



Naleving van richtlijnen rond social distancing en afstand houden: inzichten vanuit de gedragswetenschappelijke literatuur

1 september 2020; RIVM Corona Gedragsunit

In de Corona Gedragsunit van het RIVM wordt de gedragswetenschappelijke literatuur rondom corona & gedrag continu gescand en samengevat. Dit memo biedt een samenvatting van de literatuurscan over social distancing en fysiek afstand houden.

Met *afstand houden* wordt expliciet bedoeld dat er een bepaalde fysieke afstand wordt bewaard van anderen, bijvoorbeeld in de publieke ruimte tijdens het boodschappen doen of thuis bij het ontvangen van bezoek. *Social distancing* wordt in de literatuur verschillend gedefinieerd, maar omvat vaak het vermijden van drukte, beperken van sociale bijeenkomsten en contacten en bij elkaar komen, en soms wordt hier ook fysiek afstand houden in meegenomen.

Wat wordt er in dit memo beschouwd?

Het gaat in dit memo om psychosociale factoren rond naleving en volhouden van 1) social distancing en 2) fysiek afstand houden van andere mensen om de overdracht van het coronavirus te beperken. Daarnaast worden aanknopingspunten rond communicatie beleid besproken om naleving te stimuleren.

Wat wordt er (nog) niet besproken?

Dit memo gaat niet in op de effectiviteit van social distancing en afstand houden als maatregel om de verspreiding van het SARS-CoV-2 tegen te gaan. Dit memo is geen systematische review, op algehele volledigheid wordt geen aanspraak gedaan.

Opstellers/uitvoering:

Nina van der Vliet, Koen van der Swaluw, Sarah Vader

Meelezers:

Marijn de Bruin, Margriet Melis, Mariken Leurs, Bas van den Putte (WAR), Daniëlle Timmermans (WAR)

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

KvK Utrecht 30276683

T 030 274 91 11
Corona.literatuur@rivm.nl

Datum
1 september 2020

Inhoudsopgave

- 1. Samenvatting – 2**
- 2. Methodologie – 4**
- 3. Literatuurbevindingen en conclusie per vraagstelling – 5**
 - 3.1 Social distancing – 5
 - 3.2 Afstand houden – 7
 - 3.3 Communicatie en interventiemogelijkheden – 9
- 4. Achtergrondliteratuur – 10**
 - 4.1 Social distancing (inclusief fysiek afstand houden) – 10
 - 4.2 Fysiek afstand houden – 14
 - 4.3 Social distancing (exclusief fysieke afstand houden) – 15
 - 4.4 Communicatie en interventiemogelijkheden – 18
- 5. Referenties – 21**

1. Samenvatting

Achtergrond

In de aanpak van de coronacrisis zijn het vermijden van drukte en het houden van 1.5 meter afstand belangrijke maatregelen om verspreiding van het SARS-CoV-2 virus van mens op mens te beperken. Uit onderzoeksgegevens blijkt dat naleving van deze richtlijnen relatief hoog is maar wel langzaam afneemt en verschilt tussen (sociale) contexten. Het doel van dit literatuurmemo is om in kaart te brengen welke psychosociale factoren een rol spelen in de naleving van zowel social distancing als 1.5 m afstand bewaren van anderen, om aanknopingspunten uit de literatuurbevindingen te geven voor effectieve communicatie en beleid.

De onderzoeksvragen van dit memo zijn:

1. Welke psychosociale factoren dragen bij aan het naleven van de richtlijnen rond social distancing?
2. Welke psychosociale factoren dragen bij aan het naleven van de richtlijn rond fysiek afstand houden van anderen?
3. Welke aanknopingspunten zijn er vanuit de literatuur bekend voor communicatie en beleid gericht om naleving te stimuleren?

Methode

Literatuuronderzoek naar artikelen over psychosociale factoren rond afstand houden en social distancing bij COVID-19 in de peer-reviewed literatuur en via pre-print databases. Review door twee leden van de onafhankelijke Wetenschappelijke Adviesraad van de Corona Gedragsunit van het RIVM.

De meerderheid van de geïnccludeerde studies in dit memo zijn pre-print, zonder peer review. In de geïnccludeerde studies wordt het onderscheid tussen social distancing en afstand houden niet altijd gemaakt. Alle geïnccludeerde studies zijn gedaan via vragenlijsten, waarbij de mate van naleving via zelfrapportage wordt gemeten: er is dus geen daadwerkelijk gedrag gemeten.

Antwoorden

Vraagstelling 1: Welke psychosociale factoren dragen bij aan het naleven van de richtlijnen voor social distancing? (social distancing omvat een set van gedragingen zoals o.a. het vermijden van drukte en sociale bijeenkomsten)

Het volgen van nieuws of opzoeken van informatie over COVID-19 hangt samen met de naleving van social distancing. Voor de waargenomen bedreiging door het virus zijn resultaten wisselend (wel of geen associatie). Solidariteitsoverwegingen zoals bezorgdheid om anderen te infecteren spelen ook een rol (dit werd ook onder adolescenten als veelgenoemde reden gevonden). Sociale invloeden en normen - zoals het zien dat anderen aan social distancing doen - hangen tevens samen met de naleving hiervan. Naleving onder adolescenten hing onder andere samen met ouders die hun kinderen verplichtten thuis te blijven, en - net als bij volwassenen - met beperkte mogelijkheden (zoals een lockdown).

Barrières om niet aan social distancing te doen blijken onder andere het als lastig ervaren van social distancing, verveling, zorgen over het niet kunnen deelnemen aan sociale (georganiseerde) activiteiten als festivals en vakanties, het hebben van een baan waardoor social distancing niet mogelijk is, en een langere duur van de maatregelen dan verwacht.

Vraagstelling 2: Welke psychosociale factoren dragen bij aan het naleven van de richtlijn voor fysiek afstand houden van anderen?

Kennis en duidelijkheid over de maatregel afstand houden, maar ook de ervaren praktische haalbaarheid om de 1.5 meter afstand na te kunnen leven, lijken bij te dragen bij aan de naleving hiervan. Daarnaast is het van belang dat men de maatregel als effectief ziet en steunt, en spelen solidariteitsoverwegingen zoals het niet willen besmetten van kwetsbare anderen, en het voelen van een burgerplicht en verantwoordelijk een rol bij naleving. Bezorgd zijn over de eigen gezondheid wordt minder vaak genoemd als reden om, of heeft geen effect op, fysiek afstand te houden. Sociale invloeden, bijvoorbeeld zien dat anderen afstand houden, hangen positief samen met naleving.

Barrières om geen fysieke afstand te houden zijn het hebben van werk waar afstand houden niet mogelijk is, of waar thuiswerken geen optie is. Daarnaast hangen de ervaren toegenomen mogelijkheden om de regels na te leven ook samen met een afname van naleving, net als een afname van de waargenomen mate waarin anderen afstand houden. Waargenomen kans op boetes bleek geen effect te hebben op naleving.

