

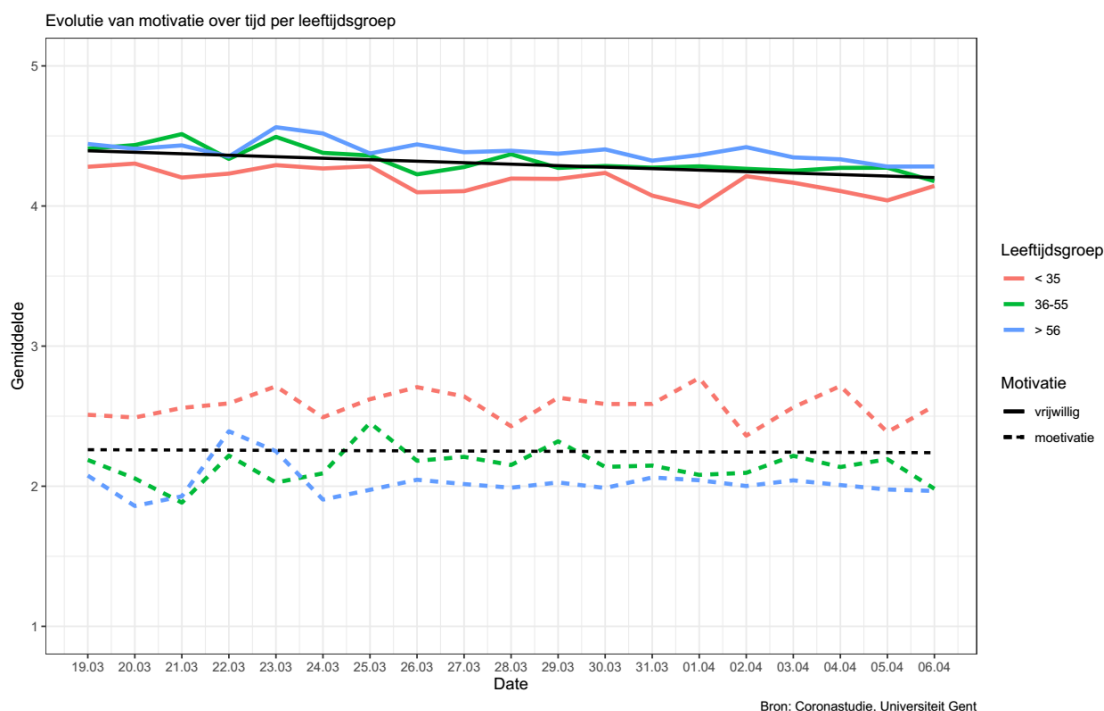
Vlakt onze motivatie voor het volgen van de maatregelen af? Het belang van heldere en logische communicatie

Afgelopen weekend ontstond er discussie over de precieze invulling van bepaalde maatregelen, zoals de vraag wie kan uitrusten op een bankje in een park. Omdat verschillende politici en wetenschappers hun mening gaven, zorgde dit voor enige verwarring bij de bevolking. Het is cruciaal dat bij het verfijnen en straks afbouwen van de maatregelen er helder wordt toegelicht wat van de bevolking wordt verwacht en waarom bepaalde inspanningen nodig blijven. Volgens de resultaten van de coronastudie van de Universiteit Gent is dit cruciaal om de bevolking gemotiveerd te houden om de maatregelen trouw na te leven tot op het einde van lockdown.

Motivationale trends

Sinds donderdag 19 maart loopt de 'Hoe stel je het in uw kot'-studie aan de UGent. Dagelijks wordt gepeild naar de motivatie van de bevolking om zich aan de maatregelen te houden. Tot op 6 april vulden 10643 deelnemers de enquête in. De steekproef bestaat hoofdzakelijk uit vrouwen (76%) en is gemiddeld 46 jaar. Deelnemers geven aan of ze zich kunnen terugvinden in de maatregelen omdat ze deze betekenisvol en noodzakelijk vinden (vrijwillige motivatie) dan wel of ze zich verplicht voelen om deze na te leven, bijvoorbeeld om kritiek van anderen of een boete te vermijden (moetivatie). Het goede nieuws is dat, sinds het begin van de metingen, de vrijwillige motivatie hoger ligt dan de moetivatie (zie figuur 1). Dit geldt voor jong én oud. Dat onze vrijwillige motivatie piekt is cruciaal want dit type motivatie voorspelt de mate waarin we ons in de toekomst aan de maatregelen zullen houden. Zij die druk ervaren, lappen de maatregelen gemakkelijker aan hun laars. Druk roept verzet op.

Figuur 1.



