

Verveling in coronatijden

Knack - 20 May 2020
Knack Page 49

In het kader van hun 'motivatiebarometerstudie' peilden psycholoog Joachim Waterschoot (UGent) en zijn collega's naar ons welzijn in deze quarantainetijd.

Van de meer dan drieduizend deelnemers (driekwart vrouwen, gemiddelde leeftijd 54 jaar) aan het onderzoek gaf bijna de helft aan zich de voorbije week te hebben verveeld. 'We vroegen ook hoe ze omgingen met de verveling', vertelt Joachim Waterschoot, die voor zijn doctoraat onderzoekt hoe mensen zichzelf kunnen motiveren. 'Meer dan de helft (56 procent) lijkt de situatie te aanvaarden en blijft passief. Maar je kunt ook proberen de verveling te verdrijven. Er zijn verschillende strategieën om jezelf te motiveren. Mensen kunnen op zoek gaan naar een activiteit die hen pleziert of boeit. Dat is het meest voor de hand liggend, maar slechts 26 procent van de mensen in onze enquête verklaarde dat te zullen doen. Je kunt ook in actie schieten om kritiek van anderen te vermijden en zo jezelf externe druk opleggen: dat is wat 21 procent van de ondervraagden doet. Jezelf interne druk opleggen bleek de meest gebruikte strategie: 35 procent van de ondervraagden deed dat. Daarbij gebruiken ze gedachten als "alleen luiet doen niets" om zichzelf op te laden. Maar eerder onderzoek toont aan dat dit geen goede strategie is. Zo deden we experimenten tijdens de Dodentocht van Bornem waaruit bleek dat mensen die de 100 kilometer wandelen voor hun plezier veel meer kans hebben om de eindstreep te halen dan mensen die zichzelf druk opleggen. In dat laatste geval ervaren ze onderweg net meer verveling en pijn.'

Het leven in een thuisroutine kan extra lastig zijn, omdat veel mensen de huishoudelijke taken (afwassen, wieden in de tuin, boodschappen doen) als erg vervelend ervaren, waardoor ze langer lijken te duren. 'Omgekeerd', zegt Waterschoot, 'kan mindfulness verveling tegengaan. Als je je meer bewust bent van wat er hier en nu gebeurt, in plaats van op automatische piloot te leven, ervaar je minder verveling.'

Copyright © 2020 Roularta Media Group. All rights reserved