

"BLIJF IN UW KOT EN VERVEEL U"

DE VERKLARENDE ROL VAN ZELFMOTIVERENDE
STRATEGIEËN IN HET (LONGITUDINAAL) VERBAND
TUSSEN MINDFULNESS EN VERVELING EN
WELBEVINDEN BIJ HOGESCHOOLSTUDENTEN

Aantal woorden: 12909

Liesa Bogaerts

Studentennummer: 01708554

Promotor: Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleider: Joachim Waterschoot

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de Psychologie,
afstudeerrichting Bedrijfspsychologie en Personeelsbeleid

Academiejaar: 2021 – 2022

Dankwoord

Graag zou ik mijn dank willen betuigen aan iedereen die een rol heeft gespeeld in het tot stand brengen van mijn masterproef en het in goede banen leiden van mijn vijfjarige opleiding. Allereerst wil ik Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste bedanken voor het creëren van de opportuniteit om mee onderzoek te voeren naar de impact van COVID-19 bij studenten en om mij van de nodige constructieve feedback te voorzien.

Verder wil ik graag mijn begeleider Joachim Waterschoot bedanken. Hij stond altijd klaar om antwoorden te bieden op mijn vragen of om mij gerust te stellen en richting te bieden wanneer ik even het noorden kwijt was. Bedankt om mij zo gerichte feedback te geven. Op deze manier kon ik verder groeien en kritischer nadenken over bepaalde concepten of verbanden.

Vervolgens wil ik ook mijn dank betuigen aan het team van de Motivatiebarometer dat heeft gezorgd voor het opstellen van de vragenlijst en de afname hiervan. Hierbij aansluitend wil ik ook alle participanten bedanken die de vragenlijsten hebben ingevuld. Dankzij hen kon ik het onderzoek voeren.

Tot slot zou ik graag nog mijn familie en vrienden bedanken voor de onvoorwaardelijke steun tijdens mijn gehele opleiding en tijdens het schrijven van mijn masterproef. Bedankt om versie na versie mijn masterproef na te lezen, bedankt om mijn grootste supporters te zijn, bedankt voor jullie kritische blik en bedankt om steeds voor mij klaar te staan.

Abstract

De coronapandemie zorgde voor heel wat meer verveling en dalingen in het psychologisch welbevinden bij de bevolking, met vooral studenten als een kwetsbare groep. In de huidige longitudinale studie wensen we na te gaan of de mate van verveling en welbevinden bij een Vlaamse populatie van 160 hogeschoolstudenten ($M_{leeftijd} = 22.29$; 85% vrouwelijk) tussen de tweede (december 2020 – januari 2021) en vierde coronagolf (november - december 2021) is toegenomen of gedaald. Hierbij bekeken we het voorspellende karakter van mindfulness op tijdstip 1 en vervolgens, de mate waarin het gebruik van zelfmotiverende strategieën in deze verbanden een verklarende rol kon spelen. De data, verkregen via online vragenlijsten, werden geanalyseerd op basis van correlaties, t-testen en mediatieanalyses. De resultaten toonden aan dat de mate van verveling doorheen de tijd afnam en dat die van welbevinden toenam. Er werd weinig evidentie gevonden voor zelfmotiverende strategieën als mediërende factor in het verband tussen mindfulness en verveling en welbevinden. Tot slot biedt deze masterproef, met behulp van een kritische blik op deze studie, handvatten voor toekomstig wetenschappelijk onderzoek.

Kernwoorden: COVID-19, mindfulness, verveling, welbevinden, zelfmotiverende strategieën

Inhoud

Dankwoord.....	
Abstract	
Inleiding	1
De COVID-19-Crisis.....	3
Psychologische Kenmerken van de COVID-19-Crisis: Welbevinden en Verveling	4
Welbevinden.....	4
Verveling	6
Mindfulness als Beschermende Factor.....	9
Definitie.....	9
Mindfulness en Welbevinden.....	10
Mindfulness en Verveling	11
De Invloed van Zelfmotivatie op Verveling en Welbevinden	12
Autonome Motivatie	13
Autonomiegerichte Zelfmotiverende Strategieën	14
Gecontroleerde Motivatie.....	14
Controlegerichte Zelfmotiverende Strategieën	15
Amotivatie.....	16
Gebrek aan Zelfmotiverende Strategieën	16
Huidig Onderzoek	17
Methodologie	19
Participanten en Procedure.....	19
Metingen.....	20
Onderzoeksresultaten	23
Preliminaire Analyses	23
Hoofdanalyses	25
Onderzoeksvraag 1	25
Onderzoeksvraag 2.....	25
Discussie.....	28
Bevindingen	29
Sterktes en Limitaties	32
Betrouwbaarheid	33
Steekproef.....	34

Praktische Implicaties en Toekomstig Onderzoek	34
Conclusie	35
Bibliografie.....	37
Bijlagen	51
Bijlage 1: Figuur 1.....	51
Bijlage 2: Figuur 2.....	52
Bijlage 3: Figuur 3.....	53
Bijlage 4: Figuur 4.....	54
Bijlage 5: Tabel 1	55
Bijlage 6: Figuur 5.....	56
Bijlage 7: Relevante Items uit Vragenlijst 1 (December 2020 - Januari 2021)	57
Bijlage 8: Relevante Items uit Vragenlijst 2 (November - December 2021)	60

Inleiding

Sinds maart 2020 werd België geteisterd door COVID-19. Doordat ons dagelijkse leven snel en intrusief diende aangepast te worden om de verspreiding van het virus zo goed mogelijk te beperken, rees al snel de vraag naar de impact van deze crisis op het mentaal welbevinden van de bevolking. Als gevolg hiervan werd er vroeg in de pandemie onderzoek gevoerd naar de psychologische impact. Zo toonde een studie in China aan dat verveling de meest gerapporteerde emotionele ervaring was tijdens de lockdown van de eerste golf (Luan, 2020). Daarnaast bleek dat deze gevoelens van verveling een risicofactor vormden voor de ontwikkeling van psychologische klachten zoals angst, depressie, en stress (Chao et al., 2020). Zowel binnen het maatschappelijk debat als uit de eerste studies bleek al snel dat jongeren, met name studenten, een kwetsbare groep vormden (e.g., Manjareeka & Pathak, 2021; Motivatiebarometer, 2020). Krantenkoppen en tijdschriftartikelen luiden tijdens deze periodes als volgt: 'De coronacrisis vraagt (te) veel van studenten' (Van de Walle, 2021) of 'Studenten zien het niet meer zitten' (R., 2020). Deze titels doelden enerzijds op het feit dat de meerderheid van de studenten zich eenzaam voelde (Dopmeijer et al., 2021). Anderzijds verwezen deze naar de toenemende zorgen en angst die jongeren ervoeren omwille van de effecten die het virus op hun studie uitoefende, zoals onder meer het afstandsonderwijs, maar ook naar de angst met betrekking tot de verdere tewerkstelling van de studenten (Cao et al., 2020). Daarnaast zorgde de coronacrisis ervoor dat studenten meer sedentair gedrag gingen vertonen in vergelijking met de periode vóór de pandemie. De reden hiervoor was dat studenten zoveel thuis les dienden te volgen en zich niet meer moesten verplaatsen. Dit had als gevolg dat ze minder fysieke activiteit beoefenden (Bertrand et al., 2021). Vanuit verschillende hoeken werden signalen gestuurd om meer aandacht te besteden aan de studenten die, als kwetsbare groep, sterk te lijden hadden onder de ingeperkte vrijheden en het gebrekkige sociale contact omwille van het voortdurende afstandsonderwijs. Verder toonde een Canadees onderzoek aan dat studenten tijdens de coronapandemie veel alcohol consumeerden, weinig lichaamsbeweging en ongezonde eetgewoontes hadden (Bertrand et al., 2021).

Resultaten uit de rapporten van het onderzoeksproject Motivatiebarometer, verzameld in mei 2020, toonden aan dat gevoelens van eenzaamheid, angst, en verveling meer overheersten dan vóór de pandemie (e.g., Aristovnik et al., 2020;

www.motivationbarometer.com). Verder ervoer één op vijf studenten depressieve gevoelens tijdens meer dan de helft van de week. Deze bevindingen werden ook bevestigd in een Mexicaanse studie die zich focuste op studenten van alle academische niveaus. Zij konden aantonen dat deze uitzonderlijke COVID-19-situatie negatieve gevoelens van angst, stress, depressie en verveling met zich meebracht (Camacho-Zuñiga et al., 2021). Bijkomend toonde onderzoek aan dat studenten die al mentale problemen hadden voor de COVID-19-crisis, nog meer significante impact ervoeren. Dit kwam omdat zij, bijvoorbeeld door de sluiting van de onderwijsinstellingen, geen omgeving en activiteiten meer hadden die konden dienen als buffer om met negatieve ervaringen om te gaan (Radwan, 2020). Deze conclusie werd eveneens gestaafd in een speciale editie van *'Research on Adolescence'* (Van Loon et al., 2021). Hier kwamen onderzoekers tot de conclusie dat adolescenten met specifieke kwetsbaarheden vóór de pandemie, zoals onder meer stress, onaangepaste coping, of internaliserende problemen, meer problemen ervoeren tijdens de pandemie.

Aangezien deze COVID-19-pandemie met de diverse (partiële) lockdowns gepaard ging sinds 2020, willen we onderzoeken hoe het welzijn van de studentenpopulatie is geëvolueerd tijdens deze COVID-19-crisis en welke mechanismen verschillen tussen studenten kunnen helpen verklaren. Specifiek gaan we in deze masterproef na of er tijdens de COVID-19-crisis bepaalde voorspellers zijn die een impact hebben op de ervaring van welbevinden en verveling. Enkele studies toonden reeds aan dat mindfulness hierin een beschermende rol kan spelen. Zo kon een onderzoek van LePera (2011) bewijzen dat verveling kan gereduceerd worden wanneer mensen aandacht geven aan het hier en nu en bijgevolg mindful zijn. Verder gaven eerdere studies evidentie voor de invloed die zelfmotiverende strategieën kunnen uitoefenen op het welbevinden. Hierbij toonde onderzoek reeds aan dat het gebrek aan het gebruik van zelfmotiverende strategieën voor meer verveling en minder levenssatisfactie zorgde (Waterschoot et al., 2021). Deze masterproef heeft als doel om handvatten te bieden aan studenten en ondersteunende studiediensten als zich gelijkaardige situaties in de toekomst zouden voordoen. Om onze onderzoeksdoelen te realiseren, volgden we 160 studenten van de Arteveldehogeschool op tussen december 2020, tijdens de tweede Belgische coronagolf (tijdstip 1) en december 2021, tijdens de vierde coronagolf (tijdstip 2). [Figuur 1](#) geeft het vereenvoudigd theoretisch model van deze studie weer.

De COVID-19-Crisis

Epidemieën en pandemieën zijn fenomenen van alle tijden. Zo werd bijvoorbeeld in de zesde eeuw de eerste pandemie gerapporteerd, namelijk de pest van Justinianus, met een geschat aantal doden van 25 miljoen (Heynick, 2020). In de 14^{de} eeuw woedde de Zwarte Dood, de zwaarste pestgolf ooit, met tussen 1349 en 1351 een sterfte van één derde van de Europese bevolking (Devos, 2020). In het begin van de 20^e eeuw kostte de Spaanse Griep wereldwijd aan 50 miljoen mensen het leven (Honigsbaum, 2018). In 2020 toonde Kelly reeds aan dat de Spaanse Griep blijvende psychologische gevolgen met zich had meegebracht. Meer recent, in 2002, teisterde SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) de wereld. Patiënten met SARS rapporteerden bijvoorbeeld meer angst, eenzaamheid en gevoelens van verveling (Barbisch et al., 2015).

In december 2019 werd COVID-19 voor de eerste keer in de Chinese stad Wuhan vastgesteld. Dit coronavirus, dat uitgroeide tot een globale pandemie, verspreidde zich als een lopend vuurtje. Hierdoor werd in België op 17 maart 2020 een eerste lockdown afgekondigd. Onder andere de horeca, niet-essentiële winkels, onderwijsinstellingen en sporthallen moesten de deuren sluiten. Daarnaast werd telewerk de norm, waren enkel essentiële verplaatsingen toegestaan, werden de landsgrenzen gesloten en waren samenscholingen verboden (Belgium.be, 2020). Ook anderhalve meter afstand houden en mondkmaskers dragen werden verplicht. Dit kon men niet meer wegdenken uit het dagelijkse leven. Een maand later kwamen de eerste versoepelingen. Na de zomermaanden steeg het aantal COVID-19-patiënten echter weer heel sterk waardoor tijdens de persconferentie van 30 oktober 2020 een nieuwe lockdown werd uitgeroepen die op 2 november 2020 van start ging. Mondmaskers waren nog steeds een constante, knuffelcontacten ontstonden en studenten, die al thuiszaten sinds de aanvang van de pandemie in maart 2020, dienden nog steeds lessen te volgen via afstandsonderwijs. Na een periode van stabilisatie en vaccinatie ving de derde golf aan in maart 2021. Deze werd gevolgd door een vierde golf in het najaar van 2021. Hierbij werd telewerken terug de norm, kregen ook kinderen mondkmaskerplicht, was terugkeren naar hoger onderwijs (deels) terug mogelijk mits mondkmaskerplicht en beperkte capaciteit, en werden culturele evenementen beperkt. Het grote verschil met de vorige golven was dat mensen aan de hand van hun Covid Safe Ticket veel meer vrijheden kregen. Ondertussen bleef de

vaccinatiecampagne zich verderzetten. Naast het geven van boosterprikken aan volwassenen konden ook kinderen zich laten vaccineren.

Het onderzoeksproject de Motivatiebarometer, ontwikkeld door Universiteit Gent (2020), rapporteerde dat er op verschillende manieren werd omgegaan met het nieuwe leven in een lockdown. Sommige mensen toonden zich veerkrachtig en konden hun intern kompas van onder het stof halen. Voor andere mensen was een lockdown dan weer een welkome afwisseling in de drukte en de hectiek van het leven. Door de invoering van de lockdown vielen veel sociale verplichtingen weg. Hierdoor ontstonden opportuniteiten om meer tijd door te brengen met het gezin en kon men tot rust komen (Coomans et al., 2021). Anderen daarentegen ervoeren eerder verveling en een verlaagde vitaliteit (Waterschoot et al., 2021). De vraag naar welke factoren tijdens deze lockdown de heterogeniteit in gedrag konden verklaren, zijn een vertrekpunt voor verder onderzoek. Binnen deze masterproef focussen we op welke factoren een invloed uitoefenen op vitaliteit, levenstevredenheid en verveling. Meer specifiek kijken we naar de manier waarop de (mentale) welzijnsuitkomsten kunnen toe- of afnemen.

Psychologische Kenmerken van de COVID-19-Crisis: Welbevinden en Verveling

Tijdens de COVID-19-crisis werd er onder meer onderzoek gevoerd naar de mentale gezondheid van individuen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2001a, p.1) definieert mentale gezondheid als “een toestand van welzijn waarin het individu zich bewust is van zijn of haar eigen capaciteiten, kan omgaan met de normale spanningen van het leven, productief en vruchtbaar kan werken, en in staat is een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap”. Mentale gezondheid omvat zowel een positieve als negatieve indicator (Korkeila et al., 2003). Specifiek focussen we binnen deze masterproef op de negatieve indicator verveling die tijdens de coronacrisis een saillante ervaring was en op de positieve ervaring van welbevinden tijdens de COVID-19-pandemie.

Welbevinden

Binnen deze masterproef operationaliseren we welbevinden als overkoepelende term voor de mate van vitaliteit en verveling. Levenssatisfactie, ook wel levenstevredenheid genoemd, is de mate waarin een persoon tevreden is met het leven dat hij of zij leidt op dat moment. Daarnaast verwijst levenstevredenheid eerder naar een algemene langetermijnsevaluatie van het leven in plaats van een momentopname van de

huidige gevoelens (Veenhoven, 1996). Onderzoek bij studenten rapporteerde dat de mate van levenssatisfactie een impact kan hebben op de mentale gezondheid, academische motivatie, academische prestatie, en peer relaties (Doğan & Çelik, 2014). Specifiek stelden Fergusson en collega's (2015) dat een verlaagde levenstevredenheid geassocieerd is met mentale problemen en dat studenten die een hoge mate van levenstevredenheid rapporteerden, eveneens meer gemotiveerd zijn en betere academische prestaties neerzetten (Antaramian, 2017). Daarnaast vond men een positieve associatie tussen de levenstevredenheid van studenten en de sociale relaties die ze opbouwen met hun vrienden (Doğan & Çelik, 2014).