Vraagstelling 3: Welke aanknopingspunten zijn er vanuit de literatuur bekend voor communicatie en beleid om naleving te stimuleren?

Inzichten uit de literatuur over de meest relevante psychosociale factoren rond social distancing en afstand houden vormen aanknopingspunten voor communicatie en beleid:

Communicatiemiddelen die ingaan op persoonlijke ervaringen van mensen die bescherming het hardst nodig hebben (kwetsbare geliefden), waarbij empathische motivatie wordt aangesproken, hebben een groter effect op naleving dan enkel informatievoorziening. Geef dus niet alleen maar informatie over de regels, maar gebruik empathie-verhogende berichten waarin ook de mogelijkheid wordt

benadrukt dat men anderen (en nog beter: kwetsbare, identificeerbare dierbaren) besmet. Laat hiermee dus de consequenties van regelschending zien.

Doe een appèl op solidariteitswaarden. Het centraal stellen van het belang van elkaar beschermen heeft mogelijk meer effect dan het centraal stellen van het beschermen van jezelf. Laat zien dat anderen de regels naleven. Geef duidelijke, eenduidige en specifieke context-gebonden informatie en haal misverstanden weg ('Wat houdt social distancing en afstand houden in, wat is acceptabel?'). Gebruik persoonlijke voorbeelden en sterk beeldmateriaal, en vermijd autoritaire berichtgeving.

Maak het gemakkelijker. Voorzie burgers van middelen die afstand houden beter mogelijk maken, zoals contact-minimaliserende aanpassingen in de fysieke omgeving. Zo wordt het gemakkelijker gemaakt om de richtlijnen na te leven. Belonen en makkelijker maken is over het algemeen effectiever dan bestraffen of ontmoedigen.

2. Methodologie

Deze literatuur is verkregen via referenties in de wekelijks verzamelde literatuur waarbij wordt gezocht in databases van Google Scholar, Pubmed, Embase, PsycInfo. Deze literatuur wordt samengebracht in de RIVM literatuurdatabase corona & gedrag, waar wekelijks nieuwe studies worden gescand en toegevoegd indien relevant. Daarnaast worden pre-print databases als Psy Arxiv en Med Rxiv wekelijks doorzocht. De literatuur is aangevuld met de sneeuwbalmethode, waarbij in de geïdentificeerde literatuur wordt gekeken naar referenties voor mogelijk nieuwe relevante studies. Daarnaast is er via het RIVM gedragsexpertiseteam en de Corona Gedragseenheid relevante literatuur aangedragen.

Inclusiecriteria:

- Engels of Nederlandstalige literatuur.
- Gerelateerd aan afstand houden, social distancing en gedrag.
- Gerelateerd aan COVID-19 of soortgelijke pandemieën of infectieziekte uitbraken.
- Gepubliceerd tussen 2010 en 2020
- Zowel reviews, losstaande studies als opiniestukken en editorials, als grijze literatuur. Zowel pre-prints, working papers, als gepubliceerde literatuur.

Kwaliteit is beoordeeld aan de hand van het type studie en publicatiestatus. Twee leden van de Wetenschappelijke Adviesraad hebben deze literatuurscan gereviewd.

Social distancing en fysiek afstand houden in de literatuur

In de geïnccludeerde studies wordt het onderscheid tussen social distancing en afstand houden niet altijd gemaakt. Social distancing wordt veelal beschreven als een pakket maatregelen, waaronder naast bijvoorbeeld het vermijden van groepsbijeenkomsten en drukte, ook fysiek afstand houden valt. Door sommige auteurs worden de uitkomstmaten voor social distancing en afstand houden samengevoegd tot één uitkomstmaat, en soms wordt er geen definitie van social distancing gegeven aan deelnemers. In dit memo is per artikel bekeken of het over fysiek afstand houden of social distancing ging. Bij social distancing artikelen is tevens bekeken of fysiek afstand houden viel onder hun definitie van social distancing en ook los is uitgevraagd. In dat geval zijn relevante bevindingen in de samenvatting over fysiek afstand beschreven.

Zelfgerapporteerde naleving

Alle geïnccludeerde studies zijn gedaan met behulp van vragenlijsten, waarbij de mate van naleving via zelfrapportage wordt gemeten. Er is dus geen daadwerkelijk gedrag gemeten. Uit een Amerikaans onderzoek (Gollwitzer, Martel et al. 2020, preprint) bleek dat er wel een samenhang is tussen de zelfgerapporteerde mate van social distancing en mobiliteit op zowel individueel niveau (aantal stappen gemeten via mobiele pedometers) als op groepsniveau (mobiele GPS data). Over fysiek afstand houden van anderen is geen studie bekend waarin zelfgerapporteerd en daadwerkelijk gedrag is vergeleken.

3. Literatuurbevindingen en conclusie per vraagstelling

In deze sectie wordt een uitgebreidere puntsgewijze samenvatting gegeven van de psychosociale factoren die bijdragen aan social distancing en afstand houden, en communicatiestrategieën die de naleving kunnen bevorderen.

3.1 Social distancing

Welke psychosociale factoren dragen bij (+) aan het naleven van de richtlijnen rond social distancing? En welke factoren hangen juist samen met minder naleving (-)? Welke factoren hebben geen effect (0) volgens de literatuur?

Social distancing – Capaciteit (kennis)

- (+) Mensen die het nieuws meer volgen over COVID-19, of die meer informatie opzoeken over het virus geven aan zich meer aan de social distancing richtlijnen te houden (Pedersen and Favero 2020, Charles, Jain et al. 2020, preprint).

Social distancing - Sociale en omgevingsinvloeden

- (+) Gedrag van anderen. Zien dat de sociale omgeving zich eraan houdt, hangt samen met een hogere mate van zelfgerapporteerde naleving (Charles, Jain et al. 2020, preprint, Gouin, Switzer et al. 2020, preprint, Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint) (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint)
- (+) Lockdown. Gesloten restaurants, buurtcentra en recreatieve voorzieningen waren veelgenoemde redenen om de richtlijnen rond social distancing te volgen, net als mogelijkheden en wenselijkheid vanuit school of werk om aan social distancing te doen (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint)
- (+/0) Wat betreft de mening van familie en vrienden over acceptabel social distancing gedrag, zijn er wisselende bevindingen. Er is onderzoek laat zien dat deze mening positief samenhangt met naleving (Farias and Pilati 2020, preprint) maar door een andere studie wordt geen associatie gevonden (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint).
- (-) Zorgen over/niet willen missen van georganiseerde sociale activiteiten zoals concerten, festivals, sportwedstrijden en vakanties hangt samen met een vermindering in social distancing (Leary, Dvorak et al. 2020, preprint).
- (-) Amerikaanse respondenten met een baan waren minder geneigd de richtlijnen van social distancing na te leven (Charles, Jain et al. 2020, preprint), en het hebben van een baan wordt als barrière genoemd voor social distancing (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint)

