

# **DE PSYCHOLOGISCHE BASISBEHOEFTE: AUTONOMIE, VERBONDENHEID EN COMPETENTIE IN TIJDEN VAN CORONA**

**EEN KWALITATIEF-KWANTITATIEVE BENADERING VAN  
HET BUBBELEN OP MOEDERDAG EN DE ROL VAN DE  
PSYCHOLOGISCHE ACHTERGRONDVARIABLEN**

Aantal woorden: 12 556

**Sara Pede**

Studentennummer: 01606546

Promotor: Prof. dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleider: Joachim Waterschoot

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

Academiejaar: 2020 – 2021

## **Woord vooraf**

Deze masterproef vormt het laatste onderdeel van mijn opleiding Klinische Psychologie. Deze opleiding is niet zonder enige hindernissen verlopen. Desondanks ben ik erin geslaagd om telkens deze hindernissen te overwinnen. Dit was nooit gelukt zonder de steun van anderen.

Ten eerste wil ik mijn promotor, Prof. dr. Maarten Vansteenkiste, bedanken om wegwijs te maken in de literatuur van de Zelf-Determinatietheorie en mij de kans te geven om een rol te spelen in de dataverzameling van het onderzoek. Daarnaast wil ik hem ook bedanken voor zijn kritische blik en interessante theoretische ingevingen. Verder wil ik ook mijn begeleider, Joachim Waterschoot, bedanken voor de begeleiding, continue beschikbaarheid en vlotte communicatie. Ik ben hem zeer dankbaar voor de tijd die hij vrijmaakte om mij te ondersteunen gedurende de data-analyse. Mijn medestudente Elke Pinoy ben ik dankbaar voor het beantwoorden van mijn vragen en haar ondersteuning bij de data-analyse. Ook de participanten van het onderzoek wil ik graag bedanken voor hun deelname, zonder hen was het onderzoek niet mogelijk.

Daarnaast was het volbrengen van mijn opleiding en deze masterproef nooit geslaagd zonder de onvoorwaardelijke steun van vrienden en familie. Specifiek wens ik hier mijn ouders, mijn vriend en vriendinnen te bedanken voor de steun, goede gesprekken en de afleiding wanneer ik hier nood aan had.

<b>Woord vooraf .....</b>	<b>.....</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>1</b>
<b>Psychologische basisbehoeften: het ABC .....</b>	<b>2</b>
Link tussen de psychologische basisbehoeften en motivatie.....	4
Belang van de psychologische basisbehoeften en invloed op het welbevinden. ....	5
<b>De psychologische basisbehoeften en behoeftebevrediging in tijden van crisis .....</b>	<b>7</b>
Het coronavirus.....	7
De gevolgen van het coronavirus. ....	7
De rol van de sociaal-demografische variabelen. ....	10
COVID-19 en psychologische basisbehoeften. ....	11
<b>Huidig onderzoek.....</b>	<b>11</b>
<b>Methode .....</b>	<b>13</b>
<b>Steekproef.....</b>	<b>13</b>
<b>Metingen .....</b>	<b>13</b>
Sociaal-demografische variabelen. ....	13
Psychologische basisbehoeften.....	14
Contacten op Moederdag. ....	14
Motivatie.....	15
<b>Procedure .....</b>	<b>15</b>
<b>Statistische analyses.....</b>	<b>15</b>
<b>Resultaten.....</b>	<b>16</b>
<b>Preliminair analyses .....</b>	<b>16</b>
<b>Primaire analyses.....</b>	<b>19</b>
Onderzoeksvraag 1: Wordt er gebubbeld op Moederdag? .....	19
Onderzoeksvraag 2: Wordt er hierover overlegd en hoe wordt het maken van de keuze ervaren? .....	19
Onderzoeksvraag 3: Voelt dit contact warm en verbonden? .....	21
Onderzoeksvraag 4a: Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag? Is dit afhankelijk van de psychologische basisbehoeften? .....	21
Onderzoeksvraag 4b: Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag? Is dit afhankelijk van de ervaringen van spanning, energie en verwarring bij het maken van een keuze voor het bubbelen?.....	25
Onderzoeksvraag 4c: Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag? Is dit afhankelijk van de motivatiestrategieën die mensen hanteren? .....	29
<b>Discussie.....</b>	<b>32</b>
<b>Bespreking van de onderzoeksresultaten .....</b>	<b>32</b>
Bubbelen op Moederdag.....	32

De rol van de sociaal-demografische variabelen. ....	32
De rol van de psychologische variabelen. ....	33
<b>Limitaties en sterktes van het onderzoek en suggesties voor toekomstig onderzoek .....</b>	<b>34</b>
<b>Implicaties .....</b>	<b>35</b>
<b>Algemeen besluit .....</b>	<b>35</b>
<b>Referenties .....</b>	<b>36</b>
<b>Bijlagen .....</b>	<b>41</b>

## Abstract

De COVID-19 crisis die uitbrak op 3 februari 2020 in België, begon door te wegen op de bevolking. Mensen voelden zich onder andere eenzaam, onzeker, verveeld en werden de maatregelen beu. De huidige masterproef werd geschreven in het eerste en tweede jaar van de coronacrisis met specifieke interesse voor de periode rond Moederdag 2020. Deze periode was bijzonder aangezien er na een lange tijd in quarantaine, opnieuw de beperkte mogelijkheid bestond om met onze geliefden in contact te komen. De huidige masterproef is geïnteresseerd in welke mate mensen gebruik maakten van deze mogelijkheid en hoe mensen dit contact ervaarden. De huidige coronacrisis vormt daarnaast ook een bijzonder actuele context om de psychologische basisbehoeften in tijden van crisis te analyseren. Naast het bekijken van de mensen die gebruik maakten van de mogelijkheid tot bubbelen, staat deze masterscriptie ook stil bij de voordelen van dit contact en de karakteristieken van mensen die hier al dan niet meer van profiteerden. Deze gegevens werden bekomen aan de hand van grootschalig vragenlijstonderzoek bij 3677 participanten ( $M_{\text{leeftijd}} = 50.51$ , 85.5% vrouwelijk). Een deel van de participanten kwamen in contact met elkaar op Moederdag 2020 maar dit contact voelde niet voor iedereen als warm en verbonden. Een deel van de participanten kozen om te overleggen met wie ze zouden ‘bubbelen’. Het maken van deze keuze resulteert in gevoelens van spanning en verwarring. Al hebben sommige mensen hier ook gevoelens van energie door gekregen. De resultaten tonen daarnaast aan dat diegenen met meer algemene psychologische behoeftebevrediging, meer autonome motivatie en zonder keuzespanning meer profiteerden van dit sociaal contact. Zij ervaarden namelijk een grotere mate van warmte en verbondenheid (kwaliteit). Dit voordeel bleek bovendien niet te resulteren uit het opzoeken van meer bubbels aangezien meer bubbels niet bijdroegen tot een verbetering van de kwaliteit. De resultaten, beperkingen en implicaties van het huidig onderzoek worden verder besproken binnen de discussie.

Wanneer voel jij jou het best? Als je omringd bent met andere mensen? Als je jou competent voelt in wat je aan het doen bent? Als je het gevoel hebt dat je uit vrije wil aan het handelen bent? De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Deci & Ryan) stelt dat ieder menselijk wezen nood heeft aan de bevrediging van drie psychologische basisbehoeften: autonomie ('Autonomy'), verbondenheid ('Belongingness') en competentie ('Competence'), die ook wel het 'ABC' genoemd worden. Het doel van de huidige scriptie is het bekijken van deze psychologische basisbehoeften in een situatie waarin er veel onzekerheid en angst heerst (Ponnet et al., 2020; Brooks et al., 2020). In 2020 werden we namelijk wereldwijd geconfronteerd met het COVID-19 virus. Uit het artikel van Vermote al. (2021) bleek dat ondanks dat de fysieke of financiële veiligheid in gevaar was, de psychologische basisbehoeften essentieel bleven in hun invloed op het psychologisch welbevinden. Ze werden zelf nog meer bepalender. In de huidige scriptie zullen de psychologische basisbehoeften bekeken worden in de omstandigheden van het COVID-19 virus. Op 13 maart 2020 verplichtte de overheid ons tot quarantaine, wat inhield dat we ons huis niet mochten verlaten, behalve voor een essentiële verplaatsing zoals boodschappen. Net voor Moederdag, op 10 mei 2020, werden voor het eerst versoepelingen aangekondigd met betrekking tot sociale contacten. Zo werd het toegelaten om maximum vier personen en steeds dezelfde personen bij je thuis uit te nodigen. Hierbij moest men rekening houden met 1.5 meter afstandsregel en gebeurde dit bij voorkeur in openlucht. De winkels konden vanaf 11 mei opnieuw hun deuren openen. Dit werd beschreven als een 'sociale geste' van de overheid. De huidige scriptie bekijkt vervolgens wat de invloed van die 'sociale geste' is op onze psychologische behoeftebevrediging. Specifiek wordt er ingegaan op de verbondenheid die mensen ervaren in coronatijden en bekijken we de rol van kwantiteit (het aantal bubbels dat men opzoekt) en de kwaliteit (hoe warm en verbonden men dit ervaart) van dit 'bubbelen'. Bovendien wordt er stil gestaan wie er uit dit sociaal contact het meeste voordeel haalde in termen van de sociaal-demografische en psychologische achtergrondvariabelen.

### **Psychologische basisbehoeften: het ABC**

Fysieke behoeften zijn de behoeften zoals slaap, water, lucht, seks, beschermd worden tegen geweld, pijn en onzekerheid. Het zijn behoeften waar we allemaal nood aan hebben (Hull, 1943). Maslow (1954) zegt dat deze behoeften vervuld moeten worden en betekenisvoller zijn dan psychologische behoeften. Dit idee komt naar voor in zijn behoeftenhiërarchie (bijlage 1) waarbij hij, volgens hem, de universele behoeften van de mens rangschikt in een hiërarchie. Hierin beschrijft hij op het onderste niveau de fysiologische behoeften met daarboven de veiligheidsbehoeften. Op het derde niveau plaatst hij de behoefte aan sociaal contact. Op het vierde niveau komt de behoefte aan erkenning en waardering en op het bovenste niveau de behoefte aan zelfrealisatie. De behoefte aan veiligheid, een fysieke behoefte, positioneert hij lager

in de hiërarchie. Het belang van een behoefte die op een hoger niveau staat, zoals bijvoorbeeld de behoefte aan verbondenheid, zal gereduceerd worden als een behoefte dat op een lager niveau staat, niet vervuld is. Uit het voorgaand onderzoek (Chen et al., 2015; Vermote et al., 2021) bleek het tegendeel. Zij toonden aan dat de invloed van de psychologische behoeften essentieel bleef in tijden van crisis, waar veiligheid onder druk stond.

Naast de fysieke behoeften heeft de mens ook nood aan psychologische behoeftebevrediging. Het studieveld hieromtrent heeft een sterke vooruitgang gemaakt mede door de ‘Basic Psychological Need Theory’ (BPNT). Dit is een theorie die deel uitmaakt van de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT). Indien we stilstaan bij de term ‘need’ dan kan dit gezien worden als een verlangen om iets specifiek te bekomen. ‘Psychological need’ of een psychologische basisbehoefte is gedefinieerd in een selectievere en specifiekere manier. Het kan gezien worden als een voedingsstof die essentieel is voor aanpassing, integriteit en groei van individuen (Vansteenkiste et al., 2020). Het ABC zijn de drie fundamentele psychologische basisbehoeften die de BPNT beschrijft, namelijk: Autonomie, Verbondenheid en Competentie.

Met *autonomie* wordt de ervaring van een eigen wil bedoeld. Als deze bevredigd is, dan ervaart iemand een gevoel van authenticiteit met zijn eigen acties, gedachten en gevoelens. Wanneer deze behoefte gefrustreerd is, dan ervaart iemand druk, verplichting en conflict (DeCharms 1968; Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2006). Dit is bijvoorbeeld zo wanneer iemand het gevoel heeft geduwd te worden in een richting die hij/zij niet wil.

*Verbondenheid* staat voor de ervaring van warmte en zorg. Deze behoefte is bevredigd als iemand het gevoel heeft dat iemand een nauw contact heeft met een significante ander. De persoon heeft dan het gevoel geliefd te zijn door belangrijke anderen, eerder dan zich eenzaam en vervreemd te voelen (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 1985).

*Competentie* gaat over de ervaring van effectiviteit en meesterschap in interactie met je omgeving. Indien er frustratie is in competentie, dan heeft iemand het gevoel van falen, niet effectief en hulpeloos te zijn (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste et al., 2020). Deci en Ryan (2000) en Vansteenkiste en Soenens (2015) beschrijven deze drie psychologische basisbehoeften als de cruciale elementen voor menselijke groei.

Niet elke psychologische behoefte is vanzelfsprekend een psychologische basisbehoefte. Om te spreken van een psychologische basisbehoefte moet de bevrediging van deze behoefte essentieel zijn voor het welzijn van het individu. De bevrediging zou bijdragen aan psychologische gezondheid en groei waar echter frustratie van deze behoeften zorgt voor ziekte, defensiviteit, passiviteit en psychopathologie (Ryan & Deci, 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Niet alle behoeften kunnen gezien worden als psychologische basisbehoeften. Psychologische basisbehoeften kunnen ook onderscheiden worden van andere behoeften op basis van objectieve criteria die door de ‘Basic Psychological Need Theory’ beschreven worden.

Verder kan er een link tussen de fysieke en de psychologische behoeften gevonden worden: deze interageren immers dynamisch met elkaar. Op een aantal domeinen komt deze link naar voren. Op vlak van *seksualiteit* blijkt dat wie meer autonomie, verbondenheid en competentie ervaart tijdens seksuele interacties meer positieve uitkomsten rapporteert en zich meer relaxt en tevreden voelt (Smith, 2007). Op vlak van *voeding* blijkt dat behoeftebevrediging een gezonder eetpatroon voorspelt. Behoeftefrustratie zou een kwetsbaarheid voor symptomen van boulimie voorspellen (Boone et al., 2014). Bovendien komt binge-eating waarschijnlijk meer voor wanneer je behoeften gefrustreerd zijn omdat men gaat compenseren voor het negatief affect. Op vlak van *slaap* toonden Campbell et al. (2017, 2018b) aan dat behoeftefrustratie positief verbonden is met beperkte kwaliteit van slaap. Behoeftefrustratie is geassocieerd met een hogere mate van stress en deze voorspelt dysfunctionele cognities voor het slapengaan. Op vlak van *veiligheid* hangen de psychologische behoeften samen met de perceptie van fysieke veiligheid voor welbevinden. Uit de studie Chen et al. (2015b) bleek dat arme Chinese arbeiders die financiële moeilijkheden hadden en Zuid-Afrikaanse volwassenen in onveilige buurten verschilden in de mate van behoeftebevrediging en frustratie met belangrijke gevolgen voor hun mentale gezondheid. Dit in tegenstelling tot het perspectief van Maslow (1954) waarbij de psychologische behoeften, die hoger gepositioneerd zijn in zijn behoeftenhiërarchie, volgens hem geen rol spelen in onveilige omstandigheden. Resultaten van Chen et al. (2015b) duiden aan dat bevrediging van alle drie de psychologische basisbehoeften uniek het welzijn voorspelt bovenop veiligheid.

