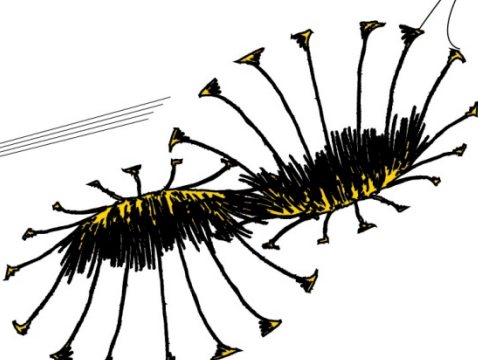





Eindelijk, mijn scriptie over uitstellen.



*Een verkennend onderzoek naar de relatie tussen mindfulness,
uitstellen, stress en geestelijke gezondheid.*

Thomas Albers



UNIVERSITEIT TWENTE.

Eindelijk, mijn scriptie over uitstellen.

Een verkennend onderzoek naar de relatie tussen mindfulness,
uitstellen, stress en geestelijke gezondheid.

Masterthese
Enschede, augustus 2011

Auteur: Thomas Albers

Universiteit Twente
Faculteit Gedragwetenschappen
Masteropleiding Psychology
Thema Geestelijke Gezondheidsbevordering

Afstudeercommissie:

1^e begeleider: Dhr. Prof. dr. E.T. Bohlmeijer

2^e begeleider: Mw. M. Fledderus Msc.

UNIVERSITEIT TWENTE.

Nothing is so fatiguing as the eternal hanging on of an uncompleted task.

William James

Samenvatting

Achtergrond: Uitstellen door studenten in het hoger onderwijs wordt niet alleen geassocieerd met slechtere studieprestaties, maar ook met een slechtere geestelijke gezondheid. Stress lijkt hierbij een medierende factor te zijn, doordat uitstellen tot meer stress leidt en stress een negatieve invloed heeft op de geestelijke gezondheid. Mindfulness is een vaardigheid die de student mogelijk kan helpen om met het uitstellen om te gaan. Het beoefenen van mindfulness-meditatie versterkt de zelfregulatie, iets waar uitstellers juist een moeite mee blijken te hebben. Onderzoek naar de effecten van mindfulness op uitstellen is echter nog nauwelijks gedaan. Dit cross-sectionele-onderzoek richt zich daarom enerzijds op het verkennen van het verband tussen mindfulness en uitstellen en anderzijds op het onderzoeken van de medierende rol van stress bij de relatie tussen uitstellen en geestelijke gezondheid.

Methode: In totaal hebben 99 psychologiestudenten (87 vrouwen, 12 mannen) van de Universiteit Twente, met een gemiddelde leeftijd van 23,6 jaar, deelgenomen aan het onderzoek. De gebruikte zelfrapportagevragenlijsten waren de uitstelvragenlijst van Lay (LPS), de verkorte versie van de *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-sf), de *Perceived Stress Scale* (PSS-10) en de verkorte versie van de *Mental Health Continuum* (MHC-sf).

Resultaten: In deze studie werd een significant negatief verband gevonden tussen uitstellen en mindfulness. De meditatie-ervaring bleek van invloed te zijn, omdat studenten met meditatie-ervaring significant lager scoorden op uitstellen dan de studenten die nog nooit gemediteerd hadden. Daarnaast werden met behulp van een mediatie-analyse significante resultaten gevonden voor het voorspelde mediatie-model waarin stress de relatie tussen uitstellen en psychologisch welbevinden (subschaal van geestelijke gezondheid) volledig mediëert.

Conclusie: Ten eerste kan geconcludeerd worden dat er een negatief verband is tussen uitstellen en mindfulness, waarbij een hogere mate van uitstellen gepaard gaat met een lagere mate van mindfulness. Ten tweede kan worden geconcludeerd dat stress de relatie tussen uitstellen en psychologisch welbevinden volledig medieert.

Abstract

Objective: Procrastination by academic students is not only associated with poorer academic performances, but also with poorer mental health. Stress is predicted to mediate this relation, because procrastination leads to an increased level of stress and stress has a negative impact on mental health. Mindfulness is a skill that may help the student to cope with procrastination. The practice of mindfulness-meditation is considered to have a positive effect on procrastinators, because of its positive contribution to self-regulation, something that procrastinators fail to do. However, research on this relationship has not been done yet. Therefore, this study first examines the relation between mindfulness and procrastination and second, the predicted mediation model where stress mediates the relation between procrastination and mental health.

Method: 99 Psychology students (87 female, 12 male, mean age 23,6) at the University of Twente participated in this study. They all completed a set of four self report questionnaires: Lay's Procrastination Scale (GPS), the short version of the *Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-sf), the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) and the short version of the *Mental Health Continuum* (MHC-sf).

Results: This study obtained a significant negative correlation between procrastination and mindfulness. Students with meditation experience were found to score significantly lower on procrastination than the students without any kind of meditation experience. A mediation analysis showed a significant result for complete mediation of the relationship between procrastination and psychological wellbeing by stress.

Conclusions: This study showed a significant relationship between procrastination and mindfulness and found evidence for the existence of a mediation model where stress completely mediates the relationship between procrastination and psychological wellbeing.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
1. Inleiding	8
1.1 Definitie van uitstellen	8
1.2 Gevolgen	8
1.3 Oorzaken	9
1.4 Mindfulness.....	10
1.5 Het huidige onderzoek.....	10
2. Methodedeel	12
2.1 Deelnemers en procedure	12
2.2 Vragenlijsten	12
2.2.1 Demografische variabelen	12
2.2.2 Lay's Procrastination Scale.....	12
2.2.3 Perceived Stress Scale - 10.....	13
2.2.4 Mental Health Continuum – short form	13
2.2.5 Five Facet Mindfulness Questionnaire – short form.....	13
2.3 Analysemethode	14
3. Resultaten	15
3.1 Beschrijvende statistiek	15
3.2 Statistische analyses	15
4. Discussie	19
4.1 Implicaties.....	19
4.2 Beperkingen.....	21
4.3 Suggesties voor vervolgonderzoek.....	21
5. Conclusie	22
6. Literatuurlijst:	23
Bijlage 1: Vragenlijsten	26

Voorwoord

Wanneer ik de mensen om mij heen vertelde dat ik mijn afstudeeronderzoek richtte op uitstellen, kwam er doorgaans een cynisch lachje, gevolgd door de opmerking “oh, ja dat herken ik wel”. Deze herkenning in het thema wekte bij mij steeds meer de indruk dat het een relevant onderwerp is en dat studenten hier blijkbaar verandering in aan willen brengen. De afgelopen maanden heb ik mij niet alleen verdiept in het fenomeen uitstellen, maar ook hoe mindfulness de student zou kunnen helpen om daar bewuster mee om te gaan.

Mijn interesse voor beide onderwerpen zijn de laatste jaren steeds meer gegroeid. Sinds enkele jaren beoefen ik mindfulnessmeditatie en dat heeft mij veel goeds gebracht. Door deze ervaring ben ik er van overtuigd dat het ook voor uitstellende studenten goed kan doen. Uitstellen is mij ook niet onbekend. Al sinds de middelbare school herken ik mijzelf als volwaardig uitsteller en pas sinds het afgelopen semester heb ik hier beter mee om leren gaan. Mijn mindfulness-ervaring heeft mij hier zeker bij geholpen. Het gaf me inzicht in het automatische proces van het vermijden van de spanning die het studeren met zich meebrengt en vooral ook in de vergankelijke aard hiervan. Een passender onderwerp dan uitstellen en mindfulness kon ik dan ook niet bedenken om mijn studietijd af te ronden.

Tot slot wil ik graag mijn begeleiders, Ernst Bohlmeijer en Martine Fledderus danken voor hun prettige begeleiding bij dit afstudeertraject. Doordat ze mij hebben gemotiveerd en gestimuleerd bij het schrijven van deze masterthese, kan ik die nu met trots presenteren. Ook wil ik mijn ouders graag bedanken dat ze het mij mogelijk hebben gemaakt de afgelopen jaren te studeren. Hierdoor heb ik de ruimte gekregen om mij persoonlijk te ontwikkelen en daar ben ik hen eeuwig dankbaar voor.