Social distancing - Motivatie

- (+) Bezorgdheid om anderen te infecteren is positief geassocieerd met de mate van zelf gerapporteerde social distancing (Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint, Leary, Dvorak et al. 2020, preprint).
- (+) Mensen met een hoge score op solidariteit en empathie lijken eerder geneigd tot social distancing en kunnen zich eerder voorstellen voor langere tijd in isolatie te gaan (Pedersen and Favero 2020).
- (+) Naleving van de regels zien als een burgerplicht (persoonlijke norm) speelt een positieve rol bij de naleving van social distancing richtlijnen (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint).
- (+) Het maken van 'als-dan' plannen (als situatie x zich voor doet, dan doe ik y) kan mogelijk helpen bij naleving van social distancing richtlijnen, mits men de intentie heeft deze plannen ook in te zetten (Bieleke, Martarelli et al. 2020, preprint).
- (+/0) De resultaten voor waargenomen bedreiging zijn wisselend: een studie vond dat hogere waargenomen dreiging of risicoperceptie rond het virus samenhangt met hogere zelfgerapporteerde naleving (Charles, Jain et al. 2020, preprint), en dit werd ook onder adolescenten gevonden (Oosterhoff and Palmer 2020a, preprint). Maar een andere studie vond geen significante associatie tussen inschattingen rond de eigen kwetsbaarheid en naleving (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint). Angst voor eigen besmetting en angst om te sterven hadden geen significante associatie met het nu en in de toekomst aan social distancing doen (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint, Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint, Leary, Dvorak et al. 2020, preprint).
- (-) Verwachte duur van de maatregelen: Als de aangekondigde duur van de social distancing maatregelen langer is dan mensen hadden verwachtten, dan is het lastiger voor mensen om zich aan de regels te houden dan wanneer dit niet het geval is (Briscese, Lacetera et al. 2020, working paper). Zelfs de meest nalevende burgers bleken hier gevoelig voor. Maximale duur van verwachte bereidheid: Gemiddeld konden Amerikaanse deelnemers zich voorstellen 17 weken sociale contacten te vermijden, 30% 6 weken of minder, en 17% kon een half jaar of langer (Pedersen and Favero 2020)
- (-) Verveling is geassocieerd met een lagere mate van naleving (Wolff, Martarelli et al. 2020), en hogere ervaren moeite met naleving (Bieleke, Martarelli et al. 2020, preprint).
- (-) Het lastig vinden om social distancing maatregelen (thuisblijven, geen bijeenkomsten bezoeken) na te leven hangt negatief samen met naleving (Charles, Jain et al. 2020, preprint).
- (-) Mensen die volgens zelfrapportage het minste afstand hielden hadden een lagere eigen effectiviteit (gevoel dat zij niet voldoende in staat waren de verspreiding van het virus te voorkomen) (Charles, Jain et al. 2020, preprint).

Social distancing - Karaktereigenschappen

- (+) De mate van zelfcontrole (bijv. verleidingen kunnen weerstaan) die een persoon heeft is geassocieerd met een hoge mate van regelnaleving (Wolff, Martarelli et al. 2020) (Bieleke, Martarelli et al. 2020, preprint).
- (-) Individuen met een hoge mate van onzekerheidsintolerantie (hoge mate van negatieve emoties zoals angst rond onzekere situaties) hebben hogere intenties om hun huis uit te gaan. De auteurs suggereren dat dit mogelijk komt omdat zij hierdoor hun 'normale leven' weer op kunnen pakken en de

onprettige onzekerheidsgevoelens hiermee verminderen (Farias and Pilati 2020, preprint).

Adolescenten en motieven voor social distancing

- (+) Voor adolescenten tussen de 13 en 18 jaar bleken sociale verantwoordelijkheid (78,1%) en het niet willen infecteren van anderen (77,9%) de voornaamste redenen om aan social distancing te doen (Oosterhoff, Palmer et al. 2020b). Dit bleken volgens de literatuur ook belangrijke beweegredenen voor volwassenen.
- (+) Adolescenten die een hogere mate van dreiging van het virus waarnamen, gaven aan zich vaker aan de richtlijnen social distancing te houden (Oosterhoff and Palmer 2020a, preprint). Dit werd ook onder volwassenen gevonden.
- (+) (Sociale) controle (zoals het feit dat een stad in lockdown was (60,9%) of ouders die jongeren verplichtten thuis te blijven (54,5%) werd vaak als reden gegeven om afstand te houden (Oosterhoff, Palmer et al. 2020b). Hier speelt dus ook hoeveel mogelijkheden er zijn om de richtlijnen (niet) na te leven.
- (+) 57.8% van de jongeren gaf als reden dat zij niet zelf ziek wilden worden (Oosterhoff and Palmer 2020a, preprint).
- (+) Vrienden die van mening waren dat zij thuis moesten blijven (13.9%), of niet door anderen veroordeeld willen worden (7%) werd door jongeren minder genoemd als reden (Oosterhoff, Palmer et al. 2020b).
- (-) Adolescenten die hun eigen belang belangrijker vonden dan het belang van anderen hielden zich minder aan social distancing (Oosterhoff and Palmer 2020a, preprint).

3.2 Afstand houden

Welke psychosociale factoren dragen bij (+) aan het naleven van de richtlijn rond fysiek afstand houden van anderen? En welke factoren hangen juist samen met minder naleving (-)? Welke factoren hebben geen effect (0) volgens de literatuur?

Het Nederlands onderzoek van Reinders en collega's (2020) is de enige bekende vragenlijststudie die enkel naar fysieke afstand houden heeft gekeken. In dit stuk zijn tevens studies opgenomen waarin fysieke afstand houden als één van de onderdelen van social distancing richtlijnen is onderzocht.

Uit een Nederlands vragenlijstonderzoek (niet door het RIVM maar door de UVA) (twee vragenlijsten, N = 984 en N = 1021) blijkt dat de mate van (zelfgerapporteerde) naleving hoog blijft, ondanks dat er wel een langzame afname van naleving te zien is (eind mei vergeleken met begin april) (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint). Voor meer gedetailleerde informatie uit de RIVM vragenlijst: zie memo Afstand houden (Link toevoegen).

Afstand houden - Capaciteit: kennis

- (+) Mensen die meer informatie opzochten over het virus gaven aan zich meer aan de richtlijnen omtrent o.a. afstand houden te houden (Charles, Jain et al. 2020, preprint).
- (+) Meer kennis over de maatregelen hangt samen met naleving van de richtlijn rond afstand houden (Kuiper et al., 2020) (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint)

- (0) Waargenomen duidelijkheid van de maatregelen was niet consistent geassocieerd met naleving (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint).