Samengevat houdt de term basisbehoeften in dat de bevrediging van deze behoeften essentieel is voor menselijke groei, aanpassing en integriteit. Bovendien spelen deze behoeften een cruciale rol voor het welzijn van het individu en ondersteunen ze onze motivatie.

**Link tussen de psychologische basisbehoeften en motivatie.** Naast de psychologische basisbehoeften rapporteert de ZDT ook over het onderwerp motivatie. Motivatie is verbonden aan de reden waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt (Brysbaert, 2006). Ons gedrag wordt bepaald door interne of externe doelen die mensen stellen. Er kunnen verschillende vormen van motivatie onderscheiden worden. Een eerste vorm van motivatie is intrinsieke motivatie, die verwijst naar de mate waarin een activiteit uitgevoerd wordt omdat men uit de activiteit zelf voldoening haalt. Bij intrinsieke motivatie is er geen nood aan internalisatie. Het is volgens de ZDT een manifestatie van de natuurlijke tendens om kennis op te doen en zichzelf te ontplooiën (Brysbaert, 2006). De drie psychologische basisbehoeften vormen weliswaar de brandstof voor



intrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 1985). Naast intrinsieke motivatie staat internalisatie, dat een proces is waarbij individuen zich externe waarden toe-eigenen. (Vansteenkiste, Soenens, Beyers, & Lens, 2008). Naast intrinsieke motivatie en internalisatie onderscheidt de ZDT ook andere vormen van motivatie. Deze vormen hebben een plaats op het continuüm op basis van de mate waarin er sprake is van internalisatie. Intrinsieke motivatie wordt gezien als het eindpunt van het internalisatiecontinuüm (Ryan & Deci, 2000a). Er is sprake van extrinsiek gemotiveerd gedrag als het gedrag op een externe manier gereguleerd wordt. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer men van buitenaf onder druk wordt gezet om een bepaald gedrag uit te voeren of als men een activiteit uitvoert met oog op de mogelijke positieve gevolgen die daarom niet aan de activiteit verbonden zijn. (Ryan & Deci, 2000b). Naast intrinsieke en extrinsieke motivatie is er soms ook sprake van amotivatie. Dit wordt net buiten het internalisatiecontinuüm gesitueerd. Amotivatie staat voor het ontbreken van motivatie. Eerder onderzoek toont aan dat amotivatie negatief samenhangt met de drie psychologische basisbehoeften (Van den Broeck et al, 2016). Het bevredigen van de drie psychologische basisbehoeften zou volgens de ZDT wel leiden tot intrinsieke motivatie en het volhouden ervan.

**Belang van de psychologische basisbehoeften en invloed op het welbevinden.** Het belang van de psychologische basisbehoeften wordt duidelijk bij het bekijken van de situatie waarbij een gebrek aan bevrediging ervan is. Ten eerste moet de notie van behoeftefrustratie bekeken worden en moet er een duidelijk onderscheid tussen behoeftebevrediging en behoeftefrustratie gemaakt worden. Het zijn twee aparte noties aangezien behoeftefrustratie een actieve bedreiging van de psychologische basisbehoeften inhoudt. Behoeftfrustratie is meer dan alleen de afwezigheid van bevrediging (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Zo bleek uit het onderzoek van Bartholomew et al. (2011) dat behoeftefrustratie onder andere ziekte, symptomen van burn-out en negatief affect in atleten voorspelde. Behoeftfrustratie verklaarde bijkomende variantie in het niet goed stellen, bovenop lage behoeftebevrediging. Kortom zorgt behoeftefrustratie voor bijkomende kosten. Heel wat negatieve gevolgen zijn gelinkt aan behoeftefrustratie: verschillende ziekte-indicatoren, verlies in motivatie en disengagement zijn hier voorbeelden van. De behoeftegebaseerde ervaringen zouden ook de kwetsbaarheid voor suïcidale ideatie en gedrag voorspellen (Britton et al., 2014; Rowe et al., 2013). Frustratie van de psychologische noden zouden bovendien ook kunnen resulteren in een nastreven van extrinsieke aspiraties zoals materialisme, populariteit en bekendheid. Ze zouden de belofte inhouden om onzekerheden en bedreigingen van behoeftefrustratie te overkomen. Sheldon en Corcoran (2019) stellen dat dit niet klopt. Het nastreven van extrinsieke doelen zou volgens hen zorgen dat je contact verliest met zaken die tot groei zouden leiden.

De aandacht voor het onderwerp van behoeftefrustratie ligt in lijn met het idee van de ZDT dat mensen kwetsbaar zijn voor zelfgericht, agressief en passief gedrag (Ryan & Deci, 2000b; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Desondanks is er in elke mens, in behoefte-ondersteunende situaties, ook een natuurlijke neiging tot groei aanwezig. Verscheidene studies zoals onder andere Cantarero et al. (2020) tonen een link aan tussen de bevrediging van de psychologische basisbehoeften en verschillende uitkomsten van welbevinden zoals vitaliteit en tevredenheid over het leven. Ook Chen et al. (2015) besloten dat het 'ABC' onafhankelijk van veiligheid het welbevinden voorspelt. Alle behoeften bleken dan ook uniek gerelateerd te zijn aan welbevinden. Dit verband wordt bovendien teruggevonden onafhankelijk van depressieve symptomen.

Ten tweede kan de vraag gesteld worden of de psychologische basisbehoeften overal en altijd van belang zijn. Over de behoeften 'verbondenheid' en 'competentie' is er in de literatuur meer eenduidigheid. De behoefte 'autonomie' zorgt voor discussie. Het lijkt er op dat autonomie misschien maar in een bepaalde hoeveelheid positief is of enkel voor een specifieke groep zoals mensen die opgroeien in individualistische culturen (Markus & Kitayama, 2003). Deze bevindingen zijn mogelijks ook te wijten aan de contextuele verwarring rond het concept 'autonomie'. De beperkte voordelen van autonomie zouden teruggevonden worden wanneer het gedefinieerd wordt als onafhankelijkheid en onafhankelijk beslissingen maken. Vanuit de ZDT wordt met autonomie bedoeld dat iemand vanuit vrije wil en authenticiteit gaat handelen, denken en voelen. Hirkov et al. (2003) tonen aan dat vrijwillig uitvoeren van culturele praktijken bijdragen tot het welzijn van individuen uit Rusland, VS, Zuid-Korea en Turkije. Gelijkaardig ervaren Belgische en Chinese adolescenten een hoger welzijn wanneer ze een gevoel van vrije wil hebben tijdens onafhankelijk beslissingen nemen of na het beroep doen op hun ouders voor advies (Chen et al., 2013). Ook Benita et al. (2020) beschrijven studies van verschillende landen, die allemaal voordelen rapporteren met betrekking tot 'ABC-tevredenheid' en kosten rapporteren met betrekking tot 'ABC-frustratie'. Church et al. (2013) bevestigen dit ook: bevrediging van deze behoeften zou tot een hoger welbevinden leiden over culturen heen. Elk individu, ongeacht zijn psychologische karakteristieken of sociaal-demografische variabelen, zou voordelen van behoeftebevrediging en nadelen van behoeftefrustratie ervaren. Dit wil echter niet zeggen dat dit voor iedereen hetzelfde inhoudt: wat een behoefte-relevante omgeving is, hangt af van het individu. Kortom, verschillende paden kunnen leiden naar hetzelfde resultaat. Daarom is er sprake van een universaliteitsperspectief maar houdt dit geen uniformiteit in (Soenens et al., 2015). Ondanks deze bevindingen kan hier een kanttekening bij gemaakt worden: Moller et al (2010) stelden dat individuen met een persistente frustratie in de psychologische basisbehoefte 'verbondenheid' gradueel ongevoelig werden voor sociaal belonende ervaringen in vergelijking met mensen die hun behoefte aan verbondenheid wel bevredigd is. Ze lijken maladaptieve reacties

ontwikkeld te hebben op de frustratie van hun verbondenheid en zouden hierdoor sociale contacten vermijden. Wanneer ze deze contacten wel aangaan, profiteren ze er minder van.

### **De psychologische basisbehoeften en behoeftebevrediging in tijden van crisis**

Zoals eerder aangehaald zouden de psychologische behoeften volgens de hypothese van Malsow (1954) eerder op de achtergrond treden indien de fysieke behoeften niet voldaan zijn. De bevindingen van Chen et al. (2015) staan in contrast hiermee. Uit hun studie in Zuid-Afrika kwam een negatieve correlatie tussen omgevingsveiligheid en verlangen naar psychologische behoeftebevrediging naar voor. Hoe meer veiligheid er was, hoe minder men nood had aan psychologische behoeftebevrediging. Hoe minder veiligheid men ervoer, hoe groter men een verlangen naar psychologische behoeftebevrediging rapporteerde. Daarnaast was het ook zo dat individuen met een lagere bevrediging van behoefte aan financiële zekerheid meer verlangden naar bevrediging van autonomie, relationele verbondenheid en competentie (Chen et al., 2015). Samengevat kan gezegd worden dat een deprivatie van de fysieke veiligheid niet de voordelen van de psychologische behoeftebevrediging blokkeert. De coronacrisis is des te meer een voorbeeld van een situatie waarin de mens zich onveilig voelt.

**Het coronavirus.** Het COVID-19 virus hoort samen met SARS en MERS tot de coronavirussen. Deze virussen kunnen zowel mensen als dieren infecteren (Velavan & Meyer, 2020). De coronavirussen zorgen voor klachten aan de longen en luchtwegen (RIVM, z.d.-a). In China werd de eerste infectie van het Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV) vastgesteld. Kort daarna volgde het Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV). Dit virus werd ontdekt in Saoedi-Arabië. In februari 2020 werd men in België geconfronteerd met het COVID-19 virus. De overheid moest maatregelen nemen om verdere verspreiding van het virus te voorkomen. Zo moest er heel erg op de hygiëne gelet worden en kreeg de bevolking het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven. Enkel voor essentiële verplaatsingen kon het huis verlaten worden. Horeca en winkels moesten hun deuren sluiten. De bevolking kreeg daarnaast ook het advies om 1,5 meter afstand van anderen te behouden. Indien dit niet werd gedaan, ontving men hiervoor boetes (Rijksoverheid, 2020). Mogelijke symptomen die bij het virus voorkomen zijn: neusverkoudheid, hoesten, koorts, vermoeidheid en ademhalingsproblemen. Bij sommige mensen zijn de symptomen eerder mild, anderen belanden ervan op de intensive care (Velvan & Meyer, 2020).

**De gevolgen van het coronavirus.** Het in kaart brengen van de impact van een dergelijk virus en de bijhorende gevolgen is essentieel. De coronacrisis vormt een bedreiging op verschillende levensdomeinen waar men, naast op vlak van mentale en fysieke gezondheid, ook op economisch vlak getroffen wordt (Brooks et al., 2020). Uit onderzoek van Yin et al. (2020)

blijkt dat de uitbraak van COVID-19 de incidentie van angstsymptomen bij de Chinese bewoners deed toenemen met 15 procent. Huang et al. (2020) hebben een webgebaseerde cross-sectionele studie gedaan onder de Chinese populatie waaruit bleek dat er een grote mentale last is. Dit vooral bij jonge mensen, mensen die veel tijd besteden aan het virus en medewerkers in de gezondheidszorg. Overeenkomstig hiermee stellen Ponnet et al. (2020) in hun onderzoek naar welzijn en relaties in tijden van corona dat er meer gevoelens van depressie, angst en eenzaamheid zijn bij jongeren en studenten dan bij ouderen en mensen in andere werksituaties. Jongere participanten rapporteren bovendien ook meer relatiestress en ouderschapsstress. De huidige pandemie zorgt daarnaast ook voor veel twijfel en onzekerheid (Brodeur et al., 2020) waarbij er ook onzekerheid is over de eigen gezondheid (Mertens et al., 2020). Tijdens de eerste dagen van de lockdown was er in verschillende landen zelf een onzekerheid op vlak van beschikbaarheid van eten en medicatie (Arafat et al., 2020).

Naast de last die mensen ervaren van het virus zelf, is er ook de last die mensen ervaren omwille van de gevolgen van het virus. Mensen worden in quarantaine geplaatst om het risico op verdere besmetting te voorkomen. Het wordt ervaren als een onprettige ervaring aangezien men geïsoleerd wordt van hun geliefden (gebrek aan verbondenheid), men wordt beperkt in hun vrijheid (gebrek aan autonomie) en de verveling toeslaat. De psychologisch effecten van de quarantaine worden besproken in de review van Brooks et al. (2020). Het meemaken van quarantaine was de meest predictieve factor voor het ontwikkelen van een acute stressstoornis. Naast stress kwam ook angst vaker voor bij mensen die in quarantaine gingen. Van de mensen die in quarantaine geplaatst werden omdat ze mogelijk in contact kwamen met mensen met SARS, rapporteerde 20% angst, 18% nervositeit, 18% verdriet en 10% schuld. Weinig mensen rapporteerden positieve uitkomsten. Mensen uit de gezondheidszorg ondervonden de meest negatieve uitkomst in quarantaine. Ze voelden zich gestigmatiseerd en ze ervoeren meer vermijdingsgedrag na de quarantaine en meer verlies van inkomen. De psychologische effecten waren bij hen ook het grootst: meer boosheid, frustratie, angst, schuld, verdriet en zorgen.

