategieën kunnen helpen om het welzijn te behouden bij een blootstelling aan stresserende situaties (zoals de COVID-lockdown). Maladaptieve emotieregulatie strategieën daarentegen zouden de kwetsbaarheid voor psychopathologie net verhogen (Aldao et al., 2010; Compas et al., 2017). Dit zou dus kunnen verklaren waarom sommigen vatbaarder zijn voor een toename in verveling en/of voor een daling in levenstevredenheid en bijgevolg alsook waarom sommigen het gevoel hebben de lockdown wel of niet nog te kunnen volhouden (lockdown-volharding).

Emotieregulatie

Conceptualisering

Emotieregulatie kunnen we definiëren als “de pogingen om onze eigen emoties of die van anderen te beïnvloeden” (McRae & Gross, 2020, p.1). Calkins en Hill (2007) definiëren dit concept als “de gedragingen, vaardigheden en strategieën, ofwel bewust ofwel onbewust, automatisch of met inspanning, om emotionele ervaringen en expressies te moduleren, inhiberen en verbeteren” (p.229). Het kan beschouwd worden als “het monitoren, evalueren en modificeren van emotionele reacties” (Compas et al., 2017, p. 941). Tijdens de COVID-lockdown manifesteert emotieregulatie zich als een manier waarop individuen omgaan met gevoelens van onzekerheid, zoals het zich zorgen maken over de kans om het virus op te lopen of over de financiële problemen die mogelijk gepaard gaan met deze lockdown (Waterschoot et al., 2021b). Daarnaast

manifesteert emotieregulatie tijdens de lockdown zich als een manier waarop met verveling wordt omgegaan. Emotieregulatie wordt in de literatuur als persoonlijkheidstrek beschouwd, maar soms ook als een wijziging in overgangstoestand (Cole et al., 2004). Er bestaan stabiele, interpersoonlijke verschillen in emotieregulatie, maar dit sluit niet uit dat mensen ook variatie vertonen in het gebruik ervan over situaties en tijdstippen heen. Jonge kinderen ontwikkelen emotieregulatie door interacties met hun zorgfiguren en internaliseren dit op die manier (Cassidy, 1994). Die strategieën ontwikkelen zich verder tot de adolescentie, wat samenhangt met de ontwikkeling van de prefrontale cortex (McRae et al., 2012). Cracco et al. (2017) vonden evidentie voor een maladaptieve shift tijdens de adolescentie. Dit wijst op een risico om psychopathologie te ontwikkelen, wat vaak gezien wordt in die periode. Deze maladaptieve shift verwijst naar het feit dat adolescenten vaak overspoeld worden door emoties, wat enerzijds interfereert met adaptieve emotieregulatie en anderzijds maladaptieve emotieregulatie faciliteert (Bradley, 2000; Zeman et al., 2006).

In de literatuur werd reeds onderzoek gedaan naar emotieregulatie met betrekking tot de COVID-lockdown in relatie met verschillende indicatoren van aanpassing, waaronder levenstevredenheid. Hierin werd beschreven dat om een gedifferentieerd begrip te kunnen krijgen van de rol van emotieregulatie op de mentale gezondheid van individuen tijdens de COVID-lockdown, het belangrijk is om rekening te houden met meerdere dimensies van emotieregulatie die verschillende niveaus van adaptatie reflecteren (Waterschoot et al., 2021b). Daarom is er nood aan een omvattende theorie die een kwalitatief beeld werpt op verschillende types van emotieregulatie. Dergelijke benadering is terug te vinden in de Zelf-Determinatie Theorie (Ryan & Deci, 2017).

De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT)

De ZDT biedt een kader voor het begrijpen van factoren die motivatie en gezond psychologisch en gedragsmatig functioneren bevorderen (Ryan & Deci, 2017). In 2012 beschrijven Ryan en Deci de ZDT als “een empirisch afgeleide

theorie van menselijke motivatie en persoonlijkheid in sociale contexten die motivatie differentieert in termen van autonoom en gecontroleerd zijn” (p. 416). Het gaat over het onderzoek naar psychologische behoeften als motor van motivatie en welbevinden. Deze drie psychologische basisbehoeften zijn autonomie, competentie en verbondenheid (Ryan & Deci, 2000) en zijn universeel, inherent en tevens essentieel voor het psychologisch welzijn (Deci & Ryan, 2000). Aan de behoefte van autonomie wordt voldaan door de ervaring dat er congruentie is tussen de activiteiten die men doet en wie men als persoon is (Reis et al., 2000). Het verwijst naar “de ervaring van gedrag als vrijwillig en in lijn met wie je bent. Bijvoorbeeld, studenten zijn autonoom wanneer ze vrijwillig tijd en energie besteden aan hun studies” (Niemi & Ryan, 2009, p.135). Aan de behoefte van competentie anderzijds wordt voldaan door de ervaring dat verlangde uitkomsten effectief bereikt kunnen worden (Reis et al., 2000). Het wordt beschreven als “De ervaring van gedrag als effectief uitgevoerd. Bijvoorbeeld, studenten zijn competent wanneer ze het gevoel hebben te voldoen aan de uitdagingen van hun schoolwerk” (Niemi & Ryan, 2009, p.135). Aan de behoefte van verbondenheid anderzijds wordt voldaan door de ervaring verbonden te zijn en een hechte band te hebben met significante anderen (Reis et al., 2000). Het verwijst naar “het gevoel om van betekenis te zijn voor de ander en verbonden te zijn met de ander” (Ryan & Deci, 2008, p.189).

Wanneer voldaan ondersteunen deze drie psychologische basisbehoeften de meest kwalitatieve vorm van motivatie, met name intrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2000), en bevorderen ze het welzijn. Wanneer de omgeving anderzijds deze behoeften fnuikt, is dit nadelig voor het welzijn en wordt de motivatie onderdrukt of gecontroleerd (Deci & Ryan, 2000).

Emotieregulatie vanuit de ZDT: types emotieregulatie strategieën

Binnen de ZDT wordt een onderscheid gemaakt tussen drie soorten emotieregulatie strategieën, waarbij er variatie is in de mate van autonomie en waarover al heel wat evidentie is in relatie met welzijn. Deze emotieregulatie strategieën zijn emotionele integratie, emotionele suppressie en emotionele

disregulatie (Roth et al., 2009; Ryan et al., 2016). Ook al wordt er in het huidige onderzoek voor gekozen om emotionele disregulatie niet mee in rekening te brengen en te focussen op emotionele integratie en emotionele suppressie, wordt dit voor de volledigheid toch kort conceptueel toegelicht.

Emotionele integratie: conceptualisering

Emotionele integratie is een adaptieve emotieregulatie strategie (Benita et al., 2020) waarbij er een gedifferentieerd bewustzijn is van de eigen emotionele toestand (Taelemans, 2016). Mensen die deze strategie toepassen, kunnen op die manier hun eigen gedrag intentioneel reguleren. Deze strategie stelt mensen in staat om emoties te exploreren zonder zich hierdoor te laten overweldigen. Daarom is dit nodig voor een optimale emotieregulatie (Ryan et al., 2006, geciteerd in Taelemans, 2016). Roth et al. (2019) schrijven dat emotionele integratie meerdere componenten bevat. Ten eerste bevat dit een aandacht voor de eigen emotionele ervaringen zonder deze te beoordelen. Op die manier kunnen de emoties volledig tot het bewustzijn komen zonder bijvoorbeeld geminimaliseerd of genegeerd te worden. Vervolgens worden de emoties actief geëxploreerd om een beter zicht te krijgen op diens betekenis en waarom deze belangrijk zijn voor het zelf. Ten laatste, door het bewustzijn van deze ervaring kan het individu makkelijker keuzes maken waarbij de acties die op deze keuze zouden volgen in rekening gebracht zijn. Die kunnen dan een welbewuste expressie van emoties als gevolg hebben.

Binnen emotionele integratie zit ook een mindfulness component vervat, wat negatief geassocieerd zou zijn met verveling en positief geassocieerd met levenstevredenheid (Waterschoot et al., 2021d). Mindfulness is een “niet-veroordelende houding ten opzichte van ervaringen in het hier en nu”. Mindfulness en emotionele integratie overlappen voor een deel. In beide benaderingen wordt immers gebruik gemaakt van het zich bewust worden van emotionele ervaringen. Het verschil is dat bij emotionele integratie de eigen emoties niet enkel geobserveerd worden, maar dat er ook op een actieve manier naar gekeken wordt. Hierdoor worden de emoties beter begrepen, wat gebruikt

wordt om de expressie of onderdrukking ervan te reguleren op een meer vrijwillige basis (Roth et al., 2019).

Cognitieve herattributie (als mogelijk onderdeel van emotionele integratie) houdt in dat het denken over een situatie veranderd wordt om op die manier de emotionele respons te beïnvloeden (McRae & Gross, 2020). Het is “een cognitieve verandering om situaties die het potentieel hebben emoties uit te lokken, te neutraliseren voordat negatieve emoties getriggerd worden” (Eftekhari et al., 2009, p.3). Hierbij wordt dus een situatie die potentieel emoties zou kunnen uitlokken, op cognitief niveau gerevalueerd om op die manier de emotionele impact te verlagen (Gross, 2001). Cognitieve herattributie is een emotieregulatie strategie waarbij de vraag gesteld kan worden of dit onderdeel is van emotionele integratie of net een gevolg ervan, aangezien herattributie soms te vroeg kan optreden of soms niet vrijwillig van aard is. Anderzijds kan het ook wel vrijwillig zijn. Zo zou het kunnen dat na het hebben van toegang tot een emotionele ervaring en actief nagedacht te hebben over de betekenis hiervan, de persoon zelf opmerkt hoe een eerder negatieve emotionele ervaring kan worden herkadert. In dit geval kan herattributie dus als een gevolg van emotionele integratie gezien worden en krijgt het een meer geïnternaliseerd karakter, waardoor het positievere effecten heeft (Roth et al., 2019). Cognitieve herattributie is één van de meest flexibele en effectieve manieren van emotieregulatie (geciteerd in McRae et al., 2012, Gross & Thompson, 2007; Giuliani & Gross, 2009). Dit zou erop kunnen wijzen dat ook met betrekking tot de lockdown het aanleren hiervan een reddingsboei zou kunnen bieden.

Emotionele suppressie: conceptualisering

Emotionele suppressie is een eerder maladaptieve emotieregulatie strategie (Benita et al., 2020) waarbij mensen de beleving van hun negatieve emoties minimaliseren of de emotionele ervaring zelfs geheel vermijden (Taelemans, 2016). Volgens Chapman et al. (2013) wordt dit concept gedefinieerd als “de tendens om de expressie van emoties te inhiberen” (p.381). Dit komt overeen met het onderdrukken van emoties. Deze strategie van

emotieregulatie bestaat eigenlijk uit het maskeren van de eigen, innerlijke gevoelens. Naast hun negatieve emoties, delen deze mensen ook hun positieve emoties liever niet met anderen (Gross & John, 2003). Mensen die hun gevoelens onderdrukken gaven aan het gevoel te hebben niet authentiek te zijn en anderen te misleiden over wie ze echt zijn. Verder bleek dat mensen die hun emoties onderdrukken hun gevoelens minder accepteren en beschouwen als iets dat minder gunstig is in vergelijking met mensen die hun gevoelens niet onderdrukken. Ze rumineren over gebeurtenissen die hen een slecht gevoel geven (Gross & John, 2003). Verder zou emotionele suppressie de cognitieve bronnen reduceren die nodig zijn om gebeurtenissen te verwerken en deze zich later te kunnen herinneren. Zo scoorden mensen die hoger op emotionele suppressie scoorden slechter op een geheugentaak waarbij ze gebeurtenissen van één week eerder dienden op te roepen (Gross, 2001).

