

Verveling is het gevoel gevangen te zitten in een eindeloos, betekenisloos heden. Het is een negatieve emotie die sterk motiveert tot gedrag om verveling te vermijden, te verminderen of om eraan te ontsnappen. Mensen verkiezen zelfs een zekere mate van pijn boven verveling. Zo zijn verveelde studenten eenvoudig te bewegen tot het toedienen van elektrische schokken bij zichzelf. Verveling is niet triviaal en speelt mogelijk een belangrijke rol bij psychopathologie, aldus Remco Havermans, Linda Vancleef en Chantal Nederkoorn.

OVER MONOTONIE EN VERVELING IN DE CEL,
VOOR DE TELEVISIE EN OP MARS

VERVELING: EEN NEGATIEVE EMOTIE

Iedereen weet wat verveling is, want iedereen heeft zich ooit wel eens verveeld. Sommigen vervelen zich wellicht nog dagelijks. Verveling is heel normaal, maar hoe banaal een gevoel van verveling ook mag zijn, dit betekent niet dat het van weinig belang is. Goetz et al. (2014) onderscheiden vier categorieën van verveling, variërend in intensiteit van 'onverschilligheid' tot zogenoemde 'reactante verveling'. In deze laatste categorie is de verveling zo heftig dat men koste wat kost probeert de vervelende situatie te veranderen.

Eastwood et al. (2012) omschrijven verveling als de ervaring klem te zitten in een eindeloos, onbevredigend heden. Het voelt inderdaad alsof de tijd vertraagt als we ons vervelen (Danckert & Allman, 2005). Het is evenwel niet helemaal duidelijk wat Eastwood en collega's bedoelen met de kwalificatie 'onbevredigend'. Het suggereert dat verveling doet verlangen naar betekenis, naar een hoger doel. Peter Toohey (2011) maakt in zijn boek – *Boredom, a lively history* – onderscheid tussen 'simpele' verveling en 'existentiële' verveling. Deze laatste vorm van verveling is een meer permanente staat van *mal de vivre* of melancholie die ontstaat bij het drukkende besef van het absurde, betekenisloze bestaan. Toohey twijfelt sterk aan de validiteit van existentiële verveling en meent dat die vorm eerder moet worden gezien als een pose van intellectuelen als Sartre en Camus. Bovendien trivialiseert het 'simpele' verveling, aldus Toohey. Simpele verveling is de emotie die iemand beleeft bij het

wachten op de bus, het bijwonen van een hoorcollege of bij het kijken naar een vriendschappelijke wedstrijd van het Nederlands voetbalelftal. Het is saai, eentonig en dus vervelend.

In een overzichtsartikel betoogde O'Hanlon (1981) dat verveling het resultaat is van langdurige, constante of repetitieve prikkeling. Er wordt een sterke aversie ervaren jegens de monotone situatie. Verveling is dus het gevoel van onbehagen en frustratie dat optreedt in geval van monotonie dat niet zozeer motiveert tot zingeving (of in elk geval het zoeken naar meer betekenisvolle bezigheden), maar allereerst motiveert tot het doorbreken van de monotonie – op wat voor manier dan ook. Dat klinkt best aannemelijk, maar het veronderstelt dat in monotone situaties waar meer zinvolle afwisseling even niet mogelijk is, verveling kan leiden tot ongepaste, misschien zelfs wel psychopathologische gedragingen.

Niet iedereen is even snel verveeld. Met vragenlijsten als de *Boredom Proneness Scale* (Farmer & Sundberg, 1986; Zondag, 2007) kunnen individuele verschillen in de neiging tot verveeldheid worden bepaald. Deze geneigdheid correleert negatief met werkprestatie (O'Hanlon, 1981) en studiesucces (Tze, Daniels & Klassen, 2015). De geneigdheid tot verveling correleert positief met symptomen van angst en depressie (Sommers & Vodanovich, 2000) en zelfs met mortaliteit (Britton & Shipley, 2010). Verveling hangt sterk samen met woedebeheersing en agressie, zelfs als er wordt gecontro-

leerd voor individuele verschillen in impulsiviteit en sensatie zoeken (Dahlen et al., 2004). En eten uit verveling lijkt een speciale categorie van emotioneel overeten te vormen (Koball et al., 2012).

