

# **WEGWIJS IN ONZE EIGEN EMOTIES IN TIJDEN VAN EEN PANDEMIE**

**EEN ONDERZOEK NAAR ZELFMOTIVATIE ALS MEDIATOR IN HET  
VERBAND TUSSEN EMOTIEREGULATIE EN VERVELING**

Aantal woorden: 13864

**Nicaurys Hernandez**

Studentennummer: 01713091

Promotor(en): Prof. dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleider: Joachim Waterschoot

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

Academiejaar: 2020 – 2021



## **Woord vooraf**

De voorbije zes jaren had ik het geluk om ontzettend te mogen bijleren over het gedrag van mensen, wat ze doen, wat ze voelen en wat ze denken. Na mijn studies Toegepaste Psychologie kreeg ik van mijn ouders de kans om mij verder te verdiepen in deze wereld aan de Universiteit Gent via de Master in psychologie. Het was een uitdagende en leerrijke weg die mij geholpen heeft om te groeien als mens. Met trots mag ik u, de lezer, een masterproef presenteren die een pakkende en innemende afronding voorstelt van deze onvergetelijke ervaring.

Dit onderzoek ontfermt zich over de concepten emotieregulatie, zelfmotivatie, verveling en onzekerheid. Gezien de studie volledig werd geschreven tijdens de coronacrisis, zijn deze concepten mij niet vreemd, in tegendeel. Om deze reden wil ik de tijd nemen om iedereen te bedanken die mij door dit proces geholpen heeft. Zonder hen zou het niet gelukt zijn. Als eerste wil ik mijn begeleider Joachim Waterschoot bedanken om mij te leren om te gaan met de onzekerheid die gepaard gaat met het schrijven van een thesis. Ik bedank hem voor zijn kritische blik, de intense begeleiding de voorbije twee jaar en zijn geduld in deze ongewone tijden. Uiteraard wil ik ook mijn promotor, Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste bedanken voor zijn expertise, zijn supervisie en inbreng waardoor deze masterproef zijn volledig potentieel kon bereiken. Via deze weg wil ik ook Pascale Rogie en Peter Hautekiet bedanken voor het nalezen van mijn masterproef. Verder wil ik mijn vrienden bedanken want door hun aanwezigheid ging het schrijven van een thesis in lockdowntijden gepaard met minder verveling. Tot slot wil ik ook mijn ouders, Dirk Declercq en Elida Hernandez, bedanken voor de motivatie om te starten aan de opleiding en onvoorwaardelijke steun.

## Abstract

Hoewel de COVID-19 crisis zorgt voor een stijging van verveling en onzekerheid, is er een groot verschil in de mate waarin deze emoties ervaren worden binnen de populatie. Binnen deze longitudinale studie onderzoeken we op basis van een steekproef bestaande uit 722 participanten ( $M_{leeftijd} = 51.82$ , bereik tussen 20 en 65 jaar, 76% vrouwelijk) hoe types emotieregulatie een effect hebben op de ervaring van verveling en onzekerheid een maand later. Verder wordt in deze studie gezocht in welke mate zelfmotiverende strategieën het verband tussen enerzijds types emotieregulatie en anderzijds verveling en onzekerheid kunnen verklaren via een mediatiemodel. Hierbij wordt een kwalitatief onderscheid gemaakt tussen verschillende types emotieregulatie strategieën en de verschillende zelfmotivatiestrategieën op basis van de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT). De resultaten tonen evidentie voor de positieve samenhang tussen suppressieve emotieregulatie en emotionele disintegratie op verveling en onzekerheid een maand later. Verder werd een partiële mediatie gevonden van de zelfmotiverende strategieën. Zo lijken deelnemers die hoger scoren op emotionele disregulatie meer gecontroleerde zelfmotivatie toe te passen, wat op zijn beurt resulteert in meer verveling en onzekerheid. Ook deelnemers die hoger scoren op suppressieve emotieregulatie blijken ook hoog te scoren op gecontroleerde zelfmotivatie wat gepaard gaat met meer verveling. Verder lijken deelnemers die hoger scoren op emotionele disregulatie ook meer een gebrek aan zelfmotiverende strategieën te ervaren. Dit gebrek gaat op zijn beurt eveneens gepaard met meer gevoelens van verveling en onzekerheid. Tot slot blijken deelnemers die hoog scoren op integratieve emotieregulatie een maand later meer autonome zelfmotivatie toe te passen, wat op zijn beurt in minder verveling resulteert. De resultaten pleiten voor een gedifferentieerde kijk op emotieregulatie en zelfmotivatie. Praktische implicaties en beperkingen worden besproken.

## Inhoudstafel

### Inhoudsopgave

|   |    |
|---|----|
| <b>Inleiding</b> .....  | 1  |
| <b>Emotieregulatie</b> .....  | 2  |
| <b>Emotieregulatie theorieën</b> .....  | 2  |
| <b>De Zelf-Determinatie Theorie</b> .....   | 3  |
| <b>Autonome en gecontroleerde motivatie</b> .....                                   | 5  |
| <b>Emotieregulatie binnen de ZDT</b> .....  | 7  |
| <b>Integratieve emotieregulatie</b> .....   | 7  |
| <b>Suppressieve emotieregulatie</b> .....   | 8  |
| <b>Emotionele disregulatie</b> .....  | 9  |
| <b>Onderzoek naar emotieregulatie</b> .....   | 10 |
| <b>Negatieve emoties en corona</b> .....  | 10 |
| <b>Onzekerheid</b> .....  | 11 |
| <b>Verveling</b> .....  | 12 |
| <b>Zelfmotivatie</b> .....  | 16 |
| <b>Motivatie en de omgeving</b> .....   | 16 |
| <b>Zelfmotivatiestrategieën</b> .....   | 17 |
| <b>Huidig onderzoek</b> .....   | 21 |
| <b>Tekortkomingen eerder onderzoek</b> .....  | 21 |
| <b>Onderzoeksvragen</b> .....   | 21 |
| Onderzoeksvraag 1: Correlatiemodel en sociaal demografische variabelen.....         | 21 |
| Onderzoeksvraag 2: Predicatieve kracht en van emotieregulatie en zelfmotivatie..... | 22 |
| Onderzoeksvraag 3: Mediatie-model en onderzoeksvragen.....                          | 23 |
| <b>Methode</b> .....  | 23 |
| <b>Deelnemers</b> .....   | 23 |
| <b>Procedure</b> .....  | 24 |
| <b>Metingen</b> .....   | 24 |
| <b>Emotieregulatie</b> .....  | 24 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Onzekerheid.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>Verveling.....</b>  | <b>25</b> |
| <b>Zelfmotivatie.....</b>  | <b>26</b> |
| <b>Analyses.....</b>   | <b>26</b> |
| <b>Resultaten.....</b>   | <b>27</b> |
| <b>Preliminare analyses .....</b>  | <b>27</b> |
| Onderzoeksvraag 1: Sociaal demografische variabelen en correlatiemodel. ....         | 27        |
| <b>Primaire analyses .....</b>   | <b>30</b> |
| Onderzoeksvraag 2: Predicatieve kracht en van emotieregulatie en zelfmotivatie. .... | 30        |
| <b>Onderzoeksvraag 3: Mediatie­model en onderzoeksvragen.....</b>                    | <b>34</b> |
| <b>Discussie .....</b>   | <b>37</b> |
| <b>Bespreking resultaten.....</b>  | <b>37</b> |
| <b>Sterktes en beperkingen van huidige studie.....</b>                               | <b>39</b> |
| <b>Praktische implicaties .....</b>  | <b>40</b> |
| <b>Conclusie .....</b>   | <b>41</b> |
| <b>Referenties.....</b>  | <b>42</b> |

## **Inleiding**

De coronacrisis heeft een aantal levensnoodzakelijke maatregelen met zich meegebracht. Door het samenscholingsverbod, het sluiten van de winkels, beperkingen in daguitstappen maar ook in sportmogelijkheden, valt heel wat vrije tijdsbesteding van mensen weg (Het Laatste Nieuws, 2020). Ook werk gaat voor de meesten online door en valt voor anderen compleet weg (Adalja, Toner, & Inglesby, 2020). Hierdoor wordt men nog vaker dan ooit te voren geconfronteerd met negatieve emoties zoals angst, neerslachtigheid, onzekerheid en verveling (Chao, 2020; Kang et al., 2020). Dit heeft twee belangrijke implicaties. Enerzijds zorgt het meer voorkomen van negatieve emoties, in crisistijden, ervoor dat mensen vaker onder psychische stoornissen gaan lijden. Zo is er bijvoorbeeld een stijging te zien in depressie, angststoornissen en posttraumatische stressstoornissen (Vindegaard & Benros, 2020). Anderzijds toont recent onderzoek dat mensen die vatbaarder zijn voor verveling ook meer geneigd zijn om de regels omtrent sociaal isolement te overtreden (Boylan et al., 2020, Boylan et al., 2021). De mogelijke implicaties van deze bevindingen op de psychische gezondheid en op algemene bevolkingsgezondheid zijn reëel. Hierdoor is onderzoek naar emotieregulatie, naar het verband met negatieve emoties en naar factoren waardoor dit verband beïnvloed wordt momenteel actueel en relevant.

De effecten van emotieregulatie op verschillende componenten wordt in de literatuur uitgebreid omschreven. Zo staat emotieregulatie in verband met de mate van gerapporteerde stress, slaapkwaliteit en levensvoldoening (Pekaar et al., 2018). Hoewel men meer verveling en onzekerheid ervaart tijdens de COVID-19 crisis is echter weinig onderzoek naar het verband tussen emotieregulatie en deze emoties. Dit vormt om deze redenen de eerste focus van deze masterproef. Verder is er in de literatuur uitvoerig onderzoek gevoerd naar manieren waarop de omgeving een individu kan motiveren om een vervelende taak aan te pakken (Vansteenekenste, Soenens, Beyers & Lens, 2008; Wolters, 2003). Echter is er een lacune in het huidige onderzoek naar strategieën die individuen zelf inzetten om zichzelf te motiveren tijdens het ervaren van verveling. Omwille van het jong karakter van zelfmotivatie is er in de literatuur ook een lacune te zien in antecedenten van zelfmotivatie. Ook het effect van zelfmotivatie op onzekerheid en verveling werd beperkt onderzocht (e.g., Waterschoot et al., 2021). De huidige studie zal inspelen op deze lacunes. Samenvattend beogen we in het huidige onderzoek na te gaan in welke mate zelfmotivatie als tussenliggend mechanisme fungeert tussen de types emotieregulatie en ervaren verveling en onzekerheid. De resultaten van dit innovatief mediatie onderzoek kunnen een bron vormen van interventies omtrent implementatie van

kwalitatieve emotieregulatie of zelfmotivatie, dit met als doel de verveling en onzekerheid bij participanten te verminderen, het mentaal welzijn te verbeteren en, op groter schaal, de algemene bevolkingsgezondheid positief te beïnvloeden door een vermindering in regelovertredend gedrag.

## **Emotieregulatie**

### **Emotieregulatie theorieën.**

De voorbije decennia werd het belang van emotieregulatie ingezien en werd er uitvoerig onderzoek naar gedaan. Zo toont onderzoek aan dat emotieregulatie in verband staat met verschillende psychiatrische stoornissen (Berenbaum, Raghavan, Le, Vernon, & Gomez, 2003; Jazaieri, Urry, & Gross, 2013; Kring, 2008, 2010; Kring & Werner, 2004). Door de populariteit van dit onderwerp zijn er verschillende kaders en definities om emotieregulatie te benaderen als psychologisch construct. Emoties zoals woede, angst, verveling of onzekerheid ontstaan wanneer een persoon aandacht schenkt aan een situatie en deze beoordeelt als direct relevant voor zijn of haar huidige doelen (Gross, 2014). Emotieregulatie verwijst volgens Gross (1998) dan naar het proces waarmee individuen deze emoties beïnvloeden, hoe ze deze ervaren en hoe ze deze uitdrukken. Met andere woorden vindt emotieregulatie plaats wanneer men, impliciet of expliciet, het doel activeert om zijn emotioneel proces te beïnvloeden. Thompson (1994) definieert emotieregulatie dan weer als de extrinsieke en intrinsieke processen die verantwoordelijk zijn voor het monitoren, evalueren en aanpassen van een emotionele reactie. Vooral het aanpassen van de intensiteit of tijd-specifieke kenmerken met de bedoeling een bepaald doel te bereiken (Thompson, 1994).

Er is een verscheidenheid aan strategieën die een individu kan implementeren om dit doel te bereiken. Afhankelijk van het gebruikte kader kan men ook een andere indeling maken in de verschillende strategieën (Gross; 2014). Zo maakt Gross (1998) een onderscheid tussen vijf verschillende emotieregulatie strategieën namelijk situatie selectie, situatie modificatie, aandacht implementatie of de aandacht bewust inzetten, cognitieve verandering en respons modulatie. *Situatieselectie* verwijst naar het beïnvloeden of iemand een specifieke situatie zal tegenkomen die waarschijnlijk een emotie zal opwekken die al dan niet gewenst is. *Situatieverandering* verwijst naar pogingen om externe kenmerken van de omgeving te veranderen in een poging om iemands emoties te beïnvloeden. Wanneer individuen *aandachts implementatie* gebruiken, richten (of herleiden) ze hun aandacht zodanig dat hun emotionele reactie verandert. *Cognitieve verandering* verwijst naar pogingen om de betekenis van de situatie te herzien in een poging om iemands emoties te beïnvloeden. Ten slotte verwijst

*responsmodulatie* naar inspanningen die worden gedaan om iemands ervaringsgerichte, gedragsmatige of fysiologische reacties op de emotie-uitlokkende situatie te beïnvloeden (Gross, 1998). Een groeiend aantal onderzoek heeft onlangs de zelfdeterminatietheorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017) omarmd om emotieregulerende processen te onderzoeken (Benita, 2020). De ZDT brengt een ander kader om verschillende emotieregulatie strategieën in te verdelen. Waar literatuur in het verleden vooral gefocust was op enerzijds het beheersen en het verminderen van negatieve emoties en anderzijds het herformuleren van ervaringen op meer positieve manieren, ondersteunt de ZDT een alternatieve en meer omvattende benadering voor kwalitatief verschillende strategieën.

### **De Zelf-Determinatie Theorie.**

In tegenstelling tot sommige theorieën gaat de ZDT uit van een positief mensbeeld (Sheldon et al., 2003). Dit mensbeeld gaat er vanuit dat mensen van nature hun omgeving proactief vormgeven. De ZDT neemt hierbij aan dat mensen in hun leven streven naar een geïntegreerd en authentiek functioneren op zowel individueel als sociaal vlak. Deze natuurlijke, actieve groeitendens komt volgens de ZDT slechts tot uiting indien aan een aantal basisbehoeften voldaan zijn. Deze behoeften zijn: de nood aan verbondenheid, de nood aan autonomie en de nood aan competentie. Deze drie basisbehoeften zouden ook essentieel zijn om naast persoonlijke groei en welbevinden, ook motivatie te ondersteunen (Ryan & Deci, 2000).

De eerste behoefte is de behoefte aan verbondenheid. Dit is de nood om over goede relaties te beschikken met personen uit de sociale omgeving en zich geliefd te voelen. Maar ook de behoefte om zelf voor anderen te zorgen (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). Men streeft naar positieve relaties op zowel kwantitatief als kwalitatief vlak (Vansteenkiste & Soenens, 2015). De tweede behoefte is de behoefte aan autonomie. Deze behoefte verwijst naar de nood om psychologisch vrij te kunnen handelen en keuze hebben bij het uitvoeren activiteiten zonder het gevoel te hebben onder druk te staan (DeCharms, 1968; Deci, 1971). Hierbij is het belangrijk dat men het gevoel heeft zichzelf te kunnen zijn en zelf te kunnen beslissen zonder dat het wordt opgelegd door de omgeving (Deci & Ryan, 2002). De laatste behoefte verwijst de behoefte aan competentie. Dit verwijst naar de wens om een activiteit op een doeltreffende en succesvolle manier uit te voeren. Mensen willen hun omgeving begrijpen. Een individu zal zich meer gaan ontwikkelen en flexibel omgaan met veranderingen in de omgeving indien aan deze basisbehoefte voldaan is (Van de Broek, Vansteenkiste, De witte, Lens & Andriessen, 2009). Deze drie behoeften ondersteunen de meest kwalitatieve vorm van



motivatie, namelijk intrinsieke motivatie. Dit is motivatie die waargenomen wordt wanneer men bezig is met een activiteit die men op zich interessant vindt en die niet uitvoert omwille van een doel die buiten de activiteit gelegen is (Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b).

