



**Universiteit Utrecht**

**Zijn doelen minder haalbaar en belangrijk geworden voor  
jongvolwassenen? De invloed van optimisme en COVID-19 met  
sociale steun als moderator**

*Bacheloronderzoek sociale, gezondheids- en organisatiepsychologie*

Hanneke van Schothorst

Studentnummer: 6534368

Onder supervisie van Jantina Brummelman

20-06-2021

## **Abstract**

The aim of this research was to measure the influence of an external and internal variable on the assessment of goals of young adults. The internal variable in this research was dispositional optimism, which was chosen because of the contradictory results that were found in previous research. COVID-19 was chosen as external variable, because the influence of this crisis on goal assessment is yet unknown. In addition, the moderating role of social support in the relationship between concerns about COVID-19 and the feasibility and importance of goals was analyzed. It was hypothesized that concerns about COVID-19 would influence the feasibility and importance assessment of goals negatively, and that social support would moderate this effect. It was also hypothesized that optimism would influence the feasibility and importance assessment positively. To test these hypotheses, an online questionnaire was administered to 427 participants, containing the LOT-R, a COVID-19 concerns questionnaire and a social support questionnaire. The results showed a weak negative effect of worries about COVID-19 on the attainability assessment, whilst there was no effect on the feasibility assessment. Social support did not have a moderating role in this relationship. Optimism had a weak positive effect on both the feasibility and attainability assessment of goals. Implications of these results are discussed and directions of future research are given.

*Key words: goal attainability, goal importance, COVID-19, optimism, social support*

## **Samenvatting**

Het doel van het huidige onderzoek was om de invloed van zowel een interne als een externe factor op de beoordeling van belangrijkheid en haalbaarheid van doelen van jongvolwassenen te meten. Als interne factor is hierbij optimisme gekozen, omdat er nog discussie bestaat over de effecten hiervan. De externe factor is in dit onderzoek COVID-19, omdat er weinig bekend is over de gevolgen hiervan op de beoordeling van doelen. Daarnaast is er geanalyseerd of sociale steun een modererende werking had in de relatie tussen zorgen omtrent COVID-19 en de beoordeling van doelen. Verwacht werd dat zorgen omtrent COVID-19 een negatieve invloed zou hebben op de beoordeling van de haalbaarheid en belangrijkheid van doelen, en dat deze invloed minder sterk was als er een hoge mate van sociale steun aanwezig was. Daarnaast werd verwacht dat optimisme een positieve invloed zou hebben op de

beoordeling van de haalbaarheid en belangrijkheid van doelen. Deze verwachtingen werden getoetst door een online vragenlijst af te nemen bij 427 participanten, welke de LOT-R, een vragenlijst over zorgen omtrent COVID-19 en een vragenlijst over sociale steun bevatte. Uit de resultaten bleek dat zorgen omtrent COVID-19 een zwak negatief effect had op de beoordeling van de haalbaarheid van doelen, maar geen effect op de beoordeling van de belangrijkheid van doelen. Sociale steun trad niet op als moderator. Optimisme had een zwak positief effect op zowel de belangrijkheid als de haalbaarheid van doelen. De implicaties van deze resultaten worden uiteengezet en er worden richtingen voor vervolgonderzoek gegeven.

*Sleutelwoorden: belangrijkheid en haalbaarheid van doelen, COVID-19, optimisme, sociale steun*

## Introductie

COVID-19 met de daarbij horende maatregelen is nu enige tijd onderdeel van de maatschappij en heeft een grote invloed op het leven van jongvolwassenen. De maatregelen rondom COVID-19 brengen veel verandering voor jongvolwassenen op academisch, sociaal en emotioneel gebied (Schipper, 2020). Een situationele factor zoals COVID-19 resulteert in veel zorgen en stress, welke de denkbeelden omtrent zelfregulatie van jongvolwassenen kunnen veranderen (Ellis et al., 2020).

Omdat COVID-19 zich nog maar korte tijd in de samenleving bevindt, is er weinig onderzoek dat de gevolgen van de crisis op de attitude ten opzichte van doelen zichtbaar maakt. Er zijn al wel een aantal studies te vinden die de relatie tussen COVID-19 en zelfregulatie hebben onderzocht (Hamdan et al., 2021; Zinchenko et al., 2020). Echter, er zijn geen studies die het verband tussen zorgen omtrent COVID-19 en de beoordeling van doelen op haalbaarheid en belangrijkheid aantonen.

Het is nog niet duidelijk welke invloed een externe factor als COVID-19 op de beoordeling van doelen heeft, maar ook over de invloed van sommige interne factoren bestaat nog discussie. Optimisme, een interne factor die de beoordeling van doelen beïnvloedt, correleert in sommige studies met de belangrijkheid van doelen terwijl dit verband in andere studies niet aangetoond kan worden (Jackson et al., 2002; Monzani et al., 2015; Segerstrom & Solberg Nes, 2006). Het huidige onderzoek zal trachten te verhelderen hoe zowel COVID-19 als optimisme de beoordeling van doelen beïnvloeden. Het is van belang dat hier meer kennis over beschikbaar wordt, omdat doelen nauw verbonden zijn met welzijn (Carver & Scheier, 1996).

Uit de wetenschappelijke literatuur over doelen wordt het duidelijk dat er een consensus is over de belangrijkheid van doelen in het leven van het individu (Brunstein, 1993; Diener et al., 1999; Sheldon et al., 2004). Voor een goed welzijn is het essentieel dat een individu doelen heeft die belangrijk voor hem zijn, en dat er ook vooruitgang wordt geboekt om deze doelen te behalen (Carver & Scheier, 1996). Doelen geven een gevoel van controle, en creëren structuur in het dagelijkse leven (Diener et al., 1999). *Persoonlijke doelen* kunnen gedefinieerd worden als “betekenisvolle doelstellingen die individuen nastreven in hun dagelijkse leven” (Little, 1983).

Voor het behalen van persoonlijke doelen is het nodig dat een individu toegewijd is aan doelen. Een hoge toewijding aan een doel creëert motivatie om de discrepantie tussen de huidige situatie en de

gewenste toekomstige situatie te verkleinen (Oettingen & Gollwitzer, 2001). Omdat de toewijding aan doelen dermate belangrijk is voor het behalen van doelen, is er door onderzoekers voornamelijk gefocust op twee factoren die een grote invloed uitoefenen op toewijding: de beoordeling van de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen (Oettingen & Gollwitzer, 2001). Individuen die een doel als belangrijk en haalbaar beoordelen, zullen het doel sneller aannemen en hier toegewijd aan zijn. Als doelen echter laag worden beoordeeld op belangrijkheid en hoog op haalbaarheid, zullen zij over het algemeen niet worden aangenomen als doel. Een belangrijk, maar weinig haalbaar doel leidt daarentegen vaak tot een *actiecrisis*: dit is een conflict waarin een individu niet kan kiezen of het doel losgelaten of nog steeds gevolgd moet worden (Ghassemi et al., 2017). Als het individu uiteindelijk besluit om het doel op te geven, zal het individu zich ontkoppelen van het doel (Wrosch et al., 2003).

Externe factoren kunnen de beoordeling van de haalbaarheid en belangrijkheid van doelen op positieve en negatieve wijzen beïnvloeden. Zo kunnen stress en zorgen die levensgebeurtenissen oproepen de beoordeelde haalbaarheid en belangrijkheid van doelen verlagen, wat kan leiden tot verminderde toewijding en uiteindelijk ontkoppeling van het doel (Ghassemi et al., 2017). COVID-19 zou ditzelfde effect kunnen veroorzaken, gezien de stress en de zorgen die de crisis voor jongvolwassenen meebrengt (Ellis et al., 2020). Hoewel er nog geen specifiek onderzoek is gedaan naar het verband tussen zorgen omtrent COVID-19 en de beoordeling van de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen, zijn er wel studies die het verband tussen andere stressvolle levensgebeurtenissen en de beoordeling van doelen belichten.

Stressvolle levensgebeurtenissen kunnen tot gevolg hebben dat de haalbaarheid van doelen lager wordt ingeschat (Emmons et al., 1998). Een verklaring voor dit verschijnsel is dat bij stressvolle levensgebeurtenissen vaak gevoelens van hulpeloosheid ontstaan, welke de beoordeling van haalbaarheid verlagen (Daniels et al., 2009; Simmen-Janevska et al., 2012). Gevoelens van hulpeloosheid worden ook opgeroepen door COVID-19, en daarom is het goed mogelijk dat er een soortgelijk mechanisme ontstaat (El-Zoghby et al., 2020; Khan et al., 2020).

Een voorbeeld van een stressvolle situatie die zelfregulatie kan verstoren is het opgroeien van jongvolwassenen in armoede (Evans & Kim, 2013). Door de toegenomen stress ervaren kinderen en tieners onder andere meer hulpeloosheid, wat een grote invloed kan hebben op de beoordeling van

doelen op belangrijkheid en haalbaarheid (Blair & Raver, 2012; Simmen-Janevska et al., 2012). Het is aannemelijk dat een stressvolle gebeurtenis als COVID-19 zelfregulatie en de beoordeling van doelen op een gelijksoortige negatieve wijze beïnvloedt.