Emotionele disregulatie: conceptualisering

Emotionele disregulatie is een maladaptieve emotieregulatie strategie (Benita et al., 2020) waarbij mensen niet weten wat ze met hun gevoelens moeten doen. Men is als het ware niet in staat om de ervaren emoties te reguleren. Hierbij gaat men gedrag stellen dat inherent verbonden is aan de emoties, zonder de intentie daartoe (Deci, 1980, geciteerd in Taelmans, 2016). Roth et al. (2019) beschrijven dit als “een toestand waarin mensen zich niet competent voelen in het omgaan met hun emoties. Emoties worden ervaren als overweldigend en/of gedesorganiseerd en interfereren daarom met het effectief functioneren” (p.3). Hierbij is er een gebrek aan het gevoel een keuze te hebben met betrekking tot acties, maar ook een gebrek aan coping. Dit is iets wat wel aanwezig is bij emotionele integratie.

Relatie tussen emotieregulatie en aanpassingsindicatoren, waaronder verveling en levenstevredenheid

Relatie met algemene aanpassingsindicatoren

Emotionele integratie bleek een stijging in zelfwaarde bij Belgische adolescenten te voorspellen (Brenning et al., 2015). Mensen die anderzijds

emotionele suppressie hanteren om met hun emoties om te gaan bleken minder positieve en meer negatieve emoties te ervaren. Dit onderdrukken is dan ook geassocieerd met een lager welzijn en meer depressieve symptomen bij mensen van verschillende etniciteiten. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat mensen die emotionele suppressie hanteren minder goed zijn in het herstellen van hun gemoed en hierdoor minder goed zijn in het zichzelf beter laten voelen op momenten waarop dit niet zo is (Gross & John, 2003). Volgens Brenning et al. (2015) bleek een daling van emotionele suppressie voorspellend te zijn voor een daling van depressieve symptomen bij Belgen. Verder bleek volgens Chapman et al. (2013) dat emotionele suppressie zelfs effect heeft op de fysieke gezondheid. Dit zou onder andere kunnen komen omdat mensen die emotionele suppressie verkiezen boven het delen van hun emoties met anderen, bijgevolg minder empathische reacties krijgen van anderen. Dit is problematisch omdat sociale ondersteuning nu net een beschermende factor is voor de gezondheid. Brummer et al. (2014) vonden dat ouderen meer gebruik maken van emotionele suppressie, maar suggereerden hierbij dat dit bij hen niet gerelateerd zou zijn met hogere niveaus van psychologisch onbehagen. Bij jongvolwassenen die hoge niveaus van emotionele suppressie rapporteerden zou dit daarentegen wel gerelateerd zijn aan hogere levels van psychologisch onbehagen. Zij stelden tentatief dat emotionele suppressie misschien wel nuttig zou kunnen zijn voor het type stressoren waarmee mensen geconfronteerd worden op latere leeftijd en dat dit daarom bij hen niet geassocieerd zou zijn met de negatieve uitkomsten die bij jongvolwassenen worden teruggevonden. Als er daarnaast gekeken wordt naar emotionele disregulatie, bleek uit de studie van Emery et al. (2015) dat dit een risicofactor vormt voor zelfverwondend gedrag.

Relatie met verveling

Meer specifiek met betrekking tot verveling, werd de associatie tussen de drie types emotieregulatie en verveling tot op heden nog niet onderzocht. In de huidige masterproef zal er geprobeerd worden om hier een antwoord op te bieden (waarbij emotionele disregulatie echter niet aan bod zal komen, gezien de focus

op emotionele integratie en emotionele suppressie). Aangezien cognitieve herattributie een onderdeel of een gevolg is van emotionele integratie en er wel al een negatieve associatie gevonden werd tussen cognitieve herattributie en verveling (Nett et al., 2010), wordt er wel al als hypothese vooropgesteld dat emotionele integratie tevens geassocieerd is met verveling.

Relatie met levenstevredenheid

Met betrekking tot levenstevredenheid anderzijds, is het onderzoek ook nog zeer schaars, maar zijn er toch al enkele indicaties tot een positief verband met emotionele integratie. Bijvoorbeeld werd in de studie van Waterschoot et al. (2021b) aangetoond dat emotionele integratie positief geassocieerd is met levenstevredenheid. Zowel emotionele suppressie als emotionele disregulatie bleken uit deze studie negatief geassocieerd te zijn met levenstevredenheid. Ook volgens de studie van Gross en John (2003) bleek er een negatieve associatie te zijn tussen emotionele suppressie en levenstevredenheid.

Samenvattend werden er drie emotieregulatie strategieën besproken alsook het verband met verveling en levenstevredenheid. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat hoewel deze strategieën onderverdeeld worden in adaptief en maladaptief, het effect ervan afhankelijk is van de context. Zo is het niet flexibel toepassen van een adaptieve strategie over het algemeen maladaptief aangezien de context van mensen constant verandert (Aldao et al., 2015). Emotieregulatie werd besproken als mogelijke verklaring voor de heterogeniteit in de metingen van verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding. Een vraag die hierbij gesteld kan worden is hoe de emotieregulatie strategieën instaan in het omgaan met verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding tijdens de lockdown. Hier zou zelfmotivatie een antwoord op kunnen bieden.

Zelfmotivatie

Conceptualisering

In de literatuur wordt zelfmotivatie of motivationele zelfregulatie omschreven als “het meer of minder hebben van bewuste controle over de eigen motivatie die meestal als doel heeft om inspanning en volhouding te verhogen” (geciteerd in Schwinger & Otterpohl, 2017, Wolters, 2003). Tijdens de COVID-lockdown had dit bijvoorbeeld betrekking op het volhouden van de maatregelen. Zelfmotivatie is een dynamisch proces (Seo & Ilies, 2009), waarbij er minimale impact van de omgeving is (Waterschoot et al., 2021d). Het is immers zo dat een persoon vanuit zichzelf gemotiveerd kan zijn om een bepaalde taak uit te voeren, maar dat elementen in de context die motivatie kunnen beïnvloeden (Laga, 2005). Echter sluit dit niet uit dat zelfmotivatie een persoon kan kenmerken in het algemeen.

Zelfmotivatie vanuit de ZDT: types zelfmotivatie

Binnen de ZDT krijgt het concept zelfmotivatie nog maar recent aandacht, waardoor onderzoek hiernaar nog schaars is (Schwinger & Otterpohl, 2017). Slechts enkele studies toonden de effectiviteit van zelfmotivatie aan (Schwinger et al., 2009). Het is vooral op de validering van dit concept dat er tot op heden werd ingezet (Kim et al., 2018). Zoals er in de ZDT een onderscheid gemaakt wordt tussen autonome en gecontroleerde motivatie, wordt er een parallel onderscheid gemaakt tussen zelfmotivatie strategieën die eerder autonoom of gecontroleerd van aard zijn (Waterschoot et al., 2021c). Concreet kunnen drie types zelfmotivatie onderscheiden worden binnen de ZDT. Deze drie types zijn autonomie-gerichte zelfmotivatie, controle-gerichte zelfmotivatie en een gebrek aan (of geen) zelfmotivatie (Waterschoot et al., 2021d). Ook al zijn er in het huidige onderzoek geen metingen beschikbaar van ‘gebrek aan zelfmotivatie’, wordt ervoor gekozen om dit conceptueel wel toe te lichten.

Autonomie-gerichte zelfmotivatie

Autonomie-gerichte zelfmotivatie is een adaptieve vorm van zelfmotivatie die zowel op cognitief als gedragsmatig vlak hulpmiddelen biedt om bijvoorbeeld

tijdens de lockdown de coronamaatregelen te kunnen volhouden alsook om de ervaring van verveling te verlagen (Waterschoot et al., 2021d). Deze vorm van zelfmotivatie wordt gebruikt om een activiteit interessanter, leuk of relevant te maken (Waterschoot et al., 2021a). Volgens Weinstein en Ryan (2011) is autonomie-oriëntatie “De tendens om gedrag aan de basis van interesses en de eigen geïntegreerde doelen en waarden te reguleren en bevat dit een keuze over en een goedkeuring van het eigen gedrag” (p.6). In de literatuur wordt een onderscheid gemaakt tussen twee types autonomie-gerichte zelfmotivatie, namelijk interesse-gerichte zelfmotiverende strategieën en relevantie-gerichte zelfmotiverende strategieën. Interesse-gerichte zelfmotiverende strategieën verwijzen naar het proberen om een taak interessanter of leuk te maken. Relevantie-gerichte zelfmotiverende strategieën verwijzen naar het zichzelf wijzen op de relevantie van een bepaalde activiteit om deze uit te voeren, bijvoorbeeld door het zoeken naar wat de persoonlijke waarde van de activiteit kan zijn (Waterschoot et al., 2021a).

Volgens de ZDT leiden autonome strategieën tot betere uitkomsten dan strategieën die meer gecontroleerd van aard zijn (Deci & Ryan, 2000). Zo bleek uit het onderzoek van Oliver et al. (2008) dat het zichzelf op een autonome manier toespreken gerelateerd is aan positieve emoties, interesse en het volhouden van een taak. Verder wordt de positieve invloed van autonomie-gerichte zelfmotivatie ook teruggevonden in de relatie met verveling en levenstevredenheid. Zo toonden Waterschoot et al. (2021d) met betrekking tot de COVID-lockdown aan dat autonomie-gerichte zelfmotivatie negatief geassocieerd is met verveling en positief geassocieerd is met levenstevredenheid.

Controle-gerichte zelfmotivatie

Controle-gerichte zelfmotivatie is een maladaptieve vorm van zelfmotivatie en wordt beschreven als “het zichzelf forceren in het beginnen of voortzetten van een bepaalde activiteit” (Waterschoot et al., 2021d, p.4). Het bevat een gevoel van dwang en druk (Ryan & Deci, 2000, geciteerd in Weinstein & Ryan, 2011).

Bij deze vorm van zelfmotivatie wordt gebruik gemaakt van interne of externe druk om een activiteit te starten, vol te houden en te vervolledigen. Deze controle-gerichte zelfmotivatie konkond bijvoorbeeld tijdens de COVID-lockdown ingezet worden om (op een maladaptieve manier) de coronamaatregelen vol te houden. Er is evidentie voor vier types controle-gerichte zelfmotivatie: gehoorzaamheidsgerichte, zelfwaarde-gerichte, beloningsgerichte en ander-gerichte zelfmotiverende strategieën. Gehoorzaamheidsgerichte zelfmotiverende strategieën verwijzen naar het zichzelf forceren om een bepaalde activiteit te doen door zichzelf eraan te herinneren dat er gehoorzaamd moet worden. Zelfwaarde-gerichte strategieën verwijzen naar het zichzelf appreciëren en bekritisieren afhankelijk van of een activiteit al dan niet vervolledigd wordt. Beloningsgerichte strategieën verwijzen naar het zichzelf motiveren door zichzelf een bepaalde beloning te beloven. Ander-gerichte strategieën verwijzen naar het zichzelf eraan herinneren dat een bepaalde activiteit moet uitgevoerd worden omdat anderen het verwachten (Waterschoot et al., 2021a).

Volgens de ZDT leiden strategieën die meer gecontroleerd zijn tot minder goede uitkomsten dan strategieën die meer autonoom van aard zijn (Deci & Ryan, 2000). Dit wordt ook teruggevonden in de relatie tussen controle-gerichte zelfmotivatie en de aanpassingsindicatoren verveling en levenstevredenheid. Bijvoorbeeld Waterschoot et al. (2021d) vonden met betrekking tot de COVID-lockdown dat controle-gerichte zelfmotivatie in geringe mate positief geassocieerd is met verveling. Ook Waterschoot et al. (2021a) vonden een positieve associatie met verveling. Met betrekking tot levenstevredenheid daarentegen bleek dit type zelfmotivatie niet geassocieerd te zijn (Waterschoot et al., 2021d).