Afstand houden - Sociale en omgevingsinvloeden

- (+) Waargenomen gedrag van anderen speelt een positieve rol bij naleving van afstand houden (Charles, Jain et al. 2020, preprint, Gouin, Switzer et al. 2020, preprint, Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint). Vice versa hing het zien van anderen op straat samen met een lage zelfgerapporteerde mate van afstand houden (-) van anderen (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint).

Er werd door Reinders en collega's (2020) een verschil gevonden tussen **sociale contexten** wat betreft de zelfgerapporteerde naleving op verschillende meetmomenten in mei en april:

- De naleving was het hoogst met burens, tijdens lopen of sporten, en in het verkeer of OV.
- Naleving was lager bij interacties met mensen die niet tot het eigen huishouden behoorden en tijdens het boodschappen doen.
- Naleving was het laagst bij interacties met collega's en familie en vrienden die niet tot het eigen huishouden behoorden.
- Naleving was in sommige sociale contexten verder afgenomen in mei ten opzichte van de april-meting, namelijk bij interacties met burens, vrienden en familie en tijdens boodschappen doen. De naleving was niet verminderd bij interacties met mensen in het algemeen (buiten het eigen huishouden), met collega's, tijdens wandelen of sporten en in het verkeer of OV.
- (-) De waargenomen toename van mogelijkheden om de richtlijnen niet na te leven (tussen april en eind mei) hing samen met lagere naleving onder Nederlandse respondenten eind mei (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint).
- (-) Amerikaanse respondenten met een baan waren minder geneigd om de richtlijnen rond afstand houden na te leven (Charles, Jain et al. 2020, preprint). Het hebben van werk waarin afstand houden niet mogelijk is, was een veelgenoemde reden om de richtlijn rond fysieke afstand van anderen niet na te leven (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint).

Afstand houden - Motivatie

- (+) Zelfgerapporteerde mate van praktisch gezien in staat zijn om de 1.5 meter afstand maatregelen te kunnen naleven in verschillende contexten was een van de factoren die positief samenhang met naleving hiervan onder Nederlandse respondenten (de mate van zich hiertoe praktisch gezien in staat te voelen was van mei tot april licht afgenomen (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint)).
- (+/0) Een hogere waargenomen bedreiging of risicoperceptie rond het virus hangt samen met naleving (Charles, Jain et al. 2020, preprint). Echter, uit verschillende studies blijkt dat inschatting van eigen kwetsbaarheid, angst voor eigen besmetting, en angst om te sterven geen significantie invloed hebben op het nu en in de toekomst wel of geen afstand houden (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint, Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint, Leary, Dvorak et al. 2020, preprint).
- (+) Individuen zijn meer geneigd afstand te houden als zij geloven dat dit helpt om kwetsbare individuen te beschermen en als het bijdraagt aan het oplossen van de coronacrisis (respons effectiviteit) (Charles, Jain et al. 2020, preprint, Gouin, Switzer et al. 2020, preprint).
- (+) De mate van steun voor de maatregelen hangt positief samen met naleving hiervan (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint)

- (+) Naleving van de regels zien als een burgerplicht (persoonlijke norm) en de morele overtuiging hebben dat men fysieke afstand moet houden om de verspreiding van het virus tegen te gaan, spelen een positieve rol bij de zelfgerapporteerde naleving (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint) (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint). Ook het hebben van hogere pro-sociale waarden, en een gevoel van verantwoordelijkheid om de gemeenschap te beschermen hingen samen met naleving van fysiek afstand houden (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint).
- (+) Bezorgdheid om anderen te infecteren heeft een positieve associatie met zelfgerapporteerde naleving (Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint, Leary, Dvorak et al. 2020, preprint).
- (0) Eén studie vond dat waargenomen barrières als onaangename gevoelens, frustratie, en persoonlijke financiële kosten door de maatregelen geen invloed hadden op zelfgerapporteerde naleving van de regels (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint).
- (0) De perceptie van de kans op boetes bij overtreding van de maatregelen had ook geen invloed op zelfgerapporteerde naleving van de regels (Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint).

3.3 Communicatie en interventiemogelijkheden

Onderstaande aanknopingspunten uit de literatuur rond communicatie en maatregelen zijn zowel op het fysiek afstand houden als social distancing van toepassing.

- Geef duidelijke en specifieke informatie. Maak duidelijk wat afstand houden inhoudt, haal onduidelijkheden en misverstanden weg zodat duidelijk is wat acceptabel is (Charles, Jain et al. 2020, preprint) (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint).
- Vermijd autoritaire berichtgeving (Bonell, Michie et al. 2020).
- Informeer mensen niet alleen over de maatregelen, laat ook zien wat de consequenties zijn (voor kwetsbare anderen) als ze zich niet aan de regels houden (Lunn, Timmons et al. 2020, working paper).
- Gebruik persoonlijke voorbeelden en ervaringen en sterk beeldmateriaal (bijv. kwetsbare dierbaren) (Bonell, Michie et al. 2020).
- Stel het belang van elkaar beschermen centraal (niet het beschermen van jezelf). Communicatiemiddelen die ingaan op empathische motivatie en solidariteitswaarden zijn gerelateerd aan een hogere mate van naleving van maatregelen (Pfattheicher, Nockur et al. 2020, preprint, Lunn, Timmons et al. 2020, working paper).
- Stimuleer het maken van 'als-dan' plannen ('als ik een boodschap in de stad moet halen, dan zorg ik dat ik geen drukke straten inloop') (Bieleke, Martarelli et al. 2020, preprint).
- Verwachtingsmanagement rond de duur van de maatregelen is erg belangrijk: als er een mismatch is tussen de verwachte duur en de daadwerkelijke duur dan hangt dat negatief samen met naleving van social distancing maatregelen (Briscese, Lacetera et al. 2020, working paper).
- Het is belangrijk om duidelijk en zichtbaar te maken dat anderen zich aan de richtlijnen houden (Charles, Jain et al. 2020, preprint, Gouin, Switzer et al. 2020, preprint, Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint). Al bleek uit één studie geen effect van normatieve feedback op zelfgerapporteerde naleving, zowel rond het gedrag van anderen als de mening van anderen over gedrag (Leary, Dvorak et al. 2020, preprint).

- Voorzie burgers van middelen om daadwerkelijk afstand te kunnen houden en maak het hen, juist bij versoepeling van maatregelen, makkelijker om zich aan de richtlijnen te houden. Naast meer en eenduidige informatie over de te volgen richtlijnen, kunnen dit bijv. social distancing apps of innovaties zijn in de fysieke omgeving (contact minimaliserende inrichting) (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint). Het makkelijker maken en belonen van dit soort gedrag, waarbij er afstand moet worden gehouden van steeds wisselende anderen, lijkt effectiever dan bestraffen en ontmoedigen (Balliet, Mulder et al. 2011).
- Het inzetten van visuele stimuli zoals mondkapjes en veiligheidsbrillen kan mogelijk behulpzaam zijn in het bewustmaken van besmettingsgevaar door fysieke nabijheid (Marchiori 2020, preprint).

