

“Wees veilig en hou vol!”

Resultaten van een studie naar het (niet) volgen van de COVID-19 gedragsmaatregelen en de link met welzijn in de eerste weken

Waarom deze studie?

Het succes van de huidige COVID-19 maatregelen is sterk afhankelijk van de mate waarin we ons **gedrag kunnen aanpassen** en vooral of we dit kunnen volhouden **voor lange tijd**.

Voorgaand onderzoek toont dat het aanpassen van ons gedrag een stuk moeilijker kan zijn dan gedacht. Binnen de onderzoeksgroep **gezondheidspsychologie** van de UGent vertrekken wij vanuit het *Health Action Process Approach (HAPA)-model*¹ dat **gedragsverandering kan beschrijven, verklaren en voorspellen**.

De resultaten zijn van toepassing op de beginfase van de corona-maatregelen, dus **van vrijdag 20 t.e.m. vrijdag 27 maart**.

Volgen we de maatregelen op?

9 op de 10 Vlamingen gaven aan handen te wassen, te niezen of hoesten in de ellebogen of zakdoek en/of afstand te houden in de beginfase van de maatregelen



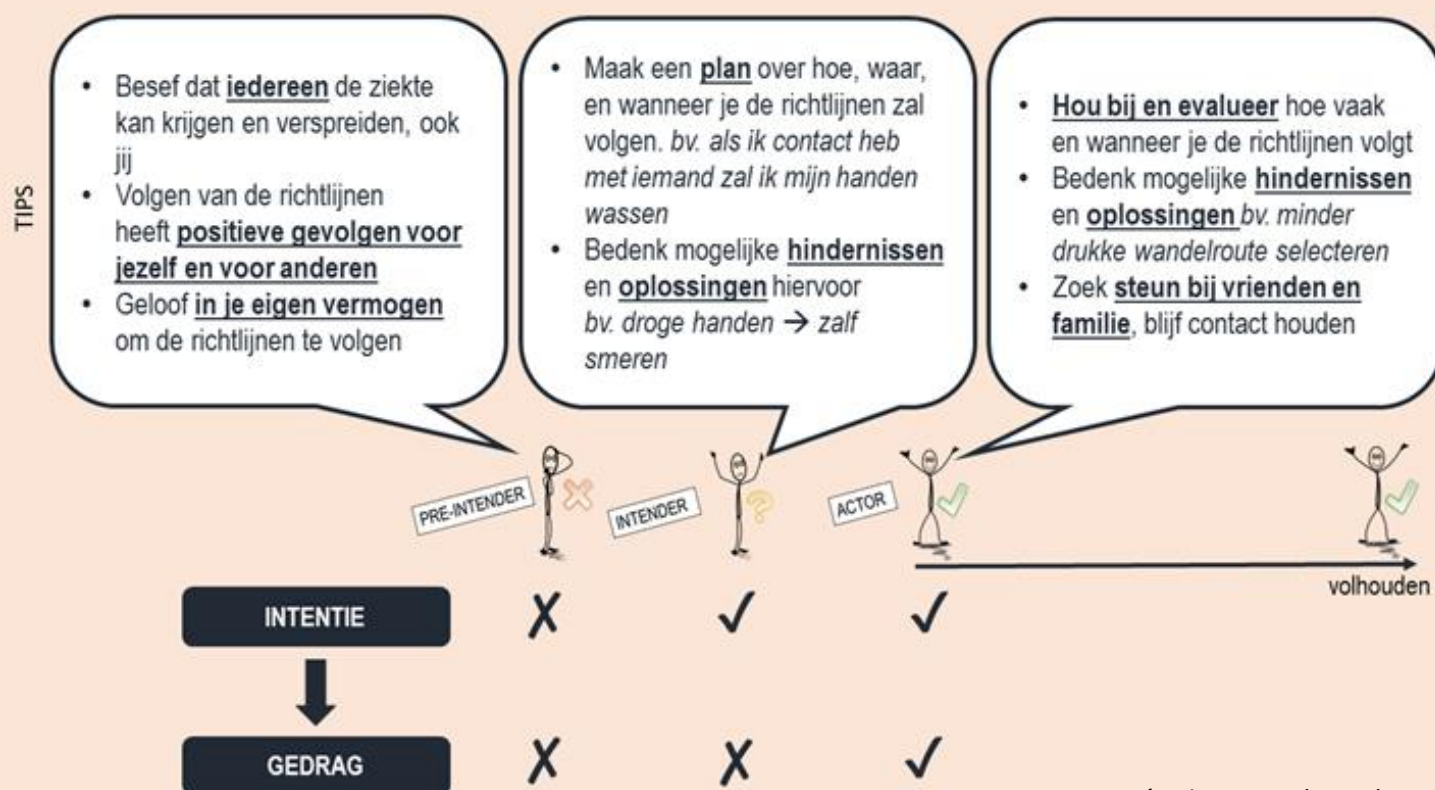
→ We onderscheiden 3 groepen

Pre-intenders hebben nog geen intentie om de richtlijnen te volgen

Intenders hebben al de intentie maar hebben hulp nodig om het juiste gedrag te stellen