Noot. Zwarte lijnen verwijzen naar gemiddelde trends over leeftijdsgroepen heen

Toch gaat de vrijwillige motivatie er de laatste dagen licht op achteruit in vergelijking met het begin van de metingen, zowel bij jong als oud (zie figuur 1). De inspanningen beginnen te wegen en voorlopig is er nog geen duidelijk perspectief wanneer de maatregelen worden afgebouwd. Bovendien handelden de afgelopen week niet alle politici en wetenschappers eensgezind. Herinner je bijvoorbeeld de discussie of mondkmaskers in het openbaar dragen zinvol en noodzakelijk is. Of de discussie over de vraag wie er nu wel en wie er niet kan uitrusten op een bankje. De resultaten van deze lopende studie geven aan dat een heldere communicatie van de overheid belangrijk is om de bevolking gemotiveerd te houden. Een gebrek aan eensgezindheid knaagt aan het vertrouwen en, op zijn beurt, aan de vrijwillige motivatie van de bevolking.

Het risico bestaat dat, wanneer de burgers het minder nauw nemen met bepaalde maatregelen, er bij de overheid een reflex ontstaat om meer autoritair en dwingend op te treden. Recent werd het verbod om naar de kust te reizen al op eerdere harde manier gecommuniceerd, met een toon van 'Doe gewoon wat we zeggen. We zullen intensief controleren en als je betrapt wordt krijg je een zware boete'. Deze communicatie botste bij nogal wat mensen en andere politici op weerstand. Dit fenomeen zien we ook in de resultaten van ons onderzoek. Wanneer mensen de communicatie als dwingend en betuttelend ervaren, rapporteren ze minder vrijwillige motivatie en zelfs meer neiging tot verzet. Veeleer dan overtreders direct op hun plichten te wijzen is het goed om de last die de maatregelen met zich meebrengen te erkennen. Vanuit wederzijds begrip blijft de vrijwillige motivatie om vol te houden makkelijker gehandhaafd.

Gemotiveerde afbouw maatregelen

Ook het geven van een logische uitleg voor de verfijning en afbouw van maatregelen blijkt uit de studie cruciaal. Als de bevolking overtuigd is van de blijvende noodzaak van (bepaalde) maatregelen, dan blijft de bereidheid om deze te volgen hoog. Specifieke informatie is hierbij wenselijk. Waarom kan je niet op het gras even uitrusten als je afstand houdt? Wat zou het effect zijn indien we de maatregelen nu in een te hoog tempo afbouwen? Het is cruciaal om het draagvlak voor het handhaven en het gefaseerd afbouwen van de maatregelen voortdurend af te toetsen. We kunnen maar beter de vinger aan de motivationele pols houden.

Dit geldt zeker als het tempo van de afbouw van de maatregelen verschilt voor verschillende lagen van de bevolking. Een afbouw met verschillende snelheden voor verschillende bevolkingsgroepen heeft motivationele risico's. Als aan ouderen bijvoorbeeld gevraagd wordt om bepaalde lockdown maatregelen langer te respecteren, dan is duiding hier cruciaal. Inspelen op de solidariteit, hulpvaardigheid, en verbinding van de bevolking is hierbij een goede motivatiestrategie. Dit zijn waarden die vrijwel iedereen, en in het bijzonder ouderen, belangrijk vindt en die een stevig fundament bieden voor duurzame motivatie. Zonder begrip van de maatregelen dreigen bepaalde bevolkingsgroepen zich geïsoleerd te voelen. Dit haalt hun vrijwillige motivatie om de maatregelen te volgen onderuit.