Gebrek aan zelfmotivatie

Een gebrek aan (of het niet hebben van) zelfmotivatie is tevens maladaptief (Waterschoot et al., 2021d) en kan als volgt omschreven worden: “Passief blijven en een gebrek aan energie of (ervaren) competentie hebben om

zich voor een zelfmotiverende strategie te engageren” (Balkis & Duru, 2016, geciteerd in Waterschoot et al., 2021d). Een gebrek aan zelfmotivatie bleek volgens Waterschoot et al. (2021d) de meest problematische zelfmotivatie strategie te zijn met betrekking tot de COVID-lockdown. Het bleek positief geassocieerd te zijn met verveling. Met betrekking tot levenstevredenheid bleek het negatief geassocieerd te zijn.

De link tussen zelfmotivatie en emotieregulatie

De link tussen zelfmotivatie en emotieregulatie is tot op heden nog niet onderzocht geweest. Echter merkten Waterschoot et al. (2021b) binnen de ZDT een mogelijke parallelliteit op tussen emotieregulatie en zelfmotivatie. Zoals er in de ZDT een onderscheid gemaakt wordt tussen de verschillende types van emotieregulatie, wordt er in deze zelfde theorie tevens een onderscheid gemaakt tussen verschillende types van zelfmotivatie, waartussen er een mogelijke link zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld zijn emotionele integratie en het hanteren van autonomie-gerichte zelfmotivatie beiden eerder vrijwillig van aard, waardoor deze hand in hand kunnen gaan. Anderzijds zijn emotionele suppressie en het hanteren van controle-gerichte zelfmotivatie beiden eerder niet vrijwillig van aard, waardoor ook deze hand in hand kunnen gaan.

De studie van Benita et al. (2019) biedt indirecte evidentie voor een link tussen emotieregulatie en zelfmotivatie. In deze studie werd namelijk een positief verband gevonden tussen emotionele integratie en de bevrediging van de psychologische basisbehoeften. Aangezien deze psychologische basisbehoeften (autonomie, competentie en verbondenheid) zo belangrijk zijn voor zelfmotivatie en hiermee bijgevolg geassocieerd zijn, zou dit erop kunnen wijzen dat er tevens tussen emotionele integratie en zelfmotivatie een positief verband is. Bovendien bleek uit hetzelfde onderzoek een positief verband tussen emotionele integratie en welzijn bij studenten in zowel Israël, Peru als Brazilië. Hier valt een mogelijke parallelliteit op: deze meting van welzijn zou positief gelinkt kunnen worden met verveling en levenstevredenheid uit de huidige masterproef. Maar, uit de studie van Benita et al. (2019), bleek deze relatie

tussen emotionele integratie en welzijn gemedieerd te zijn door bevrediging van de psychologische basisbehoeften. Vanuit deze redenering zou het een plausibele hypothese zijn dat het verband tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) ook (deels) gemedieerd wordt door zelfmotivatie. Het zou met andere woorden kunnen dat zelfmotivatie (een meer actiegerichte component) een (partiële) mediërende rol speelt die gedeeltelijk de voordelen van emotionele integratie (en/of de nadelen van emotionele suppressie) verklaart. In de huidige masterproef zal geprobeerd worden hier een antwoord op te bieden.

HUIDIG ONDERZOEK

Onderzoek naar de psychologische beleving van de coronacrisis toonde zorgwekkende bevindingen inzake het percentage mensen dat zich tijdens de lockdown frequent verveelde en de gemiddelde dalingen in levenstevredenheid (Ammar et al., 2020; Brodeur et al., 2020; Chao et al., 2020). Resultaten als deze wijzen op het belang van het identificeren van factoren die helpen verklaren waarom mensen erg verschillend omgingen met de coronacrisis. Hoewel er al enkele studies zijn die de negatieve impact van deze lockdown op de mentale gezondheid hebben aangegeven (e.g., Kochhar et al., 2020; Waterschoot et al., 2021b; Waterschoot et al., 2021d), en de literatuur reeds het positieve verband tussen emotieregulatie en het psychologisch welzijn aantoonde (e.g., Eftekhari et al., 2009; Gross & John, 2003), is er nog maar weinig geweten over de rol van emotieregulatie in tijden van COVID-19 lockdowns. Bijvoorbeeld toonde Waterschoot et al. (2021b) aan dat er een verband is tussen emotieregulatie en levenstevredenheid bij Vlaamse volwassenen in de eerste Belgische COVID-lockdown. Echter namen zij hierbij het concept verveling niet mee in rekening en werden de huidige onderzoeksvariabelen (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) nog niet eerder in eenzelfde model bekeken. Daarnaast wordt in deze masterproef de rol bekeken van emotieregulatie vanuit een longitudinaal perspectief met een tijdspanne van acht maanden tussen beide meetgolven (i.c., de periode tijdens de eerste en de tweede lockdown in België).

Als laatste wordt ook de rol van een tussenliggend mechanisme bekeken, namelijk het gebruik van zelfmotivatie. Ook hierover is het onderzoek beperkt (e.g., Waterschoot et al., 2021b). Er worden twee globale onderzoeksvragen opgesteld.

In de eerste onderzoeksvraag wordt de vraag gesteld hoe de emotieregulatie strategieën geassocieerd zijn met diverse indicatoren van (gebrekkige) aanpassing: verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding acht maanden later.

Met betrekking tot emotionele integratie wordt als hypothese 1a vooropgesteld dat emotionele integratie negatief geassocieerd is met verveling. Dit wordt verwacht gezien het reeds gevonden negatieve verband tussen cognitieve herattributie (wat mogelijk onderdeel is van emotionele integratie) en verveling in de studie van Nett et al. (2010). Daarnaast wordt verwacht dat emotionele integratie positief geassocieerd is met levenstevredenheid (Waterschoot et al., 2021b) en lockdown-volharding. Verder wordt met betrekking tot emotionele suppressie als hypothese 1b vooropgesteld dat deze vorm van emotieregulatie positief geassocieerd is met verveling en negatief geassocieerd is met levenstevredenheid (Waterschoot et al., 2021b) en lockdown-volharding.

In de tweede onderzoeksvraag wordt gepeild naar een verklarende factor voor de eventuele verbanden tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren. Specifiek wordt de vraag gesteld in welke mate de eventuele verbanden tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) gemedieerd worden door het gebruik van verschillende types zelfmotivatie.

Hierbij wordt als hypothese 2a vooropgesteld dat meer emotionele integratie leidt tot meer autonomie-gerichte zelfmotivatie en minder controle-gerichte zelfmotivatie, wat op zijn beurt geassocieerd is met minder verveling, meer levenstevredenheid (Waterschoot et al., 2021d) en meer lockdown-volharding. Dit verband tussen emotionele integratie en autonomie-gerichte zelfmotivatie wordt voorspeld aangezien beiden een meer autonome manier van functioneren bevatten, wat zich mogelijk uit op zowel emotioneel vlak als op de

manier waarop men het eigen gedrag reguleert en zichzelf motiveert. Daarnaast wordt als hypothese 2b vooropgesteld dat meer emotionele suppressie leidt tot minder autonomie-gerichte zelfmotivatie en meer controle-gerichte zelfmotivatie, wat op zijn beurt geassocieerd is met meer verveling, niet geassocieerd is met levenstevredenheid (Waterschoot et al., 2021d) en geassocieerd is met minder lockdown-volharding (Figuur 1). Dit verband tussen emotionele suppressie en controle-gerichte zelfmotivatie wordt verwacht aangezien een meer gedwongen vorm van functioneren zich mogelijks uit op zowel emotioneel vlak als op de manier waarop men zichzelf motiveert.

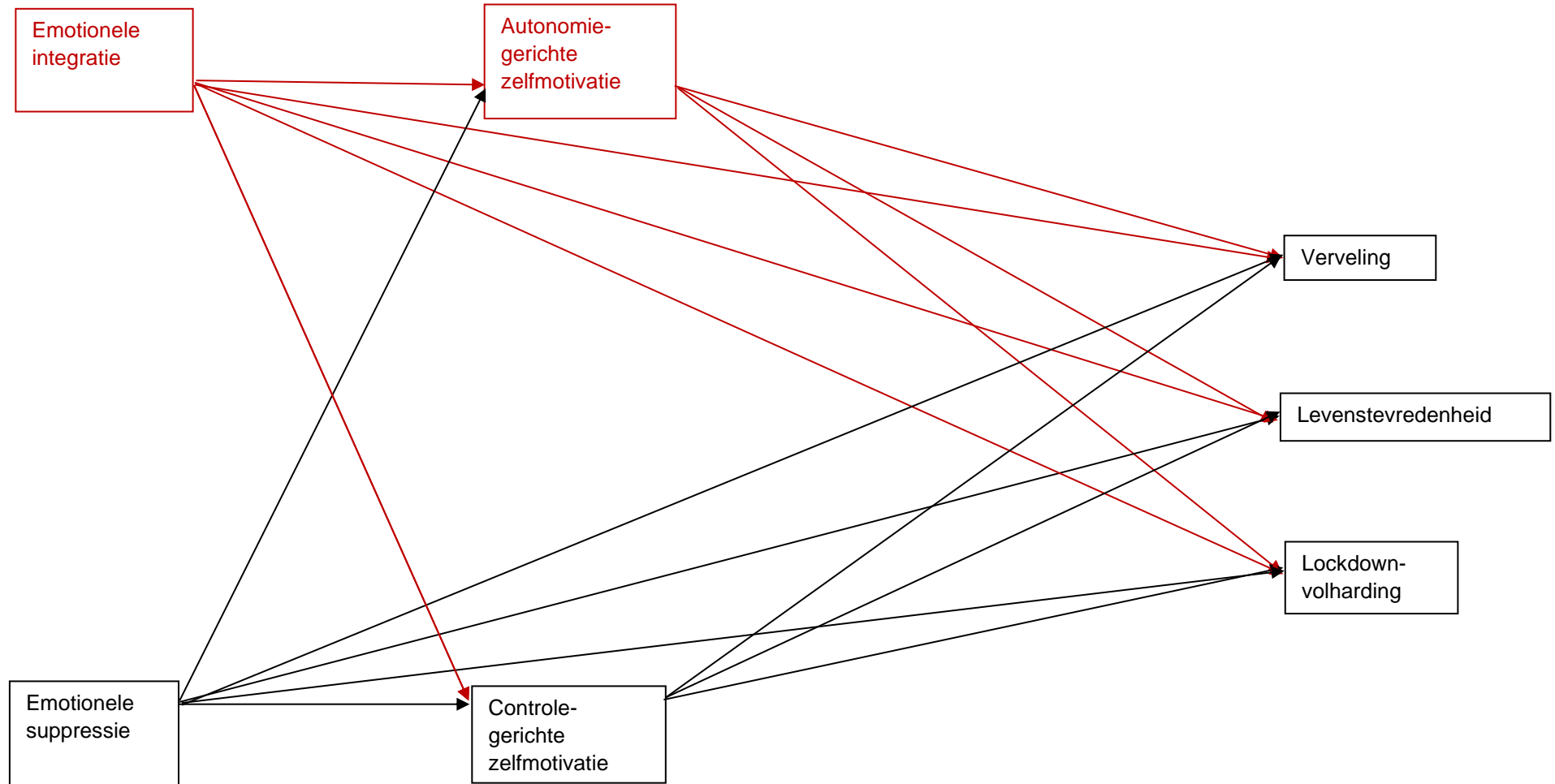
METHODE

Participanten en Procedure

Als onderdeel van de grootschalige coronastudie van de universiteit Gent, namelijk de Motivatiebarometer (Motivatiebarometer, 2022), werd een groep van 7727 mensen tijdens de lockdown online bevraagd met betrekking tot hun emotieregulatie strategieën, zelfmotivatie en hun mate van verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding. Er werd voor gekozen om enkel de data te gebruiken van participanten die zowel tijdens de eerste als de tweede COVID-lockdown de vragenlijst hebben ingevuld. Tijdens de eerste COVID-lockdown (in maart 2020) hebben 7727 participanten deelgenomen aan het huidige onderzoek in vergelijking met 2469 participanten die deelgenomen hebben aan de vragenlijst tijdens zowel de eerste als de tweede COVID-lockdown (eind november 2020). Dit kwam neer op een response rate van 31.95%. Daarnaast werd ook enkel de data gebruikt van participanten die aan elk van deze twee vragenlijsten meer dan 200 seconden gependend hadden. Dit om de betrouwbaarheid ten goede te komen, gezien mensen die er minder dan 200 seconden aan gependend hebben wellicht niet voldoende vragen hebben ingevuld om hier representatieve resultaten van te kunnen genereren. Dit kwam neer op data van 2423 participanten.

