



Jeugdonderzoeksplatform

1. Referentie

Referentie	Mariën, S., Poels, K., & Vandebosch H. (2022) Think Positive, be Positive: Expressive Writing Changes Young People's Emotional Reactions Towards the COVID-19 Pandemic. <i>Frontiers in Education</i> . 6, 755896.
Taal	Engels
ISBN - DOI	https://doi.org/10.3389/feduc.2021.75589
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

2. Abstract

Combining the transactional model of stress and coping and expressive writing theory, this research studied whether writing on one's personal experiences with the COVID-19 pandemic may improve young people's emotional reactions to the situation. A standard expressive writing instruction was compared to a positive writing instruction (writing about the positive aspects) and a coping writing instruction (writing about previous experiences and how these are helpful to cope with the situation). The results showed that participants in the positive writing instruction experienced a significantly higher positive change in feelings in relation to the COVID-19 pandemic in comparison with participants in the other writing instructions. This relationship was not mediated by the relative contents of writing. The results can help in designing online social support interventions for coping with the COVID-19 pandemic and stressful events in general.

Door het transactionele model van stress en coping te combineren met de expressieve schrijftheorie, werd in dit onderzoek nagegaan of schrijven over persoonlijke ervaringen met de COVID-19 pandemie de emotionele reacties van jongeren op de situatie kan verbeteren. Een standaard expressieve schrijfinstructie werd vergeleken met een positieve schrijfinstructie (schrijven over de positieve aspecten) en een coping schrijfinstructie (schrijven over eerdere ervaringen en hoe deze helpen om met de situatie om te gaan). Uit de resultaten bleek dat deelnemers aan de positieve schrijfinstructie een significant grotere positieve verandering in gevoelens met betrekking tot de COVID-19 pandemie ervoeren in vergelijking met deelnemers aan de andere schrijfinstructies. Deze relatie werd niet gemedieerd door de relatieve inhoud van het schrijven. De resultaten kunnen helpen bij het ontwerpen van online sociale steuninterventies voor het omgaan met de COVID-19 pandemie en stressvolle gebeurtenissen in het algemeen.

3. Trefwoorden

Thema('s)	Gezondheid en welzijn
Trefwoord(en)	Coping; COVID-19 pandemie; Emotioneel welzijn; Expressief schrijven; Verhaal; Sociale steun; Jongeren