Thomas Albers

Enschede, augustus 2011

1. Inleiding

Uitstellen lijkt onlosmakelijk verbonden te zijn aan studeren. Studies wijzen namelijk uit dat bijna iedere student in het hoger onderwijs er vroeg of laat mee te maken krijgt. Zo'n 70 tot 90% van de studenten in Europa en Noord-Amerika stelt wel eens uit (Ferrari et al., 1995; Schouwenburg et al., 2004) en 10 tot 25% van de studenten heeft problemen door het uitstellen (Ferrari et al., 1995; Schouwenburg et al., 2004). Uitstellers zelf ervaren het uitstelgedrag als ongewenst; 95% van de uitstellers gaf in onderzoek aan het te willen verminderen (O'Brien, 2002). Chronisch uitstellen blijkt meer voor te komen bij jongeren, mannen blijken net iets meer uit te stellen dan vrouwen en op intellectueel niveau is er geen verschil, zo bleek uit een meta-analytische review (Van Eerde, 2003). De voorgaande resultaten suggereren dat uitstellen een wijdverbreid regulier onderdeel is van het studeren aan het hoger onderwijs.

Een veelbelovende vaardigheid die de academische student kan helpen om beter met de (negatieve) consequenties van uitstellen om te gaan, is mindfulness. Onderzoek naar de effecten van mindfulness op uitstellen is echter nog maar nauwelijks gedaan. Dit huidige onderzoek richt zich daarom op het verkennen van de relatie tussen mindfulness en uitstellen.

1.1 Definitie van uitstellen

Uitstellen¹ (procrastinatie) wordt wel gedefinieerd als een karaktertrek waarbij het individu de neiging heeft activiteiten of keuzes die nodig zijn om een bepaald gewild doel te behalen, vrijwillig en onnodig vooruit te schuiven (Lay, 1986; Steel, 2007). Nu kent elk mens wel de neiging om voornemens soms even vooruit te schuiven ten gunste van andere voorkeuren en soms kan dat zelfs ook een strategische keuze zijn. Echter, voor sommige individuen is het uitstellen een vaste gewoonte geworden, ofwel een karaktertrek (trait procrastination) en wordt het problematisch als het chronisch is en negatieve gevolgen heeft in zowel praktisch, als ook in psychologisch opzicht (Milgram in Ferrari et al., 1995). Voor uitstellende studenten betekent dit dat zij sterk de neiging hebben om studietaken vooruit te schuiven, zonder dat zij de verwachting hebben dat dit positief bijdraagt aan hun studieresultaten. Het uitstellen is daarmee ook een irrationele activiteit (Burka & Yuen, 1983).

1.2 Gevolgen

Uitstellen als karaktertrek lijkt in de eerste plaats vooral negatieve gevolgen te hebben op studiegebied. Onderzoek heeft bijvoorbeeld uitgewezen dat uitstellen kan resulteren in lagere studieprestaties (Steel, 2007; Tice & Baumeister, 1997), de kans op studie- en cursusuitval aanzienlijk wordt vergroot (Wesley, 1997) en dat het cognitief functioneren negatief wordt beïnvloedt (Shanahan & Pychyl, 2007). Ook op zowel fysiek als geestelijk gezondheidsniveau zijn er belangrijke aanwijzingen te vinden dat uitstellen schadelijke gevolgen kan hebben, vooral op de lange(re) termijn (Burka & Yuen, 1983; Stead, Shanahan & Neufeld, 2010; Sirois, Melia-Gordon, & Pychyl, 2003; Sirois, 2007). Angst en depressie

¹ In de Engelstalige literatuur worden uitstelgedrag en uitstelneiging niet systematisch onderscheiden. In beide gevallen spreekt men van procrastination. In deze scriptie wordt daarom gesproken van uitstellen.

correleren bijvoorbeeld positief met gedragsmaten van uitstellen die zijn verkregen uit zelf-rapportagevragenlijsten (Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Martin, Flett, Hewitt, Krames, & Szanto, 1996, Strongman & Burt, 2000). Ook zijn relaties gevonden tussen uitstellen en het ervaren van negatieve emoties zoals schaamte en schuld ten aanzien van het zelf (Fee & Tangney, 2000). Er blijken ook relaties te bestaan tussen uitstellen en verminderde geestelijke gezondheid (Stead et al, 2010), verminderde fysieke gezondheid en negatief gezondheidsgedrag, zoals het uitstellen van het zoeken van zorg voor gezondheidsproblemen (Sirois et al 2003; Sirois, 2007).

Stead en haar collega's (2010) voerden een onderzoek uit onder 200 studenten naar de relatie tussen uitstellen, stress en geestelijke gezondheid en vonden dat stress de relatie tussen uitstellen en geestelijke gezondheid grotendeels medieert. Met hun onderzoek breidden Stead en collega's eerdere gelijksoortige bevindingen bij de fysieke gezondheid (Sirois et al, 2003; Sirois, 2007;) uit naar het domein van de geestelijke gezondheid. Het medierende verband van stress tussen uitstellen en de geestelijke gezondheid uit zich bij uitstellende studenten als volgt: naarmate het einde van een studieperiode nadert, met de deadlines en examens in zicht, neemt het stressniveau toe, waardoor er meer negatieve gezondheidssymptomen ontstaan. (Tice & Baumerster, 1997).

1.3 Oorzaken

In de loop der jaren zijn er veel verschillende potentiële verklaringen gevonden voor uitstellen, zoals *temporal discounting* (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000), *task aversiveness* (Blunt & Pychyl, 2000; Lay, 1992), *faalangst* (Schouwenburg et al, 2004), *self-handicapping* (Ferrari, 1991) of *persoonlijkheid* (Schouwenburg & Lay, 1995). Al deze perspectieven hebben gemeen dat zij uitstellen beschrijven als een vorm van tekortkoming in de *zelf-regulatie* (Wohl, Pychyl & Bennett, 2010). In een meta-analyse werd eveneens geconcludeerd dat uitstellen in de kern een tekortkoming is in de zelf-regulatie (Steel, 2007) en dat uitstellen meer voor blijkt te komen indien er meer zelf-regulatie wordt gevraagd (Schraw et al, 2007). Zelf-regulatie is een complex proces dat interne systemen in staat stelt om stabiel te blijven functioneren en zich aan te passen aan veranderende omstandigheden (Baumeister & Heatherton, 1996). In essentie is zelfregulatie een cyclisch proces dat bestaat uit doelen stellen, vervolgens dingen doen en daarna terugblikken en controleren of op deze manier het doel naderbij gekomen is. Studenten die goed zijn in zelfregulatie denken strategisch over hun eigen studeeractiviteiten: ze stellen zichzelf bij het studeren persoonlijke doelen, houden bij hoe ver ze gevorderd zijn bij het bereiken ervan en reflecteren op de uitkomst van hun leerproces. Voor hen is studeren iets dat ze voor zichzelf doen en niet iets dat voor ze gedaan wordt of ze aangedaan wordt.

Tekortkoming in de zelf-regulatie is grotendeels een probleem van onderregulatie, waarbij het cyclisch proces niet voldoende wordt gereguleerd en onderhouden (Baumeister et al, 1996). Bij uitstellen, uit deze tekortkoming in zelf-regulatie zich bijvoorbeeld door vermijdend gedrag. Ferrari et al (1995) beschrijven dat uitstellen dient om gevoelens van angst te verlichten. Angst geldt dan als een algemene reactie op de uit te voeren taak, waarvoor het individu aversie voelt of faalangst. De uitsteller zal door het tekort aan zelf-regulerend vermogen eerder kiezen voor gedrag dat minder angst oplevert, zoals internetten (Lavoie & Pychyl, 2001), dan beginnen met de studietaak.

1.4 Mindfulness

Baumeister & Heatherton (1996) beschrijven in hun artikel dat ze herhaaldelijk ondervonden dat het reguleren van de aandacht de meest effectieve vorm was van zelf-regulatie en dat aandachtproblemen een voorbode waren voor problemen met de zelf-regulatie. Het effectief reguleren van de aandacht werkt daarbij op verschillende manieren, waaronder via transcendentie. Bij transcendentie wordt het bewustzijn gefocussed voorbij de directe stimuli en wordt er als het ware boven een bepaalde situatie uitgestegen. Bijvoorbeeld als bij het uitstellen de focus niet wordt gelegd op de directe negatieve emoties ten aanzien van de taak, maar juist op de uitkomsten op de lange termijn zoals het slagen voor een tentamen, omdat de uitsteller zich bewust is van de vergankelijke aard van de negatieve emoties. Baumeister en Heatherton concludeerden ook dat het effectief reguleren van de aandacht een krachtige en doorslaggevende stap was om de problemen van zelf-regulatie te overwinnen.

