

Ben je bang, boos of vastberaden? Het doet er toe Belgische studie toont aan hoe specifieke emoties je gedrag sturen tijdens de corona pandemie

IN HET KORT :

- Twee grote studies uitgevoerd door UCLouvain en UGent onthullen **de rol van emoties** in het voorspellen van gezondheidsgedragingen en geestelijke gezondheid.
- De **resultaten**? Gelukkiger zijn maakt het moeilijker om sociale contacten te beperken; meer aandacht, maar ook meer angst hangt samen met het vaker wassen van de handen; mensen die aangeven angstiger te zijn, geven ook aan dat het hen veel moeite kost om de richtlijnen te volgen (voor een lange tijd); mensen die minder sociale steun ervaren melden meer depressieve gevoelens en voelen zich meer sociaal geïsoleerd.

SYMPOSIUM :

CONTACTPERSONEN :

Olivier Luminet, Instituut voor Onderzoek in de Psychologische Wetenschappen van de UCLouvain : **0497 12 10 24**, Olivier.Luminet@uclouvain.be

Melanie Beeckman, Ghent Health Psychology Lab, UGent : **0498 08 44 23**, mebeeckm.beeckman@ugent.be

Belgische onderzoekers van de UCLouvain en de UGent verzamelden onderzoeksgegevens en besteedden daarbij bijzondere aandacht aan de rol van emoties. Een team onder leiding van Prof. Geert Crombez (Universiteit Gent) ondervroeg meer dan 3000 mensen op drie verschillende momenten. Een tweede team onder leiding van Prof. Olivier Luminet (UCLouvain) verzamelde gegevens bij 4840 personen. Beide steekproeven zijn vergelijkbaar in samenstelling (ongeveer $\frac{3}{4}$ vrouwen, relatief hoogopgeleide deelnemers, een gemiddelde leeftijd van 44/45 jaar). Uit een grondige reflectie van de onderzoekers blijkt dat **de rol van emoties bij het volgen van de covid19 richtlijnen wordt onderschat**.

De UGent studie toont aan

- 10% voelt zich niet gesteund door anderen bij het volgen van de covid19 richtlijnen. Zij melden meer depressieve gevoelens en voelen zich meer geïsoleerd (bv. zich buitengesloten voelen, zich niet verbonden voelen met anderen). (zie figuur 1)
- 51% maakt zich zorgen over het feit dat ze geïnfected zijn, waarvan 10% zich erg ongerust voelt.
- 32% meldt verhoogde angst. Zij melden meer problemen om de richtlijnen te volgen, zijn bezorgd om zelf geïnfected te raken of om het virus te verspreiden. (zie figuur 2 en figuur 3)
- Een aanzienlijk aantal respondenten meldt gevoelens van frustratie wanneer anderen afwijken van de regels.
- Velen geven aan dat eenzaamheid en het missen van anderen redenen zijn om zich niet (meer) aan de regels te houden.
- Mensen die alleen wonen hebben het moeilijker om de regels te volgen. Zij melden meer slaapproblemen en meer sociaal isolement (zie figuur 4).

De UCLouvain studie toont aan

- Mensen die aandachtiger en meer vastberaden zijn, wassen vaker hun handen.
- Mensen die meer angst (al dan niet over hun gezondheid), wassen vaker hun handen.
- Ouderen vinden het moeilijker om hun sociale contacten te beperken.
- Mensen die sociale druk ervaren zijn meer geneigd om hun sociale contacten te beperken.

- Mensen die gelukkig of enthousiast zijn, zijn minder geneigd om hun sociale contacten te beperken.
- Mensen die goede sociale relaties onderhouden, zijn minder geneigd om hun sociale contacten te beperken.

Specifieke aanbevelingen

- Toekomstige campagnes gericht op het in stand houden van gezondheidsgedrag moeten voorzichtig zijn met het uitlokken van vreugde en enthousiasme. Het is beter om te focussen op neutrale aandacht.
- Onderzoek moet proberen de redenen en belemmeringen voor de naleving van de maatregelen te begrijpen. Toekomstige campagnes moeten proberen mensen te helpen om vooraf na te denken over mogelijke oplossingen. Individuen kunnen elkaar bijvoorbeeld helpen door oplossingen te delen die werken. We kunnen ook denken aan "Bekende Belgen" die hun moeilijkheden/obstakels bespreken en hun oplossingen delen. Nu worden bekenden alleen nog gebruikt om te zeggen wat anderen moeten doen (welke maatregelen ze moeten nemen).
- Velen voelen zich gefrustreerd omdat anderen zich niet aan de maatregelen houden. Het is niet eenvoudig om anderen hierover aan te spreken, en als dat niet vakkundig gebeurt, kan dat leiden tot meer irritatie, boosheid en zelfs escalatie. Het kan goed zijn om de aandacht te richten op degenen die het goed doen, en om complimenten te geven aan degenen die zich goed aan de maatregelen houden.

Conclusies:

- We besteden te weinig aandacht aan hoe emoties en meer in het algemeen geestelijke gezondheid, invloed uitoefent op het volgen van de aanbevolen richtlijnen. Bijzondere aandacht dient uit te gaan naar alleenstaanden, ouderen en mensen met een rijk sociaal netwerk.
- Gedragswetenschappers kunnen een belangrijke rol spelen bij het in kaart brengen van specifieke subgroepen van mensen (die bepaalde emoties ervaren) die bijzondere aandacht verdienen. Enkel door hier voldoende rekening mee te houden kunnen we het correcte gezondheidsgedrag sturen en zo de verspreiding van de pandemie voorkomen.
- Deelname aan de UGent-studie (onder leiding van Prof. Geert Crombez) kan via <https://bit.ly/gedragENwelzijn>.