Figuur 1

Hypothetisch mediatiemodel van zelfmotivatie op de verbanden tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens de COVID-lockdown.



De leeftijd van de participanten uit de finale steekproef varieert tussen 18 jaar en 89 jaar ($M = 50.78$, $SD = 14.59$). De meerderheid van de deelnemers (75.2%) waren vrouwen. Als er gekeken wordt naar de verdeling van burgerlijke stand in de deelnemers, blijkt dat het grootste deel van de participanten (45%) getrouwd is, dat 21.2% alleenstaand is, 16.5% samenwonend, 9.6% gescheiden zonder nieuwe partner, 3.9% gescheiden met een nieuwe partner en 3.8% weduwe/weduwnaar. Op vlak van opleidingsniveau, blijkt dat 0.4% van de deelnemers als hoogst behaalde diploma geen diploma lager onderwijs heeft, dat 1.2% het diploma lager onderwijs als hoogst behaalde diploma heeft, dat 4.9% het diploma lager secundair onderwijs (4^e middelbaar) behaald heeft, dat 20.1% het diploma hoger secundair onderwijs (6^e middelbaar) behaald heeft, dat 33.2% als hoogst behaalde diploma een bachelor in het hoger onderwijs heeft, dat 3.8% een bachelor in het universitair onderwijs heeft en dat 32.1% een masterdiploma in het universitair onderwijs heeft behaald. 4.5% gaf 'Andere' aan.

Voor deelname aan de Motivatiebarometer (Motivatiebarometer, 2022) werden participanten gerekruteerd via Twitter, Facebook en websites van online kranten. Dit is een zelfrapportagevragenlijst waarmee onderzoek wordt gedaan naar de motivatie en het psychologische welbevinden tijdens de COVID-19 crisis in België. Indien iemand hierop wenste in te gaan en de [geïnformeerde toestemming](#) ondertekende, kon deze starten met het invullen van de lijst. Hierin werden items voorgesteld waarbij participanten moesten kiezen tussen de opties “klopt helemaal niet”, “klopt niet”, “klopt deels wel, deels niet”, “klopt” of “klopt helemaal”. De anonimiteit van de participanten werd verzekerd, aangezien het opgegeven mailadres vervangen werd door een unieke code waardoor de onderzoekers de data konden koppelen met iemands vorige bevraging, om zodoende evoluties in kaart te kunnen brengen. Daarnaast werd er gebruik gemaakt van hercodering indien iemands gegevens gedeeld zouden worden met derden.

Metingen

Operationalisatie van de achtergrondvariabelen

Om leeftijd, geslacht, burgerlijke stand en opleidingsniveau (diploma) te meten, werden de volgende vragen gesteld: “Wat is jouw leeftijd?” waarbij er een cijfer aangeduid kan worden van 0 tot 100, “Wat is jouw geslacht?” met als antwoordopties “Man”, “Vrouw” en “Andere”, “Wat is je burgerlijke stand?” met als antwoordopties “Alleenstaand”, “Getrouwd”, “Samenwonend”, “Weduwe/weduwnaar”, “Gescheiden (ik heb geen nieuwe partner)”, “Gescheiden (ik heb wel een nieuwe partner)” en “Wat is je hoogst behaalde diploma?” met als antwoordopties “Geen opleiding/lager onderwijs onafgewerkt”, “Lager onderwijs”, “Lager secundair onderwijs (4^e middelbaar)”, “Hoger secundair onderwijs (6^e middelbaar)”, “Hoger onderwijs (Bachelor)”, “Universitair onderwijs (Bachelor)”, “Universitair onderwijs (Master)”, en “Andere, namelijk:”.

Operationalisatie van emotieregulatie

Om emotieregulatie te meten werden twee variabelen gehanteerd, namelijk emotionele integratie en emotionele suppressie. Items die gehanteerd werden in de Motivatiebarometer (2022) om te peilen naar emotieregulatie, zijn een Nederlandse vertaling van de *Emotion Regulation Inventory* (Roth et al., 2009). De variabele emotionele integratie werd gemeten door 6 items. Een voorbeelditem dat naar emotionele integratie peilt is het volgende: “Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis vond ik het belangrijk om zo goed mogelijk de oorzaak van mijn gevoelens te begrijpen.” De variabele emotionele suppressie werd gemeten door 6 items. Een voorbeelditem uit de vragenlijst dat peilt naar emotionele suppressie is het volgende: “Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis verkoos ik om onder alle omstandigheden mijn gevoelens niet uit te drukken”. Als vervolgens de betrouwbaarheid van de variabelen die vallen onder emotieregulatie onder de loep worden genomen, werd er voor emotionele integratie een Cronbach’s alpha van .76 (goed) gevonden en voor emotionele suppressie een Cronbach’s alpha van .87 (zeer goed).

Operationalisatie van zelfmotivatie

Om zelfmotivatie te meten, werden twee variabelen gebruikt, namelijk autonomie-gerichte zelfmotivatie en controle-gerichte zelfmotivatie. De variabele autonomie-gerichte zelfmotivatie werd gemeten door 2 items, die voorafgegaan werden door volgende instructie: “De lockdown duurt nu reeds acht weken en uit de resultaten van deze motivatiestudie merken we dat sommige mensen het moeilijk vinden om gemotiveerd te blijven voor het volgen van de maatregelen. Via onderstaande stellingen willen we graag weten hoe jij je gemotiveerd houdt voor het volgen van de maatregelen”. Een voorbeelditem dat autonomie-gerichte zelfmotivatie beoogt te meten is “In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door bij mezelf na te gaan waarom het volgen van de maatregelen nuttig kan zijn voor mezelf.” De variabele controle-gerichte zelfmotivatie werd gemeten door 3 items. Een voorbeelditem dat hiernaar peilt is: “In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door te bedenken dat ik enkel fier op mezelf kan zijn als ik de maatregelen volhoud.” Wat betreft betrouwbaarheid van de metingen, werd er voor autonomie-gerichte zelfmotivatie een Cronbach’s alpha gevonden van .70 (goed) en voor controle-gerichte zelfmotivatie een Cronbach’s alpha van .72 (goed). Voor controle-gerichte zelfmotivatie werd deze Cronbach’s alpha gevonden door het volgende item, dat ervoor zorgde dat de betrouwbaarheid te laag was, weg te laten: “In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door eraan te denken dat ik de maatregelen volhoud omdat het moet van anderen.”

Operationalisatie van de aanpassingsindicatoren

Om de aanpassingsindicatoren te meten, werden drie variabelen gehanteerd, namelijk verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding. De variabele verveling werd door 4 items gemeten. Een voorbeeld hiervan is: “Indien je verveling hebt ervaren, in welke mate had je het gevoel dat je niks te doen had?”. De variabele levenstevredenheid werd door 1 item gemeten, namelijk: “Tijdens de voorbije week was ik tevreden met mijn leven”. De variabele lockdown-volharding werd door 3 items gemeten, voorafgegaan door volgende

instructie: “De volgende vragen peilen naar jouw houding tegenover deze tweede lockdownperiode. Geef aan in hoeverre deze stellingen voor jou gelden.” Een voorbeelditem dat peilt naar lockdown-volharding is het volgende: “Als het moet kan ik deze lockdown wel nog even volhouden.” Als er gekeken wordt naar de betrouwbaarheid van de aanpassingsindicatoren, werd er voor verveling een Cronbach’s alpha gevonden van .64. Voor levenstevredenheid anderzijds, kon geen Cronbach’s alpha berekend worden, aangezien er voor deze variabele slechts 1 item bestaat. Ten slotte werd er voor lockdown-volharding een Cronbach’s alpha gevonden van .75 (goed). Belangrijk om te vermelden met betrekking tot lockdown-volharding, is dat er hiervoor een item omgedraaid moest worden om dit omgekeerd te kunnen scoren. Dit betreft het volgende item: “Ik zou graag hebben dat deze lockdown zo snel mogelijk stopt, liefst vandaag al”.

In bijlage kan er een [overzicht](#) gevonden worden van alle gehanteerde variabelen met bijhorende items.

Plan van analyse

Preliminare analyses

Analyses werden uitgevoerd in R studio, versie 3.6.3 en IBM SPSS (Statistical Package for Social Science), versie 22. Om associaties te onderzoeken tussen de categorische achtergrondvariabelen (geslacht, burgerlijke stand en opleidingsniveau) en de onderzoeksvariabelen werd gebruik gemaakt van MANOVA’s (*Multivariate Analysis of VAriance*) met Wilk’s lambda, gevolgd door ANOVA’s (*Analysis of VAriance*). In geval van significante verschillen tussen meer dan twee groepen, werd gebruik gemaakt van Tukey HSD (*Honestly Significant Difference*) tests, om na te gaan welke groepen van elkaar verschillen. Hierbij zijn de (categorische) variabelen geslacht, burgerlijke stand en opleidingsniveau de onafhankelijke variabelen en emotieregulatie, zelfmotivatie en de aanpassingsindicatoren de afhankelijke variabelen. Vervolgens werden de associaties onderzocht tussen de continue achtergrondvariabele leeftijd en de onderzoeksvariabelen, waarbij leeftijd de onafhankelijke variabele is en emotieregulatie, zelfmotivatie en de

aanpassingsindicatoren de afhankelijke variabelen. Deze achtergrondvariabelen werden bij beide onderzoeksvragen mee in rekening genomen, om te controleren voor effecten hiervan.

In het licht van het veronderstelde mediatiemodel, werden hier (als onderdeel van de preliminaire analyses) ook reeds de verbanden bekeken tussen de types emotieregulatie en de types zelfmotivatie. Het is namelijk zo dat indien er geen verband geweest zou zijn tussen emotieregulatie en zelfmotivatie, het geen zin gehad zou hebben om een mediatiemodel verder te bekijken in onderzoeksvraag 2, aangezien er dan geen indirecte effecten en bijgevolg geen mediatie mogelijk geweest zou zijn. Hiervoor werd gebruik gemaakt van een correlatietabel.

Onderzoeksvragen

De eerste onderzoeksvraag betreft de associaties tussen emotieregulatie tijdens de eerste lockdown (maart 2020) en diverse indicatoren van aanpassing tijdens de tweede lockdown (eind november 2020, acht maanden later), namelijk verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding. Hierbij zijn emotionele integratie en emotionele suppressie de onafhankelijke variabelen en de aanpassingsindicatoren de afhankelijke variabelen. Voor deze onderzoeksvraag werd een structureel vergelijkingsmodel toegepast aan de hand van het Lavaan pakket (vo.6-7; Rosseel, 2012). Zo werd er zicht gekregen op de totaaleffecten van emotieregulatie op de aanpassingsindicatoren, zonder controle voor zelfmotivatie. Ten eerste werd er via fitmaten nagegaan of het model voldoende fit met de data. Fitmaten waarnaar er gekeken werd zijn CFI, RMSEA en SRMR. Indien $CFI > 0.95$, $RMSEA < 0.05$ en $SRMR < 0.08$, dan wijst dit op een goede fit. Daarnaast werd er, om na te gaan of bepaalde resultaten al dan niet significant zijn, gekeken naar p -waarden, waarbij $p < .05$ gehanteerd werd als significantieniveau.