Mindfulness is een vaardigheid waarbij men door het reguleren van de aandacht deze zelf-regulatie kan bewerkstelligen (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006, Brown & Ryan, 2003). Mindfulness kan gedefinieerd worden als de vaardigheid om de aandacht te hebben voor de ervaringen van het huidige moment met een niet-oordelende houding (Kabat-Zinn, 1990). Door het beoefenen van mindfulness-meditatie ontstaat er een fundamentele verandering in perspectief (Shapiro et al, 2006). Deze verandering (*'reperceiving'*) zorgt ervoor dat een individu leert beseffen dat er een verschil is tussen de waarnemer en datgene dat wordt waargenomen (gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen), waardoor er een soort mentale afstand tussen beide ontstaat. Door dit veranderende perspectief ontstaan een aantal effecten die de algemene gezondheid positief beïnvloeden. Een van deze positieve effecten is betere *zelfregulatie en zelfmanagement* (Shapiro et al, 2006). Mindfulness bewerkstelligt dit doordat het in staat stelt om de ervaringen van het moment beter waar te nemen met behulp van een onbevangen houding. Hierdoor kan informatie die voorheen als oncomfortabel werd beschouwd (bijvoorbeeld angst voor de studietaak) beter worden waargenomen en geaccepteerd en zullen automatische disfunctionele reacties, zoals het voor uitstellen kenmerkende vermijdende gedrag (Ferrari et al, 1995) afnemen. Als gevolg hiervan ontstaat meer vrijheid van handelen en neemt het vermogen tot zelfregulatie toe. Onderzoek heeft deze relatie tussen mindfulness en zelf-regulatie bevestigd (Brown & Ryan, 2003).

Onderzoek naar de hiervoor beschreven relatie tussen uitstellen en mindfulness is echter nog niet gedaan. Eveneens ontbreekt wetenschappelijk onderzoek naar de werkzaamheid van mindfulness als interventie gericht op het verminderen van uitstellen. Hoewel het onderzoek naar de effecten van mindfulness nog in de kinderschoenen staat, zijn er al wel cross-sectionele studies die een duidelijke relatie laten zien tussen mindfulness en geestelijke gezondheid (Brown et al, 2003; Baer et al, 2008; Veehof et al, 2011; Bohlmeijer et al, 2011).

1.5 Het huidige onderzoek

Uit voorgaand onderzoek (Stead et al, 2010) bleek dat er een relatie is tussen uitstellen (trait procrastination), stress en geestelijke gezondheid. Onderzoek naar rol van mindfulness als vaardigheid bij het omgaan met de neiging bij het uitstellen is nog maar nauwelijks

gedaan. Dit onderzoek richt zich daarom op het verkennen van de relatie tussen uitstellen (trait procrastination), stress, geestelijke gezondheid (mental health) en mindfulness. De onderzoeksgroep bestaat uit universitaire studenten psychologie aan de Universiteit Twente. In het onderzoek worden twee hypothetische verbanden getoetst. (1) Er is een negatief verband tussen **uitstellen** en **mindfulness**, waarbij een hogere mate van mindfulness samengaat met een lagere mate van uitstellen. (2) Er is een negatief effect van **uitstellen** op de **geestelijke gezondheid**, dat gemedieerd wordt door **stress**, waarbij verondersteld wordt dat meer uitstellen leidt tot meer stress, wat vervolgens leidt tot een verminderde geestelijke gezondheid.

Stress wordt in deze onderzoeken gedefiniëerd als een reactie van het individu op een externe bedreigende stressor (Lazarus & Folkman, 1988) en geestelijke gezondheid als “een staat van welbevinden waarbij het individu... kan omgaan met de normale stress van het leven..” (WHO, 2001). Geestelijke gezondheid bestaat uit drie componenten (Keyes, 2002): (1) emotioneel welbevinden, gedefiniëerd als positieve gevoelens en tevredenheid met het leven; (2) psychologisch welbevinden, gedefiniëerd als positief functioneren in een individueel leven; en (3) sociaal welbevinden, gedefiniëerd als positief functioneren in een gemeenschap.

2. Methodedeel

2.1 Deelnemers en procedure

Aan deze studie namen studenten psychologie (N= 99) van de Universiteit van Twente deel. De deelname was op vrijwillige basis en er is bij twee groepen geworven. De eerste groep deelnemers bestond uit studenten die deelnamen aan een keuzevak (Narratieve psychologie) uit het tweede jaar van de bachelor. Bij deze groep is de vragenlijst afgenomen tijdens een hoorcollege in de tweede week van het kwartiel (duur is 10 weken) en in de voorgaande maand vond een tentamenperiode plaats. De tweede groep deelnemers bestond uit studenten van de masterrichting *Geestelijke gezondheidsbevordering*. De studenten uit deze groep volgden een praktijkstage als onderdeel van hun studie en zij hadden de voorgaande maand geen tentamenperiode. De vragenlijst is afgenomen bij 12 mannen (12%) en 77 vrouwen (78%). De gemiddelde leeftijd was 23,6 jaar (SD= 4,6). Alle deelnemers kregen eenzelfde pakket met vragenlijsten uitgedeeld, voorafgaand door een inleidende brief (zie bijlage 1).

2.2 Vragenlijsten

Om de centrale onderzoeksvraag te beantwoorden zijn de volgende zelfrapportagevragenlijsten afgenomen: *Lay's Procrastination Scale* (Uitstellen), *Perceived Stress Scale* (stress), *Mental Health Continuüm- short form* (Geestelijke gezondheid) en *Five facet Mindfulness Questionnaire- short form* (Mindfulness). In totaal bestonden deze vragenlijsten uit 68 items, voorafgegaan door demografische variabelen (9 items).

2.2.1 Demografische variabelen

Naast de vragenlijsten om de constructen uit de hypothesen te toetsen, is naar een aantal algemene gegevens gevraagd als controlevariabelen. Deze variabelen waren: *geslacht*, *geboortedatum*, *nationaliteit*, *studiejaar*, *studiebelasting (in aantal studie-uren per week)*, *meditatie-ervaring*, *beoordeling van de studie- en werkdruk in de afgelopen maand*. De meditatie-ervaring is bevraagd om te controleren op het effect van mindfulness op uitstellen en geestelijke gezondheid. De beoordeling van de de studie- en werkdruk is bevraagd om te bepalen of de ervaren stress in verhouding is tot de werkelijke drukte.

2.2.2 Lay's Procrastination Scale

Voor het meten van het construct uitstellen is gebruik gemaakt van de General Procrastination Scale (GP; Lay, 1986). Deze schaal is door Schouwenburg (1994) vertaald en gevalideerd voor Nederlands gebruik (*Lay's Procrastination Scale; LPS*). De LPS bestaat uit 20 items die uitstellen (trait procrastination) meet bij een verscheidenheid aan dagelijkse activiteiten (bijv. "Ik begin pas op het laatste nippertje voor een tentamen te werken"), waarvan er negen negatief geformuleerd zijn. De items worden gescored op een 5-puntsschaal van "nooit" (score 1) tot en met "altijd" (score 5). Er is geen onderverdeling in subschalen en de totaalscore is berekend door de scores per item op te tellen. Een hogere totaalscore indiceert een grotere neiging tot uitstellen. Uit eerder onderzoek blijkt de interne betrouwbaarheid (Cronbachs α) van de LPS goed te zijn (Ferrari et al, 1995). In dit huidige onderzoek is de interne betrouwbaarheid van de LPS eveneens goed bevonden ($\alpha = .878$).

2.2.3 Perceived Stress Scale - 10

Om het construct stress te meten is gebruik gemaakt van de *Perceived Stress Scale* (PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988). Deze vragenlijst meet de mate waarin men zijn leven in de afgelopen maand als stressvol heeft ervaren en in hoeverre men ervaren controle te hebben over situaties (bijv. “*Hoe vaak heeft u zich, de afgelopen maand, nerveus of gestressed gevoeld*”). De oorspronkelijke versie van de PSS bestaat uit 14 items, maar de auteurs raden aan te werken met de verkorte versie die bestaat uit 10 items (Cohen et al, 1988) met een goede interne betrouwbaarheid (Cronbachs α). De items worden gescoord op een 5-puntsschaal van “nooit” (score 0) tot en met “erg vaak” (score 4), waarvan 4 items worden omgeschaald. Er is geen onderverdeling in subschalen en de totaalscore is berekend door de scores per item op te tellen. Een hogere totaalscore indiceert een grotere waargenomen stress. De vragenlijst is voor dit onderzoek vertaald van het Engels naar het Nederlands. De PSS-10 had in dit onderzoek een goede interne betrouwbaarheid ($\alpha = .866$).