Daarnaast kunnen we ook eenzaamheid bekijken als gevolg van de verplichte quarantaine. Eenzaamheid vindt niet alleen plaats bij de oudere bevolking. Waar acht op de tien van de Vlaamse jongeren regelmatig eenzaam blijkt te zijn, ligt dit in de huidige coronacrisis nog beduidend hoger (Huyghebaert, 2016 ; Brooks, 2020). Er kunnen twee soorten eenzaamheid onderscheiden worden. Enerzijds is er emotionele eenzaamheid waarbij er een afwezigheid is van een hechte relatie en band met anderen en men gevoelens van leegte ervaart. Anderzijds is er ook sociale eenzaamheid waarbij de persoon in kwestie een gemis ervaart van een brede kenniskring om zich heen. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011). Zich alleen voelen door de pandemie is

positief geassocieerd met angst, stress, zorgen over het virus, financiële zorgen, angst voor infectie en negatief geassocieerd met alle domeinen van levenskwaliteit. Zowel de psychologische, fysieke, sociale als omgevingsgerelateerde levenskwaliteit wordt negatief beïnvloed door eenzaamheid (Horesh et al., 2020). Een grote mate van eenzaamheid tijdens de coronacrisis was bovendien gerelateerd aan een lagere levenstevredenheid en zelfvertrouwen (Lodder et al., 2020). Sterker nog stellen Horesh et al. (2020) dat eenzaamheid tijdens de COVID-19 een determinerende rol heeft omwille van de associatie met negatieve psychologische en fysieke uitkomsten. Eenzaamheid kan namelijk rechtstreeks onze gezondheid beïnvloeden en zorgen voor depressieve symptomen, verhoogde bloeddruk, slecht slaapgedrag en een zwak immuunsysteem (Hawkey et al., 2009 ; Luanaigh et al. 2008).

Een persoon die in sociale isolatie verkeert is niet noodzakelijk eenzaam. Iemand kan in sociale isolatie leven en niet het gevoel hebben interactie met anderen te missen. Uit het onderzoek van Lodder et al. (2020) bleek dat, waar er gemiddeld genomen een toename in eenzaamheid is in vergelijking met pre-corona, een groep mensen gelijke scores op vlak van eenzaamheid hebben en er mensen zijn waarbij de eenzaamheid zelf afneemt. Alleen zijn kan bovendien ook een positief effect hebben omdat creativiteit, doelgerichtheid en concentratie dan wordt bevorderd (Hawkey et al., 2009 ; Luanaigh et al. 2008). Andersom kunnen mensen die weldegelijk omringd zijn met anderen ook het gevoel van eenzaamheid ervaren. (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011). Zelfs in de huidige coronasituatie, waar gezinnen nu vooral met elkaar in contact zijn, kan er sprake zijn van eenzaamheid. Het is belangrijk om eenzaamheid in kaart te brengen want eenzaamheid heeft ernstige negatieve gevolgen voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid (Cacioppo et al., 2015). Eenzaamheid kan daarom begrepen worden als een frustratie in de psychologische basisbehoefte ‘relationele verbondenheid’. Deci en Ryan (1985) stellen namelijk dat mensen bij wie hun behoefte aan verbondenheid bevredigd is, het gevoel hebben geliefd te worden door anderen in plaats van zich eenzaam te voelen. Ondanks deze negatieve effecten gaan mensen ook op zoek om verbondenheid na te streven. Het gebruik van coping strategieën zoals videobellen, mensen buiten ontmoeten, tuinieren, quality time met het gezin hangt negatief samen met het gevoel van eenzaamheid (Lodder et al.). Het is daarom interessant dat mensen worden aangemoedigd om gerichte copingstrategieën te gebruiken (Lippke et al., 2021). Daarnaast is het duidelijk dat het effect van quarantaine langer aanhoudt dan alleen gedurende de periode van quarantaine zelf. Uit de kwalitatieve studie van Cava et al. (2005) bleek dat verscheidene participanten na de periode van quarantaine gedragsveranderingen vertoonden. Vier tot zes maand na de isolatie toonden geïsoleerde MERS-patiënten nog mentale gezondheidsproblemen. De maatregelen zorgden ervoor dat mensen sociaal geïsoleerd werden. Hierbij neemt de kans op hart- en vaatziekten, depressie en zelfs overlijden toe. Sterven van

eenzaamheid is wel degelijk een mogelijkheid (de Volkskrant, 2020, p.6). Ondanks alle bovengenoemde negatieve gevolgen stelt Verhaeghe dat het verplicht thuisblijven ook positief voor sommigen kan ervaren worden (De Averechtste, 2020).

De maatregelen om het virus in perken te houden, zorgden daarnaast ook voor meer geweld. In landen waar maatregelen van ‘social distancing’ vroeger werden doorgedreven en waar thuisblijven verplicht was, waren er grotere toenames van geweld in gezinnen en tussen partners (Keygnaert et al., 2020). Uit het rapport van Keygnaert et al. (2020) naar relaties en stress en agressie in tijden van corona, bleek dat één op vier tijdens de eerste vier weken van de coronamaatregelen geweld heeft meegemaakt. Dit betreft zowel fysiek, seksueel als psychologisch geweld. Psychologisch geweld kwam het vaakst voor en vooral bij mensen met een lagere opleiding in vergelijking met mensen met een hogere opleiding. Deelnemers die tevreden zijn met hun relatie, waar hun behoefte aan verbondenheid bevredigd is, rapporteren significant minder psychologisch, fysiek en seksueel geweld in vergelijking met diegene die niet tevreden zijn met hun huidige relatie (Keygnaert et al., 2020).

**De rol van de sociaal-demografische variabelen.** In tijden van crisis is het ook belangrijk om in kaart te brengen wie er het meest kwetsbaar is. Op basis van voorgaande globale crisissituaties weten we dat levensstressoren zoals bijvoorbeeld ziekte en scheiding mogelijk geassocieerd zijn met toegenomen psychologische onwelbevinden (Kuwabara et al, 2008; Person et al., 2006). Daarnaast zijn er ook andere socio-demografische variabelen (zoals bijvoorbeeld lage educatie en jongere leeftijd) en psychologische variabelen (coping stijl, omgang met onzekerheid) geassocieerd met distress (Taha et al., 2014; Taylor et al., 2008). Vrouwen lijken ook meer kwetsbaar te zijn in deze tijden (Qiu et al., 2020 ; Cao et al, 2020). In het onderzoek van Horesh et al. (2020) rapporteerden vrouwen hogere niveaus van stress, zorgen over het virus, angst en depressieve symptomen en scoorden ze lager op levenstevredenheid en slaapkwaliteit. Naast het vrouwelijk gender komt ook een jonge leeftijd veelvuldig als risicofactor in onderzoek naar voor (Horesh et al., 2020). Jongere participanten rapporteerden matige tot hoge niveaus van stress. In lijn hiermee was leeftijd negatief gecorreleerd met angst en financiële zorgen. Het hebben van een oudere leeftijd was hierdoor een protectieve factor terwijl de oudere bevolking normaal beschouwt wordt als een hoog-risico groep. Dit zou kunnen te maken hebben met hun rijkere levenservaringen (Ardelt et al., 2013) en hierdoor een afgenomen angst van ziekte en dood (Fortner et al., 2020). Vervolgens kan ook de rol van de burgerlijke stand bekeken worden. Participanten die niet in een relatie waren, rapporteerden meer angst. Het hebben van kinderen was bovendien geassocieerd met een verminderde stress en angst en een toegenomen fysieke en psychologische levenskwaliteit. Het hebben van kinderen lijkt beschermend te zijn in de huidige

omstandigheden. (Horesh et al., 2020). Ten slotte speelt ook de sociaal-economische status een rol. Inkomsten bleken uit het onderzoek van Horesh et al. (2020) negatief gecorreleerd te zijn met stress en angst. Het onderzoek van The Lancet bevestigde dat in huishoudens met een lager inkomen een grotere hoeveelheid post-traumatische stress en depressieve symptomen aanwezig waren (Brooks et al., 2020).

**COVID-19 en psychologische basisbehoeften.** Cantarero et al. (2020) beschrijven de mogelijkheid dat de beperkingen die COVID-19 met zich meebrengt, de bevrediging van de basisbehoeften zouden uitdagen. Heel wat burgers ervaren minder autonomie dan gewoonlijk. Desondanks bleek dat de lockdown voor sommige mensen opportuniteiten voor de bevrediging van autonomie opbracht. Zo was er bijvoorbeeld een afname in sociale verplichtingen en hierdoor een toename in het investeren in eigen persoonlijke interesses (Güzel et al., 2020). Op vlak van verbondenheid is er dezelfde tendens. Doordat burgers verplicht werden om zich te isoleren hebben velen fysiek contact en warmte met anderen gemist (Lades et al., 2020). De lockdown bracht nieuwe opportuniteiten op vlak van verbondenheid. Ten slotte werd dit ook bij competentie vastgesteld: velen twijfelden aan hun capaciteiten om hun verschillende rollen te integreren, maar anderen kregen tijdens de lockdown de kans om nieuwe vaardigheden te ontdekken en kennis op te doen (Güzel et al., 2020).

Weinstein en Ryan (2011) gaan ervan uit dat de bevrediging van de basisbehoeften een buffer vormt in tijden van stress. Het zou kortom zorgen voor een hoger welbevinden tijdens de COVID-19 pandemie. Vermote et al. (2021) tonen aan dat de bevrediging van de psychologische basisbehoeften cruciaal zijn tijdens de huidige coronacrisis. De bevrediging van deze behoeften leken, in lijn met wat we verwachten op basis van het onderzoek van Chen et al. (2015), van belang te zijn ondanks de onzekere tijden. Frustratie van de bovengenoemde behoeften vormden een risicofactor voor het niet goed stellen in deze tijden. Bovendien gaan burgers proactief op zoek naar behoeftebevredigende activiteiten, wat '*need-crafting*' genoemd wordt (De Bloom et al., 2020; Laporte et al., 2021). Een belangrijke voorwaarde voor need-crafting is het bewustzijn van activiteiten, contexten en relationele partners die bijdragen tot iemand zijn behoeftebevrediging. Wanneer mensen daar bewust van zijn, kan men de mogelijkheden tot behoeftebevrediging maximaliseren (Laporte et al., 2021).

## **Huidig onderzoek**

Omwille van de huidige coronacrisis is er een vermoeden van verlaagde bevrediging van de psychologische basisbehoeften: de behoeften aan autonomie, verbondenheid en competentie staan onder druk. Specifiek wordt in deze masterscriptie ingezoomd op de behoefte aan verbondenheid. Mensen proberen met elkaar verbonden te blijven door sociale media maar dit

kan fysiek contact niet volledig vervangen. De mens heeft namelijk nood aan huidcontact en een gebrek eraan vergroot de kans op depressie en burn-out (Slabbinck, 2020). De huidige hypothese is dat verbondenheid een belangrijke rol speelt en als gevolg daarvan mensen dit zullen nastreven, ook in tijden van corona. Op 10 mei 2020 deed de regering een sociale geste: de maatregelen werden versoepeld zodat de bevolking in familieverband Moederdag kon vieren. Uit de eerste onderzoeksbevindingen van Vansteenkiste et al. (2020) bleek dat ons gevoel van verbondenheid geleidelijk aan aan het afnemen was. Een versoepeling op de dag van Moederdag lijkt een ideaal moment. We gaan ervan uit dat mensen op Moederdag hun moeder willen bezoeken aangezien ze deze verbondenheid willen nastreven. Een dag zoals Moederdag zou mogelijks zorgen voor een stijging in het gevoel van verbondenheid aangezien we na lange periode van quarantaine elkaar terugzien. De overheid legt hier wel beperkingen op: er kon namelijk maar gekozen worden voor vier extra personen. Dit zou kunnen zorgen voor keuzestress aangezien men de keuze moet maken voor het al dan niet bezoeken van de ouders of de keuze tussen het bezoeken van de moeder of de schoonmoeder. In gescheiden gezinnen moet er ook een keuze gemaakt worden. Uit onderzoek blijkt dat keuzestress gerelateerd is aan een lager welbevinden want kiezen is verliezen en dat zorgt voor meer spanning (Duyndam, 2014). Hierdoor is het mogelijk dat op een dag zoals Moederdag, keuzestress de positieve invloed van het bubbelen ongedaan maakt. Daarnaast wordt ook de vraag gesteld of iedereen evenveel profiteert van deze kans tot bubbelen op Moederdag. Hiervoor worden de psychologische variabelen in rekening gebracht. Voor de psychologische variabelen zal gekeken worden naar de algemene gevoelens van autonomie, competentie en relationele verbondenheid tijdens de huidige coronacrisis. Daarnaast zal de motivatie van mensen om zich aan de maatregelen te houden, in beschouwing genomen worden. Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat het ook belangrijk is om zicht te hebben op de sociaal-demografische variabelen. Zo bleken vrouwen, mensen met een lagere educatie, alleenstaanden en jongeren meer kwetsbaar te zijn in tijden van crisis (Brooks et al., 2020; Horesh et al., 2020). Daardoor kan verwacht worden dat deze groep mensen meer geneigd zijn om gebruik te maken van de bubbelmogelijkheid op Moederdag. Mogelijks zijn zij ook meer gefrustreerd in hun basisbehoeften en zoeken zij hierdoor meer contacten op dan toegestaan. We zouden met andere woorden een tendens van weerstand tegen de maatregelen bij deze doelgroep kunnen waarnemen. In het huidige onderzoek zal daarom de rol van de sociaal-demografische variabelen (leeftijd, geslacht, inkomen, burgerlijke stand, opleidingsniveau, meegemaakte gebeurtenissen en aanwezige ziekten) opgenomen worden. Omwille van voorgaande hypothesen stellen we onderstaande onderzoeksvragen. Wordt er gebubbeld op Moederdag? <sup>(1)</sup> Wordt er hierover overlegd en hoe wordt het maken van de keuze ervaren? <sup>(2)</sup> Voelt dit contact als warm en verbonden? <sup>(3)</sup> Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag <sup>(4)</sup>? Of is dit



afhankelijk van de psychologische variabelen? Wat is hierbij de rol van de psychologische basisbehoeften<sup>(4a)</sup>, de ervaren spanning, energie en verwarring<sup>(4b)</sup> en de motivationele tendensen<sup>(4c)</sup> van mensen?