Tijdens de COVID-19-pandemie werd de mate van levenstevredenheid nader onderzocht. Zo toonde een Duitse studie aan dat de levenstevredenheid bij de bevolking enorm daalde in 2020 ten gevolge van de pandemie (Bittmann, 2021). Daarnaast stelde Duong (2021) vast dat angst voor COVID-19 bij Vietnamese studenten zorgde voor een lagere levenssatisfactie. Tevens kon er ook een sterke negatieve associatie gerapporteerd worden tussen levenstevredenheid en psychologische klachten.

Vitaliteit, ook wel de psychologische levenskracht genoemd, kan inhoudelijk onderverdeeld worden in drie kerndimensies, namelijk energie, veerkracht, en motivatie (Strijk et al., 2015). 'Energie' heeft betrekking op hoe krachtig en energiek iemand zich fysiek en mentaal voelt. 'Veerkracht' gaat over de mate waarin iemand de draad terug kan opnemen en problemen kan relativeren. Het omvat hoe adaptief iemand kan omgaan met tegenslagen (Herrman et al., 2011). 'Motivatie' heeft te maken met de mate waarin iemand gemotiveerd is om levensdoelen na te streven. Vitaliteit is een dynamische staat (Nix et al., 1999) en is gelinkt aan een positieve mentale gezondheid en ontwikkelingsuitkomsten (Ryan & Fredrick, 1997). Het wordt door sommige onderzoekers zelfs beschreven als een basisbehoefte (Schaufeli & Bakker, 2001). Het is belangrijk om voldoende aandacht te schenken aan de vraag hoe vitaal iemand is. Een illustratie hiervan is de vergelijking die gemaakt werd tussen meer en minder vitale studenten: studenten die meer vitaliteit bezaten, toonden een meer positieve mentale gezondheid, motivatie, en enthousiasme in vergelijking met de groep studenten die minder vitaal was (Patrick et al., 2000). Verder onderzoek van Levecque en collega's (2019) in de bedrijfscontext bewees dat vitaliteit een impact heeft op de productiviteit en het absentisme (i.e., afwezig zijn op regelmatige basis, zonder gegronde reden) van

werknemers. Meer specifiek bleek dat een verhoogde vitaliteit gepaard ging met minder absentisme. Daarnaast haalden vitale werknemers meer energie en plezier uit het werk, wat enkel positieve gevolgen met zich meebracht voor hun professionele handelingen met onder meer klanten. Evenzeer werd er ook al eerder een negatieve relatie teruggevonden tussen vitaliteit en burn-out, en tussen vitaliteit, depressieve en psychologische stressklachten (Garg & Sarkar, 2020).

Ook in coronatijden leek vitaliteit een belangrijke rol te spelen. Favieri en collega's (2020) brachten aan het licht dat gedurende de COVID-19-crisis de vitaliteit bij de bevolking veel lager was dan voorheen het geval was, wat op zijn beurt gelinkt was aan een lager niveau van welbevinden en een hoger niveau van distress bij de populatie.

Verveling

Het begrip verveling kan op vele manieren beschreven worden. Hierbij is het belangrijk een onderscheid te maken tussen verveling als persoonlijkheidstrekk en verveling als toestand. Verveling als persoonlijkheidstrekk impliceert vatbaarheid voor verveling (Fanti, 2007). De persoonlijkheidstrekk van verveling wordt 'boredom proneness' genoemd (Farmer & Sundberg, 1986; Zuckerman, 1979). Een trek is altijd aanwezig, maar komt in bepaalde situaties meer of minder tot uiting (Spielberger, 1972). Een trek verdwijnt niet bij het beëindigen van een bepaalde situatie/blootstelling, maar verplaatst zich naar de achtergrond (Elpidorou, 2017). Het is de frequente tendens of vatbaarheid om over verschillende situaties heen verveling te ervaren. Echter focussen we ons in de huidige masterproef op verveling als een momentane en ervaren toestand, aangezien we verveling specifiek wensen te benaderen tijdens de COVID-19-lockdowns.

De toestand verveling is van korte duur en voorbijgaande aard (e.g., Danckert & Allman, 2005; Fisher, 1993; Mikulas & Vodanovich, 1993). Het is de actuele ervaring van verveling (Fanti, 2007) en een concrete toestand die bestaat zolang hij niet wordt onderbroken of beëindigd (Fahlman et al., 2011). Dit wordt door onderzoekers ook wel het continue aspect van verveling genoemd (Spielberger, 1972). Door het wegnemen van de bepaalde situatie/blootstelling kan de toestand verveling beëindigd worden (Elpidorou, 2017). Verveling werd in eerder onderzoek ook al beschreven als een vorm van verminderde vitaliteit (Pawlak et al., 2020), iets dat ook werd aangetoond door Danckert en Allman (2005).

Inhoudelijk wordt de toestand verveling gekenmerkt door negen karakteristieken (Elpidorou, 2017). Ten eerste is er ‘dissatisfactie met de huidige toestand’. Zich in deze toestand bevinden, voelt onplezierig aan. Omdat de situatie als onprettig wordt ervaren, gaat men op zoek naar alternatieve doelen of situaties. Op deze manier gaat verveling ervoor zorgen dat we onszelf uit de niet-uitdagende situatie gaan weghalen (Elpidorou, 2014). Ten tweede ervaren verveelde individuen een ‘terugtrekking uit de omgeving’, waarbij ze zich niet kunnen identificeren met datgene dat de omgeving hen biedt (Greenson, 1953; Mercer & Eastwood, 2010). Vervolgens hebben ze moeilijkheden met het ‘houden van aandacht en concentratie’ (Eastwood et al., 2012; Harris, 2000; Wallace et al., 2003). Deze derde karakteristiek kan geïllustreerd worden door een studie waarbij studenten die zich verveelden tijdens de COVID-19-lockdown meer problemen met concentratie en het focussen op schoolwerk vertoonden (e.g., Manea, 2020). Ten vierde ‘percipieert men de tijd als trager’ tijdens deze toestand (Tze et al., 2013; Watt, 1991). Dit staat in tegenstelling tot de ‘flow’ ervaring, waarbij mensen de tijd uit het oog verliezen (Elpidorou, 2017). Een vijfde karakteristiek voor verveling is ‘perceptie van onvoldoende betekenis of niet-optimale uitdaging’ (e.g., Mann & Robinson, 2009; Mikulas & Vodanovich, 1993). Dit verwijst naar het feit dat iemand verveeld kan raken doordat een situatie niet moeilijk genoeg is of net intellectueel te complex is (Elpidorou, 2017). Daarnaast wordt de toestand verveling ook gekenmerkt door de toenemende of afnemende mate van ‘arousal’ die een individu ervaart (i.e., de activatietoestand van het centrale en autonome zenuwstelsel) (e.g., Giakoumis et al., 2010; Pattyn et al., 2008). Hierbij zal een verveeld individu een lage arousal ervaren wanneer hij er niet in slaagt om zich met de omgeving bezig te houden. Wanneer een individu in een verveelde toestand moeite doet om zichzelf te activeren, is er sprake van een hoge arousal (Elpidorou, 2017). Een zevende karakteristiek heeft betrekking op de uiting van ‘motorische expressies’. Zo werd aangetoond dat verveelde individuen een sterkere neiging vertoonden om met hun hoofd naar achter te leunen, hun bewegingen te beperken (Lhommet & Marsella, 2015) en hun hoofd te ondersteunen met hun hand (Bull, 1987). Verder ging men trager en op een lage toonhoogte praten (Scherer, 2013). Daarnaast wordt er als achtste karakteristiek een ‘verminderde bèta-activiteit’ (i.e., zorgt ervoor dat iemand zich kan concentreren) vastgesteld in de dorsolaterale prefrontale cortex (DLPFC). Dit hersengebied bevindt zich in de middelste frontale gyrus en werd in eerdere studies al geassocieerd met onder andere

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) en Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) (Tabatabaie, 2014). De DLPFC is betrokken bij executieve functies, zoals onder andere aandacht. De bevinding van verminderde bèta-activiteit bij verveling is van speciaal belang, aangezien het evidentie levert voor het bestaan van een neurobiologisch correlaat voor verveling in de hersenen. De studie van Tabatabaie (2014) bewees dat de linker DLPFC belangrijk is voor de modulatie van verveling en aandacht. Nadat in zijn onderzoek proefpersonen door middel van repetitieve muziek in een verveelde toestand werden gebracht, vertoonden zij minder aandacht en hadden ze een lagere bèta-activiteit in de linker DLPFC. Ten slotte wordt, als negende karakteristiek, verveling gerelateerd aan 'de begrenzing of het gebrek aan keuzevrijheid' (e.g., Eastwood et al., 2012; Fahlman et al., 2011).

Verveling kan geassocieerd worden met enkele negatieve gevolgen. Zo kan verveling leiden tot een lagere jobsatisfactie, meer ongevallen en meer jobstress. Daarnaast brengt verveling gevoelens mee van rusteloosheid, angst, en irritatie (Elpidorou, 2017). Verder is de toestand verveling onder meer gerelateerd aan depressie (Farmer & Sundberg, 1986) en aan gedragsmatige problemen zoals gokken, alcoholmisbruik, druggebruik, en binge eating (Elpidorou, 2017).

Hoewel verveling op het eerste gezicht enkel een ongunstige toestand lijkt, zoals blijkt uit studies waarin er vaak een negatieve samenhang is tussen verveling en vitaliteit (Kruk & Zawodniak, 2018), werden er ook adaptieve gevolgen besproken en aangetoond in de literatuur. Zo leidt een toestand van verveling ons mogelijk dichterbij onze doelen en verlangens (Elpidorou, 2017). Verveling kan namelijk motiveren om nieuwe opportuniteiten na te streven. Dit komt omdat de arousal-toestand van individuen daalt wanneer ze herhaaldelijk dezelfde taak uitvoeren. Dit lage arousal-level zou individuen kunnen aansporen om een hoger arousal-niveau te bereiken. Dit kan verkregen worden door het nastreven van nieuwe mogelijkheden (Bench & Lench, 2013). Zo kan verveling bijvoorbeeld zorgen voor een toename in creativiteit, of mensen stimuleren om een nieuwe hobby of job te zoeken (Mann & Cadman, 2014). Wanneer een individu niet fysiek kan ontsnappen uit een vervelende situatie of aan een vervelende taak, gaat er vaak een verschuiving plaatsvinden van een externe naar een meer interne focus bij het denken of handelen. Deze interne focus kan ervoor zorgen dat mensen op zoek gaan naar manieren om opdrachten boeiender te maken, of om te denken aan zaken die niet

gerelateerd zijn aan deze situatie of taak. Dit wordt ook wel ‘dagdromen’ genoemd en kan gezien worden als een copingstrategie om om te gaan met de toestand verveling (Smith, 1981). Daarnaast kan verveling bijdragen tot persoonlijke groei doordat een individu zich uit de oninteressante situatie wil verplaatsen. Hierdoor wordt het verveelde individu gemotiveerd om in te zetten op wat hij al interessant vond (Elpidorou, 2017).

Kort samengevat kunnen we besluiten dat er twee soorten verveling zijn, namelijk de persoonlijkheidstrek (boredom proneness) en de toestand, met elk hun eigen dimensies en karakteristieken. Binnen deze masterproef leggen we de focus op de toestand verveling. Omdat verveling hoofdzakelijk met negatieve uitkomsten wordt geassocieerd, is de vraag nu hoe verveling kan worden gereduceerd. Deze vraag is van cruciaal belang om negatieve gevolgen te voorkomen. Volgens bepaalde auteurs wordt verveling gezien als een ‘signaal’ om iets te gaan doen. Hierbij stellen we ons de vraag of deze ervaringen bij iedereen aanwezig zijn en of sommige personen er minder vatbaar voor zijn. Zo werd er onder meer teruggevonden dat er een negatieve relatie is tussen verveling en intrinsieke motivatie en academische prestatie (Pekrun et al., 2010). In een reeks van studies (e.g., Ding et al., 2019) bleek ook mindfulness, namelijk het hebben van aandacht voor het hier en nu, sterk negatief gelinkt te zijn met de ervaring van verveling. In sommige filosofische teksten (e.g., Martin, 2007) werd het zelfs als een toestand van ‘mindlessness’ genoemd.

Mindfulness als Beschermende Factor

Definitie

Mindfulness is een inherente staat van bewustzijn. Hiermee wordt bedoeld dat er verschillen zijn in de mate waarin individuen aandacht en bewustzijn in het huidige moment ervaren (Black, 2011). Men gaat bewust aandacht geven aan wat er gebeurt in het hier en nu (Brown & Ryan, 2003a). Mindfulness kan benaderd worden op twee verschillende manieren, namelijk als momentane vaardigheid of als dispositionele eigenschap. Deze twee insteken zullen we nu nader toelichten. Enerzijds kan mindfulness gedefinieerd worden als een momentane ervaring waarbij individuen getraind worden om meer bewust aandacht te richten op het hier en nu. Hier wordt er eerder naar een tijdelijke conditie verwezen. Anderzijds is mindfulness een dispositionele eigenschap waarbij het ene individu van nature uit meer of minder mindfulness ervaart (Baer et al., 2006; Noguchi, 2017). Dit is dus eerder een stabiele karakteristiek. In deze huidige masterproef benaderen we mindfulness vanuit het dispositionele perspectief. De dispositionele

eigenschap mindfulness is een multidimensioneel construct dat bestaat uit verschillende componenten. Een eerste component is ‘observeren’: dit is het vermogen dat een individu heeft om aandacht te schenken aan verschillende stimuli en om open te staan, bewust te zijn, en te observeren wat er merkbaar is op het huidige moment. Een tweede component is ‘handelen met bewustzijn’ waarbij individuen met onverdeelde aandacht kunnen deelnemen aan een activiteit en hun aandacht op één ding tegelijk richten. Verder heeft dit multidimensionele construct ook betrekking op de component ‘beschrijven’: dit is het vermogen van het individu om gevoelens en overtuigingen in woorden te kunnen beschrijven. Daarnaast bestaat het multidimensioneel model uit de component ‘niet-reactief zijn’ waarbij een individu niet reageert op innerlijke ervaringen. Tot slot kan ook de component ‘niet oordelen’ in verband gebracht worden met het multidimensioneel construct van dispositionele mindfulness. Deze component houdt in dat het individu het vermogen heeft om niet over een ervaring te oordelen en om de werkelijkheid te laten zoals die is, zonder deze te proberen veranderen of te ontwijken (e.g., Agnoli et al., 2018; Nakano et al., 2016).

Onderzoek toonde aan dat een mindful individu beter kan omgaan met stressoren zonder dat hij negatieve psychologische of fysiologische uitkomsten ervaart. Wie vaker mindful is, ervaart minder depressieve klachten en stress (Ciesla et al., 2012). Daarnaast is mindfulness gerelateerd aan toegenomen jobsatisfactie, prestatie en betere omgang met stressvolle gebeurtenissen (Glomb et al., 2011). Ook werd duidelijk dat individuen die onderhevig zijn aan stress, lagere niveaus van mindfulness rapporteren (Koval & Todman, 2015).

Mindfulness en Welbevinden

Dispositionele mindfulness is positief gerelateerd aan psychologische gezondheid en negatief aan klachten, zoals onder meer angst en depressieve symptomen. Individen met hoge dispositionele mindfulnessniveaus doen het beter op vlak van verschillende sociale en psychologische uitkomsten dan mensen met lagere dispositionele mindfulnessniveaus (Tomlinson et al., 2017). Dit kan onder andere gaan over het minder ervaren van depressie, maar het meer ervaren van positief affect (Pepping & Duvenage, 2016). Ook toonden Pepping en Duvenage (2016) aan dat de oorsprong van dispositionele mindfulness mogelijk in de vroege kindertijdervaringen ligt met een grote invloed van de

ervaren opvoedingsstijl. Zo konden zij hardmaken dat wanneer iemand is opgegroeid in een liefdevolle omgeving met ruimte voor autonomie, deze persoon een grotere capaciteit tot mindfulness heeft. Individuen die daarentegen in een eerder gewelddadige en verwerpende omgeving zijn opgegroeid, gaan eerder lage niveaus van mindfulness vertonen. Daarnaast werd aangetoond dat individuen met hogere niveaus van mindfulness gebruik maken van adaptieve copingstrategieën die de vitaliteit kunnen versterken (Wu & Buchanan, 2019). Verder staat er ook beschreven in de literatuur dat mindfulness op lange termijn veranderingen kan voorspellen in levenstevredenheid en vitaliteit van atleten (Chang et al., 2018).