Kortom, personen die zich vaker en heviger vervelen, presteren slechter op het werk, studeren minder hard, zijn angstiger, neerslachtiger en agressiever, eten teveel en sterven eerder. Het zijn interessante bevindingen die suggereren dat verveling inderdaad allesbehalve triviaal is, maar ze tonen niet aan of het ervaren van verveling direct oorzaak is van bijvoorbeeld agressie of overeten.

Een kwartier eenzame opsluiting in een eentonige, prikkelarme omgeving lijkt voldoende om gezonde personen aan te sporen tot zelfpijniging

Het onderzoek naar verveling kent een lange geschiedenis binnen de psychologie. De interesse in het fenomeen is echter versnipperd over de tijd en van een systematische lijn van onderzoek naar verveling is nimmer sprake geweest. Recent lijkt de belangstelling voor onderzoek naar verveling echter op te leven (bijv. Koerth-Baker, 2016). In het onderhavige artikel schetsen we een beknopte geschiedenis en de huidige stand van zaken van het onderzoek naar verveling. Ons nadere doel is om samen te vatten wat dit onderzoek ons nu leert over verveling. Meer specifiek: wanneer treedt verveling nu op en wat zijn de consequenties? Is het voorstelbaar dat verveling psychopathologie verergert of zelfs veroorzaakt?

EENZAME OPSLUITING

Er zijn verschillende condities waarbij verveling ontstaat. Een van die condities betreft onder-prikkeling, zoals in het geval van eenzame opsluiting. In het centrum van Utrecht staat de middeleeuwse Buurkerk. Een herdenkingssteen in de Choorstraat, aan de achterzijde van de kerk, herinnert aan Zuster Bertken (de non Bertha Jacobs) die zich in 1457 blootsvoets en slechts gehuld in een haren kleed in een stenen cel in de kerk liet opsluiten. De cel (of kluis) had een

oppervlakte van ongeveer vijftien vierkante meter en was sober ingericht. Zuster Bertken had zelf gekozen voor deze eenzame opsluiting en had de bouw van haar kluis in de Buurkerk ook zelf bekostigd. De katholieke Bertken wilde zich er wijden aan eenwording met Christus¹.

Eenzame opsluiting is niet voor iedereen weggelegd. De isolatie wordt doorgaans erg naar gevonden. Bexton, Heron & Scott (1954) sloten hun proefpersonen individueel op in een kleine kamer zonder ramen. Daar stond een bed in, maar verder niets. De proefpersoon kreeg een bril op die wel licht doorliet, maar het zicht sterk beperkte. Daarnaast kreeg de proefpersoon een rubberen kussen over het hoofd en oren geklemd. Om tactiele stimulatie verder te beperken, droegen de proefpersonen handschoenen en kartonnen kokers over hun onderarmen. Het moet een komische aanblik zijn geweest. Bexton en collega's deden dit echter niet om te lachen, maar om te bepalen wat de sensorische deprivatie zou doen met het cognitieve vermogen van hun deelnemers.

Wat ze observeerden, was dat weinig proefpersonen de isolatie langer dan een dag verdroegen, zelfs al verdienden ze enige compensatie (twintig dollar per dag). De proefpersonen verveelden zich dood. Ze toonden een sterk toenemend verlangen naar externe prikkeling. Ze begonnen te zingen, te fluiten, of met hun kartonnen mouwen op de muren te tikken. Ze werden extreem rusteloos en hadden moeite met slapen. Een belangrijk deel van de proefpersonen rapporteerde hallucinaties. Een proefpersoon zag zelfs een stoet eekhoorns in een rijtje door de sneeuw sjokken.