De tweede onderzoeksvraag peilt naar zelfmotivatie (gemeten tijdens de tweede lockdown) als mogelijke verklarende factor in het eventuele verband tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren. Hierbij zijn autonomie-

gerichte en controle-gerichte zelfmotivatie de onafhankelijke variabelen (predictoren) en verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding de afhankelijke variabelen. Hiervoor werd structurele vergelijkingsmodellering (na het opnieuw nagaan of het model voldoende fit met de data) toegepast op het verband tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren, maar rekening houdend met (controleerend voor) de types zelfmotivatie. Zo kon nagegaan worden of de initiële, directe verbanden effectief niet langer significant zijn na het inbrengen van zelfmotivatie.

RESULTATEN

Preliminair analyses

Preliminair analyses werden uitgevoerd om associaties tussen achtergrondvariabelen, namelijk leeftijd, geslacht, burgerlijke stand en opleidingsniveau (diploma), en de onderzoeksvariabelen na te gaan.

Uit de MANOVA-analyse met betrekking tot geslacht bleek er een significant effect te zijn van geslacht op de aanpassingsindicatoren (Wilk's Lambda = .99; $F(1, 2423) = 6.53, p = .00$). Uit bijhorende ANOVA's bleek er geen significant effect te zijn van geslacht op verveling ($F(1, 2423) = 3.29, p = .07$) en lockdown-volharding ($F(1, 2423) = 2.13, p = .14$), maar wel op levenstevredenheid ($F(1, 2423) = 9.14, p = .00$). Zo bleek dat mannen ($M = 2.98$) hoger scoren op verveling dan vrouwen ($M = 2.85$).

Uit de MANOVA-analyse met betrekking tot burgerlijke stand bleek er geen significant effect te zijn op de aanpassingsindicatoren (Wilk's Lambda = 1.00; $F(1, 2423) = 0.21, p = .89$).

Ten slotte bleek er uit de MANOVA-analyse met betrekking tot opleidingsniveau wel een significant effect te zijn van opleidingsniveau op de aanpassingsindicatoren (Wilk's Lambda = .99; $F(1, 2423) = 8.92, p = .00$). Uit de ANOVA's bleek er een significant effect te zijn van opleidingsniveau op verveling ($F(1, 2423) = 24.52, p = .00$), maar niet op levenstevredenheid ($F(1, 2423) = .75, p = .39$) of lockdown-volharding ($F(1, 2423) = .08, p = .78$). Uit de bijhorende Tukey post hoc test bleek dat diegenen die geen opleiding genoten hebben of

enkel een secundair diploma behaald hebben ($M = 2.97$) significant verschillen met diegenen die een bachelor- ($M = 2.88$) en/of masterdiploma behaald hebben ($M = 2.83$).

Ten tweede werd gebruik gemaakt van een correlatietabel (Tabel 1) om de associatie tussen de continue variabele leeftijd en de onderzoeksvariabelen na te gaan. Hieruit blijkt leeftijd significant negatief geassocieerd te zijn met emotionele integratie en niet significant geassocieerd met emotionele suppressie. Dit zou erop kunnen wijzen dat hoe hoger de leeftijd van de deelnemers, hoe minder ze aan emotionele integratie doen. Daarnaast blijkt leeftijd significant positief gerelateerd met autonomie-gerichte zelfmotivatie en controle-gerichte zelfmotivatie. Verder blijkt leeftijd significant negatief gerelateerd met verveling en significant positief gerelateerd met levenstevredenheid en lockdown-volharding. Hieruit kan afgeleid worden dat hoe ouder de deelnemers, hoe minder verveling ze rapporteerden, hoe meer ze aangaven tevreden te zijn met het leven en hoe meer ze de ervaring hadden de lockdown wel nog even te kunnen volhouden.

Gezien de effecten van de achtergrondvariabelen op de onderzoeksvariabelen, werden deze achtergrondvariabelen bij beide onderzoeksvragen mee in rekening genomen, om te controleren voor hun effecten op de huidige studievariabelen. Daarnaast werd er bij beide onderzoeksvragen gecontroleerd voor metingen van levenstevredenheid tijdens de eerste lockdown. Dit deden we om na te gaan of, bovenop de metingen van levenstevredenheid tijdens de eerste lockdown, de effecten van emotionele integratie en emotionele suppressie nog de unieke verklarende factor hebben richting meer of minder levenstevredenheid tijdens de tweede lockdown. Het is mogelijk dat bijvoorbeeld emotionele suppressie tijdens de eerste lockdown leidt tot minder levenstevredenheid tijdens de tweede lockdown omdat er tijdens de eerste lockdown al een lagere levenstevredenheid is bij emotionele suppressie. Door hiervoor te controleren kijken we naar een relatieve verandering, eerder dan de absolute waarde op het tweede meetmoment.

Tabel 1

Gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties. M en SD worden gebruikt om gemiddelden en standaarddeviaties te representeren.

Variabelen	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Leeftijd	50.78	14.59							
2. Emotionele integratie	3.31	0.65	-.14**						
3. Emotionele suppressie	2.31	0.76	.02	-.27**					
4. Autonomie-gerichte zelfmotivatie	3.11	0.97	.22**	.21**	-.07**				
5. Controle-gerichte zelfmotivatie	2.72	0.92	.22**	.10**	.07**	.51**			
6. Verveling	2.89	0.49	-.09**	-.04*	.21**	-.12**	-.03		
7. Levenstevredenheid	2.88	1.01	.17**	.03	-.27**	.18**	.08**	-.34**	
8. Lockdown-volharding	5.34	0.92	.12**	-.00	-.08**	.21**	.11**	-.21**	.25**

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Wanneer we verder de verbanden tussen de huidige studievariabelen inspecteren in Tabel 1, blijkt dat emotionele integratie significant positief geassocieerd is met autonomie-gerichte en controle-gerichte zelfmotivatie, significant negatief geassocieerd is met verveling en niet geassocieerd is met levenstevredenheid of lockdown-volharding. Ook lijkt emotionele suppressie positief geassocieerd te zijn met controle-gerichte zelfmotivatie en verveling, maar negatief geassocieerd te zijn met autonomie-gerichte zelfmotivatie, levenstevredenheid en lockdown-volharding. Deze resultaten betekenen dat hoe hoger deelnemers scoren op emotionele integratie, hoe meer ze autonomie-gerichte en controle-gerichte zelfmotivatie hanteren en hoe minder ze aangeven zich te vervelen. Daarnaast zouden mensen die meer aan emotionele suppressie doen, meer controle-gerichte zelfmotivatie hanteren, meer verveling ervaren, minder autonomie-gerichte zelfmotivatie hanteren en minder levenstevredenheid en lockdown-volharding ervaren.

De relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)

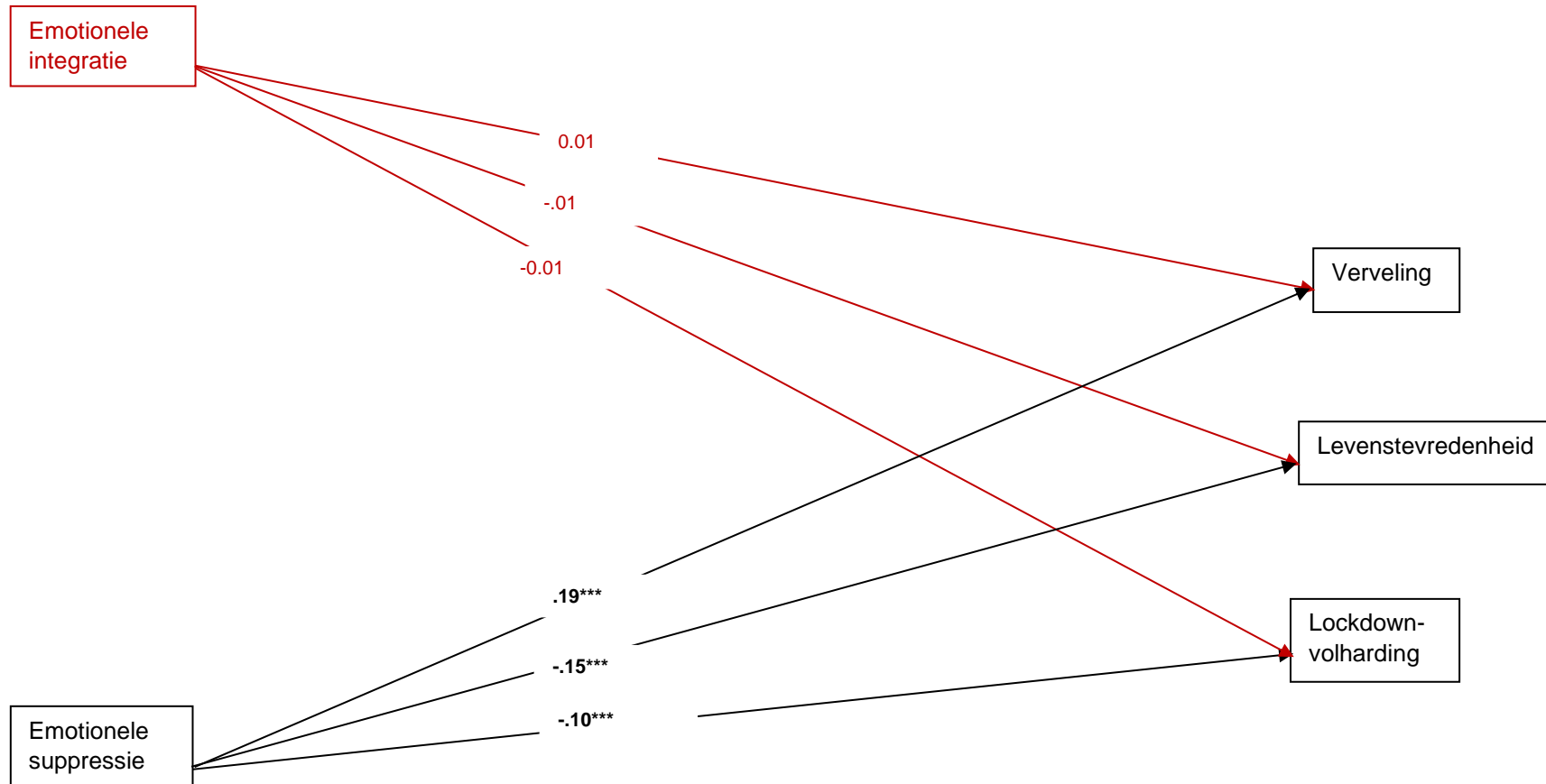
De verbanden tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren werden aan de hand van een structureel vergelijkingsmodel bekeken, zonder controle voor zelfmotivatie als mediator (Figuur 2). Het model toonde een goede fit met de data (CFI = 1.00, RMSEA = .00 en SRMR = .00). Hieruit blijkt dat geen enkel uniek effect van emotionele integratie op de aanpassingsindicatoren significant is (niet conform met hypothese 1a). Verder blijkt er een positief uniek effect te zijn van emotionele suppressie op verveling en zijn er negatieve unieke effecten van emotionele suppressie op levenstevredenheid en lockdown-volharding (conform met hypothese 1b).

