

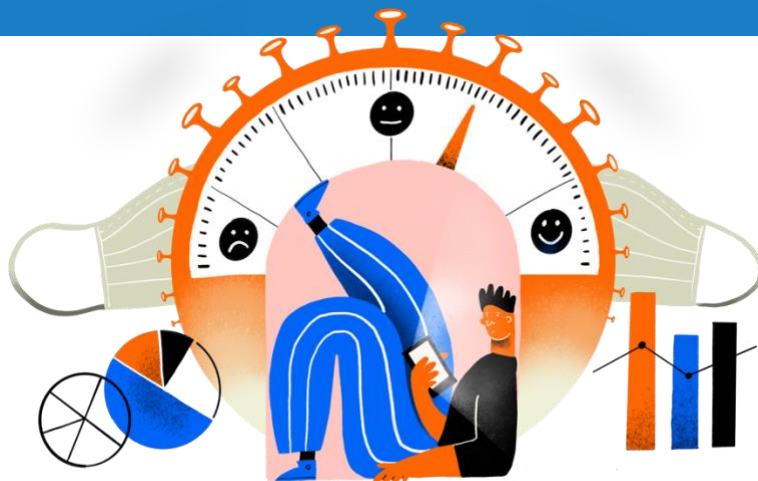
RAPPORT 16

Enkele veronderstellingen over gedrag en motivatie onder de loep

The Motivation barometer

Auteurs (in alfabetische volgorde): Sofie Morbée, Omer Van den Bergh, Maarten Vansteenkiste, Joachim Waterschoot

Referentie: Motivationbarometer (27 oktober, 2020). Enkele veronderstellingen over gedrag en motivatie onder de loep. Gent, België.



Minister-president Jan Jambon vond op zondag 25 oktober dat het Vlaamse huis nog niet in brand stond en dat blussen - strengere maatregelen dus - nog niet nodig was. Hij verkoos koelbloedig af te wachten hoe de situatie evolueerde op grond van cijfers om pas in te grijpen als het nodig zou zijn. Een van de argumenten was zijn bezorgdheid over de mentale gezondheid en het welbevinden van de bevolking. Maar klopt het dat onze mentale gezondheid meer lijdt onder strengere maatregelen dan onder de onzekerheid die met een afwachtende houding gepaard gaat, terwijl vele signalen rondom ons op rood springen? De data uit de motivatiebarometer aan de UGent wijzen er op dat we het motivationele momentum voor actie niet mogen laten passeren. Dit leerden we uit de reacties op de laatste beslissingen van de nationale veiligheidsraad onder de regering Wilmès. Strengere maatregelen ondergraven immers niet per definitie onze motivatie en welbevinden, wel integendeel. In ruil voor zekerheid en een duidelijk actieplan is de bevolking bereid om door de zure appel te bijten en risicobeperkende maatregelen te aanvaarden. Zo wordt ons welbevinden op langere termijn juist beschermd. In dit rapport bespreken we enkele impliciete veronderstellingen over gedrag en welbevinden die beleidsmakers soms hanteren en we houden ze tegen het licht van empirische vaststellingen.