De prikkelarme omstandigheden die Bexton en collega's (1954) creëerden, waren hoogst kunstmatig. Vergelijkbare prikkelarme situaties bestaan echter wel degelijk in de wilde werkelijkheid. Denk maar aan het ziekenhuis. Een voorbeeld. Na een ingrijpende hartoperatie verblijft men doorgaans enige dagen op de afdeling intensive care, immobiel in een bed en met minimale sociale interactie. Een van de belangrijkste nadelige bijeffecten van de ingreep gedurende deze eerste herstelperiode is het optreden van een postoperatief delier, gekenmerkt door rusteloosheid (of juist apathie), verstoorde aandacht en verwardheid. De reden dat men denkt dat sensorische deprivatie een rol speelt bij het optreden van zo'n delier is de bevinding dat op afdelingen intensive care zonder ramen een delier meer dan twee keer zo waarschijnlijk is als op een afdeling met ramen (Wilson, 1972).

1 Zie <http://tinyurl.com/lcwdxqn>

Een ander voorbeeld betreft het separeren van patiënten in een prikkelarme ruimte. Het is een maatregel die niet zelden wordt opgelegd aan patiënten in een psychiatrische instelling – vooral hier in Nederland. De gemiddelde duur van de separatie, in vergelijking tot andere landen, is in Nederland ook ongewoon lang (zie Steinert et al., 2010). Het is hoofdzakelijk bedoeld om medepatiënten en personeel te beschermen tegen agressie en (dreiging van) geweld, maar wordt door sommige voorstanders ook beschouwd als een waardevolle therapeutische maatregel (Sailas & Fenton, 2000).

Om zich beter in de psychiatrische patiënt te kunnen verplaatsen, lieten twee psychiatrisch verpleegkundigen in Finland zich onlangs vrijwillig 24 uur 'separeren' binnen de instelling waar zij werkten. De prikkelarme ruimtes voor deze vrijwillige separatie waren ongemeubileerd. Er lag slechts een matras op de grond. In een van de twee ruimtes die werden gebruikt zat wel een raam, maar dat was afgeplakt zodat het raam daglicht doorliet maar geen mogelijkheid bood om naar buiten te kijken. De deur werd afgesloten. De twee verpleegkundigen ervoeren al snel sterke verveling en angst en verloren elk tijdsgevoel. De ervaring beschouwden ze naderhand als vernederend en ze konden zich niet langer voorstellen dat separeren enige therapeutische waarde had (Kuusmanen et al., 2015).

Eenzame opsluiting wordt niet alleen in psychiatrische instellingen gebezigd. Het wordt bijvoorbeeld ook als strafmaatregel toegepast in gevangenissen. De straf is verveling. Kaba en collega's (2014, p. 446)) stelden vast dat isolatie samenhangt met ernstige zelfverwonding dat in veel gevallen opvallend doelgericht is: *'Regarding solitary confinement, many inmates report to us that they have and will continue to do anything to escape these settings.'* Ter illustratie beschrijven ze hoe een gedetineerde in de isoleercel een bus deodorant in zijn rectum duwde die alleen nog chirurgisch kon worden verwijderd. Nu is dit een extreem voorbeeld. Het is moeilijk voorstelbaar dat geestelijk gezonde, intelligente en rechtshapen studenten tot zelfpijniging in staat zijn in geval van eenzame opsluiting. Recent onderzoek wekt echter de indruk van wel.

Ook Wilson en collega's (2014) sloten hun proefpersonen op in een raamloze en eenvoudig ingerichte kamer en kregen de instructie daar vijftien minuten te blijven zitten en na te denken. In een van de totaal tien studies kregen de proefpersonen (allemaal studenten) de mogelijkheid zichzelf een elektrische schok toe te dienen, mochten ze dat willen. Gedurende dat prikkelarme kwartier, alleen met hun gedachten, konden veel proefpersonen (nagenoeg de helft)

niet de impuls onderdrukken om zichzelf minstens een keer een elektrische schok toe te dienen. Een enkele proefpersoon schokte zichzelf maar liefst 190 keer. Dat klinkt ernstig, maar de waarheid gebiedt te zeggen dat het hier om betrekkelijke milde schokken ging. Een luttele vijftien minuten eenzame opsluiting in een eentonige, prikkelarme omgeving lijkt evenwel voldoende om gezonde personen aan te sporen tot zelfpijniging.