2.2.4 Mental Health Continuum – short form

De Mental Health Continuum –short form (MHC-sf) is gebruikt om de positieve geestelijke gezondheid te meten (Keyes, 2002; Lamers et al., 2011). Deze vragenlijst bestaat uit 14 items die geestelijke gezondheid meet op drie niveaus: emotioneel welbevinden (3 items), psychologisch welbevinden (6 items) en sociaal welbevinden (5 items). De respondent wordt gevraagd om de frequentie van een ervaren gevoel in de afgelopen maand te scoren op een 6-puntsschaal van “nooit” (score 0) tot altijd (score 5). De totaalscore is berekend door de scores per item op te tellen. Een hogere totaalscore vertegenwoordigt een betere geestelijke gezondheid. De MHC-sf is vertaald naar het Nederlands en gevalideerd voor gebruik bij een algemene volwassen populatie (Lamers et al, 2011) en had daarbij een goede interne betrouwbaarheid (Cronbachs $\alpha = .89$). In dit huidige onderzoek is de interne betrouwbaarheid van de MHC-sf eveneens goed bevonden ($\alpha = .85$). De interne betrouwbaarheid van de drie subschalen was .78 voor emotioneel welbevinden, .65 voor sociaal welbevinden en .79 voor psychologisch welbevinden.

2.2.5 Five Facet Mindfulness Questionnaire – short form

De Five Facet Mindfulness Questionnaire – short form (FFMQ-sf; Bohlmeijer, ten Klooster, Fledderus, Veehof, Baer, 2011) is gebruikt om het construct mindfulness te meten. De FFMQ-sf bestaat uit 24 items en kent evenals de lange versie van de FFMQ (39 items; Bear et al 2006) vijf subschalen die de mindfulness mechanismen representeren: (1) “*het observeren van ervaringen*” (4 items), (2) “*het kunnen beschrijven van ervaringen*” (5 items), (3) “*het handelen met aandacht*” (5 items), (4) “*een niet oordelende houding*” (5 items), (5) “*non- reactieve houding*” (5 items). De respondent krijgt 24 stellingen, waarvan 12 omgeschaald, die worden beoordeeld aan de hand van een 5-puntsschaal van “nooit waar” (score 1) tot en met “helemaal waar”(score 5). De totaalscore is berekend door de scores per item op te tellen, waarbij een hogere score indiceert dat de respondent meer mindful is. De FFMQ-sf heeft goede psychometrische eigenschappen (Cronbachs $\alpha = .82$; Bohlmeijer et al, 2011). De interne betrouwbaarheid in het huidige onderzoek van de gehele schaal was voldoende ($\alpha = .74$) en de subschalen voldoende tot goede interne betrouwbaarheid met (1) *het observeren van ervaringen* ($\alpha = .82$), (2) *het kunnen beschrijven van ervaringen* ($\alpha = .81$), (3) *het handelen met aandacht* ($\alpha = .67$), (4) *een niet oordelende houding* ($\alpha = .80$) en (5) *non-reactieve houding* ($\alpha = .67$).

2.3 Analysemethode

De onderzoeksresultaten zijn met behulp van de Statistical Package for Social Studies (SPSS) versie 18.0 geanalyseerd. Voor ieder gebruikt meetinstrument is een betrouwbaarheidsanalyse (Cronbach's alpha) uitgevoerd. Wanneer een vragenlijst een alpha van .70 of hoger heeft, werd deze als voldoende beoordeeld. Een alpha van .80 of hoger werd als goed gezien. Tussen de met de vragenlijst gemeten constructen werden bivariate correlaties (Pearson) berekend en werden regressie-analyses uitgevoerd (ANOVA). Om de hypothetische medierende rol van stress te onderzoeken, is een mediatie-analyse uitgevoerd met behulp van de bootstrap resampling methode ($n=5000$), zoals beschreven door Preacher en Hayes (2004). Bij alle analyses is een betrouwbaarheidscoëfficiënt gehanteerd van 0.05.

3. Resultaten

3.1 Beschrijvende statistiek

In totaal hebben negenennegentig psychologie-studenten de vragenlijsten ingevuld. In tabel 1 zijn de demografische variabelen, de gemiddelde scores en de standaarddeviaties hiervan te vinden. De uitslagen van de vragenlijsten zijn gecontroleerd op verschillen tussen demografische variabelen. Er bleken enkele significante verschillen te bestaan. Zo stellen mannelijke studenten significant vaker uit dan vrouwelijke (LPS; mannen= 65,8; vrouwen= 57,7; $p = ,009$). Hoewel deze bevinding overeenkomt met resultaten uit eerder onderzoek (Van Eerde, 2003), is dit verschil door de sterk ongelijke verdeling tussen mannen en vrouwen niet erg betrouwbaar. De mate van uitstellen bleek in deze populatie negatief samen te hangen met leeftijd ($r = -.274$, $p < 0,01$), wat impliceert dat meer uitstellende studenten te vinden zijn in een jongere leeftijdscategorie. Deze samenhang is overeenkomstig met eerdere bevindingen (Van Eerde, 2003). Duitse studenten rapporteerden significant meer stress te hebben ervaren dan de Nederlandse studenten (PSS; Nederlandse= 15,8; Duitse= 18,9; $p = .01$).

3.2 Statistische analyses

Binnen de scores van uitstellen, stress en mindfulness bleken significante verschillen te bestaan tussen de studenten met en zonder meditatie-ervaring. Zo scoorden studenten die nog nooit gemediteerd hadden, significant hoger op de schaal voor uitstellen dan de studenten die wel eens of nog steeds mediteerden. De studenten die wel eens gemediteerd hadden, maar dat nu niet meer doen rapporteerden significant minder stress dan de studenten zonder meditatie-ervaring. Zoals verwacht kon worden, scoorden de studenten die nog steeds actief mediteerden significant hoger op de mindfulness-schaal dan de studenten die nog nooit gemediteerd hebben. Ten aanzien van de geestelijke gezondheid zijn geen significante verschillen gevonden. Echter moet bij deze resultaten worden opgemerkt dat er een significant leeftijdsverschil (mean difference= 5,24, SE=1,20, $p < ,001$) is tussen de studenten zonder meditatie-ervaring (gem. 22,31 jaar) en de studenten die nog steeds actief mediteren ('ja wel gedaan en doe dat nog steeds'; gem. 27,56 jaar).

De bivariate correlaties (Pearson) tussen de constructen *uitstellen*, *stress*, *geestelijke gezondheid* en *mindfulness*, zoals die zijn gemeten met de set vragenlijsten, zijn weergegeven in tabel 2. Met uitzondering van uitstellen en geestelijke gezondheid, zijn tussen alle hoofdschalen van de vragenlijsten significante verbanden gevonden. Opmerkelijk is dat er geen significante correlatie is gemeten tussen uitstellen (LPS) en geestelijke gezondheid (MHC-sf). Er is echter wel een significante correlatie ($r = -.205$, $p < 0.05$) tussen uitstellen en psychologisch welbevinden (subschaal MHC-sf). De andere correlaties zijn allemaal in lijn met de verwachtingen, zoals die in de hypothesen zijn geformuleerd: een positief verband tussen uitstellen en stress, een negatief verband tussen stress en geestelijke gezondheid en een negatief verband tussen uitstellen en mindfulness. Hoewel de hoofdschaal van mindfulness (FFMQ-sf) significant correleert met uitstellen, correleert van de subschalen van de FFMQ-sf alleen *handelen met aandacht* significant met uitstellen.

Om de relatie tussen uitstellen en mindfulness verder te onderzoeken zijn aanvullende analyses gedaan. Zoals bij de beschrijvende statistiek is beschreven, is er een negatief verband tussen uitstellen en leeftijd. Om te controleren of leeftijd van invloed is op het verband tussen uitstellen en mindfulness is een partiële correlatieanalyse uitgevoerd. Deze toonde aan dat leeftijd inderdaad van invloed is op dit verband ($r = -.212$, $p < 0,05$) en dit betekent dat leeftijd een factor is om rekening mee te houden bij het interpreteren van het gevonden verband.

Tevens werd een aanvullende regressieanalyse uitgevoerd om te kijken of uitstellen kan worden verklaard door mindfulness en stress. Er zijn twee modellen getoetst waarin uitstellen de afhankelijke variabele was. In het eerste model was stress de onafhankelijke variabele en in het tweede model is mindfulness daaraan toegevoegd. Gekeken is naar de toename van de verklaarde variantie (R^2), omdat die aangeeft in hoeverre stress en mindfulness goede voorspellers zijn van uitstellen. De toevoeging van mindfulness in het tweede model zorgde weliswaar voor een toename van de verklaarde variantie ten opzichte van een model met alleen stress als onafhankelijke variabele (R^2 van .065 naar .098), maar deze toename werd niet significant bevonden ($F(1,96) = 3,45$; $p = 0.66$). Dit betekent dat mindfulness geen significant toegevoegde waarde heeft om uitstellen te verklaren, naast de waarde van stress.