Mindfulness en Verveling

Mindfulness wordt gezien als een effectieve interventie voor de negatieve uitkomsten die verveling met zich kan meebrengen. Zo gaf onderzoek over de quarantaineperiode tijdens COVID-19 aan dat mindful personen deze periode percipieerden als beschikbare tijd om activiteiten te doen en dit dus interpreteerden als iets positiefs. Degenen die eerder verveling ervoeren, hadden vaker gevoelens van eenzaamheid, de negatieve keerzijde van zelfisolatie (Midha & Kanwar, 2021). Individuen die minder mindful waren, ervoeren meer negatief affect wanneer ze verveeld waren. Wie zich wel bewust was van zijn gedachten en emoties, en dus meer mindful was, ging zijn verveling accepteren (Lee & Zelman, 2019). Recent onderzoek focuste zich op de associatie tussen dispositionele mindfulness en psychologisch functioneren bij individuen. Specifiek maakten onderzoekers hierbij gebruik van een duaal padmodel waarvan het eerste pad het bewustwordingspad is (Waterschoot et al., 2021). Dit heeft betrekking op het feit dat een individu een meer observerende houding gaat innemen ten opzichte van zijn gedachten en gevoelens in plaats van dat hij bijvoorbeeld gaat rumineren. Het gaat hier over de manier waarop iemand bewust is van zijn eigen gedachten en gevoelens. Het tweede pad is actie-georiënteerd. Dit behandelt de actieve monitoring van hoe om te gaan met de huidige omstandigheden, specifiek het gebruik aan zelfmotiverende strategieën. Door de hantering van dit mediatiemodel kon er aangetoond worden dat individuen die mindful zijn, minder verveling gingen ervaren door het gebruik van specifieke strategieën. Een recente studie van Wihler en collega's (2021) stelde dat, wanneer werknemers een monotone, repetitieve taak dienen uit te voeren, niet iedereen evenveel verveling zal ervaren. Dit is te verklaren door de individuele verschillen tussen

mensen. Mindfulness is een voorbeeld van een dergelijk individueel verschil. Doordat mindful individuen het monotone werk anders gaan waarnemen, gaan ze minder verveling ervaren. Een andere reden waardoor personen die mindful zijn minder verveeld zijn, is omdat ze op emotioneel vlak op een andere manier gaan reageren (Hülshager et al., 2014). Dit kan gelinkt worden aan de component ‘niet reactief zijn’ die reeds in voorgaande paragraaf beschreven werd als onderdeel van het multidimensioneel construct van dispositionele mindfulness. Hierdoor gaan mindful werknemers tijdens het uitvoeren van monotone taken minder intense verveling ervaren (Wihler et al., 2021).

Kort samengevat lijkt mindfulness een beschermende factor te zijn op tal van gebieden zoals onder meer welbevinden en verveling. Binnen deze masterproef willen we onderzoeken of mindfulness ook een beschermende factor heeft geboden tijdens de COVID-19-crisis.

De Invloed van Zelfmotivatie op Verveling en Welbevinden

Tijdens de coronacrisis was verveling een meer voorkomende ervaring dan in ‘normale’ tijden. Dit kan gelinkt worden aan de begrippen zelfregulatie en zelfmotivatie. Zelfmotivatie wordt in de literatuur vaak geconceptualiseerd als ‘Motivational Self-Regulation’ (MSR). Wolters (2003) stelde dat MSR gekarakteriseerd kan worden als een procedure waarbij iemand opzettelijk en op een doelbewuste, actieve manier zijn motivatie gaat beïnvloeden. Specifiek houdt dit in dat individuen zelf hun eigen motivatie in de hand hebben en deze zelf kunnen reguleren. Het is de motivatie die in een persoon zelf zit om zijn ambities en verlangens te realiseren. Voorgaande verklaring toont aan dat zelfmotivatie in verband gebracht kan worden met zelfregulatie. Zelfregulatie is hetgene dat nodig is om de biologische reactiviteit onder controle te houden, te uiten of juist in te houden, afgestemd op de wenselijke situatie (van Tuijl et al., 2017). Zelfregulatie verwijst naar het individu dat zelf zijn eigen reacties of innerlijke toestanden wijzigt (Baumeister & Vohs, 2003).

Het concept zelfmotivatie kan gekaderd worden binnen de Zelf-Determinatie Theorie. Deze theorie baseert zich op motivatie en stelt dat bewustzijn een belangrijke component is in zelfregulatie en gezondheid (Ryan & Deci, 1980). Binnen de Zelf-Determinatie Theorie wordt er een onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Deze maken deel uit van een internalisatiecontinuüm ([Figuur 2](#)) dat bestaat uit

verschillende types motivatie die verband houden met de mate van autonome en gecontroleerde motivatie. Het ene uiterste van het continuüm is intrinsieke motivatie, het andere uiterste is amotivatie. Parallel met dit motivatiecontinuüm worden er verschillende types zelfmotiverende strategieën onderscheiden die stellen dat motivatie dynamisch is (Ghonsooly et al., 2012). De zelfmotiverende strategieën zijn een set van copingstrategieën waarbij iemand zowel op cognitief als op gedragsmatig vlak een grotere inspanning doet wanneer hij een daling in motivatie ervaart (Wolters & Benzon, 2013). Binnen deze masterproef baseren we ons op autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën, controlegerichte zelfmotiverende strategieën en het gebrek aan zelfmotiverende strategieën. Waar er bij motivatie voornamelijk gefocust wordt op de rol van omgevingsfactoren, zal deze bij zelfmotivatie eerder ondergeschikt zijn en ligt de focus op het individu. In volgende paragrafen worden het motivatiecontinuüm en de bijhorende zelfmotiverende strategie beschreven.

Autonome Motivatie

Autonome motivatie bestaat uit drie motivatietypes. Als eerste is er ‘intrinsieke motivatie’. Dit type wordt door Ryan en Deci (2000) beschreven als de inherente tendens om nieuwigheden en uitdagingen op te zoeken en om iemands capaciteiten uit te breiden. Wanneer een persoon intrinsiek gemotiveerd is, komt de motivatie uit het feit dat hij zelf iets wil bereiken. Het individu gaat iets ondernemen omdat hij dit persoonlijk belangrijk vindt en omdat hij er inherent plezier aan beleeft. Een voorbeeld hiervan is een student die goed studeert voor de examens omdat hij het zelf belangrijk vindt om kennis te vergaren en zijn horizon te verruimen. Deze intrinsieke motivatie hangt af van de mate waarin de psychologische basisbehoeften al dan niet zijn bevredigd. Het tweede type, ‘identificatie’, stelt dat iemand autonoom gemotiveerd is omdat de activiteit op zich als waardevol wordt gezien door het individu (Ryan & Deci, 2000). ‘Geïdentificeerde regulatie’ is de laatste vorm van autonome motivatie en wordt door Ryan en Deci (2000) gedefinieerd als de bewuste waardering van een gedrag of doel omdat dit een deel is van het individu’s eigen waardenpatroon. Als we ons focussen op autonome motivatie in het algemeen, dan stellen we vast dat autonome motivatie een positieve impact heeft op studiegebied (Vansteenkiste et al., 2007). Zo gaven de resultaten weer dat er een relatie is tussen autonoom gemotiveerde leerlingen en hoger psychologisch welzijn. Daarnaast toonden de auteurs ook aan dat deze leerlingen meer volharding toonden, meer moeite

deden, minder uitstelden, en betere schoolresultaten behaalden. Onderzoek van Ryan en Deci (2008) onderbouwde eveneens de verhoogde welzijnscomponent en stelde dat autonome motivatie ook een drijfveer kan zijn voor onder andere het volhouden van gezonde eetgewoonten. Aanvullend wordt autonome motivatie gerelateerd aan meer creativiteit (Koestner et al., 1984), meer productiviteit en minder burn-out op het werk (Fernet et al., 2004), meer betrokkenheid en betere uitkomsten bij psychotherapie (Zuroff et al., 2007). Bijgevolg kan deze vorm van motivatie ook tijdens de COVID-19-pandemie een positieve invloed hebben. Zo gaan geïdentificeerde individuen de waarde en het nut inzien van zaken zoals zelfisolatie en gaan ze hun gedrag hier ook aan aanpassen (Weinstein & Nguyen, 2020). Verder werd er eveneens aangetoond dat individuen met een gebrek aan autonomie, een verminderde vitaliteit ervaren (Ryan et al., 1995). Dit type motivatie is gerelateerd aan de autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën.

Autonomiegerichte Zelfmotiverende Strategieën

Autonomiegerichte strategieën zijn onder te verdelen in ‘gericht op interesse’ en ‘gericht op persoonlijke relevantie’ (Waterschoot et al., in progress). Autonome zelfregulatie strategieën hebben betrekking op de mate waarin iemand deze strategieën gebruikt om een activiteit interessanter of aangenamer te maken en om de waarde of relevantie van een activiteit te doen toenemen in saaie omstandigheden (Smit et al., 2017). Voorafgaand onderzoek toonde aan dat, wanneer deelnemers van de Dodentocht vooraf een autonome motivatie hadden, ze tijdens deze activiteit ook meer gebruik maakten van autonomiegerichte zelfmotivatiestrategieën (Waterschoot et al., in progress).

Gecontroleerde Motivatie

Een andere vorm van motivatie is gecontroleerde motivatie. Deze kan onderverdeeld worden in externe regulatie en introjectie. Wanneer een individu ‘extrinsieke motivatie’ ervaart, voelt hij druk die zowel intern kan zijn (ontstaan vanuit verplichtingen en verwachtingen naar zichzelf toe) als extern (opgelegd door de omgeving) (Ryan & Deci, 2007). De regulatie van gedrag is hier eerder gecontroleerd en van instrumentele aard. Dit heeft als gevolg dat er een verlaagde prestatie wordt geleverd en dat er minder welzijn ervaren wordt (Ryan & Deci, 2000). Toegepast op het hierboven geschreven voorbeeld van de student kan dit bijvoorbeeld betekenen dat een student goed studeert voor de examens omdat zijn ouders beloofd hebben hem te belonen bij goede

resultaten. De student gaat zich inzetten omwille van een externe factor (i.e., de beloning) en niet omdat hij zelf goed wil presteren. Het tweede type gecontroleerde motivatie is 'introjectie'. In de literatuur beschrijven we dit als een regulatie door een voorwaardelijk gevoel van eigenwaarde (Ryan & Deci, 2000). Dit wil concreet zeggen dat iemand bepaalde gedragingen gaat stellen om op die manier bijvoorbeeld angst of schuldgevoelens te vermijden. Onderzoek in de schoolcontext heeft aangetoond dat gecontroleerde motivatie leidt tot stress. Dit heeft een negatieve invloed op het welzijn en de vitaliteit (Vansteenkiste et al., 2006). Aanvullend stelde men eveneens vast dat gecontroleerde motivatie kan zorgen voor een verminderde concentratie bij studenten, meer uitstelgedrag en gebrek aan diepgaand leren (Vansteenkiste et al., 2006). Onderzoekers beargumenteren dat deze vorm van motivatie over het algemeen negatief is gerelateerd aan positieve attitudes, constructief gedrag, vitaliteit, en welzijn. Gecontroleerde motivatie kan daarentegen ook voordelen opleveren (Van den Broeck et al., 2009). Zo toonde onderzoek bijvoorbeeld aan dat dit soort motivatie mensen ertoe aanzet om zich beter aan de zelfisolatie te houden ten tijde van de COVID-19-pandemie bijvoorbeeld (Weinstein & Nguyen, 2020). Dit doen ze omdat ze zich verplicht voelen vanuit de ruime samenleving of hun nabije omgeving. Gecontroleerde motivatie is gelinkt aan controlegerichte zelfmotiverende strategieën.

Controlegerichte Zelfmotiverende Strategieën

De controlegerichte zelfmotiverende strategieën omvatten enerzijds het type 'zelfwaarde-gericht', dat inspeelt op iemands verwachting. Een ander type controlegerichte strategie anderzijds is 'nalevings-gericht'. Hierbij gaat iemand zichzelf motiveren door zichzelf eraan te herinneren dat vervelende taken er nu eenmaal bijhoren in het leven. Bij het gebruik van controlegerichte zelfregulatiestrategieën gaan mensen druk gebruiken om zichzelf te dwingen tot het aanvangen of het verderzetten van een activiteit. Deze strategie maakt een onderscheid tussen de druk van interne en externe bronnen. Wanneer iemand interne drukstrategieën ervaart, dan zal deze persoon zichzelf eraan herinneren dat hij tegen zijn wil zaken kan doen of kan anticiperen wanneer het moeilijker gaat. Wanneer iemand externe drukstrategieën ervaart, dan gaat deze persoon veeleisende verwachtingen van anderen op zichzelf projecteren of gaat hij een beloning koppelen aan de activiteit (Morbée et al., 2021). Onderzoek toonde aan dat, wanneer participanten gebruik maken van controlegerichte zelfmotiverende strategieën, ze meer

fysieke pijn ervaren en hogere niveaus van verveling hebben (Waterschoot et al., 2021). Ook werd er bewezen dat iemands initiële motivatie een invloed heeft op de motivationele strategieën die iemand gebruikt (Morbée et al., 2021).

Amotivatie

Het laatste type is amotivatie, het linker uiterste van het internalisatiecontinuüm. Amotivatie is een toestand waarbij het individu geen enkele intentie heeft om zich met zijn gedrag bezig te houden of om te handelen (Markland & Tobin, 2004). Specifiek betekent dit het gebrek aan motivatie, dat mogelijk veroorzaakt kan worden doordat iemand zich incapabel voelt (Ryan & Deci, 2007). Het gebrek aan motivatie heeft negatieve uitkomsten. Zo toonden Pelletier en collega's (2001) aan dat zwemmers die amotivatie vertoonden, sneller gingen opgeven. Gelinkt aan de COVID-19-situatie kan het gebrek aan motivatie ervoor zorgen dat mensen de maatregelen niet consequent gaan volgen. Amotivatie kan gelinkt worden aan het gebrek aan zelfmotiverende strategieën.

Gebrek aan Zelfmotiverende Strategieën

Tot slot is er nog een derde vorm zelfmotiverende strategieën, namelijk het gebrek aan zowel autonomie- als aan controlegeoriënteerde strategieën. Hierbij gaat iemand de vervelende situatie ondergaan zonder een uitweg te zoeken. Daarnaast blijkt het gebrek aan zelfmotiverende strategieën het meest problematisch te zijn (Waterschoot et al., 2021).

Doorheen de jaren werden er studies gedaan naar zelfmotiverende strategieën. Zo kon men onder meer aantonen dat studenten die meer gebruik maakten van motivationele strategieën, meer inspanningen leverden dan studenten die hier minder gebruik van maakten (Wolters, 1998). Een andere studie stelde dat studenten eerder gebruik gaan maken van strategieën wanneer een taak voor hen waardevol is en wanneer ze zichzelf ook competent genoeg achten om deze taak succesvol te volbrengen (Smit et al., 2017). Verder kon er daarentegen gestaafd worden dat motivationele regulatiestrategieën niet direct gerelateerd zijn aan de grade point average (GPA, i.e., cijfergemiddelde) van studenten (Schwinger et al., 2009). Wel hebben deze strategieën een positief effect op de inzet die studenten vertonen. Deze inspanningen kunnen echter wel een voorspellende factor zijn voor de GPA van de studenten. Daarnaast is er ook bewijs terug te vinden voor

de impact van de basisbehoefte autonomie op zelfmotivatie. Wanneer leerlingen les krijgen op een autonome manier, wat wil zeggen zonder druk en op een meer intrinsieke manier, gaan ze een hogere zelfmotivatie verkrijgen in vergelijking met scholieren die op een gecontroleerde manier onderwijs genieten (Flink et al., 1990). Op de werkvloer kunnen we dezelfde bevindingen vaststellen. Zo gaat een werknemer die in een meer autonomie-ondersteunende omgeving werkt, positievere werkuitkomsten behalen en gaat de arbeidskracht meer gemotiveerd zijn om deel te nemen aan activiteiten (Gagné & Deci, 2005).