De ZDT schuift een theoretisch kader naar voor die de kwaliteit van motivatie ordent op een continuüm van internalisatie of ‘eigenaarschap’. Het begrip ‘internalisatie’ is component van autonome motivatie en verklaart waarom extrinsieke motivatie niet steeds gecontroleerd van aard is. Internalisatie wordt binnen de ZDT gedefinieerd als het proces waarbij extern aangeboden overtuigingen, normen en/of regels worden omgezet naar persoonlijk gewaarde attributen, waarden of gedragsstijlen (Deci & Ryan, 2000). Het individu probeert om externe sociaal-waardevolle regulaties te verenigen met de eigen persoonlijkheid (Koestner & Losier, 2002). Internalisatie vormt bijgevolg een cruciale factor indien men geconfronteerd wordt met verveling. Naargelang we erin slagen om de reden van de opgedragen activiteiten te internaliseren, zullen deze met een groter gevoel van vrijheid uitvoeren, waardoor we ze beter uitvoeren en langer volhouden (Vansteenkiste et al., 2008). Gezien we tijdens de coronacrisis verschillende maatregelen opgelegd krijgen die we niet spontaan zouden doen, zoals het dragen van een mondmasker of de social distancing maatregelen, is dit proces van groot belang. Tabel 1 biedt een grafische weergave van deze ordening. In de volgende paragraaf gaan we dieper in op de definities van intrinsieke motivatie en de verschillende vormen van extrinsieke motivatie, dewelke te vatten zijn onder de types autonome en gecontroleerde motivatie.

**Tabel 1.**

*Verschillende Types Motivatie volgens de ZDT (Vrij naar Deci & Ryan, 2008, p. 17; Ryan & Deci, 2000, p. 72; Van den Broeck et al., 2009)*

| Amotivatatie  | Extrinsieke motivatie  |  |                                    |   | Intrinsieke motivatie                       |
|---|--|--|------------------------------------|---|---|
| Geen regulatie  | Externe regulatie  | Introjectie  | Identificatie                      | Integratie                                  | Intrinsieke regulatie                       |
| Intentie tot activiteit is nauwelijks aanwezig        | Vermijden van straf, verkrijgen van een beloning of externe verwachtingen inwilligen | Behoud van eigenwaarde door Vermijden schaamte/ schuld/angst of ervaring van trots | Activiteit wordt gezien als zinvol | Activiteit past binnen persoonlijke waarden | Activiteit zelf geeft voldoening en plezier |
|   | Gecontroleerde motivatie   |  | Autonome motivatie                 |   |   |
| Lage kwaliteit motivatie ← → Hoge kwaliteit motivatie |  |  |                                    |   |   |

### **Autonome en gecontroleerde motivatie.**

Eerder dan intrinsiek versus extrinsiek, maakt de ZDT een onderscheid tussen autonome en gecontroleerde motivatie. Onderzoek toont aan dat men een kwalitatief onderscheid kan maken in de verschillende types van motivatie afhankelijk van de mate waarin ze autonoom of gecontroleerd zijn (Ryan & Connell, 1989). De mate waarin motivatie eerder autonoom of gecontroleerd is, hangt af van de graad van behoeftebevrediging in de basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie (Deci & Vansteenkiste, 2004). We maken een onderscheid in autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatatie

#### ***Autonome motivatie.***

***Geïdentificeerde regulatie.*** Een eerste vorm van autonome motivatie is geïdentificeerde regulatie. Bij deze vorm van regulatie kan het individu zich identificeren met het doel en de waarde van het gedrag (Hagger & Chatzisarantis, 2007; Vansteenkiste, Witte, Lens, Andriessen, & Van den Broeck, 2002). Een activiteit wordt met andere woorden gesteld omdat het als zinvol ervaren wordt of persoonlijk belangrijk is. De activiteit wordt nog steeds uitgevoerd om een uitkomst te bereiken die buiten de activiteit gelegen is, maar men identificeert zich echter met de reden van het te stellen gedrag is (Van de Broek, Vansteenkiste, De Witte, Lens & Andriessen, 2009).

***Geïntegreerde regulatie.*** Geïntegreerde regulatie is de tweede vorm van autonome motivatie. Ook hier wordt het gedrag gesteld om een uitkomst te bereiken die buiten het gedrag

zelf ligt maar het individu heeft de reden voor het gedrag volledig geïntegreerd. De waarden en het doel van het gedrag is een deel van de persoon zelf en het vertoond gedrag is hierbij in lijn met de persoonlijkheid (Deci & Ryan, 2002; Vansteenkiste et al., 2009).

***Intrinsieke regulatie.*** Intrinsieke regulatie is de meest autonome vorm van motivatie. Het verwijst naar het uitvoeren van een activiteit omdat ze op zich leuk of interessant is. Een intrinsiek gemotiveerd individu handelt met een psychologische vrijheid en volgt zijn eigen interesses. Bijgevolg is de beloning van het gedrag terug te vinden in de activiteit zelf. Zo zullen intrinsiek gemotiveerde werknemers bijvoorbeeld hun werk spontaan uitvoeren omdat ze het op zich boeiend en leuk vinden (Van de Broek, Vansteenkiste, De witte, Lens & Andriessen, 2009).

***Gecontroleerde motivatie.***

***Externe regulatie.*** De eerste vorm van gecontroleerde motivatie en die met de minste eigenaarschap is externe regulatie. Hierbij wordt er druk ervaren om de activiteit uit te voeren. In deze vorm van motivatie komt de druk van buitenaf. Men voert de activiteit om een beloning te krijgen of een straf te voorkomen. Men heeft het gevoel geen keuze te hebben en van buitenaf te worden gecontroleerd (Vansteenkiste et al., 2009).

***Geïntrojecteerde regulatie.*** Geïntrojecteerde regulatie is de tweede vorm van gecontroleerde motivatie. Hierbij koppelen individuen hun eigenwaarde aan het uitvoeren van een bepaalde activiteit. Er is nog steeds weinig, maar meer eigenaarschap aanwezig tegenover externe regulatie. In tegenstelling tot externe regulatie wordt de activiteit niet extern gecontroleerd via beloning of straf, wel door interne gevoelens van schuld- of schaamte. De externe motivatie is gedeeltelijk geïntegreerd maar maakt geen deel uit van het zelfbeeld (Deci & Ryan, 2002; Vansteenkiste, Witte, Lens, Andriessen, & Van den Broeck, 2002).

***Amotivatie.***

Tot slot dient men op te merken dat mensen in de praktijk niet altijd gemotiveerd zijn. De afwezigheid van motivatie noemt men amotivatie. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom individuen een activiteit niet uitvoert. Zo kunnen mensen het gevoel hebben dat ze niet over de capaciteiten beschikken of kunnen er gevoelens van hulpeloosheid overheersen (Verstuyf et al., 2014; Verstuyf & Vansteenkiste, 2008). Een gebrek aan motivatie kan nefaste gevolgen hebben op de prestaties van een individu (Vasconcellos et al., 2020). Zo toont onderzoek bijvoorbeeld dat amotivatie leidt tot meer uitputting bij competitieve zwimmers en voor verveling bij sporters (Pelletiers et al., 2001).

## **Emotieregulatie binnen de ZDT.**

ZDT's definitie van adaptieve emotieregulatie beschrijft de volledig functionerende persoon als ontvankelijk voor een verscheidenheid aan emotionele ervaringen, in staat om ze te verkennen zonder al te veroordelend te zijn en in staat om deze gevoeligheid te gebruiken om emoties en gerelateerd gedrag vrijwillig te reguleren (Roth, Vansteenkiste, Ryan; 2019). Met andere woorden worden emoties noch negatief of positief gezien maar worden ze gezien als een bron van informatie. In dit onderzoek maken we het onderscheid tussen adaptieve en maladaptieve emotieregulatie strategieën op basis van de ZDT (Ryan, Deci, Grolnick, & Guardia, 2006) Dit omwille van het aangetoond belang in de literatuur en wetenschappelijk onderzoek (Benita, 2020). Op basis van dit kader trachten we in huidig onderzoek ook interpersoonlijke verschillen in emotieregulatie in kaart te brengen.

Volgens de ZDT is emotieregulatie gebaseerd op het idee dat emotieregulatie ofwel autonoom ofwel gecontroleerd kan zijn (Ryan, Deci, Grolnick, & Guardia, 2006). Autonome emotieregulatie verwijst naar de ervaring van keuze, die mensen ervaren, met betrekking tot emotionele ervaring. *Emotionele integratie* is een autonome vorm van deze emotieregulatie. Hiertegenover staat gecontroleerde emotieregulatie. Deze wordt gekenmerkt door gevoelens van dwang om zich op bepaalde manieren te voelen (of niet te voelen). Vormen van gecontroleerde regulering omvatten emotionele *disregulatie* en *suppressieve* emotieregulatie (Benita, Levkovitz & Roth, 2017).

## **Integratieve emotieregulatie.**

Integratieve emotieregulatie wordt in tegenstelling tot suppressieve emotieregulatie als een adaptieve vorm van emotieregulatie beschouwd (Benita et al., 2019). Deze adaptieve emotieregulatie houdt in dat een individu elke emotionele ervaring, zij het een positieve of negatieve ervaring, gaat zien als een informatiebron die persoonlijke groei ondersteunt (Deci & Ryan, 2000). Een emotie wordt gezien als informatiegegevens. Ze zijn noch goed noch slecht en faciliteren groei. Gevoelens zijn met andere woorden ingebouwde feedback systemen binnen het individu die hen voorziet van psychologische, cognitieve en motivationele signalen die op hun beurt gedrag en doelen zal prikkelen conform de psychologische basisnaden (Ryan et al., 2006a; Vansteenkiste et al., 2010).

Het valt op dat integratieve emotieregulatie bepaalde raakvlakken heeft met het concept 'mindfulness'. Zo beschrijven Brown en Ryan (2003) bijvoorbeeld mindfulness als het onbeoordeeld waarnemen van de mens, de huidige belevingen en ervaringen. Dit aspect van mindfulness zou echter een bijkomende factor van integratieve emotieregulatie kunnen

faciliteren, namelijk ‘zelf integratie’. Dit doordat automatische, defensieve reacties worden geminimaliseerd. Dit tweede aspect (zelf integratie) respondeert echter wel met het concept ‘acceptatie’ dat gedefinieerd wordt als de tendens om de emoties te aanvaarden zonder beoordeling.

Wat bij integratieve emotieregulatie extra is, is een geïnteresseerde houding ten opzichte van de emoties. Het gaat hierbij om een intentionele exploratie van de gevoelens (Roth et al., 2014). Meer specifiek heeft het individu een gedifferentieerd bewustzijn over zijn eigen emoties en heeft het de capaciteit om deze sensitiviteit te gebruiken om zijn eigen gedrag aan te passen (Roth et al., 2009). Personen gaan bijgevolg een meer actieve capaciteit vertonen om te leren van hun emoties en het geleerde te gebruiken om hun emoties te reguleren of zich net te onthouden van reactie op een vrijwillige manier (Benita et al., 2019). Het gevoel van vrijheid dat gepaard had met deze vorm van emotieregulatie sluit aan bij de autonome vormen van motivatie binnen de ZDT.

### **Suppressieve emotieregulatie.**

Zoals eerder geschreven is suppressieve emotieregulatie een strategie waarbij een individu pogingen onderneemt om zijn negatieve emoties te negeren, te vermijden of te verstoppen. Dit omdat die emoties mogelijks als bedreigend of gevaarlijk gezien worden (Roth, Vansteenkiste & Ryan, 2019). Suppressieve emotieregulatie kan in verschillende fases van het emotioneel proces gebeuren. Eerst en vooral kan men suppressieve emotieregulatie vroeg in het emotioneel proces gebeuren. Suppressie gaat hier dan over het vermijden van de emotionele ervaring of door emotieregulatiestrategie ‘afstand te doen van de emoties’ zodat het minder impact heeft. Dit heeft als resultaat dat de ervaren emotie niet volledig toegankelijk is en niet tot volledig bewustzijn van het individu geraakt. Suppressieve emotieregulatie kan ook later gebeuren in het emotioneel proces. Hier gaat om de emotieregulatiestrategie ‘gedragsmatige onderdrukking van de emotie’. Hierbij is de emotie duidelijk aanwezig, maar zal het individu het niet laten merken in zijn of haar gedrag. Omdat het uiten van emoties doorgaans geremd wordt om controlerende redenen zouden personen met een hoog suppressieve emotieregulatie kunnen functioneren op een niet-authentieke manier en is het minder waarschijnlijk dat ze zich voor emotionele steun zullen richten naar anderen (Roth, Vansteenkiste & Ryan, 2019).

In de literatuur vindt men vaak een grote gelijkenis tussen ‘suppressieve emotieregulatie’ en ‘emotionele suppressie’. Gross en zijn collega’s (2003) hadden de laatstgenoemde term genoemd in het proces model van emotionele regulatie. Ze definieerden hier emotionele suppressie als een reactieve strategie, gericht op het inhiberen van emotioneel

gedrag. Ook Wegner (1944) sprak over emotionele suppressie als de minimalisering van de ervaring van een emotie of gedacht aan een negatieve gebeurtenis. Het valt echter op dat veel van deze auteurs experimentele manipulaties gebruikten om een emotionele suppressie te induceren en deze emotieregulatiestrategie niet zien als een persoonlijkheidstrek. Zo onderzochten Roth en zijn collega's (2014) wat het effect van emotieregulatie zou zijn op het angstgevoel na het bekijken van een schrikwekkende film. In deze studie ging men de emotieregulatiestijl van de proefpersonen wijzigen door hen onder te verdelen in twee groepen. De groep in de integratieve emotieregulatieconditie werd gevraagd om een geïnteresseerde houding aan te nemen ten opzichte van hun gevoelens. Aan de groep in de suppressieve emotieregulatieconditie werd gevraagd om hun best te doen om hun gevoelens niet te uiten. Men concludeert dat de angst aanzienlijk lager was in de integratieve emotieregulatieconditie.

### **Emotionele disregulatie.**

Binnen de ZDT wordt emotionele disregulatie omschreven als het onvermogen om de ervaren gevoelens te reguleren (Ryan et al., 2006). De gedragstendensen die inherent zijn aan de emotie zullen worden uitgedrukt zonder iemands bedoeling of wil. Moeilijkheden om de emoties te begrijpen, het effect te moduleren en de emotie gedreven impulsen te beheren, dragen bij aan emotionele disregulatie (Bjureberg et al., 2016). Ook volgens het emotieregulatie denkkader van Gross (1998) kan emotiedisregulatie begrepen worden als een aantasting aan een of meer regulerende processen, waaronder situatie selectie en probleemoplossing, voorafgaande beoordeling van de situatie, beheer van fysiologische of somatische sensaties en beheersing van gedragsreacties. Het informatieverwerking vermogen, dat het vermogen van een individu om sociale en emotionele problemen te interpreteren en op te lossen vergemakkelijkt, wordt sterk beïnvloed door leeftijd en gezondheid (Kahn et al., 2019).

Van de drie types emotionele regulatie werd emotionele disregulatie het meest onderzocht bij de ontwikkeling van kinderen (Benita et al., 2017). Hoewel stemmingswisselingen veel voorkomen tijdens de adolescentie en niet het gevolg zijn van kindermishandeling, is er een verband tussen kindermishandeling en ernstiger emotionele disregulatie bij adolescentie (Hilt et al., 2011). In de literatuur is het duidelijk dat een combinatie van factoren zoals tegenslagen in de kindertijd, biologische gevoeligheid en sensorische verwerkingsstoornissen, bij kunnen dragen aan hogere opwindingsniveaus en andere moeilijkheden bij het beheer van fysiologische opwindingsniveaus (Kahn et al., 2019). Men is er nog niet aan uit hoe dat vroegkinderlijke ervaringen kunnen leiden tot emotionele disregulatie. Desalniettemin is deze kennis cruciaal om het veld van ontwikkelingspsychopathologie vooruit

te helpen (Hilt et al., 2011). Omwille het gevoel onvermogen om de eigen emoties te reguleren en de gevoelens van hulpeloosheid zien we hoe deze emotieregulatiestrategie aansluit bij amotivatie binnen de ZDT.