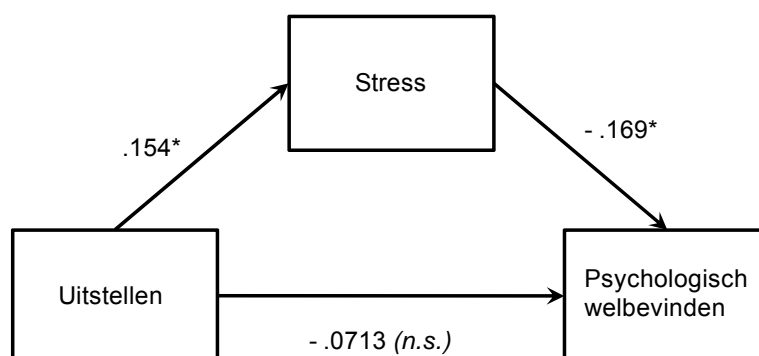
Tabel 1

Demografische factoren van de respondenten

Leeftijd (gemiddeld in jaren; n=99)	23,6 (SD = 4,6)
Geslacht (n=99)	
Man	12 (12,1%)
Vrouw	87 (87,9%)
Nationaliteit (n=99)	
Nederlandse	55 (55,6%)
Duitse	44 (44,4%)
Studiejaar (n=99)	
1 ^e jaar	1 (1%)
2 ^e jaar	57 (57,6%)
3 ^e jaar	18 (18,2%)
4 ^e jaar	10 (10,1%)
5 ^e jaar	9 (9,1%)
anders	4 (4,0%)
Studie-uren week (gemiddeld) (n=99)	
< 5 uren	5 (5,1%)
5-10 uren	15 (15,2%)
10-20 uren	32 (32,3%)
20-30 uren	32 (32,3%)
30-40 uren	12 (12,1%)
>40 uren	3 (3%)
Mindfulness-ervaring (n= 99)	
Nee	65 (65,7%)
Ja wel gedaan, nu niet meer	19 (19,2%)
Ja wel gedaan en doe dat nog steeds	15 (15,2%)
Drukke afgelopen maand –privé (n=76)	
Privé (1-10)	7,11 (SD =1,7)
Studie/werk (1-10)	8,05 (SD = 1,2)

Om de tweede hypothese, waarbij stress zowel de relatie tussen uitstellen en geestelijke gezondheid medieert, te testen is een mediatie-analyse uitgevoerd. De methode voor deze mediatie-analyse is beschreven door Preacher & Hayes (2004), die hun werk baseerden op Baron & Kenny (1986). Volgens deze methode moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan in het aantonen van een mediatieverband. Ten eerste moet er een correlatie zijn tussen de onafhankelijke en de afhankelijke variabele (Pad C, totale effect). Ten tweede moet de mediator correleren met de onafhankelijke variabele en moet de onafhankelijke variabele de mediator ook beïnvloeden (Pad A). Ten derde moet zijn aangetoond dat de mediator de afhankelijke variabele beïnvloedt (Pad B). In een meervoudige regressievergelijking worden zowel de onafhankelijke variabele als de mediator gebruikt als voorspellers van de onafhankelijke variabele, zodat het effect van de mediator op de afhankelijke variabel kan worden getoetst. Ten vierde, om volledige mediatie te bewerkstelligen, moet het effect van de onafhankelijke variabele op de afhankelijke variabele niet-significant zijn wanneer de mediator in het model wordt opgenomen (Pad c', indirecte effect). Wanneer dit laatste effect toch significant is, is er slechts sprake van een gedeeltelijke mediatie.

Vanwege het niet voldoen aan de eerste voorwaarde voor een mediatie-analyse kon de geestelijke gezondheid (hoofdschaal MHC-sf) niet worden meegenomen in de mediatie-analyse. Omdat er wel een significante correlatie gevonden is tussen uitstellen en het component psychologisch welbevinden van de geestelijke gezondheid, is deze subschaal gebruikt in de mediatie-analyse. Het volgende mediatie-verband is getest: uitstellen (onafhankelijke variabele) – stress (mediator) – psychologisch welbevinden (afhankelijke variabele). De resultaten van de mediatie-analyse zijn te vinden in tabel 3. Te zien is dat stress de relatie tussen uitstellen en psychologisch welbevinden volledig medieert, omdat de regressie voor pad c' niet significant is (vierde voorwaarde). Om te testen of dit gevonden effect ook significant is, werd gebruik gemaakt van de bootstrap resampling methode (N=5000; zie Preacher & Hayes, 2004), waarbij getest wordt of het indirecte effect significant verschilt van het totale effect. Omdat nul niet binnen het 95% betrouwbaarheidsinterval ligt (tabel 3), betekent dit dat het indirecte effect significant verschilt van het totale effect met $p < .05$. Hieruit kan worden geconcludeerd dat het gevonden mediatieverband significant is. In figuur 1 is het model schematisch weergegeven.



Figuur 1. Mediatie-model van uitstellen en psychologisch welbevinden. De cijfers reflecteren de regressie-coëfficiënt. * $p < .05$, (n.s.)= niet significant.

Tabel 2

Correlaties tussen variabelen

		1.	2.	3.	3.1	3.2	3.3	4	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5
1	Uitstellen (LPS)	-											
2	Stress (PSS-10)	,256*	-										
3	Positieve geestelijke gezondheid (MHC-sf)	-,120	-,262**	-									
3.1	Emotioneel w elbevinden	-,128	-,328***	,763***	-								
3.2	Sociaal w elbevinden	,333	-,111	,827***	,487***	-							
3.3	Psychologisch w elbevinden	-,205*	-,255*	,869***	,569***	,505***	-						
4	Mindfulness (FFMQ-sf)	-,253*	-,324***	,304**	,303**	,135	,332***	-					
4.1	Observeren	-,078	,106	,189	,171	,177	,130	,476***	-				
4.2	Beschrijven	-,164	-,047	,367***	,315**	,237*	,361***	,490***	,101	-			
4.3	Handelen met aandacht	-,252*	-,183	,194	,162	,138	,182	,489***	,196	,025	-		
4.4	Niet Oordelen	-,173	-,438***	-,010	,003	-,129	,096	,580***	-,131	,025	,189	-	
4.5	Niet Reageren	,000	-,263**	,090	,178	-,034	,118	,576***	,072	,163	-,029	,318***	-

Note: LPS = Lays Procratination Scale; PSS-10= Perceived Stress Scale 10 items; MHC-sf= Mental Health Continuum - short form; FFMQ-sf = Five Facet Mindfulness Questionnaire - short form; variabelen 3.1, 3.2 & 3.3 zijn subschalen van de MHC-sf; variabelen 4.1 - 4.5 zijn subschalen van de FFMQ-sf; * p<0.05 (2-tailed), ** p< 0.01 (2-tailed), *** p< 0.001 (2-tailed)

Tabel 3

Resultaten mediatie-analyse

Model	Pad A			Pad B			Pad C			Pad C'			Bootstrap resultaten voor indirect effect				
	B	SE	T	B	SE	T	B	SE	T	B	SE	T	ab	mean	SE	LL 95 CI	UL 95 CI
Model 1	,1541*	,0600	2,5666	-,1690*	,0790	-2,1389	-,0974*	,0473	-2,0571	-,0713 (n.s.)	,0480	-1,4847	-,0260	,0269	,0164	-,0658	-,0021

Note: Model 1 = Uitstellen(X)-Stress (M): Psychologisch welbevinden (Y), Pad A= effect X → M, Pad B= effect M → Y, Pad C= effect X → Y, Pad C'= effect X.M→Y, B= ongestandaardiseerde regressiecoëfficiënt, SE= standard error, T= t-waarde, ab= coëfficiënt Pad C -Pad C', LL 95 CI = Lower limit of 95% confidence interval, UL 95 CI = Upper limit of 95% confidence interval, *p<.05, **p<.01, (n.s.)= niet significant (2-tailed)

4. Discussie

4.1 Implicaties

Een belangrijk doel van dit verkennende onderzoek was het aantonen van een relatie tussen mindfulness en uitstellen. De eerste hypothese die in dit onderzoek getoetst is, stelde dat er een negatief verband is tussen uitstellen en mindfulness. Met behulp van de FFMQ-sf en de LPS werden beide constructen gemeten en werd er een significante correlatie-coëfficiënt gevonden van -0.253 (tabel 2). Deze bevinding toont aan dat er een verband is tussen beide constructen en dat een hogere mate van uitstellen samengaat met een lagere mate van mindfulness, zoals de eerste hypothese voorspelde. Echter moet bij het interpreteren van dit verband de rol van leeftijd niet uit het oog worden verloren. Zoals eerder onderzoek ook aantoonde (Van Eerde, 2003) komt uitstellen minder voor naarmate de leeftijd toeneemt. In het huidige onderzoek bleek uit een partiële correlatieanalyse leeftijd ook een significante invloed te hebben op het verband tussen uitstellen en mindfulness. Dit wil overigens niet direct zeggen dat uitstellen vermindert naarmate men ouder wordt als gevolg van een natuurlijke verloop. Het kan evengoed zijn dat naarmate men ouder wordt, men beter leert omgaan met uitstellen en dat men leert om bewuster (meer mindful) in het leven te staan.