PSYCHISCHE VERZADIGING

Een tweede conditie waarbij verveling optreedt, is in het geval van repetitieve prikkeling. Zuster Bertken hield de eenzame opsluiting tot haar dood vol – 57 jaar lang. Het getuigt van haar devotie. Tegelijkertijd kan worden opgemerkt dat haar eenzame opsluiting sober maar niet per se eentonig was. Bertken kon de vieringen in de kerk zien en volgen, ze kon spinnen en weven in haar cel, ze schreef liederen en sprak met kerkgangers die haar zeer regelmatig om raad vroegen. Eenzame opsluiting is niet zozeer vervelend omwille van *onderprikkeling* maar vanwege de eentonigheid van de situatie (O'Hanlon, 1981). Ook herhaalde aanbieding van een en dezelfde stimulus is eentonig en zou derhalve minstens zo vervelend moeten zijn als vergaande sensorische deprivatie. De verveling die optreedt als gevolg van repetitieve prikkeling wordt ook wel omschreven als psychische verzadiging.

Glanzer (1953) muntte de term 'stimulusverzadiging' – een *'boredom-like effect'* – om te kunnen verklaren waarom zijn ratten 'spontaan alternen'. In de jaren vijftig van de vorige eeuw stopte menig experimenteel psycholoog ratten in een doolhof. Deze doolhoven waren weinig uitdagend. Meestal betrof het een rechte gang met aan het uiteinde een keuzepunt of splitsing: een gang naar links en een naar rechts. Stop een rat in zo'n doolhof en de ene keer zal hij bij de splitsing naar links gaan, de andere keer naar rechts, dan weer links, rechts, links, enzovoorts. Dit spontane afwisselen (of alternen) was een bekend fenomeen voor psychologen die met ratten werkten, maar ze hadden moeite dit te verklaren. Glanzer (1953) stelde voor dat ratten proberen verveling te voorkomen of te beperken. Als ratten worden

*Verveling is een risicofactor,
een katalysator van
zelfbeschadiging*



gedwongen om altijd maar naar rechts te gaan bij het keuzepunt in het doolhof, dan zullen ze – als ze weer de vrije keuze krijgen – niet langer spontane afwisseling vertonen. Dan gaan ze een hele poos lang alleen nog maar naar links. Wanneer de ratten heel vaak door het doolhof hebben gelopen, vertonen ze ook steeds minder vaak variatie in hun keuze voor de linker- of rechtergang bij het keuzepunt. De ratten zijn dan verveeld geraakt voor zowel de linker- als de rechtergang. Het spontane afwisselen van keuze verliest dan zijn functie. De ratten raken verzadigd voor een prikkel bij herhaalde blootstelling aan deze prikkel, aldus Glanzer.

Mensen vertonen een zelfde psychische verzadiging en hang naar variatie. Zo toonden Rolls et al. (1981) aan dat wanneer proefpersonen worstjes kregen te eten tot ze er naar eigen zeggen genoeg van hadden, ze stopten met eten voordat ze echt fysiek waren verzadigd. De proefpersonen die na de worstjes een bord met blokjes kaas kregen voorgeschoteld, begonnen weer te eten. De proefpersonen die echter een tweede portie worstjes kregen, klaagden dat ze echt vol zaten en aten hier nauwelijks van. Als de maaltijd veel verschillende smaken biedt, treedt psychische verzadiging veel minder snel op en eet men ook veel meer (Rolls et al., 1981).

Ratner, Kahn & Kahneman (2009) lieten hun proefpersonen herhaaldelijk luisteren naar hetzelfde fragment van hun favoriete popliedje. De ene groep kreeg niets anders dan dit ene fragment te horen. Bij de andere groep werd het favoriete liedje telkens afgewisseld met een niet zo geliefd liedje. In beide groepen nam het plezier in het luisteren naar de muziek af, maar dat gebeurde veel sneller en veel sterker in de meer repetitieve, eentonige situatie.

Verveling, of prikkelverzadiging, is frustrerend en volgens O'Hanlon (1981) een emotionele toestand waaraan je op wat voor manier dan ook wenst te ontkomen. In een studie van Abramson & Stinson (1977) aten proefpersonen veel meer van een schaal met crackers als ze een eentonige taak kregen uit te voeren (het achter elkaar opschrijven van de lettercombinatie 'cd', een half uur lang). Het eten zorgde voor nog enige variatie in prikkeling, zou je dit effect kunnen uitleggen. Een andere uitleg is dat de crackers een belonende prikkel vormen en dat het verlangen naar beloning toeneemt naarmate de frustratie door verveling toeneemt.