## Methode

### Steekproef

In de huidige masterproef wordt er gebruik gemaakt van een dataset binnen een grootschalig onderzoek naar de psychologische basisbehoeften en het welbevinden van mensen tijdens de huidige coronacrisis (The Motivation barometer, 2020). Specifiek wordt voor deze masterproef gebruik gemaakt van een dataset van de periode rond Moederdag tussen 9 en 12 mei 2020. In deze periode werden er 3677 participanten bevraagd, waarvan 85.5% vrouwen. De gemiddelde leeftijd was 50.45 jaar (SD= 13.92). De participanten zijn voornamelijk afkomstig van Oost-Vlaanderen (29.2%), Antwerpen (23%) en West-Vlaanderen (20.4%). Andere participanten zijn afkomstig van Vlaams-Brabant (15.5%) en Limburg (9.5%). De participanten zijn voornamelijk hoger opgeleid met 73 participanten (2%) zonder diploma, 1159 participanten (31.5%) een bachelordiploma en 2220 participanten (60.4%) een masterdiploma. Van de participanten zijn er 982 (26.7%) alleenstaand en 2670 (72.6%) samenwonend. In het kader van het COVID-19 virus wordt ook de bijkomende klachten of comorbiditeiten van mensen in kaart gebracht. 21.3 procent van de participanten hebben comorbiditeiten. Deze betreffen chronisch longlijden (176), diabetes (125), hoge bloeddruk (471) en stoornissen in de immuniteit (132). Ten slotte wordt ook gekeken welke ingrijpende gebeurtenissen (besmetting, doktersconsultatie, quarantaine, ziekenhuisopname en verlies van dierbare) mensen meegemaakt hebben gedurende de periode rond Moederdag 2020. 233 participanten (6.3%) heeft gedurende deze periode geen ingrijpende events meegemaakt. 3446 participanten (93.7%) maken wel een ingrijpende gebeurtenis mee, waarvan 219 participanten (5.9%) meerdere gebeurtenissen meemaken.

### Metingen<sup>1</sup>

**Sociaal-demografische variabelen.** Om de rol van de verschillende achtergrondvariabelen in kaart te brengen werden de volgende achtergrondvariabelen gemeten: *geslacht* (1=man , 2= vrouw, 3= andere), *provincie* (1= West-Vlaanderen, 2= Oost-Vlaanderen, 3= Antwerpen, 4= Limburg, 5=Vlaams-Brabant, 6= Andere), *burgerlijke stand* (1= alleenstaand, 2= getrouwd, 3= samenwonend, 4= weduwe/weduwenaar, 5= gescheiden zonder partner, 6= gescheiden met nieuwe partner), *diploma* (1= geen diploma, 2= bachelordiploma, 3=

---

<sup>1</sup> In het kader van de studie rond Moederdag werden meer constructen gemeten dan in deze masterproef gerapporteerd worden. In deze masterproef zal enkel die constructen besproken worden die het meest relevant zijn voor deze masterproef.

masterdiploma), *comorbiditeiten* (1= chronisch longlijden, 2= diabetes, 3= hoge bloeddruk, 4= stoornissen in de immuniteit, 5= geen van bovenstaande), *meegemaakte gebeurtenissen* (bijvoorbeeld: doktersconsultatie, coronatest en coronabesmetting) en *leeftijd*. Omwille van de beperkte representatie van de verschillende gebeurtenissen wordt er gekozen om deze gebeurtenissen als één categorie te beschouwen. Vanwege bovenstaande reden zal de categorie ‘Andere’ bij de variabele geslacht niet verder opgenomen worden in de data.

**Psychologische basisbehoeften.** Om het dispositionele niveau van de psychologische basisbehoeften in kaart te brengen werden de participanten hun gevoelens en gedachten van de voorbije week, de week voor Moederdag, bevraagd. Al deze items werden op een 5-punt Likertschaal gaande van 1 (‘klopt helemaal niet’) tot 5 (‘klopt helemaal’). Om de psychologische basisbehoeften ‘autonomie’, ‘competentie’ en ‘relationele verbondenheid’ in kaart te brengen werden zowel vragen gesteld naar de bevrediging als naar de frustratie hiervan.

Een voorbeelditem bij autonomiebevrediging (3 items) is bijvoorbeeld ‘Gedurende de voorbije week tijdens de coronacrisis ....had ik het gevoel van keuze en vrijheid in de dingen die ik ondernam.’ Een voorbeelditem van autonomiefrustratie (4 items) is bijvoorbeeld ‘...voelden de meeste dingen die ik deed aan alsof het moest.’ Een voorbeelditem van de bevrediging van competentie (4 items) is bijvoorbeeld ‘...voelde ik dat ik moeilijke taken met succes kon voltooien.’ Een voorbeelditem van de frustratie van competentie (4 items) is bijvoorbeeld ‘...voelde ik me onzeker over mijn vaardigheden.’ Een voorbeelditem van de bevrediging van relationele verbondenheid (4 items) is bijvoorbeeld ‘...voelde ik dat de mensen waar ik om gaf, ook om mij gaven.’ Ten slotte is bijvoorbeeld ‘...voelde ik dat de relaties die ik had slechts oppervlakkig waren’ een voorbeelditem van de frustratie van relationele verbondenheid (4 items). Er werd gekozen om de frustratie van de psychologische basisbehoeften te hercoderen door de score 5 te transformeren naar een 1, 4 naar een 2, 3 blijft behouden, 4 wordt 2 en ten slotte wordt 1 de score 5 (Heussen, 2016). Deze items worden samen opgenomen onder de bevrediging van de psychologische basisbehoeften ‘autonomie’, ‘competentie’ en ‘relationele verbondenheid’. Als gevolg hiervan zal in het vervolg enkel nog de bevrediging van de behoeften gerapporteerd worden. Op basis van de Cronbach’s alpha ( $\alpha_{\text{autonomie}} = .73$ ) ( $\alpha_{\text{verbondenheid}} = .85$ ) ( $\alpha_{\text{competentie}} = .74$ ) wordt besloten dat de interne consistenties acceptabel tot goed zijn.

**Contacten op Moederdag.** Om de contacten op Moederdag in kaart te brengen werden vragen gesteld naar de sociale ervaringen en effectieve contacten op Moederdag. Om de kwantiteit van het contact in kaart te brengen werd aan de deelnemers gevraagd met hoeveel andere bubbels (huishouden dat onder hetzelfde dak leeft) ze in contact gekomen zijn. Om te registreren of mensen hiervoor overleg pleegden werd er ook gevraagd of de deelnemers op

voorhand met hun familie overlegd hebben. Daarnaast werden de gevoelens ten aanzien van het kiezen van de bubbels bevraagd. De participanten gaven op een 5-punt Likertschaal aan of het kiezen hun gevoelens van spanning, energie of verwarring gaf. Deze schaal is gaande van 1 ('helemaal niet akkoord') tot 5 ('helemaal akkoord'). Om de kwaliteit van het contact in kaart te brengen werd gevraagd in welke mate volgende stelling van toepassing was 'Ik voelde een warme band met de bubbels waarmee ik in contact ben gekomen'. Ook deze vraag werd op een 5-punt Likertschaal gemeten, gaande van 1 ('helemaal niet akkoord') tot en met 5 ('helemaal akkoord').

**Motivatie.** Om een eventuele moderatie met motivatie te detecteren, werden ook de verschillende vormen van motivatie: 'interne motivatie', 'externe motivatie' en 'amotivatie' in dit onderzoek opgenomen. Interne motivatie (4 items;  $\alpha = .813$ ) werd bijvoorbeeld gemeten door items zoals 'Gedurende de voorbije week volgde ik de maatregelen op omdat ik deze persoonlijk zinvol vind.' Externe motivatie (3 items;  $\alpha = .764$ ) werd gemeten door bijvoorbeeld 'Gedurende de voorbije week volgde ik de maatregelen op omdat ik anders bekritiseerd word.' Amotivatie (4 items;  $\alpha = .788$ ) werd gemeten door bijvoorbeeld 'Gedurende de voorbije week volgde ik de maatregelen niet op omdat ik mij niet bekwaam voel om de opgelegde maatregelen na te leven.'

## Procedure

Huidig onderzoek maakt gebruik van een vragenlijst die onderdeel is van een grootschalig onderzoek naar de psychologische basisbehoeften in coronatijden. Deze vragenlijst kon ingevuld worden in de periode tussen 9 en 12 mei. De deelnemers werden gerekruteerd via sociale media, onder andere via facebook en via verschillende organisaties zoals sportclubs, bedrijven en verenigingen. Deze organisaties werden aangeschreven en gevraagd om de vragenlijst binnen hun organisatie te verspreiden. De participanten werden bij aanvang van de vragenlijst op de hoogte gebracht van hun rechten als deelnemers. Deelnemen aan de vragenlijst was volledig vrijwillig en de participanten hadden de mogelijkheid om hun deelname op ieder moment stop te zetten. Voor de deelname aan de vragenlijst werd er geen vergoeding voorzien. Aan de participanten werd ook duidelijk gemaakt dat de gegevens vertrouwelijk behandeld worden en enkel anoniem gerapporteerd zullen worden.

## Statistische analyses

Alle analyses werden uitgevoerd in R Studio versie 4.1.0; R Core team, 2021). Om na te gaan wat de invloed van de sociaal-demografische variabelen is werd multivariate variantieanalyse (MANOVA) uitgevoerd. De verbanden tussen de numerieke variabelen en de studievariabelen werden nagegaan aan de hand van een correlatietabel. Daarnaast werd de mogelijkheid tot bubbelen<sub>(1)</sub>, het overleg dat hierbij plaats vond<sub>(2)</sub> en de aard van dit contact<sub>(3)</sub> geanalyseerd op basis

van frequentieanalyse. Vervolgens werd invloed van de psychologische variabelen (4a,4b,4c) via lineaire regressie getoetst. Alle testen rapporteren resultaten op het 5% significantieniveau.

## Resultaten

### Preliminare analyses

Om de invloed van de sociaal-demografische variabelen (geslacht, provincie, burgerlijke stand, behaalde diploma en comorbiditeit) in rekening te brengen, werd het effect van de achtergrondvariabelen op de kwaliteit (het ervaren van een warme band) en de kwantiteit van het contact (het aantal bubbels dat men opzocht) op Moederdag nagegaan. Er werd een MANOVA uitgevoerd voor de categorische factoren geslacht, provincie, burgerlijke stand, behaalde diploma en comorbiditeit. Een significante multivariaat effect was gevonden voor het behaalde diploma ( $F(2,1551) = 4.078; p = .017; \eta^2 = .01$ ). In wat volgt zal univariate analyse besproken worden. Zo bleek er een significant effect van geslacht (Wilks 'lambda' = .99,  $F(1, 1617) = 4.92, p = .007, \eta^2 = .01$ ) en provincie (Wilks 'lambda' = .99,  $F(5, 10) = 1.87, p = .045, \eta^2 = .01$ ), op de beide uitkomstvariabelen. Er is een marginaal significant effect van behaald diploma ( $p = .068$ ) op beide uitkomstvariabelen. Er is geen significant effect van burgerlijke stand en comorbiditeit ( $p > .05$ ).

In wat volgt worden de effecten van de achtergrondvariabelen op de uitkomstvariabelen afzonderlijk geanalyseerd. Vooreerst wordt de kwaliteit van het contact als afhankelijke variabele gebruikt en nadien de kwantiteit van het contact. Er is een significant effect van geslacht ( $F(1, 1617) = 8.66, p = .003, \eta^2 = .01$ ) waar vrouwelijke deelnemers een grotere mate van warmte rapporteren in vergelijking met mannelijke deelnemers. Het behaalde diploma ( $F(2, 1560) = 3.1, p = .046, \eta^2 = .01$ ) blijkt ook significant de mate van warmte in het contact te voorspellen. Mensen met een masterdiploma ervaren meer warmte in dit contact dan mensen zonder diploma of met een bachelordiploma. Een marginaal significant effect van burgerlijke stand ( $p < .10$ ) kan teruggevonden worden, waar samenwonende een grotere mate van warmte rapporteren. Er is geen significant effect van de achtergrondvariabelen provincie en comorbiditeit ( $p > .05$ ). De kwantiteit van het contact is afhankelijk van de provincie ( $F(5, 3351) = 3.73, p = .002, \eta^2 = .01$ ) de behaalde diploma ( $F(2, 3213) = 3.98, p = .019, \eta^2 < .01$ ) en de comorbiditeiten ( $F(1, 3355) = 9.24, p = .002, \eta^2 < .01$ ). In West-Vlaanderen (51.9%), Oost-Vlaanderen (51%) en Limburg (49%) zoekt men significant meer bubbels op, in vergelijking met de andere provincies. Mensen met een bachelor- of een masterdiploma zijn geneigd om meer bubbels op te zoeken in vergelijking met mensen zonder een diploma. Participanten met comorbiditeiten zoeken meer bubbels op in vergelijking met mensen zonder comorbiditeiten. Voor geslacht en burgerlijke stand kan geen significant effect ( $p > .05$ ) op de afhankelijke variabele gevonden worden. Voor de numerieke

achtergrondvariabelen leeftijd en meegemaakte gebeurtenissen kijken we naar de Pearson correlatie matrix (tabel 1). Participanten met een hogere leeftijd ervaren een hogere mate van kwaliteit van het contact en zochten bovendien minder bubbels op. Het aantal meegemaakte gebeurtenissen hangt niet significant samen met de kwaliteit en kwantiteit van het contact op Moederdag.

**Tabel 1**

*Gemiddelden, Standaarddeviaties en Pearson Correlatie van Leeftijd, Meegemaakte gebeurtenissen en de Studievariabelen*

	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Leeftijd	50.45	13.92													
2. Gebeurtenissen	1.01	0.43	.01												
3. AS	3.19	0.81	.22***	-.03											
4. CS	3.65	0.84	.24***	-.06**	.58***										
5. RS	3.89	0.75	.13***	-.09***	.50***	.57***									
6. Bubbelkeuze_spanning	2.68	1.37	-.11***	.00	-.30***	-.28***	-.25***								
7. Bubbelkeuze_energie	2.4	1.13	.03*	.00	.15***	.12***	.17***	-.15***							
8. Bubbelkeuze_verwarring	4.01	1.02	-.05**	.01	-.02	-.01	.03	.14***	-.01						
9. Motivatie_intern	3.95	0.79	.12***	.02	.39***	.19***	.23***	-.10***	.13***	.12***					
10. Motivatie_extern	2.21	0.93	-.19***	.02	-.41***	-.27***	-.25***	.20***	-.04*	-.05*	-.44***				
11. Amotivatie	1.84	0.76	-.16***	.00	-.40***	-.28***	-.28***	.16***	-.06**	-.09***	-.60***	.50***			
12. Kwal_contact	4.18	0.91	.10***	-.01	.20***	.20***	.37***	-.09***	.26***	.02	.11***	-.09***	-.12***		
13. Kwan_contact	0.74	0.98	-.14***	-.02	-.07***	-.03	.03	.06**	.14***	-.03	-.15***	.12***	.16***	-.04	

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

Noot. AS = autonomiebevrediging, CS = competentiebevrediging, RS = bevrediging van relationele verbondenheid.