Omdat mindfulness een vaardigheid is die je kunt verbeteren door het beoefenen van mindfulnessmeditatie (Kabat-Zinn, 1990), zou de aanwezigheid van het gevonden verband tussen uitstellen en mindfulness kunnen betekenen dat door het verbeteren van mindfulness, de mate van uitstellen kan worden verminderd. Extra aanwijzingen hiervoor zijn ten eerste de bevinding dat de studenten met ervaring met mindfulness-meditatie significant minder uitstelden en ten tweede dat de studenten die nog steeds actief mediteerden significant hoger scoorden op de mindfulness-schaal dan de studenten die nog nooit gemediteerd hadden. Hoewel deze eerste aanwijzing geen effect kan aantonen van mindfulness-meditatie op uitstellen, geeft het wel een extra aanwijzing voor de mogelijke richting in het verband. De tweede aanwijzing toont aan dat er een verband is tussen het beoefenen van mindfulness-meditatie en de mate van mindfulness. Dit suggereert dat mindfulnessmeditatie een positief effect heeft op hoe mindful iemand is.

Een opmerkelijke bevinding bij het berekenen van de correlaties tussen uitstellen en mindfulness, was dat van de vijf subschalen van de FFMQ-sf, alleen de subschaal 'handelen met aandacht' significant correleerde met uitstellen (tabel 2). De subschaal 'handelen met aandacht' wordt door Baer (et al, 2006) omschreven als het aandacht hebben voor iemands activiteiten van het moment en dit contrasteert met mechanisch handelen waarbij de aandacht ergens anders is op gericht is en niet op de activiteit zelf. Dit mechanisch handelen wordt ook wel handelen op de automatische piloot genoemd. Bij uitstellen zorgt de dreigende studietaak, door een tekort aan zelf-regulerend vermogen, voor vermijdend gedrag (Ferrari et al, 1995). En juist dit vermijdende gedrag gebeurt vaak op de automatische piloot en mindfulness zorgt er juist voor dat dit vermijdende gedrag minder automatisch en minder noodzakelijk wordt (Hayes, 2002). Het is daarom niet opmerkelijk dat deze subschaal van de FFMQ-sf significant correleert met uitstellen.

De tweede hypothese die in deze studie werd onderzocht, voorspelde een mediërende rol van stress bij de relatie tussen uitstellen en geestelijke gezondheid. Allereerst werden de onderlinge correlaties berekend (tabel 2). Voorwaarde voor het aantonen van het mediatieverband (Baron et al, 1986) is dat er een significante correlatie moet zijn tussen uitstellen en geestelijke gezondheid. Deze werd niet gevonden voor de hoofdschaal van de MHC-sf die geestelijke gezondheid meet, maar wel voor de subschaal psychologisch welbevinden. De overige onderlinge correlaties in het mediatiemodel werden wel significant bevonden; een positieve correlatie tussen uitstellen en stress en een negatieve correlatie tussen stress en geestelijke gezondheid. Dat er geen verband is gevonden met geestelijke gezondheid (hoofdschaal) is tegen de verwachting, zoals die in de hypothese is geformuleerd. Dit is een opmerkelijk resultaat, omdat in eerder onderzoek dit mediërend verband wel werd aangetoond (Stead et al, 2010). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat in dit huidige onderzoek andere meetinstrumenten gebruikt zijn met een andere theoretische basis dan in het onderzoek van Stead en collega's. Een andere verklaring kan zijn dat de omvang van de steekproefgrootte (99 respondenten) te klein is om geldige bevindingen te doen. Een negatief verband tussen uitstellen en de subschaal emotioneel welbevinden zou ook verwacht kunnen worden, omdat in het onderzoek van Stead (et al, 2010) een instrument is gebruikt dat de 'psychological distress' meet en het emotioneel welbevinden. Deze schaal van emotioneel welbevinden weerspiegelt een balans tussen positieve en negatieve emoties en een algemene levenstevredenheid (Keyes, 2009) en verwacht kan worden dat uitstellers juist relatief veel negatieve emoties en stress ervaren. Echter werd in het huidige onderzoek evenmin een correlatie gevonden tussen uitstellen en emotioneel welbevinden

Vanwege het ontbreken van een significante correlatie tussen uitstellen en geestelijke gezondheid is de subschaal psychologisch welbevinden gebruikt in de mediatie-analyse, omdat die wel significant correleert met uitstellen. In de mediatie-analyse (tabel 3) werd gevonden dat stress het verband tussen uitstellen en psychologisch welbevinden volledig mediëert. In figuur 1 is het mediatiemodel weergegeven. Dit model bevestigt dat uitstellen leidt tot meer stress, zoals ook werd aangetoond in eerder onderzoek (Stead et al, 2010, Sirois et al 2003). Daarnaast toont het ook aan dat stress leidt tot een slechter psychologisch welbevinden. Het component psychologisch welbevinden van geestelijke gezondheid weerspiegelt de mate waarin iemand zichzelf psychologisch goed ziet functioneren in het leven (Keyes, 2002) en heeft te maken met het streven naar het verwezenlijken van iemands potentieel (Ryff, 1989). Dimensies als zelfacceptatie, persoonlijke groei, doelgerichtheid, autonomie, omgevingsbeheersing en positieve relaties, zijn de uitdagingen die het individu tegenkomt bij het verwezenlijken van zijn potentieel (Ryff, 1989). Bij studenten kan het studeren worden beschouwd als een manier om iemands potentieel te verwezenlijken, doordat het bijdraagt aan persoonlijke groei en doelgerichtheid. Uitstellen lijkt deze verwezenlijking van het potentieel negatief te beïnvloeden, doordat uitstellen tot meer stress leidt. Dit betekent dat uitstellen naast de in de inleiding genoemde gevolgen als bijvoorbeeld depressie en angst, ook negatieve gevolgen heeft voor de aspecten van het psychologisch welbevinden als zelfontplooiing en persoonlijke groei. Dit is een gevolg van uitstellen dat in de literatuur weinig aandacht heeft gekregen.

4.2 Beperkingen

Voordat de beperkingen van deze studie worden besproken, is het belangrijk om op te merken dat dit onderzoek exploratief van aard is. Omdat er nog geen wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de rol van mindfulness bij uitstellen, is met deze studie een eerste aanzet gegeven door het verband te onderzoeken.

Een eerste beperking van dit onderzoek ligt bij het gebruik van de vragenlijsten. De Lay's Procrastination Scale, dateert uit 1986 (Lay, 1986) en bevat gedateerde items. Een relevante ontwikkeling die zich heeft voortgedaan sinds het opstellen van de vragenlijst, is de intrede van het internet in het onderwijs en het leven van de student. Internetten blijkt namelijk een van de meest voorkomende vormen van uitstellen (Lavoie et al, 2001). De LPS bevat geen items die hier betrekking op hebben, wat kan betekenen dat er beperkingen zijn aan de validiteit van de vragenlijst. De Perceived Stress Scale, die in dit onderzoek gebruikt is om de ervaren stress te meten, is voor dit onderzoek vertaald vanuit het Engels. De oorspronkelijke versie is weliswaar betrouwbaar en valide bevonden, maar voor het Nederlandstalig gebruik is er geen valide versie beschikbaar. Hierdoor is de validiteit van de gebruikte versie van de PSS-10 niet gewaarborgd en kan er in werkelijkheid iets anders gemeten zijn dan wordt aangenomen. Een tweede aspect dat altijd van invloed kan zijn bij het meten met zelfrapportagevragenlijsten is de sociale wenselijkheid. De deelnemers kunnen bij het invullen van de lijsten andere antwoorden geven, waardoor ze denken in een beter beeld te verschijnen. Een andere mogelijke factor die de antwoorden van de respondenten kan hebben beïnvloed, is dat de antwoorden in een willekeurige volgorde zijn aangekruist. Door deze problemen kan het zijn dat de data de realiteit niet meer weerspiegelen, waardoor het onderzoek vertekend wordt (Dooley, 2001).