4. Achtergrondliteratuur

In dit hoofdstuk staan de bevindingen van de literatuur uitgebreider beschreven per studie. De resultaten van deze achtergrondliteratuur staan al kort opgesomd in Hoofdstuk 3 Samenvatting.

4.1 Social distancing (inclusief fysiek afstand houden)

Psychosociale factoren: risicoperceptie, sociale normen, informatie, eigen effectiviteit en response effectiviteit

Charles en collega's (2020) hebben middels een online vragenlijst 2500 Amerikaanse burgers bevroegd rond o.a. afstand houden (eind maart). Hieronder vielen zowel het vermijden van groepen buitenshuis, het zo veel mogelijk thuis blijven op solo activiteiten buiten na, **en fysiek afstand houden van anderen**. Zij vonden dat 87.5% kennis had van de regels rond afstand houden, 62.5% was van plan zich hieraan te houden, en 46.2% volgde alle richtlijnen op (Charles, Jain et al. 2020, preprint). Deelnemers die meer geneigd waren de richtlijnen rond afstand houden op te volgen waren deelnemers die

- 1) geloofden dat zij konden helpen de verspreiding van het virus te voorkomen voor henzelf en hun gemeenschap;
- 2) een hogere risicoperceptie rond de gevolgen van geen afstand houden hadden,
- 3) waarnamen dat hun gemeenschap zich aan het afstand houden hield;
- 4) informatie rond het virus opzochten;
- 5) hogere financiële stabiliteit hadden.

Deelnemers die minder geneigd waren de richtlijnen rond afstand houden op te volgen zagen afstand houden als lastig en hadden vaker een baan.

De onderzoekers deelden hun deelnemers in vier clusters op basis van hun risico perceptie en waargenomen sociale norm rond afstand houden door anderen. Deelnemers die zelf het minst afstand hielden zaten in het segment met lage risicoperceptie en hadden het gevoel dat hun gemeenschap niet de uiterste best deed om afstand te houden. Dit segment had ook de laagste eigen effectiviteit (gevoel dat zij zelf in staat waren om de verspreiding van het virus te voorkomen). De waargenomen sociale norm van afstand houden bleek belangrijker dan de risico perceptie als voorspeller van afstand houden.

Response efficacy, burgerplicht, sociale normen

In een Canadese studie van Gouin (2020) zijn de invloed van sociale, cognitieve en emotionele aspecten op het houden van fysieke afstand en social distancing (o.a.

vermijden van groepsactiviteiten) tijdens de COVID-19 pandemie onderzocht (Gouin, Switzer et al. 2020, preprint). Volgens dit onderzoek met ruim 1000 deelnemers zijn individuen meer geneigd afstand te houden als zij geloven dat dit helpt om kwetsbare individuen te beschermen en als het bijdraagt aan het oplossen van de crisis (response efficacy).

Daarnaast spelen burgerplicht en sociale normen ook een belangrijke rol. Wanneer mensen het als hun burgerlijke plicht zien zich aan de regels te houden en als andere in hun omgeving dit ook doen, leidt dit tot een hogere mate van naleving van de regels en het houden van fysieke afstand.

Wat betreft sociale normen zijn er descriptieve sociale normen (de mate waarin een individu gelooft dat anderen zich op een bepaalde manier gedragen) en injunctieve sociale normen (de mate waarin een individu denkt dat anderen bepaald gedrag afkeuren of goedkeuren). Persoonlijke injunctieve normen gaan over geïnternaliseerde morele regels waarbij zelf-goedkeuring en eigen verantwoordelijkheid rond bepaald pro-sociaal gedrag spelen. Gouin et al. (2020) hebben deze drie soorten normen gemeten. Zij vonden dat de mate waarin deelnemers er een persoonlijke injunctieve norm op nahielden rond een gevoel van burgerplicht om zich aan fysieke afstand houden te houden, positief samenhang met naleving hiervan. Naleving was niet significant geassocieerd met de injunctieve sociale norm (goedkeuring van anderen), maar wel positief geassocieerd met descriptieve sociale normen (gedrag van anderen).

De waargenomen eigen vatbaarheid/kwetsbaarheid was in deze studie niet significant aan afstand houden te relateren. Hetzelfde gold voor persoonlijke barrières, onaangename gevoelens, frustratie, en financiële kosten als gevolg van de maatregelen. Deze bevindingen duiden er volgens de onderzoekers op dat mensen zich ook aan de maatregelen houden als deze vervelende emotionele en financiële consequenties als gevolg hebben.

Solidariteit, sociale normen, kennis maatregelen

Kuiper et al. (2020) hebben onderzocht welke factoren van invloed zijn op het naleven van de regels met betrekking tot 1.5 afstand houden en zoveel mogelijk thuisblijven door de Nederlandse bevolking (Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint). Hiervoor is data van een online survey (N=568) die plaatsvond tussen 7 en 14 april 2020 geanalyseerd. De uitkomsten van dit onderzoek komt op veel aspecten overeen met de studies van Leary et al. en Gouin. Het algemene resultaat laat zien dat de mate van naleving zeer hoog is. In lijn met andere studies laat ook dit onderzoek een positieve relatie zien tussen de mate van naleving en de angst om anderen te infecteren, morele overtuiging en sociale normen (hoe meer mensen zien dat anderen de regels naleven, hoe meer ook zij geneigd zijn zit te doen). Kuiper en collega's vinden ook een positieve correlatie tussen kennis over de maatregelen en naleving van deze maatregelen. Economische kosten, sociale gevolgen en negatieve effecten hadden geen invloed op het naleven van de regels, net als de waargenomen kans op boetes bij overtreding.

Zelfgerapporteerde redenen voor naleving: beschermen van zelf en anderen, verantwoordelijkheidsgevoel, beperkte mogelijkheden tot niet-naleving

Coroiu en collega's (2020) hebben door middel van een online vragenlijst 2013 volwassenen uit de VS en Europa (gemakssteekproef, homogene groep deelnemers, 84% vrouw, tussen 30 maart en half april 2020) gevraagd naar hun mate van naleving van social distancing en hun motivatie om de richtlijnen wel of niet op te volgen (Coroiu, Moran et al. 2020, preprint). Tijdens de steekproef

periode golden er streng gehandhaafde maatregelen rond social distancing. Er werden 15 social distancing gedragingen uitgevraagd, o.a. fysiek afstand houden, drukke plekken of restaurants en onnodig reizen vermijden, thuiswerken en thuisblijven bij ziekte. Door middel van 55 stellingen met mogelijke redenen om wel of niet de richtlijnen op te volgen, werden de meest voorkomende redenen gemeten. Naleving was over het algemeen relatief hoog voor de meeste gedragingen, maar niet in de buurt van de 100%.