Wij zochten onlangs uit welke verklaring voor overeten bij verveling het meest plausibel is. We voerden twee parallelle experimenten uit waarbij we een groep proefpersonen een keer verveelden en een keer niet/minder verveelden.

Personen die zich vaker en heviger vervelen, presteren slechter op het werk, studeren minder hard, zijn angstiger, neerslachtiger en agressiever, eten teveel en sterven eerder

In het ene experiment kreeg de groep proefpersonen in beide gevallen de gelegenheid om M&M's te eten, zoveel als ze zelf wilden. In het andere experiment kreeg de groep proefpersonen in beide condities de mogelijkheid zichzelf een elektrische schok toe te dienen. Als verveling toeslaat en louter motiveert om de monotoniciteit te doorbreken, dan verwachten wij dat de proefpersonen die zichzelf schokken konden toedienen, dit ook daadwerkelijk zouden doen. En dat is precies wat er gebeurde.

We induceerden verveling door de proefpersonen een uur lang naar een fragment van de film *In Search of Memory*² te laten kijken. Hetzelfde ongeveer een minuut lange fragment, waarin neurowetenschapper en Nobelprijswinnaar Eric Kandel een potje tennis speelt, werd telkens herhaald. In de niet-vervelingconditie keken de proefpersonen naar het eerste uur van deze anderszins boeiende documentaire. Proefpersonen die zich verveelden, aten veel meer M&M's, of gaven zichzelf veel meer schokken. Verveling laat ons niet zozeer hunkeren naar beloning, maar naar variatie, naar afwisseling, naar het doorbreken van de monotoniciteit (Havermans et al., 2015).

De bevinding dat mensen zich pijn willen doen om te kunnen ontsnappen aan monotoniciteit suggereert een belangrijke rol voor verveling in de etiologie van zogeheten niet-suïcidale zelfbeschadiging, zoals het snijden in de eigen huid (zonder de intentie tot zelfdoding). De gangbare gedachte is juist dat extreme zelfkritiek en overweldigende negatieve emoties als stress en verdriet dit pathologische gedrag bevorderen (zie Klonsky, 2007). Maar in een recente studie vonden we dat het induceren van verveling, en niet zozeer verdriet, ertoe leidt dat proefpersonen zichzelf vaker een schok toedienen (Nederkoorn et al., 2016). Nu beseffen wij dat het zelf toedienen van licht pijnlijke schokken nog ver verwijderd is van het besnijden en kneuzen van het eigen lijf. Niettemin maakt deze studie de stelling aannemelijk dat specifiek verveling een risicofactor is, een katalysator van zelfbeschadiging.

MONOTONIE OP MARS

Het is moeilijk voorstelbaar dat verveling in dit tijdperk van digitale distracties nog een rol speelt in het dagelijkse leven. Bij een saai hoorcollege, het wachten op een bus of trein wordt al snel de smartphone tevoorschijn gehaald. Dat helpt, maar de smartphone kan of mag niet in elke situatie worden

gebruikt. Hoe is in zulke gevallen de monotoniciteit toch te verdragen?

Op zondag 28 augustus 2016 volbrachten zes 'astronauten' hun missie op Mars waar ze een jaar lang hadden geleefd in een wit, koepelvormig verblijf met een doorsnee van elf meter. Natuurlijk woonden de leden van dit team niet echt op de planeet Mars. Zij namen deel aan de *Hawaii Space Exploration and Simulation (HI-SEAS)*-studie, een hier op Aarde nagebootste Marsmissie. De koepel stond op een van de eilanden van Hawaii in een kale, rotsige omgeving. De zes teamleden waren op elkaar aangewezen. Ze mochten slechts af en toe de koepel verlaten en alleen gehuld in ruimtepak. Ze hadden geen smartphone bij zich en toegang tot het internet was beperkt. De NASA, die dit experiment had geïnitieerd, was vooral geïnteresseerd in de psychologische consequenties van een dergelijke missie. Wat doet het met een persoon om zo lang een betrekkelijk kleine ruimte met een kleine groep mensen te moeten delen? In een interview gaf een van de teamleden aan dat de monotoniciteit het zwaarst was aan deze simulatiemissie. Elke dag staren naar dezelfde koppen in diezelfde koepel was om gek van te worden. De remedie zou volgens enkele leden heel eenvoudig zijn: 'Bring books'.³