### **Onderzoek naar emotieregulatie.**

Niet elke emotieregulatie strategie blijkt even efficiënt te zijn. Het gevoel van autonomie dat de integratieve regulering van emoties met zich meebrengt blijkt cruciaal te zijn voor positief welzijn van een individu (Ryan & Deci, 2000). Dit maakt integratieve emotieregulatie de meest adaptieve stijl van emotieregulatie (Brennigns, 2015). Suppressie is op zijn beurt positief gecorreleerd met een negatief affect en negatief gecorreleerd met een positief affect (Butler & Gross, 2003). Suppressieve emotieregulatie is ook gelinkt aan hogere levels van depressie (Berenbaum et al., 1999). Bovendien kan het heel goed zijn dat er een verhoogde ruminatie zal zijn bij individuen met deze emotieregulatiestrategie omdat er niet openlijk aandacht wordt besteed aan de emotionele ervaring. Dit maakt dat emotie sneller terugkomt op een onverwachts moment (Thomsen, Tønnesvang, Schnieber, & Olesen, 2011). Een sterke associatie werd ook gevonden tussen emotionele disregulatie en verschillende soorten psychopathologieën. Bij kinderen zijn verschillende vormen van externaliserende problemen in verband gebracht met emotionele disregulatie (Eisenberg, 2010). Emotionele disregulatie heeft ook als mediator een impact op het welzijn. Zo heeft het bijvoorbeeld een mediërende functie op de impact van perfectionisme op psychologische klachten (Aldea et al., 2006). Daarbovenop wordt het vaak geassocieerd met verschillende negatieve uitkomsten, ontwikkelingspsychopathologieën en zwakke sociale aanpassing (Cole & Hall, 2008; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011; Roth & Assor, 2012).

COVID-19 verstoort niet alleen de basisactiviteiten van het leven en belemmert niet alleen de economische groei (McKibbin, 2021), maar kan ook langetermijneffecten hebben op het welzijn van individuen. Met andere woorden eist de pandemie niet enkel fysiek en financieel zijn tol, maar ook emotioneel. Gezien emotieregulatie gunstige gevolgen heeft op het psychologisch welzijn en negatieve emoties kan verminderen (Côté et al., 2011; Gross, 2014), is het belangrijk om dit te meten in COVID-19 tijden. In wat volgt gaan we dieper in op twee relevante gevoelens die tijdens de pandemie ervaren worden namelijk verveling en onzekerheid.

### **Negatieve emoties en corona**

Effectieve regulering van emoties is cruciaal om het welzijn te verbeteren (Restuborg et al., 2020). De coronacrisis zorgt er echter voor dat men nog vaker dan ooit te voren geconfronteerd wordt met negatieve emoties zoals angst, neerslachtigheid en onzekerheid

(Kang et al., 2020). Uit recent onderzoek blijkt dat de restricties die werden opgelegd tijdens de coronacrisis gevoelens van verveling hebben uitgelokt (Struk et al., 2020). Daarbovenop stellen Struk en collega's dat emoties van verveling kunnen bijdragen tot regelovertrekend gedrag in deze omstandigheden. Ook in het verleden werd dit verband aangetoond. Onderzoek gevoerd tijdens de SARS-uitbraak van 2003 meldde toen dat verveling de grootste belemmering was voor handhaving van quarantainemaatregelen (DiGiovanni et al., 2004). Verder zorgt de COVID-19-pandemie ook voor veel onzekerheid (Freeston et al., 2020). Het eerste onderzoek (Wang et al., 2020) naar psychologische onrust in maart 2020 toont dat 53.8% van de Chinese bevolking gemiddelde tot zware psychologische onrust ervaart, 16.5% vertoont gemiddelde tot zware depressieve symptomen en 8.1% vertoont gemiddeld tot zware stressklachten. Dit voorbeeld geeft het niveau van onrust weer dat werd gerapporteerd als reactie op deze bedreigende en onzekere situatie (Freeston et al., 2020). Gezien de implicaties van onzekerheid en verveling op enerzijds het mentaal welzijn en anderzijds op regel overtrekend gedrag, focust deze masterproef zich op deze twee negatieve emoties.

### **Onzekerheid.**

In Maslows behoeftehiërarchie kan men de behoefte aan veiligheid en onzekerheid terugvinden op de tweede plaats. Deze bevindt zich tussen de organische/lichamelijke behoeften (zoals slaap, voedsel en drinken) en de hoge orde behoefte (zoals zelfvertrouwen, liefde en zelfactualisatie (Maslow, 1943). De behoefte aan veiligheid en zekerheid kan men breed definiëren. Het betreft enerzijds de behoefte om zich veilig te voelen tegen bedreigingen in de omgeving en anderzijds de behoefte om over voldoende materiële middelen te beschikken om basisoverleving te verzekeren (Maslow, 1943). Deze brede definitie bevat volgens Maslow verschillende facetten zoals de behoefte om zich beschermd te voelen tegen fysiek schade en bedreigingen (d.w.z. een veilige omgeving), de noodzaak om over voldoende materiële middelen te beschikken voor elementaire overleving (bijvoorbeeld. financiële veiligheid), en de noodzaak om zichzelf te beschermen tegen bedreigingziekten (d.w.z. gezondheidsgerelateerde veiligheid). Vermote en collega's (2021) stellen dat de COVID-19 een bedreiging vormt op al de facetten van deze basisbehoefte. Een Amerikaans onderzoek naar voedselonzekerheid in 2020 bevestigt de bevindingen (Niles et al., 2020). Men stelt dat 35.5% van de gezinnen sinds corona een voedselschaarste en onzekerheid omtrent voedsel kenden. Personen die recent hun job verloren waren door de coronacrisis hadden een hoger risico om onzekerheid omtrent hun voedsel te kennen (Niles et al., 2020). Verder stelt onderzoek van Vermote en collega's (2021), die gevoerd werd tijdens de eerste lockdown in België, de impact



van onzekerheid op het mentaal welzijn vast. Meer specifiek voorspelden onzekerheid, behoeftebevrediging en behoeftefrustratie verschillende positieve (tevredenheid met het leven, slaapkwaliteit) en negatieve indicatoren (depressieve symptomen, angst) van de geestelijke gezondheid van het individu tijdens de coronacrisis.

### **Verveling.**

Verveling is een emotie waar wij ons allen in herkennen en treft ons op meerdere niveaus. Het kan een invloed hebben op onze gedachten, gevoelens, motivaties en acties (van Tilburg & Igou, 2012). Toch wordt verveling in vergelijking met andere emoties minder onderzocht (Loukidou, Loan-Clarke, & Daniels, 2009). Dit terwijl onderzoek tijdens de eerste corona uitbraak in China aantoont dat verveling de meest voorkomende emotie was (Chao, 2020). Er is echter wel onderzoek naar de ervaring van verveling tijdens de uitvoering van simpele repetitieve taken op het werk (Fisher, 1993, O'Hanlon, 1981; Smith, 1981). Daarnaast merkt men in de literatuur ook dat er weinig consistentie is in de manier waarop verveling gedefinieerd wordt en worden de functie en correlaten van verveling onvoldoende begrepen (Raffaeli, Mills & Christoff, 2018). Dit komt volgens Raffaeli en collega's (2018) mogelijks door twee belangrijke zaken. Ten eerste is er relatief weinig consistentie in de manier waarop verveling in alle onderzoeken tot nu toe is geoperationaliseerd. Ten tweede suggereert voorlopig bewijs het bestaan van verschillende soorten van verveling die verschillende en soms tegengestelde correlaten kunnen hebben (Raffaeli et al., 2018). Elpidorou (2020) geeft in recent onderzoek naar verveling een tweedelige definitie voor deze emotie. Enerzijds definieert hij verveling als een aversieve ervaring die mensen op een breed schaal van situaties treft. Het verandert de houding ten opzichte van een situatie, het kan leiden tot dwalen van gedachten, het kan onze perceptie van tijd veranderen en ontslaat ons zonder meer van de taak die voorhanden is. Anderzijds definieert hij ook verveling als een krachtige drijfveer. Het motiveert ons om op verschillende manieren te handelen, dit met als doel om te ontsnappen aan de vervelende situatie (Elpidorou, 2020). In wat volgt staan we even stil bij deze tweedelige indeling. Met andere woorden gaan we dieper op zowel de multidimensionale aard als de motivationele aard van verveling.

### ***Multidimensioneel.***

Götz en collega's (2006) suggereren dat er vier soorten verveling zijn. Het eerste type verveling wordt gelabeld als 'onverschillige verveling' dat gepaard gaat met een algemene onverschilligheid en terugtrekking uit de buitenwereld. Het tweede type verveling wordt gelabeld als 'kalibrerende verveling'. Hierbij ervaart men enigszins een onaangename toestand

die verband houdt met ontvankelijkheid voor opties om verveling te verminderen, maar men niet actief op zoek is naar alternatief gedrag of cognities. ‘Zoekende verveling’ is het derde type van verveling. Dit soort verveling wordt gedefinieerd als een onaangename ervaring en gaat gepaard met niet alleen openstaan voor, maar actief zoeken naar specifieke manieren om gevoelens van verveling te minimaliseren. Het laatste type verveling wordt gedefinieerd als ‘reactant verveling’. Dit laatste type verveling werd als zeer onaangenaam van aard ervaren en hangt sterk samen met de behoefte om aan de situatie te ontsnappen. Volgens Fahlman (2011) is de definitie van verveling: “de aversieve ervaring die voortkomt uit een onbevredigd verlangen om te participeren in activiteiten waar men voldoening uithaalt”. In termen van arousal of opwinding stelt Fahlman dat een verveeld individu zich in een staat van hoge arousal en/of een staat van lage arousal kan bevinden. Hierbij ervaart een individu met hoge arousal in deze staat voornamelijk gevoelens van agitatie en ervaart een individu met lage arousal vooral een gevoel van futloosheid. Fahlman en collega’s ontwikkelen en valideren in 2011 op basis van theorie en empirische onderbouwing een volledige schaal om verveling te meten genaamd de Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). Deze schaal schuift een vijf-factoren structuur naar voor en stelt dat verveling kan gemeten worden op 5 dimensies namelijk: onbetrokkenheid (of ontkoppeling van de omgeving), hoge opwinding, lage opwinding, onoplettendheid en tijdspceptie. Voor deze masterproef hanteren we de definitie van Elpidorou (2014, 2016) waarbij verveling bestaat uit verschillende dimensies. In zijn onderzoek probeert hij het amalgaan aan definities te verwerken in een latent construct. In wat volgt worden vier dimensies (betrokkenheid, hoge arousal, lage arousal, aandacht en tijdperceptie) verder toegelicht op basis van literatuurstudie en wordt verveling bekeken vanuit een motivationeel oogpunt

**Betrokkenheid.** In de literatuur keert (on)betrokkenheid regelmatig terug als een kerneigenschap van verveling (Anderson, 2007; Fahlman, 2013; Fenichel & Rapaport, 1951). Zo omschreven Nakamura en Csikszentmihalyi’s (2003) het concept ‘vitale betrokkenheid’. Het gevoel van betrokkenheid is vitaal in die zin dat de relatie of activiteit als belangrijk en waardevol ervaren wordt. Dit concept sluit nauw aan bij de definiëring van verveling als een gevoel distantie van bevredigende activiteiten. De aanwezigheid van betrokkenheid en verbinding leidt in andere woorden tot plezier en absorptie, ook wel ‘flow’ genoemd (Csikszentmihalyi, 2000). Verveelde individuen ervaren echter het omgekeerde. Zij slagen er niet in om te identificeren wat de omgeving hen te bieden heeft (Fahlm et al., 2013, Mercer & Eastwood, 2010). In tijden van een pandemie kan onverbondenheid met de omgeving een

impact hebben op verveling. Recent onderzoek suggereerde dat quarantaine, verminderd sociaal en fysiek contact met anderen vaak verveling veroorzaakte (Brooks et al., 2020).

**Arousal.** Arousal kan men plaatsen op een dimensie die loopt van lage arousal tot hoge arousal. *Hoge* opwinding tijdens het ervaren van verveling worden beschreven als een staat waarbij een individu voornamelijk gevoelens van rusteloosheid, opwinding en frustratie ervaart (Martin, Sadlo, & Stew, 2006; Pattyn, Neyt, Henderickx, & Soetens, 2008). *Lage* arousal tijdens het ervaren van verveling wordt omschreven als een staat waarbij een individu vooral gevoelens van vermoeidheid en lusteloosheid ondervindt (Berlyne, 1960; Bernstein, 1975). Verveling kan daarom zowel samen gaan met de ervaring van lage arousal als met de ervaring van hoge arousal (Eastwood et al., 2012; Fahlman et al., 2013). Hier vindt men in de literatuur verschillende verklaringen voor. Zo kunnen lichamelijke gewaarwordingen die gelinkt worden aan verveling kunnen leiden tot verschillende subjectieve evaluaties of kunnen kan het oproepen van hoge arousal dienen als compenserende poging om zichzelf te stimuleren (Hamilton, 1981) Verder kunnen ook de verschillende stadia van de vervelende ervaring, de verschillende soorten verveling en de mate van autonomie die ervaren wordt een invloed hebben op lage of hoge staat van opwinding (Danckert, 2018; Eastwood et al.2012; Goetz et al.2014, Martinelli, 2020; van Hooft & van Hooff, 2018).

**Aandacht.** Verschillende definities van verveling duiden aan dat verveelde individuen vaak moeite hebben om de concentratie en aandacht erbij te houden (Ahmed, 1990; Damrad-Frye & Laird, 1989; Eastwood et al., 2012; Fisher, 1993; Hamilton, 1981; Wallace et al., 2003,). Zo stelt bijvoorbeeld de aandachts-theorie (Hamilton, 1981) rond verveling dat verveling veroorzaakt wordt door een falen van de aandachtsprocessen. Dit resulteert dan in de onmogelijkheid om zich te focussen of zijn aandacht te richten (Fisher, 1993; Hamilton, 1981). Verveling kan zowel optreden als een taak te veel of te weinig aandacht vergt (Westgate & Wilson, 2018). Dit wordt ondersteunt door het meaning-and-attention-components model (MAC). Dit model stelt dat zowel een gebrek aan waardevolle activiteiten als een incongruentie in de cognitieve vereisten van een taak, leidt tot verveling (Westgate & Wilson, 2018). Tot slot stelt onderzoek ook dat de mate waarin men verveling ervaart mogelijk afhankelijk is van de individuele capaciteit om aandacht te reguleren (Gerritsen, Toplak, Sciaraffa, & Eastwood, 2014; Hamilton, 1981).

**Tijdperceptie.** Ook de tijdsperceptie lijkt beïnvloed te worden bij verveelde individuen. In deze staat lijkt de tijd namelijk trager te gaan of zelfs stil te staan (Gabriel, 1988; Martin et al., 2006; Watt, 1991). Daarbovenop zou door de perceptie van het traag voorbij gaan van de tijd net het gevoel van verveling kunnen doen stimuleren (Watt, 1991). Tenslotte zijn

individueen die vatbaar zijn voor verveling waarschijnlijker om beoordelingsfouten te maken als het gaat over de duur van perceptuele gebeurtenissen. Uit recent onderzoek blijkt dat mensen een vertraging van tijd hebben ervaren tijdens de lockdown. Deze vertraging van tijd was gelinkt aan een toename de emoties verveling (Droit-Volet et al., 2020).

### ***Motivationeel.***

Vanuit een motivationeel perspectief informeert de ervaring van verveling het individu dat de huidige activiteit of situatie gebrekkig is aan uitdaging en betekenis. Dit zorgt op zijn beurt dat men op basis van deze informatie het gedrag kan reguleren. Belangrijk is dat deze zelf-motivationele functie van verveling niet per se gepaard gaat met een andere affectieve ervaringen (zoals frustratie, woede of verdriet). Ook wordt de ervaring van verveling steeds functioneel geplaatst ten opzichte van een uniek doel namelijk, zich wel engageren in een betekenisvolle activiteit (Dahlen et al., 2004; Tilburg, 2012). Elpidorou (2017) stelt eveneens dat verveling twee functies heeft. Volgens de eerste functie dient het om het individu te informeren over niet-interessante activiteiten. Ons gedragsmatig prikkelen om te ontsnappen uit de vervelende situatie is de tweede functie van verveling. Nadat we merken dat we ons in een vervelende situatie bevinden, zal de gewaarwording van verveling ons motiveren om te ontsnappen uit de situatie.