## Primaire analyses

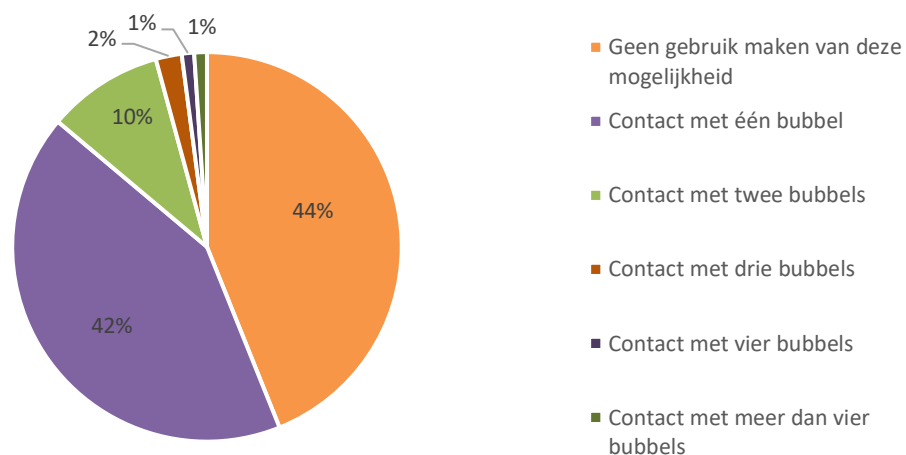
Om een antwoord te krijgen op de eerste drie onderzoeksvragen wordt aan descriptieve analyse gedaan.

### Onderzoeksvraag 1: Wordt er gebubbeld op Moederdag?

De eerste onderzoeksvraag peilt naar de mate waarin mensen effectief gebruik hebben gemaakt van de mogelijkheid tot fysiek contact. Op basis van frequentieanalyse kan gezien worden dat 1712 participanten geen gebruik maken van deze mogelijkheid. 1645 participanten komen met minstens één bubbel in contact op Moederdag. Hiervan komen 1104 participanten met één bubbel in contact. 376 personen komen met twee bubbels in contact. 84 participanten komen met drie bubbels in contact. 40 participanten komen met 4 bubbels in contact. Ten slotte komen 41 participanten met meer dan vier bubbels in contact. Van de resterende 320 participanten (8.7%) was er geen respons op deze vraag. Deze ontbrekende gegevens zijn puur random. Bovenstaande gegevens worden samengevat in onderstaande figuur (figuur 1).

**Figuur 1**

*Cirkeldiagram van de Kwantiteit van het Contact op Moederdag.*



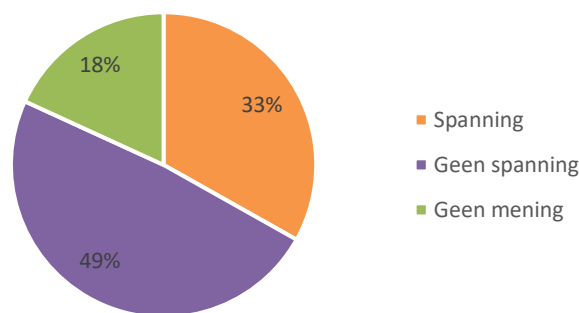
### Onderzoeksvraag 2: Wordt er hierover overlegd en hoe wordt het maken van de keuze ervaren?

De volgende onderzoeksvraag peilt naar de mate waarin mensen met hun familie hierover overleg hebben gepleegd en wat de effecten van het kiezen van de bubbels zijn. Op basis van frequentieanalyse blijkt dat 52.4% (n = 1927) overlegd heeft bij wie ze op bezoek zouden gaan. 23% (n = 845) heeft hierover geen overleg gehad. 15.9% (n = 585) heeft geen mening hierover en zegt noch akkoord noch niet akkoord te gaan. Van de resterende 320 participanten (8.7%) was er geen respons op deze vraag. Deze ontbrekende gegevens zijn random.

Om na te gaan welk effecten het kiezen van de bubbels heeft, wordt ook frequentieanalyse gedaan op de gevoelens van spanning (figuur 2), energie (figuur 3) en verwarring (figuur 4) dat dit teweeg brengt. 1112 participanten geven aan dat het kiezen van bubbels hun spanning bezorgd. Voor 1636 participanten, is dit niet het geval. Ongeveer 18% (n = 609) heeft hier geen mening over. Van de resterende 320 participanten (8.7%) was er geen respons op deze vraag. Het kiezen van bubbels geeft ongeveer de helft van de participanten (n = 1799) geen energie. Ongeveer 17% (n = 585) krijgt hier wel energie van. 973 participanten hebben hierover geen mening. Van de resterende 320 participanten (8.7%) was er geen respons op deze vraag. Meer dan de helft van de participanten (n = 2650) kreeg een gevoel van verwarring bij het maken van de bubbelkeuze. 302 participanten ondervonden geen gevoel van verwarring. 405 participanten hebben hier geen mening over. Van de resterende 320 participanten (8.7%) was er geen respons op deze vraag. Deze ontbrekende gegevens zijn random.

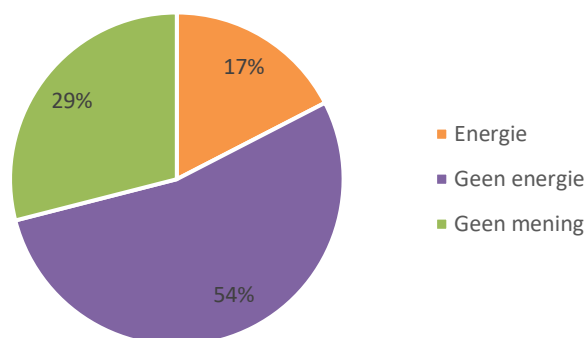
**Figuur 2**

*Cirkeldiagram van de Ervaren Spanning op Moederdag.*



**Figuur 3**

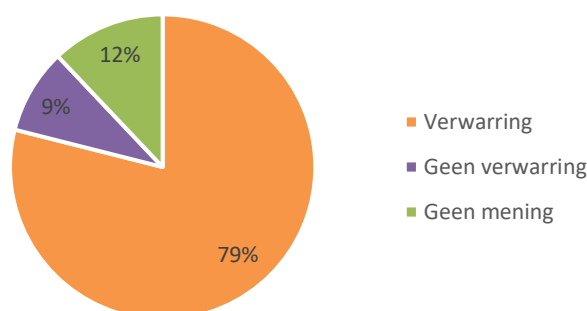
*Cirkeldiagram van de Ervaren Energie op Moederdag.*





**Figuur 4**

*Cirkeldiagram van de Ervaren Verwarring op Moederdag.*



### **Onderzoeksvraag 3: Voelt dit contact warm en verbonden?**

Op basis van de frequentieanalyse wordt ook gekeken of mensen het bubbelen op Moederdag als warm en verbonden ervaren hebben. 36.9% ( $n = 1355$ ) van de personen die gebruik maakten van de versoepeling op Moederdag ervaart een warme band met de bubbel waarmee ze in contact kwamen. 4.6% ( $n = 170$ ) heeft hierover geen mening en is noch akkoord, noch niet akkoord te zijn. 2.6% ( $n = 95$ ) van de personen die gebruik maakten van de versoepeling ervaren geen warme band. Van de resterende 2057 participanten (55.9%) was er geen respons op deze vraag. Deze ontbrekende gegevens zijn random.

### **Onderzoeksvraag 4a: Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag? Is dit afhankelijk van de psychologische basisbehoeften?**

Om onderzoeksvraag 4a te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van de Pearson correlatie matrix (tabel 1) en voeren we lineaire regressie uit (tabel 2). Uit de Pearson correlatie matrix blijkt dat de drie psychologische basisbehoeften 'autonomie', 'relationele verbondenheid' en 'competentie' positief aan elkaar gecorreleerd zijn. De psychologische basisbehoeften lijken niet te voorspellen of mensen meer contacten opzoeken op Moederdag. Echter blijken de psychologische basisbehoeften wel significant samen te hangen met de kwaliteit van het contact. De sterkste correlatie zien we bij de psychologische basisbehoefte relationele verbondenheid. Uit de Pearson correlatie matrix blijkt ten slotte dat er bij benadering een nulcorrelatie is tussen de kwaliteit en de kwantiteit van het contact op Moederdag. Bij het uitvoeren van lineaire regressie kan deze nulcorrelatie bevestigd worden: de kwaliteit van het contact kan namelijk niet significant voorspelt worden door het aantal bubbels dat men opzoekt ( $p > .05$ ). In wat volgt zullen de hoofd- en interactie-effecten van de psychologische basisbehoeften besproken worden aan de hand van

lineaire regressie, waar de kwaliteit van het contact de afhankelijke variabele is. Er is een significant hoofdeffect van autonomiesatisfactie ( $p < .001$ ,  $\eta^2 < .01$ ) op de kwaliteit van het contact: mensen met een hogere mate van bevrediging van de psychologische basisbehoefte ‘autonomie’ gaan zich meer verbonden voelen tijdens het bubbelen op Moederdag. Dit effect is onafhankelijk van de kwantiteit van het contact (figuur 5). Voor de psychologische basisbehoeften ‘competentie’ ( $p < .001$ ,  $\eta^2 = .01$ ) en ‘relationele verbondenheid’ ( $p < .001$ ,  $\eta^2 = .01$ ) is het hoofdeffect op de kwaliteit van het contact ook significant (figuur 6 en 7). Echter is er ook een marginaal significant interactie-effect van de kwantiteit van het contact en de competentiebevrediging ( $p < .10$ ,  $\eta^2 = .04$ ). Mensen met een hogere mate van competentiebevrediging ervaren meer warmte tijdens het bubbelen in vergelijking met mensen met een lager niveau van competentiebevrediging. Dit effect is sterker wanneer men niet veel bubbels ziet (figuur 6). Daarnaast is er ook een significant interactie-effect van de kwantiteit van het contact en de bevrediging van relationele verbondenheid ( $p < .05$ ,  $\eta^2 = .07$ ). Mensen met een hogere mate van relationele verbondenheid ervaren meer warmte tijdens het bubbelen in vergelijking met mensen met een lager niveau. Deze tendens is het sterkst wanneer er weinig bubbels gezien worden (figuur 7).

Tabel 2

Regressieanalyses van de Kwaliteit van het Contact met de Psychologische Basisbehoeften

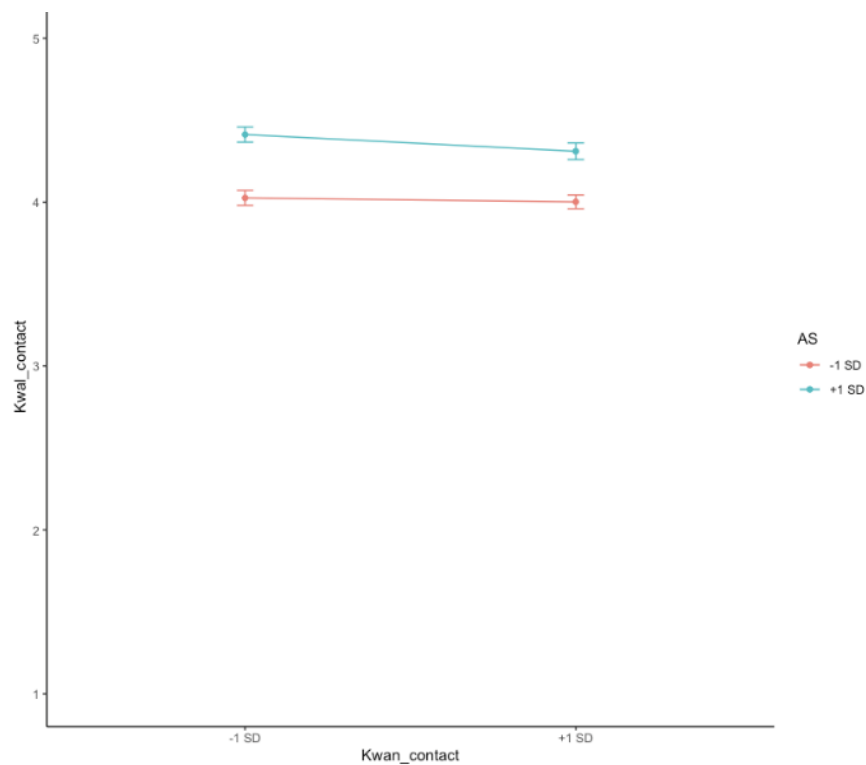
	KWALITEIT CONTACT	KWALITEIT CONTACT	KWALITEIT CONTACT
<i>PREDICTOREN</i>	<i>Estimates</i>	<i>Estimates</i>	<i>Estimates</i>
(INTERCEPT)	.00 ***	.00 ***	.00 ***
KWANTITEIT CONTACT	.08	.17	.31 *
AS	.22 ***		
LEEFTIJD	.07 *	.06 *	.05
GEBEURTENISSEN	-.05	-.04	-.02
GESLACHT [V]	.06 *	.06 *	.05
OOST-VLAANDEREN	.01	.01	.00
ANTWERPEN	-.00	-.01	-.04
LIMBURG	-.02	-.02	-.02
VLAAMS-BRABANT	.01	.01	-.00
ANDERE PROVINCIE	.01	.02	.01
BURGELIJKE STAND [SAMENWONEND]	.03	.02	.01
OPLEIDING[BACHELOR]	.16	.15	.05
OPLEIDING[MASTER]	.21	.20	.08
COMORBIDITEIT [GEEN]	.03	.02	.02
KWANTITEIT CONTACT* AS	-.12		
CS		.26 ***	
KWANTITEIT CONTACT * CS		-.23	
RS			.45 ***
KWANTITEIT CONTACT * RS			-.37 *
OBSERVATIONS	1368	1368	1368
R <sup>2</sup> / R <sup>2</sup> ADJUSTED	.053 / .043	.060 / .049	.145 / .135

\*  $P < .05$  \*\*  $P < .01$  \*\*\*  $P < .001$

Noot. AS = autonomiebevrediging, CS = competentiebevrediging, RS = bevrediging van relationele verbondenheid, R<sup>2</sup> = hoeveelheid verklaarde variantie.