Mediatie-analyse: De mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)

Om het verband tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren na te gaan, na controle voor de types zelfmotivatie strategieën als mediators, werd

Figuur 2

Model van de unieke effecten van emotieregulatie op de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens de COVID-lockdown. Coëfficiënten zijn gestandaardiseerd.



Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

opnieuw structurele vergelijkingsmodellering toegepast (Figuur 3). Een eerste controle van de fit van het mediatiemodel bleek niet acceptabel (CFI = .71, RMSEA = .25, SRMR = .71). Modification indices gaven een correlatie aan tussen autonomie-gerichte zelfmotivatie en controle-gerichte zelfmotivatie. Dit werd vervolgens meegenomen in het model, waarna de fitmaten wel wezen op een acceptabele fit (CFI = 0.95, RMSEA = 0.12, SRMR = 0.03). Hierbij was de RMSEA aan de hogere kant, maar aangezien de andere fitmaten op een goede fit wezen, werd ervoor gekozen om dit model te gebruiken.

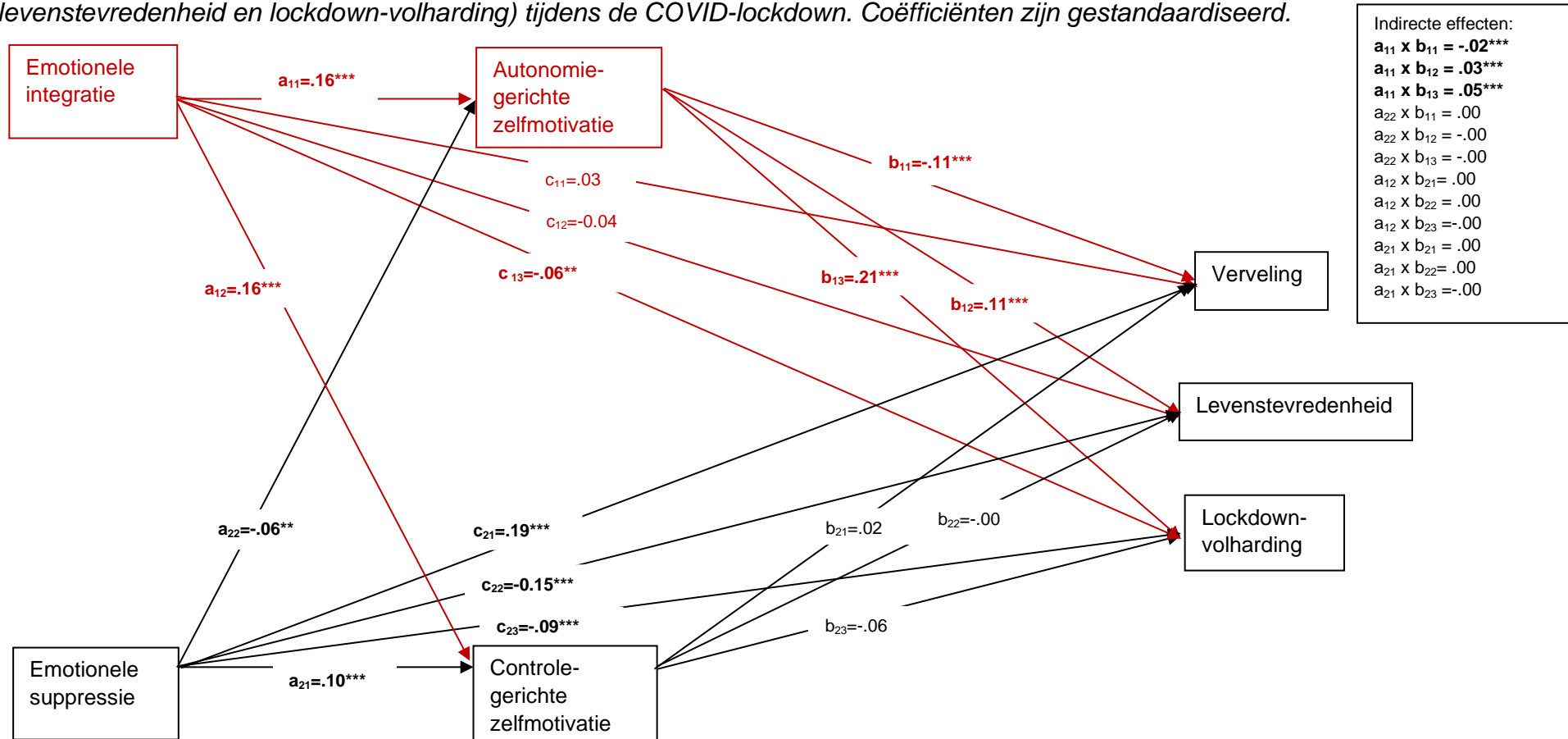
Wanneer er gekeken wordt naar de significante verbanden tussen de predictoren en de mediators, blijkt emotionele integratie significant positief gerelateerd te zijn aan zowel autonomie-gerichte als controle-gerichte zelfmotivatie. Daarnaast blijkt emotionele suppressie significant negatief gerelateerd te zijn aan autonomie-gerichte zelfmotivatie en significant positief gerelateerd te zijn aan controle-gerichte zelfmotivatie.

Bij de inspectie van de verbanden tussen de mediators en de aanpassingsindicatoren, blijkt autonomie-gerichte zelfmotivatie significant samen te hangen met minder verveling, meer levenstevredenheid en een hogere lockdown-volharding. Alle verbanden tussen de controle-gerichte zelfmotivatie en de uitkomstvariabelen zijn niet significant.

In tegenstelling tot het model zonder mediators (figuur 2), blijkt er in het huidige model een negatief significant effect te zijn van emotionele integratie op lockdown-volharding. Daarnaast blijven zowel het positieve verband van emotionele suppressie op verveling als de negatieve verbanden van emotionele suppressie op levenstevredenheid en lockdown-volharding overeind. Wanneer de gestandaardiseerde coëfficiënten tussen beide modellen (zonder en met mediator) vergeleken worden, blijkt het vooral op te vallen dat het effect van emotionele suppressie op verveling alsook op levenstevredenheid sterk vergelijkbaar is in figuur 2 als in figuur 3. Dit betekent dat de toevoeging van zelfmotivatie weinig tot niets heeft bijgedragen aan de verklaring van deze verbanden.

Figuur 3

Mediatiemodel van zelfmotivatie op de verbanden tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens de COVID-lockdown. Coëfficiënten zijn gestandaardiseerd.



Indirecte effecten:
 $a_{11} \times b_{11} = -.02^{***}$
 $a_{11} \times b_{12} = .03^{***}$
 $a_{11} \times b_{13} = .05^{***}$
 $a_{22} \times b_{11} = .00$
 $a_{22} \times b_{12} = -.00$
 $a_{22} \times b_{13} = -.00$
 $a_{12} \times b_{21} = .00$
 $a_{12} \times b_{22} = .00$
 $a_{12} \times b_{23} = -.00$
 $a_{21} \times b_{21} = .00$
 $a_{21} \times b_{22} = .00$
 $a_{21} \times b_{23} = -.00$

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Echter wijzen de resultaten in Figuur 3 op drie significante indirecte effecten, namelijk een significant negatief indirect effect van (meer) emotionele integratie naar (meer) autonomie-gerichte zelfmotivatie naar (minder) verveling, een significant positief indirect effect van (meer) emotionele integratie naar (meer) autonomie-gerichte zelfmotivatie naar (meer) levenstevredenheid en een significant positief indirect effect van (meer) emotionele integratie naar (meer) autonomie-gerichte zelfmotivatie naar (meer) lockdown-volharding. Dit is conform met hypothese 2a. De resterende indirecte effecten zijn niet significant, mede door de afwezigheid van significante verbanden vanuit de controle-gerichte zelfmotivatie naar de aanpassingsindicatoren en mede door het eerder zwakke verband tussen emotionele suppressie en autonomie-gerichte zelfmotivatie (niet conform met hypothese 2b).

DISCUSSIE

Het doel van de huidige masterproef was om inzicht te krijgen in de mogelijke (partiële) mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en enkele aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens de tweede COVID-lockdown. Deze onderzoeksvraag vertrok vanuit de vaststelling dat de coronacrisis een ware uitdaging vormde voor het mentale welzijn van de bevolking, waarbij de vraag zich stelde welke factoren verschillen in ervaringen tussen mensen helpen verklaren.

Tot op heden is er nog maar weinig onderzoek gedaan naar de rol van emotieregulatie op verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding in tijden van de COVID-lockdown. Onderzoek naar zelfmotivatie als mogelijks (partieel) onderliggend mechanisme in dit specifieke verband is afwezig. Aangezien er in de huidige literatuur wel evidentie is dat emotieregulatie een rol speelt in het welzijn (e.g., Gross en John, 2003; Teixeira et al., 2015; Waterschoot et al., 2021b) en aangezien er een link blijkt te zijn tussen emotieregulatie en zelfmotivatie (e.g., Benita et al., 2019; Waterschoot et al., 2021b), zou het kunnen dat zelfmotivatie een (partiële) mediërende rol speelt in het verband tussen

emotieregulatie en welzijn. Dit werd in het huidige onderzoek onderzocht aan de hand van een mediatie-analyse. In deze discussie gaan we dieper in op de resultaten van het huidige onderzoek alsook op de sterktes, beperkingen, suggesties voor verder onderzoek en implicaties van de bevindingen voor de praktijk.

Terugkoppeling naar de onderzoeksvragen

De relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)

De eerste onderzoeksvraag peilde naar de relatie tussen de verschillende emotieregulatie strategieën en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens de COVID-lockdown. Uit de resultaten bleek dat hypothese 1a niet bevestigd kon worden. Er werden namelijk geen unieke effecten gevonden van emotionele integratie op de aanpassingsindicatoren, wat erop wijst dat emotionele integratie in de huidige steekproef niet fungeerde als beschermende factor richting deze aanpassingsindicatoren, gemeten enige tijd later. Wel bleek er een significant positief effect van emotionele suppressie op verveling en significant negatieve effecten van emotionele suppressie op levenstevredenheid en lockdown-volharding. Hypothese 1b kon wel bevestigd worden.

Mediatie-analyse: De mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding)

De tweede onderzoeksvraag peilde naar de mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren (verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding) tijdens de COVID-lockdown. Uit de resultaten bleek emotieregulatie een antecedent te zijn van het gebruik van zelfmotivatie, dat op zijn beurt effect heeft op de aanpassingsindicatoren. Er bleken drie indirecte effecten te zijn conform met hypothese 2a, waarbij een hogere score op emotionele integratie resulteerde in meer gebruik van autonomie-gerichte strategieën, wat op zijn beurt leidde tot

minder verveling, meer levenstevredenheid en meer lockdown-volharding. Echter werden er, tegen de verwachtingen in, geen mediatie-effecten gevonden. Hierbij denken we aan een aantal redenen. Ten eerste zijn de directe verbanden (voor toevoeging van zelfmotivatie) tussen emotionele integratie en de aanpassingsindicatoren zwak tot afwezig. Verrassend hierbij was het negatieve verband met lockdown-volharding, na controle voor zelfmotivatie. Ten tweede zijn er ook geen verbanden gevonden tussen controle-gerichte zelfmotivatie en de aanpassingsindicatoren. Dit is deels in lijn met de studie van Waterschoot et al. (2021d) waarin er geen verband gevonden werd tussen emotionele suppressie en levenstevredenheid. Ook waren de verbanden tussen emotionele suppressie en autonomie-gerichte zelfmotivatie zeer zwak, wat een indirect effect uitsluit. Wel bleek er, zoals voorspeld, een positief direct effect van emotionele suppressie naar verveling en negatieve directe effecten van emotionele suppressie naar levenstevredenheid en lockdown-volharding.