De motivationele kracht die ontstaat door de onplezierige ervaring van verveling wordt in tal van onderzoek beschreven. Zo maakt het duaal proces model richting verveling het onderscheidt tussen een bewustzijnscomponent en een actiegericht component. Het model stelt dat het bewustzijnscomponent verantwoordelijk is voor inzicht en bewustwording met betrekking tot de discrepantie tussen enerzijds de vervelende situatie en anderzijds gewenste situatie. Met andere woorden zorgt het bewustzijnscomponent ervoor dat men zich bewust is van de verveling. In confrontatie met een vervelende situatie zorgt actiegericht perspectief er voor dat een individu opzoek gaat naar manieren om uit de situatie te ontsnappen. Dit leidt tot het inzetten van zelfmotiverende strategieën (Waterschoot, 2021). Deze strategieën kunnen verschillende vormen aan nemen. Zo leidt verveling er bijvoorbeeld toe dat een individu zichzelf meer elektrische schokken zal toedienen in een experimentele context (Havermans et al., 2015, Nederkoorn et al., 2016; Wilson et al., 2014). Ook bleken verveelde personen meer chocolade te eten (Wilson et al., 2014). Samenvattend zal een persoon zichzelf vaak motiveren door zichzelf te straffen of te belonen om zo uit de vervelende situatie te komen. Ook al is dit door risicovol gedrag of gedrag dat nadelig blijkt op lange termijn (Elpidorou, 2018). Gezien de strikte regels die gesteld worden tijdens de corona crisis en het gevaar dat het niet volgen van de maatregelen met zich meebrengt, is deze conclusie momenteel van groot belang. Recent

onderzoek uitgevoerd door Wolff (2020) toont bijvoorbeeld dat individuen die hoge mate van verveling tonen grote moeite ervaren om de regels van social distancing te volgen. Dit had een negatieve invloed op de mate waarin ze de regels rond social distancing effectief volgen. Belangrijk in deze studie is dat zelfregulatie het effect op navolging van de regels modereerde. De individuen die een hoge mate zelfcontrole vertonen gingen namelijk meer de regels rond social distancing volgen zonder deze regels makkelijker of moeilijker te vinden. Samenvattend stellen we dat verveling een aversieve toestand is en deze toestand zelfregulerende processen zoals motivationele zelfregulatie kan stimuleren binnen een individu, dit met de bedoeling om een meer bevredigende situatie op te zoeken. In het volgende deel zullen we dieper ingaan op het begrip zelfmotivatie, ook wel motivationele zelfregulatie genoemd.

## **Zelfmotivatie**

Door de jaren heen zijn veel verschillende theorieën ontstaan over motivatie. Men kan volgens Fried en Champan (2012) een onderscheid maken tussen vijf prominente motivatietheorieën namelijk de Doelbereikingstheorie (Atkinson, 1957), de Taakwaarde- of Taakverwachtingstheorie (Wigfield and Eccles, 1992), de zelfeffectiviteit-theorie (Bandura, 1999), de attributietheorie (Weiner, 1985) en De Zelf-Determinatie Theorie (Deci 1980). Doorheen deze masterproef zullen we onze focus richten op de laatstgenoemde theorie.

### **Motivatie en de omgeving.**

De ZDT stelt dat mensen die van nature intrinsiek gemotiveerd zijn in activiteiten die ze als aangenaam ervaren (Ryan & Deci, 2000). Veel activiteiten worden echter niet als intrinsiek aangenaam ervaren maar worden toch uitgevoerd. Hierboven op voeren we die oninteressante activiteiten niet steeds op een weerspannige wijze uit. Sommige activiteiten worden zelfs met een gevoel van autonomie en psychologische vrijheid uitgevoerd. Zoals eerder vermeld speelt de internalisatie van externe waarden en normen een grote rol bij de overgang van gecontroleerd gemotiveerd naar autonoom gemotiveerd gedrag. Het internalisatieproces kan echter gefaciliteerd worden door de drie basisconcepten (verbondenheid, autonomie en competentie). Het internalisatieproces is namelijk een uitdrukking van de natuurlijke groeitendens waar elk individu over beschikt. Deze spontane groeiprocessen zullen vlotter verlopen indien men over een sociaal warme omgeving beschikt waar men zich *verbonden* voelt met zijn naasten en indien deze omgeving *autonomie* ondersteunend is en positieve *competentie* aanreikt. In de literatuur vindt men verschillende voorbeelden van hoe de omgeving de motivatie van een individu kan beïnvloeden.

Zo zien we dat de communicatiestijl van de omgeving een belangrijke impact heeft op het internalisatieproces. Een autonomie ondersteunende communicatiestijl waarbij de autoriteitsfiguur getuigt van empathie en een zinvolle uitleg weet te geven over het belang van de inherent vervelende taak, maakt dat mensen sneller geneigd zijn om de vervelende taak uit te voeren. Ze zullen bijgevolg de taak efficiënter zullen integreren (Vansteene, Soenens, Beyers & Lens, 2008). Naast communicatiestijl van autoriteitsfiguren heeft ook een omgeving die inzet om het bevredigen van de drie basisconcepten en het verhogen van het geloof over het algemeen een impact op de bereidheid tot verandering van gedrag (Yampolsky & Amiot, 2013). Recent onderzoek naar de factoren die een impact hebben op de gehoorzaamheid van opgelegde maatregelen sluit hierbij aan. Zo concludeert een internationaal onderzoek van Clark en collega's (2020) dat een overheid er alle baat bij heeft om het geloof omtrent de gezondheidsmaatregelen bij de bevolking te verhogen. Het vertrouwen verhogen in de doeltreffendheid van gezondheidsbevorderend gedrag zal de bereidheid om dat gedrag uit te voeren verhogen. Ook onderzoek, naar bepalende factoren voor het navolgen van hygiëne maatregelen (zoals handen ontsmetten) tijdens de coronacrisis, concludeert dat de overheid moet inzetten op het verhogen van de motivatie om navolging van de maatregelen te verhogen (Gibson Miller et al., 2020).

Er is echter weinig onderzoek naar wat een persoon zelf doet om zichzelf te motiveren tijdens in confrontatie verveling of onzekerheid. Daarom legt de huidige masterproef de focus op het begrip zelfmotivatie dat reeds een beperkte en jonge literatuur kent. In de volgende paragraaf gaan we hier dieper op in. Hier maken we opnieuw op basis van de ZDT een onderscheid tussen autonome en gecontroleerde vormen van zelfmotivatie.

### **Zelfmotivatiestrategieën.**

Zelfmotivatie wordt door Cheng (2009) gedefinieerd als: "De kracht van iemands neiging om doelen te zetten en te volharden om deze te bereiken. Het verwijst met andere woorden naar de capaciteit om de eigen motivatie te onderhouden of te veranderen. Dit zonder invloed van de omgeving. Hier gaat het individu op zoek naar bronnen in zichzelf om zichzelf te motiveren een taak te volbrengen. Volgens Wolters (2013) zijn er drie verschillende componenten die men kan onderscheiden als het gaat om zelfmotivatie, namelijk kennis over motivatie, het monitoren van de motivatie en het reguleren of controleren van de motivatie. Hierbij speelt het eerste component zich op een metaniveau af en gaat het over de kennis en geloof dat een individu heeft over zijn eigen motivatie (Cooper & Corpus, 2009). Het omvat ook de declaratieve, procedurele en voorwaardelijke kennis die nodig is om zelfmotivatie

strategieën in te zetten. Dit gaat bij studenten bijvoorbeeld over hun kennis en geloof over vakken die ze interessant vinden (Wolters et al., 2013). Bij een individu in tijden van de corona crisis kan het zoals eerder gezegd gaan over het geloof dat men heeft in de opgelegde gezondheidsmaatregelen. Een tweede component van zelfmotivatie is het kunnen monitoren van de eigen staat van motivatie. Bij een student zou het in dit geval gaan over de capaciteit om feedback te verzamelen over hun eigen niveau van motivatie in functie van een academische activiteit (Wolters et al., 2013). Bij een persoon in tijden van de corona crisis kan het gaan om de capaciteit tot observatie van de eigen motivatie om de opgelegde gezondheidsmaatregelen te volgen. De laatste component gaat over de toepassing van strategieën om de eigen motivatie te reguleren. Gegeven de diverse aard van motivatie, de verschillende theorieën die er rond bestaan en verschillende situaties waarin zelfmotiverende motivatie kan geïmplementeerd worden, bestaat er reeds een arsenaal aan zelfmotiverende strategieën die vooral inzetten op de hoeveelheid strategieën die individuen inzetten. Gegeven de kwantitatieve en kwalitatieve aard van de ZDT, richten we ons in deze masterproef op zelfmotiverende strategieën die aansluiten bij de verschillende soorten motivatie zoals omschreven in de ZDT. Daarom maken we het onderscheid tussen autonome en gecontroleerde zelfmotivatie. Deze zelfmotivatie strategieën kennen met andere woorden een oorsprong van invulling gebaseerd op verschillende types motivatie binnen de ZDT. Om de empirische waarde van de reeds bestaande literatuur niet te negeren, maken we her en der een link met de strategieën zoals omschreven door Wolters (2003).

***Gecontroleerde zelfmotivatie.*** Op de eerste plaats bespreken we zelfmotiverende strategieën indien er sprake is van externe zelfregulatie bij een persoon. Een individu kan zichzelf motiveren door zichzelf te belonen voor het uitvoeren van een vervelende taak. Hier spreekt men van ‘beloningsgerichte strategieën’ als vorm van zelfmotivatie (Waterschoot et al., in voorbereiding). Een individu kan zichzelf ook motiveren door de externe druk te verhogen bij zichzelf. Het individu kan er bijvoorbeeld voor kiezen om zichzelf te herinneren aan het feit dat er kritiek volgt indien de taak niet wordt uitgevoerd. Deze voorbeelden horen onder de noemer ‘strategieën gericht op de ander’ (Waterschoot et al., in voorbereiding). ‘Beloningsgerichte strategieën’ kennen een grote gelijkenis met de zelfmotiverende strategie ‘self-consequating’ of ‘gevolgen koppelen aan gedrag’ zoals aangehaald door Wolters (2003). Hier gaat het om bijvoorbeeld studenten die aan hun eigen gedrag een beloning of straf zullen koppelen. Afhankelijk van de reden die men stelt om de taak te vervolledigen kunnen we spreken van verschillende zelfmotivatie strategieën zoals genoemd binnen de ZDT. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan om ‘beloningsgerichte zelfmotivatie strategieën’ indien de reden, binnen

een academische context is dat men denkt dat men een groot inkomen zal hebben na het vervolledigen van de studies. Het zou ook kunnen gaan om ‘redenen gericht op de ander’ indien een individu, binnen de context van de coronacrisis, zichzelf herinnert aan de grote druk van de overheid op het individu om de maatregelen te volgen.

Op de tweede plaats binnen de gecontroleerde zelfmotiverende strategieën kan een individu bijvoorbeeld de eigen zelfwaarde gebruiken om een vervelende taak aan te pakken. De persoon kan zichzelf moed in spreken door te zeggen hoeveel trots goede resultaten hem of haar zouden brengen, of de druk intern opdrijven door zich richten op de schaamte dat het falen met zich zou meebrengen. Dit noemt men ‘zelfwaarde-gerichte strategieën’ (Waterschoot et al., in voorbereiding). Daarnaast bestaan er ook zelfmotiverende strategieën gericht op ‘naleving van een bepaalde norm’ (Waterschoot et al., in voorbereiding). Dit gebeurt bijvoorbeeld als een individu zaken denkt als ‘een goede burger leeft de gezondheidsmaatregelen na’ of ‘het is egoïstisch om geen mondmasker te dragen’.

***Autonome zelfmotivatie.*** Ten laatste bestaan er ook zelfmotiverende strategieën die kunnen worden ingezet met een groot gevoel van keuze en vrijheid omdat de gedragsregulatie grotendeels verinnerlijkt is. Dit doet iemand door na te gaan hoe een vervelende taak toch waardevol is. Een persoon kan zichzelf er bijvoorbeeld aan herinneren dat de hygiënische maatregelen nog belangrijker zijn tijdens de corona crisis omdat hij anders ziek zou worden. Dit zijn voorbeelden van ‘relevantie-gerichte strategieën’ (Waterschoot et al., in voorbereiding). Daarnaast bestaan ook interesse-gerichte strategieën. Hier zal een individu zichzelf eraan herinneren waarom de taak op zich interessant is zonder dat er een specifiek doel is die zich buiten de taak bevindt (Waterschoot et al., in voorbereiding). Ook deze strategieën tonen opnieuw een sterke overeenkomst met een zelfmotivatie strategie zoals genoemd door Wolters (2003) namelijk de strategie ‘interest enhancement’ of ‘verhogen van de interesse’. Bij het uitvoeren van deze zelfmotiverende strategie zal een student er op gericht zijn om zijn interne motivatie te verhogen door zich te focussen op elementen in de vervelende taak die de taak toch waardevol, interessant of leuk maken. Het onderscheid tussen autonome en gecontroleerde zelfmotivatie gebeurt analoog het onderscheid tussen autonome en gecontroleerde motivatie. Zo behoren ‘beloningsgerichte strategieën’, ‘strategieën gericht op de ander’, ‘zelfwaarde-gerichte strategieën’ en ‘strategieën gericht op de naleving van de norm’ tot gecontroleerde vormen van zelfmotivatie omdat er hier steeds sprake is van een druk om de vervelende taak uit te voeren en er weinig psychologische vrijheid wordt ervaren. Volgens diezelfde redenering behoren ‘relevantie-gerichte strategieën’ tot autonome vormen van zelfmotivatie omdat men zichzelf hier motiveert vanuit een gevoel van psychologische vrijheid.



Geen enkele zelfmotiverende strategie is universeel toepasbaar (Scholer, 2018). Toch valt het op dat bepaalde zelfmotiverende strategieën aanzienlijk meer positieve gevolgen hebben dan andere. Zo bleek uit een onderzoek naar het effect van zelfmotivatie tijdens uitwandelen of lopen van de Dodentocht dat personen die autonome zelfmotiverende strategieën gebruiken de Dodentocht aangenamer ervaren. De autonome zelfmotiverende strategieën werkten als het ware als een buffer tegen de vervelende taak (Waterschoot et al., in voorbereiding). Een latere studie gevoerd door Waterschoot (2021) bevestigt een gedifferentieerd effect van zelfmotiverende strategieën. Zo concludeert hij dat gecontroleerde zelfmotivatiestrategieën een positieve link hadden met ruminatie en autonome zelfmotivatiestrategieën een positieve link hadden met decentrering (i.e. het nemen van afstand van de ongewenste emotie). Daarenboven hadden gecontroleerde zelfmotivatie strategieën en een gebrek aan zelfmotivatie strategieën een positieve associatie met verveling en een negatieve associatie met levenskwaliteit. Omgekeerd aan autonome zelfmotivatie strategieën die een negatieve associatie met verveling en een positieve associatie met de levenskwaliteit van het individu vertoonden (Waterschoot et al., 2021).

Een groot verschil met Wolters (2003) zijn onderzoek rond zelfmotivatie strategieën en de zelfmotivatie strategieën binnen de ZDT is dat hij ook emotieregulatie ziet als een zelfmotivatie strategie. Hierbij stelt Wolters dat er veel verschillende strategieën zijn die studenten kunnen inzetten om hun emotionele reacties te reguleren zoals bvb tellen van 0 tot 10, letten op hun ademhaling, zich een betere situatie voorstellen enzovoort. In deze masterproef zullen we emotieregulatie niet zien als een vorm van zelfmotiverende strategieën maar eerder als een antecedent van het toepassen ervan. Door het jong karakter van zelfmotiverende strategieën in de literatuur werd het verband tussen emotieregulatie en zelfmotiverende strategieën slechts beperkt onderzocht. Gezien emotieregulatie gelinkt is aan de ZDT (Ryan, Deci, Grolnick, & Guardia, 2006) en de ZDT verder gelinkt is aan de verschillend de types motivatie, dewelke qua betekenis aansluiten bij zelfmotiverende strategieën (Ryan & Deci, 2000; Waterschoot et al., in voorbereiding), kan men zich afvragen als emotieregulatie en zelfmotiverende strategieën eveneens aan elkaar gelinkt zijn. Naast de mediërende rol van zelfmotiverende strategieën in het verband tussen emotieregulatie en negatieve emoties, wordt in de huidige studie onderzocht als emotieregulatie een antecedent vormt van zelfmotivatie.

## **Huidig onderzoek**

### **Tekortkomingen eerder onderzoek**

De COVID-19 crisis bracht een aantal vrijheidsbeperkende maatregelen met zich mee waardoor men meer geconfronteerd werd met emoties van verveling en onzekerheid (Chao, 2020; Freeston et al., 2020; Niles et al., 2020). Hoewel er uitvoerig onderzoek is naar het verband tussen emotieregulatie en het psychisch welzijn (Berking & Wupperman, 2012; Cisel & Olatunji, 2012; Joorman & Gotlib, 2010), valt op dat er weinig onderzoek is gebeurd naar het verband tussen emotieregulatie en de emoties verveling en onzekerheid, twee emoties die een saillante rol kenden in de COVID-19 crisis. Verder focuste eerder onderzoek zich vaak op hoe de omgeving een invloed kan hebben op verveling of het gedrag van individuen kan beïnvloeden (Vansteenkiste, 2008; Yampolsky & Amiot, 2013). Er is echter een lacune in de literatuur naar manieren waarop individuen zichzelf kunnen motiveren om verveling aan te pakken. Het belang van zelfmotivatie werd onderbouwd in recent onderzoek van Waterschoot en collega's (2021). Zo heeft zelfmotivatie niet enkel een invloed op prestaties tijdens een wandeling van 100 kilometer (Waterschoot et al., in 2020), maar ook invloed als mediator in de relatie tussen enerzijds mindfulness en anderzijds verveling en psychisch welzijn (Waterschoot, 2021). Wegens de jonge literatuur van zelfmotivatie blijven de studies rond zelfmotiverende strategieën schaars. Om deze redenen wordt in deze masterproef gefocust op het verband tussen de factoren emotieregulatie, verveling, onzekerheid en zelfmotivatie. We onderzoeken eerst het direct verband tussen emotieregulatie strategieën (ERS) en de negatieve emoties (verveling en onzekerheid). Daarna onderzoeken we het verband tussen zelfmotivatie strategieën (ZMS) en de negatieve emoties (verveling en onzekerheid). Tot slot onderzoeken we de mediërende rol van ZMS in deze verbanden. We maken een kwalitatief onderscheid tussen de verschillende vormen van ERS en ZMS op basis van de ZDT.