Actors hebben reeds de juiste intentie en volgen de richtlijnen op

Voor elk van de drie groepen kunnen **tips** geformuleerd worden:

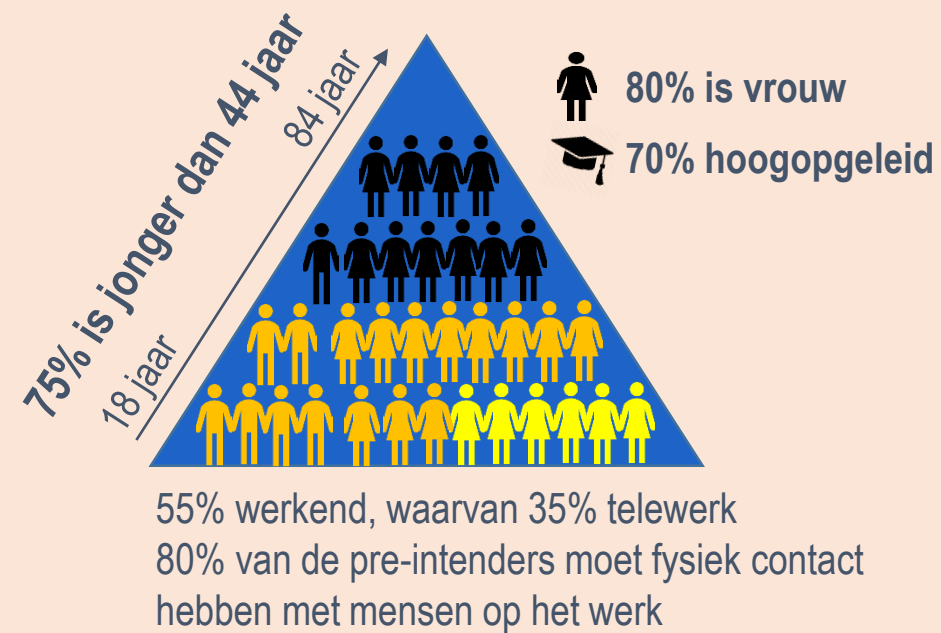


¹ Schwarzer (2008)

Sociale ondersteuning kan een belangrijke hulpbron zijn om de richtlijnen op te volgen. Een **gebrek** aan sociale steun kan bijgevolg een belangrijke barrière vormen voor het volgen van de richtlijnen.

De eerste resultaten geven in lijn hiermee aan dat pre-intenders *lager* scoren op sociaal functioneren dan actors.

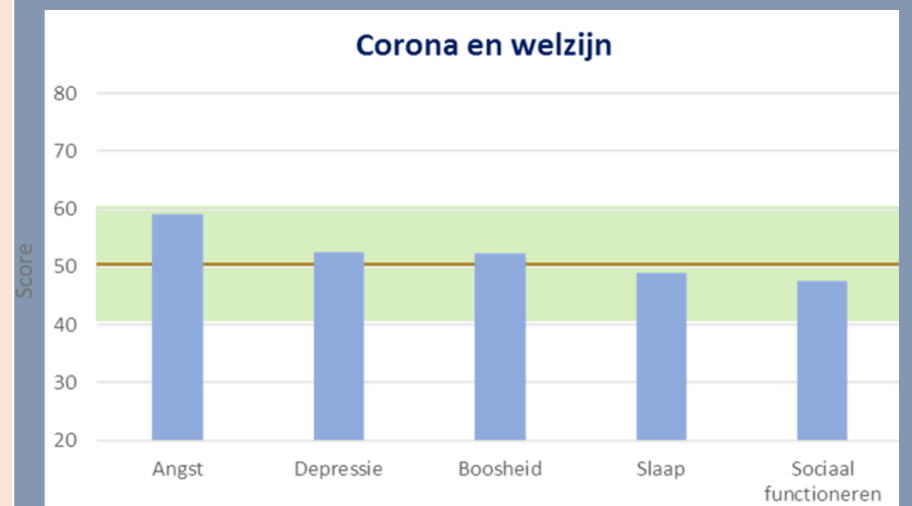
Bedankt aan alle **2379** deelnemers!



Hoe zit het met ons welzijn?

We keken naar verschillende domeinen van welzijn (**angst, depressie, boosheid, slaap en sociaal functioneren**).

Het welzijn blijft over het algemeen binnen de **'normale' (groene) zone**. Wel zien we dat angst licht verhoogd is ten opzichte van het **populatiegemiddelde (rode lijn)**.



Over het algemeen deed men het **goed** op de verschillende domeinen van **welzijn**. Dit is een **positief verhaal**.

Jongere mensen waren **minder bezorgd** om zelf besmet te worden, maar waren **meer bezorgd** om het virus te verspreiden.

Mensen met **inwonende ouders** of **jonge kinderen** zorg of zij die **zorg dragen** voor niet-inwonende naasten waren **meer bezorgd** om het virus te verspreiden.

Hoe houd jij nu de maatregelen vol? Laat het ons weten door de tweede ronde in te vullen: <https://bit.ly/coronastudievervolg>