Stressvolle gebeurtenissen veranderen niet alleen de beoordeling van haalbaarheid van doelen, maar kunnen ook een verandering in de beoordeling van de belangrijkheid van doelen teweeg kan brengen. Zo verminderde de belangrijkheid van werk-gerelateerde doelen voor overlevende kankerpatiënten, en vonden zij persoonlijke doelen zoals reizen en familie-gerelateerde doelen belangrijker (Wells et al., 2013).

Uit de bestaande literatuur kan worden geconcludeerd dat stressvolle situaties een negatieve invloed kunnen hebben op de beoordeling van doelen. Hierbij kan dit effect in grotere of kleinere mate optreden. Een factor die het effect van stress op de beoordeling zou kunnen verminderen, is sociale steun. Sociale steun is vaker geïdentificeerd als een moderator van stress (Lefcourt et al., 1984; Mohr & Wolfram, 2010; Zhao et al., 2013). In de context van de werkomgeving worden spanningen op het werk door het individu als minder bedreigend ervaren als deze ervaart dat collega's en leidinggevenden steun bieden. Individuen worden zo minder beïnvloed door de stressvolle situatie omdat zij zich minder zorgen maken (Mohr & Wolfram, 2010). Het is goed mogelijk dat sociale steun op een vergelijkbare wijze als moderator optreedt voor de effecten van zorgen omtrent COVID-19. Door COVID-19 ontstaat veel stress, komen gevoelens van hulpeloosheid op en worden andere negatieve gevoelens gecreëerd (Schippers, 2020). Sociale steun heeft een grote invloed op al deze factoren, en zou daarom een modererende werking kunnen hebben (Conn et al., 2015; Hagiwara et al., 2017).

In eerder onderzoek naar de negatieve effecten van COVID-19 is al aangetoond dat sociale steun als een buffer kan dienen voor de effecten van stress die COVID-19 veroorzaakt (Zhou & Yao, 2020). Dit buffereffect vond in dit geval plaats doordat sociale steun onder andere de zelfwaargenomen controle over de situatie verhoogde, wat zorgde voor een vermindering van gevoelens van hulpeloosheid en de effecten van stress (Zhou & Yao, 2020).

COVID-19 is een externe invloed die waarschijnlijk een effect heeft op de beoordeling van de haalbaarheid en belangrijkheid van doelen. Er zijn echter ook interne invloeden die deze beoordeling kunnen beïnvloeden, zoals persoonlijkheidstrekken en biologische factoren. Een eigenschap die een

grote invloed kan hebben op het beoordelen van doelen is optimisme. Scheier en Carver (1985) conceptualiseren optimisme aan de hand van hun verwachting-waarde model, welke inhoudt dat doelgerelateerd gedrag sterk afhangt van de uitkomstverwachting van het gedrag. Een verwachting van een succesvolle uitkomst motiveert individuen om hun inspanningen te vernieuwen om hun doel te behalen, terwijl een negatieve verwachting van de uitkomst resulteert in het ontkoppelen van het doel (Scheier & Carver, 1985). Zelfs als optimisten met moeilijkheden geconfronteerd worden bij het behalen van hun doelen, zullen zij hier minder door worden beïnvloed dan pessimisten (Carver & Scheier, 2001). Ondanks tegenslagen beoordelen optimistisch ingestelde individuen hun doelen vaak nog steeds als haalbaar.

Hoewel er weinig discussie bestaat over de relatie tussen optimisme en de haalbaarheid van doelen, zijn er tegenstrijdige resultaten over het verband tussen optimisme en de belangrijkheid van doelen. Jackson et al. (2002) concludeerden dat de belangrijkheid van doelen en optimisme met elkaar gecorreleerd waren. Volgens hen zien optimisten hun doelen sneller als congruent met hun persoonlijkheid en waarden (Jackson et al., 2002). Deze resultaten worden door ander onderzoek bevestigd (Segerstrom & Solberg Nes, 2006). Er is echter ook onderzoek waarin geen relatie werd gevonden tussen optimisme en de belangrijkheid van doelen (Monzani et al., 2015). Het huidige onderzoek tracht dit debat verder te verkennen.

In het huidige onderzoek zal worden onderzocht hoe COVID-19 en optimisme de beoordeling van doelen beïnvloeden en of sociale steun hier als een moderator dient. Uit deze onderzoeksdoelen ontstaat de volgende onderzoeksvraag: *Wat is de invloed van dispositioneel optimisme en zorgen omtrent COVID-19 op de beoordeling van belangrijkheid en haalbaarheid van doelen van jongvolwassenen en wordt deze laatstgenoemde relatie gemodereerd door sociale steun?*

De eerste hypothese bij deze onderzoeksvraag houdt in dat er een positieve relatie is tussen dispositioneel optimisme en de beoordeling van haalbaarheid en belangrijkheid van doelen van jongvolwassenen. Daarnaast uit de tweede hypothese de verwachting dat een hoge mate zorgen omtrent COVID-19 een negatief effect heeft op de beoordeling van haalbaarheid en belangrijkheid van doelen van jongvolwassenen. Tot slot stelt de derde hypothese dat het negatieve effect van een hoge mate

zorgen omtrent COVID-19 op de beoordeling van haalbaarheid en belangrijkheid van doelen van jongvolwassenen kleiner is naarmate de sociale steun toeneemt.



## **Methode**

### **Participanten**

Aan het huidige onderzoek hebben in totaal 543 participanten deelgenomen. Hiervan zijn 116 participanten verwijderd, omdat zij geen toestemming hebben gegeven, buiten de leeftijdscategorie vielen of de vragenlijst onvolledig hebben ingevuld. Uiteindelijk zijn 427 participanten tussen de 16 en 25 jaar ( $M = 21.4$ ,  $SD = 2.10$ ) meegenomen in de analyse. Dit waren 137 (32,1%) mannen, 287 (67,2%) vrouwen en 3 (0,7%) die zich als 'anders' identificeren. Het opleidingsniveau was als volgt verdeeld: 0,2% deed op het moment van invullen VMBO, 1,4% HAVO, 4,9% VWO, 6,1% MBO, 26,0% HBO en 52,5% WO. Daarnaast heeft 0,9% 'anders' ingevuld. De participanten zijn geworven via een selecte gemaksteekproef, waarbij de vragenlijst is gedeeld via sociale media (Whatsapp en Facebook) en Sona Systems UU. Deze laatste wervingsmethode betreft een proefpersonenbank waar studenten aan de Universiteit Utrecht deze vragenlijst in konden vullen voor 0,5 proefpersoonuren.

### **Procedure**

Voordat de dataverzameling plaatsvond, is het onderzoek getoetst door de ethische commissie van de faculteit sociale en gedragswetenschappen aan de Universiteit Utrecht (dossiernummer 21-0885). De vragenlijst is na goedkeuring verspreid en vervolgens door de participanten ingevuld via het online programma Qualtrics (Qualtrics, 2005). Dit kon op ieder willekeurig moment worden gedaan via laptop, tablet of telefoon. Voorafgaand aan de vragenlijst kregen de participanten een uitleg en toestemmingsverklaring voorgelegd (zie Bijlage 1), waarin werd benadrukt dat deelname aan de vragenlijst vrijwillig en anoniem was. Ook werd hierin aan de participanten gevraagd om toestemming te geven voor het verzamelen en gebruiken van hun gegevens. Na het geven van toestemming werden eerst een aantal demografische gegevens verzameld. Daarna werden zeven verschillende vragenlijsten afgenomen. Dit betroffen vragenlijsten over zelfregulatie, extraversie, sociaal netwerk, sociale steun, dispositioneel optimisme, zorgen omtrent corona en stress. De data van vier van deze vragenlijsten, die over zelfregulatie, dispositioneel optimisme, zorgen omtrent corona en sociale steun, zijn gebruikt in het huidige onderzoek. Voor elke vragenlijst werd een korte uitleg gegeven over hoe de vragenlijst ingevuld diende te worden. Het invullen van de volledige vragenlijst nam in totaal 20 tot 25 minuten in beslag. Na afloop van de vragenlijst werden participanten bedankt voor hun deelname.

## Meetinstrumenten

**Demografische gegevens.** Voorafgaand aan de vragenlijst zijn de demografische gegevens van de participanten verzameld. Dit waren drie items betreft geslacht, leeftijd en opleidingsniveau (zie Bijlage 2).

**Belangrijkheid en haalbaarheid van doelen.** De beoordeling van de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen is gemeten met de Goal Setting and Striving Inventory (GSSI; Kroese, Brummelman, Benjamins, Gillebaart, & De Ridder, ter perse). Deze vragenlijst bestond uit verschillende onderdelen (zie Bijlage 3). Hoewel de GSSI volledig is afgenomen, werd in het huidige onderzoek alleen gebruik gemaakt van de data uit het onderdeel *belangrijkheid en haalbaarheid van doelen*.

Participanten moesten als eerst aangeven welke van de 35 aangeboden doelen voor hen van toepassing waren in de komende drie maanden. Deze doelen omvatten verschillende domeinen op het gebied van school, opleiding, sociaal, gezondheid, werk en financiën. Bijvoorbeeld ‘sparen voor een lange vakantie’ of ‘stoppen met roken’. Vervolgens werden per gekozen doel twee stellingen voorgelegd: ‘Dit doel is belangrijk voor mij.’ en ‘Dit doel is haalbaar voor mij.’ Deze werden beoordeeld met een *slider* van 0 (helemaal niet van toepassing) tot 100 (helemaal wel van toepassing). De totaalscore van belangrijkheid is berekend door het gemiddelde te nemen van alle scores op de slider over belangrijkheid. Door het gemiddelde te nemen van alle scores op de slider over haalbaarheid, is ook de totaalscore van haalbaarheid berekend.