Boeken lezen biedt afleiding en doorbreekt zo de monotoniciteit. Volgens sommige psychologen is monotoniciteit misschien ook te verdragen zonder terug te hoeven vallen op afleiding en vermaak. Van Tilburg & Igou (2012) beweren dat verveling het resultaat is van eentonigheid die de situatie als betekenisloos doet aanvoelen. Als dit zo is, dan zou monotoniciteit minder of misschien zelfs helemaal niet zo vervelend zijn zolang het een persoonlijk relevant doel dient. Een verzoek om vijftwintig keer achter elkaar naar een en hetzelfde popliedje te moeten luisteren is weinig aantrekkelijk. Maar als het de voorwaarde is voor een lange vakantie naar een eigen

2 P. Seeger is producent/regisseur van deze Amerikaanse filmdocumentaire uit 2008 (Icarus Films).

3 <http://tinyurl.com/n7hdy2w>. Twee volgende acht maanden durende HI-SEAS missies zijn gepland voor 2017 en begin 2018. Wij gaan niet mee.

gekozen bestemming, dan is dat wellicht anders. Dan is het nog steeds onaangenaam, maar het is draaglijk omdat het ook iets oplevert. Het is dus niet zinloos. Ondersteuning voor deze bewering kan worden gevonden in de observaties van Anitra Karsten (1927) van bijna een eeuw geleden.

Behalve repetitieve prikkeling zijn ook repetitieve handelingen verzadigend en dus stomvervelend (zie D'Angiulli & LeBeau, 2002; Markey et al., 2014). Zo liet Karsten (1927) proefpersonen (studenten, collega's, werklozen) eentonige taken uitvoeren, zoals het reciteren van een gedicht van Heinrich Heine. Na enkele keren hetzelfde gedicht te hebben voorgedragen, begonnen proefpersonen fouten te maken, te stotteren, te haperen en werd hun stem hees. Als proefpersonen zich dan beklagden bij Karsten over de vervelende taak, deden zij dit zonder haperingen en met heldere stem. Verveling ondermijnt taakprestatie. Slechts weinigen bleken in staat zich urenlang aan een monotone taak te wijden, zonder enige prestatievermindering. Toen Karsten een van hen vroeg hoe hij dat klaarspeelde, antwoordde hij dat hij zichzelf had uitgedaagd te onderzoeken of hij de gegeven opdracht oneindig lang zou kunnen uitvoeren. Zo stelde deze proefpersoon zich een doel en verleende zo betekenis aan zijn anders zo absurde opdracht.

Karsten testte ook enkele werklozen die ze enige vergoeding verschaften voor deelname aan haar studie. Deze werklozen vertoonden evenmin psychische verzadiging. Zij waren blij eindelijk weer eens geld te kunnen verdienen. Welke klus ze daarvoor moesten doen, hoe monotoon ook,

liet hen koud. Volgens Karsten (p. 192) toont het '*daß die Wiederholung als solche nicht die hinreichende Ursache für die Sättigung ist*'.

Herhaling verveelt dus pas wanneer de monotone prikkeling of handeling als betekenisloos wordt ervaren. Of zingeving daadwerkelijk verveling vermindert of verhindert, dient nog te worden onderzocht. Maar wellicht zijn alle vormen van verveling, ook 'simpele' verveling, in zekere zin existentieel.

CONCLUSIES EN IMPLICATIES

Onderzoek naar verveling leert ons dat het een allesbehalve triviale emotie is die ontstaat bij onder-prikkeling of repetitieve prikkeling. In beide gevallen is er sprake van monotonie. Eentonigheid (zeker als deze als doelloos wordt gezien) is de ultieme oorzaak van verveling.