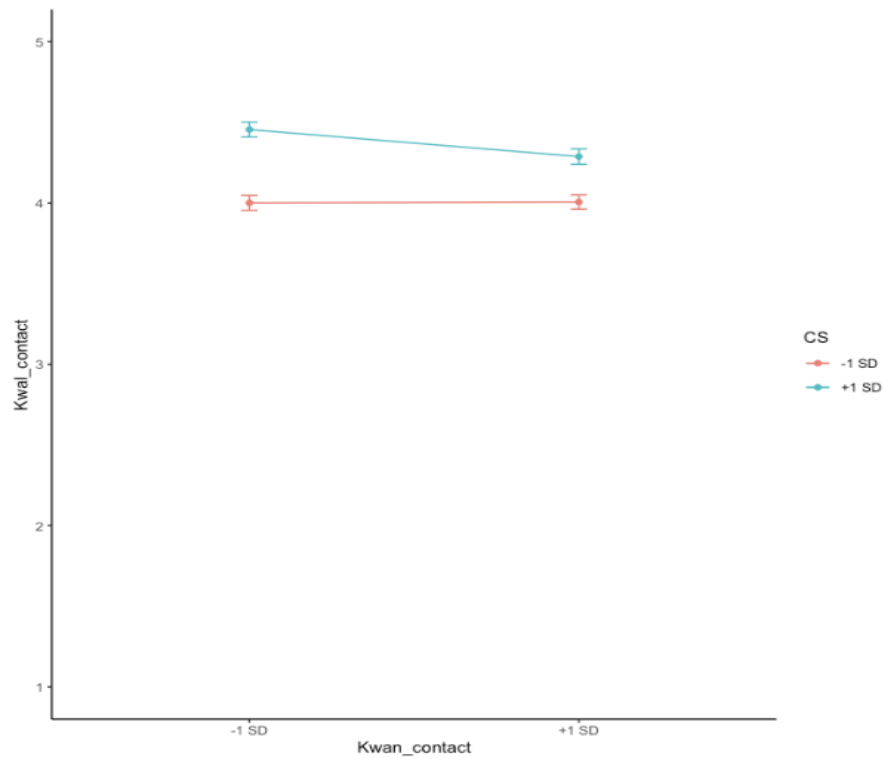
**Figuur 5**

*Grafische weergave van het Hoofdeffect van Autonomiesatisfactie (AS) op de Kwaliteit van het Contact.*



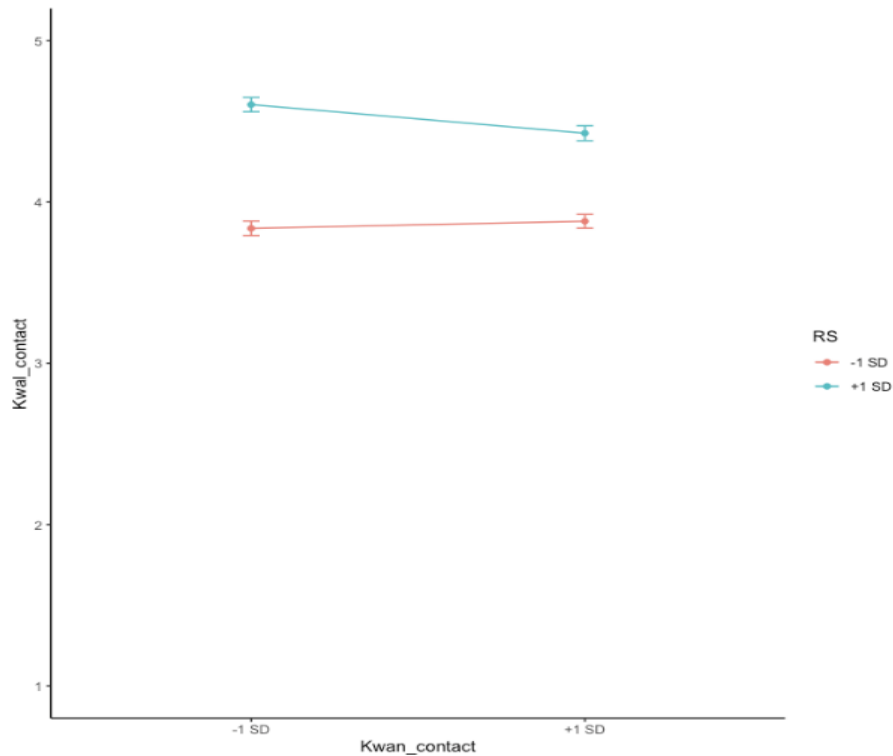
**Figuur 6**

*Grafische weergave van het Hoofd- en Interactie effect van Competentiesatisfactie (CS) op de Kwaliteit van het Contact.*



**Figuur 7**

*Grafische weergave van het Hoofd- en Interactie effect van de Bevrediging van Relationele Verbondenheid (RS) op de Kwaliteit van het Contact.*



**Onderzoeksvraag 4b: Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag? Is dit afhankelijk van de ervaringen van spanning, energie en verwarring bij het maken van een keuze voor het bubbelen?**

Om onderzoeksvraag 4b te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van de Pearson correlatie matrix (tabel 1) en voeren we lineaire regressie uit (tabel 3). Uit de correlatie matrix blijkt dat de ervaren spanning significant negatief samenhangt met de drie psychologische basisbehoeften. De ervaren energie hangt significant positief samen met de drie psychologische basisbehoeften. De ervaren spanning hangt bovendien significant negatief samen met de kwaliteit van het contact tijdens het bubbelen. De ervaren energie hangt significant positief samen met de kwaliteit van het contact. Voor de ervaren verwarring zijn er geen significante verbanden met de studievariabelen. Uit de analyses blijkt er een significant hoofdeffect te zijn van de ervaren spanning ( $p < .01$ ,  $\eta^2 < .01$ ) en energie ( $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ ) tijdens het maken van de keuze op Moederdag. Wie meer spanning ervaart tijdens het maken van de keuze, ervaart minder warmte tijdens het contact op Moederdag. Dit hoofdeffect is onafhankelijk van het aantal bubbels waar men mee in contact komt (figuur 8). Participanten die meer energie ervaren tijdens het maken van de keuze, ervaren wel significant meer warmte, onafhankelijk van het aantal bubbels waar men

mee in contact komt (figuur 9). Ten slotte is er geen significant effect van verwarring bij het maken van een keuze op de kwaliteit van het contact op Moederdag. Alle bovengenoemde effecten blijven stand houden na controle voor de achtergrondvariabelen.

**Tabel 3**

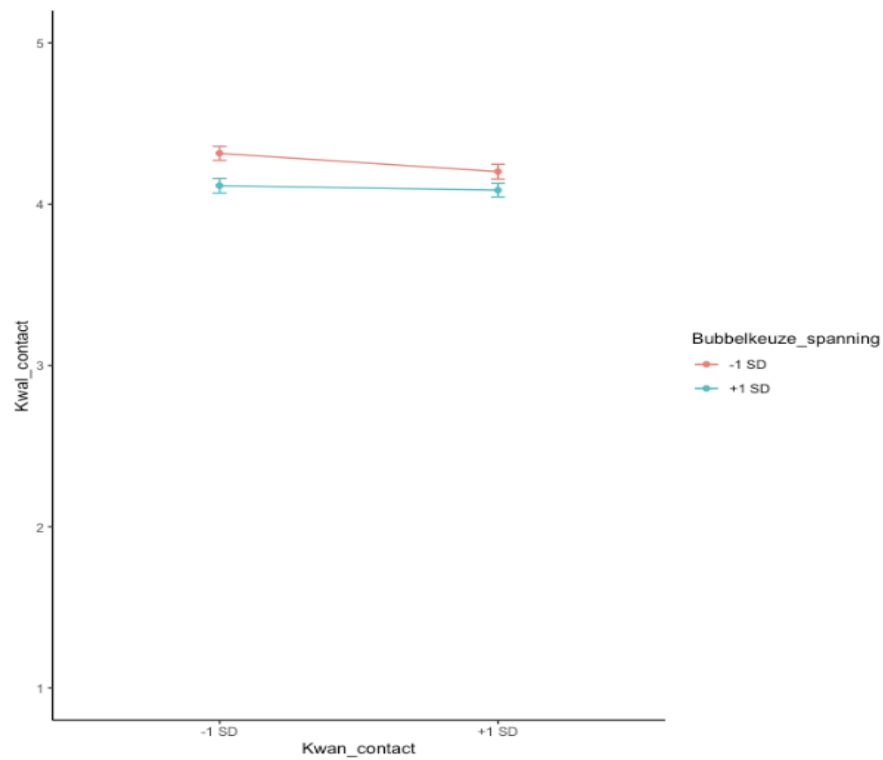
Regressieanalyses van de Kwaliteit van het Contact met de Ervaringen tijdens het Bubbelen

	<b>KWALITEIT CONTACT</b>	<b>KWALITEIT CONTACT</b>	<b>KWALITEIT CONTACT</b>
<b><i>PREDICTORS</i></b>	<b><i>Estimates</i></b>	<b><i>Estimates</i></b>	<b><i>Estimates</i></b>
<b>(INTERCEPT)</b>	.00 ***	.00 ***	.00 ***
<b>KWANTITEIT CONTACT</b>	-.10	.09	.02
<b>BUBBELKEUZE SPANNING</b>	-.13 **		
<b>LEEFTIJD</b>	.11 ***	.12 ***	.10 ***
<b>GEBEURTENISSEN</b>	.00	.00	-.00
<b>GESLACHT [V]</b>	.07 **	.07 **	.05
<b>OOST-VLAANDEREN</b>	.01	.01	.02
<b>ANTWERPEN</b>	.01	.01	.01
<b>LIMBURG</b>	-.00	-.00	.01
<b>VLAAMS-BRABANT</b>	.01	.02	.02
<b>ANDERE PROVINCIE</b>	-.01	-.01	-.01
<b>BURGELIJKE STAND [SAMENWONEND]</b>	.05 *	.05	.05 *
<b>OPLEIDING [BACHELOR]</b>	.05	.04	.04
<b>OPLEIDING [MASTER]</b>	.11	.11	.11
<b>COMORBIDITEIT [GEEN]</b>	.04	.04	.03
<b>KWANTITEIT CONTACT *</b>	.09		
<b>BUBBELSKEUZE SPANNING</b>			
<b>BUBBELKEUZE VERWARRING</b>		.08	
<b>KWANTITEIT CONTACT *</b>		-.14	
<b>BUBBELKEUZE VERWARRING</b>			
<b>BUBBELKEUZE ENERGIE</b>			.29 ***
<b>KWANTITEIT CONTACT *</b>			-.08
<b>BUBBELKEUZE ENERGIE</b>			
<b>OBSERVATIONS</b>	1562	1562	1562
<b>R<sup>2</sup> / R<sup>2</sup> ADJUSTED</b>	.034 / .024	.028 / .019	.089 / .080
<b>* <i>P</i> &lt; .05    ** <i>P</i> &lt; .01    *** <i>P</i> &lt; .001</b>			

Noot. R<sup>2</sup> = hoeveelheid verklaarde variantie

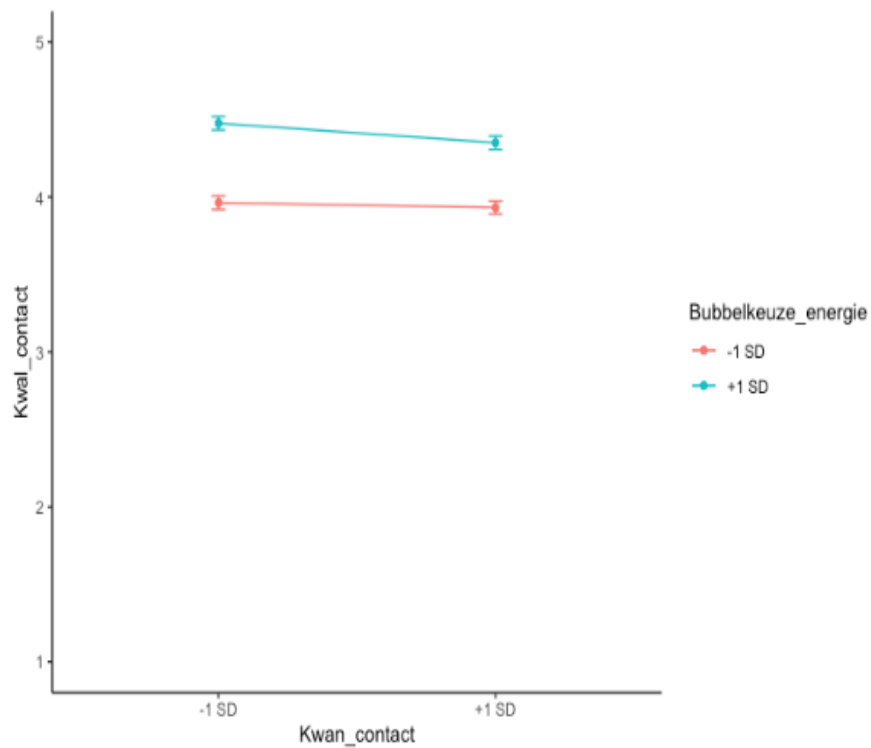
**Figuur 8**

*Grafische weergave van het Hoofdeffect van Spanning op de Kwaliteit van het Contact.*



**Figuur 9**

*Grafische weergave van het Hoofdeffect van Energie op de Kwaliteit van het Contact.*





#### **Onderzoeksvraag 4c: Profiteert iedereen evenveel van een nauw contact op Moederdag? Is dit afhankelijk van de motivatiestrategieën die mensen hanteren?**

Om onderzoeksvraag 4c te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van de Pearson correlatie matrix (tabel 1) en voeren we lineaire regressie uit (tabel 4). Uit de Pearson correlatie matrix blijkt dat interne motivatie significant positief gerelateerd is aan de psychologische basisbehoeften 'autonomie', 'competentie' en 'relationele verbondenheid'. De sterkste correlatie komt terug bij de psychologische basisbehoefte autonomie. Interne motivatie hangt significant negatief samen met het aantal bubbels dat men opzoekt en significant positief met de kwaliteit dat men ervaart tijdens dit contact. Bovendien blijkt dat participanten met een hogere leeftijd meer intern gemotiveerd zijn. Externe motivatie en amotivatie zijn significant negatief gecorreleerd met de drie psychologische basisbehoeften. Vervolgens zien we dat participanten met een externe motivatie of amotivatie meer bubbels opzoeken en een minder warme band ervaren tijdens dit contact. De motivatiestrategieën 'externe motivatie' en 'amotivatie' komen bovendien minder voor bij mensen met een hogere leeftijd.