**Dispositioneel optimisme.** Dispositioneel optimisme is gemeten met de Nederlandse versie van de Life Orientation Test (LOT; Vinck, Wels, Arickx, & Vinck, 1998). Deze vragenlijst is oorspronkelijk ontwikkeld als een unidimensioneel instrument. Echter bestaat er discussie over de dimensionaliteit van de LOT. Zo bleek in sommige gevallen het opdelen van de vragenlijst in twee subschalen, *optimisme* en *pessimisme*, meer valide te zijn (Hanssen & Peters, 2009). Uit onderzoek van Vinck en collega's (1998) werd daarentegen duidelijk dat dit geen substantiële toegevoegde waarde oplevert.

In het huidige onderzoek is daarom een principale componenten analyse (PCA) uitgevoerd om de dimensionaliteit van de LOT te bepalen. Hieruit bleek dat de LOT uit twee subschalen bestaat en daarom als tweedimensionaal instrument gebruikt moet worden. In het huidige onderzoek is alleen de

data van de subschaal optimisme gebruikt, omdat deze een meer betrouwbaar beeld geeft van dispositioneel optimisme dan de totale vragenlijst (Ten Klooster et al., 2010).

De LOT is opgebouwd uit twaalf items (zie Bijlage 4). Beide subschalen bestonden uit vier items en de overige vier items fungeerden als *filler*-items. Antwoorden werden gegeven op een 5-punts Likertschaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Een item was: 'Bij onzekerheid verwacht ik meestal het beste.' De schaalscore van optimisme is berekend door de scores van de items 1, 4, 5 en 11 bij elkaar op te tellen. Hoe hoger de schaalscore, hoe positiever de algemene uitkomstverwachting. In eerder onderzoek van Vinck en collega's (1998) werd voor de optimisme subschaal een Cronbach's alfa van .76 gevonden. De Cronbach's alfa van de optimisme subschaal in het huidige onderzoek was .77.

**Zorgen omtrent corona.** Zorgen omtrent corona is gemeten met een vragenlijst die bestond uit drie items. Deze vragenlijst is intern ontwikkeld door de Universiteit Utrecht (zonder publicatie; zie Bijlage 5). Antwoorden werden gegeven op een 7-punts Likertschaal van 1 (helemaal oneens) tot 7 (helemaal eens). Een item was: 'Door corona maak ik me meer zorgen.' De totaalscore is berekend door alle itemscores bij elkaar op te tellen. Hoe hoger deze score, hoe groter de zorgen omtrent corona. De vragenlijst had in het huidige onderzoek een Cronbach's alfa van .66.

**Sociale steun.** Sociale steun is gemeten met een vragenlijst uit het HBSC-onderzoek uit 2017 (zie Bijlage 6). Deze vragenlijst is opgebouwd uit twee subschalen: *sociale steun van vrienden* en *sociale steun van het gezin*. Beide subschalen bestonden uit vier items. Antwoorden werden gegeven op een 7-punts Likertschaal van 1 (helemaal oneens) tot 7 (helemaal eens). Een item was: 'Mijn vrienden proberen mij echt te helpen.' De schaalscores zijn berekend door alle itemscores van die schaal bij elkaar op te tellen. Hoe hoger de schaalscore, hoe hoger de ontvangen sociale steun. De Cronbach's alfa van de totale vragenlijst in het huidige onderzoek was .86

### **Data-analyse**

Voorafgaand aan de data-analyse is de data geprepareerd en opgeschoond in het programma IBM SPSS Statistics (versie 26). Hierbij zijn de data van onvolledig ingevulde vragenlijsten verwijderd en de betreffende items uit de LOT omgecodeerd. De eerste stap in de data-analyse was het uitvoeren van een exploratieve factoranalyse waarbij werd nagegaan of de LOT uni- of tweedimensionaal van aard is. Het Kaiser-Meyer-Olkin criterium en de assumptie van sphericiteit zijn gecheckt. Op basis van de

uitkomsten van de factoranalyse zijn de schaalscores (tweedimensionaal) van de LOT berekend. Vervolgens zijn de totaal- en schaalscores van de overige constructen berekend.

Voordat de statistische analyses zijn uitgevoerd, is onderzocht of aan de bijbehorende assumpties voldaan werd. Dit waren de assumpties van normaal verdeelde steekproef, ordinaal/interval meetniveau, gelijk verdeelde spreiding, lineariteit, homoscedasticiteit en afwezigheid van outliers. Aan de hand van een Pearson correlatieanalyse is daarna vastgesteld welke factoren met elkaar correleren. Om te testen of er een positieve relatie was tussen dispositioneel optimisme en de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen zijn twee lineaire regressieanalyses uitgevoerd (Hypothese 1). De relatie tussen zorgen omtrent COVID-19 en de beoordeling van de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen is ook onderzocht door middel van twee lineaire regressieanalyses (Hypothese 2). Tot slot is middels de SPSS-tool PROCESS v.3.0 door Andrew F. Hayes onderzocht of sociale steun een modererend effect had op de relatie tussen zorgen omtrent COVID-19 en de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen (Hypothese 3).

## Resultaten

### Exploratieve factoranalyse

Een principale componenten analyse (PCA) is uitgevoerd om de dimensionaliteit van de LOT te bepalen. Dit is gedaan met acht items en een oblimin rotatie. Op basis van het Kaiser-Meyer-Olkin criterium bleek de steekproef groot genoeg om een PCA uit te voeren ( $KMO = .84$ ) (Howard, 2016). Daarnaast was Bartlett's Test of Sphericity significant ( $p < .001$ ) wat betekent dat de variabelen sterk gecorreleerd zijn. Hiermee werd aan de assumpties voor een PCA voldaan. Twee componenten hadden een eigenwaarde boven de 1 ( $\lambda_1 = 3.693$  en  $\lambda_2 = 1.343$ ) en zijn vervolgens geselecteerd. De factorloadingen zijn weergegeven in Tabel 1. Hieruit kan worden opgemaakt dat items 3, 8, 9 en 12 het hoogst scoren op de eerste component en items 1, 4, 5 en 11 op de tweede component. Gezien de inhoud van de items kan gesteld worden dat er een onderscheid is tussen *pessimisme* (component 1) en *optimisme* (component 2). Dit betekent dat de LOT in het huidige onderzoek als tweedimensionaal instrument gebruikt moet worden. Op basis van eerder onderzoek is besloten om alleen de vier items van de subschaal optimisme te gebruiken voor de verdere analyses (Ten Klooster et al., 2010).

Tabel 1

*Factorloadingen (structuur matrix) Life Orientation Test (LOT)*

|   | 1    | 2    |
|---|------|------|
| 9. De dingen lopen nooit zoals ik het zou willen (R)                            | .853 | .321 |
| 8. Ik verwacht bijna nooit dat de dingen in mijn voordeel zullen uitdraaien (R) | .832 | .463 |
| 12. Ik verwacht zelden dat mij goede dingen overkomen (R)                       | .818 | .421 |
| 3. Als er iets mis met mij kan gaan, zal dat ook gebeuren (R)                   | .736 | .300 |
| 4. Ik bekijk het leven altijd van de zonnige kant                               | .380 | .859 |
| 5. Ik ben altijd optimistisch over mijn toekomst                                | .329 | .801 |
| 11. Ik geloof in het idee dat 'achter elke wolk de zon schijnt'                 | .384 | .730 |
| 1. Bij onzekerheid verwacht ik meestal het beste                                | .308 | .684 |

*Noot.* 'Principiële componentanalyse' extractie methode was gebruikt in combinatie met een 'oblimin' rotatie.

### Correlatie analyse

Een Pearson correlatieanalyse is uitgevoerd met de factoren zorgen omtrent corona, sociale steun (van vrienden en gezin), optimisme, de gemiddelde score op belangrijkheid en de gemiddelde score op haalbaarheid. De correlaties tussen deze factoren zijn weergegeven in Tabel 2.

De correlatie tussen zorgen omtrent corona en belangrijkheid bleek niet significant ( $r = -.002, p = .964$ ). Tussen zorgen omtrent corona en haalbaarheid is daarentegen wel een significante negatieve correlatie gevonden ( $r = -.166, p < .01$ ). De correlaties tussen sociale steun en optimisme ( $r = .283, p < .01$ ), sociale steun en belangrijkheid ( $r = .162, p < .01$ ) en sociale steun en haalbaarheid ( $r = .281, p < .01$ ) bleken ook significant. Tot slot bleken de correlaties tussen optimisme en belangrijkheid ( $r = .099, p < .05$ ) en optimisme en haalbaarheid ( $r = .267, p < .01$ ) eveneens significant. Hierbij is de correlatie tussen optimisme en haalbaarheid sterker dan tussen optimisme en belangrijkheid.