### **Onderzoeksvragen**

#### **Onderzoeksvraag 1: Correlatiemodel en sociaal demografische variabelen.**

De eerste onderzoeksvraag stelt de vraag naar wat het verband is tussen ERS, ZMS, verveling en onzekerheid. Ook de rol van de achtergrondvariabelen worden steeds mee in rekening genomen. Hierbij verwachten we dat integratieve ERS negatief zal samenhangen met suppressieve ERS en negatief zal samenhangen met emotionele disregulatie. We voorspellen ook dat integratieve ERS positief zal correleren met autonome ZMS, negatief zal correleren met gecontroleerde ZMS en negatief zal samenhangen met een gebrek aan ZMS. Tot slot

vermoeden we dat integratieve ERS negatief zal samenhangen met verveling en onzekerheid. Deze verbanden worden omgekeerd verwacht bij suppressieve ERS en emotionele disregulatie. Meer specifiek verwachten we dat suppressieve ERS een zwak negatief verband hebben met autonome ZMS, zwak positief zullen correleren met gecontroleerde ZMS en zwak positief zullen samenhangen met een gebrek ZMS. Met betrekking tot emotionele disregulatie speculeren we dat deze (sterk) negatief zullen correleren met autonome ZMS, (sterk) positief zullen correleren met gecontroleerde ZMS en (sterk) positief zullen samenhangen met een gebrek ZMS. Tot slot vermoeden we dat suppressieve ERS en emotionele disregulatie ERS positief samenhangen met verveling en onzekerheid. Ook hier vermoeden we dat emotionele disregulatie en sterker positief verband zal hebben met verveling en onzekerheid dan suppressieve ERS.

Verder speculeren we dat autonome ZMS negatief zal samenhangen met gecontroleerde ZMS en met een gebrek aan ZMS. We verwachten dat autonome ZMS negatief zal samenhangen met verveling en onzekerheid. Van gecontroleerde ZMS en een gebrek aan ZMS wordt verwacht dat ze een omgekeerd verband zullen vertonen. Meer specifiek lijkt een positief verband tussen gecontroleerde ZMS en een gebrek aan ZMS enerzijds en verveling en onzekerheid anderzijds het meest waarschijnlijk. Aansluitend verwachten we dat een gebrek aan ZMS een sterker positief verband zal vertonen met verveling en onzekerheid dan suppressieve ERS. Binnen de twee negatieve emoties die worden onderzocht in deze studie speculeren we een positief verband.

## **Onderzoeksvraag 2: Predicatieve kracht en van emotieregulatie en zelfmotivatie.**

Eerst en vooral zijn we geïnteresseerd naar de predicatieve kracht van ERS op verveling en onzekerheid (onderzoeksvraag 2a). Hierbij wordt opnieuw een onderscheid gemaakt tussen integratieve ERS, suppressieve ERS en emotionele disregulatie. We verwachten binnen het huidige onderzoek dat integratieve ERS zullen gepaard gaan met minder ervaring van verveling en onzekerheid. Aansluitend verwachten we dat suppressieve ERS zullen gepaard gaan met meer ervaring van verveling en onzekerheid. Emotionele disregulatie volgt mogelijks dezelfde trend. We vermoeden dat het inzetten van emotionele disregulatie, sterker dan suppressieve ERS, zal gepaard gaan met meer emoties van verveling en onzekerheid.

Onderzoeksvraag 2b heeft betrekking op de predicatieve kracht van ERS op de ZMS. Ook hier wordt een onderscheid gemaakt tussen integratieve ERS, suppressieve ERS en emotionele disregulatie enerzijds en tussen autonome ZMS, gecontroleerde ZMS en een gebrek aan ZMS anderzijds. We vermoeden dat integratieve ERS zal gepaard gaan met het gebruik van

meer autonome ZMS, zal gepaard gaan met minder gecontroleerde ZMS en zal gepaard gaan met minder gebrek aan ZMS. Het omgekeerde wordt voorspeld voor suppressieve ERS en emotionele disregulatie. Hier is het vermoeden dat deze ERS gepaard gaan met minder autonome ZMS, meer gecontroleerde ZMS en een groter gebrek aan ZMS. We speculeren dat de predicatieve kracht van emotionele disregulatie sterker zal zijn dan de predicatieve kracht van suppressieve emotieregulatie in deze verbanden.

Verder stellen we ons de vraag naar de predicatieve kracht van ZMS op verveling en onzekerheid (onderzoeksvraag 2c). Zoals eerder wordt een onderscheid gemaakt tussen autonome ZMS, gecontroleerde ZMS en gebrek aan ZMS. We verwachten dat autonome ZMS zullen gepaard gaan met minder ervaring van verveling en onzekerheid en dat gecontroleerde ZMS zullen gepaard gaan met meer ervaringen van verveling en onzekerheid. Aansluitend voorspellen we dat gebrek aan ZMS eveneens zullen gepaard gaan met meer emoties van verveling en onzekerheid.

### **Onderzoeksvraag 3: Mediatie model en onderzoeksvragen.**

Tenslotte gaat de derde en laatste onderzoeksvraag na of er sprake is van een gedeeltelijk of volledig mediatie model. Meer specifiek wordt hierbij nagegaan of de relatie tussen ERS en negatieve emoties (verveling en onzekerheid) gedeeltelijk of volledig verklaard kan worden door het hanteren van ZMS. We speculeren dat er sprake zal zijn van een mediatie waarvan er een gedifferentieerd effect zal zijn binnen de verschillende soorten ZMS. Meer specifiek voorspellen we een mediatie van autonome ZMS voor het verband tussen integratieve ERS en negatieve emoties. We vermoeden dat gecontroleerde ZMS en een gebrek aan ZMS gelijkaardige effecten zullen hebben als mediator. Namelijk dat zowel gecontroleerde ZMS als een gebrek aan zelfmotivatie een mediator vormen van suppressieve ERS richting verveling en onzekerheid. In dezelfde trend verwachten we dat beide vormen van ZMS een mediator vormen van emotionele disregulatie richting verveling en onzekerheid.

## **Methode**

### **Deelnemers**

De steekproef die werd gebruikt voor dit onderzoek bestaat uit 722 volwassenen. De gemiddelde persoon had een leeftijd van 51.82 jaar (bereik tussen 20 en 65 jaar). De meerderheid van de steekproef bestond uit vrouwen (76%). In deze steekproef werkten 23% van de mensen van thuis uit (telewerk). Verder had 59% een partner en was 7% van de

steekproef een ouder. Met betrekking tot verveling de voorbije week meldt 71% soms verveling te ervaren, 25% vaak en 4% bijna altijd verveling te ervaren.

## **Procedure**

De data werd verzameld tijdens de eerste lockdown in België. Deze studie was deel van een groter onderzoek naar de predictoren van het psychologisch welzijn tijdens de lockdown-maatregelen van COVID-19, genaamd de motivatiebarometer (Vansteenkiste et al., 2020). Van 19 maart tot en met 2 april werd een vragenlijst onderzoek (meting 1) uitgevoerd met als doel het psychologisch welzijn en de ERS in kaart te krijgen. In het totaal vulden 6548 participanten de vragenlijst in (steekproef 1). ERS maakte deel uit van deze eerste meting (meting 1). Op het einde van de online vragenlijst werd gevraagd aan de participanten als ze in de toekomst nogmaals wensten deel te nemen om de langdurige effecten van de coronacrisis te onderzoeken. In het totaal meldden 4730 participanten hier toe bereid te zijn. Uiteindelijk hebben 3612 mensen hebben de vragenlijst ingevuld. Deze participanten kregen eerst een vragenlijst te zien met een aantal achtergrondvragen (geslacht, leeftijd, als men een ouder is of niet, als men een partner heeft of niet, als men telewerkt, de mate van verveling). Enkel de personen die meldden ooit verveling ervaren te hebben tijdens de lockdown, kregen verderop de vragenlijst te zien rond verveling, onzekerheid en ZMS. Dit waren 722 personen (19.98%). Deze 722 participanten vormen de finale steekproef van dit onderzoek. Op deze manier beschikten we over longitudinale data waarbij op meting 1 de ERS werd gemeten en een maand later op meting 2 de mate van verveling, onzekerheid en de ZMS werden gemeten. Voor de start van elke vragenlijst kreeg men een informed consent te zien. Via deze weg werden de participanten geïnformeerd over de vertrouwelijke bewaring van hun gegevens, verwerking van hun gegevens en op welke manier men hier meer informatie over kan krijgen. Verder werd men geïnformeerd over hun recht om een samenvatting van de onderzoeksbevinding op te vragen vanaf de resultaten bekend zijn. Tot slot werd men op de hoogte gebracht van hun recht om op elk moment de deelname te stoppen. De contactgegevens stonden apart van de data waardoor er geen enkele manier was om persoonlijke gegevens te linken aan hun antwoorden. Het onderzoek werd goedgekeurd door de ethische commissie.

## **Metingen**

### **Emotieregulatie.**

Om emotieregulatie te meten, gebruikten we de Nederlandse vertaling (Brenning et al., 2015) van de Emotion Regulation Inventory (Roth et al., 2009). Deze vragenlijst heeft een duidelijk beeld van welke ERS de participanten gebruikten in de eerste lockdown en werd

afgenomen op meting 1. Er wordt gebruik gemaakt van een 5-punten Likertschaal gaande van 1 ('volledig oneens') tot en met 5 ('volledig eens'). De items worden verdeeld in drie subschalen zijnde integratieve ERS, Suppressieve ERS en emotionele disregulatie. De eerste subschaal is 'integratieve ERS' bestaande uit 6 items (voorbeeld item: "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis vond ik het belangrijk om zo goed mogelijk de oorzaak van mijn gevoelens te begrijpen"). Deze subschaal heeft een Cronbach's alpha van .77. Een Cronbach's alpha boven .70 betekent dat de schaal voldoende betrouwbaarheid heeft, wat ook betekent dat integratieve ERS binnen onze studie een goede betrouwbaarheid heeft. De tweede subschaal is 'suppressieve ERS' bestaande uit 6 items (voorbeeld item "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis verkoos ik om onder alle omstandigheden mijn gevoelens niet uit te drukken; met  $\alpha = .86$ ). De derde subschaal is 'emotionele disregulatie' bestaande uit 6 items (voorbeeld item "Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis was het moeilijk voor mij om mijn gevoelens in de hand te houden;  $\alpha = .81$ ). Hogere scores op deze subschalen indiceren een frequenter gebruik van een soort emotieregulatiestrategie.

### **Onzekerheid.**

Geïnspireerd door de maatregelen voor de omgeving- en financiële veiligheid die gebruikt worden in de studie van Chen et al (2015a), werd een vragenlijst ontwikkeld voor deze studie om de ervaren gevoelens van onzekerheid te beoordelen tijdens de lockdown (Vermote et al., 2021). De vragenlijst bestaat uit drie items en werd afgenomen op meting 2. Aan de deelnemers werd namelijk gevraagd om een indicatie te geven over hun zorgen en gevoelens van onzekerheid met betrekking tot hun gezondheid, met betrekking tot de gezondheid van hun naasten en met betrekking tot hoe de situatie op dat moment zou evolueren. Elk item werd beoordeeld op een schaal van 1 ("helemaal niet waar") tot 5 ("helemaal waar") en de interne consistentie van de totale schaal was voldoende ( $\alpha = .68$ )

### **Verveling.**

De Multidimensional State Boredom Scale (MSBS; Fahlman et al., 2013) werd in de huidige studie gebruikt om inzicht te krijgen in de mate van verveling bij de participanten. De participanten dienden deze vragenlijst in te vullen in meting 2. De vragenlijst gaat het construct na op basis van de vijf dimensies van verveling, namelijk 'onbetrokkenheid' (voorbeeld item: "Hoe vaak in de voorbije week tijdens de coronacrisis had je het gevoel dat wat je deed betekenisloos was?"), 'hoge arousal' (voorbeeld item: "Hoe vaak in de voorbije week tijdens de coronacrisis voelde jij je geprikkeld?"), 'lage arousal' (voorbeeld item: "Hoe vaak in de voorbije week tijdens de coronacrisis voelde jij je futloos?"), gebrek aandacht (voorbeeld item:

“Hoe vaak in de voorbije week tijdens de coronacrisis was jouw concentratie minder goed dan anders?”) en ‘tijdsperceptie’ (voorbeeld item: “Hoe vaak in de voorbije week tijdens de coronacrisis voelde het alsof de tijd trager ging dan normaal?”). Er wordt gebruik gemaakt van een 5-punten Likertschaal gaande van 1 (‘klopt helemaal niet’) tot 5 (‘klopt helemaal’). Voor deze vragenlijst worden steeds twee items per dimensie gekozen uit de MSBS. Deze schaal beschikt over 10 items met  $\alpha = .91$ .

### **Zelfmotivatie.**

De Motivational Self-Regulation Strategies questionnaire (MSRS; Waterschoot, Morbée, et al., in voorbereiding; Waterschoot, Soenens, et al., in voorbereiding) wordt in deze studie gebruikt om in meting 2 de variabelen omtrent ZMS te meten. Deze vragenlijst heeft een duidelijk beeld van hoe de participanten zichzelf motiveren tijdens de ervaring van verveling. Er wordt gebruik gemaakt van een 5-punten Likertschaal gaande van 1 (‘volledig oneens’) tot 5 (‘volledig eens’). De items worden verdeeld in drie subschalen zijnde autonome ZMS, gecontroleerde ZMS en een gebrek aan ZMS. De eerste subschaal is ‘autonome ZMS’ bestaande uit twee items (voorbeeld item: “Tijdens momenten van verveling de voorbije week zocht ik naar een activiteit die voor mezelf boeiend was”;  $\alpha = .95$ ). De tweede subschaal is ‘gecontroleerde ZMS’ bestaande uit 4 items (voorbeeld item: “Tijdens momenten van verveling de voorbije week bedacht ik dat me ik me schuldig zou voelen als ik niet in actie schoot”;  $\alpha = .69$ ). Derde subschaal gaat een ‘gebrek aan ZMS’ na. Deze subschaal bestaat slechts uit 1 item waardoor de betrouwbaarheid niet kan worden nagegaan (item: “Tijdens momenten van verveling de voorbije week kon ik niks bedenken om te doen.”)

### **Analyses**

Alle data werd ingevoerd in het programma Rstudio (versie 4.0.5; R Core Team, 2021). Er werd gebruik gemaakt van descriptieve analyses, correlaties, regressieanalyse en structurele vergelijkingsmodellen. Een variantieanalyse werd uitgevoerd om rekening te houden met de steekproefkenmerken. Meer specifiek wordt aan de hand van multivariate variantie-analyse (MANOVA) nagegaan of de sociaal demografische achtergrondvariabelen (leeftijd, geslacht, ouder, telewerk en partner) een impact hebben op de gemeten variabelen (ERS, ZMS, verveling en onzekerheid). Om de verbanden tussen de verschillende numerieke variabelen te onderzoeken en de eerste onderzoeksvraag te beantwoorden, werden de Pearson correlatiecoëfficiënten berekend. Om de tweede onderzoeksvraag te beantwoorden werd gebruik gemaakt van regressieanalyses. Zo werd bijvoorbeeld de predicatieve validiteit van de verschillende van ERS enerzijds en ZMS, verveling en onzekerheid anderzijds gemeten. Ook

de predicatieve validiteit van ZMS richting verveling en onzekerheid werd op deze manier gemeten. Via lineaire regressies werd de unieke predictieve waarde van de verschillende soorten ERS en de verschillende soorten ZMS nagegaan. Om de derde onderzoeksvraag te beantwoorden werden twee structurele vergelijkingsmodellen (SEM) getoetst. Meer specifiek werden voor het mediatiemodel de verschillende soorten ZMS ingevoerd. Nadien werd nagegaan wat de invloed is van deze bijkomende factor op het direct verband van emotieregulatie richting verveling en onzekerheid.