Niet enkel in een arbeids- en schoolcontext kan er veel evidentie voor het effect van zelfmotivatie worden teruggevonden, maar ook bij sporters kan deze vorm van motivatie een invloed uitoefenen. Atleten met een hoge zelfmotivatie toonden meer engagement tegenover hun sport (De Francisco et al., 2018). Echter, het omgekeerde effect werd aangetoond indien ze een lagere zelfmotivatie hadden. Daarnaast zou zelfmotivatie een rol spelen in het ervaren van verveling. Mensen die minder mindful zijn, gaan meer verveling en minder levenssatisfactie ervaren doordat ze een gebrek hebben aan zelfmotiverende strategieën (Waterschoot et al., 2021). Dit kunnen we verklaren doordat mindfulness een faciliterende rol speelt in verschillende vormen van autonome motivatie, maar niet in gecontroleerde motivatie. Zo zorgt mindfulness voor een beter bewustzijn van een ervaring waardoor iemand onder andere betere beslissingen kan nemen. Het heeft een versterkend effect op autonome motieven (Midha & Kanwar, 2021). Verder houdt zelfmotivatie ook verband met vitaliteit. In voorgaand onderzoek kon reeds aangetoond worden dat autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën proactieve en cognitieve hulpmiddelen bevatten om levenssatisfactie te versterken (Waterschoot et al., 2021).

Huidig Onderzoek

Toen op 3 februari 2020 de eerst COVID-19-besmetting ontdekt werd in België, had men niet verwacht dat de wereld op enkele weken tijd zou worden beheerst door het virus. Deze pandemie en de bijhorende gevolgen, zoals de nationale lockdown, hadden een sterke impact op het psychologisch welbevinden van velen, in het bijzonder bij studenten (e.g., Praghlapati, 2020). Zo ervoeren deze tijdens de pandemie significant meer gevoelens van eenzaamheid, angst, depressie, en verveling ten opzichte van oudere leeftijdsgroepen (e.g., Ponnet et al., 2020). Deze kwetsbare positie werd in de hand

gewerkt doordat studenten een hoge studiedruk ervoeren en sociaal geïsoleerd werden (Van Heest, 2021).

In de huidige masterproef onderzoeken we of mindfulness een beschermende rol kan spelen tegen verveling en verminderd welbevinden en of het hanteren van zelfmotiverende strategieën deze gunstige effecten deels kan verklaren. [Figuur 3](#) geeft een gedetailleerdere weergave van dit theoretische mediatiemodel dat we wensen te bestuderen. Er werd reeds onderzoek gedaan naar de mediërende rol van zelfmotivatie (Waterschoot et al, 2021), maar wij zijn benieuwd naar hoe deze mediatie zich faciliteert tussen de tweede (i.e., tijdstip 1) en de vierde (i.e., tijdstip 2) coronagolf in België. Daarnaast situeert zich momenteel een hiaat in de literatuur in het gebrek aan onderzoek bij de studentenpopulatie, onder andere naar de graad van verveling tijdens de coronacrisis en de manier waarop met deze verveling werd omgegaan. Deze masterproef wenst het relevante thema ‘verveling’ te vertalen naar een maatschappelijke situatie, namelijk een lockdown die verveling genereerde en welbevinden verlaagde. Dit design laat ons toe om een eerste onderzoeksvraag te stellen, namelijk: *‘Is er een gemiddeld verschil in verveling en welbevinden terug te vinden op tijdstip 1 en een jaar later?’*. Hierbij voorspellen we dat verveling een jaar later gedaald zal zijn en dat welbevinden toegenomen zal zijn.

Daarnaast gaan we in deze masterproef bij diezelfde studenten kijken naar hun niveau van mindfulness op tijdstip 1 en gaan we na in welke mate mindfulness het gebruik van zelfmotiverende strategieën voorspelt één jaar later, wat op zijn beurt al dan niet geassocieerd is met verveling en welbevinden op tijdstip 2. Specifiek wensen we een antwoord te bieden op volgende onderzoeksvragen: *‘Hoe voorspelt mindfulness op tijdstip 1 de mate aan zelfmotiverende strategieën, verveling, en welbevinden op tijdstip 2?’* (onderzoeksvraag 2a) en *‘In welke mate verklaart het gebruik van zelfmotiverende strategieën de verbanden tussen mindfulness op tijdstip 1 en zowel verveling als welbevinden op tijdstip 2?’* (onderzoeksvraag 2b). Voor onderzoeksvraag 2a voorspellen we dat mindfulness op tijdstip 1 een predictor is voor verveling en welbevinden via het gebruik van autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën, controlegerichte zelfmotiverende strategieën, en het gebrek aan strategieën. We veronderstellen dat mindfulness een directe beschermende rol speelt in de voorspelling van welbevinden en verveling. Eerder onderzoek toonde reeds aan dat mindfulness gerelateerd is aan een

psychologische gezondheid waarbij het individu meer positief affect ervaarde (e.g., Tomlinson et al., 2017). Daarnaast werd er ook meermaals in de literatuur beschreven dat mindful individuen verveling meer gaan accepteren (e.g., Lee & Zelman, 2019). Eveneens vermoeden we voor onderzoeksvraag 2b dat via het gebruik van meer autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën, de hoeveelheid mindfulness tot minder verveling en meer welbevinden zal leiden. Autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën zullen het verband partieel mediëren. Deze hypothese ligt in lijn met het onderzoek van Waterschoot en collega's (2021) dat reeds een partiële mediatie kon aantonen. Verder poneren we dat het gebruik van meer controlegerichte zelfmotiverende strategieën geen gunstig effect zal hebben op de uitkomstvariabelen. Dit type strategieën zal tot meer verveling en minder welbevinden leiden. Hierbij verwachten we eveneens een partiële mediatie. Tot slot stellen we dat door het gebrek aan het gebruik van zelfmotiverende strategieën de hoeveelheid mindfulness tot meer verveling en minder welbevinden zal leiden. Dit zal eveneens een partiële mediatie zijn. Algemeen gesteld verwachten we een partiële mediatie van zelfmotiverende strategieën in het verband tussen mindfulness en verveling en welbevinden.

Methodologie

Participanten en Procedure

De data voor dit kwantitatieve onderzoek werden longitudinaal verzameld in België tijdens de tweede (december 2020 - januari 2021) en vierde (november 2021 - december 2021) golf van de COVID-19-pandemie. De tweede golf benaderen we als tijdstip 1 en de vierde golf als tijdstip 2. De vragenlijsten werden afgenomen bij studenten van de Arteveldehogeschool. De participanten werden online gerekruteerd via Arteveldehogeschool zelf. De vragenlijst werd online opgemaakt en afgenomen via Qualtrics. Docenten van de Arteveldehogeschool nodigden studenten uit in de les om de vragenlijst in te vullen. De instructies en het informed consent benadrukten dat de student minstens 18 jaar moest zijn om deel te nemen aan het onderzoek. Daarnaast gaf men ook mee dat data op een vertrouwelijke wijze werden bewaard en verwerkt en dat, indien gewenst, de student op elk moment het onderzoek kon stopzetten. Tenslotte werd er nog meegegeven dat het deelnemen aan deze studie geen negatieve gevolgen met zich zou meebrengen.

De leeftijd van de participanten varieert tussen 18 en 58 jaar met een gemiddelde leeftijd van 21.34 jaar ($SD = 4.92$). Uit een pool van 1415 participanten die de eerste vragenlijst invulden, deden 303 deelnemers minder dan 200 seconden over het invullen van de vragenlijst. Deze personen hebben we uitgefilterd, waardoor er nog 1112 participanten uit deze eerste wave van het onderzoek overbleven. In totaal gaven 843 personen hun e-mailadres door om opnieuw gecontacteerd te worden voor vervolgonderzoek. Als gevolg hiervan werden zij op tijdstip 2 gecontacteerd om de vervolgvragenlijst in te vullen. Van deze steekproef vervolledigden 453 participanten de vragenlijst waarvan er slechts 160 deelnemers overbleven na de uitfiltering op tijd (minder dan 200 seconden). Dit gaf ons een respons rate van 18.98% voor dit within-subjects design. De finale unieke participantenpool bestaat uit 136 (85%) vrouwen en 23 (14.38%) mannen. Eén persoon (0.62%) vulde ‘andere’ in. De optie ‘andere’ konden participanten aanduiden indien ze hun geslacht niet gedefinieerd hadden. Omdat er maar één persoon ‘andere’ aanduidde en deze groep bijgevolg minimaal was, hebben we ‘andere’ uit de analyse weggefilterd zodat we enkel met proportie gebalanceerde groepen konden werken. De leeftijden variëren hier tussen de 18 en 46 jaar waarbij de gemiddelde leeftijd 22.29 jaar is. [Figuur 4](#) geeft een overzicht weer van de dataverzameling.

Metingen

Binnen deze sectie wordt er gefocust op de inhoud van de afgenomen vragenlijsten op tijdstip 1 en tijdstip 2. De relevante vragen uit de vragenlijst zijn terug te vinden in bijlagen [7](#) en [8](#). Bij elk construct geven we Cronbach’s alfa (α) mee. Deze maat wordt gebruikt om de interne consistentie van items in een meetinstrument na te gaan (Heo et al., 2015). Alfa meet de mate waarin de antwoorden op de vragenlijst met elkaar correleren (Vaske et al., 2016). Voor de interpretatie van Cronbach’s alfa kunnen volgende vuistregels gebruikt worden. Wanneer Cronbach’s alfa kleiner is dan .50, dan is deze waarde onacceptabel. Wanneer α groter is dan .50 wordt deze als zwak geïnterpreteerd en een waarde boven de .60 kan gezien worden als twijfelachtig. Cronbach’s alfa stelt een cut-off score voorop van .70. Items boven deze cut-off score worden als acceptabel beschouwd. Wanneer α groter is dan .80 kan deze als goed worden opgevat. Een Cronbach’s alfa die groter is dan .90 kan gezien worden als een excellente waarde (George & Mallery, 2003).

Achtergrondvariabelen

De achtergrondgegevens die bij de studenten werden bevraagd in de vragenlijst zijn geslacht, leeftijd en opleidingsjaar. Naast de hoofdconcepten kunnen deze variabelen mogelijk een invloed uitoefenen op de relatie tussen mindfulness en de uitkomstvariabelen verveling en welbevinden. Specifiek wordt er hier op drie achtergrondvariabelen gefocust, namelijk leeftijd, geslacht (man of vrouw) en opleidingsjaar (variërend van eerste tot en met vierde bachelor, eerste of tweede graduaat en andere).

Mindfulness

Onze onafhankelijke variabele ‘mindfulness’ bestaat uit zes subvragen die op tijdstip 1 peilden naar het niveau van ‘mindlessness’. Dit is het tegengestelde van mindfulness, waarbij we bij de interpretatie deze totale schaal hebben omgedraaid. De items werden gescoord op een 6-puntslikertschaal gaande van 1 (‘bijna nooit’) tot 6 (‘bijna altijd’) en werden nagegaan aan de hand van stellingen (e.g., ‘Ik voer activiteiten gehaast uit, zonder er echt aandacht aan te schenken’). Er werd gebruik gemaakt van de Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003b) om het niveau van mindfulness te meten. De betrouwbaarheid van mindfulness is acceptabel ($\alpha = .78$).

Zelfmotiverende Strategieën

Op tijdstip 2 werden de zelfmotiverende strategieën, onze potentiële mediators, opgenomen via de Motivational Self-Regulations Strategies vragenlijst (Waterschoot et al., 2021). Deze vragenlijst werd opgedeeld in verschillende subitems. Deze subitems peilen naar zelfmotivatie en kunnen onderverdeeld worden in het gebrek aan zelfmotiverende strategieën, autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën en tot slot controlegerichte zelfmotiverende strategieën. De controlegerichte zelfmotiverende strategieën bestaan uit twee items, namelijk een item dat peilt naar de compenserende zelfmotiverende strategie en een item dat de zelfvertrouwende zelfmotiverende strategie exploreert. Om na te gaan of een participant al dan niet gebruik maakte van zelfmotiverende strategieën, werd er gescoord op een 5-puntslikertschaal. Voor ons onderzoek werden enkel de zelfmotiverende strategieën van tijdstip 2 opgenomen. De controlegerichte zelfmotiverende strategieën hadden een zwakke betrouwbaarheid ($\alpha = .50$). Voor de autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën op tijdstip 2 vinden we een

betrouwbaarheid terug van .60. Dit is twijfelachtig. Ook voor het gebrek aan zelfmotiverende strategieën vinden we een twijfelachtige betrouwbaarheid terug ($\alpha = .50$), wat aantoont dat ze niet zeer sterk samenhangen.

Welbevinden

Het niveau van welbevinden werd op tijdstip 1 en 2 nagegaan door enerzijds te focussen op de mate van levenssatisfactie en anderzijds op de mate van vitaliteit. Om levenssatisfactie na te gaan, werd er gescoord op een Likertschaal die varieerde tussen 1 ('helemaal niet akkoord') tot en met 5 ('helemaal akkoord'). Dit werd zowel op baselineniveau bevraagd als één jaar later. Naar deze afhankelijke variabele werd gepeild met één vraag, namelijk 'Ik ben tevreden met mijn leven'. Dit gebeurde op dezelfde manier op tijdstip 2. Om levenssatisfactie te meten werd gebruik gemaakt van de 'Satisfaction With Life Scale' (Diener et al., 1985). Het concept vitaliteit daarentegen werd gemeten door middel van twee vragen die gescoord werden op een 1 tot en met 5 Likertschaal. Vitaliteit werd zowel op tijdstip 1 als op tijdstip 2 op dezelfde manier bevraagd door de vragen 'Op dit moment voel ik me springlevend en dynamisch' en 'Tegenwoordig zit ik barstensvol leven en energie'. Hierbij baseerde men zich op de 'Subjective Vitality Scale' (Ryan & Frederick, 1997). De betrouwbaarheid van welbevinden op zowel tijdstip 1 als tijdstip 2 is goed ($\alpha_{\text{tijdstip1}} = .83$; $\alpha_{\text{tijdstip2}} = .85$).

Verveling

De tweede afhankelijke variabele die werd opgenomen in deze vragenlijst is verveling. Dit concept krijgt vorm door twaalf subvragen in de vragenlijst op tijdstip 1 en peilt naar de ervaringen tijdens de opleiding. Elke vraag werd voorafgegaan door het prefix 'In welke mate gedurende de afgelopen week op de hogeschool...'. De vragen werden gescoord op een Likertschaal die varieerde tussen 'nooit', 'soms', 'vaak' of 'bijna altijd'. Op tijdstip 2 werd dit concept bevraagd aan de hand van slechts vijf items. Om de toestand verveling te meten, werd er gebruik gemaakt van een verkorte versie van de Multidimensional State Boredom Scale (MSBS) (Fahlman et al., 2013). Voor de mate van verveling vinden we een goede betrouwbaarheid op tijdstip 1 ($\alpha = .89$) en een acceptabele betrouwbaarheid op tijdstip 2 ($\alpha = .74$).

Onderzoeksresultaten

Preliminare Analyses

De preliminaire kwantitatieve statistische analyses werden uitgevoerd via de statistische software R-Studio (versie 4.0.5).

Na het focussen op onze metingen en het nagaan van de betrouwbaarheden, richtten we ons op onze controlevariabelen: leeftijd, studierichting en geslacht. We benaderen de studievariabelen op het 5% significantieniveau. Om voor de hoofdanalyses de steekproefkenmerken van onze categorische variabele geslacht na te gaan, onze interne validiteit te verhogen en confounding in te perken, maakten we gebruik van een MANOVA. We kiezen voor een MANOVA omdat we een categorische variabele en meerdere afhankelijke variabelen hebben. Deze test wordt gebruikt om de gelijkheid van gemiddelden voor meerdere uitkomsten na te gaan. In volgende rapportering bekijken we de resultaten in het gemiddelde van de predictor, mediatoren, en uitkomstvariabelen bij mannen en vrouwen. Wanneer we focussen op de teststatistiek Wilks' lambda (Λ), die nagaat of er sprake is van een verschil tussen mannen en vrouwen met betrekking tot onze studievariabelen, dan vinden we een marginaal significant resultaat terug ($\Lambda = .85$, $F(16, 300) = 1.56$, $p = 0.08$). Voor effectgrootte, waarvoor we eta-squared berekenden, vonden we een grote effectgrootte ($\eta^2 = .08$). Wanneer we ons focussen op de geslachtsverschillen voor de variabele mindfulness, is er geen significant verschil terug te vinden ($M_{\text{man}} = 3.20$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 3.26$, $F(2,157) = .09$, $p = .91$). Voor de mediatoren, de zelfmotiverende strategieën, is eveneens geen evidentie terug te vinden voor het verschil in de mate van autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën ($M_{\text{man}} = 3.43$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 3.52$, $F(2,157) = 1.06$, $p = .35$) en gebrek aan zelfmotiverende strategieën ($M_{\text{man}} = 2.96$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 2.88$, $F(2,157) = 0.10$, $p = .91$). Voor de controlegerichte zelfmotiverende strategieën daarentegen vinden we wel een significant geslachtsverschil terug ($M_{\text{man}} = 3.57$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 3.47$, $F(2,157) = 4.49$, $p = .01$). Dit wil zeggen dat mannen meer gebruik maken van controlegerichte zelfmotiverende strategieën dan vrouwen. Verder stellen we vast dat er geen significant verschil tussen geslachten is terug te vinden in de mate van welbevinden op tijdstip 1 ($M_{\text{man}} = 2.45$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 2.31$, $F(2,157) = 0.41$, $p = .66$). Op tijdstip 2 vinden we dezelfde trend terug ($M_{\text{man}} = 2.71$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 2.71$, $F(2,157) = 1.48$, $p = .23$). Ook voor de mate van verveling op tijdstip 1 en tijdstip 2 zien we geen significante

geslachtsverschillen (tijdstip 1: $M_{\text{man}} = 2.32$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 2.50$, $F(2,157) = 0.98$, $p = .38$; tijdstip 2: $M_{\text{man}} = 2.28$ vs. $M_{\text{vrouw}} = 2.05$, $F(2,157) = 2.28$, $p = 0.11$).