Veronderstelling 1: Strengere maatregelen demotiveren de bevolking

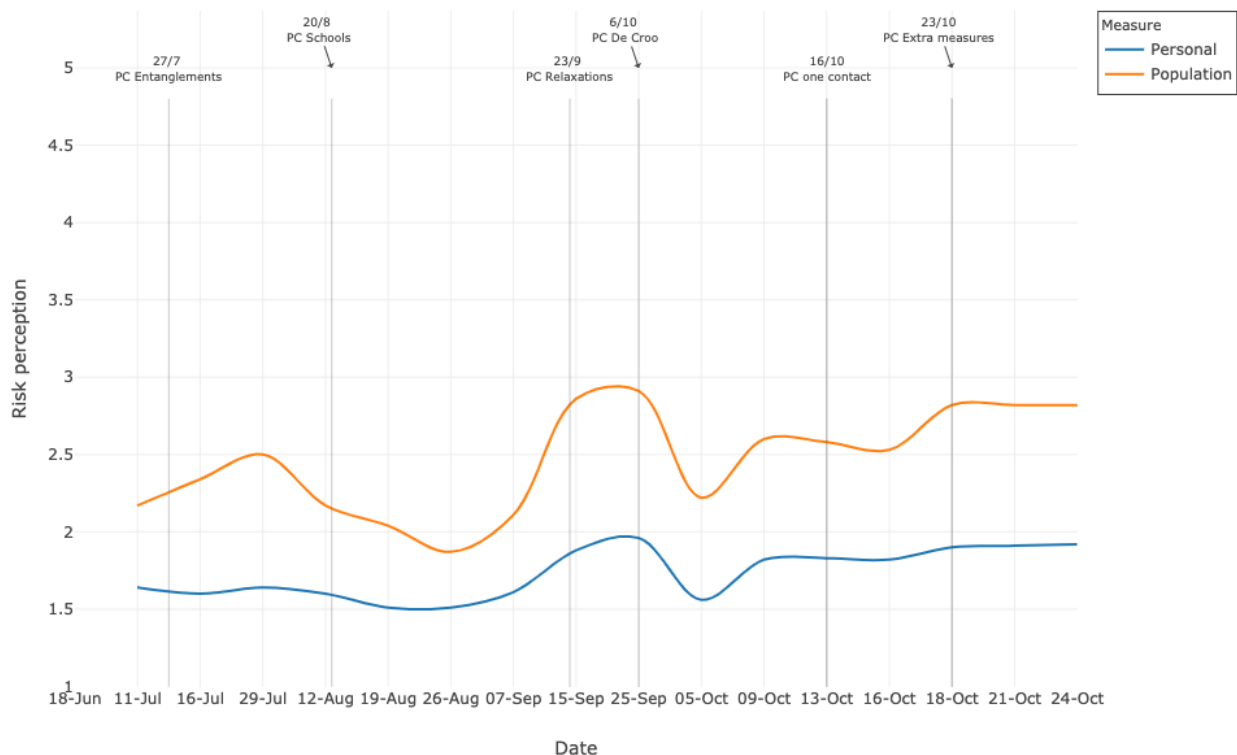
Natuurlijk stellen strengere maatregelen onze motivatie en welbevinden op de proef als ze lang moeten volgehouden worden. Ook wielrenners kunnen niet te lang in het rood blijven gaan bij een beklimming, maar ze kunnen het wel voor een kortere tijd. De vraag is dus onder welke voorwaarden strengere maatregelen aanvaardbaar en vol te houden zijn en welk hun effect is op het welbevinden op de kortere termijn.

De jongste resultaten uit de motivatiebarometer tonen aan dat Vlaamse respondenten de kans sinds 16 oktober reëler achten dat zij zelf en in het bijzonder anderen (ernstig) besmet raken (zie Figuur 1). Deze risicoperceptie komt tot een nieuw hoogtepunt in deze crisis. Omdat risicoperceptie onze vrijwillige motivatie voedt is dit dus een sleutelmoment voor voorstellen die het risico kunnen terugdringen. Hoewel strengere maatregelen mogelijk erg zwaar vallen is de bevolking bereid om ze te accepteren en te volgen, als ze op maat zijn van de ernst van de epidemie en perspectief op verbetering bieden. Veeleer dan nieuwe maatregelen te bestempelen als 'verstrengingen', kunnen we ze omschrijven als 'risicobeperkende ingrepen'. Zo wordt hun meerwaarde en noodzaak onmiddellijk duidelijk. Dergelijke motivationele framing kan op zich een motivationeel effect ressorteren.