## Resultaten

### Preliminair analyses

#### Onderzoeksvraag 1: Sociaal demografische variabelen en correlatiemodel.

Om de impact van achtergrondvariabelen (leeftijd, geslacht, ouder zijn, partner zijn en telewerk) op de hoofdanalyses in rekening te brengen, werd eerst het effect van de achtergrond variabelen op de emotieregulatie, zelfmotivatie, verveling en onzekerheid nagegaan. Er werd een MANOVA uitgevoerd voor de categorische factoren geslacht, al dan niet ouder zijn, al dan niet partner zijn en telewerk. Significante multivariate effecten waren gevonden voor leeftijd (Wilks 'lambda = .90,  $F(8, 470) = 6.50$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .06$ ), geslacht (Wilks 'lambda = .97,  $F(8, 470) = 2.10$ ,  $p = .03$ ,  $\eta^2 = .03$ ), het al of niet ouder zijn (Wilks 'lambda = .96,  $F(8, 470) = 2.50$ ,  $p = .01$ ,  $\eta^2 = .04$ ). In wat volgt bespreken we de univariate analyses met de descriptieve gemiddelden ( $M$ ) en standaarddeviaties ( $SD$ ). Zo bleek dat vrouwelijke deelnemers meer integratieve ERS ( $M_{vrouw} = 3.30 (.62)$ ,  $M_{man} = 3.08 (.74)$ ,  $F(5, 477) = 7.03$ ,  $p < .001$ ) en minder suppressieve ERS ( $M_{vrouw} = 2.44 (.74)$ ,  $M_{man} = 2.64 (.80)$ ,  $F(5, 477) = 4.41$ ,  $p < .001$ ) rapporteerden. Verder rapporteerden deelnemers met kinderen minder integratieve ERS dan deelnemers zonder kinderen ( $M_{wel} = 3.24 (.65)$ ,  $M_{niet} = 3.57 (.57)$ ,  $F(5, 477) = 7.03$ ,  $p < .001$ ). Uit de Pearson correlatie matrix (tabel 2) blijkt dat participanten met een hogere leeftijd minder integratieve ERS, minder emotionele disregulatie, minder gecontroleerde ZMS, en minder verveling vertoonden. Verder toont de Pearson correlatie matrix (tabel 2) aan dat deelnemers die hoog scoren op integratieve ERS ook hoger scoren op emotionele disregulatie en autonome ZMS maar lagere scoren op suppressieve ERS. Daarnaast zien we dat suppressieve ERS positief samenhangt met emotionele disregulatie, gecontroleerde ZMS, gebrekkige ZMS, verveling en onzekerheid maar negatief samenhangt met autonome ZMS. Emotionele disregulatie toont gelijkaardige als suppressieve ERS maar deze verbanden blijken in de resultaten sterker te zijn. Zo is het positief verband tussen emotionele disregulatie enerzijds en gecontroleerde ZMS,



gebrek aan ZMS, verveling en onzekerheid anderzijds sterker bij emotionele disregulatie dan bij suppressieve ERS. De negatieve correlatie tussen emotionele disregulatie en autonome ZMS is zwakker dan het verband tussen suppressieve ERS en autonome ZMS. Binnen de ZMS zien we dat personen die een hoge score rapporteren op autonome ZMS ook een hoge score rapporteren op gecontroleerde ZMS en een lage score rapporteren op gebrekkige ZMS en verveling. Gecontroleerde ZMS hangt samen een met gebrekkige ZMS, verveling en onzekerheid. Volgens de resultaten rapporteren deelnemers die een hoog scoren op gebrekkige ZMS ook een hoge mate verveling en onzekerheid. Tot slot is er een positieve samenhang tussen verveling en onzekerheid.

**Tabel 2.***Gemiddelden, standaarddeviaties en Pearson correlatie van de leeftijd en studiev variabelen*

| Variabele                  | M     | SD    | 1      | 2      | 3      | 4     | 5      | 6     | 7     | 8     |
|----------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 1. Leeftijd                | 51.82 | 11.14 |        |        |        |       |        |       |       |       |
| 2. Integratieve ERS        | 3.26  | .65   | -.19** |        |        |       |        |       |       |       |
| 3. Suppressieve ER         | 2.48  | .76   | .07    | -.30** |        |       |        |       |       |       |
| 4. Emotionele disregulatie | 2.40  | .73   | -.15** | .16**  | .32**  |       |        |       |       |       |
| 5. Autonome ZMS            | 3.39  | .79   | .02    | .26**  | -.16** | -.10* |        |       |       |       |
| 6. Gecontroleerde ZMS      | 2.68  | .72   | -.08*  | .04    | .21**  | .28** | .23**  |       |       |       |
| 7. Gebrek aan ZMS          | 2.53  | 1.00  | .04    | -.05   | .15**  | .17** | -.14** | .16** |       |       |
| 8. Verveling               | 2.25  | .61   | -.18** | -.04   | .30**  | .46** | -.27** | .28** | .27** |       |
| 9. Onzekerheid             | 3.54  | .77   | .03    | -.01   | .17**  | .28** | .05    | .24** | .17** | .30** |

*Noot.* ZMS = zelfmotivatie strategie; M en SD worden gebruikt om respectievelijk het gemiddelde en de standaarddeviatie weer te geven. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

\*\*\*  $p < .001$ .

## Primaire analyses

### Onderzoeksvraag 2: Predictieve kracht en van emotieregulatie en zelfmotivatie.

Om onderzoeksvraag 2a te beantwoorden wordt er gebruik gemaakt van regressiemodellen. Het regressiemodel met verveling als afhankelijke variabele en integratieve ERS, suppressieve ERS, emotionele disregulatie, geslacht, leeftijd, partner, ouder en telewerk als onafhankelijke variabelen is significant (zie tabel 3). Het regressiemodel is dus bruikbaar om verveling te voorspellen. De voorspelling is qua sterkte echter matig. Er is een sterke positieve associatie tussen enerzijds suppressieve ERS en emotionele disregulatie en verveling anderzijds. Bijkomend zien we ook een significant effect van leeftijd. Ook het regressiemodel met onzekerheid als afhankelijke variabele is significant (zie tabel 3). Het regressiemodel is dus bruikbaar om onzekerheid te voorspellen. De voorspelling is qua sterkte zwak. Toch is een sterke positieve associatie tussen enerzijds emotionele disregulatie ERS en onzekerheid anderzijds. Dit effect situeert zich echter rond 0.

Onderzoeksvraag 2b heeft betrekking op de predictieve kracht van ERS op de ZMS en werd opnieuw beantwoord op basis van regressieanalyses. Zoals eerder gezegd maken we een onderscheid tussen de drie types zelfmotivatie. Het regressiemodel met autonome ZMS als afhankelijke variabele en integratieve ERS, suppressieve ERS, emotionele disregulatie, geslacht, leeftijd, partner, ouder en telewerk als onafhankelijke variabelen is significant (zie tabel 3). Het regressiemodel is dus bruikbaar om autonome ZMS te voorspellen. De voorspelling is qua sterkte zwak. Doch is een sterke positieve associatie tussen enerzijds integratieve ERS en autonome ZMS. Verder is er een negatieve associatie tussen emotionele disregulatie en autonome ZMS. Bijkomend zien we ook een significant effect van ouder. Het regressiemodel met gecontroleerde ZMS is eveneens significant (zie tabel 3). Het regressiemodel is dus bruikbaar om gecontroleerde ZMS te voorspellen. De voorspelling is qua sterkte zwak. Conform aan de verwachten is er een sterke positieve associatie tussen suppressieve ERS en gecontroleerde ZMS. Verder is er een positieve associatie tussen emotionele disregulatie en gecontroleerde ZMS. Tot slot is het regressiemodel met gebrek aan ZMS als afhankelijke variabele ook significant (zie tabel 3). De voorspelling is qua sterkte zwak. In trend met het vorige, is er een sterke positieve associatie tussen emotionele disregulatie en een gebrek aan ZMS.

Onderzoeksvraag 2c heeft betrekking op de predictieve kracht van ZMS op verveling en onzekerheid. Zoals eerder beantwoorden we deze onderzoeksvragen op basis van regressieanalyses. Ook hier maken we een onderscheid tussen de drie types ZMS. Het eerste

regressiemodel met verveling als afhankelijke variabele verveling en onafhankelijke variabelen autonome ZMS, gecontroleerde ZMS, gebrek aan ZMS, integratieve ERS, suppressieve ERS, emotionele disregulatie, geslacht, leeftijd, partner, ouder en telewerk als onafhankelijke variabelen is significant (zie tabel 4). De voorspelling is qua sterkte echter matig. Hier mee rekening houdend is er negatieve associatie tussen enerzijds autonome ZMS en verveling. Verder is er een positieve associatie tussen gecontroleerde ZMS en verveling. en een positieve associatie tussen gebrek aan ZMS en verveling. Het tweede regressiemodel met onzekerheid als afhankelijke variabele is eveneens significant (tabel 4). Het regressiemodel is eveneens bruikbaar om verveling te voorspellen. De voorspelling is qua sterkte matig. De analyse bevestigt het vermoeden van een positieve associatie tussen gecontroleerde ZMS en onzekerheid . Ook de speculaties van een positieve associatie tussen gebrek aan ZMS en onzekerheid worden ondersteund. Bijkomend zien we ook een significant effect van leeftijd.

**Tabel 3:** Regressieanalyses met gestandaardiseerde bèta-coëfficiënten van achtergrond variabelen en emotieregulatie strategieën als predictoren van zelfmotivatie, verveling en onzekerheid

|                                | Zelfmotivatie   |   |   | Negatieve emoties   |  |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|
|                                | Autonome ZMS  | Gecontroleerde ZMS  | Gebrek aan ZMS  | Verveling   | Onzekerheid  |
| Sociaal demografische gegevens |   |   |   |   |  |
| Geslacht                       | .03   | .05   | -.00  | .07   | .00  |
| Leeftijd                       | .02   | -.05  | .07   | -.11**  | .00  |
| Partner                        | .03   | .00   | .05   | .03   | .00  |
| Ouder                          | .11*  | .08   | .07   | .01   | -.00   |
| Telewerk                       | -.09  | -.08  | .06   | .02   | .00  |
| Emotieregulatie                |   |   |   |   |  |
| Integratieve ERS               | .28**   | .05   | -.01  | -.08  | -.00   |
| Suppressieve ERS               | -.03  | .17***  | .07   | .16***  | .00  |
| Emotionele disregulatie        | -.13**  | .20***  | .26**   | .40***  | .00***   |
|                                | <i>F</i> (8, 492)=7.37,<br><i>p</i> <0.001<br><i>R</i> <sup>2</sup> =0.11<br><i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> = .09 | <i>F</i> (8, 492)=7.75,<br><i>p</i> <0.001<br><i>R</i> <sup>2</sup> =0.11<br><i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> = .10 | <i>F</i> (8,474)=4.01, <i>p</i> <0.001<br><i>R</i> <sup>2</sup> =0.06<br><i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> = .05 | <i>F</i> (8,503)=21.97,<br><i>p</i> <0.001<br><i>R</i> <sup>2</sup> =0.26<br><i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> = .25 | <i>F</i> (8,505)=6.93,<br><i>p</i> <0.001<br><i>R</i> <sup>2</sup> =0.10<br><i>Adjusted R</i> <sup>2</sup> = .08 |

Noot. ZMS = zelfmotivatie strategie, ERS = emotieregulatie strategie, \* *p* < .05. \*\**p* < .01. \*\*\* *p* < .001.

**Tabel 4:** Regressieanalyses met gestandaardiseerde bèta-coëfficiënten van achtergrond variabelen, emotieregulatie strategieën en zelfmotiverende als predictoren van verveling en onzekerheid

|                                | Negatieve emoties  |  |
|--------------------------------|--|--|
|                                | Verveling  | Onzekerheid  |
| Sociaal demografische gegevens |  |  |
| Geslacht                       | .06  | .08  |
| Leeftijd                       | -.10**   | .09  |
| Partner                        | .03  | -.02   |
| Ouder                          | .00  | -.07   |
| Telewerk                       | .01  | .01  |
| Emotieregulatie                |  |  |
| Integratieve ERS               | -.03   | -.05   |
| Suppressieve ERS               | .11*   | .06  |
| Emotionele disregulatie        | .30***   | .20***   |
| Zelfmotivatie                  |  |  |
| Autonome ZMS                   | -.26***  | .05  |
| Gecontroleerde ZMS             | .19***   | .15**  |
| Gebrek aan ZMS                 | .14***   | .13**  |
|                                | $F(11, 471)=24.84,$<br>$p<0.001$<br>$R^2=.36$<br>$Adjusted R^2= .34$ | $F(11, 471)=6.76,$<br>$p<0.001$<br>$R^2=0.14$<br>$Adjusted R^2= .12$ |

Noot. ZMS = zelfmotivatie strategie, ERS = emotieregulatie strategie, \*  $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

### Onderzoeksvraag 3: Mediatie­model en onderzoeksvragen.

Om de derde onderzoeksvraag te beantwoorden werden twee structurele vergelij­kings­modellen (SEM) opgebouwd met behulp van het pakket ‘lavaan’ in R (Rosseel, 2012). Het eerste model omvatte, bovenop de achtergrond variabelen, twee directe paden tussen de drie emotieregulatie strategieën en zowel verveling als on­ze­ker­heid. In het tweede model, met als doel het nagaan van de mediatie, werden alle componenten van zelf­mo­ti­va­tie (autonome ZMS, gecontroleerde ZMS, een gebrek aan ZMS) toegevoegd als mediërende factoren. In elke stap van de procedure hebben we de modellen geëvalueerd aan de hand van verschillende fit-indices, namelijk de genormeerde  $\chi^2$  test (acceptabel als  $\chi^2$  / df-ratio is 2 of lager), de Comparative Fit Index (CFI; minimale drempel van .95), de gestandaardiseerde wortelgemiddelde kwadratische rest (SRMR; maximale drempel van .08), en de Root Mean Square Error of approximation (RMSEA; maximumdrempel van .06) (Kline, 2005). Het eerste model had een goede fit ( $\chi^2$  (17) = 234.90,  $p < .001$ ; CFI = 1.00; SRMR = .00; RMSEA = .00). Het eerste model, vertoont sterke positieve associatie tussen enerzijds suppressieve ERS en emotionele dis­re­gu­la­tie en verveling anderzijds. Daarnaast zien we sterke positieve associatie tussen emotionele dis­re­gu­la­tie en on­ze­ker­heid. Op basis van deze resultaten kunnen we besluiten dat emotionele dis­re­gu­la­tie de sterkste voorspeller is voor verveling en on­ze­ker­heid een maand later. Ook suppressieve ERS is een significante maar zwakkere voorspeller van verveling een maand later.