4.3 Suggesties voor vervolgonderzoek

Dat er een negatief verband bestaat tussen uitstellen en mindfulness betekent overigens niet direct dat mindfulness ook effectief is als vaardigheid om met de neiging tot uitstellen om te gaan. Daarvoor is deze cross-sectionele studie niet toereikend. Het zou interessant zijn om te onderzoeken of een op mindfulness gebaseerde interventie kan worden ingezet bij uitstellen, waardoor de stress die ontstaat als gevolg van uitstellen bewuster wordt gehanteerd en de negatieve gevolgen ten aanzien van de geestelijke gezondheid en studie kunnen worden verminderd. Het leren omgaan met de neiging tot uitstellen kan immers een positief effect hebben op de studieresultaten, het studieplezier en de geestelijke gezondheid van de uitstellende student. Bovendien is het voorkómen of verminderen van studievertraging of studieuitval tevens van belang voor de onderwijsorganisatie in het bijzonder en de maatschappij in het algemeen; minder kans op studievertraging en/of studieuitval geeft immers meer kans op studierendement en minder kosten. Mede door de komende veranderingen in het huidige onderwijsstelsel, waarin de langstudeerders zullen worden aangepakt, lijkt de vraag naar een effectieve interventie als op mindfulness gebaseerd meer van belang dan ooit.

5. Conclusie

Ten eerste kan geconcludeerd worden dat er een negatief verband is tussen uitstellen en mindfulness, waarbij een hogere mate van uitstellen gepaard gaat met een lagere mate van mindfulness. Daarnaast kan worden geconcludeerd dat stress het verband tussen uitstellen en psychologisch welbevinden (subschaal van geestelijke gezondheid) volledig medieert.

6. Literatuurlijst:

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J.M.G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*; 15, 329.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Beswick, O., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Difference*, 28, 153–167.
- Bohlmeijer E. T., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M. M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 2011.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination. Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press, Perseus Books Group.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
- Cohen, S. & Williamson, G.M. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskam (Eds.), *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage.
- Dooley, D.D. (2001). *Social Research Methods (4th ed.)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Eerde, W., van (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? (special issue) *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167–184.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245–261.

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. C. (1995). *Procrastination and Task avoidance. Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137–167). New York, NY, US: Plenum Press.
- Hayes, S. (2002). Acceptance, mindfulness and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 101–106.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Hyperion.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., ten Klooster, P.M., & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Lavoie, J.A.A., & Pychyl, T.A. (2001). Attitudes, and Emotion Cyberslacking and the Procrastination Superhighway : A Web-Based Survey of Online Procrastination. *Social Science Computer Review* 2001 19: 431. DOI: 10.1177/089443930101900403
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474– 495.
- Lay, C. H. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483–494.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Martin, T. R., Flett, O. L., Hewitt, P. L., Krames, L., & Szanto, O. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: a test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality*, 30(2), 264– 277.
- Orpen, C. (1998). The causes and consequences of academic procrastination: a research note. *Westminster Studies in Education*, 21, 7375.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717-731.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. In J. R. Ferrari & T. A. Pychyl (Eds.), *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 153– 166 (Special issue)
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Schouwenburg, H.C. (1994). *Uitstelgedrag bij studenten*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen. Academisch proefschrift.

- Schouwenburg, H. C. (2004). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In H.C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American psychological Association.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481–490.
- Schouwenburg, H., Lay, H. L., Pychyl, T. A. & Ferrari, J. R., 2004. *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafsen, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Education Psychology*, 99 (1), 1225.
- Shanahan, M. J., & Pychyl, T. A. (2007). An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 43, 901–911.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Sirois, F. M. (2007). “I’ll look after my health later”: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15–26.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. (2003). “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35, 1167–1184.
- Stead, R., Shanahan, M.J. & Neufeld, R.W.J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences* 49, 175–180.
- Steel, P.(2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulation failure. *Psychological bulletin*, 133, 6594.
- Strongman, K. T., & Burt, C. D. B. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 134, 229–242.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Procrastination, Performance, Stress and Health. *American Psychological Society*, 8 (6), 454-458.
- Wesley, J. C. (1994). Effects of ability, high school achievement, and procrastinatory behavior on college performance. *Educational and Psychological Measurement*, 54(2), 404-408.
- Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A., & Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences* 48, 803–808.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
- World Health Organization (2001). Strengthening mental health promotion. Geneva: World Health Organization [Fact sheet, No. 220].

Bijlage 1: Vragenlijsten

Beste deelnemer,

Deze lijst bevat een aantal vragenlijsten die onderdeel uitmaken van een afstudeeronderzoek voor de opleiding psychologie, richting 'geestelijke gezondheidsbevordering'. In dit onderzoek wordt gekeken wat de relatie is tussen de neiging tot uitstellen, waargenomen stress en de geestelijke gezondheid. Ook de rol van mindfulness wordt daarin meegenomen.

De vragenlijst is opgebouwd uit verschillende standaardvragenlijsten die veel worden gebruikt in onderzoek. Per vragenlijst wordt aangegeven hoe je die kunt invullen. In totaal zijn er vier vragenlijsten en een lijst met demografische variabelen. Het zijn korte vragenlijsten, waardoor het invullen ongeveer 10 minuten in beslag zal nemen. Uiteraard worden je gegevens anoniem verwerkt.

Graag wil ik je er nog op wijzen dat er bij de meeste vragen naar jouw **mening** wordt gevraagd. Er zijn dan ook geen goede of foute antwoorden. Het gaat telkens om jouw eerste indruk, dus lang nadenken is niet nodig. Wanneer je twijfelt over het antwoord op een vraag, probeer dan het antwoord te geven dat het best van toepassing is.

Bij veel vragen kun je jouw antwoord aangeven door het gekozen antwoord aan te kruisen. Indien je een man bent dan beantwoord je de vraag 'Ben je een man of een vrouw?' dus als volgt:

- man
 vrouw

Als je je hebt vergist bij het aankruisen, zet je een streep door het antwoord dat je verkeerd hebt aangekruist en vul je als nog het antwoord van jouw keuze in. Dus als volgt:

- man
 vrouw

Bij de meeste vragen moet je slechts **één antwoord geven**. Ook als je een antwoord moet **aankruisen of omcirkelen**, staat dit aangegeven.

Als je geïnteresseerd bent in de uitkomsten van het onderzoek, kun je dat aangeven door een mail te sturen naar t.albers@student.utwente.nl. Wanneer het afstudeerverslag klaar is, ontvang je dan een digitale versie.

Ik wil je alvast hartelijk bedanken voor je medewerking!

Hartelijke groet,

Thomas Albers

1. Demografische gegevens

Hieronder volgen algemene vragen over jouw persoon. Kruis jouw gekozen antwoord aan of vul de vakken in.

1. Datum waarop je de vragenlijst invult:

dag - maand - jaar

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Ben je een man of een vrouw?

- man
 vrouw

3. Wat is jouw geboortedatum?

dag - maand - jaar

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Wat is jouw nationaliteit?

- Nederlands
 Anders, namelijk.....

5. Welke studie volg je? Geef hier de naam van jouw studie

.....

6. In welk studiejaar zit je van jouw opleiding?

- 1^e jaar
 2^e jaar
 3^e jaar
 4^e jaar
 5^e jaar
 Anders, namelijk.....

7. Hoeveel uur per week ben je gemiddeld bezig met studeren?

- ≤ 5
 5-10 uur
 10-20 uur
 20-30 uur
 30-40 uur
 ≥ 40 uur

8. Heb je wel eens actief mindfulness (meditatie) beoefend, of doe je dat nog steeds?

- Nee
- Ja wel gedaan, nu niet meer
- Ja wel gedaan en doe dat nog steeds

Indien ja bij de voorgaande vraag (8):

8.a Hoe vaak per week beoefen je gemiddeld mindfulness?

- ≤ 1
- 1-2 keer
- 3-4 keer
- 5-6 keer
- ≥ 7 keer

8.b Hoeveel uur per week beoefen je mindfulness?

- ≤ 1
- 1-2 uur
- 3-4 uur
- 5-6 uur
- ≥ 7 uur

9. Kun je op een schaal van 1 tot en met 10 aangeven hoe druk je de afgelopen maand bent geweest:

Bij deze schaal is de waarde 1 helemaal niet druk en de waarde 10 is heel erg druk

9.a In je privéleven:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9.b Voor je studie en/of of werk:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Uitstellen

Mensen kunnen de volgende stellingen gebruiken om zichzelf te beschrijven. Ze hebben betrekking op de mate waarin iemand geneigd is tot het uitstellen van taken. Reageer op elke stelling over uitstellen door het antwoord te omcirkelen dat het meest op jou van toepassing is.

