

Motivatiebarometer staat stilaan op storm

29/01/2021 om 19:00 door Sarah Vankersschaever (<https://www.standaard.be/auteur/sarah-vankersschaever>)



De motivatiebarometer ziet er niet rooskleurig uit. We hebben almaar minder energie om vol te houden, zeker wat sociale restricties betreft.

‘Op ons tandvlees én toch volhouden’, zo vat het nieuwste motivatieonderzoek ons algemeen welzijn samen. In de resultaten van de 21ste barometer zien we de weerbots van het beloofde, maar ondertussen alweer minder bereikbare ‘rijk der vrijheid’. Snelle verbeteringen en versoepelingen zitten er niet in en dat vertaalt zich in een dalende motivatie om ons aan de coronamaatregelen te houden. Het ‘motivationale niveau’ zit vandaag op 41 procent. Dat is laag, hoewel nog niet zo laag als het dieptepunt van 23 procent in augustus.

De gelatenheid en futloosheid nemen toe, de angst en onzekerheid over hoe de situatie zal evolueren vertonen een piek. Bovendien is ons risicobesef niet gestegen, wat erop wijst dat we het fragiele karakter van de situatie onderschatten. Nog verontrustender: onze levenstevredenheid en vitaliteit liggen het laagst sinds het begin van de metingen.

Motivatiepsycholoog Maarten Vansteenkiste (UGent) en zijn collega's, die de bevraging sinds maart organiseren, waarschuwen in het rapport dat we hierdoor een deel van de bevolking dreigen te verliezen. ‘We zitten al enkele maanden in onze bubbels opgesloten. Er is meer dan ooit nood aan een duidelijke strategie over hoe we de situatie de komende weken aanpakken.’ De onderzoekers raden aan om een helder plan op te stellen, met haalbare tussenliggende doelen om de bevolking te motiveren, en daar wekelijks over te communiceren.

Algemene ontgoocheling

De futloosheid heeft veel te maken met onze algemene ontgoocheling. De hoerastemming rond de vaccinaties heeft plaats gemaakt voor de ontnuchterende waarheid dat het vaccinparcours hobbelig en onvoorspelbaar zal zijn. Ook de intrede van de Britse variant maakt dat we twijfelen of de vooropgestelde doelen (800 besmettingen en 75 hospitalisaties) wel haalbaar zijn.

Net die moedeloosheid doet onze nood aan sociaal contact groeien. We slagen er veel moeilijker in om ons te beperken tot het maximale aantal sociale contacten. Ter verduidelijking: in tegenstelling tot wat soms wordt vermoed, hebben jongvolwassenen (18 tot 35 jaar) niet meer knuffelcontacten dan de oudere leeftijdsgroepen.

Je wil onze betalende artikels lezen maar nog geen abonnement nemen? Meld je aan en proef gratis van 3  plus-artikels.

Lees gratis > (https://www.standaard.be/proef-van-onze-journalist?utm_campaign=poreus&utm_source=standaard&utm_medium=softp)

Geen betaalgegevens nodig