De meest gegeven redenen om social distancing richtlijnen wel na te leven (faciliterende factoren) waren: zichzelf willen beschermen (84%), willen vermijden het virus te verspreiden naar anderen (83%), anderen willen beschermen (86%), een gevoel van verantwoordelijkheid om onze gemeenschap te beschermen (84%). Daarnaast waren er meer externe redenen: restaurants zijn dicht (95%), of gesloten buurtcentra en recreatieve voorzieningen (94%). Aanbevolen social distancing naleving door school of werk (51%), of op afstand werken of studeren mogelijk door school of werk (51%).

Zelfgerapporteerde redenen voor niet naleven: laag vertrouwen overheidsberichtgeving, ervaren stress, eenzaamheid tegengaan of anderen helpen, beperkte mogelijkheden vanuit omgeving

De meest opgegeven redenen om social distancing richtlijnen niet na te leven (barrières): het hebben van een laag vertrouwen in overheidsberichten over de pandemie (13%), ervaren stress door alleen of in isolatie zijn (13%), voor vrienden of familie boodschappen moeten doen (25%), afspreken met mensen om eenzaamheidsgevoelens tegen te gaan (6%). Niet op afstand kunnen werken (16%) of naar werk moeten komen (11%). Veel mensen op straat in de buurt zien (31%), niet de mogelijkheid hebben om online te winkelen of boodschappen te laten bezorgen (11%).

Voorspellers van een hoge (zelfgerapporteerde) naleving van de stelling **“Een veilige afstand bewaren van anderen als in de publieke ruimte”** waren vrouw zijn, tussen de 25-64 45-64 of ouder dan 65 jaar oud zijn (vergeleken met 18-25), hogere pro-sociale waarden, zichzelf willen beschermen, een gevoel van verantwoordelijkheid om de gemeenschap te beschermen. Voorspellers van een lage naleving van deze stelling: het werk niet op afstand kunnen doen, en het zien van veel mensen op de straat.

Capaciteit werkgeheugen

Xie en collega's (2020, preprint) hebben met twee online vragenlijsten onder 850 Amerikanen onderzocht wat het effect is van werkgeheugen op (zelfgerapporteerde) naleving van social distancing (o.a. afstand houden, bijeenkomsten vermijden, zelf isolatie) van 13 tot 26 maart 2020, net na de COVID-19 nood aankondiging van de overheid (Xie, Campbell et al. 2020). Het werkgeheugen, of korte termijn geheugen, onthoudt een beperkte hoeveelheid informatie over een korte periode, ten koste van andere mentale functies. Met een computertaak maten zij werkgeheugen capaciteit, en zij vonden dat een hogere werkgeheugen capaciteit significant positief was geassocieerd met naleving van social distancing. Wanneer zij controleerden voor stemming-gerelateerde variabelen zoals depressieve buien, angstgevoelens en lage slaapkwaliteit, bleef de associatie tussen werkgeheugen en naleving bestaan. In de tweede studie controleerden zij ook voor persoonlijkheid en (aangeboren) intelligentie. Ze vonden dat vriendelijkheid en een hoge intelligentie samenhangen met hogere naleving, maar de associatie tussen werkgeheugen en naleving bleef bestaan. In de tweede studie testten zij of deze associatie werd gemedieerd door het vermogen om kosten tegen voordelen af te wegen (van naleving), en zij vonden een gedeeltelijke mediatie.

Normatieve feedback interventies

Een studie van Leary et al. (Verenigde Staten, 2020) onderzochten met een online survey experiment onder 480 mensen met follow-up (N = 442) (Leary, Dvorak et al. 2020, preprint). Deze deelnemers werden via social media geworven, en de meerderheid was vrouw. Onderzochten met 20 items social distancing, waaronder **fysiek afstand houden buitenshuis**, niet deelnemen aan groepen en het vermijden van drukke plekken.

Leary en collega's vonden dat bezorgdheid om anderen te infecteren een positieve associatie had met het houden van afstand. Uit de resultaten blijkt dat bezorgdheid over de economie, angst voor eigen besmetting en angst om te sterven geen significantie invloed hebben op het nu en in de toekomst wel of geen afstand houden. Zorgen over het missen van sociale activiteiten hing samen met een lagere toekomstig zelfgerapporteerd afstand houden.

Jongeren

Ook in Zwitserland is onderzoek gedaan naar de invloed van psychologische en sociale risicofactoren op de regelnaleving rond social distancing, met een focus op jongeren tussen de 15 en 22 jaar. Nivette en collega's (2020, preprint) gebruikten hiervoor data uit een lopend cohort onderzoek, waar een extra COVID-19 vragenlijst aan is toegevoegd (Nivette, Ribeaud et al. 2020, preprint). Zij onderzocht hierin zowel **fysieke afstand houden** als thuisblijven. Uit dit onderzoek blijkt dat naleving van afstand houden relatief hoog was onder jongvolwassenen, en dat dit iets beter was rond social distancing dan andere hygiëne maatregelen. Social distancing items varieerden in mate van naleving. Waar bijvoorbeeld 3% aangaf niet thuis te blijven bij symptomen, gaf 18% aan zich niet te houden aan de 1.5- 2m afstand richtlijnen. Jongvolwassen mannen hielden zich minder aan zowel hygiëne als afstand houden maatregelen. Jongvolwassenen met een hoger opleidingsniveau en mensen met een niet-migratie achtergrond hielden zich minder aan hygiëne maatregelen, maar niet minder aan afstand houden maatregelen. Het niet naleven van de regels werd gelinkt aan 'antisocialiteit potentie' gedrag zoals een slechte acceptatie van morele regels, weinig schaamte en schuldgevoel en slechte zelfbeheersing. De resultaten van deze studie lieten zien dat naleving van hygiëne maatregelen door andere mechanismen wordt beïnvloed dan naleving van afstand houden. Zo was een negatieve houding richting autoriteiten geassocieerd met lagere naleving van afstand houden, maar niet met hygiëne naleving. Hoewel deze factoren vaak worden gezien als moeilijk behandelbaar op korte termijn pleitten de auteurs ervoor juist ook deze groep jongeren te stimuleren zich aan de maatregelen na te leven. Volgens hen laten veel studies zien dat zelfbeheersing bijvoorbeeld gestimuleerd kan worden door zelfmonitoring, omgevingsverandering en nudging.