### Lineaire regressieanalyse

Tabel 2

Correlatie matrix

|                           |             | Zorgen<br>omtrent<br>corona | Sociale<br>steun<br>totaal | Sociale<br>steun<br>vrienden | Sociale<br>steun<br>gezin | Optimis-<br>me | Belang-<br>rijkheid | Haal-<br>baarheid |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------|---------------------|-------------------|
| Zorgen<br>omtrent corona  | Pearson's r | -                           |                            |                              |                           |                |                     |                   |
| Sociale steun<br>totaal   | Pearson's r | .049                        | -                          |                              |                           |                |                     |                   |
| Sociale steun<br>vrienden | Pearson's r | .026                        | .772**                     | -                            |                           |                |                     |                   |
| Sociale steun<br>gezin    | Pearson's r | .052                        | .871**                     | .360**                       | -                         |                |                     |                   |
| Optimisme                 | Pearson's r | -.031                       | .283**                     | .198**                       | .262**                    | -              |                     |                   |
| Belangrijkheid            | Pearson's r | -.002                       | .162**                     | .103*                        | .159**                    | .099*          | -                   |                   |
| Haalbaarheid              | Pearson's r | -.166**                     | .281**                     | .227**                       | .238**                    | .267**         | .367**              | -                 |

Noot. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Om te testen of optimisme een effect had op de beoordeling van de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen zijn twee regressieanalyses uitgevoerd (Hypothese 1). Uit de eerste regressieanalyse werd duidelijk dat er een significant verband bestaat tussen optimisme en belangrijkheid  $F(1, 425) = 4.18, p = .042, R^2 = .01$ . Hierbij bleek dat optimisme een zwak positief effect had op belangrijkheid,  $b = .34, t = 2.04, p = .042$ . Daarnaast toonde de tweede regressieanalyse aan dat optimisme ook een significante voorspeller was voor haalbaarheid,  $F(1, 425) = 32.72, p < .001, R^2 = .07$ . Optimisme bleek hierbij een zwak positief effect te hebben op haalbaarheid,  $b = 1.05, t = 5.72, p < .001$ . Beide resultaten kwamen overeen met de verwachting.

Ook het effect van zorgen omtrent corona op de beoordeling van de belangrijkheid en haalbaarheid van doelen is middels twee regressieanalyses vastgesteld (Hypothese 2). De eerste regressieanalyse toonde aan dat, in tegenstelling tot de verwachting, zorgen omtrent corona geen significante voorspeller was voor belangrijkheid,  $F(1, 425) = .002, p = .964, R^2 = .002$ . De waarden van de regressielijn waren dan ook als volgt:  $b = -.006, t = -.45, p = .964$ . Tussen zorgen omtrent corona en haalbaarheid is wel een verband gevonden,  $F(1, 425) = 12.07, p < .001, R^2 = .03$ . Dit was een zwak negatief effect van zorgen omtrent corona op haalbaarheid,  $b = -.50, t = -3.48, p < .001$ . Deze laatste uitkomst was conform de verwachting.

### **Moderatie analyse**

Aangezien uit de regressieanalyse geen effect bleek van zorgen omtrent corona op de beoordeling van de belangrijkheid van doelen, is gekozen om hierbij geen moderatieanalyse uit te voeren. Wel is getest of sociale steun de relatie tussen zorgen omtrent corona en de beoordeling van de haalbaarheid van doelen modereerde (Hypothese 3). In deze relatie bleek sociale steun geen significante moderator te zijn,  $F(1, 423) = .13, p = .717, \Delta R^2 = .0003$ , met de volgende waarden van de regressielijn,  $b = .007, t = .36, p = .717$ . Dit was in tegenstelling tot de verwachting.

## Discussie

Het doel van het huidige onderzoek was om de effecten van zowel een interne als een externe factor op de beoordeling van doelen te onderzoeken: optimisme en COVID-19. Daarnaast is geanalyseerd of sociale steun de effecten van COVID-19 modereerde. De eerste hypothese van dit onderzoek uitte de verwachting dat er een positieve relatie tussen dispositioneel optimisme en de beoordeling van doelen van jongvolwassenen zou bestaan. Na het testen van deze hypothese bleek dat er inderdaad een significant, positief effect van optimisme was op zowel de haalbaarheid van doelen als de belangrijkheid van doelen. Beide effecten kunnen worden beschouwd als een zwak effect (Cohen, 1988). Deze resultaten wijzen uit dat doelen zowel belangrijker als haalbaarder zijn voor individuen die over het algemeen verwachten dat er positieve dingen gebeuren in de toekomst. Optimisme had een groter effect op de haalbaarheid van doelen dan op de belangrijkheid van doelen. Dit kan verklaard worden aan de hand van de bevinding dat de belangrijkheid van doelen voor de komende jaren als stabiel wordt gezien door jongvolwassenen, terwijl de beoordeling van haalbaarheid meer fluctueert naarmate de tijd vordert (Johnson, 2009).

De resultaten van de voorgaande literatuur met betrekking tot de relatie tussen optimisme en de belangrijkheid van doelen zijn ambivalent (Jackson et al., 2002; Monzani et al., 2015; Segerstrom & Solberg Nes, 2006). Het significante verband tussen optimisme en belangrijkheid in het huidige onderzoek ondersteunt sommige onderzoeksresultaten, maar staat ook in strijd met andere onderzoeken. Het is onduidelijk waarom dit verschil in resultaten bestaat, maar een verklaring zou kunnen worden gezocht in factoren zoals de verschillende nationaliteit van participanten in de onderzoeken. Er zijn culturele verschillen in optimisme, en daarom zou het kunnen dat er in verschillende landen een ander effect is op de belangrijkheid van doelen (Chang, 1996; Piedmont & Village, 2010). De huidige studie heeft een onderzoekspopulatie van Nederlandse studenten, terwijl de andere studies buiten Nederland zijn uitgevoerd. Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen in welke situaties optimisme wel een effect heeft op de belangrijkheid van doelen en in welke niet.

De tweede hypothese van dit onderzoek hield in dat een hoge mate van zorgen omtrent COVID-19 een negatief effect zou hebben op de beoordeling van zowel belangrijkheid als



haalbaarheid van doelen. Uit de resultaten bleek dat dit deels het geval was: zorgen omtrent COVID-19 had geen significant effect op de beoordeling van belangrijkheid van doelen, maar wel op de beoordeling van haalbaarheid van doelen.

Dat de zorgen omtrent COVID-19 niet tot gevolg hadden dat doelen minder belangrijk werden bevonden was niet conform de verwachting. Een mogelijke verklaring is dat hoewel COVID-19 momenteel erg actueel is, jongvolwassenen de verwachting hebben dat COVID-19 uiteindelijk voorbij zal gaan. Dit kan erin resulteren dat jongvolwassenen hun doelen nog wel willen behouden, en nog steeds belangrijk vinden, alhoewel de doelen voor hen op dit moment niet haalbaar zijn. Ook is het mogelijk dat zorgen omtrent COVID-19 een verschillend effect heeft op doelen. Door COVID-19 zouden bepaalde doelen belangrijker kunnen worden bevonden, terwijl andere doelen een lagere waarde verkrijgen. Omdat er een gemiddelde is genomen over alle doelen, zou het kunnen zijn dat de ene verandering in waarde de andere teniet doet. Het is nodig dat er meer onderzoek wordt gedaan in dit onderzoeksveld, omdat er tot nu toe weinig onderzoeken zijn die het effect van stress en zorgen op de beoordeling van de belangrijkheid van doelen meten (Simmen-Janevska et al., 2012).

Dat doelen minder haalbaar lijken voor jongvolwassenen die zich veel zorgen maken om COVID-19 is te verklaren aan de hand van de toekomstonzekerheid en stress die COVID-19 met zich meebrengt (Ellis et al., 2020; Schippers, 2020). Doordat zij niet weten welke vorm hun toekomst aan zal nemen, weten zij ook niet of het in die toekomst mogelijk is om hun doelen te behalen. Daarnaast waren doelen ook in werkelijkheid minder haalbaar, wat mogelijk een vertekend beeld van deze attitude heeft gegeven. Door de maatregelen die COVID-19 trachten in te perken, is de mogelijkheid om bepaalde doelen te behalen weggevallen of sterk verminderd. Doelen omtrent sporten of afvallen zijn bijvoorbeeld niet mogelijk geweest omdat de sportscholen dicht waren, en doelen die te maken hadden met reizen waren door de maatregelen ook niet te behalen. Daarnaast was het baanverlies onder studenten groot waardoor het doelen als “meer geld verdienen” vaak ook niet konden worden behaald (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2021). Het is dus mogelijk dat het beoordelen van doelen als minder haalbaar een direct gevolg is geweest van de maatregelen, en niet van zorgen omtrent COVID-19. Deze mogelijkheid zou ook de resultaten omtrent de derde hypothese verklaren.

De derde hypothese stelde dat sociale steun het negatieve effect van zorgen omtrent COVID-19 zou kunnen verminderen. In het huidige onderzoek is geen steun gevonden voor deze hypothese, wat niet conform verwachting was. In eerdere onderzoeken werd namelijk aangetoond dat sociale steun negatieve effecten van zorgen en stress modereerde (Lefcourt et al., 1984; Mohr & Wolfram, 2010; Zhao et al., 2013).