Na het uitvoeren van de MANOVA wilden we een eerste beeld kunnen schetsen van de (significante) verbanden tussen de variabelen. Hiervoor werd een correlatietabel opgesteld die terug te vinden is in [Tabel 1](#). De Pearson correlatiecoëfficiënt r geeft de lineaire samenhang tussen twee variabelen weer (Middel, 2009). Hier bespreken we reeds enkele significante verbanden die we later in deze masterproef verder gaan onderzoeken. Wanneer we de focus leggen op onze controlevariabelen, leeftijd en studierichting, blijkt dat opleidingsjaar sterk correleert met leeftijd. Er zijn geen andere correlaties met opleidingsjaar terug te vinden. Onze controlevariabele leeftijd op tijdstip 1 vertoont een significante positieve correlatie met ons uitkomstvariabele welbevinden op tijdstip 1. Daarnaast kunnen we een significante negatieve correlatie tussen leeftijd en verveling rapporteren op tijdstip 1. Dit wil zeggen dat hoe ouder de studenten waren op tijdstip 1, hoe minder verveling ze ervoeren op tijdstip 1. Het positieve verband toont aan dat naarmate studenten ouder worden, ze meer welbevinden ervaren. Op het tweede tijdstip konden deze verbanden met verveling en welbevinden niet teruggevonden worden.

Verder kunnen er ook enkele besluiten getrokken worden over de studievariabelen. Zo hangt onze onafhankelijke variabele mindfulness op tijdstip 1 positief samen met welbevinden en is er een negatieve samenhang met verveling. Deze verbanden hielden stand op tijdstip 2. Voor de afhankelijke variabele welbevinden (zowel op tijdstip 1 als tijdstip 2) vinden we een positief significant verband terug met autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën en een negatief verband met het gebrek aan zelfmotiverende strategieën. Onze tweede afhankelijke variabele, verveling, hangt negatief samen met welbevinden op beide tijdstippen. Ook tussen verveling op tijdstip 2 en autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën stellen we een negatief significant verband vast. Daarnaast vinden we een significant positief verband tussen verveling op het eerste tijdstip en het gebrek aan zelfmotiverende strategieën op het tweede tijdstip. De richting van de verbanden blijft behouden voor verveling gemeten op tijdstip 2, maar zwakt wel af. De autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën hangen significant samen met controlegerichte zelfmotiverende strategieën en het gebrek aan strategieën. De richtingen van deze verbanden zijn respectievelijk positief en negatief. Wat er opvallend en tegengesteld is aan onze verwachtingen, is dat er geen correlatie kon worden

teruggevonden tussen de controlegerichte zelfmotiverende strategieën met de predictor, noch met de uitkomstvariabelen. Verder is er tussen tijdstip 1 en 2 eveneens een toename terug te vinden in de gemiddelde mate van welbevinden.

Hoofdanalyses

Onderzoeksvraag 1

Om een antwoord te bieden op de eerste onderzoeksvraag, namelijk *‘Is er een gemiddeld verschil in verveling en welbevinden terug te vinden op tijdstip 1 en een jaar later?’* voeren we in R-Studio een t-test uit. Specifiek maken we gebruik van een paired-wise t-test omdat we twee groepen vergelijken die afhankelijk zijn van elkaar, namelijk de uitkomsten op tijdstip 1 en op tijdstip 2. Toegepast op onze onderzoeksvraag gaan we hierbij na of de gemiddelden van welbevinden ($M = 2.34$, $SD = 0.76$) en verveling ($M = 2.47$, $SD = 0.58$) bij studenten op tijdstip 1 gelijk zijn aan de gemiddelde waarden van welbevinden ($M = 2.70$, $SD = 0.80$) en verveling ($M = 2.08$, $SD = 0.53$) op tijdstip 2. Als eerste voeren we een gepaarde t-test uit met als doel de gemiddelden voor welbevinden op de twee tijdstippen na te gaan. We vinden hier een significant verschil terug in de gemiddelde waarden voor welbevinden op tijdstip 1 en tijdstip 2 ($t(159) = -5.82$, $p < .001$). Bijgevolg kunnen we de nulhypothese, die stelt dat de gemiddelden voor welbevinden op tijdstip 1 en tijdstip 2 gelijk zijn, niet aanvaarden. We vinden terug dat er groepsverschillen zijn en het verschil tussen de gemiddelden op tijdstip 1 en 2 gelijk is aan 0.37. Analooch doen we hetzelfde voor onze tweede uitkomstvariabele, verveling. Hierbij vinden we terug dat nul niet in het betrouwbaarheidsinterval ligt en de p-waarde kleiner is dan ons vooropgesteld significantieniveau. Dit impliceert dat onze nulhypothese niet aanvaard wordt en plaats dient te maken voor de alternatieve hypothese. Deze stelt dat er een significant verschil terug te vinden is in het gemiddelde voor verveling op tijdstip 1 en tijdstip 2 ($t(159) = 7.58$, $p < .001$). Specifiek is dit verschil 0.39. De nulhypothese wordt niet aanvaard en het gemiddelde verschil is eveneens niet aan toeval te wijten. Deze resultaten liggen in lijn met onze hypothese en bevestigen onderzoeksvraag 1.

Onderzoeksvraag 2

In dit onderzoek wensen we met onze tweede onderzoeksvraag longitudinaal na te gaan of zelfmotiverende strategieën een partiële mediator zijn van het verband tussen mindfulness, en verveling, en welbevinden. Het doel hiervan is om te testen of de

mediator zelfmotiverende strategieën ten dele fungeert als een tussenliggend mechanisme dat het verband tussen de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabelen deels verklaart. Toegepast op onze studie bij studenten tijdens de COVID-19-periode wil dit zeggen dat er wordt nagegaan of het effect van mindfulness (gemeten op tijdstip 1) op verveling en welbevinden op tijdstip 2 deels verklaard kan worden door autonomiegerichte, controlegerichte of gebrek aan zelfmotiverende strategieën op tijdstip 2. Om de mediatie te testen, wordt 'structural equation modeling' (SEM) gebruikt waarin de controlevariabelen leeftijd, geslacht en opleidingsjaar mee worden opgenomen. Om het model zo robuust en sterk mogelijk te maken, werd er ook gecontroleerd voor onze uitkomstvariabelen op tijdstip 1, namelijk verveling en welbevinden. Deze statistische SEM-techniek is een combinatie van padanalyse en confirmatorische factoranalyse (Fan et al., 2016). Door middel van een SEM-analyse kunnen zowel directe als indirecte effecten worden nagegaan. Er wordt van een direct effect gesproken wanneer de afhankelijke variabele een direct effect uitoefent op de onafhankelijke variabele. Een indirect verband houdt in dat de relatie tussen de predictor en de afhankelijke variabele via een mediator verloopt. Om te kunnen spreken van een partiële mediatie, moeten we nagaan of zowel de relatie tussen de mediator met de afhankelijke variabele als de relatie tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabele significant zijn. Specifiek maken we hier gebruik van een multiple-mediatiemodel. De beslissingen worden genomen op het 5% significantieniveau.

Binnen deze masterproef voeren we een SEM-analyse uit met de datasets van zowel tijdstip 1 als tijdstip 2. In een eerste stap wordt het effect van onze predictor mindfulness (op tijdstip 1) op onze uitkomstvariabelen verveling en welbevinden (op tijdstip 2) bekeken zonder tussenkomst van de mediators. Alvorens de interpretatie van deze output, werden in het SEM-model de fitmaten gecontroleerd. Hierbij worden er enkele cut-off scores vooropgezet. Bij de Comparative Fit Index (CFI) is deze cut-off score .95 (Kline, 2005). Om een acceptabele Standardized Root Mean square Residual (SRMR) te hebben, mag de waarde van .08 niet overschreden worden (Cho et al., 2020). Voor onze Root Mean Square Error of Approximation spreken we van een goede fit wanneer er niet boven de drempelwaarde van .06 wordt gegaan. Er is sprake van een acceptabele fit wanneer de waarde tussen .05 en .06 ligt (Ki, 2016). Bij χ^2 kijken we naar de p-waarde. Hierbij vonden we voor de fitmaat χ^2 een goede fit ($\chi^2(13) = 95.42$, $p <$

.001). Voor CFI rapporteren we een niet zo goede fit (CFI = .87). SRMR daarentegen toont ons een wel een goede fit, want de cut-off van .08 werd hier niet overschreden (SRMR = .04). RMSEA toont ons dat de fit van het model niet zo sterk is (RMSEA = .18). Uit dit model kan er besloten worden dat het verband tussen mindfulness en de verschuiving in welbevinden marginaal significant is. Er is geen relatie terug te vinden tussen de predictor mindfulness en de verschuiving in verveling. De resultaten van deze directe effecten zijn tussen haakjes terug te vinden op [Figuur 5](#).

In de tweede stap van onze SEM-analyse worden de mediators aan het model toegevoegd. Hierbij worden eveneens de fitmaten nagegaan. Voor de fitmaat χ^2 is er een goede fit ($\chi^2(11) = 40.31, p < .001$) terug te vinden. Voor CFI kon er niet zo een goede fit gerapporteerd worden (CFI = .77). Bij SRMR kan er wel gesproken worden van een acceptabele fit (SRMR = .07). Ook de fitmaat RMSEA toont aan dat de modelfit niet zo sterk is (RMSEA = .13). Om de fit van het model te verbeteren, bekeken we de suggesties van de modification indices om het model te herspecificeren. Gebaseerd op dit resultaat, werden twee onderlinge correlaties toegelaten tussen metingen om op die manier een goede fit te verkrijgen. Deze toegelaten correlaties zijn de correlatie tussen autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën en controlegerichte zelfmotiverende strategieën en de correlatie tussen autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën en het gebrek aan zelfmotiverende strategieën. Hierbij zien we dat de CFI stijgt van .77 naar .91 en dat de fitmaat χ^2 zijn goede fit ($\chi^2(40) = 167.26, p < .001$) behoudt. De fitmaat RMSEA daalt van .13 naar .09 en SRMR behoudt een acceptabele fit (SRMR = .05). Omwille van de verbeterde fit werken we verder met het model met deze toegelaten additionele verbanden. De output toont ons dat de predictor mindfulness enkel significant is met het gebrek aan zelfmotiverende strategieën. De richting van dit effect is negatief. De twee andere zelfmotiverende strategieën overschrijden het 5%-significantieniveau niet.

In een derde stap wordt de output bekeken van het SEM-model dat de mediators, controlevariabelen en additionele correlaties omvat en daarenboven gecontroleerd is voor verveling en welbevinden op tijdstip 1. Hierbij wordt getracht om na te gaan of mindfulness via de zelfmotiverende strategieën een effect vertoont op de verschuivingen in welbevinden en verveling. Hoewel er in de eerste stap aangetoond werd dat er geen direct verband kon worden teruggevonden tussen mindfulness en verveling en er enkel een marginaal significant effect tussen mindfulness en welbevinden optrad, gaan we toch

verder met het uitvoeren van een mediatie-analyse. Hierbij dient de kanttekening gemaakt te worden dat er geen mediatie meer mogelijk is, maar dat het wel nog steeds mogelijk is dat er een indirect verband optreedt waarbij mindfulness samengaat met een verschuiving in verveling en welbevinden voor zover mindfulness een bepaalde mate en soort van zelfmotiverende strategieën voorspelt. Specifiek wordt er onderzocht of er een interveniërend mechanisme van de zelfmotiverende strategieën kan optreden. Hier wordt er, op basis van de p-waarde en het betrouwbaarheidsinterval, een significant effect teruggevonden voor het verband tussen autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën en verveling en voor de relatie tussen het gebrek aan strategieën en verveling. Voor controlegerichte zelfmotiverende strategieën is er geen significant effect terug te vinden. Wanneer er wordt gefocust op de tweede uitkomstvariabele, welbevinden, kunnen er analoog met verveling, significante effecten worden gerapporteerd voor de zelfmotiverende strategieën. Zo wordt een positief significant effect teruggevonden van autonome zelfmotiverende strategieën op welbevinden. Daarnaast is ook het negatieve effect tussen welbevinden en het gebrek aan zelfmotiverende strategieën significant. De gecontroleerde zelfmotiverende strategieën hebben eveneens geen significant effect. Omdat er bij het gebrek aan zelfmotiverende strategieën een significant indirect, maar geen direct effect op welbevinden werd teruggevonden, is er geen sprake van een partiële mediatie. Voor de overige zelfmotiverende strategieën zijn er geen partiële mediatoreffecten terug te vinden. Binnen dit onderzoek kan er niet besloten worden dat mensen die mindful zijn meer welbevinden en minder verveling rapporteren door het gebruik van autonomiegerichte of controlegerichte zelfmotiverende strategieën of het gebrek hieraan. Deze resultaten zijn eveneens terug te vinden op [Figuur 5](#) in bijlage.

Discussie

De huidige masterproef focust zich op het al dan niet beschermende effect van mindfulness op twee uitkomstvariabelen, namelijk de mate van welbevinden en de mate van verveling. Daarnaast werd er ook aandacht gevestigd op het gebruik van zelfmotiverende strategieën als mogelijk tussenliggend mechanisme van deze associaties. Deze masterproef wenste een antwoord te bieden op de vraag of individuen die meer mindful in het leven stonden een verschillend type zelfmotiverende strategie gingen gebruiken, wat op zijn beurt zou leiden tot al dan niet meer verveling en een beter psychologisch welzijn. Dit bekeken we in een groep van 160 hogeschoolstudenten tijdens

het eerste en het tweede jaar van de COVID-19-crisis in België. Deze groep behoorde tot een van de kwetsbare groepen in onze maatschappij door de uitzonderlijke omstandigheden, zoals afstandsonderwijs en sociale isolatie, die de pandemie met zich meebracht. Het gebruik van een longitudinaal design liet ons toe om veranderingen over tijd te bestuderen en de rol van mindfulness als robuuste predictor op tijdstip 1 (de tweede coronagolf in België) te bekijken op de variabelen op tijdstip 2 (de vierde coronagolf).

Bevindingen

In deze studie werden twee onderzoeksvragen vooropgesteld. Ten eerste werd de vraag gesteld of er een longitudinaal verschil terug te vinden is in de mate van verveling en welbevinden. Hierbij vergeleken we de gemiddelden van deze uitkomstvariabelen op tijdstip 1 en een jaar later op tijdstip 2. Er werd verwacht dat verveling bij hogeschoolstudenten zou zijn afgenomen doorheen de tijd en dat welbevinden een tegengestelde beweging zou vertonen, namelijk zou zijn toegenomen. Deze voorspellingen kwamen voort uit het feit dat er tijdens de vierde coronagolf al veel meer vrijheden waren in vergelijking met het jaar voordien. In lijn met onze verwachtingen, toonden onze analyses aan dat er verschillen in welbevinden en verveling terug te vinden zijn in de gemiddelden op tijdstip 1 en 2. Bijgevolg biedt dit evidentie voor onze eerste onderzoeksvraag. Zo kunnen we rapporteren dat verveling op één jaar tijd, tussen december 2020 en december 2021, is afgenomen en dat welbevinden tijdens deze periode is toegenomen. We zien dat er een grotere daling is in verveling over de tijd heen dan dat er een stijging is in de mate van welbevinden. Deze bevindingen liggen in lijn met onze verwachtingen.

