



Jeugdonderzoeksplatform

1. Referentie

Referentie	Kock, M., Kuppens, P., Van der Gucht, K., & Raes, F. (2021). Mindfulness May Buffer Psychological Distress in Adolescents during the COVID-19 Pandemic: The Differential Role of Mindfulness Facets. <i>Psychologica Belgica</i> , 61(1), pp. 356–376.
Taal	Engels
ISBN - DOI	https://doi.org/10.5334/pb.1093
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

2. Abstract

De COVID-19 pandemie heeft een sterke invloed op de geestelijke gezondheid van adolescenten, een populatie die bijzonder kwetsbaar is voor mentale stoornissen, wat de noodzaak onderstreept om beschermende factoren tegen COVID-19 gerelateerde psychologische distress te identificeren om beleid en interventiestrategieën te informeren. Eerder onderzoek suggereert dat mindfulness een veelbelovende factor kan zijn die het risico op nadelige psychologische gevolgen in verband met de COVID-19 pandemie kan verminderen. Het is momenteel echter onbekend welke aspecten van mindfulness het meest bijdragen aan de beschermende effecten. Bovendien hebben eerdere studies zich voornamelijk gericht op volwassen steekproeven. De huidige studie trachtte deze leemte op te vullen door de impact van specifieke mindfulness-facetten op het COVID-19-gerelateerde psychologisch functioneren van adolescenten te onderzoeken. 246 Nederlandstalige adolescenten werden gerekruteerd via sociale media om een cross-sectionele online enquête in te vullen tussen 29 juni en 11 oktober 2020. De deelnemers waren 16-18 jaar oud, de meesten vrouwen (71%), en de meerderheid volgde het hoogste niveau van het Belgische secundair onderwijs. Logistische regressie analyses werden uitgevoerd om de differentiële effecten van elk mindfulness facet op psychologisch functioneren te testen. Onze resultaten identificeerden decentering als het facet van mindfulness dat uniek geassocieerd was met verminderde zorgen en stress, verbeterde mentale gezondheid en levenskwaliteit, alsook met een toename van sociale verbondenheid met anderen na de uitbraak van de COVID-19 pandemie. Onverwacht was dat decentering negatief geassocieerd was met het helpende gedrag van adolescenten tijdens de pandemie in vergelijking met voor de pandemie. Implicaties voor onderzoek naar en toepassing van mindfulness worden besproken. Al met al suggereren deze bevindingen dat het facet van decentering, van alle facetten van mindfulness, de belangrijkste beschermende factor kan zijn tegen psychologische nood tijdens de COVID-19 pandemie.

The COVID-19 pandemic strongly impacts adolescents' mental health, a population particularly vulnerable to mental disorders, highlighting the need to identify protective factors against COVID-19 related psychological distress to inform policies and intervention strategies. Previous research suggests that mindfulness may be a promising factor that can lower the risk of detrimental psychological consequences related to the COVID-19 pandemic. However, it is currently unknown which aspects of mindfulness contribute most to its protective effects. Moreover, previous studies mainly focused on adult samples. The present study aimed to address this gap by investigating the impact of specific mindfulness facets on adolescents' COVID-19 related psychological functioning. 246 Dutch-speaking adolescents were recruited via social media to complete a cross-sectional online survey between June

29 and October 11, 2020. Participants were 16–18 years of age, most of them women (71%), and the majority followed the highest level of Belgian secondary education. Logistic regression analyses were performed to test the differential effects of each mindfulness facet on psychological functioning. Our results identified decentering as the facet of mindfulness that was uniquely associated with decreased worry and stress, improved mental health and quality of life, as well as with an increase in social connectedness with others following the outbreak of the COVID-19 pandemic. Unexpectedly, decentering was negatively associated with adolescents' helping behaviour during compared to before the pandemic. Implications for research on and application of mindfulness are discussed. Taken together, these findings suggest that the facet of decentering, among all facets of mindfulness, may represent the main protective factor against psychological distress during the COVID-19 pandemic.

3. Trefwoorden

Thema('s)	Gezondheid en welzijn
Trefwoord(en)	Mindfulness, COVID-19, adolescents, psychological distress, decentering