Een mogelijke verklaring voor dit resultaat is dat sociale steun waarschijnlijk een minder grote invloed heeft kunnen uitoefenen op de beoordeling van de haalbaarheid van doelen: in de huidige situatie waren veel doelen realistisch gezien niet haalbaar door de maatregelen rondom COVID-19. Als een individu in deze situatie veel sociale steun verkrijgt, zal deze zijn doelen waarschijnlijk niet als haalbaarder zien, omdat er zoveel maatregelen zijn die het behalen van de doelen onmogelijk maken. Het is dus een aannemelijk scenario dat het beoordelen van doelen als minder haalbaar niet het gevolg is van de attitude van de respondenten en/of sociale steun, maar het directe gevolg is van de maatregelen zelf. In dat geval kan het ontbrekende buffereffect hier aan worden toegeschreven: sociale steun zou in deze situatie immers een minder grote invloed kunnen uitoefenen.

Naast het ontbrekende buffereffect zou dit scenario kunnen verklaren waarom optimisme meer verband hield met de beoordeling van doelen dan zorgen omtrent COVID-19. Als een individu zich minder zorgen maakt om COVID-19, hoeft dat niet te betekenen dat zijn doelen haalbaarder lijken, aangezien er dan nog steeds beperkende maatregelen gelden. Optimisme echter houdt in dat een individu positieve gebeurtenissen in de toekomst verwacht, waaronder ook versoepelingen van de maatregelen. Als een individu dus optimistischer is ingesteld, zal deze waarschijnlijk een snelle aftocht van COVID-19 en bijbehorende maatregelen verwachten, waardoor zijn doelen haalbaarder lijken.

Dat optimisme een sterker effect heeft op de beoordeling van doelen dan zorgen omtrent COVID-19 kan ook het gevolg zijn van de eigenschappen van beide factoren. COVID-19 is een tijdelijke, situationele factor, terwijl optimisme een stabiele persoonlijkheidstrekk is. Dit zou tot gevolg kunnen hebben dat optimisme een groter effect uitoefent, aangezien individuen de neiging hebben hun doelen te formuleren aan de hand van persoonlijkheidstrekken (Atherton et al., 2021).

## **Sterke punten en limitaties**

Er zijn een aantal sterke punten in het huidige onderzoek aan te wijzen. Dit onderzoek levert een bijdrage aan de literatuur rondom het beoordelen van doelen, waar nog veel over onbekend is. Daarnaast heeft dit onderzoek plaatsgevonden in de omstandigheden van een pandemie waarin er nog weinig kennis is over de gevolgen van COVID-19. In dit onderzoek had zorgen omtrent COVID-19 een negatief effect op de beoordeling van doelen. Deze kennis is een eerste stap in het ontwikkelen van interventies om de motivatie en daarmee het welzijn van jongvolwassenen te behouden.

Er zijn een aantal limitaties binnen het huidige onderzoek; zo is de onderzoekspopulatie die uiteindelijk werd verkregen niet geheel representatief voor de doelgroep die werd onderzocht. 80 procent van de participanten was een student aan de universiteit of hogeschool, wat betekent dat andere opleidingsniveaus en leeftijdscategorieën ondervertegenwoordigd waren bij de participanten.

Een andere limitatie is de lengte van de survey die uiteindelijk is afgenomen: deze bevatte namelijk veel verschillende vragenlijsten van andere onderzoeken. Het nam ongeveer een half uur in beslag om deze in te vullen. Deze lengte kan nadelig zijn omdat participanten bij een lange vragenlijst minder geneigd zijn de vragenlijst volledig in te vullen (Dillman et al., 1993). Daarnaast kan de lengte de motivatie om de vragenlijst in te vullen hebben verminderd, wat de resultaten kan vertekenen.

Nog een limitatie is het gebruik van nieuwe vragenlijsten. Omdat deze vragenlijsten nog geen kans hebben gekregen om in meerdere studies gevalideerd te worden, kan het zijn dat ze minder betrouwbaar en valide zijn dan vragenlijsten die al langer in de omloop zijn en door diverse studies zijn gevalideerd. Daarnaast is de huidige vragenlijst omtrent doelen niet aangepast op de maatregelen rondom COVID-19. Veel doelen die in de lijst stonden waren door deze maatregelen niet mogelijk, wat mogelijk heeft geleid tot een verkeerd beeld van de beïnvloedende factoren.

Voor toekomstig onderzoek wordt aangeraden om een diverse onderzoekspopulatie te verkrijgen zodat elke leeftijdscategorie en elk opleidingsniveau gerepresenteerd wordt. Daarnaast wordt aangeraden een meetinstrument voor de beoordeling van doelen te gebruiken dat aansluit bij de situatie waarin jongvolwassenen door COVID-19 in verkeren. Zo kan beter worden onderzocht of sociale steun een bufferwerking heeft. Een interessante richting voor vervolgonderzoek kan zijn om de negatieve gevolgen van de COVID-19 crisis verder te verkennen en een interventie te testen. Nu er in

dit onderzoek is aangetoond dat de zorgen omtrent COVID-19 een negatieve invloed hebben op de beoordeling van haalbaarheid, is het belangrijk om deze relatie verder uit te diepen en een passende interventie te vinden die de gevolgen van COVID-19 kan inperken.

### **Conclusie**

Uit het huidige onderzoek blijkt dat zorgen omtrent COVID-19 de beoordeling van de haalbaarheid van doelen beïnvloedde, maar niet de beoordeling van de belangrijkheid van doelen. Sociale steun had in de relatie tussen COVID-19 en de beoordeling van de haalbaarheid van doelen geen modererende rol. Het is mogelijk dat dit het geval was doordat de doelen die bevestigd waren niet aangepast waren aan de beperkende maatregelen rondom COVID-19. Optimisme had zoals verwacht een positief effect op de haalbaarheid en belangrijkheid van doelen. Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen hoe optimisme en de beoordeling van de belangrijkheid van doelen zich tot elkaar verhouden, en of sociale steun de effecten van COVID-19 kan modereren.

## Referenties

- Atherton, O. E., Grijalva, E., Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2021). Stability and Change in Personality Traits and Major Life Goals From College to Midlife. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(5), 841–858. <https://doi.org/10.1177/0146167220949362>
- Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*, 67(4), 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0027493>
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. In L. L. Martin & A. Tesser (Red.), *Striving and Feeling: Interactions Among Goals, Affect, and Self-regulation* (pp. 11–52). Psychology Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113–123. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.1.113>
- Conn, K. M., Swanson, D., McQuaid, E., Douthit, K., & Fisher, S. G. (2015). The relationship between helplessness and the child's asthma symptoms: The role of social support. *Journal of Asthma*, 52(2), 135–145. <https://doi.org/10.3109/02770903.2014.952437>
- Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., Pekrun, R., Haynes, T. L., Perry, R. P., & Newall, N. E. (2009). A longitudinal analysis of achievement goals: From affective antecedents to emotional effects and achievement outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 101(4), 948–963. <https://doi.org/10.1037/a0016096>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Dillman, D. A., Sinclair, M. D., & Clark, J. R. (1993). Effects of Questionnaire Length, Respondent-Friendly Design, and a Difficult Question on Response Rates for Occupant-Addressed Census Mail Surveys. *Public Opinion Quarterly*, *57*(3), 289. <https://doi.org/10.1086/269376>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, *52*(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- El-Zoghby, S. M., Soltan, E. M., & Salama, H. M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Health*, *45*(4), 689–695. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00853-5>
- Emmons, R. A., Colby, P. M., & Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 163–178). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, and Coping. *Child Development Perspectives*, *7*(1), 43–48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Ghassemi, M., Bernecker, K., Herrmann, M., & Brandstätter, V. (2017). The Process of Disengagement From Personal Goals: Reciprocal Influences Between the Experience of Action Crisis and Appraisals of Goal Desirability and Attainability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *43*(4), 524–537. <https://doi.org/10.1177/0146167216689052>
- Hagiwara, G., Iwatsuki, T., Isogai, H., Vanraalte, J., & Brewer, B. (2017). Relationships among sports helplessness, depression, and social support in American college student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *17*, 753–757. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02114>
- Hamdan, K. M., Al-Bashaireh, A. M., Zahran, Z., Al-Daghestani, A., AL-Habashneh, S., & Shaheen, A. M. (2021). University students' interaction, Internet self-efficacy, self-regulation and satisfaction with online education during pandemic crises of COVID-19 (SARS-CoV-2). *International Journal of Educational Management*, *35*(3), 713–725. <https://doi.org/10.1108/IJEM-11-2020-0513>

- Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderlind, A. (2002). Perceptions of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists: A Personal Projects Analysis. *The Journal of Psychology, 136*(5), 521–532. <https://doi.org/10.1080/00223980209605548>
- Johnson, J. T. (2009). The Once and Future Self: Beliefs about Temporal Change in Goal Importance and Goal Achievement. *Self and Identity, 8*(1), 94–112. <https://doi.org/10.1080/15298860802288874>
- Khan, A. S., Baloch, B. A., Shahzad, F., & Tahir, M. S. (2020). Feelings of Loneliness, Learned Helplessness and Depression during COVID-19 forced lockdown in Pakistan. *Journal of Professional & Applied Psychology, 1*(2), 62–69. <https://doi.org/10.52053/jpap.v1i2.16>
- Lefcourt, H. M., Martin, R. A., & Saleh, W. E. (1984). Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(2), 378–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.2.378>
- Little, B. R. (1983). Personal Projects: A Rationale and Method for Investigation. *Environment and Behavior, 15*(3), 273–309. <https://doi.org/10.1177/0013916583153002>
- Mohr, G., & Wolfram, H.-J. (2010). Stress among managers: The importance of dynamic tasks, predictability, and social support in unpredictable times. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*(2), 167–179. <https://doi.org/10.1037/a0018892>
- Monzani, D., Steca, P., Greco, A., D’Addario, M., Pancani, L., & Cappelletti, E. (2015). Effective pursuit of personal goals: The fostering effect of dispositional optimism on goal commitment and goal progress. *Personality and Individual Differences, 82*, 203–214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.019>
- Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2001). Goal setting and goal striving. In *Intraindividual processes* (pp. 329–347). <https://kops.uni-konstanz.de/handle/123456789/11306>
- Piedmont, R. L., & Village, A. (Red.). (2010). Hope, Spirituality, Optimism, Pessimism, and Anxiety: A Kuwaiti-American Comparison. In *Research in the Social Scientific Study of Religion, Volume 21* (pp. 137–160). BRILL. [https://doi.org/10.1163/9789004216464\\_008](https://doi.org/10.1163/9789004216464_008)

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219–247.  
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Schippers, M. C. (2020). For the Greater Good? The Devastating Ripple Effects of the Covid-19 Crisis. *Frontiers in Psychology, 11*, 577740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577740>
- Seegerstrom, S. C., & Solberg Nes, L. (2006). When goals conflict but people prosper: The case of dispositional optimism. *Journal of Research in Personality, 40*(5), 675–693.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.001>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(4), 475–486.  
<https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Simmen-Janevska, K., Brandstätter, V., & Maercker, A. (2012). The overlooked relationship between motivational abilities and posttraumatic stress: A review. *European Journal of Psychotraumatology, 3*(1), 18560. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.18560>
- Wells, M., Williams, B., Firnigl, D., Lang, H., Coyle, J., Kroll, T., & MacGillivray, S. (2013). Supporting 'work-related goals' rather than 'return to work' after cancer? A systematic review and meta-synthesis of 25 qualitative studies. *Psycho-Oncology, 22*(6), 1208–1219.  
<https://doi.org/10.1002/pon.3148>
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(12), 1494–1508.  
<https://doi.org/10.1177/0146167203256921>
- Zhao, C., Wu, Z., & Xu, J. (2013). The association between post-traumatic stress disorder symptoms and the quality of life among Wenchuan earthquake survivors: The role of social support as a moderator. *Quality of Life Research, 22*(4), 733–743. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0197-4>



Zhou, X., & Yao, B. (2020). Social support and acute stress symptoms (ASSs) during the COVID-19 outbreak: Deciphering the roles of psychological needs and sense of control. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1779494.  
<https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1779494>

Zinchenko, Y. P., Morosanova, V. I., Kondratyuk, N. G., & Fomina, T. G. (2020). Conscious Self-Regulation and Self-organization of Life during the COVID-19 Pandemic. *Psychology in Russia: State of the Art*, *13*(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0411>

## **Bijlage 1: Informed consent**

Beste deelnemer,

Allereerst hartelijk bedankt voor het deelnemen aan dit onderzoek. Wij zijn negen psychologiestudenten aan de Universiteit Utrecht. Voor onze bachelorthesis doen wij onderzoek naar:

De rol van persoonlijkheidstrekken, sociale steun en omgevingsfactoren in de relatie tussen COVID-19 en zelfregulatie bij jongvolwassenen. Met jouw deelname help je ons meer te weten te komen over wat de impact is van COVID-19 op de zelfregulatie. Indien je participeert via Sona Systems (uu.sona-systems.com) ontvang je 0.5 PPU bij deelname aan dit onderzoek.

### **Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd en wat wordt er van de participant verwacht?**

In dit onderzoek worden eerst demografische gegevens gevraagd zoals je geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Daarna vragen we je een aantal vragenlijsten in te vullen over: zelfregulatie, stress, zorgen om COVID-19, sociale steun, extraversie en optimisme. Deelname aan het onderzoek duurt ongeveer 20 tot 25 minuten.

### **Mogelijk indirecte voor- of nadelen**

Het invullen van deze vragenlijsten wordt naar ons inschatten niet als belastend ervaren. Indien het invullen bij je toch onaangename gevoelens zou losmaken, dan kun je contact opnemen met de onderzoekers (zie onder), je huisarts of [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) voor een (anoniem) telefonisch gesprek of chat.

### **Vrijwilligheid deelname**

Deelname aan het onderzoek is volledig vrijwillig. Je kan op elk moment beslissen om je deelname aan het onderzoek te beëindigen.

### **Persoonsgegevens & privacy**

De data worden vertrouwelijk behandeld, d.w.z. geanonimiseerd opgeslagen volgens de hoogste beveiligingsnormen en alleen toegankelijk voor de betrokken onderzoekers. De demografische gegevens die gevraagd worden zijn niet naar jou als persoon te herleiden. Je gegevens zullen voor maximaal 10 jaar bewaard worden. Dit alles wordt gedaan volgens de daartoe bestemde richtlijnen van de Vereniging van Universiteiten ([www.vsnu.nl](http://www.vsnu.nl)). Meer informatie over privacy kunt je lezen op de website van de Autoriteit Persoonsgegevens: <https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/onderwerpen/avg-europese-privacywetgeving>

### **Onafhankelijkheid contactpersoon en klachtenfunctionaris**

Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben over dit onderzoek, dan kun je contact opnemen met een van de onderzoekers (a.konkol@students.uu.nl). Als je een officiële klacht wilt indienen kun je mailen naar: klachtenfunctionaris-fetcsowet@uu.nl.

Alvast bedankt voor je deelname en vriendelijke groeten,

Roy, Noury, Adrianna, Maron, Fleur, Hanneke, Hevrest, Marlies en Britt

### **Toestemming**

Hierbij verklaar ik bovenstaande informatie gelezen te hebben en volledig begrepen te hebben. Ik geef toestemming voor het gebruik van mijn gegevens.

- Ik geef toestemming
- Ik geef geen toestemming

## **Bijlage 2: Demografische gegevens**

De volgende drie vragen betreffen demografische gegevens.

1. Wat is je geslacht?
  - a. Vrouw
  - b. Man
  - c. Anders, namelijk...
  - d. Ik zeg het liever niet
  
2. Wat is je leeftijd in jaren?
  
3. Welk opleidingsniveau volg je op dit moment?
  - a. Geen
  - b. VMBO
  - c. HAVO
  - d. VWO
  - e. MBO
  - f. HBO
  - g. WO
  - h. Anders, namelijk...

## **Bijlage 3: Goal Setting and Striving Inventory (GSSI)**

### *Doelen kiezen*

We willen graag weten wat jouw belangrijkste doel is voor de komende drie maanden. In het volgende scherm zie je steeds een ander doel. Sommige doelen kunnen meer op jou van toepassing zijn dan andere. Vink steeds aan of een doel voor jou geldt. Je mag zoveel doelen aanvinken als je zelf wilt.

1. Sparen voor een lange vakantie
2. Vaker op tijd naar bed gaan
3. Minder schermtijd
4. Vaker sporten
5. Mijn huiswerk vaker op tijd afhebben
6. Vaker op tijd komen op school/stage
7. Stoppen met roken
8. Mijn kamer vaker opruimen
9. Afvallen
10. Aardiger zijn voor andere mensen
11. Minder alcohol drinken
12. Minder plastic gebruiken
13. Minder vlees eten
14. Mijn opleiding afmaken
15. Vaker de fiets pakken of lopen
16. Financieel onafhankelijk worden van mijn ouders
17. Meer groente en fruit eten
18. Schuld aflossen
19. Minder energiedrankjes drinken
20. Een vervolgopleiding kiezen
21. Een betere band met mijn ouders krijgen
22. Op mezelf gaan wonen
23. Een muziekinstrument leren bespelen
24. Succesvol worden
25. Vaker met mijn vrienden afspreken
26. Beter worden in mijn sport
27. Veel geld verdienen
28. Meer genieten van het leven
29. Mijn rijbewijs halen
30. Een andere taal leren
31. Zorgen voor minder stress
32. Meer zelfvertrouwen krijgen

- 33. Een baan vinden
- 34. Beter worden met gamen
- 35. Meer seks
- 36. Ik heb een ander doel, namelijk .....

*De antwoordopties bij elk doel zijn “Dit doel geldt niet voor mij” en “Dit doel geldt wel voor mij”.*

### ***Belangrijkheid en haalbaarheid van doelen***

In het volgende scherm zie je steeds één van de doelen die voor jou van toepassing zijn.

Geef nu voor elk gekozen doel aan hoe belangrijk en haalbaar elk doel voor jou is door de slider te verplaatsen.

The image shows two horizontal sliders. The top slider is labeled 'Dit doel is belangrijk voor mij' and has a blue slider knob positioned approximately in the middle. The bottom slider is labeled 'Dit doel is haalbaar voor mij' and also has a blue slider knob positioned approximately in the middle. Both sliders are represented by a thick grey line with a vertical line on the left side indicating the start of the scale.

Welke van de doelen die je net hebt aangegeven vind je het allerbelangrijkst? Als jouw belangrijkste doel voor de komende drie maanden niet in het lijstje staat, vul dan zelf je doel in.