Sterktes van het onderzoek

Een eerste sterkte is het feit dat dit onderzoek longitudinaal was. Dit heeft als voordeel dat er naar veranderingen in de tijd gekeken kon worden en heeft een grotere interne validiteit dan cross-sectioneel onderzoek. Een tweede sterkte is de grootte van de steekproef: van 2423 participanten werden de data geanalyseerd, wat de betrouwbaarheid van de resultaten ten goede komt. Een derde sterkte is de uniciteit van dit onderzoek, aangezien er tot op heden nog geen onderzoek gebeurd was naar de mediërende rol van zelfmotivatie in de relatie tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding en aangezien er nog geen enkel onderzoek al deze variabelen in één model had onderzocht.

Beperkingen en suggesties voor verder onderzoek

Ondanks het feit dat het huidige onderzoek een aantal sterktes heeft, zijn er ook beperkingen waarmee rekening gehouden kan worden bij toekomstig onderzoek.

Een eerste beperking van het huidig onderzoek is dat er gebruik gemaakt werd van de *convenience sampling approach*. Dit wil zeggen dat er gebruik gemaakt werd van een steekproef die niet gebaseerd is op basis van toeval. Het invullen van de vragenlijsten verliep online, waardoor deze steekproef mogelijk niet representatief was voor de algemene populatie. Zo bleek uit de analyses dat 75.2% van de participanten vrouwen waren, wat wijst op een onderrepresentatie van het aantal mannen. Daarnaast zou het kunnen dat mensen die door de COVID-crisis grote moeilijkheden hebben ervaren, zoals financiële problemen of gezondheidsproblemen, in verhouding minder deelnamen aan deze studie en bijgevolg ondergerepresenteerd zijn. Hier zou rekening mee gehouden moeten worden in toekomstig onderzoek, aangezien zulke moeilijkheden net een invloed hebben op de mate waarin mensen in staat zijn hun emoties te reguleren (Waterschoot et al., 2021b).

Een tweede beperking van het huidig onderzoek is dat er geen metingen zijn van 'gebrek aan zelfmotivatie'. Hierdoor werd besloten om ook de metingen van emotionele disregulatie niet mee in rekening te nemen, aangezien dit het mogelijke equivalent zou kunnen zijn van 'gebrek aan zelfmotivatie'. Het is namelijk zo dat er een parallelliteit te vinden is tussen emotieregulatie en zelfmotivatie (Waterschoot et al., 2021b), waarbij er in beide concepten drie verschillende types onderscheiden worden. Emotionele disregulatie is het gebrek aan emotieregulatie strategieën, waarbij de hypothese gemaakt kan worden dat dit equivalent is met de variabele 'gebrek aan zelfmotivatie'. Verder onderzoek zou deze variabele mee in rekening kunnen nemen en zou de link kunnen onderzoeken tussen emotionele disregulatie en gebrek aan zelfmotivatie.

Een derde beperking is dat er tijdens de eerste COVID-lockdown (metingen van maart 2020) geen metingen zijn van de aanpassingsindicatoren verveling en lockdown-volharding, waardoor er niet nagegaan kon worden of de unieke effecten van emotieregulatie tijdens de eerste lockdown op verveling en lockdown-volharding tijdens de tweede lockdown mogelijk deels verklaard worden door een al bestaande correlatie tijdens de eerste lockdown. De reden dat er geen metingen zijn van deze aanpassingsindicatoren tijdens de eerste

lockdown, is dat er niet verwacht werd dat de coronacrisis (alsook de lockdown) zo lang zou duren, waardoor verveling niet de centrale emotie was op dat ogenblik. Er werd eigenlijk niet verwacht dat de concepten verveling en lockdown-volharding in die mate van toepassing zouden zijn. Toekomstig onderzoek zou hierin tegemoet kunnen komen door zowel tijdens het eerste als het tweede meetmoment de variabelen verveling en lockdown-volharding mee in rekening te brengen.

Een vierde beperking is dat er enkel gekeken werd naar metingen van emotieregulatie tijdens de eerste lockdown. Toekomstig onderzoek zou ook metingen van emotieregulatie op een tweede tijdstip in rekening kunnen brengen. Zo zouden er fluctuaties bekeken kunnen worden en kan er rekening gehouden worden met de associaties tussen de types emotieregulatie op tijdstip 2 en de uitkomstvariabelen op tijdstip 2. Met de meting van alle variabelen op beide tijdstippen zou een cross-lagged panel model kunnen worden afgetoetst. Zo zou er een sterkere indicatie van causaliteit verkregen kunnen worden.

Een vijfde beperking is dat de associaties tussen emotieregulatie en de aanpassingsindicatoren verveling en lockdown-volharding minder voor de hand liggend zijn dan de associaties tussen emotieregulatie en levenstevredenheid. Het is namelijk zo dat levenstevredenheid een bredere welzijnsterm is dan verveling en lockdown-volharding. Tevens is het zo dat de items die naar emotieregulatie peilden betrekking hadden op negatieve gevoelens zoals onzekerheid en angst in tijden van COVID, wat overeenkomt met het omgekeerde van levenstevredenheid. Indien er in toekomstig onderzoek in de vraagstelling naar emotieregulatie meer gefocust zou worden op verveling en lockdown-volharding en de manier waarmee men daarmee omgaat, zouden de verbanden met emotionele integratie mogelijks sterker zijn.

Een zesde beperking is dat de verwachtingen zoals vooropgesteld in hypothese 1a mogelijks gestoeld waren op een overschatting van het beschermend effect van emotionele integratie. Tijdens de lockdown was het belangrijk om aan emotionele integratie te doen en aandacht te geven aan de diverse emoties zonder deze uit te weg te gaan. Echter was de COVID-lockdown

een periode waarin mensen met zodanig veel stressoren en onzekerheden geconfronteerd werden dat de vraag gesteld kan worden in welke mate emotionele integratie effectief gezorgd zou kunnen hebben voor het ervaren van minder verveling, meer levenstevredenheid en meer lockdown-volharding (Brenning et al., 2022).

Een laatste beperking is de discrepantie die opgemerkt kan worden tussen de gehanteerde aanpassingsindicatoren en concepten die mogelijks nog meer relevant zijn in periodes zoals de lockdown (bijvoorbeeld onzekerheid). Mogelijks zou deze discrepantie ook een verklaring kunnen bieden voor het feit dat de gevonden effecten beperkt zijn. Toekomstig onderzoek zou bijvoorbeeld het concept onzekerheid mee in rekening kunnen nemen om na te gaan in welke mate de gevonden effecten dan groter zouden zijn.

Implicaties van de bevindingen voor de praktijk

De resultaten hebben het potentieel om waardevolle implicaties te hebben voor de praktijk. Men zou namelijk in therapie kunnen inzetten op het aanleren van autonomie-gerichte zelfmotivatie (gezien de negatieve associatie hiervan met verveling en de positieve associaties met levenstevredenheid en lockdown-volharding) en op het afleren van emotionele suppressie (gezien de positieve associatie hiervan met verveling en de negatieve associaties met levenstevredenheid en lockdown-volharding) als reddingsboeienreddingsboei tijdens stressvolle periodes zoals de COVID-lockdown om het welzijn te verbeteren. Het afleren van emotionele integratie anderzijds lijkt minder relevant te zijn, aangezien dit enkel negatief geassocieerd bleek te zijn met lockdown-volharding. Ook het afleren van controle-gerichte zelfmotivatie lijkt minder relevant te zijn als reddingsboei, aangezien dit met geen enkele aanpassingsindicator geassocieerd bleek te zijn.

Conclusie

Gebaseerd op het huidig onderzoek kan er uit het eerste structureel vergelijkingsmodel besloten worden dat meer emotionele integratie geen uniek effect heeft op niet geassocieerd is met de aanpassingsindicatoren acht maanden

later. Daarnaast bleek emotionele suppressie wel significant positief geassocieerd te zijn met verveling en significant negatief geassocieerd te zijn met levenstevredenheid en lockdown-volharding acht maanden later. Verder bleek uit het tweede structureel vergelijkingsmodel weinig evidentie te zijn voor het mediërende effect van zelfmotivatie op verveling, levenstevredenheid en lockdown-volharding. Echter tonen de bevindingen wel de indirecte positieve invloed aan van emotionele integratie via autonomie-gerichte zelfmotivatie. Het huidige onderzoek was het eerste dat deze (partiëlegedeelte) mediërende rol van zelfmotivatie heeft nagegaan, waardoor deze bevindingen een belangrijke bijdrage leveren voor de theorie. Ook voor de praktijk leveren deze bevindingen een belangrijke bijdrage, aangezien deze resultaten het potentieel aantonen om emotieregulatie en zelfmotivatie in te zetten in behandeling.

REFERENTIES

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Hoekelmann, A. (2020). Social participation and life satisfaction of peoples during the COVID-19 home confinement: the ECLB-COVID19 multicenter study. *Nutrients*, 3. <https://doi.org/10.1101/2020.05.05.20091066>
- APA Dictionary of Psychology. (2020). APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/life-satisfaction>
- Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2019). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, 44(1), 67–81. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09781-x>
- Boylan, J., Seli, P., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2021). Boredom in the COVID-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act, and rule-breaking. *Personality and Individual Differences*, 171, 110387. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110387>
- Bradley S. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. The Guilford Press, New York.

- Brenning, K., Dieleman, L., Waterschoot, J., Morbée, S., Vermote, B., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., van den Bogaard, D., & Vansteenkiste, M. (2022). (Ter perse). Maladaptive Emotion Regulation as a Vulnerability Factor during the COVID-19 Pandemic: A 10-Wave Longitudinal Study. *Stress & Health*.
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived Maternal Autonomy Support and Early Adolescent Emotion Regulation: A Longitudinal Study. *Social Development*, 24(3), 561–578. <https://doi.org/10.1111/sode.12107>
- Brodeur, A., Clark, A. E., Flèche, S., & Powdthavee, N. (2020). Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness, and boredom using Google Trends. *ResearchGate*, 1–12. https://www.researchgate.net/publication/340963000_Assessing_the_impact_of_the_coronavirus_lockdown_on_unhappiness_loneliness_and_boredom_using_Google_Trends
- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The Influence of Age on Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668–681. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000453>
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross & J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229–248). New York: Guilford Press.
- Cassidy J (1994) Emotion Regulation: influences of attachment relationships. *Monogr Soc Res Child Dev* 59:228–249. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x

- Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1769379. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1769379>
- Chapman, B. P., Fiscella, K., Kawachi, I., Duberstein, P., & Muennig, P. (2013). Emotion suppression and mortality risk over a 12-year follow-up. *Journal of Psychosomatic Research*, *75*(4), 381–385. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.07.014>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, *75*(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, *143*(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *26*(8), 909–921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- Darden, D. K., & Marks, A. H. (1999). Boredom: A socially disvalued emotion. *Sociological Spectrum*, *19*(1), 13–37. <https://doi.org/10.1080/027321799280280>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory. *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1*, 416–437. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- Diener, E., Emmons, R. A., R.J.L., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1). https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf
- Eftekhari, A., Zoellner, L. A., & Vigil, S. A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(5), 571–586. <https://doi.org/10.1080/10615800802179860>
- Emery, A. A., Heath, N. L., & Mills, D. J. (2015). Basic Psychological Need Satisfaction, Emotion Dysregulation, and Non-suicidal Self-Injury Engagement in Young Adults: An Application of Self-Determination Theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 612–623. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0405-y>
- Ezpeleta, L., Navarro, J. B., de la Osa, N., Trepata, E., & Penelo, E. (2020). Life Conditions during COVID-19 Lockdown and Mental Health in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7327. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197327>
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307–340. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.307>
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom Proneness--The Development and Correlates of a New Scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2