De hierboven beschreven experimentele studies waarbij bleek dat monotonie tot verveling leidt en motiveert tot (milde) zelfpijniging, suggereren dat verveling een rol speelt bij psychopathologie. Zeker weten doen we dat niet. Er zijn, voor zover wij weten, nog altijd geen experimentele klinische studies naar de vermeende rol van verveling bij psychopathologie uitgevoerd. Wel lijkt duidelijk dat ervaren verveling sterk geassocieerd is met psychopathologie. Zo bleek onlangs uit een longitudinale studie onder 722 Duitse scholieren (gevolgd van hun tiende tot hun veertiende) dat de mate van subjectief ervaren verveling een belangrijke voorspeller is van depressie (Spaeth et al., 2015).

Een belangrijke implicatie van dit artikel is dan ook dat het belangrijk is na te denken over hoe verveling kan worden voorkomen of verminderd. Hoe dat kan worden bewerkstelligd hangt van de context af, maar er valt in het algemeen te denken aan afwisseling, afleiding, vermaak en wellicht zingeving. De tijd is rijp voor verder systematisch onderzoek zoals studies naar verveling en werklust, schoolprestatie, agressie, depressie, of slechte eetgewoonten. Er valt nog veel over verveling te leren.

OVER DE AUTEURS

Dr. Remco C. Havermans is als universitair docent verbonden aan de afdeling Clinical Psychological Science van de faculteit Psychology & Neuroscience en aan Campus Venlo van de Universiteit Maastricht. Dr. Linda M.G. Vancleef is universitair docent aan diezelfde afdeling. Dr. Chantal Nederkoorn is universitair hoofddocent aan diezelfde afdeling. Correspondentie aangaande dit artikel: r.havermans@maastrichtuniversity.nl.

Simpele verveling is de emotie die iemand beleeft bij het wachten op de bus, het bijwonen van een hoorcollege of bij het kijken naar een vriendschappelijke wedstrijd van het Nederlands voetbalelftal

Summary

ON MONOTONY AND BOREDOM IN A CELL, IN FRONT OF A TV, AND ON MARS
R.C. HAVERMANS, L.M.G. VANCLEEF & C. NEDERKOORN

Boredom can be defined as a negative affective state, as the feeling being stuck in an endless, meaningless situation that arises as the result of repetitive or otherwise monotonous stimulation (e.g. with sensory deprivation).

It is certainly not a trivial emotion. Recent research shows that when students are bored by either seclusion or exposure to repetitive audiovisual stimulation, they are likely to self-administer electrocutaneous shocks when given the opportunity in the effort to escape boredom by disrupting monotony. The results of this renewed research interest in boredom are conceptually similar

to past and present studies regarding psychological satiation, and suggest an important role for boredom in the development and maintenance of psychopathology. We propose that tedium, even in this modern age of digital distractions, is unavoidable but may be tolerated if the boredom inducing monotonous stimulation is thought to serve a purpose.