### ***Doelperceptie***

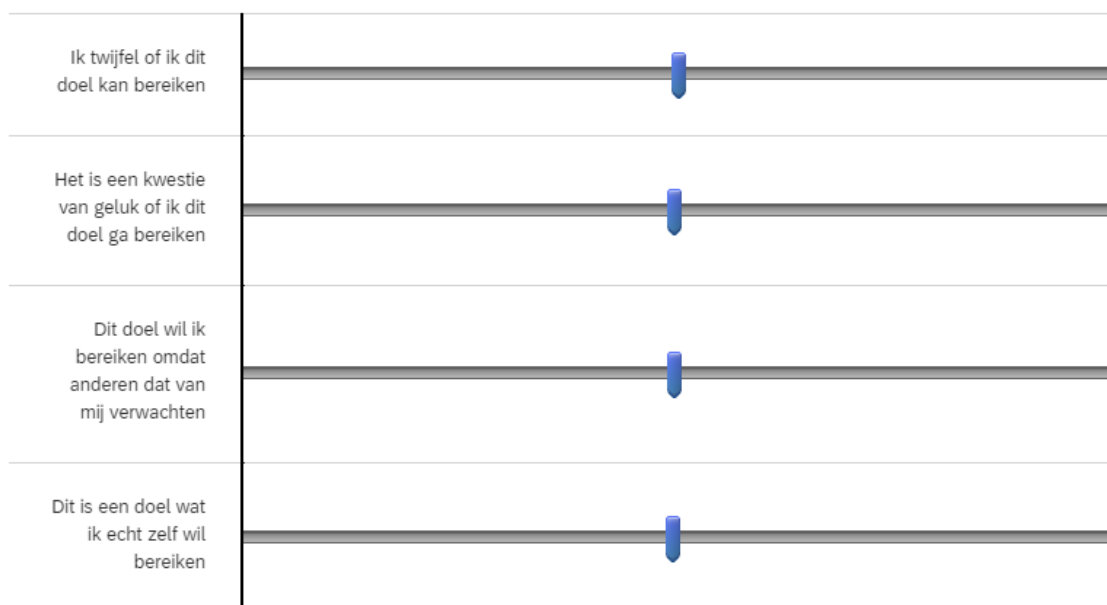
De vragen hierna gaan over je belangrijkste doel dat je hiervoor hebt aangegeven.

Jouw belangrijkste doel is [...]. Wanneer wil je dit bereikt hebben?

*Antwoordopties zijn “Over een paar dagen”, “Over één week”, “Over een paar weken”, Over een maand”, “Over drie maanden” en “Dit doel is iets waar ik altijd aan werk”.*

Jouw belangrijkste doel is [...]. Wat heb je nodig om je doel te bereiken?

Jouw belangrijkste doel is [...]. Hoe denk je over dit doel? Geef aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen.



Jouw belangrijkste doel is [...]. Hoe denk je over dit doel? Geef aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen.

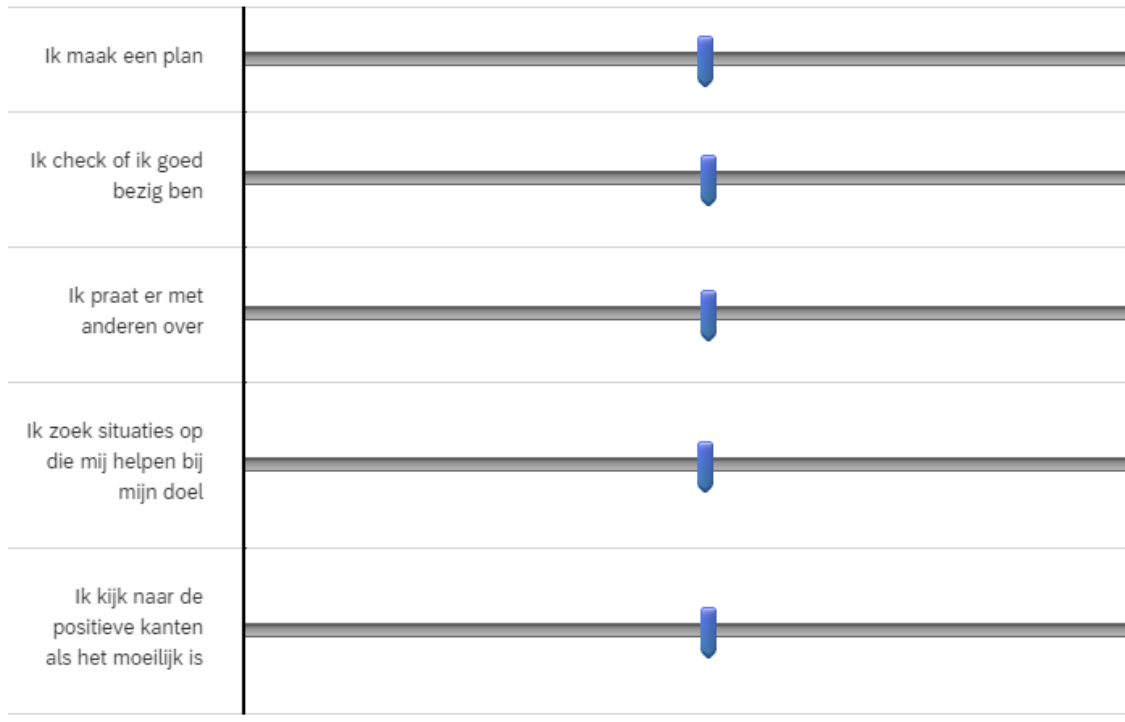




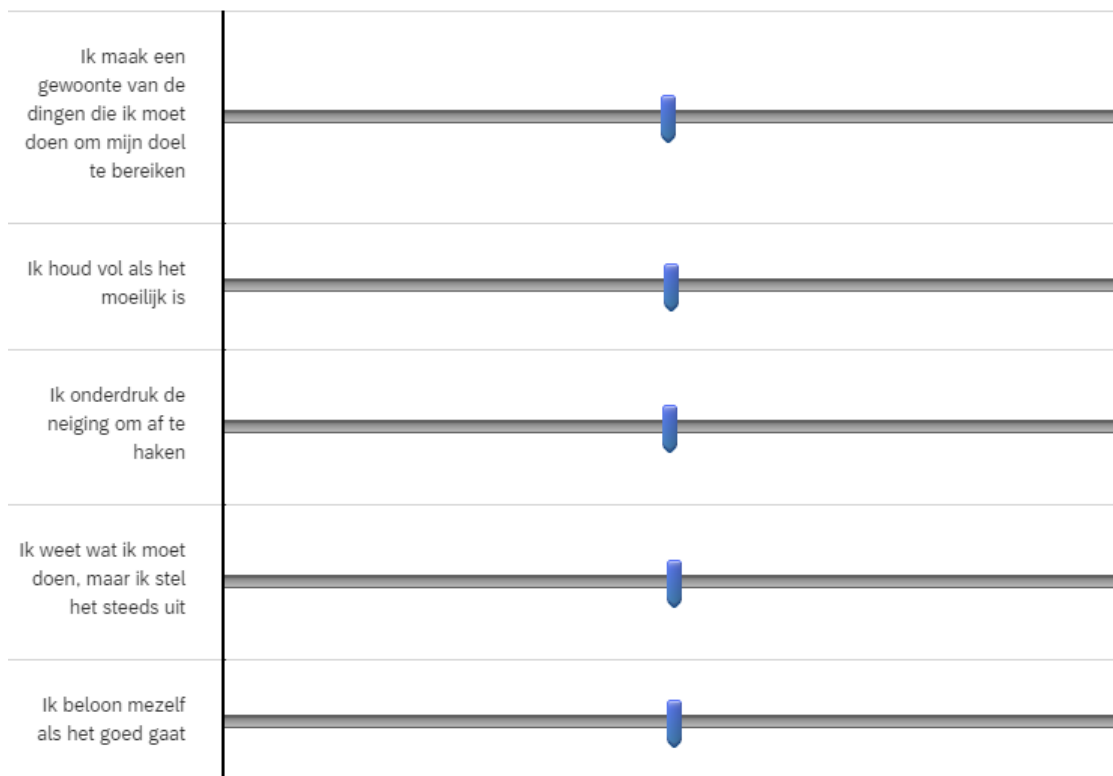


## Zelfregulatiestrategieën

Jouw belangrijkste doel is [...]. Wat doe je om dit doel te bereiken? Geef aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen.



Jouw belangrijkste doel is [...]. Hoe denk je over dit doel? Geef aan in welke mate je het eens bent met de volgende stellingen.