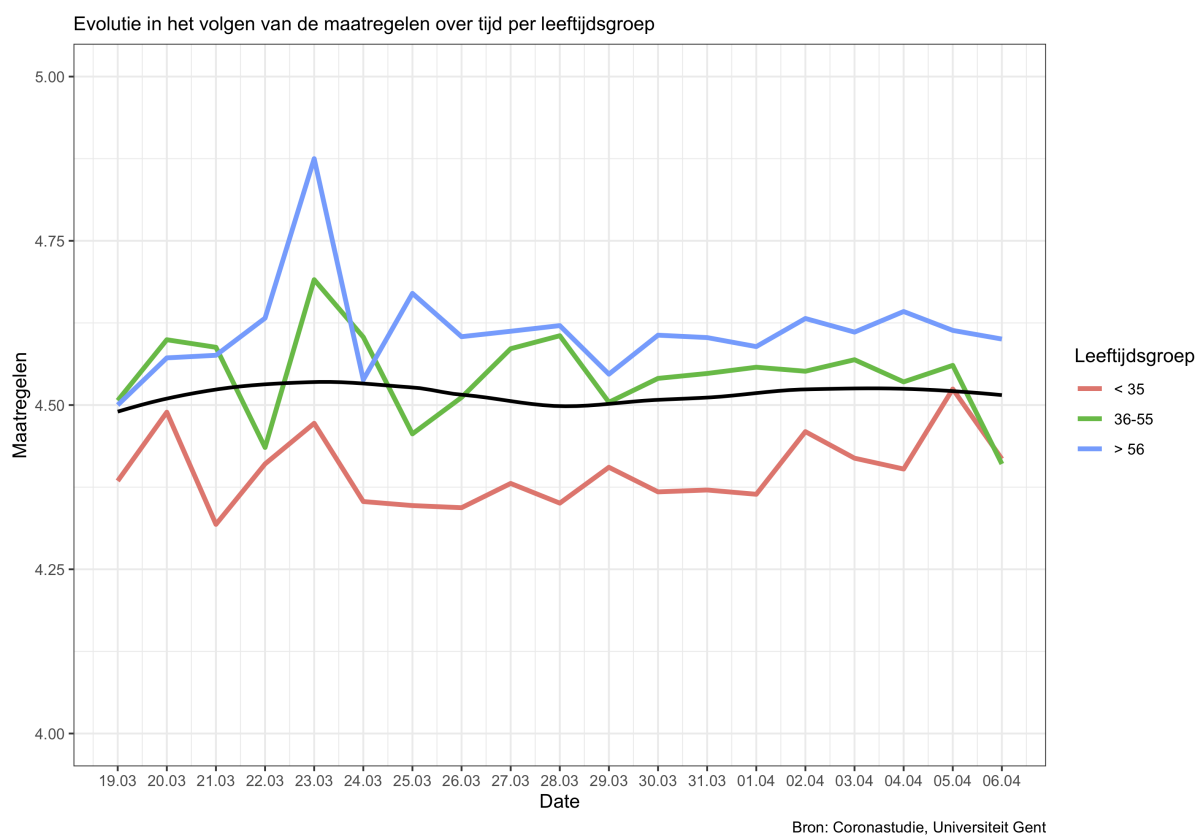
Misschien kan de oudere generatie (+55 jaar) wel het voortouw blijven nemen. Hun vrijwillige motivatie ligt vanaf het begin van de metingen hoger dan bij mensen van middelbare leeftijd

(35-45) of jongvolwassenen (-35 jaar) (zie figuur 1). Dit leeftijdseffect is ook zichtbaar in het volgen van de maatregelen (zie figuur 2): ouderen houden zich er nauwgezetter aan. Als de jongere generatie nu eens bij hun grootouders expliciet vraagt naar hun motivatie en *commitment* voor de huidige maatregelen? Zo kan de jongere generatie misschien verder moed blijven putten.

Het reboundeffect van verboden vruchten

Eén risico bij het afbouwen van de maatregelen is dat er een rebound effect optreedt. Omdat de huidige maatregelen onze autonomie in sterke mate bedreigen, slaat de slinger bij het terugschroeven van de maatregelen helemaal naar de andere kant. We laten ons volledig gaan om onze zolang beknotte vrijheid te herstellen. Denk aan de Chinezen die samen troepen bij het bezoek van een natuurpark of Vlamingen die massaal naar het containerpark gaan. Verboden vruchten oefenen een aantrekkingskracht uit, zeker als ze ons lang worden ontzegd. In de psychologie is dit gekend als het fenomeen *psychologische reactantie*. Daarom is het misschien goed om de bevolking eerst opnieuw te laten proeven van de minste aantrekkelijke vruchten in de fruitkorf. Als het hek van de dam is, dan zal het bijzonder moeilijk worden om iedereen opnieuw in het gareel te krijgen. Om heropflakking van het virus te vermijden, is dus blijvende zelfdiscipline nodig. Hier draagt een vrijwillige motivatie op natuurlijke wijze aan bij.

Figuur 2.



Noot. Zwarte lijn verwijst naar gemiddelde trend over leeftijdsgroepen heen

Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens, Joachim Waterschoot, Sofie Morbée en Branko Vermote, de sectie ontwikkelingspsychologie aan de UGent

Wil jij ook jouw steentje bijdragen aan het ondersteunen van dit onderzoek? Dan kan je de onderstaande vragenlijst invullen. De vragenlijst is volledig anoniem en wordt geschat op 10 minuten. Alvast bedankt voor jullie tijd!

'Hoe stel jij het in uw kot?'

Een vragenlijst naar het welbevinden tijdens de coronacrisis.



UNIVERSITEIT
GENT