Literatuur

- Abramson, E. & Stinson, S.G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive Behaviors*, 2, 181–185.
- Bexton, W.H., Heron, H. & Scott, T.H. (1954). Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canadian Journal of Psychology*, 8, 70–76.
- Britton, A. & Shipley, M.J. (2010). Bored to death? *International Journal of Epidemiology*, 39, 370–371. doi:10.1093/ije/dyp404
- Dahlen, E.R., Martin, R.C., Ragan, K. & Kuhlman, M.M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking, 37, 1615–1627. doi:10.1016/j.paid.2004.02.016
- D'Angiulli, A. & LeBeau, L.S. (2002). On boredom and experimentation in humans. *Ethics & Behavior*, 12, 167–176. doi:10.1207/S15327019EB1202_4
- Danckert, J.A. & Allman, A.A. (2005). Time flies when you're having fun: Temporal estimation and the experience of boredom. *Brain and Cognition*, 59, 236–245. doi:10.1016/j.bandc.2005.07.002
- Eastwood, J.D., Frischen, A., Fenske, M.J. & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 482–495. doi:10.1177/1745691612456044
- Glanzer, M. (1953). Stimulus satiation: An explanation of spontaneous alternation and related phenomena. *Psychological Review*, 60, 257–268.
- Goetz, T., Frenzel, A.C., Hall, N.C., Nett, U.E., Pekrun, R. & Lipnevich, A.A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, 38(3), 401–419. doi:10.1007/s11031-013-9385-y
- Havermans, R.C., Vancleef, L., Kalamatanos, A. & Nederkoorn, C. (2015). Eating and inflicting pain out of boredom. *Appetite*, 85, 52–57. doi:10.1016/j.appet.2014.11.007
- Kaba, F., Lewis, A., Glowa-Kollisch, S., Hadler, J., Lee, D. et al. (2014). Solitary confinement and risk of self-harm among jail inmates. *American Journal of Public Health*, 104, 442–447. doi:10.2105/AJPH.2013.301742
- Karsten, A. (1927). Psychische Sättigung. *Psychologische Forschung*, 9, 142–254. doi:10.1007/BF02409755
- Klonsky, E.D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychological Review*, 27, 226–339.
- Koball, A.M., Meers, M.R., Storfer-Isser, A., Domoff, S.E. & Musher-Eizenman, D.R. (2012). Eating when bored: Revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychology*, 31, 521–524. doi:10.1037/a0025893
- Koerth-Baker, M. (2016). Boredom gets interesting. *Nature*, 146–148.
- Kuosmanen, L., Makkonen, P., Lehtila, H. & Salminen, H. (2015). Seclusion experienced by mental health professionals. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22, 333–336. doi:10.1111/jpm.12224
- Markey, A., Chin, A., Vanepps, E.M. & Loewenstein, G. (2014). Identifying a reliable boredom induction. *Perceptual & Motor Skills*, 119, 237–253.
- Nederkoorn, C., Vancleef, L., Wilkenhöner, A., Claes, L. & Havermans, R.C. (2016). Self-inflicted pain out of boredom. *Psychiatry Research*, 237, 127–132. doi:10.1016/j.psychres.2016.01.063
- O'Hanlon, J.F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49, 53–82.
- Ratner, R.K., Kahn, B.E. & Kahneman, D. (1999). Choosing less-preferred experiences for the sake of variety. *Journal of Consumer Research*, 26, 1–15. doi:10.1086/209547
- Rolls, B.J., Rolls, E.T., Rowe, E.A. & Sweeney, K. (1981). Sensory specific satiety in man. *Physiology & Behavior*, 27(1), 137–142.
- Rolls, B.J., Rowe, E.A., Rolls, E.T., Kingston, B., Megson, A. & Gunary, R. (1981). Variety in a meal enhances food intake in man. *Physiology & Behavior*, 26, 215–221.
- Sailas, E. & Fenton, M. (2000). Seclusion and restraint for people with serious mental illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews (Online)*, CD001163. doi:10.1002/14651858.CD001163
- Sommers, J. & Vodanovich, S.J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 149–155.
- Spaeth, M., Weichold, K. & Silbereisen, R.K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, 51, 1380–1394.
- Steinert, T., Lepping, P., Bernhardsgrütter, R., Conca, A., Hatling, T. et al. (2010). Incidence of seclusion and restraint in psychiatric hospitals: A literature review and survey of international trends. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45, 889–897. doi:10.1007/s00127-009-0132-3
- Toohy, P. (2011). *Boredom, a lively history*. New Haven: Yale University Press.
- Tze, V.M.C., Daniels, L.M. & Klassen, R.M. (2015). Evaluating the relationship between boredom and academic outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 119–144. doi:10.1007/s10648-015-9301-y
- Van Tilburg, W.A.P. & Igou, E.R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36, 181–194. doi:10.1007/s11031-011-9234-9
- Wilson, L.M. (1972). Intensive care delirium: The effect of outside deprivation on a windowless unit. *Archives of Internal Medicine*, 130, 225–226.
- Wilson, T.D., Reinhard, D.A., Westgate, E.C., Gilbert, D.T., Ellerbeck, N. et al. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 75, 75–78. doi:10.1126/science.1250830
- Zondag, H. (2007). Introductie van een Nederlandstalige Schaal voor Gevoeligheid voor Verveling (NSGV). *Psychologie & Gezondheid*, 35, 225–233. doi:10.1007/BF03071803.