Ten tweede rapporteerden studies uit het verleden een impact van mindfulness op verschillende uitkomstvariabelen. Omdat het nog onduidelijk is wat de redenering is achter deze verbanden en hoe deze worden bestendigd, gaf dit de aanleiding voor onze tweede onderzoeksvraag, die een antwoord wenste te bieden op de vraag of zelfmotiverende strategieën, met name autonomiegerichte, controlegerichte of het gebrek aan zelfmotiverende strategieën op tijdstip 2, een verklarend effect kunnen hebben op de relatie tussen mindfulness op tijdstip 1 en verveling en welbevinden op tijdstip 2. Hierbij werd er verwacht dat er een partiële mediatie zou worden teruggevonden voor elk van deze zelfmotiverende strategieën. We stelden voorop dat autonomiegerichte

zelfmotiverende strategieën een gunstig effect zouden vertonen op de mate van welbevinden en verveling. Voor het gebrek aan zelfmotiverende strategieën en controlegerichte zelfmotiverende strategieën gingen we uit van het tegenovergestelde. Recent onderzoek van Waterschoot en collega's (2021) toonde aan dat autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën een mediërend effect kunnen hebben op het verband tussen mindfulness en verveling en levenstevredenheid. Specifiek toonde dit onderzoek aan dat mensen die mindful zijn, minder verveling en meer levenstevredenheid ervaren doordat ze zich meer bewust zijn van hun gedachten en gevoelens door het gebruik van autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën. Voor het gebrek aan zelfmotiverende strategieën vond dit onderzoek het tegenovergestelde terug, namelijk minder levenstevredenheid en meer verveling.

Om na te gaan of de uitkomstvariabelen op tijdstip 1 een impact konden hebben op het verband tussen mindfulness en de uitkomstvariabelen op tijdstip 2, werd er binnen deze studie gecontroleerd voor verveling en welbevinden op tijdstip 1. Dit biedt een toegevoegde waarde omdat er op die manier voorkomen kan worden dat er confounding optreedt waarbij de variabelen op tijdstip 1 een alternatieve verklaring kunnen bieden. In de correlatietabel konden we significante effecten terugvinden voor het verband tussen mindfulness en verveling, en mindfulness en welbevinden op tijdstip 2. Wanneer we ons focusten op de SEM-analyses, konden we deze verbanden niet terugvinden. Een potentiële verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de relatie tussen verveling op tijdstip 1 en verveling op tijdstip 2 zeer sterk is, waardoor het verband tussen mindfulness en verveling op het tweede meetmoment wegvalt. Hierbij is het mogelijk dat iemand, wanneer hij op tijdstip 1 hoog scoort op mindfulness, zich sowieso al minder verveelt op tijdstip 1. Doordat er een sterk verband is tussen verveling op tijdstip 1 en 2, kan dit een mogelijke verklaring bieden voor de afwezigheid van samenhang tussen mindfulness en verveling. Voor welbevinden kan dezelfde redenering gevolgd worden als mogelijke verklaring voor de afwezigheid van een verband tussen mindfulness en welbevinden op tijdstip 2.

Ondanks het feit dat er enkele significante resultaten werden gerapporteerd binnen deze steekproef, kunnen we met de uitgevoerde analyses de hypothesen niet bevestigen. Om van een mediatie te kunnen spreken, dient er een verband te zijn tussen mindfulness en de uitkomstvariabelen. Daarnaast dient er ook een relatie te zijn tussen mindfulness en

de mediatoren. Dit is binnen deze studie niet aanwezig. Bijgevolg kan er, ondanks het feit dat er enkele significante verbanden zijn teruggevonden, geen partiële mediatie beschouwd worden van autonomiegerichte, controlegerichte en het gebrek aan zelfmotiverende strategieën. Wel werd er een significant indirect effect teruggevonden voor het gebrek aan zelfmotiverende strategieën in het verband tussen mindfulness en welbevinden. Er kan hier echter niet gesproken worden van een volledige mediatie omdat het significante effect van welbevinden op tijdstip 2 wegviel door de controle van welbevinden op tijdstip 1. Hierdoor is er weinig evidentie terug te vinden voor het verband tussen mindfulness en welbevinden. Het gebrek aan zelfmotiverende strategieën is geen partieel mediërend effect in dit verband. Bijgevolg kan er binnen dit onderzoek niet geconcludeerd worden dat studenten die mindful zijn meer welbevinden en minder verveling rapporteren door het gebruik van autonomiegerichte of controlegerichte zelfmotiverende strategieën of het gebrek hiervan. Omwille van de zwakke en twijfelachtige betrouwbaarheden van de zelfmotiverende strategieën dienen we deze resultaten met voorzichtigheid te interpreteren (zie Limitaties). Het besluit dat de zelfmotiverende strategieën geen partiële mediërende invloed hebben op het verband tussen mindfulness en verveling ligt niet in lijn met onze verwachtingen. Dit impliceert dat er binnen dit onderzoek geen evidentie kan worden teruggevonden voor onze hypothesen met betrekking tot de beschouwde zelfmotiverende strategieën.

Deze bevinding is tegengesteld aan wat we zouden verwachten vanuit voorgaand onderzoek naar hetzelfde onderwerp, maar binnen een andere steekproef (Waterschoot et al., 2021). Een mogelijke reden voor deze verschillen kan gevonden worden in het design dat binnen de studie van Waterschoot en collega's gebruikt werd. Zij hanteerden een cross-sectioneel design op een bepaald tijdsmoment. Dit verschilt met het longitudinale design dat in deze masterproef werd opgenomen, waarbij participanten op twee tijdsmomenten, met een jaar tussen, werden bevraagd. Dit heeft er mogelijk voor gezorgd dat de relevantie van de metingen is verdwenen. Daarnaast is het ook een mogelijkheid dat mindfulness niet samenhangt met de strategieën op schoolvlak.

Verder kan ook de meetmethode ervoor gezorgd hebben dat we geen effect terugvinden van de zelfmotiverende strategieën. Zo werden de constructen autonomiegerichte en controlegerichte zelfmotiverende strategieën in de studie van Waterschoot et al. (2021) bevraagd aan de hand van respectievelijk vier en acht items.

Binnen deze masterproef werd elk construct maar door twee items vormgegeven. Hierdoor is het mogelijk dat de bevroegde items niet zo omvattend waren als in eerder onderzoek en op die manier niet volledig het construct bevroegd hebben. Voor het gebrek aan zelfmotiverende strategieën vinden we, zowel voor de studie van Waterschoot et al. (2021) als voor deze masterproef, evenveel items terug (namelijk twee) die het construct omvatten. Voor het gebrek aan zelfmotiverende strategieën vinden we echter wel significante effecten terug. In de toekomst kan er best steeds gewerkt worden met de volledige set aan items om op die manier meer omvattend te zijn en de lage en twijfelachtige betrouwbaarheden (zie Limitaties) te doen toenemen. Daarnaast is er gewerkt met een jonge vragenlijst die mogelijk nog een extra validatie nodig heeft binnen de studentenpopulatie.

Een andere potentiële verklaring voor dit onverwachte resultaat is gebaseerd op wat onderzoek in het verleden reeds aantoonde, namelijk dat individuen die meer mindful zijn, minder verveling gaan ervaren (e.g., Lee & Zelman, 2019). Wanneer mensen van nature uit meer mindful zijn en aandacht hebben voor het hier en nu en bijgevolg minder verveling ervaren, hebben ze waarschijnlijk niet de nood om verveling te gaan reduceren omdat deze toestand niet overheersend aanwezig is. Dit heeft als gevolg dat zelfmotiverende strategieën geen verklarende impact hebben omdat zij sowieso al minder verveling ervaren. Verder kan mindfulness ook gezien worden als het tegengestelde van verveling. Hierdoor kan het mogelijk zijn dat de strategieën niet gelden voor mensen die sterk of hoog scoren op mindfulness waardoor ze bijgevolg niet veel strategieën dienen te gebruiken.

Een andere mogelijke reden kan zijn dat studenten in het algemeen minder mindful zijn en dit een impact heeft op hun welbevinden. Onderzoek stelde namelijk vast dat de mate van mindfulness en het belang hiervan op het welbevinden dat iemand ervaart, toeneemt naarmate iemand ouder wordt (e.g., Mahlo et al., 2020; Shook et al., 2021).

Sterktes en Limitaties

Het longitudinaal design dat in deze masterproef werd gehanteerd, vormt een grote sterkte. In het verleden werd dit onderwerp enkel cross-sectioneel bestudeerd (e.g., Waterschoot et al., 2021). Door het gebruik van dit longitudinaal onderzoeksdesign was het mogelijk een breder beeld te schetsen van de situatie en konden er nieuwe verbanden

worden blootgelegd bij een specifieke steekproef. Zo werd er gekeken naar welke impact ons tussenliggende mechanisme zelfmotiverende strategieën in het verband tussen mindfulness en de uitkomstvariabelen verveling en welbevinden kan hebben. Er zijn weinig studies die deze samenhang onderzocht hebben waardoor deze studie een toegevoegde waarde biedt binnen de literatuur. Daarnaast onderzocht deze masterproef een unieke populatie in een unieke situatie, namelijk hogeschoolstudenten, zowel tijdens een strenge lockdown in de COVID-19-pandemie als na de versoepelingen tijdens deze crisis. Dit is ook een verrijking voor de huidige literatuur en biedt ons inzicht in hoe studenten deze crisis hebben ervaren.

Betrouwbaarheid

Een eerste beperking van dit uitgevoerde onderzoek is dat sommige constructen een zwakke of twijfelachtige betrouwbaarheid vertoonden. Hierbij hebben we het specifiek over de zwakke Cronbach's alfa's bij controlegerichte zelfmotiverende strategieën en autonomiegerichte zelfmotiverende strategieën. Het gebrek aan zelfmotiverende strategieën heeft een twijfelachtige betrouwbaarheid. Aanvankelijk omvatten de controlegerichte zelfmotiverende strategieën subitems die betrekking hadden op externe zelfmotiverende strategieën. Dit gaf ons onacceptabele Cronbach's alfa's waardoor we de betrouwbaarheid van deze variabele niet konden garanderen. Om de betrouwbaarheid te doen toenemen en om deze te kunnen opnemen in onze analyses, hebben we de subitems die verwijzen naar externe zelfmotiverende strategieën uit de analyses weggelaten. Op deze manier steeg de betrouwbaarheid naar 'zwak' in plaats van 'onacceptabel'. Ondanks het feit dat deze voorgaande variabelen de cut-off score van .70 niet hadden overschreden, werden ze toch opgenomen in de analyses. De constructen met deze betrouwbaarheden moeten met de nodige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Onze overige Cronbach's alfa's variëren tussen 'acceptabel' en 'excellent'. Dit is een sterkte voor ons onderzoek omdat de resultaten van de predictor mindfulness en de bijhorende uitkomstvariabelen (verveling en welbevinden) een hoge betrouwbaarheid hebben. Dit kan als gevolg hebben dat er meer consistente resultaten zullen worden bekomen bij een eventuele replicatie van de studie.

Steekproef

Omdat de studenten van de Arteveldehogeschool op vrijwillige basis konden beslissen of ze wilden deelnemen aan het onderzoek of niet, kan mogelijk een zelfselectiebias zijn opgetreden waarbij enkel gemotiveerde studenten hebben deelgenomen aan de studie. Daarnaast kan er ook sociale wenselijkheid zijn opgetreden doordat er gevraagd werd naar e-mailadressen voor de vervolgstudie. Door het bevragen van deze vrij homogene groep kan de generaliseerbaarheid in vraag gesteld worden. Dit kan de externe validiteit van het onderzoek verlagen. Daarnaast zijn, omwille van het longitudinale karakter van onze studie, vrij veel data niet bruikbaar omdat participanten niet beide vragenlijsten ingevuld hebben. Hierdoor is onze steekproef vrij beperkt ($n = 160$). Dit gelimiteerde karakter kan mogelijk zorgen voor een lagere statistische power binnen onze analyses en een lagere interne validiteit. Eveneens zorgt een kleinere steekproef voor een verhoogde kans op type II fouten. Dit wil zeggen dat de nulhypothese aanvaard wordt ondanks het feit dat men de alternatieve hypothese zou moeten verkiezen (De Neve, 2017).

Anderzijds werd er geen rekening gehouden met het feit of iemand gevaccineerd was of niet. Tijdens de vierde golf van de coronapandemie speelde dit een rol op vlak van vrijheden die een individu had. Zo was het opnieuw mogelijk voor personen die een Covid Safe Ticket verkregen hadden om onder meer terug op restaurant of op reis te kunnen gaan. Of iemand gevaccineerd was of niet, kan mogelijk een invloed hebben gehad op onze resultaten. Hiervan moeten we ons bewust zijn zodat we met de nodige voorzichtigheid onze resultaten gaan generaliseren. Net omwille van deze unieke sample en de zwaktes en opportuniteiten is het relevant om enkele praktische implicaties op te stellen voor verder onderzoek.

Praktische Implicaties en Toekomstig Onderzoek

Doorheen dit onderzoek werd er in het bijzonder de nadruk gelegd op een specifieke studentenpopulatie binnen de Arteveldehogeschool. Toekomstig onderzoek zou deze studie eerst en vooral kunnen uitbreiden naar andere hogescholen om na te gaan of de instelling een impact uitoefent op de resultaten. Daarnaast kan er ook gefocust worden op academische richtingen om na te gaan of hierin verschillen optreden. Eveneens opleidingen zoals HBO5 kunnen mee in rekening gebracht worden. Verder kan er ook

nagegaan worden of er verschillen zijn tussen studenten die enkel online les konden volgen of studenten die ook nog op de campus enkele lessen of practica konden bijwonen. Onderzoek in de toekomst zou deze studie kunnen verruimen door in de bredere populatie na te gaan of deze bevindingen constant blijven of eerder resulteren in een andere uitkomst wanneer een meer heterogene groep in rekening wordt gebracht. Daarnaast dient er ook rekening gehouden te worden met het onderscheid tussen gevaccineerden en niet-gevaccineerden. Omdat er tijdens de vierde golf van de pandemie verschillen waren in vrijheden van mensen afhankelijk van het Covid Safe Ticket, kunnen er uiteenlopende resultaten terug worden gevonden. Door dit mee in rekening te brengen, kan de externe validiteit van het onderzoek verhoogd worden. In het algemeen zou een grotere steekproef de betrouwbaarheid van het onderzoek moeten verhogen.

Verder kan toekomstig onderzoek zich focussen op het verband tussen de zelfmotiverende strategieën en verveling. Hierbij kan nagegaan worden wat de reden is van de afwezigheid van significante effecten. Daarnaast kan het ook zinvol zijn om in vervolgonderzoek na te gaan of andere uitkomstvariabelen wel beïnvloed worden door autonomiegerichte, controlegerichte of het gebrek aan zelfmotiverende strategieën. Eveneens kan het een volgende onderzoekspiste zijn om ditzelfde onderzoek naar de mediërende rol van zelfmotiverende strategieën te voeren, maar dan in een andere situatie dan de COVID-19-crisis. Daarnaast kunnen studies in de toekomst zich focussen op de vraag of zelfmotiverende strategieën een modererende variabele zijn in het verband tussen mindfulness en verveling en welbevinden. Dit geeft mogelijk nieuwe inzichten.

Conclusie

De COVID-19-crisis heeft een invloed gehad op de mate van welbevinden en verveling van individuen. Deze studie focuste zich longitudinaal op de mate waarin verveling en welbevinden toe- of afnamen doorheen de tijd. Hierbij kon besloten worden dat doorheen de tijd, van de tweede golf van de pandemie tot de vierde golf (respectievelijk tijdstip 1 en 2), verveling verminderd en welbevinden verhoogd was. Daarnaast exploreerden we ook of zelfmotiverende strategieën of het gebrek hieraan, een partieel mediërend verband konden bewerkstelligen tussen mindfulness en onze bestudeerde uitkomsten verveling en welbevinden. Onze analyses toonden aan dat zelfmotiverende strategieën geen mediërend mechanisme zijn in het verband tussen mindfulness en welbevinden en verveling. Deze bevindingen leveren, ondanks het feit

dat ze niet in lijn liggen met onze oorspronkelijke verwachtingen, een toegevoegde waarde aan de beknopte studies die reeds geleverd zijn omtrent de rol van zelfmotiverende strategieën in verband met mindfulness, verveling, en welbevinden. Verder hopen we dat deze studie kan dienen als stimulans voor meer uitdiepend wetenschappelijk onderzoek dat nagaat wat de effecten zijn van zelfmotiverende strategieën en dat we op die manier het jonge onderzoeksveld hieromtrent kunnen uitbreiden.