Uit de lineaire regressie met als afhankelijke variabele de kwaliteit van het contact en de onafhankelijke variabelen de motivatiestrategieën blijken volgende resultaten. Er is een significant hoofdeffect van de interne motivatie ( $p < .01$ ,  $\eta^2 < .01$ ) op de kwaliteit van het contact. Mensen met een hogere interne motivatie ervaren een grotere mate van warmte tijdens dit contact (figuur 10). Dit hoofdeffect is onafhankelijk van de kwantiteit van het contact en blijft stand houden na controle voor de achtergrondvariabelen. Er is geen significant effect van de externe motivatie op de warmte die men ervaart op Moederdag ( $p > .05$ ). Ten slotte is er een significant hoofdeffect van amotivatie ( $p < .01$ ,  $\eta^2 = .01$ ). Mensen met een hogere mate van amotivatie ervaren een minder warme band op Moederdag (figuur 11). Dit effect is onafhankelijk van de kwantiteit van het contact en blijft stand houden na controle voor de achtergrondvariabelen.

Tabel 4

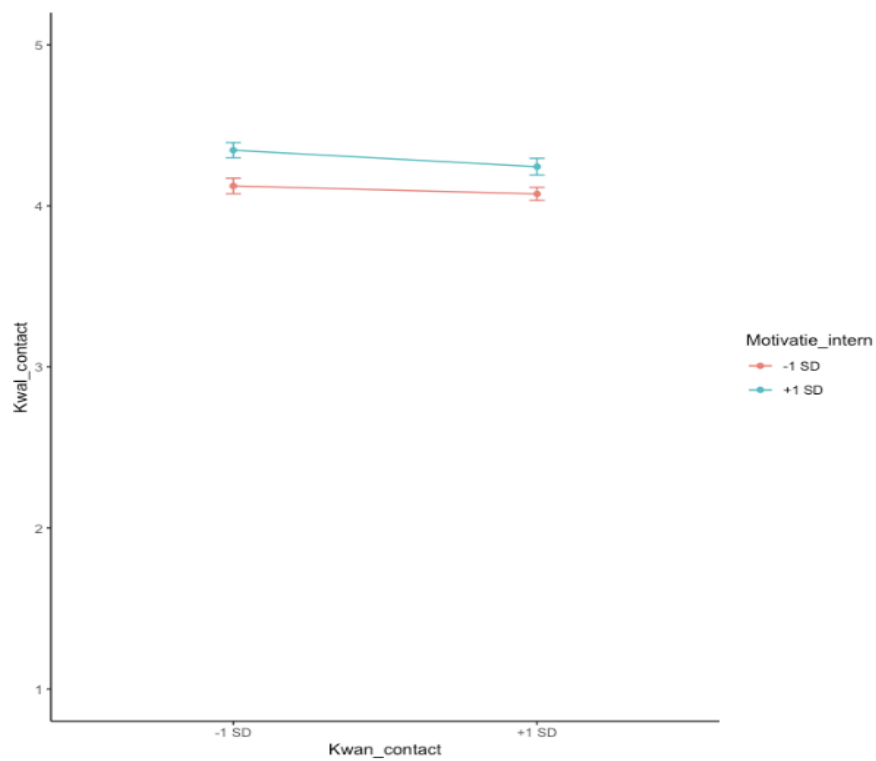
Regressieanalyses van de Kwaliteit van het Contact met de Motivatiestrategieën

	<b>KWALITEIT CONTACT</b>	<b>KWALITEIT CONTACT</b>	<b>KWALITEIT CONTACT</b>
<i>PREDICTORS</i>	<i>Estimates</i>	<i>Estimates</i>	<i>Estimates</i>
<b>(INTERCEPT)</b>	.00 ***	.00 ***	.00 ***
<b>KWANTITEIT CONTACT</b>	.07	-.05	-.16 *
<b>MOTIVATIE_INTERN</b>	.13 **		
<b>LEEFTIJD</b>	.11 ***	.11 ***	.10 ***
<b>GEBEURTENISSEN</b>	-.07 *	-.07 *	-.07 *
<b>GESLACHT [V]</b>	.06 *	.07 *	.06 *
<b>OOST-VLAANDEREN</b>	.00	.00	.00
<b>ANTWERPEN</b>	-.01	-.01	-.01
<b>LIMBURG</b>	-.02	-.01	-.01
<b>VLAAMS-BRABANT</b>	.02	.02	.02
<b>ANDERE PROVINCIE</b>	.01	.01	.02
<b>BURGELIJKE STAND [SAMENWONEND]</b>	.03	.04	.03
<b>OPLEIDING [BACHELOR]</b>	.10	.10	.10
<b>OPLEIDING [MASTER]</b>	.16	.16	.16
<b>COMORBIDITEIT [GEEN]</b>	.04	.03	.04
<b>KWANTITEIT CONTACT * MOTIVATIE_INTERN</b>	-.11		
<b>MOTIVATIE_EXTERN</b>		-.05	
<b>KWANTITEIT CONTACT * MOTIVATIE_EXTERN</b>		.00	
<b>AMOTIVATIE</b>			-.16 **
<b>KWANTITEIT CONTACT * AMOTIVATIE</b>			.15
<b>OBSERVATIONS</b>	1295	1295	1295
<b>R<sup>2</sup> / R<sup>2</sup> ADJUSTED</b>	.042 / .031	.036 / .025	.042 / .031
* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$			

Noot. R<sup>2</sup> = hoeveelheid verklaarde variantie.

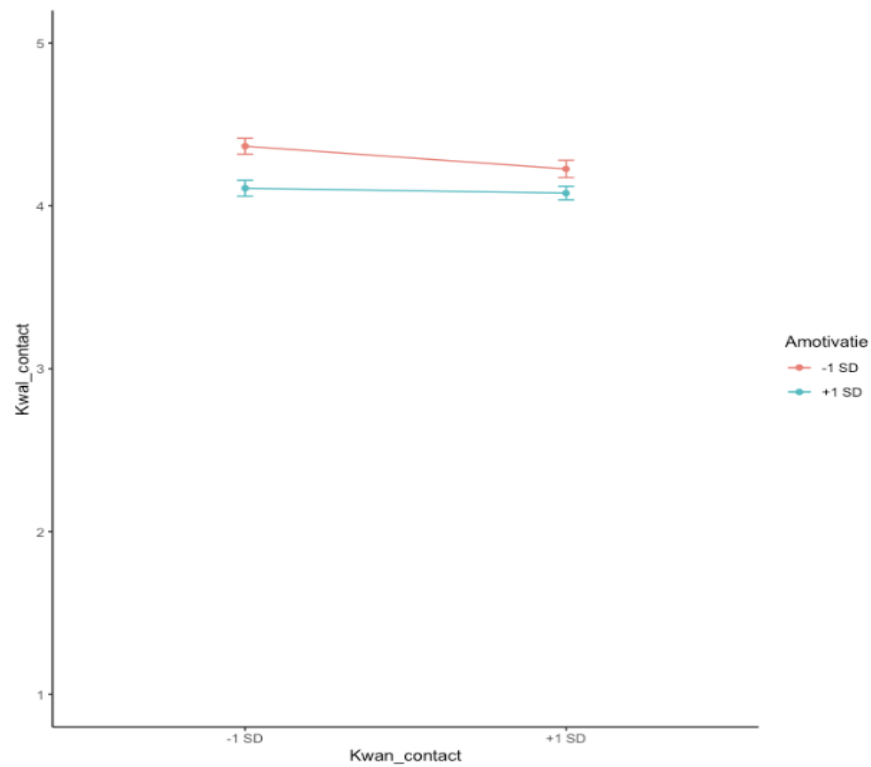
**Figuur 10**

*Grafische weergave van het Hoofdeffect van Interne Motivatie op de Kwaliteit van het Contact.*



**Figuur 11**

*Grafische weergave van het Hoofdeffect van Amotivatie op de Kwaliteit van het Contact.*



## Discussie

Het huidige onderzoek gaat de contacten na op Moederdag in de huidige coronacrisis. Binnen dit onderzoek wordt er gekeken of mensen op Moederdag gebruik maken van de mogelijkheid om met elkaar te ‘bubbelen’ en hoe ze dit contact ervaren. Anderzijds wil deze masterproef ook de invloed van sociaal-demografische en psychologische variabelen in rekening brengen. Dit met de bedoeling om in kaart te brengen wie er meer van dit contact profiteert. In deze sectie zal er dieper ingegaan worden op de resultaten en zullen deze in verband gebracht worden met eerder onderzoek. Ook de beperkingen van de huidige studie en de suggesties voor toekomstig onderzoek worden in deze sectie besproken. Tot slot zullen de implicaties van de huidige studie besproken worden.

### Bespreking van de onderzoeksresultaten

**Bubbelen op Moederdag.** Ongeveer de helft van de participanten (44.7%) had fysiek contact op Moederdag. In lijn met de verwachtingen koos een groot deel van de bevolking ervoor om elkaar terug te ontmoeten op Moederdag. Ons gevoel van verbondenheid was geleidelijk aan aan het afnemen (Lades et al., 2020; Vansteenkiste et al., 2020). Mogelijks was de nood aan contact hierdoor extra groot en verkozen mensen het fysiek contact om dit gevoel te compenseren. Burgers gaan namelijk proactief op zoek naar behoeftebevredigende activiteiten (De Bloom et al., 2020; Laporte et al., 2021). Desondanks is er ook een groot deel van de bevolking die ervoor koos om geen fysiek contact te hebben tijdens Moederdag. Dit zou kunnen te maken hebben met de hogere gemiddelde leeftijd van de doelgroep. Leeftijd bleek namelijk negatief samen te hangen met het aantal bubbels dat men opzocht. Een andere reden zou de vrees voor besmetting van anderen kunnen zijn. Uit de resultaten bleek wel dat wanneer mensen er voor kozen om weinig of geen bubbels te zien, dit vanuit een interne motivatie was. Een deel van de participanten koos er vrijwillig en doelbewust voor om niet af te spreken op Moederdag. Daarnaast bleek uit de resultaten dat niet iedereen die ervoor koos om te bubbelen op Moederdag daarom ook een warme band ervaarde. Slechts 36.9% ervaarde een warme band met de bubbel waarmee ze in contact kwamen. Bovendien bleek het zien van meer bubbels ook niet te zorgen voor meer warmte en verbondenheid. Er is namelijk geen samenhang tussen de kwaliteit en kwantiteit van het contact op Moederdag. Deze bevinding komt overeen met onderzoek naar eenzaamheid waarbij het niet de kwantiteit van het contact is die de bepalende rol speelt (Steunpunt Algemeen Welzijnswerk, 2011). Less is sometimes more.

**De rol van de sociaal-demografische variabelen.** Zoals hierboven vermeld, bleek leeftijd negatief gecorreleerd met de kwantiteit van het contact. Mensen met een hogere leeftijd zijn minder geneigd om bubbels op te zoeken maar wanneer ze er voor kiezen om dit wel te doen,

ervaren ze een warmere band. Dit zou verklaard kunnen worden door het hebben van een interne motivatie op oudere leeftijd. Wanneer ze ervoor kiezen om te bubbelen of niet te bubbelen doen ze dit vanuit een interne motivatie. Deze interne motivatie komt hun gevoelens van verbondenheid ten goede.

Naast de hierboven besproken invloed van leeftijd, zien we ook een invloed van andere sociaal-demografische variabelen. Er is een significante invloed van geslacht op zowel de kwaliteit als de kwantiteit van het contact. Vrouwelijke deelnemers rapporteren een grotere mate van warmte in vergelijking met mannelijke deelnemers. Daarnaast rapporteerden samenwonenden en mensen met een masterdiploma meer warmte. Het aantal bubbels dat men opzocht is afhankelijk van de provincie, behaald diploma en de comorbiditeiten. In sommige provincies ging men significant meer bubbels opzoeken. Mensen met een masterdiploma ervaren niet alleen meer warmte, ze zoeken ook significant meer bubbels op. Mensen met bepaalde aandoeningen (comorbiditeiten) zochten ook meer bubbels op.

**De rol van de psychologische variabelen.** De psychologische basisbehoeften bleken uit de Pearson correlatie matrix niet significant samen te hangen met het aantal contacten dat mensen hebben op Moederdag. De psychologische basisbehoeften hebben wel een voorspellende waarde voor de kwaliteit van het contact. In lijn met het onderzoek van Chen et al. (2015b) kan gezien worden dat de psychologische basisbehoeften invloedrijk blijven, ook in tijden van crisis. Mensen met hogere niveaus van behoeftebevrediging lijken namelijk meer te profiteren van het contact op Moederdag. Ongeacht hoeveel bubbels ze ontmoeten, ervaren ze dit contact als warmer. Kortom, mensen met een hogere behoeftebevrediging stellen het beter in tijden van crisis (Weinstein en Ryan, 2011; Vermote et al., 2021) omdat ze beter gewapend zijn tegen negatieve ervaringen. Mensen met lagere niveaus van de bevrediging van de psychologische basisbehoeften profiteren minder van het bubbelen op Moederdag dan mensen met hogere niveaus. In tegenstelling tot Moller et al. (2010) zien we dat mensen met een lager niveau van behoeftebevrediging wel profiteren van het contact op Moederdag, alleen in een mindere mate. Ze zijn er met andere woorden niet ongevoelig voor. Verder onderzoek zou moeten uitwijzen of deze tendens verder in de coronacrisis ook waar te nemen is. Mogelijks zouden mensen die gedurende de volledige coronacrisis gefrustreerd zijn in hun psychologische basisbehoeften doorheen de tijd hier ongevoelig voor worden. Dit zou in lijn zijn met het onderzoek van Moller et al. (2010) waar enkel de chronisch eenzame mensen maladaptieve reacties ontwikkelden. Mogelijks gaan diegenen met lagere niveaus van de psychologische basisbehoeften net bubbels opzoeken om hun gevoel van beperkte bevrediging of frustratie te compenseren. Dit kan verwacht worden aangezien mensen volgens de ZDT van nature uit op groei gericht zijn en mensen op zoek

gaan naar behoeftebevredigende activiteiten (De Bloom et al., 2020; Laporte et al., 2021). Desondanks bleek de voordelen die mensen met een hogere mate van de bevrediging van competentie en verbondenheid hebben, vooral te gelden wanneer ze weinig bubbels ontmoeten.