- FRANCE 24 English. (2020, 10 maart). Anxiety, isolation, boredom: The side effects of coronavirus in China. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bmYZxtX4mjU>
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158–164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Gigantesco, A., Fagnani, C., Toccaceli, V., Stazi, M. A., Lucidi, F., Violani, C., & Picardi, A. (2019). The Relationship Between Satisfaction With Life and Depression Symptoms by Gender. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00419>
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Home. (2022, March 11). De Motivatiebarometer, <https://motivatiebarometer.com/en/>
- Hood, C. D., & Carruthers, C. P. (2013). Facilitating change through leisure: The leisure and well-being model of therapeutic recreation practice. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure science* (pp. 121–140). Houten, Netherlands: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_7
- Hunter, A., & Eastwood, J. D. (2016). Does state boredom cause failures of attention? Examining the relations between trait boredom, state boredom,

and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2483–2492. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4749-7>

Kim, Y. E., Brady, A. C., & Wolters, C. A. (2018). Development and validation of the brief regulation of motivation scale. *Learning and Individual Differences*, 67, 259-265. doi:10.1016/j.lindif.2017.12.010

Kochhar, A. S., Bhasin, R., Kochhar, G. K., Dadlani, H., Mehta, V. V., Kaur, R., & Bhasin, C. K. (2020). Lockdown of 1.3 billion people in India during Covid-19 pandemic: A survey of its impact on mental health. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102213. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102213>

Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (2001). Life Satisfaction and Suicide: A 20-Year Follow-Up Study. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433–439. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.3.433>

Kruk, M., Zawodniak, J. (2020, 13 juli). A Comparative Study of the Experience of Boredom in the L2 and L3 Classroom. *English Teaching & Learning*. https://link.springer.com/article/10.1007/s42321-020-00056-0?error=cookies_not_supported&code=be1e5efb-84e7-417f-ac6c-eb86209aced5

Laga, E. (2005). Steekkaarten doceerpraktijk. *Antwerpen: Garant*.

Lee, F. K. S., & Zelman, D.C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.001>

Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health

- consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D., & Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- McWelling, T. (2007). Psychopathology and Boredom: A Neglected Association. *ResearchGate*, 165. https://www.researchgate.net/profile/Rita-Damico-2/publication/288392197_Women_as_psychology_academics_The_case_of_Italy/links/5bf3d765a6fdcc3a8de38005/Women-as-psychology-academics-The-case-of-Italy.pdf#page=155
- Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A., & Eastwood, J. D. (2013). Is Trait Boredom Redundant? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(8), 897–916. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.8.897>
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. M. (2010). What to do when feeling bored? *Learning and Individual Differences*, 20(6), 626–638. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.004>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133–144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Oliver, E., Markland, D., Hardy, J., & Petherick, C. (2008). The effects of autonomy-supportive versus controlling environments on self-talk. *Motivation and Emotion*, 32(3), 200-212.

- O'Neill, R. (2020, 21 juni). *The people who don't want lockdown to end*. WalesOnline. Geraadpleegd op 29 april 2022, van <https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/people-who-dont-want-lockdown-18450073>
- Pietrabissa, G., & Simpson, S. G. (2020). Psychological Consequences of Social Isolation During COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology, 11*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419–435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. In *Journal of Statistical Software* (Vol. 48, Issue 2, pp. 1–36). <http://www.jstatsoft.org/v48/i02/>
- Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology, 45*, 1119–1142.
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology, 31*(3), 945–956. <https://doi.org/10.1017/s0954579419000403>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (p. 385–438). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109>
- Schwinger, M., & Otterpohl, N. (2017). Which one works best? Considering the relative importance of motivational regulation strategies. *Learning and Individual Differences*, 53, 122–132. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.12.003>
- Schwinger, M., Steinmayr, R., & Spinath, B. (2009). How do motivational regulation strategies affect achievement: Mediated by effort management and moderated by intelligence. *Learning and Individual Differences*, 19(4), 621–627. doi:10.1016/j.lindif.2009.08.006
- SDSN Secretariat. (2020). *New report highlights the impact of COVID-19 on life satisfaction worldwide*. sustainable development solutions network. <https://www.unsdsn.org/new-report-highlights-the-impact-of-covid-19-on-life-satisfaction-worldwide>.
- Seo, M. G., & Ilies, R. (2009). The role of self-efficacy, goal, and affect in dynamic motivational self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 120–133. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.03.001>
- Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations

with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, 51(10), 1380–1394. <https://doi.org/10.1037/a0039480>

Taelemans, N. (2016). *Demand-withdrawgedrag in partnerrelaties: Samenhang met negatieve emoties, arousal en emotieregulatie*. [Ongepubliceerde masterscriptie]. Universiteit Gent.

Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2014). Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8(3), 605–621. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>

Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352–357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>

Van Leeuwen, E., & Bourdeau-Lepage, L. (2020b). Spatial Differences and the Impact of the Lockdown on Well-Being in the Netherlands. *SSRN Electronic Journal*. Published. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3597707>

Waterschoot, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021a). “Walking a mile in one's shoes”: the role of motivational profiles in the experience of a 100 km walking tour. *Artikel in voorbereiding*.

Waterschoot, J., Morbée, S., Vermote, B., Brenning, K., Flamant, N., & Vansteenkiste, M., Soenens, B. (2021b). Emotion Regulation in Times of COVID-19: A Person-Centered Approach Based on Self-Determination Theory. *Cognition and Emotion*. *Artikel in voorbereiding*.

Waterschoot, J., Soenens, B., Vermote, B., Morbée, S., & Vansteenkiste, M. (2021c). “It's up to you”: a multi-method approach towards the validation and the effectiveness of self-motivating strategies. *Artikel in voorbereiding*.

- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021d). "How to Unlock Myself from Boredom?" The Role of Mindfulness and a Dual Awareness- and Action-oriented Pathway during the COVID-19 Lockdown. *Aries Systems Corporation*.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health, 27*(1), 4–17. <https://doi.org/10.1002/smi.1368>
- Weissinger, E., Caldwell, L. L., & Bandalos, D. L. (1992). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Sciences, 14*(4), 317–325. <https://doi.org/10.1080/01490409209513177>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *J Dev Behav Pediatr 27*:155–168. Doidoi:10.1017/S09545794060605

BIJLAGEN

Variabelen met bijhorende items

Emotionele integratie werd gemeten door ER_3_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis vond ik het belangrijk om zo goed mogelijk de oorzaak van mijn gevoelens te begrijpen", ER_6_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis probeerde ik meestal te begrijpen waarom ik deze gevoelens ervaarde", ER_9_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis kon het nuttig zijn om mijn gevoelens aan anderen te tonen", ER_12_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis lieten deze gevoelens me soms toe om mezelf beter te begrijpen", ER_15_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis vond ik het nuttig om over mijn gevoelens te praten", ER_18_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis hielpen deze gevoelens mij om te begrijpen dat iemand anders zich niet eerlijk of correct gedraagt".

Emotionele suppressie werd gemeten door ER_2_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis probeerde ik bijna altijd om mijn gevoelens niet te tonen", ER_5_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis probeerde ik mijn gevoelens altijd te verbergen voor anderen", ER_8_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis probeerde ik mijn gevoelens te negeren", ER_11_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis verkoos ik om onder alle omstandigheden mijn gevoelens niet uit te drukken", ER_14_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis toonde ik geen gevoelens aan anderen", ER_17_w1: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis, probeerde ik zo weinig mogelijk aandacht te besteden aan mijn gevoelens".

Autonomie-gerichte zelfmotivatie werden gemeten door msr_auto1_w2: "In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door uit te zoeken hoe ik er iets uit kan (bij)leren", msr_auto2_w2: "In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door bij mezelf na te gaan waarom het volgen van de maatregelen nuttig kan zijn voor mezelf".

Controle-gerichte strategieën werden gemeten door msr_ext1_w2: "In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door mezelf een beloning te beloven op voorwaarde dat ik de maatregelen volhoud", msr_introj1_w2: "In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door te bedenken dat ik enkel fier op mezelf kan zijn als ik de maatregelen volhoud", msr_introj2_w2: "In deze periode motiveer ik mezelf om de maatregelen vol te houden door tegen mezelf te zeggen dat plichtsbewuste mensen iets moeten kunnen doen dat ze vervelend vinden".

Verveling werd gemeten door verveling_w2: "In de voorbije week heb ik periodes van verveling ervaren", mate_verveling_1_w2: "Indien je verveling hebt ervaren, in welke mate voelde alles aan als repetitief en monotoon?", mate_verveling_2_w2: "Indien je verveling hebt ervaren, in welke mate had je het gevoel dat je niks te doen had?", mate_verveling_3_w2: "Indien je verveling hebt ervaren, in welke mate voelde het aan alsof de tijd trager ging dan normaal?".

Levenstevredenheid-baseline werd gemeten door levenstevredenheid_w1: "Tijdens de voorbije week was ik tevreden met mijn leven".

Levenstevredenheid werd gemeten door levenstevredenheid_w2: "Tijdens de voorbije week was ik tevreden met mijn leven".

Lockdown-volharding werd gemeten door tweede_lockdown_1_w2: "Als het moet kan ik deze lockdown wel nog even volhouden", tweede_lockdown_2_w2.r: "Ik zou graag hebben dat deze lockdown zo snel mogelijk stopt, liefst vandaag al", tweede_lockdown_3_w2: "De lockdownperiode bevalt me eigenlijk wel, het mag van mij nog wat langer duren".

Informed consent

Jouw rechten als deelnemer
Voor we starten, willen we je wijzen op jouw rechten als deelnemer van dit onderzoek. Jouw rechten als deelnemer.
Voor we starten, willen we je wijzen op jouw rechten als deelnemer van dit onderzoek. Omdat dit belangrijke informatie is, vragen we jou dit document aandacht te lezen.
Ik verklaar hierbij dat ik bij een studie aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheden- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent, de uitleg over de aard van de vragen die tijdens dit onderzoek zullen worden aangeboden, heb gekregen en dat mij de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie te verkrijgen; ouder ben dan 18 jaar; volledig uit vrije wil deelneem aan het wetenschappelijk onderzoek; de toestemming geef aan de onderzoekers om de resultaten op vertrouwelijke wijze te bewaren en te verwerken en anoniem te rapporteren; op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek op ieder moment stop te zetten en dit zonder opgave van reden; weet dat niet deelnemen op geen enkele manier negatieve gevolgen heeft;

weet dat ik op aanvraag een samenvatting van de onderzoeksbevindingen kan krijgen nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn; weet dat de UGent de verantwoordelijke eenheid is m.b.t. persoonsgegevens verzameld tijdens het onderzoek. Ik weet dat de data protection officer me meer informatie kan verschaffen over de bescherming van mijn persoonlijke informatie (contact Hanne Elsen: privacy@ugent.be); op de hoogte ben van de inhoud van de studie, waarin er wordt onderzocht hoe ik me voel binnen de opleiding die ik volg aan de Arteveldehogeschool; op de hoogte ben dat de verwerking van mijn persoonsgegevens gebaseerd zijn op de rechtsgronden voorzien in de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) of General Data Protection Regulation (GDPR); weet dat ik met al mijn vragen terecht kan op het mailadres joachim.waterschoot@ugent.be; op de hoogte ben dat mijn identiteit op geen enkele manier bij de verwerking van de resultaten kan worden achterhaald; kennis heb genomen dat mijn mailadres en studentnummer vervangen worden door een unieke code waardoor de onderzoekers mijn data kunnen koppelen met mijn vorige bevraging, om zodoende evoluties in kaart te kunnen brengen. Mijn gegevens mogen gedeeld worden met derden, na hercodering, zodat andere onderzoekers over de hele wereld de resultaten van het onderzoek kunnen vergelijken.