Bibliografie

- Agnoli, S., Vanucci, M., Pelagatti, C., & Corazza, G.E. (2018). Exploring the link between mind wandering, mindfulness, and creativity: A multidimensional approach. *Creativity Research Journal*, 30(1), 41–53. 10.1080/10400419.2018.1411423
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1307622, 10.1080/2331186X.2017.1307622
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barbisch, D., Koenig, K. L., & Shih, F. Y. (2015). Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 9(5), 547–553. <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.38>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. *Handbook of self and identity*, 1, 197-217.
- Bench, S., & Lench, H. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Bertrand, L., Shaw, K. A., Ko, J., Deprez, D., Chilibeck, P. D., & Zello, G. A. (2021). The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(3), 265–272. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0990>
- Bittmann, F. (2021). How trust makes a difference: The impact of the first wave of the COVID-19 pandemic on life satisfaction in Germany. *Applied Research Quality Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09956-0>
- Black, D.S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003a). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003b). Mindful Attention Awareness Scale. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t04259-000>
- Bull, P. E. (1987). *Posture and Gesture (International series in experimental social psychology, 16)*. Oxford: Pergamon Press.
- Camacho-Zuñiga, C., Pego, L., Escamilla, J., & Hosseini, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon*, 7(3), e06465. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06465>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chang, W.H., Chang, J.H., & Chen, L.H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: The mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness* 9, 815–823. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0821-z>
- 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>
- Cho, G., Hwang, H., Sarstedt, M., & Christian, M. (2020). Cutoff criteria for overall model fit indexes in generalized structured component analysis. *Journal of Marketing Analysis* 8, 189–202. <https://doi.org/10.1057/s41270-020-00089-1>
- Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S., & Updegraff, J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: Rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 760–770. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.698724>
- Coomans, A., Van Deuren, S., Van Dijk, M., Van de Weijer, S., Blokland, A., Van Baak, C., Kühling, D., Bombeld, R., & Eichelsheim, V. (2021). Stay home, stay safe? *Justitiële verkenningen*, 47(3), 35–53. <https://doi.org/10.5553/jv/016758502021047003003>

- Coronastudie: de motivatiebarometer. <https://motivationbarometer.com/evoluties/Coronavirus:versterkte maatregelen / Belgium.be>. (2020, 24 maart). belgium.be. https://www.belgium.be/nl/nieuws/2020/coronavirus_versterkte_maatregelen
- Danckert, J. A., & Allman, A. A. A. (2005). Time flies when you're having fun: Temporal estimation and the experience of boredom. *Brain and Cognition*, 59(3), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2005.07.002>
- De Francisco, C., Arce, C., Sánchez-Romero, E. I., & del Pilar Vélchez1, M. (2018). The mediating role of sport self-motivation between basic psychological needs satisfaction and athlete engagement. *Psicothema*, 30(4), 421–426. <http://www.psicothema.es/pdf/4503.pdf>
- De Neve, J. (2017). *Cursus Statistiek I*. [Cursus]. Gent: Universiteit Gent Bachelor in de Psychologie.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-Determination Theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1, 33–44.
- Deci, E. L., & Ryan, Richard. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E.L., Ryan, & Richard, M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. 10.1037/0708-5591.49.1.14
- Devos, I. (2020, 25 mei). *HISSTER Archives: Van pest tot corona. Een zeer korte geschiedenis van epidemieën in Vlaanderen en België* [Forumpost]. Queteletcentrum. <https://www.queteletcenter.ugent.be/category/hisster/>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.10.1207/s15327752jpa4901_13
- Ding, X., Du, J., Zhou, Y., An, Y., Xu, W., & Zhang, N. (2019). State mindfulness, rumination, and emotions in daily life: An ambulatory assessment study. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(4), 369–377. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12383>

- Doğan, U., & Çelik, E. (2014). Examining the factors contributing to students' life satisfaction. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6). <https://doi.org/10.12738/estp.2014.6.2058>
- Dopmeijer, J. M., Nuijen, J., Busch, M. C. M., Tak, N. I., & Verweij, A. (2021). *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport I. Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs*. National Institute for Public Health and the Environment.
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of COVID-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5, 1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>
- Elpidorou, A. (2017). The bored mind is a guiding mind: Toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(3), 455–484. <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9515-1> *Evoluties*. (2021, 31 januari).
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2011). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fan, Y., Chen, J., Shirkey, G., Ranjeet, J., Susie, R.W., Hogeun, P., & Changliang, S. (2016). Applications of structural equation modeling (SEM) in ecological studies: An updated review. *Ecol Process* 5, 19. <https://doi.org/10.1186/s13717-016-0063-3>
- 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
- Favieri, F., Forte, G., Tambelli, R., & Casagrande, M. The Italians in the Time of Coronavirus: Psychosocial aspects of unexpected COVID-19 pandemic (2020). Available at SSRN 3576804.

- Fergusson, D., McLeod, G., Horwood, L., Swain, N., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, 45(11), 2427-2436. doi:10.1017/S0033291715000422
- Fernet, C., Guay, F., & Senecal, C. (2004). Adjusting to job demands: The role of work self-determination and job control in predicting burnout. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 39–56.
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: a neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395–417. <https://doi.org/10.1177/001872679304600305>
- Flink, C., Boggiano, A.K., & Barrett, M. (1990). Controlling teaching strategies: Undermining children's self-determination and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 916–924. doi:10.1037/0022-3514.59.5.916
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- Garg, N., & Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: Exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 7(3), 321–337. <https://doi.org/10.1108/joepp-03-2020-0041>
- George, D., & Mallery, P. (2003). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Ghonsooly, B., & Shirvan, E.M. (2012). Validation of motivational self-regulatory strategies questionnaire and examination of its relation to L2 reading, L2 writing and use of language learning strategies. *Iranian Journal of Applied Language Studies*, 2(1), 31-62. 10.22111/ijals.2012.60
- Giakoumis, D., Vogianou, A., Kosunen, I., Moustakas, K., Tzovaras, D., & Hassapis, G. (2010). Identifying psychophysiological correlates of boredom and negative mood induced during HCI. *BIOSTEC 2010*, 3–12.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 115–157. [https://doi.org/10.1108/s0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/s0742-7301(2011)0000030005)

- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., Laguardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(6), 647–666. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.6.647>
- Greenson, R. R. (1953). On boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 1*(1), 7-21.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology, 30*, 576–598. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>
- Heo, M., Kim, N., & Faith, M.S. (2015). Statistical power as a function of Cronbach alpha of instrument questionnaire items. *BMC Medical Research Methodology, 15*, 86. <https://doi.org/10.1186/s12874-015-0070-6>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berget, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *La Revue canadienne de psychiatrie, 56*(5). <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Heynick, F. (2020). Pest, Pulpa en Paniek. *Tandartspraktijk, 41*(8), 40-41.
- Hülshager, U.R., Lang, J., Depenbrock, F., Fehrmann, C., Zijlstra, F., & Alberts, H. (2014). The power of presence: The role of mindfulness at work for daily levels and change trajectories of psychological detachment and sleep quality. *Journal of Applied Psychology, 99*(6), 1113–1128. [10.1037/a0037702](https://doi.org/10.1037/a0037702)
- Kelly, B. D. (2020). Plagues, pandemics and epidemics in Irish history prior to COVID-19 (coronavirus): What can we learn? *Irish Journal of Psychological Medicine, 37*(4), 269–274. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.25>
- Kline, T.J. (2005). Psychological testing: A practical approach to design and evaluation. Sage Publications.
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling versus informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality, 52*, 233–248.

- Korkeila, J., Lehtinen, V., Bijl, R., Dalgard, O.S., Kovess, V., Morgan, A., & Salize, H. J. (2003). Review Article: Establishing a set of mental health indicators for Europe. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31(6), 451–459. <https://doi.org/10.1080/14034940210165208>
- Koval, S. R., & Todman, M. W. (2015). Induced boredom constrains mindfulness: An online demonstration. *Psychology and Cognitive Sciences - Open Journal*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.17140/pcsoj-1-101>
- Kruk, M., & Zawodniak, J. (2018). Boredom in practical English language classes: Insights from interview data. *Interdisciplinary views on the English language, literature and culture*, 177-191.
- Lee, F. K., & 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>
- LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *PsycEXTRA Dataset*, 1. <https://doi.org/10.1037/e741452011-003>
- Levecque, K., Rigolle, F., De Beuckelaer, A., & Mortier, A. (2019). Doctorandi en vitaliteit: Over bruisen van energie, zich fit voelen en zin hebben om te gaan werken. *Econoom briefs*, 21.
- Lhommet, M., & Marsella, S. C. (2015). *Expressing emotion through posture and gesture*, 273–285. Oxford University Press.
- Luan, S. (2020). The emotional state of the Chinese and American people during the outbreak.
- Mahlo, L., & Windsor, T.D. (2020). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health*, 1–12. doi:10.1080/13607863.2020.1734915
- Manea, V. I., Macavei, T., & Pribeanu, C. (2020). Stress, frustration, boredom, and fatigue in online engineering education during the pandemic. *International Journal of User-System Interaction*, 13(4), 199-214.

- Manjareeka, M., & Pathak, M. (2021). COVID-19 lockdown anxieties: Is student a vulnerable group? *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health-ISSN 0973-1342*, 17(1), 72-80.
- Mann, S., & Cadman, R. (2014). Does being bored make us more creative? *Creativity Research Journal*, 26(2), 165–173. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243–258. <https://doi.org/10.1080/01411920802042911>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191–196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Mercer, K. B., & Eastwood, J. D. (2010). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by ‘boredom’. *International Gambling Studies*, 10(1), 91-104.
- Middel, B. Begrippenlijst. *NTEB* 7, 23 (2009). <https://doi.org/10.1007/BF03080120>
- Midha, S., & Kanwar, M. (2021). Bored vs. engaged individuals during COVID-19 lockdown period. *Psychology & Education Journal*, 58(4).
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43(1), 3–12.
- Morbée, S., Haerens L., Waterschoot, J., & Vansteenkiste, M. (2021). Which cyclists manage to cope with the corona crisis in a resilient way? The role of motivational profiles. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. [10.1080/1612197X.2021.1940241](https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1940241)
- Motivationbarometer (14 mei, 2020). Studeren is de tijd van je leven! Ook tijdens corona? Gent, België.
- Motivationbarometer (19 augustus, 2020). De bevolking is niet meer gemotiveerd. Hoe kunnen we een motiverend kader scheppen? Gent, België.

- Nakano, K. (2016). Development and validation of the Japanese scale of mindfulness skills based on DBT strategies. *European Journal of Psychological Research*, 3(3).
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Noguchi, K. (2017). Mindfulness as an end-state: construction of a trait measure of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 106, 298–307. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.047>
- Patrick, B., Hisley J., & Kempler, T. (2000). What's everybody so excited about?: The effects of teacher enthusiasm on student intrinsic motivation and vitality. *The Journal of Experimental Education*, 68:3, 217–236. 10.1080/00220970009600093
- Pattyn, N., Neyt, X., Henderickx, D., & Soetens, E. (2008). Psychophysiological investigation of vigilance decrement: Boredom or cognitive fatigue? *Physiology & Behavior*, 93(1), 369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.09.016>
- Pawlak, M., Zawodniak, J., & Kruk, M. (2020). The neglected emotion of boredom in teaching English to advanced learners. *International Journal of Applied Linguistics*, 30(3), 497–509. <https://doi.org/10.1111/ijal.12302>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R.H., & Perry, R.P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. 10.1037/a0019243
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130–136. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.027>

- Ponnet, K., Hardyns, W., Anrijs, S., & Schokkenbroek, J.M. (2020). Welzijn en relaties in tijden van corona: Bevindingen van een survey-onderzoek in België van 3-17 april, 2020. Gent: Universiteit Gent. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14498106>
- Pragholapati, A. (2020). COVID-19 impact on students.
- Qualtrics, Qualtrics. (2005). Provo, Utah, USA. Available at <https://www.qualtrics.com/>
- R Core Team (2021). R: A language and environment for statistical computing. R foundation for statistical computing. <https://www.R-project.org/>
- R. (2020, 16 mei). “Studenten zien het niet meer zitten”. *De Standaard*. https://www.standaard.be/cnt/dmf20200515_04961435
- Radwan, E. (2020). The mental health of school students and the COVID-19 pandemic. *Aquademia*, 4(2), ep20020. <https://doi.org/10.29333/aquademia/8394>
- Ryan, R. M. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Development and Psychopathology*, 17(04). <https://doi.org/10.1017/s0954579405050467>
- 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. (2017). Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2001). Werk en welbevinden. Naar een positieve benadering in de arbeids- en gezondheidspsychologie. Geraadpleegd op 12 december 2021, afkomstig van <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/166.pdf>.
- Scherer, K. R. (2013). Nonlinguistic vocal indicators of emotion and psychopathology. In C. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology*, 495–529. New York and London: Plenum Press
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2009.08.006>

Shook, N.J., Delaney, R.K., Strough, J., Wilson, J.M., Sevi, B., & Altman, N. (2021). Playing it safe: dispositional mindfulness partially accounts for age differences in health and safety risk-taking propensity. *Current Psychology* 40, 2142–2152.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-0137-3>

Smit, K., de Brabander, C. J., Boekaerts, M., & Martens, R. L. (2017). The self-regulation of motivation: Motivational strategies as mediator between motivational beliefs and engagement for learning. *International Journal of Educational Research*, 82, 124–134.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.01.006>

Smith, R. P. (1981). Boredom: a review. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 23(3), 329–340. <https://doi.org/10.1177/001872088102300308>

Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*, 1, 23-49. New York: Academic Press.
<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>

Strijk, J., Wendel-Vos, G., Picavet, H.S.J., Hofstetter, H., & Hildebrandt, V.H. (2015). Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? *Tijdschrift gezondheids.wetenschappen* 93, 32–40.
<https://doi.org/10.1007/s12508-015-0013-y>

Tabatabaie, A. F., Azadehfar, M. R., Mirian, N., Noroozian, M., Yoonessi, A., & Yoonessi, A. (2014). Neural correlates of boredom in music perception. *Basic and Clinical Neuroscience*, 5(4), 259–266.

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2017). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>

Tze, V. M. C., Daniels, L. M., Klassen, R. M., & Johnson, C.-H. L. (2013). Canadian and Chinese university students' approaches to coping with academic boredom. *Learning and Individual Differences*, 23, 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.10.015>

- Van de Walle, R. (2021, 19 februari). “De coronacrisis vraagt (te) veel van studenten”. *Site-Knack-NL*. https://www.knack.be/nieuws/belgie/de-coronacrisis-vraagt-te-veel-van-studenten/article-opinion-1702863.html?cookie_check=1638095330
- Van den Broeck, A., De Witte, H., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Andriessen, M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: Kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag en Organisatie*, 22(4), 316–335.
- van der Kaap-Deeder, J., Brenning, K., & Neyrinck, B. (2021). Emotion regulation and borderline personality features: The mediating role of basic psychological need frustration. *Personality and Individual Differences*, 168, 110365. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110365>
- Van Heest, F. (2021, 6 november). Samenleving onderschat veerkracht van studenten tijdens corona. *ScienceGuide*. <https://www.scienceguide.nl/2020/10/samenleving-onderschat-veerkracht-van-studenten-tijdens-corona/>
- Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2021). Prepandemic risk factors of COVID-19-related concerns in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 531–545. <https://doi.org/10.1111/jora.12651>
- van Tuijl, C., Deterd Oude Weme, G., Zijlstra, I. F., van Keulen, H., Goei, S. L., & Oenema, I. (2017). Zelfregulatie.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in Self-Determination Theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19–31. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4
- Vaske, J. J., Beaman, J., & Sponarski, C. C. (2016). Rethinking Internal Consistency in Cronbach’s Alpha. *Leisure Sciences*, 39(2), 163–173. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1127189>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction. *Eötvös University Press*. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16311>

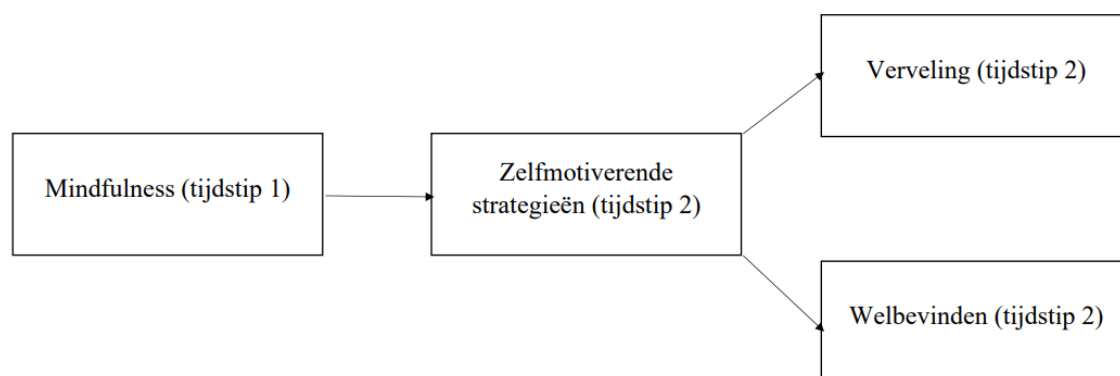
- Vodanovich, S. J., Verner, K. M., & Gilbride, T. V. (1993). Boredom proneness: Its relationship to positive and negative affect. *Psychological Reports*, 69(3_suppl), 1139–1146. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.3f.1139>
- Wallace, J. C., Vodanovich, S. J., & Restino, B. M. (2003). Predicting cognitive failures from boredom proneness and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 635–644. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00050-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00050-8)
- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021). “How to unlock myself from boredom?” The role of mindfulness and a dual awareness- and action-oriented pathway during the COVID-19 lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175, 110729. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110729>
- Waterschoot, Soenens, Vermote, & Vansteenkiste (in progress).
- Watt, J. D. (1991). Effect of boredom proneness on time perception. *Psychological Reports*, 69(1), 323–327. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.69.1.323>
- Weinstein, N., & Nguyen, T. V. (2020). Motivation and preference in isolation: A test of their different influences on responses to self-isolation during the COVID-19 outbreak. *Royal Society Open Science*, 7(5), 200458. <https://doi.org/10.1098/rsos.200458>
- WHO (2001a). *Strengthening mental health promotion*. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).
- Wihler, A., Hülshager, U. R., Reb, J., & Menges, J. I. (2021). It’s so boring – or is it? Examining the role of mindfulness for work performance and attitudes in monotonous jobs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 95(1), 131–154. <https://doi.org/10.1111/joop.12370>
- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students’ regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 224–235. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.224>
- Wolters, C. A., & Benzon, M. (2013). Assessing and predicting college students’ use of strategies for the self-regulation of motivation. *The Journal of Experimental Education*, 81(2), 199–221. <https://doi.org/10.1080/00220973.2012.699901>

- Wu, I.H.C., & Buchanan, N.T. (2019). Pathways to vitality: The role of mindfulness and coping. *Mindfulness* 10, 481–491. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0989-x>
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale: Erlbaum.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Bagby, M., & Marshall, M. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new nonspecific predictor of outcome in brief treatments of depression. *Psychotherapy Research*, 17, 137–148.