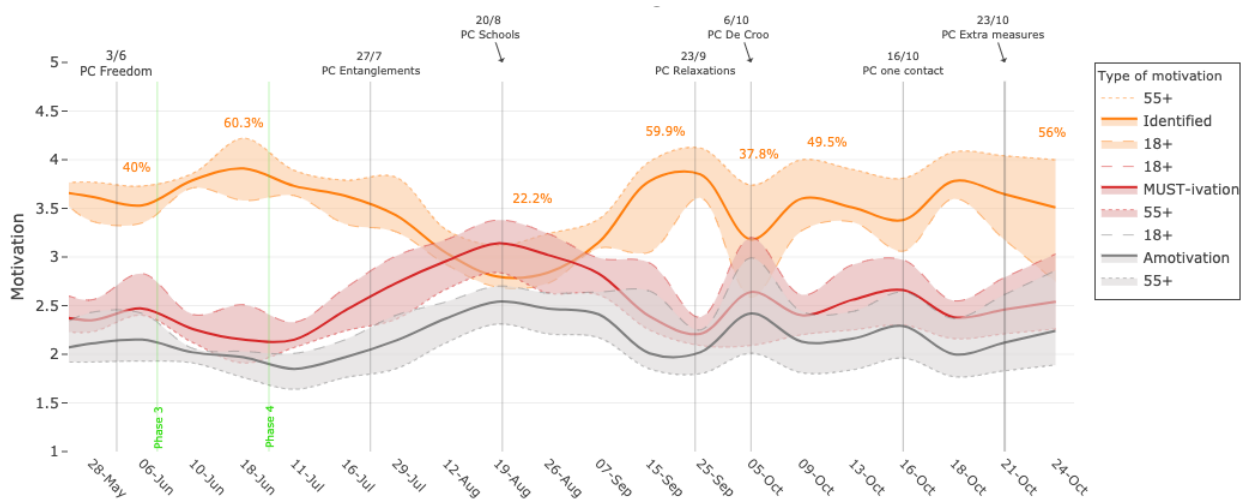
Sinds het aantreden van de nieuwe federale regeringsploeg stabiliseert de vrijwillige motivatie van de respondenten rond de 50% (Figuur 2). Dit is opmerkelijk want ons persoonlijk en publiek speelterrein werd in de afgelopen weken steeds verder ingeperkt. Even opmerkelijk was dat onze motivatie sinds de laatste persconferentie van de voormalige regering Wilmès (op 23 september) sterk gedaald was na communicatie van maatregelen die als versoepelingen beleefd werden (i.c., knuffelcontacten werden een individueel in plaats van een gezinsrecht). Ook toen was de risicoperceptie hoog (zie Figuur 1) en dus een goed moment om maatregelen te introduceren die het risico zouden terugdringen. De regering Wilmès miste echter het motivationele momentum en koos echter voor een versoepeling omdat ze dacht dat soepeler maatregelen beter zouden opgevolgd worden. Helaas, er trad eerder motivationele apathie en moedeloosheid op door het gebrek aan daadkracht waardoor respondenten de maatregelen slechter in plaats van beter gingen volgen. De idee dat rationalisaties en versoepelingen zouden leiden tot een betere naleving van maatregelen bleek dus fout (Figuur 3).

Conclusie 1: Ga er niet vanuit dat strenge maatregelen noodzakelijk de motivatie onderuit halen. De bevolking is bereid om risicobeperkende maatregelen te volgen in ruil voor zekerheid en perspectief.