Oosterhoff et al. (2020) hebben onderzocht wat jongeren motiveert om wel of geen **fysieke afstand** tot anderen te houden en zich te houden aan social distancing (Oosterhoff, Palmer et al. 2020b). Deelname aan het onderzoek was vrijwillig en bestond uit een survey die 8 weken lang elke week ingevuld diende te worden. Oosterhoff en collega's hebben voor hun onderzoek de data van week 2 van de survey gebruikt dat op 29 en 30 maart werd verzameld. De uiteindelijke sample bestond uit 657 jongeren tussen de 13 en 18 jaar en woonachtig in de VS. In de survey werden naast motivatoren voor afstand houden ook gevoelens van angst, depressiviteit, belastbaarheid en saamhorigheid onderzocht. Ze vonden dat 26.9% aangaf zich veel aan social distancing te houden, het grootste deel gaf aan dit een hoop (56.6%) te doen, en kleinere delen enigszins (13%) en een klein beetje (3.5%).

Uit de studie bleek dat sociale verantwoordelijkheid (78,1%) en het niet willen

infecteren van anderen (77,9%) de voornaamste redenen waren voor jongeren om afstand te houden. Aspecten die met (sociale) controle te maken hadden, zoals het feit dat de stad in lockdown was (60,9%) of dat ouders de jongeren verplichtten thuis te blijven (54,5%) werden ook vaak als reden aangegeven. Persoonlijke motivatoren zoals niet ziek willen worden (57,8%) of graag thuis willen blijven (21,3%) werden minder vaak gerapporteerd. Sommigen gaven aan thuis te blijven omdat er niets anders te doen was (17,8%), omdat vrienden tegen hen zeiden dat ze thuis moesten blijven (13,9%) of omdat ze niet door anderen veroordeeld wilden worden (7%).

Jongeren die afstand hielden omdat hun stad in lockdown was, hun ouders het hen verplichtten of het sociaal verantwoord vonden hielden meer afstand dan jongeren die deze redenen niet rapporteerden. Jongeren die afstand hielden en thuisbleven omdat er niets anders te doen was rapporteerden een mindere mate van afstand houden dan jongeren die dit niet rapporteerden.

4.2 Fysiek afstand houden

Psychosociale factoren: waargenomen bedreiging, praktisch gezien in staat zijn na te leven, mogelijkheden om (niet) na te leven, sociale invloeden en persoonlijke factoren

Reinders en collega's (2020) hebben middels vragenlijsten twee representatieve steekproeven (begin en eind mei) van Nederlanders gevraagd naar naleving van het **1.5 meter afstand houden in april en mei** (Reinders Folmer, Kuiper et al. 2020, preprint). Eerder, in april 2020, hebben zij hier ook naar gevraagd (Kuiper, de Bruijn et al. 2020, preprint). In april vonden zij dat naleving samenhangt met steun voor de maatregelen, in staat zijn ze na te volgen (praktisch gezien), en minder gelegenheden hebben om de richtlijnen niet na te leven. Daarnaast was naleving hoger als er meer kennis was over de maatregelen en als de pandemie als serieuze bedreiging werd gezien.

Zij vinden dat naleving voornamelijk vanuit waargenomen bedreiging door het virus, steun voor de 1.5m afstand richtlijnen en praktische capaciteiten om hieraan te voldoen wordt gemotiveerd. Daarnaast wordt naleving ook door sociale factoren bepaald zoals (descriptieve) sociale normen (mate waarin anderen zich houden aan richtlijnen), en door persoonlijke factoren (zoals lagere impulsiviteit en hogere regel oriëntatie: hoe acceptabel personen het schenden van wettelijke regelgeving vinden). Vergeleken met april neemt de naleving van de afstand houden maatregelen langzaam af. Daarnaast nemen ook de beweegredenen om afstand te houden af, zoals de (morele) steun voor de richtlijnen en de praktische capaciteit zich eraan te houden. Er was ook een kleine afname over tijd van (zonder twijfel) autoriteiten te gehoorzamen in hun aanpak van de coronacrisis. Tegelijkertijd nemen de waargenomen gelegenheden om de regels na te leven toe. In absolute termen blijft de mate van (zelf gerapporteerde) naleving hoog, maar er is wel een langzame afname van naleving.

Reinders en collega's (2020) raden aan om de kennis te verhogen van wat de maatregelen van burgers vraagt, en de 'resources' die er zijn om het makkelijker te maken om de maatregelen na te leven. Maatregelen om burgers in staat te stellen na te leven (bijv. technologische hulpmiddelen als afstand apps), of maatregelen die contacten en sociale gelegenheid beperken (aanpassingen in de fysieke omgeving als e-learning en inrichting van omgeving waarin contact wordt geminimaliseerd).

Visuele stimuli

In een Italiaans onderzoek van Marchiori (2020) naar **fysiek afstand houden** werd een "social distancing belt" gebruikt om de exacte afstand tussen mensen op het trottoir te meten (Marchiori 2020, preprint). Het experiment werd tijdens de COVID-19 crisis gedurende twee maanden op verschillende locaties in Italië uitgevoerd. Naast het meten van de exacte afstand die mensen hielden werd ook naar de invloed van mondkapjes en veiligheidsbrillen op het houden van afstand gemeten. De uitkomsten van het onderzoek waren als volgt: de gemiddelde afstand die mensen op het trottoir hielden was 29,5 centimeter. De meeste mensen hielden zich dus niet aan de verplichte 1,5 meter afstand. Het gebruik van een mondkapje door de "social distancing belt" drager vergrootte de gemiddelde afstand tot 58 cm een medisch mondkapje en 69 cm met een zelfgemaakt mondkapje. Het gebruik van een veiligheidsbril in combinatie met een mondkapje vergrootte de afstand nogmaals significant naar gemiddeld 79 cm voor een bril met medisch mondkapje en naar 92 cm voor een bril met zelfgemaakt mondkapje.

Gebaseerd op deze uitkomsten suggereert de auteur dat het gebruik van visuele stimulansen zoals mondkapjes en veiligheidsbrillen behulpzaam kan zijn in het bewustmaken van besmettingsgevaar door fysieke nabijheid.