Bijlagen

Bijlage 1: Figuur 1

Vereenvoudigd Theoretisch Model



[Terug naar tekst](#)

Bijlage 2: Figuur 2

Internalisatiecontinuüm

Amotivatie	Extrinsieke motivatie				Intrinsieke motivatie
Geen regulatie	Externe regulatie	Geïntrojecteerde regulatie	Geïdentificeerde regulatie	Geïntegreerde regulatie	Intrinsieke motivatie
	Gecontroleerde motivatie		Autonome motivatie		

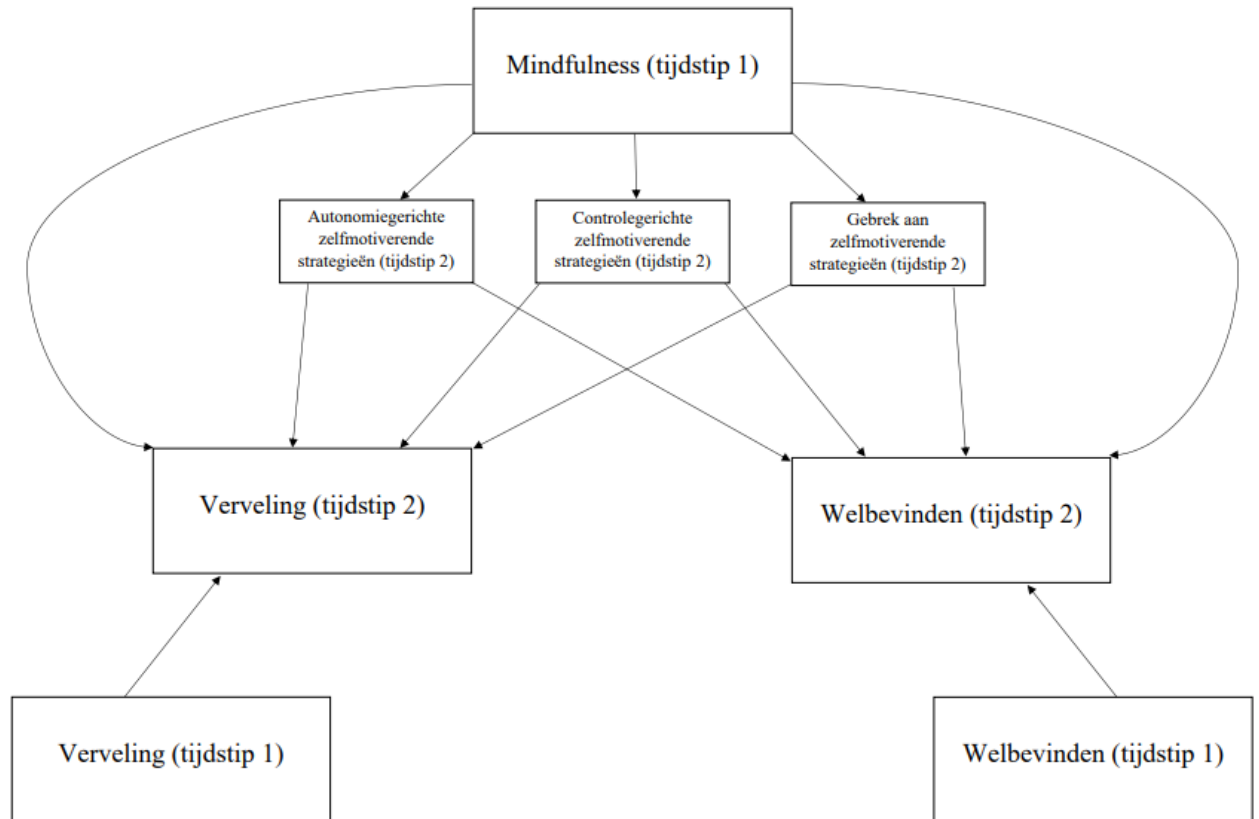
Gebaseerd op Ryan & Deci, 2000

Noot. Internalisatiecontinuüm dat een overzicht geeft van de verschillende types motivatie.

[Terug naar tekst](#)

Bijlage 3: Figuur 3

Theoretisch Mediatie­model

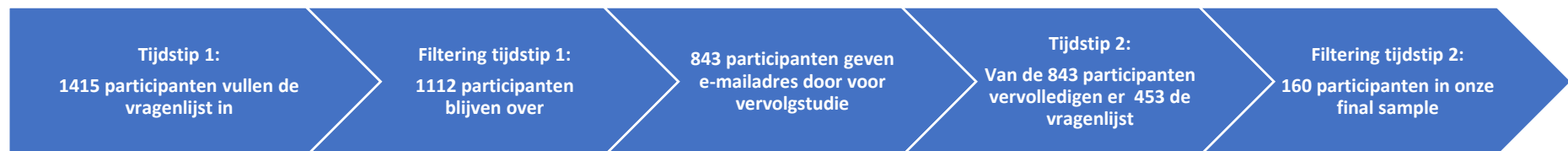


Noot. Theoretische weergave van het mediatie­model dat stelt dat zelfmotiverende strategieën, gecontroleerd voor verveling en welbevinden op timestep 1, een invloed uitoefenen op het verband tussen mindfulness op timestep 1 en verveling en welbevinden op timestep 2.

[Terug naar tekst](#)

Bijlage 4: Figuur 4

Flowchart Dataverzameling



[Terug naar tekst](#)

Bijlage 5: Tabel 1

Correlatietabel met Pearson correlatiecoëfficiënten en descriptieve statistieken

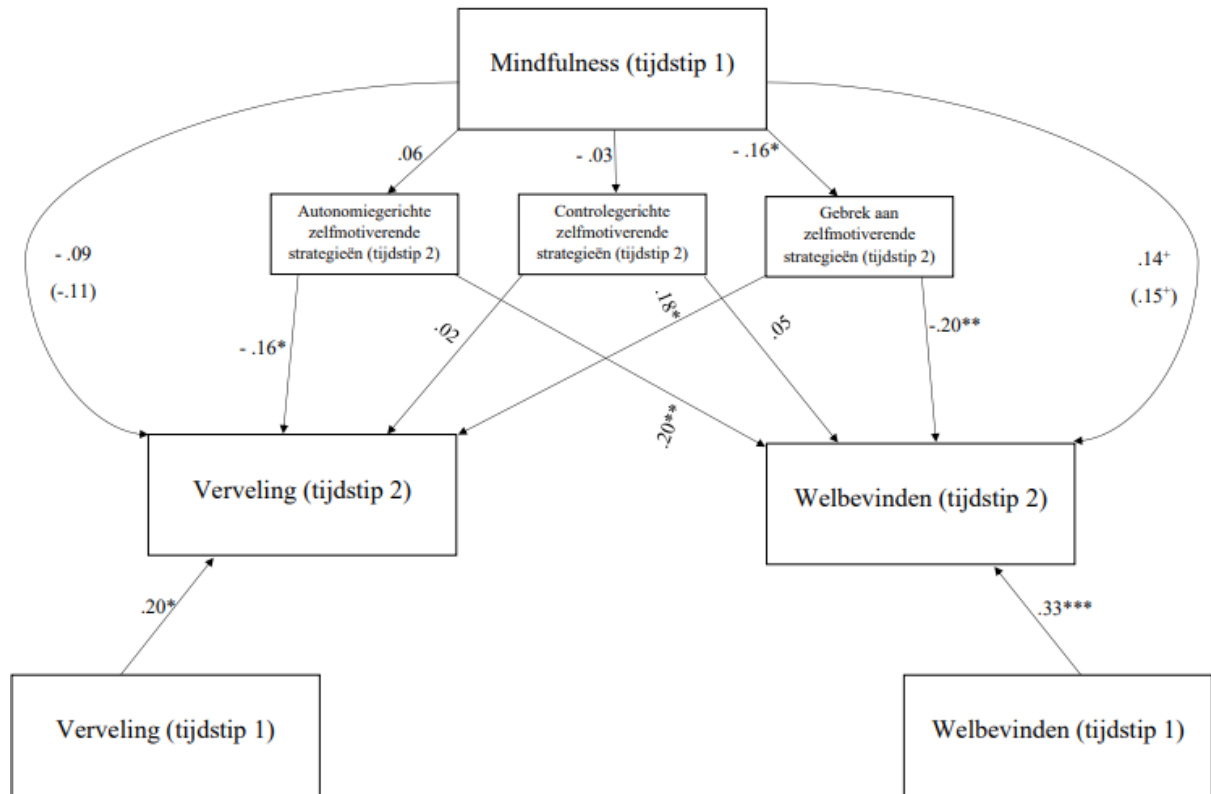
Variabele	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Leeftijd (tijdstip 1)	21.27	4.97										
2. Opleidingsjaar (tijdstip 1)	13.87	4.56	.34***									
3. Geslacht (tijdstip 1)	1.86	0.36	.07	.03								
4. Mindfulness (tijdstip 1)	3.25	0.87	-.10	.07	.02							
5. Autonomiegerichte msr (tijdstip 2)	3.50	0.74	.10	-.08	.01	.09						
6. Controlegerichte msr (tijdstip 2)	3.47	0.86	.00	-.02	-.09	-.03	.23**					
7. Gebrek aan msr (tijdstip 2)	2.89	0.82	.03	.04	-.03	-.15	-.23**	-.02				
8. Verveling (tijdstip 1)	2.47	0.58	-.24**	.09	.11	-.61***	-.13	-.02	.19*			
9. Verveling (tijdstip2)	2.08	0.53	-.15	-.05	-.16*	-.25**	-.22*	-.01	.27***	.31***		
10. Welbevinden (tijdstip 1)	2.34	0.76	.25**	.00	-.05	.49***	.17*	-.04	-.27**	-.57***	-.39	
11. Welbevinden (tijdstip 2)	2.70	0.80	.06	.04	-.03	.32***	.28***	.08	-.35***	-.34***	-.41***	.47***

Noot. *M* = gemiddelde; *SD* = standaarddeviatie; *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$; msr = Motivational Self-Regulations Strategies

[Terug naar tekst](#)

Bijlage 6: Figuur 5

Mediatie-model



Noot. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, ⁺ $p < .10$; de cijfers tussen haakjes geven de oorspronkelijke directe effecten weer voor de toevoeging van de mediators

[Terug naar tekst](#)

Bijlage 7: Relevante Items uit Vragenlijst 1 (December 2020 - Januari 2021)

Vragen die peilen naar achtergrondgegevens	<p><i>Wat is je geslacht?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Man ○ Vrouw ○ Andere
	<p><i>Wat is je leeftijd?</i></p> <p>Mijn leeftijd is:</p>
	<p><i>In welk jaar van deze opleiding zit je momenteel? (Dit is het jaar waarin je de meeste studiepunten hebt opgenomen)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eerste bachelor ○ Tweede bachelor ○ Derde bachelor ○ Vierde bachelor ○ Eerste graduaat ○ Tweede graduaat ○ Andere, namelijk (vul aan):
<p>Vragen die peilen naar mindfulness</p> <p>Gaande van “bijna nooit” tot “bijna altijd”</p>	<p><i>In deze vragenlijst worden enkele uitspraken opgelijst over alledaagse ervaringen. Via de antwoordenschaal rechts van de stelling kan je aanduiden in welke mate je deze ervaring beleeft. Denk hierbij terug aan de afgelopen maand.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ik vind het moeilijk om gefocust te blijven op wat er in het hier en nu gebeurt. ○ Het lijkt alsof ik op 'automatische piloot' leef, zonder me erg bewust te

	<p>zijn van datgene waarmee ik bezig ben.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ik voer activiteiten gehaast uit, zonder er echt aandacht aan te schenken. ○ Ik ga zo op in het doel dat ik wil bereiken, dat ik vergeet wat ik aan het doen ben om er te komen. ○ Ik betrap mezelf erop dingen te doen zonder er aandacht aan te besteden. ○ Ik eet zonder mij bewust te zijn dat ik aan het eten ben.
<p>Vragen die peilen naar de zelfmotiverende strategieën</p> <p>Gaande van “helemaal niet akkoord” tot “helemaal akkoord”</p>	<p><i>Op een moment dat ik het vervelend vind om met mijn opleiding bezig te zijn, probeer ik mezelf te motiveren door...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ... te zoeken naar manieren om de leerstof voor mezelf boeiend te maken. ○ ... uit te zoeken hoe de leerstof persoonlijk zinvol kan zijn. ○ ... te bedenken dat ik enkel fier op mezelf kan zijn als ik de leerstof heb afgerond. ○ ... mezelf voor te houden dat enkel doorzetters ook iets tegen hun zin moeten kunnen doen. ○ ... kon ik niks bedenken hoe de leerstof aan te pakken. ○ ... zette ik me gewoon aan de leerstof zonder deze specifiek aan te pakken.

Bijlage 8: Relevante Items uit Vragenlijst 2 (November - December 2021)

<p>Vragen die peilen naar de zelfmotiverende strategieën</p> <p>Gaande van "helemaal niet akkoord" tot "helemaal akkoord"</p>	<p><i>Op een moment dat ik het vervelend vind om met mijn opleiding bezig te zijn, probeer ik mezelf te motiveren door...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ... te zoeken naar manieren om de leerstof voor mezelf boeiend te maken. ○ ... uit te zoeken hoe de leerstof persoonlijk zinvol kan zijn. ○ ... te bedenken dat ik enkel fier op mezelf kan zijn als ik de leerstof heb afgerond. ○ ... kon ik niks bedenken hoe de leerstof aan te pakken. ○ ... zette ik me gewoon aan de leerstof zonder deze specifiek aan te pakken.
<p>Vragen die peilen naar de uitkomstvariabelen (verveling & welbevinden)</p> <p>Welbevinden: gaande van "helemaal niet akkoord" tot "helemaal akkoord"</p> <p>Verveling: gaande van "nooit" tot "bijna altijd"</p>	<p><i>Tijdens de voorbije week...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ik ben tevreden met mijn leven. ○ Op dit moment voel ik me springleven en dynamisch. ○ Tegenwoordig zit ik barstensvol leven en energie. <p><i>In welke mate gedurende de afgelopen week op de hogeschool...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ... voelde alles aan als repetitief en monotoon? ○ ... had je het gevoel dat je niks te doen hebt? ○ ... was jouw concentratie minder goed dan anders? ○ ... wou je dat de tijd vlotter vooruit ging? ○ ... had je het gevoel dat wat je doet betekenisloos was?

[Terug naar tekst](#)