## **Bijlage 4: Life Orientation Test (LOT)**

De volgende stellingen gaan over hoe je naar de toekomst kijkt. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stellingen.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

1. Bij onzekerheid verwacht ik meestal het beste.
2. Ik kan me gemakkelijk ontspannen. (F)
3. Als er iets mis met mij kan gaan, zal dat ook gebeuren. (R)
4. Ik bekijk het leven altijd van de zonnige kant.
5. Ik ben altijd optimistisch over mijn toekomst.
6. Ik beleef plezier aan mijn vrienden. (F)
7. Het is belangrijk voor mij dat ik bezig blijf. (F)
8. Ik verwacht bijna nooit dat de dingen in mijn voordeel zullen uitdraaien. (R)
9. De dingen lopen nooit zoals ik het zou willen. (R)
10. Ik ben niet zo gemakkelijk van mijn stuk te brengen. (F)
11. Ik geloof in het idee dat 'achter elke wolk de zon schijnt'.
12. Ik verwacht zelden dat mij goede dingen overkomen. (R)

(F) = filler item

(R) = item omgescoord voor de analyse

De antwoordschaal bestaat uit vijf categorieën: 1 = helemaal oneens, 2 = oneens, 3 = neutraal, 4 = eens, 5 = helemaal eens.

## **Bijlage 5: Zorgen omtrent COVID-19**

De volgende stellingen gaan over zorgen omtrent COVID-19 (COVID-19) die bij jou kunnen spelen. Geef aan in hoeverre je het eens bent met de stellingen.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

1. Door COVID-19 maak ik me meer zorgen.
2. Door COVID-19 maak ik me meer zorgen om mijn gezondheid.
3. Door COVID-19 maak ik me meer zorgen over de wereld.

De stellingen moeten beoordeeld worden op een schaal van 1 (= helemaal mee oneens) tot 7 (= helemaal mee eens).

## **Bijlage 6: Sociale steun**

Hierna volgen uitspraken over je vrienden of vriendinnen en over jouw gezin. We willen graag weten hoe je hierover denkt.

1. Mijn vrienden proberen mij echt te helpen.
2. Ik kan op mijn vrienden rekenen als er iets fout gaat.
3. Ik heb vrienden waarmee ik lief en leed kan delen.
4. Ik kan met mijn vrienden over mijn problemen praten
5. De mensen thuis doen echt hun best om mij te helpen.
6. Ik krijg thuis de emotionele steun die ik nodig heb.
7. Ik kan thuis over mijn problemen praten.
8. Bij mij thuis willen ze helpen om beslissingen te nemen.

De stellingen moeten beoordeeld worden op een schaal van 1 (= helemaal mee oneens) tot 7 (= helemaal mee eens).

## Bijlage 7: Ethische goedkeuring

|  |  |
|--|--|
| <p><b>P.O. Box 80140, 3508 TC Utrecht</b></p> <p>The Board of the Faculty of Social and Behavioural Sciences<br/>Utrecht University</p> <p>P.O. Box 80.140<br/>3508 TC Utrecht</p>           | <p><b>Faculty of Social and Behavioural Sciences</b></p> <p>Faculty Support Office<br/>Ethics Committee</p> <p><b>Visiting Address</b></p> <p>Padualaan 14<br/>3584 CH Utrecht</p> |
| <p><b>Our Description:</b> 21-0885</p> <p><b>Telephone:</b> 030 253 46 33</p> <p><b>E-mail:</b> FETC-fsw@uu.nl</p> <p><b>Date:</b> 24 March 2021</p> <p><b>Subject:</b> Ethical approval</p> |  |

### ETHICAL APPROVAL

Study: Zelfregulatie bij jongvolwassenen in tijden van de COVID-19crisis

Principal investigator: A. Konkol

Investigators:

- Maron Lenten
- Britt van Dongen
- Hevrest Essa
- Hanneke van Schothorst
- Marlies van Ierland
- Noury van der End
- Fleur Gramkow
- Roy van der Ven
- Adrianna Konkol

Supervisor: Jantina Brummelman

The study is approved by the Ethical Review Board of the Faculty of Social and Behavioural Sciences of Utrecht University. The approval is based on the documents sent by the researchers as requested in the form of the Ethics committee and filed under number 21-0885. The approval is valid through 30 April 2021. The approval of the Ethical Review Board concerns ethical aspects, as well as data management and privacy issues (including

the GDPR). It should be noticed that any changes in the research design oblige a renewed review by the Ethical Review Board.

Yours sincerely,  
Peter van der Heijden, Ph.D.

## Bijlage 8: proefpersoonuren

Hanneke Van Schothorst (Participant)

pp-uur

pp-uur Earned: **12.5** pp-uur Pending: **1** pp-uur Requirements: **12**

Please contact the researcher of the study you've participated if your credit status hasn't been updated yet.

### Study Signups

| Study   | Time   | Location | Status                                | Comments | Cancel? |
|---|--|----------|---------------------------------------|----------|---------|
| <b>1PPU for just 20 minutes work!!! The Cognitive Effects of Webcam Monitoring</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 1 pp-uur                            | 5 March 2021 09:20 (Participation Deadline)  |          | 1 pp-uur granted on 17 February 2021. |          |         |
| <b>Social information processing</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.75 pp-uur   | 22 March 2021 23:00 (Participation Deadline) |          | 0.75 pp-uur granted on 22 March 2021. |          |         |
| <b>Onderzoek naar toekomstdoelen</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.5 pp-uur  | 16 April 2021 17:00 (Participation Deadline) |          | 0.5 pp-uur granted on 12 May 2021.    |          |         |
| <b>*Direct online deelname in studie waarbij je in de huid van een recruiter kruipt!* 10 min - 0.25PPU</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.25 pp-uur | 19 April 2021 12:30 (Participation Deadline) |          | 0.25 pp-uur granted on 3 April 2021.  |          |         |
| <b>--- Snel 1 PPU verdienen? ** Masked emotions ** Online Experiment 25 minutes - !!! 1PPU !!!! ---</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 1 pp-uur       | 25 April 2021 09:00 (Participation Deadline) |          | 1 pp-uur granted on 23 March 2021.    |          |         |
| <b>(Gain 0.25 PPU in 15 min.) How is the media influencing your interactions?</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.25 pp-uur                          | 26 May 2021 23:50 (Participation Deadline)   |          | 0.25 pp-uur granted on 26 May 2021.   |          |         |
| <b>0.5 PPU in 20 minuten! Online experiment over ruimtelijke representatie van muziek</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.5 pp-uur                   | 30 May 2021 23:59 (Participation Deadline)   |          | Awaiting action from researcher       |          |         |
| <b>Ben je een vrouw van 18 jaar of ouder? Onderzoek naar lichaamsbeeldcomponenten</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 1 pp-uur                         | 31 May 2021 09:40 (Participation Deadline)   |          | 1 pp-uur granted on 2 March 2021.     |          |         |
| <b>Emoties, seksualiteit en hormonen - Online survey - 20 min</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.5 pp-uur   | 5 June 2021 09:00 (Participation Deadline)   |          | 0.5 pp-uur granted on 27 May 2021.    |          |         |
| <b>CONNECT: Hoe gaat het met je in de Coronacrisis? (also in English) - Time 2</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.5 pp-uur                          | 14 June 2021 20:00 (Participation Deadline)  |          | Awaiting action from researcher       |          |         |
| <b>From Time Perception to Mind Perception: Perceived Autonomy Restriction</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 1 pp-uur                                | 21 June 2021 23:59 (Participation Deadline)  |          | 1 pp-uur granted on 14 June 2021.     |          |         |
| <b>Associations between alcohol-consumption, self-esteem, and the way you see yourself</b><br><br>Study Type: Online Study<br>pp-uur: 0.25 pp-uur                 | 24 June 2021 09:00 (Participation Deadline)  |          | 0.25 pp-uur granted on 3 April 2021.  |          |         |

|   |   |  |                                       |  |  |
|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| <b>025 PPU! The relationship between how you see yourself and the interest in cosmetic surgery</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 0.25 pp-uur | 30 June 2021 09:00 (Participation Deadline)     |  | 0.25 pp-uur granted on 19 April 2021. |  |  |
| <b>Online Study: A study about time perception &amp; freedom of choice (0.5 ppu)</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 1 pp-uur                  | 30 June 2021 09:00 (Participation Deadline)     |  | 0.5 pp-uur granted on 2 June 2021.    |  |  |
| <b>BLOX: Searching in a natural environment- Online- Easy ppu in 15 mins</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 1 pp-uur                          | 30 June 2021 09:15 (Participation Deadline)     |  | 1 pp-uur granted on 14 June 2021.     |  |  |
| <b>Survey: Decision Making and Freedom of Choice</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 1 pp-uur  | 30 June 2021 13:30 (Participation Deadline)     |  | 1 pp-uur granted on 15 June 2021.     |  |  |
| <b>--- Huidhonger, social distancing en welzijn - wat doet corona met jou?</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 1 pp-uur                        | 1 July 2021 09:00 (Participation Deadline)      |  | 1 pp-uur granted on 18 February 2021. |  |  |
| <b>Omgaan met Onzekerheid: Wat is de relatie met psychisch welzijn?</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 1 pp-uur                               | 31 July 2021 09:00 (Participation Deadline)     |  | 1 pp-uur granted on 17 February 2021. |  |  |
| <b>An experience of the body</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 0.5 pp-uur  | 30 August 2021 09:00 (Participation Deadline)   |  | 0.5 pp-uur granted on 26 May 2021.    |  |  |
| <b>Moreel belastende ervaringen en psychologisch welbevinden *ONLINE* - 0.75</b><br><b>Study Type:</b> Online Study<br><b>pp-uur:</b> 0.75 pp-uur                   | 31 December 2021 09:00 (Participation Deadline) |  | 0.75 pp-uur granted on 3 April 2021.  |  |  |