	NOOIT	ZELDEN	SOMS	MEESTAL	ALTIJD
1. Ik ben vaak bezig met dingen die ik al veel eerder had moeten doen.	1	2	3	4	5
2. Ik begin pas op het laatste nippertje voor een tentamen te werken.	1	2	3	4	5
3. Als ik een bibliotheekboek uit heb, lever ik het meteen in.	1	2	3	4	5
4. Als het 's ochtends tijd is om op te staan, kom ik meteen uit bed.	1	2	3	4	5
5. Als ik een brief schrijf, zit er nogal wat tijd tussen het schrijven en het op de bus doen.	1	2	3	4	5
6. Als ik iemand moet terugbellen, doe ik dat meteen.	1	2	3	4	5
7. Kleine klusjes laat ik dagen liggen.	1	2	3	4	5
8. Ik neem mijn beslissingen zo snel mogelijk.	1	2	3	4	5
9. Ik heb de neiging verplichtingen uit te stellen.	1	2	3	4	5
10. Ik moet me gewoonlijk haasten om mijn werk op tijd af te krijgen.	1	2	3	4	5
11. Als ik weg moet, zijn er op het laatste moment nog dingen te doen.	1	2	3	4	5
12. Zelfs als ik dringend iets af moet maken, ben ik nog andere dingen aan het doen.	1	2	3	4	5
13. Ik ga het liefst vroeg naar een afspraak.	1	2	3	4	5
14. Als ik een opdracht moet uitvoeren, begin ik er meteen aan	1	2	3	4	5
15. Ik heb een taak eerder klaar dan strikt nodig is.	1	2	3	4	5
16. Sinterklaas- en verjaardagscadeautjes koop ik op het laatste moment.	1	2	3	4	5
17. Zelfs belangrijke dingen koop ik op het laatste moment.	1	2	3	4	5
18. Alle dingen die ik me op een dag voorgenomen heb, doe ik ook.	1	2	3	4	5
19. Ik merk dat ik dingen tot morgen uitstel.	1	2	3	4	5
20. Ik zorg ervoor dat ik alle dingen die ik moet doen overdag klaar heb, zodat ik 's avonds kan uitrusten.	1	2	3	4	5

NOOIT ZELDEN SOMS MEESTAL ALTIJD

3. Stress

De vragen in deze vragenlijst zijn gericht op je gevoelens en gedachten in de afgelopen maand. In elk item wordt gevraagd worden hoe vaak je bepaalde gevoelens en gedachten hebt ervaren in de voorbije maand (4 weken). Hoewel sommige vragen op elkaar lijken, zijn er toch verschillen en dien je elke vraag te behandelen als een aparte vraag. De beste manier van benadering is om elke vraag vrij snel te beantwoorden. Omcirkel het cijfer dat correspondeert met jouw antwoord op de vraag

- 0 = Nooit**
- 1 = Bijna nooit**
- 2 = Soms**
- 3 = Redelijk vaak**
- 4 = Erg vaak**

1. Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, boos geweest omdat er iets onverwachts gebeurde? 0 1 2 3 4
2. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat u geen controle had over de belangrijke dingen in het leven? 0 1 2 3 4
3. Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, nerveus of gestressed gevoeld? 0 1 2 3 4
4. Hoe vaak heeft u zich, gedurende de afgelopen maand, zeker gevoeld over uw vermogen om met persoonlijke problemen om te gaan? 0 1 2 3 4
5. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat de dingen verliepen zoals u wilde? 0 1 2 3 4
6. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, gemerkt dat u niet om kon gaan met alle dingen die van u verwacht werden? 0 1 2 3 4
7. Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, in staat geweest de irritaties in uw leven onder controle te houden? 0 1 2 3 4
8. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat u alles onder controle had? 0 1 2 3 4
9. Hoe vaak bent u, gedurende de afgelopen maand, boos geweest over dingen die buiten uw controle om gebeurden? 0 1 2 3 4
10. Hoe vaak heeft u, gedurende de afgelopen maand, het gevoel gehad dat problemen zich zo hoog opstapelden dat u ze niet aankon? 0 1 2 3 4

4. Mental health

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft HOE VAAK U DAT GEVOEL HAD GEDURENDE DE AFGELOPEN MAAND.

In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel...

		Nooit	Eén of twee keer	Onge- veer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
1.	...dat u gelukkig was?	0	1	2	3	4	5
2.	...dat u geïnteresseerd was in het leven?	0	1	2	3	4	5
3.	...dat u tevreden was?	0	1	2	3	4	5
4.	...dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?	0	1	2	3	4	5
5.	...dat u deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, uw buurt, uw stad)?	0	1	2	3	4	5
6.	...dat onze samenleving beter wordt voor mensen?	0	1	2	3	4	5
7.	...dat mensen in principe goed zijn?	0	1	2	3	4	5
8.	...dat u begrijpt hoe onze maatschappij werkt?	0	1	2	3	4	5
9.	...dat u de meeste aspecten van uw persoonlijkheid graag mocht?	0	1	2	3	4	5
10.	...dat u goed kon omgaan met uw alledaagse verantwoordelijkheden?	0	1	2	3	4	5
11.	...dat u warme en vertrouwde relaties met anderen had?	0	1	2	3	4	5
12.	...dat u werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden?	0	1	2	3	4	5
13.	...dat u zelfverzekerd uw eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt?	0	1	2	3	4	5
14.	...dat uw leven een richting of zin heeft?	0	1	2	3	4	5

5. Aandacht

Hieronder volgen een aantal uitspraken die door mensen zijn gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere stelling goed door en geef aan in hoeverre je het er mee eens bent door het getal te omcirkelen.

		Nooit waar	Zelden waar	Soms waar	Meestal waar	Vaak of altijd waar
1.	Ik ben goed in het vinden van woorden om mijn gevoelens te beschrijven.	1	2	3	4	5
2.	Ik kan makkelijk mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen onder woorden brengen.	1	2	3	4	5
3.	Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik me er helemaal door laat meeslepen.	1	2	3	4	5
4.	Ik zeg tegen mezelf dat ik me niet zo zou moeten voelen als ik me voel.	1	2	3	4	5
5.	Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die mijn gedachten beschrijven.	1	2	3	4	5
6.	Ik let op lichamelijke ervaringen, zoals de wind in mijn haar of de zon op mijn gezicht.	1	2	3	4	5
7.	Ik oordeel of mijn gedachten goed of fout zijn.	1	2	3	4	5
8.	Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er op dit moment gebeurt.	1	2	3	4	5
9.	Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, dan laat ik me daar niet door meevoeren.	1	2	3	4	5
10.	Ik let in het algemeen op geluiden zoals het tikken van een klok, het fluiten van de vogels of het voorbijrijden van een auto.	1	2	3	4	5
11.	Als ik iets in mijn lichaam voel, kost het me moeite om de juiste woorden te vinden om het te beschrijven.	1	2	3	4	5
12.	Het lijkt alsof ik op de "automatische piloot" sta zonder dat ik me erg bewust ben van wat ik doe.	1	2	3	4	5

13.	Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, voel ik me kort daarna weer rustig.	1	2	3	4	5
14.	Ik zeg tegen mezelf dat ik niet moet denken zoals ik denk.	1	2	3	4	5
15.	Ik merk de geur en het aroma van dingen op.	1	2	3	4	5
16.	Zelfs als ik heel erg overstuur ben kan ik dit op een of andere manier onder woorden brengen.	1	2	3	4	5
17.	Ik doe activiteiten gehaast zonder dat ik er echt aandacht voor heb.	1	2	3	4	5
18.	Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, kan ik ze opmerken zonder iets te doen.	1	2	3	4	5
19.	Ik denk dat mijn emoties soms slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou moeten voelen.	1	2	3	4	5
20.	Ik merk de visuele aspecten van kunst of de natuur op, zoals kleur, vorm, structuur of patronen van licht en donker.	1	2	3	4	5
21.	Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, merk ik ze gewoon op en laat ze los.	1	2	3	4	5
22.	Ik doe mijn werk of taken automatisch zonder dat ik me bewust ben van wat ik doe.	1	2	3	4	5
23.	Ik merk dat ik dingen doe zonder er aandacht aan te besteden.	1	2	3	4	5
24.	Ik keur mezelf af als ik onlogische gedachtes heb.	1	2	3	4	5

Je bent klaar met het invullen van de vragenlijst.

Zou je nog een keer willen nagaan of je echt alle vragen hebt ingevuld? Dat is voor de kwaliteit van het onderzoek erg belangrijk.

HARTELIJK DANK!