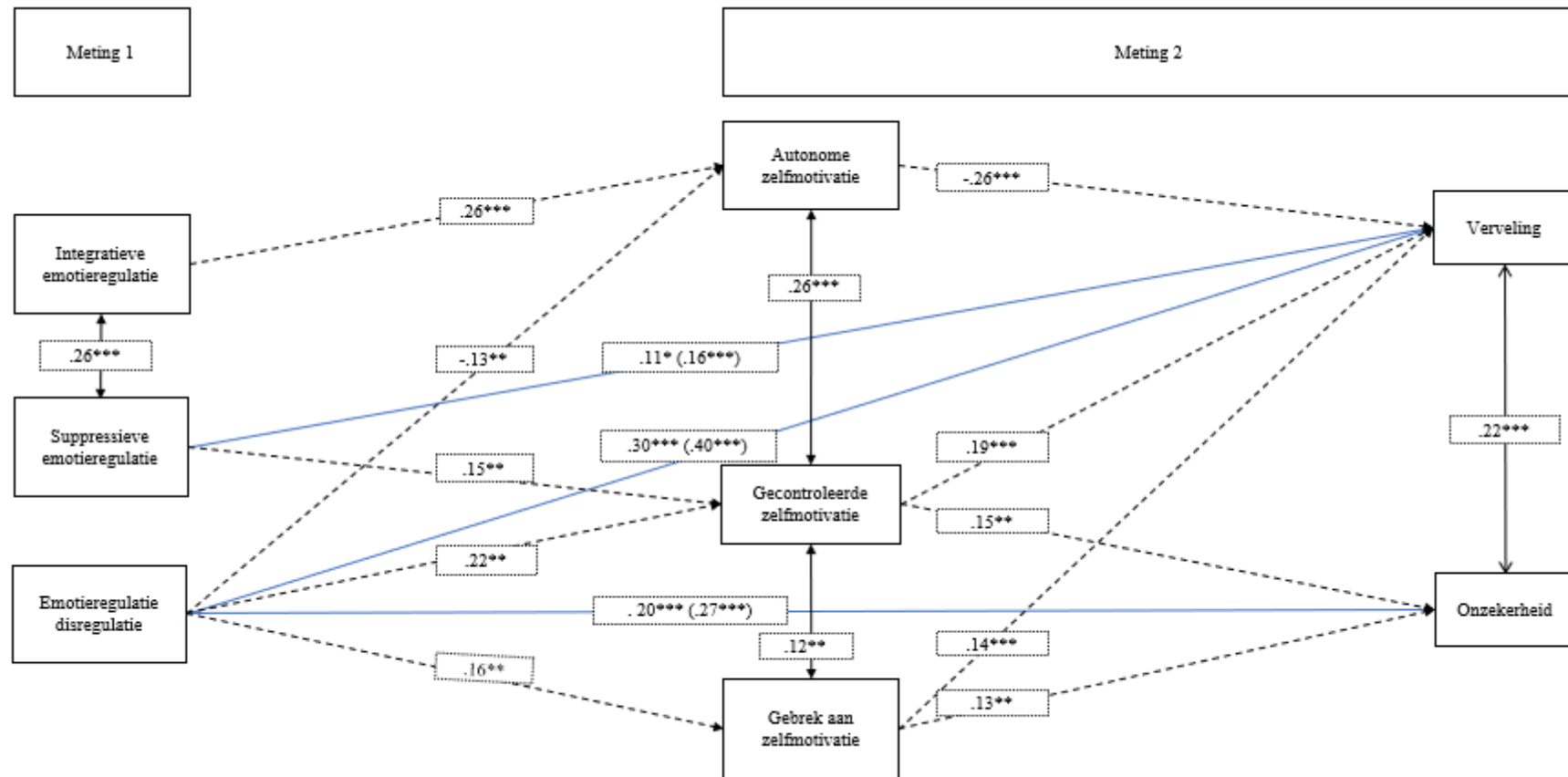
Om de mediërende rol van zelf­mo­ti­va­tie te onderzoeken werden de drie verschillende ZMS opgenomen in het tweede model (zie figuur 1). Op basis van modifi­ca­tie indices waren drie correlaties tussen de mediators toegestaan om de fit van het model te verbeteren ( $\chi^2$  (1) = 3.86,  $p = .050$ ; CFI = .99; SRMR = .01; RMSEA = .08). In de analyse van het tweede model vallen een aantal resultaten op. Eerst en vooral valt op hoe integra­tieve ERS strategieën enkel van autonome ZMS een significante predictor vormt. Dit in tegenstelling tot emotie dis­re­gu­la­tie die een predictor vormt van alle ZMS en beide ongewenste emoties (zie figuur 1). Ten tweede zien we dat drie soorten ZMS een partiële mediator vormen van het effect van ERS op anderzijds de emoties verveling en on­ze­ker­heid. Meer specifiek was emotionele dis­re­gu­la­tie positief gerelateerd aan

verveling via autonome ZMS ( $\beta=0.03$ ,  $p<0.001$ )<sup>1</sup>, gecontroleerde ZMS ( $\beta=0.04$ ,  $p<0.001$ ) en een gebrek aan ZMS ( $\beta=.02$ ,  $p<0.001$ ). Emotionele disregulatie was ook positief geassocieerd aan onzekerheid via gecontroleerde ZMS ( $\beta=0.03$ ,  $p<0.001$ ) en een gebrek aan ZMS ( $\beta=.02$ ,  $p<0.001$ ). Suppressieve ERS was positief gerelateerd aan verveling via gecontroleerde zelfmotivatie ( $\beta=.03$ ,  $p<0.001$ ). Hoewel er geen direct effect was van suppressieve emotieregulatie op onzekerheid was er wel een positief indirect effect ( $\beta=.02$ ,  $p<0.001$ ). Hetzelfde stellen we vast met betrekking tot het verband tussen integratieve ERS en verveling. Ondanks de afwezigheid van een direct verband, stellen we een negatief indirect verband vast ( $\beta=-.07$ ,  $p<0.001$ ).

---

<sup>1</sup>  $\beta$  = Indirecte effecten





*Figuur 1.* Visualisatie van de Structural Equation Model (SEM) met gestandaardiseerde regressie coëfficiënten

*Noot:* Onderbroken (zwarte) pijl zijn indirecte pad, doorlopende (blauwe) pijl zijn directe paden, doorlopende (zwarte) dubbele pijlen zijn covarianties. Om het overzicht te bewaren werden enkel de significante associaties weergegeven in de visualisatie. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## **Discussie**

In de huidige studie focusten we ons op twee negatieve emoties, meer specifiek verveling en onzekerheid, als twee indicatoren van het mentaal welzijn tijdens de COVID-19 crisis in België. Onderzoek toont namelijk dat verveling de meest voorkomende emotie was (Chao, 2020) en dat er een verhoging was van gevoelens van onzekerheid (Freeston et al., 2020; Niles et al., 2020) tijdens de COVID-19 crisis. De ‘dual pathway model’ omtrent verveling stelt dat er twee psychologische processen zijn die een rol spelen indien een individu geconfronteerd wordt met verveling (Waterschoot et al., 2021). Enerzijds kunnen individuen door een proces van decentralisatie zich bewust worden van de vervelende emotie (Bench & Lench, 2018). Anderzijds kunnen individuen bij de ervaring van verveling of onzekerheid, ook een meer actiegericht perspectief kiezen waarin individuen verschillende zelfmotiverende strategieën toepassen. Doch valt op dat er weinig geweten is over de psychologische mechanismen die adaptieve versus maladaptieve regulatie voorspellen in confrontatie met deze negatieve emoties. Er is vooral weinig geweten hoe zelfmotiverende strategieën een rol spelen als actiegericht component in dit duaal proces model. Daarboven op is er weinig geweten hoe emotieregulatie een impact heeft op verveling en emotie, wat ook betekent dat het mediërend effect van zelfmotiverende strategieën in dit verband nog niet eerder werd onderzocht. Tot slot concludeerden we op basis van de literatuur dat de ZDT een kwalitatief onderscheid maakt binnen de verschillende soorten emotieregulatie en binnen de verschillende soorten zelfmotivatie. We redeneerden dat de frequente inzet van drie soorten zelfmotivatie strategieën gebaseerd zou zijn op het dispositionele niveau van emotieregulatie van mensen en dat integratieve emotieregulatie hen zou beschermen tegen het gebruik van maladaptieve strategieën (controlegericht of gebrek aan zelfmotivatie strategieën).

## **Bespreking resultaten**

Hoewel de associatie tussen emotieregulatie en het mentaal welzijn sterk onderzocht werd (bijvoorbeeld Butler & Gross, 2003; Roth & Assor, 2012; Ryan & Deci, 2000), werd de associatie met verveling en onzekerheid niet eerder onderzocht. De associatie tussen enerzijds emotieregulatie en anderzijds verveling en onzekerheid vormt om deze reden de eerste

vernieuwende contributie binnen dit onderzoek. Uit de resultaten blijkt dat maladaptieve emotieregulatie (suppressieve emotieregulatie en emotieregulatie disregulatie) gepaard gaan met het ervaren van meer verveling. Beide vormen van emotieregulatie gaan gepaard met de grootste verhoging van verveling een maand later. Verder gaat een hoge score op emotionele disregulatie rechtereeks gepaard met een verhoging in onzekerheid. Adaptieve emotieregulatie (integratieve emotieregulatie) vertoont geen direct effect op verveling of onzekerheid. De tweede vernieuwende contributie van dit onderzoek is de associatie tussen enerzijds emotieregulatie en anderzijds zelfmotiverende strategieën. Waar Wolters (2003) emotieregulatie ziet als een zelfmotivatiestrategie, toont het huidige onderzoek een sterke associatie tussen de minder kwalitatieve emotieregulatie strategieën (emotionele suppressie en disregulatie) en de drie soorten zelfmotivatiestrategieën. Meer specifiek gaan deze minder kwalitatieve emotieregulatie strategieën gepaard met minder kwalitatieve zelfmotivatie strategieën (minder autonome zelfmotivatie), en gaan ze gepaard met zowel meer gecontroleerde zelfmotivatie als meer naar gebrek aan zelfmotivatie. We vinden echter geen associatie tussen kwalitatieve emotieregulatie (integratieve emotieregulatie) en de minder kwalitatieve zelfmotiverende strategieën (gecontroleerde zelfmotivatie en gebrek aan zelfmotivatie). Mogelijks komt dit gedeeltelijk omdat integratieve emotieregulatie in ons eerste model geen direct verband had met de negatieve emoties verveling en onzekerheid. De mediërende rol van zelfmotiverende strategieën is de derde vernieuwing en het meest contribuerende binnen dit onderzoek. Uit de resultaten blijkt dat er differentiële en indirecte effecten te zien zijn afhankelijk van de soorten emotieregulatie strategie en zelfmotiverende strategie dat men toepast. Ten eerste zien we dat mensen die hoog scoren op integratieve emotieregulatie een maand later ook hoog scoren op autonome zelfmotivatie waardoor ze minder verveling zullen ervaren. Ten tweede blijkt uit de resultaten dat mensen die hoog scoren op suppressieve emotieregulatie een maand later ook hoog scoren op gecontroleerde zelfmotivatie waardoor ze significant meer verveling en onzekerheid zullen ervaren. Opvallend is dat personen die hoog scoren op emotionele disregulatie een maand later nog hoger scoren op gecontroleerde zelfmotivatie en een gebrek aan zelfmotivatie (dan mensen die suppressieve emotieregulatie strategieën gebruiken). Waardoor zij eveneens meer verveling en onzekerheid ervaren.

## **Sterktes en beperkingen van huidige studie**

De sterkte van deze studie is, zoals eerder gezegd, het onderzoek naar het effect van emotieregulatie op verveling en onzekerheid. Deze emoties kenden een grote stijging tijdens de COVID-19 crisis. Hierboven op werd in dit onderzoek een kwalitatief onderscheid gemaakt van de verschillende emotieregulatie strategieën op basis van de ZDT. De tweede sterkte is het onderzoek naar de rol zelfmotivatie in dit verband. Hoewel er in de literatuur verschillende onderzoeken zijn naar hoe de omgeving het individu kan motiveren, is er weinig onderzoek naar hoe een individu zichzelf kan motiveren. In dit onderzoek worden de mediërende effecten, van dit relatief nieuw begrip in de literatuur, onderzocht. Ook hier wordt een kwalitatief onderscheid gemaakt van de verschillende zelfmotivatie strategieën op basis van de ZDT. Dankzij de meting op twee verschillende tijdstippen laat het longitudinaal design het toe om causale uitspraken te doen over de richting van de associaties. Er dienen echter ook een aantal beperkingen geformuleerd te worden.

Vooreerst gebeurde de meting van ‘gebrekkige zelfmotivatie’ op basis van slechts een item. Een uitbreiding van dit construct zou de gevonden evidenties kunnen verfijnen. Een tweede beperking betreft een beperking in de methodologie en de onderzoeksopzet. Doordat het een online vragenlijst was, werd de vragenlijst enkel door een beperkt publiek ingevuld namelijk de personen met toegang tot internet. Het online en vrijwillig design zorgden er mogelijks voor dat enkel gemotiveerde mensen de vragenlijsten hebben ingevuld waardoor er sprake kan zijn van een overschatting van de resultaten. Verder heeft het onderzoek een beperkt leeftijdspubliek (bereik van 20 jaar tot 65 jaar) waardoor er geen uitspraken kunnen gedaan worden over jongeren en 65-plussers. We zouden echter kunnen verdedigen dat er in de analyses wel op leeftijd effecten werd gecontroleerd. Uit huidig onderzoek blijkt verder dat er sprake is van een partiële mediatie. In confrontatie met een verveling of onzekerheid zorgen van minder kwalitatieve zelfmotiverende strategieën (gecontroleerde zelfmotivatie en gebrek aan zelfmotivatie) net voor een stijging van de emoties van verveling of onzekerheid een maand later. Belangrijk om op te merken is dat in dit onderzoek werd gefocust op slechts een component van het duaal proces model (namelijk het actiegericht component doormiddel van zelfmotivatie). Recent onderzoek van Waterschoot (2021), naar het mediërend effect van duaal proces model in het verband tussen enerzijds mindfulness en anderzijds verveling en levensvoldoening, toont echter dat het opnemen van beide componenten van duaal proces model (bewustzijnsgericht en het actiegericht component) een significante invloed heeft. Zo concludeert ze bijvoorbeeld dat het volledig duaal proces model, het

bewustzijnscomponent (decentrering en ruminatie) en het actiegericht component (zelfmotivatiestrategieën), een volledige mediatie vormt in het verband tussen mindfulness richting levensvoldoening. Mogelijks liggen de zuivere inclusie van zelfmotivatie en de exclusie van decentrering als mediator aan de bron deze partiële mediatie. Verder onderzoek kan de mediërende rol van beide componenten bestuderen in het verband tussen emotieregulatie en verveling. Toekomstig onderzoek kan nagaan in welke mate emotieregulatie stijlen nog steeds een verband tonen met het gebruik van emotieregulatie stijlen een maand later. Tot slot was de vragenlijst rond emotieregulatie binnen deze studie gericht op negatieve emoties. In verder studies kan het interessant zijn om de verbanden (tussen emotieregulatie, zelfmotivatie en verveling) te onderzoeken indien de vragenlijst omtrent emotieregulatie louter en alleen betrekking had tot emotieregulatie in confrontatie met verveling.

### **Praktische implicaties**

Gezien men in crisistijden zoals een pandemie meer geconfronteerd wordt met meer verveling en onzekerheid (Chao, 2020; Niles et al., 2020) is het belang van predicatieve antecedenten en mediërende mechanismes een noodzakelijkheid. In deze studie bevestigen we de effecten van emotieregulatie op het psychologisch welzijn binnen individu. Daarnaast is er ook evidentie voor het inzetten van kwalitatieve vormen zelfmotivatie om verveling en onzekerheid te verminderen. Eerder onderzoek toont aan dat verveling gepaard gaat met het overtreden van de coronamaatregelen (Boylan et al., 2020; Boylan et al., 2021). Huidig onderzoek bewijst dat het inzetten kwalitatieve vormen van emotieregulatie en zelfmotivatie gepaard gaat met minder verveling en onzekerheid. Het inzetten van minder kwalitatieve vormen van emotieregulatie en zelfmotivatie gaat op zijn buurt gepaard met meer verveling en onzekerheid. De bevindingen kunnen gebruikt als basis van (online) psycho-educatie of workshops omtrent kwalitatieve vormen van emotieregulatie en zelfmotivatie. Dankzij de sterke resultaten van dit onderzoek zijn deze conclusies ook van toepassing in tijden waar er geen sprake is van een pandemie. Zo blijkt uit de literatuur dat het toepassen van adaptieve emotieregulatie strategieën een positieve impact heeft op het emotioneel gedrag en de emotionele ervaring (Ben-Naim et al., 2013). Daarenboven het zorgt voor een stijging in levenstevredenheid en een verlaging in depressieve symptomen (Luminet, Verhofstadt & Mikolajczak, 2014) In verder onderzoek kan onderzocht worden hoe interventies gericht op

zelfmotiverende strategieën (bovenop emotieregulatie strategieën) een impact kunnen hebben op het psychologische problematieken.

Ook de besproken gebreken binnen huidig onderzoek vormen een basis voor verder onderzoek. In verder onderzoek kan gebrekkige zelfmotivatie uitgebreider opgenomen worden om dit effect verder te verduidelijken. Tot slot valt de partiële mediatie verder te onderzoeken. In het vervolgonderzoek wordt aangeraden om zowel het actiegericht component als bewustzijnsgerichte component van het duaal proces op te nemen en de effecten op de mediatie controleren. Zoals eerder vermeld kan het ook interessant te zijn om gebruik te maken van een vragenlijst die specifiek emotieregulatie met betrekking tot vervelende emoties nagaat of onderzoekt hoe de gebruikte emotieregulatie strategieën in verband staan met deze strategieën op een later tijdstip.