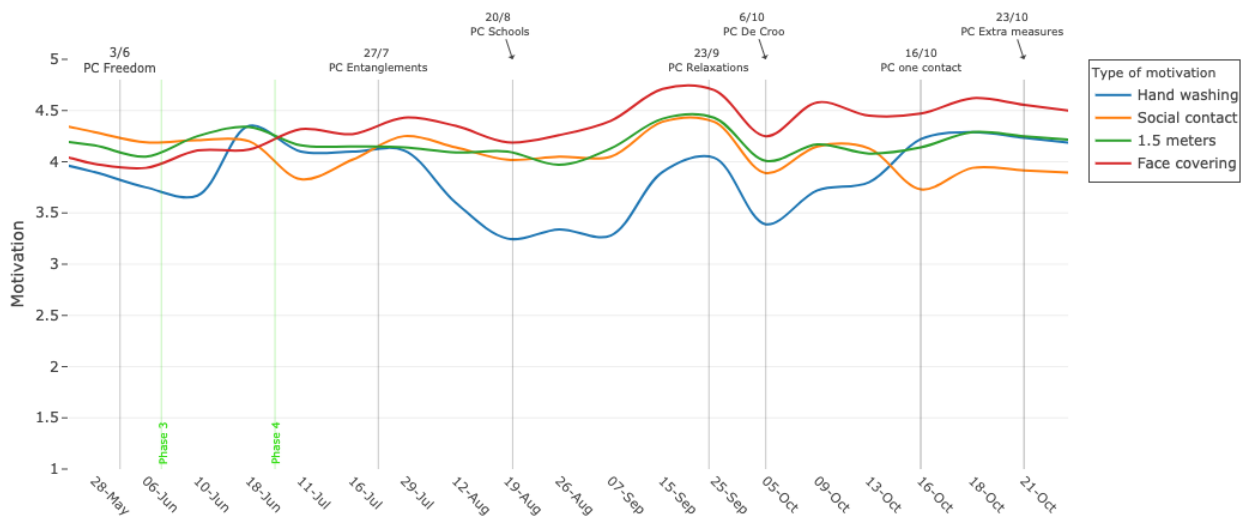
Figuur 1. Evolutie in risicoperceptie doorheen de crisis



Figuur 2. Evolutie in verschillende types motivatie doorheen de crisis



Figuur 3. Evolutie in de opvolging van de maatregelen



Veronderstelling 2: Koelbloedig afwachten wat de cijfers zeggen brengt rust

Premier De Croo en Minister-president Jambon beklemtoonden terecht dat onze mentale gezondheid en welbevinden vandaag al onze aandacht verdient. Diverse psychologische factoren voorspellen dit welbevinden, waaronder de mate waarin we ons vrij voelen en persoonlijke keuzes kunnen maken (autonomie), de mate waarin we ons goed gehecht weten met onze naasten en ons onderdeel voelen van een groep (verbondenheid) maar ook de mate van ervaren onzekerheid. Uit Figuur 4 blijkt dat onze onzekerheid op diverse terreinen sinds het aantreden van de nieuwe federale regeringsploeg piekt: Vlaamse respondenten zijn meer bezorgd over hun eigen gezondheid, die van hun naasten en over

de huidige situatie en te verwachten evolutie. Deze bezorgdheid knaagt aan ons welbevinden, want het is een belangrijke bron van angst, verstoorde slaap en depressieve klachten.

Op dit moment is het dan ook wenselijk om deze groeiende onzekerheid een halt toe te roepen via het invoeren van risicobeperkende maatregelen, hoewel deze onze psychologische basisbehoeftes aan autonomie en verbondenheid onder druk plaatsen. De bevolking wil op de eerste plaats weten waar ze aan toe is en is bereid daarvoor andere psychologische behoeftes deels en tijdelijk on vervuld te laten. Als bij iedere set aan verstrengede maatregelen de bezorgdheid blijft of deze voldoende zijn om het tijt te keren, dan vindt de bevolking moeilijk rust. Veeleer dan koelbloedig af te wachten is - paradoxaal genoeg - daadkrachtig ingrijpen cruciaal om voor rust te zorgen, ook al is het vrijheidsbeperkend. In ruil voor de hoop en het vertrouwen dat het gevoerde beleid resultaat oplevert, is de bevolking bereid om op korte termijn door de zure appel heen te bijten. De focus ligt dan best op psychische begeleiding en ondersteuning die zorgen dat de appel niet al te zuur smaakt. Dit kan door enkele vuistregels mee te nemen in de communicatie en beleid:

- Communiceer hoe effectief het “bijten door de zure appel” is: wat is het te verwachten effect als we ingrijpen en de extra inspanning vragen? En wat is het effect als we dat niet doen?
- Communiceer niet alleen dat “de bidon tijdens deze ronde van de corona half leeg” is, maar ook dat ze nog “half vol is”: wat is wel nog mogelijk? Op welke manier kunnen we onze behoeftes aan autonomie en verbondenheid wel nog voldaan krijgen?
- Communiceer naar welke tussendoelen we streven tijdens deze extra inspanning en laat aan de hand van de barometer zien in welke mate we progressie maken. Zo wint de bevolking vertrouwen om naar een volgende fase te evolueren.
- Faciliteer het delen van goede praktijken binnen de opgelegde beperkingen via allerlei media
- Moedig de bevolking aan tot wederzijdse solidariteit:
 - a. voeg een boodschap toe van steun (emotioneel, financieel) aan hardst getroffen
 - b. heb voldoende aandacht voor de zwakkeren (eenzamen, singles, ouderen, ..) door middel van concrete voorstellen
 - c. heb aandacht voor mensen in specifieke situaties (bv. onder één dak wonen is niet alleen van toepassing op gezinnen, maar kan ook betrekking hebben op andere vormen van samenwonen, cfr. kotstudenten)

-

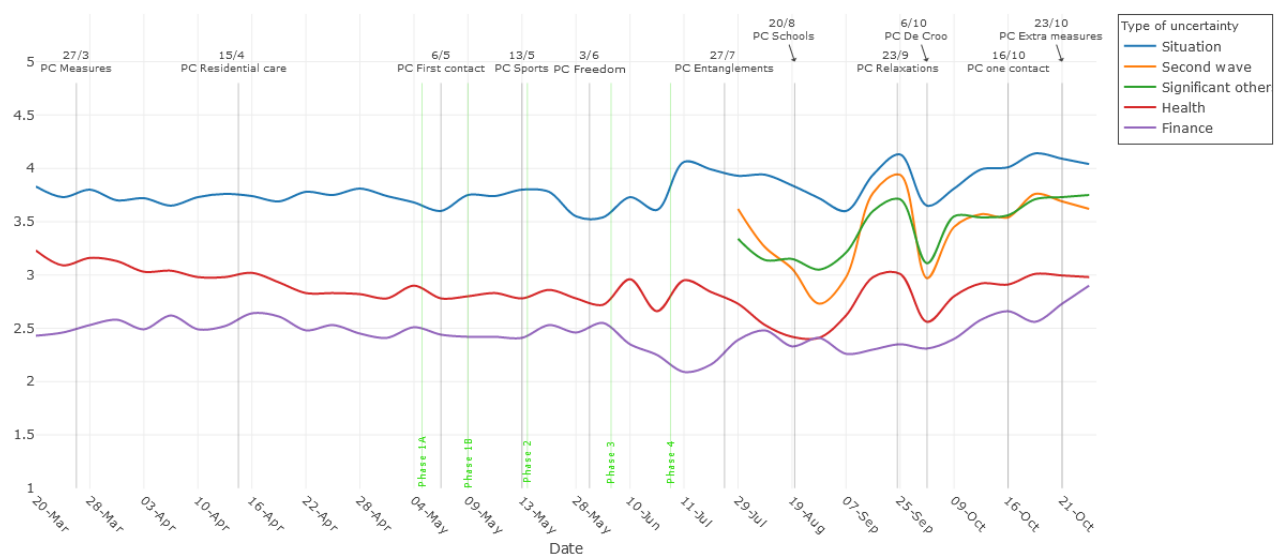
Conclusie 2: Ga er niet vanuit dat rustig de situatie afwachten rust brengt als de onzekerheid toeneemt. De bevolking wil op korte termijn door een zure appel bijten op voorwaarde dat er voldoende psychische begeleiding en ondersteuning wordt geboden om het welbevinden te vrijwaren.