De positieve invloed van interne motivatie, zoals hierboven besproken, kan begrepen worden vanuit de significante invloed op de kwaliteit van het contact. Het hebben van een interne motivatie maakt dat mensen een grotere mate van warmte ervaren wanneer ze in contact komen met anderen. Deze tendens vormt hoogstwaarschijnlijk de verklaring voor de rol van leeftijd in de kwaliteit van het contact. Daarnaast kan ook de invloed van externe motivatie en amotivatie bekeken worden. Participanten met een externe motivatie en amotivatie tijdens de coronacrisis zijn geneigd om meer bubbels op te zoeken op Moederdag en ervaren minder warmte tijdens dit contact. Dit zouden we kunnen interpreteren als een teken van weerstand tegen de maatregelen. Na controle voor de achtergrondvariabelen is er geen significant effect van externe motivatie op de warmte die men ervaart. Het effect van amotivatie blijft significant. Ten slotte kan ook de invloed van spanning voor het maken van de keuze op Moederdag bekeken worden. Een deel van de participanten ervaarden spanning bij het kiezen van hun bubbels. Deze spanning heeft als gevolg dat men minder warmte ervaart op Moederdag. Omgekeerd ervaren participanten die energie halen uit het maken van een keuze, significant meer warmte.

### **Limitaties en sterktes van het onderzoek en suggesties voor toekomstig onderzoek**

Bij het huidige onderzoek kunnen we enkele limitaties formuleren. Een eerste bedenking is dat in deze studie zelf-rapportagemetingen gebruikt werden. Hierbij kunnen we de bedenking maken van mogelijke sociaal wenselijke antwoorden. Het is mogelijk dat mensen die de maatregelen overtreden hebben, hier niet eerlijk voor durven uitkomen ondanks benadrukt werd dat de gegevens in alle anonimiteit verwerkt zullen worden. Daarnaast kan opgemerkt worden dat het huidige onderzoek zich louter focust op de periode van Moederdag. Het zou interessant kunnen zijn om een gelijkaardig onderzoek uit te voeren op andere feestdagen of perioden van versoepelingen in de maatregelen. Dit ook om de betekenis van de gevonden effecten verder te leren begrijpen. Zo kan bijvoorbeeld nagegaan worden of de effecten van de sociaal-demografische variabelen ook in ander onderzoek terugkomen. Dit om meer gegeneraliseerde uitspraken mogelijk te maken. Vervolgens is er in de huidige dataset sprake van missing data. In de huidige studie werd er gekozen om deze participanten niet te excluderen. Als gevolg hiervan zouden er mogelijks afwijkingen in de resultaten opduiken of de resultaten mogelijks zwakker zijn. Om hier zicht op te krijgen zouden de analyses opnieuw uitgevoerd moeten worden met louter ‘full cases’. Ook valt het op dat de steekproef overwegend vrouwelijk is. Mogelijks zouden andere resultaten verkregen worden wanneer de geslachtsverdeling anders was. Naast het

vrouwelijk geslacht zou er ook een vertekening kunnen zijn op basis van behaalde diploma aangezien de steekproef maar een klein aantal mensen bevat zonder diploma. Ondanks bovenstaande beperkingen kunnen er ook een aantal sterktes van het huidig onderzoek opgemerkt worden. Één van de grootste sterktes van het huidig onderzoek is dat het onderzoek uitgevoerd werd in tijden van corona en hierdoor, tot op de dag van vandaag, zeer actueel is. Bovendien heeft het onderzoek een grote groep participanten kunnen bereiken waardoor de steekproefgrootte omvangrijk was.

## **Implicaties**

De bovenstaande onderzoeken tonen aan dat advies kan geformuleerd worden voor de toekomst. De onderzoeken maken duidelijk dat quarantaine heel wat negatieve psychologische effecten met zich meebrengt. Quarantaine moet niet worden verbannen, maar wel zo verdraagzaam mogelijk gemaakt worden. Uit voorgaand onderzoek blijkt dat op een aantal dingen gelet moet worden. Zo is het belangrijk dat mensen voldoende informatie hebben zoals bijvoorbeeld waarom ze in quarantaine moeten en voor hoe lang. Vervolgens is het ook belangrijk dat de duur van de quarantaine zo kort mogelijk gehouden wordt. Drie studies uit de review van Brooks et al. (2020) toonden aan dat een langere duur geassocieerd is met een lagere mentale gezondheid en specifiek meer post-traumatische stresssymptomen, vermijdingsgedrag en boosheid. Daarnaast moet er gezorgd worden dat mensen zich niet gaan vervelen en actief bezig blijven met betekenisvolle activiteiten en zich met andere woorden competent voelen. Huidig onderzoek brengt ook evidentie naar voor, voor de rol van de psychologische basisbehoeften in tijden van crisis. Deze behoeften blijken namelijk essentieel te zijn. In de toekomst moet hier best extra aandacht aan geschonken worden. Daarnaast is het ook van belang dat er rekening gehouden wordt met de groep die extra kwetsbaar is, in tijden van crisis. Uit het huidig onderzoek en voorgaand onderzoek zoals bijvoorbeeld in het onderzoek van Horesh et al. (2020) bleek dit niet de oudere bevolking te zijn. Er zal nood zijn aan extra zorg en ondersteuning voor de meest kwetsbare doelgroep namelijk alleenstaanden, jongere participanten en mensen met een lagere algemene psychologische behoeftebevrediging.

## **Algemeen besluit**

Concluderend blijkt dat niet iedereen ervoor koos om op Moederdag elkaar te ontmoeten. Mensen die er wel voor hebben gekozen, ervaren daarom geen warme band. Wat naast een lage mate van spanning en een hoge mate van psychologische behoeftebevrediging van belang is, is de motivatie die men heeft om zich al dan niet aan de maatregelen te houden. Zo beslissen sommigen vanuit een interne motivatie om niet samen te komen op Moederdag. Het zien van meer bubbels op Moederdag komt onze verbondenheid ook niet ten goede. Vandaar verkiezen we

beter kwaliteit boven kwantiteit en staan we beter stil bij onze motieven om met elkaar in contact te komen.

## Referenties

Ardelt, M., Landes, S. D., Gerlach, K. R., & Fox, L. P. (2013). Rediscovering internal strengths of the aged: The beneficial impact of wisdom, mastery, purpose in life, and spirituality on aging well. In J. D. Sinnott (Ed.), *Positive psychology: Advances in understanding adult motivation* (pp. 97–119). New-York: Springer Science + Business Media.

Beugelaar, E. (2020). *Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest* (Bachelorscriptie). Geraadpleegd van <http://fse.studenttheses.ub.rug.nl/22826/>

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*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608?via%3Dihub>

Brysbaert, M. (2006). *Psychologie*. Gent: Academia Press

Cacioppo, S., Grippo, a. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.  
<https://doi.org/10.1177/1745691615570616>

Cantarero, K., Van Tilburg, W.A.P., & Smoktunowicz, E. (2020, 16 April). Affirming Basic Psychological Needs Promotes Mental Well-Being During the COVID-19 Outbreak. *Social Psychological and Personality Science*.  
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1948550620942708>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.

Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Beyers, W. (2015b). *Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk?* *Journal of Happiness Studies*, 16, 745–766.

Church, A. T., Katigbak, M. S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesus Vargas-Flores, J.,



Ibañez-Reyes, J., Tanaka-Matsumi, J., Curtis, G. J., Cabrera, H. F., Mastor, K. A., Alvarez, J. M., Ortiz, F. A., Simon, J.-Y. R., & Ching, C. M. (2013). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(4), 507–534. <https://doi.org/10.1177/0022022112466590>

De Averechtse. (2020, April 06). *Gouden randjes aan corona volgens Paul Verhaeghe*. Geraadpleegd op 20 juni 2020 via De wereld morgen: <https://www.dewereldmorgen.be/community/gouden-randjes-aan-corona-volgens-paul-verhaeghe/>

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Publishing Co.

Deconinck, M. J., Geldhof, D. A., & Callewaert, E. Samen eenzaam.

Duyndam, J. (2014). Autonomie, keuzestress en zelfoverschatting. *Christen Democratische Verkenningen*, 1(4), 108-115. [https://www.tijdschriftcdv.nl/inhoud/tijdschrift\\_artikel/CD-2014-1-108/Autonomie-keuzestress-en-zelfoverschatting](https://www.tijdschriftcdv.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/CD-2014-1-108/Autonomie-keuzestress-en-zelfoverschatting)

Fortner, B. V., Neimeyer, R. A., & Rybarczyk, B. (2000). Correlates of death anxiety in older adults: A comprehensive review. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications* (pp. 95–108). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Hawkey LC, Thisted RA, Cacioppo JT (2009) Loneliness predicts reduced physical activity: cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychol* 28:354–363. <https://doi.org/10.1037/a0014400>

Heussen, N. (2016). *De meest ideale Lickertschaal* [ Bachelorscriptie, Universiteit van Amsterdam]. UVA bibliotheek.

Horesh, D., Kapel Lev-Ari, R., & Hasson-Ohayon, I. (2020). Risk factors for psychological distress during the COVID-19 pandemic in Israel: Loneliness, age, gender, and health status play an important role. *British journal of health psychology*, 25(4), 925-933.

Huyghebaert, P. (2016, Juni 08). *Bijna 8 op de 10 Vlaamse jongeren (in zekere mate) eenzaam*. Geraadpleegd op 14 maart 2020 via VRT Nieuws: [https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2016/06/08/bijna\\_8\\_op\\_de\\_10vlaamsejongereninzekeremat-eeenzaam-1-2665319/](https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2016/06/08/bijna_8_op_de_10vlaamsejongereninzekeremat-eeenzaam-1-2665319/)

Keygnaert, I. (2020). *Relaties, stress en agressie in tijden van corona in België: voornaamste bevindingen over de eerste vier weken van de coronamaatregelen*. Geraadpleegd van <https://biblio.ugent.be/publication/8664765/file/8664769>

Killgore, W. D., Cloonen, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>

Kuwabara, H., Shioiri, T., Toyabe, S. I., Kawamura, T., Koizumi, M., Ito-Sawamura, M., . . . Someya, T. (2008). Factors impacting on psychological distress and recovery after the 2004 Niigata-Chuetsu earthquake, Japan: Community-based study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(5), 503–507.

Lippke, S., Keller, F., Derksen, C., Kötting, L., Ratz, T., & Fleig, L. (2021). Einsam (er) seit der Coronapandemie: Wer ist besonders betroffen?—psychologische Befunde aus Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1-12.

Lodder, G., van Scheppingen, M. A., De Caluwé, E., & Reitz, A. (2020). Eenzaamheid voorkomen in een periode van social distancing (COVID-19).

Luanaigh CO, Lawlor BA (2008) Loneliness and the health of older people. *Int J Geriatr Psychiatry* 23:1213–1221. <https://doi.org/10.1002/gps.2054>

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Longman.

Moller, A. C., Deci, E. L., & Elliot, A. J. (2010). Person-Level Relatedness and the Incremental Value of Relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 754–767. <https://doi.org/10.1177/0146167210371622>

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

Person, C., Tracy, M., & Galea, S. (2006). Risk factors for depression after a disaster. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(9), 659–666.

Ponnet, K., Hardyns, W., Anrijs, S., & Schokkenbroek, J. (2020). Welzijn en relaties in tijden van corona.

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Slabbinck, W. (2020, 20 april). Mens heeft huidhonger: 'Fysiek contact is een basisbehoefte'. *Foodlog*. Geraadpleegd van <https://www.foodlog.nl/artikel/mens-heeft-huidhonger-fysiek-contact-is-een-basisbehoefte/>

Steunpunt Algemeen Welzijnswerk. (2011). *De wereld draait ook zonder mij: Straathoekwerk vertelt*. Brussel.

Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H 1 N 1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592–605.

Taylor, M. R., Agho, K. E., Stevens, G. J., & Raphael, B. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*, 8(1), 347.

Van den Broeck, A., Ferris, D.L., Chang, C.H., & Rosen, C.C. (2016). Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. doi:10.1177/0149206316632058

Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of personality and social psychology*, 109(5), 932–948. <https://doi.org/10.1037/pspp0000051>

Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. & Soenens, B. (2020). *Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions*. *Motiv Emot* 44, 1–31

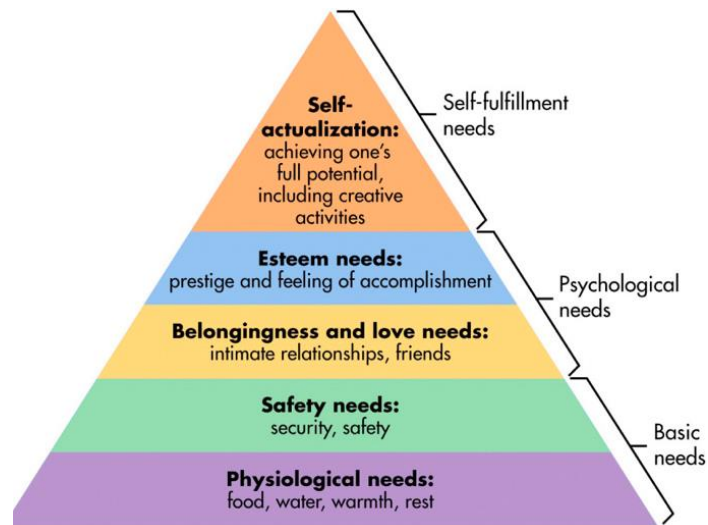
Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie. Leuven: Acco.

Vansteenkiste, M., 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. doi:10.1007/BF03076742

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*.

## Bijlagen

### Bijlage 1. Behoeftenhiërarchie van Maslow



*Behoeftenhiërarchie Malsow (1954)*