### **Conclusie**

De COVID-19 pandemie zorgde voor een breuk in het dagelijks leven. De coronamaatregelen, zoals sociale isolatie of minder culturele mogelijkheden om de pandemie onder controle te krijgen gingen gepaard met gevoelens van verveling en onzekerheid. Op basis van deze resultaten blijkt dat bepaalde psychologische indicatoren een impact hebben op hoe we de coronacrisis ervaren. Meer specifiek is er een gedifferentieerd effect van de verschillende soorten emotieregulatie en zelfmotivatie op zowel verveling als onzekerheid. Deze studie is in het bijzonder vernieuwend omwille van het opnemen van emotieregulatie als antecedent op verveling en onzekerheid maar ook omwille van het opnemen van zelfmotivatiestrategieën als mediator. Met emotieregulatie die als antecedent voor deze wegen wordt onderzocht, toonden de bevindingen aan dat het toepassen van gecontroleerde emotieregulatie strategieën of het ervaren van emotionele disregulatie een maand later zorgen voor meer verveling en onzekerheid. Daarenboven zijn er ook indirecte effecten van deze psychologische constructen. Zo gaan autonomie-georiënteerde emotieregulatie gepaard met meer autonome zelfmotivatie een maand later waardoor deze individuen ook minder verveling ervaren. Het onderdrukken van de emoties of moeite ervaren met het omgaan met emoties is echter problematisch op lange termijn. Deze emotieregulatie strategieën gaan namelijk gepaard met meer controlerende zelfmotivatiestrategieën (zoals druk leggen op jezelf) en meer moeilijkheden met zelfmotivatie, wat op zijn beurt gepaard gaat met meer verveling en onzekerheid. Deze bevindingen kunnen een bron vormen voor interventies met als doel de nefaste gevolgen van maladaptieve emotieregulatie en zelfmotivatie op mensen te verminderen. In het

bijzonder hoopt dit onderzoek personen wegwijst te maken in hun eigen emoties om zodoende het psychologisch welzijn in pandemietijden te beschermen.

### Referenties

Adalja, A. A., Toner, E., & Inglesby, T. V. (2020). Priorities for the US health community responding to COVID-19. *Jama*, 323(14), 1343-1344.

Ahmed, S. M. S. (1990). Psychometric properties of the boredom proneness scale. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 963-966.

Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 53(4), 498.

Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6p1), 359.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.

Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong. Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351–355.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506.

Bench, S. W., & Lench, H. C. (2019). Boredom as a seeking state: Boredom prompts the pursuit of novel (even negative) experiences. *Emotion*, 19(2), 242–254.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000433>

Benita, M. (2020). Freedom to feel: A self-determination theory account of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11), e12563.

Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50, 14-20

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 206-226.

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L., & Gomez, J. (1999). Disturbances in emotion. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 267–287). New York: Sage.

Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128-134.

Berlyne, D. E. (1960). Conflict, arousal, and curiosity.

Bernstein, H. E. (1975). Boredom and the ready-made life. *Social research*, 512-537.

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296.

Boylan, J., Seli, P., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2021). Boredom in the COVID-19 pandemic: Trait boredom proneness, the desire to act, and rule-breaking. *Personality and Individual Differences*, 171, 110387.

Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926.

Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24(3), 561-578.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.



Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848

Brown, L. V. (2007). *Psychology of Motivation*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Bruursema, K., Kessler, S. R., & Spector, P. E. (2011). Bored employees misbehaving: The relationship between boredom and counterproductive work behavior. *Work & Stress*, 25(2), 93-107. doi:10.1080/02678373.2011.596670

Côté, S., DeCelles, K. A., McCarthy, J. M., Van Kleef, G. A., & Hideg, I. (2011). The Jekyll and Hyde of emotional intelligence: Emotion-regulation knowledge facilitates both prosocial and interpersonally deviant behavior. *Psychological science*, 22(8), 1073-1080.

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.

Cheng, W., & Ickes, W. (2009). Conscientiousness and self-motivation as mutually compensatory predictors of university-level GPA. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 817-822.

Cisler, J. M., & Olatunji, B. O. (2012). Emotion regulation and anxiety disorders. *Current psychiatry reports*, 14(3), 182-187.

Clark, C., Davila, A., Regis, M., & Kraus, S. (2020). Predictors of COVID-19 voluntary compliance behaviors: An international investigation. *Global Transitions*.

Cooper, C. A., & Corpus, J. H. (2009). Learners' developing knowledge of strategies for regulating motivation. *Journal of applied developmental psychology*, 30(4), 525-536.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow* (Vol. 131). New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.

Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2005). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident Analysis & Prevention*, 37(2), 341-348.

Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 315.

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.

Danckert, J., Mugon, J., Struk, A., & Eastwood, J. (2018). Boredom: What is it good for?. In *The function of emotions* (pp. 93-119). Springer, Cham.

DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press

Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Free Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.

Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105- 115.

DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D., & Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and bioterrorism: biodefense strategy, practice, and science*, 2(4), 265-272.

Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N., Andant, N., Clinchamps, M., Parreira, L., & Dutheil, F. (2020). Time and Covid-19 stress in the lockdown situation: Time free, «Dying» of boredom and sadness. *PloS one*, 15(8), e0236465.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6, 495-525.

Elpidorou, A. (2018). The bored mind is a guiding mind: Toward a regulatory theory of boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(3), 455-484.

Elpidorou, A. (2020). Is boredom one or many? A functional solution to the problem of heterogeneity. *Mind & Language*.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.

Fenichel, O., & Rapaport, D. (1951). Organization and Pathology of Thought.

Fernet, C., Guay, F. & Senécal, C. (2004). Adjusting to job demands: The role of work selfdetermination and job control in predicting burnout. *Journal of Vocational Behaviour*, 65, 39-56.

Fisher, C.D. (1993). Boredom at work: a neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395– 417. doi:10.1177/001872679304600305

Frankham, C., Richardson, T., & Maguire, N. (2020). Psychological factors associated with financial hardship and mental health: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 77, 101832. [https:// doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101832](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101832)

Fried, L. J. (2010). Emotion and motivation regulation strategy use in the middle school classroom. Doctoral dissertation. University of Western Australia, Perth.

Fried, L., & Chapman, E. (2012). An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom. *The Australian Educational Researcher*, 39(3), 295-311.

Gabriel, M. A. (1988). Boredom: Exploration of a developmental perspective. *Clinical Social Work Journal*, 16(2), 156-164.

Gagné, M. & Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behaviour*, 26, 331-362

Gerritsen, C. J., Toplak, M. E., Sciaraffa, J., & Eastwood, J. (2014). I can't get no satisfaction: Potential causes of boredom. *Consciousness and cognition*, 27, 27-41.

Goodwin, R., Gaines, S. O., Myers, L., & Neto, F. (2010). Initial psychological responses to swine flu. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 88–92. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9083-z>

Gibson Miller, J., Hartman, T. K., Levita, L., Martinez, A. P., Mason, L., McBride, O., McKay, R., Murphy, J., Shevlin, M., Stocks, T. V. A., Bennett, K. M., & Bentall, R. P. (2020). Capability, opportunity, and motivation to enact hygienic practices in the early stages of the COVID-19 outbreak in the United Kingdom. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 856–864. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12426>

Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R., & Lipnevich, A. A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, 38(3), 401-419.

Götz, T., & Frenzel, A. C. (2006). Phänomenologie schulischer Langeweile. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 38(4), 149-153.

Grillon, C., Baas, J. P., Lissek, S., Smith, K., & Milstein, J. (2004). Anxious responses to predictable and unpredictable aversive events. *Behavioral Neuroscience*, 118, 916–924. <https://doi.org/10.1037/0735-7044.118.5.916>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations.

Hamilton, J. A., & JA, H. (1981). ATTENTION PERSONALITY AND THE SELF-REGULATION OF MOOD: ABSORBING INTEREST AND BOREDOM.

Harpine, E. C. (2015). Is Intrinsic Motivation Better Than Extrinsic Motivation?. In *Group-Centered Prevention in Mental Health* (pp. 87-107). Springer, Cham.

Havermans, R. C., Vancleef, L., Kalamatanos, A., & Nederkoorn, C. (2015). Eating and inflicting pain out of boredom. *Appetite*, 85, 52-57.

Herzberg, F. (1968). Work and the nature of man, London: Crosby

Het Laatste Nieuws. (2020, 20 oktober). ‘OVERZICHT. Van de lockdown op 18 maart tot de recentste coronamaatregelen: dit is het parcours dat België tot nu heeft doorlopen’. *Het laatste Nieuws*. Geraadpleegd van <https://www.hln.be/binnenland/overzicht-van-de-lockdown-op-18-maart-tot-de-recentste-coronamaatregelen-dit-is-het-parcours-dat-belgie-tot-nu-heeft-doorlopen~af470e8f/>

Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). *Emotion Dysregulation*. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169. doi: 10.1016/B978-0-12-373915-5.00112-1.

Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20(1), 63.

Hunter, J. A., Dyer, K. J., Cribbie, R. A., & Eastwood, J. D. (2016). Exploring the utility of the Multidimensional State Boredom Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 32(3), 241.

Jahoda, M. (1982). Employment and unemployment. A social-psychological analysis. Cambridge: University Press.

Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.

Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.

Judge, T.A., Bono, J.E., Erez, A. & Locke, E.A. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90, 257-268

Kahn, J., Gusman, M., & Wintner, S. (2019). Neurofeedback for Pediatric Emotional Dysregulation. In *Neurotechnology and Brain Stimulation in Pediatric Psychiatric and Neurodevelopmental Disorders* (pp. 277-311). Academic Press.

Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*.

Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52.

Kline, T. J. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage Publications

Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing Three Ways of Being Internally Motivated: A Closer Look at Introjection, Identification, and Intrinsic Motivation. In E. L. Deci, & R. M. Ryan , *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 101-121). Rochester: The Univeristy of Rochester Press.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.

Kring, A. M. (2008). Emotion disturbances as transdiagnostic processes in psychopathology.

Kring, A. M. (2010). The future of emotion research in the study of psychopathology. *Emotion Review*, 2(3), 225-228.

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Hove, England: Psychology Press

L'Abate, L. (2007). Low-cost approaches to promote physical and mental health. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 3-46). Springer, New York, NY.

Loukidou, L., Loan! Clarke, J., & Daniels, K. (2009). Boredom in the workplace: More than monotonous tasks. *International Journal of Management Reviews*, 11(4), 381-405. doi:10.1111/j.1468-2370.2009.00267.x

Luan, S. (2020). The emotional state of the Chinese and American people during the outbreak.

Macklem, G. L. (2015). Boredom and its relation to non-cognitive factors: Student motivation, self-regulation, engagement in learning, and related concepts. *Boredom in the Classroom* (pp. 35-43). Springer, Cham.

Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2001). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 87.

Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211.

Martinelli, N., Gil, S., Belletier, C., Chevalère, J., Dezecache, G., Huguet, P., & Droit-Volet, S. (2020). Time and Emotion in the lockdown for the Covid-19 epidemic: The determinants of our experience of time?. *Frontiers in Psychology*, 11, 3738.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. <https://doi.org/>

- McKibbin, W., & Fernando, R. (2021). The global macroeconomic impacts of COVID-19: Seven scenarios. *Asian Economic Papers*, 20(2), 1-30.
- Nederkoorn, C., Vancleef, L., Wilkenhöner, A., Claes, L., & Havermans, R. C. (2016). Self-inflicted pain out of boredom. *Psychiatry research*, 237, 127-132.
- Niemiec, C.P., & Ryan, R.M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7, 133-144.
- Niles, M. T., Bertmann, F., Belarmino, E. H., Wentworth, T., Biehl, E., & Neff, R. (2020). The early food insecurity impacts of COVID-19. *Nutrients*, 12(7), 2096.
- O'Hanlon, J.F. (1981). Boredom: practical consequences and a theory. *Acta Psychological*, 49(1), 53-82. doi:10.1016/0001-6918(81)90033-0
- Pajares, F. (2001). Toward a positive psychology of academic motivation. *The Journal of Educational Research*, 95(1), 27-35.
- Pajares, F. (2009). Toward a positive psychology of academic motivation: The role of self-efficacy beliefs.
- Pattyn, N., Neyt, X., Henderickx, D., & Soetens, E. (2008). Psychophysiological investigation of vigilance decrement: Boredom
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306.
- Pulido, J. J., Sanchez-Oliva, D., Amado, D., Gonzalez-Ponce, I., & Sanchez-Miguel, P. A. (2014). Influence of motivational processes on enjoyment, boredom and intention to persist in young sportspersons. *South african journal for research in sport, physical education and recreation*, 36(3), 135-149.
- Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2018). The knowns and unknowns of boredom: A review of the literature. *Experimental brain research*, 236(9), 2451-2462.
- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *Elementary School Journal*, 106, 225-236
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic.

Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*.

Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620. doi: 10.1177/02654075030205002

Richer, S.F., Blanchard, C. & Vallerand, R.J. (2002). A motivational model of work turnover. *Journal of Applied Social Psychology*, 32, 2089-2113

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental psychology*, 45(4), 1119.

Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and psychopathology*, 31(3), 945-956.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749-761. doi: 10.1037/0022-3514.57.5.749

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_03

Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2015). The Significance of Autonomy and Autonomy Support in Psychological Development and Psychopathology. Trong D. Cicchetti & DJ Cohen (Btv), *Developmental Psychopathology*(tr 795–849).

Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 1. Theory and methods* (2nd ed., pp. 295–849). New York: Wiley



- Scholer, A. A., Miele, D. B., Murayama, K. and Fujita, K. (2018) New directions in self-regulation: the role of metamotivational beliefs. *Current Directions in Psychological Science*, 27 (6). pp. 437-442. doi: <https://doi.org/10.1177/0963721418790549>.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational psychologist*, 25(1), 71-86.
- Smilek, D., Carriere, J. S., & Cheyne, J. A. (2010). Out of mind, out of sight: eye blinking as indicator and embodiment of mind wandering. *Psychological science*, 21(6), 786-789.
- Smith, R. P. (1981). Boredom: A review. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 23(3), 329-340. doi: 10.1177/001872088102300308
- Struk, A. A., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2016). A self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 30(8), 1388-1401.
- Struk, A. A., Scholer, A. A., Danckert, J., & Seli, P. (2020). Rich environments, dull experiences: how environment can exacerbate the effect of constraint on the experience of boredom. *Cognition and Emotion*, 34(7), 1517-1523.
- Team, R. C. (2021). R Version 4.0.5. *R Core Team: Vienna, Austria*.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52s
- Thomsen, D. K., Tønnesvang, J., Schnieber, A., & Olesen, M. H. (2011). Do people ruminate because they haven't digested their goals? The relations of rumination and reflection to goal internalization and ambivalence. *Motivation and Emotion*, 35, 105–117. doi:10.1007/s11031-011-9209-x
- Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C., & Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *Neuroimage*, 86, 194-202.
- Vasconcellos, D., Parker, P.D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444.
- 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 Hooft, E. A., & van Hooft, M. L. (2018). The state of boredom: Frustrating or depressing?. *Motivation and emotion*, 42(6), 931-946.

Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181-194.

Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie. Uitgeverij Acco.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: A historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Vol. 16A—The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105–165). London: Emerald Group

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B. & Matos, L. (2005). Examining the impact of extrinsic versus intrinsic goal framing and internally controlling versus autonomy-supportive communication style upon early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 76, 483-501.

Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97, 468-483.

Vansteenkiste, Maarten, Soenens, B., Beyers, W., & Lens, W. (2008). Waarom we doen wat we niet graag doen: het internalisatieproces toegelicht. *KIND EN ADOLESCENT*, 29(2), 64–79.

Vindegaard, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, behavior, and immunity*, 89, 531-542.

Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89-111.

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.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.

- 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.
- Waterschoot, J., Morbée, S., Vermote, B., Brenning, K., Flamant, N., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (submitted). Emotion Regulation in Times of COVID-19: A Person-Centered Approach Based on Self-Determination.
- Watt, J. D. (1991). Effect of boredom proneness on time perception. *Psychological Reports*, 69(1), 323-327.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological review*, 101(1), 34.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548.
- Weytens, F., Luminet, O., Verhofstadt, L. L., & Mikolajczak, M. (2014). An integrative theory-driven positive emotion regulation intervention. *PLoS One*, 9(4), e95677.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental review*, 12(3), 265-310  
<https://doi.org/10.1177/1073191111421303>.
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77.
- Wolff, W., Martarelli, C. S., Schüler, J., & Bieleke, M. (2020). High boredom proneness and low trait self-control impair adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5420.
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational psychologist*, 38(4), 189-205.
- Zakay, D. (2014). Psychological time as information: The case of boredom. *Frontiers in psychology*, 5, 917.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling and more. Version 0.5–12 (BETA). *Journal of statistical software*, 48(2), 1-36.

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45, 1119–1142.

Vansteenkise, M., Van den Bergh, O., Yzerbyt, V., Klein, O., Morbée, S., Waterschoot, J., Van Oost, P., & Schmitz, M. (2020, 19 maart). *De motivatiebarometer*. <https://motivationbarometer.com/>.

Vermote, B., Waterschoot, J., Morbée, S., Van der Kaap-Deeder, J., Schrooyen, C., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021). Do Psychological Needs Play a Role in Times of Uncertainty? Associations with Well-Being During the COVID-19 Crisis. *Journal of Happiness Studies*, 1-27.