Veronderstelling 3: Helder uitleggen wat mensen dienen te doen volstaat om hen te motiveren

Het is naïef te veronderstellen dat de bevolking ‘zomaar’ gemotiveerd is om strengere maatregelen te volgen. En als mensen de maatregelen niet naleven is het even naïef om ervan uit te gaan dat hen uitleggen wat ze moeten doen en hen oproepen tot meer burgerzin of verantwoordelijkheid voldoende zijn om hen te motiveren. Om mensen actief en duurzaam te betrekken bij een actieplan moet aan een aantal motivationele voorwaarden worden voldaan.

De veelbesproken epidemiologische barometer, die reeds weken op zich laat wachten, is een uitstekend instrument om deze voorwaarden in te vullen. De barometer laat toe om de maatregelen erg goed te kaderen in een logisch en coherent geheel, zodat het “waarom” ervan duidelijk wordt. Maatregelen zijn logisch en inzichtelijk verbonden aan de risicofase van de epidemie wat hun proportionaliteit en voorspelbaarheid garandeert.

Figuur 4. Evolutie in verschillende bronnen van onzekerheid tijdens crisis



Zo zou het duidelijk zijn dat we vandaag diep in alarmfase 4 zitten, waardoor al op voorhand duidelijk was welke strengere maatregelen er zaten aan te komen om de situatie onder controle te houden. Nu moeten experts en zorgverstrekkers telkens de alarmklok luiden om aan te geven dat de situatie uit de hand loopt. De barometer laat dus toe om tot een gedeeld begrip te komen van de ernst van de situatie, zonder dat alarmkreten in angstboodschappen hoeven over te slaan. Verder geeft de barometer ons een gezamenlijk doel. Bij voorkeur wordt aangegeven via welke tussenstappen (i.c., curve vertragen, stabiliseren en ombuigen) welke targets worden bereikt op weg naar ons eerste hoofddoel: evolueren naar alarmfase 3.

Andere voorwaarden zijn uiteraard een empathische communicatie, waardoor beleidsmakers op een authentieke wijze de inspanningen van de bevolking en van specifieke, getroffen doelgroepen erkennen. Uit de resultaten van de motivatiebarometer blijkt dat de regering Decroo tijdens haar persconferentie dit empathisch element uitstekend vorm gaf. Verder is het cruciaal dat de verbindende doelen waar we als samenleving naar streven worden beklemtoond. De regering verwees hierbij op een overtuigende wijze naar kernprioriteiten die ze wil vrijwaren: de scholen openhouden, de bedrijven laten werken, de zorgsector niet overbelasten en de mentale gezondheid ondersteunen. Het is belangrijk om deze abstractere doelen te concretiseren aan de hand van specifieke voorbeelden. Als je als burger beseft dat het trouw volgen van de maatregel ervoor zorgt dat je buurvrouw haar fertiliteitsbehandeling niet wordt onderbroken of dat je zoon kan blijven sporten, dan draag je bij aan het welbevinden van anderen. Dan wordt het volgen van de regels een prosociale daad. Als aan deze randvoorwaarden is voldaan, dan zal het motivationeel draagvlak voor lastige, maar noodzakelijke maatregelen groeien.

Conclusie 3: Ga er niet vanuit dat helder communiceren wat moet gedaan worden volstaat om de bevolking te motiveren. De barometer samen met wervende en motiverende communicatie en initiatieven zijn nodig om iedereen aan boord te krijgen of houden.

CONTACT INFORMATION

- **Hoofdonderzoeker:**
Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste (Maarten.Vansteenkiste@ugent.be)
- **Medeonderzoeker:**
Prof. Dr. Omer Van den Bergh (omer.vandenbergh@kuleuven.be)
- **Behoud en verspreiding vragenlijst:**
Drs. Sofie Morbee (Sofie.Morbee@ugent.be)
- **Data en analyses:**
Drs. Joachim Waterschoot (Joachim.Waterschoot@ugent.be)

www.motivationbarometer.com