4.3 Social distancing (exclusief fysieke afstand houden)

De invloed van verwachtingen

Een online vragenlijst door Briscese et al. (medio maart 2020 in Italië), laat zien dat de intentie van mensen om zich aan social distancing maatregelen te houden (zoals zoveel mogelijk thuisblijven, thuiswerken) afhangt van de overeenkomst tussen de aangekondigde duur van de maatregelen en de tijd die mensen zelf verwachten dat het gaat duren (Briscese, Lacetera et al. 2020, working paper). Als de duur van de maatregelen korter was dan verwacht hadden mensen de intentie de regels beter na te leven. Als daarentegen de duur van de maatregelen langer was dan verwacht verminderde de intentie om de regels na te leven. Van de ruim 800 mensen die meededen aan de studie leefde ongeveer de helft de regels omtrent afstand houden volledig na. Deze groep reageerde zeer negatief op een langere duur van de maatregelen dan verwacht. Volgens de auteurs heeft dit te maken met het zogenaamde "social isolation fatigue". Zij wijzen er dan ook op dat de inspanningen van mensen die zich zeer strikt aan de regels houden niet zomaar voor lief kunnen worden genomen. Zeker niet als de maatregelen langer duren dan verwacht. Dit geldt uiteraard ook voor de groep mensen die zich minder strikt aan de aanbevolen regels houdt. Echter, als deze groep positief verrast is door de duur van de maatregelen, is er voor deze groep wel de ruimte om hun nalevingsgedrag te verbeteren. Deze groep is echter ook eerder geneigd om de regels minder na te gaan leven, zeker als de regels lang van kracht blijven. Samenvattend kan er volgens Briscese et al. gesteld worden dat de intentie en mate van de bevolking om gehoor te geven aan maatregelen met betrekking tot afstand houden en sociale isolatie afhankelijk is van de (mis)match tussen de aangekondigde duur van de maatregelen en de verwachte duur van de mensen zelf.

Onzekerheidsintolerantie

Farias en Pilati (2020) hebben de rol van onzekerheidsintolerantie op het naleven van de regels omtrent social distancing (o.a. thuisblijven, onnodig reizen vermijden en vermijden van grote groepen mensen) onderzocht (Farias and Pilati 2020, preprint). Uit hun studie met 2056 Braziliaanse deelnemers blijkt dat individuen met een hoge mate van onzekerheidsintolerantie (de neiging negatief te reageren op onzekere situaties) een sterkere neiging hebben het huis te verlaten en de

maatregelen niet in acht te nemen. Volgens de auteurs komt dit mogelijk omdat de pandemie een grote mate aan onzekerheid teweegbrengt en het 'teruggaan naar hoe het was' vooral voor deze mensen een strategie is om een einde aan het gevoel van onzekerheid te brengen. Wat betreft de invloed van sociale normen op het al dan niet naleven van de regels blijkt uit deze studie dat normen en ideeën met betrekking tot afstand houden van mensen in het algemeen geen invloed heeft op de mate van naleving. De mening van familie en vrienden daarentegen heeft wel een effect op het naleven van de regels.

Persoonlijke variabelen

Met behulp van survey data van een sample van 1.499 Amerikaanse burgers verzameld op 3 april 2020 hebben Pedersen en Favero onderzocht wat het effect is van persoonlijke variabelen op de bereidheid van burgers de gevraagde maatregelen (thuisblijven en sociale contacten vermijden) in acht te nemen (Pedersen and Favero 2020). De respondenten in het onderzoek waren over het algemeen bereid afstand te houden en de regels na te leven (op een schaal van 0 = geen intentie tot social distancing tot 100 = maximale social distancing, gaven zij gemiddeld 87.8 aan). Er werd de respondenten ook gevraagd de maximale duur te rapporteren waarbij zij zich konden voorstellen zich aan de maatregelen met betrekking tot afstand houden te houden. Ook hier was een hoge mate aan bereidwilligheid te zien. Gemiddeld gaven de respondenten aan 17 weken lang sociale contacten te willen vermijden. 30% van de respondenten gaf echter aan 6 weken of minder sociale contacten te willen vermijden. Aan de andere kant van het spectrum gaf 17% van de respondenten aan een half jaar of langer sociale contacten te willen vermijden.

Op individueel niveau speelden de volgende factoren een rol in het al dan niet naleven van de maatregelen: pro-sociale motivering, risico perceptie, economische gevolgen. Mensen met een hoge score op pro-sociale motivering waren eerder geneigd afstand te houden. Uit het onderzoek blijkt ook een indicatie dat mensen met veel empathie zich voor kunnen stellen langere tijd in isolatie te gaan. Degenen die COVID-19 als een bedreiging voor de samenleving zien houden ook vaker afstand. Wat betreft houding tegenover economische overwegingen: mensen die vinden dat de overheid niet-essentiële bedrijven tijdelijk moet sluiten, houden zich meer aan de regels omtrent afstand houden en kunnen zich beter voorstellen sociale contacten voor langere tijd te vermijden dan degenen die vinden dat de economie door moet gaan, zelfs als dit meer COVID-19 gerelateerde doden betekent. Pedersen en Favero (2020) hebben in hun onderzoek ook gekeken naar de verschillen tussen mannen en vrouwen in afstand houden. Hun bevindingen stellen dat vrouwen een hogere mate van afstand houden rapporteren dan mannen, maar dat mannen zich weer veel beter kunnen voorstellen voor langere tijd thuis te blijven dan vrouwen.

Opvattingen over de wetenschap

Brzezinski en collega's (2020) hebben met GPS data (SafeGraph) op graafschap niveau in de Verenigde Staten mobiliteit patronen gecombineerd met data rond overtuigingen over de rol van de mens in de opwarming van de aarde, om te onderzoeken hoe mobiliteitspatronen variëren met verschillende meningen over de wetenschap tussen graafschappen (Brzezinski, Kecht et al. 2020, working paper). Zij keken hierbij naar patronen na de introductie van thuisblijf (shelter-in-place) mandaten. Uit hun studie bleek dat overtuigingen rond de antropogene oorzaken van de opwarming van de aarde een significante invloed hebben op mobiliteitspatronen nadat een lokaal thuisblijf mandaat is ingesteld, zowel in democratische als republikeinse graafschappen met hoge en lage percentages van

mensen die geloven in de antropogene oorzaken van de opwarming van de aarde. Zij vonden een duidelijk verschil tussen klimaatverandering gelovers en ontkenners in de ontwikkeling van physical distancing terwijl het virus verspreidde tussen maart en april, met een groter verschil bij democraten dan bij republikeinen. Hierbij bleven klimaatverandering ontkenners minder thuis.

Politieke overtuiging

Allcot en collega's (2020) hebben met locatie data op smartphones (SafeGraph) onderzocht of er verschillen zijn in social distancing tussen gebieden met meer Republikeinse inwoners of democratische inwoners (Allcott, Boxell et al. 2020, preprint). Zij maten dit met het aantal bezoeken aan 'points of interest' zoals hotels, restaurants en bedrijven. Ze vonden dat er in gebieden met meer republikeinen minder aan social distancing gedaan werd (gecontroleerd voor beleid, bevolkingsdichtheid en lokale COVID-19 gevallen en doden). Met een online vragenlijst (n= 2000, representatieve steekproef van Amerikaanse volwassenen) hebben zij gevonden dat, vergeleken met Republikeinen, Democraten geloven dat de pandemie ernstiger is, en democraten geven een grotere beperking van sociale contacten aan.

Verveling, zelfcontrole en regelnaleving

Wolff et al. (2020) hebben onderzoek gedaan naar de effecten van thuisblijven op mensen die gevoelig zijn voor verveling en de invloed hiervan op het volhouden van de maatregelen met betrekking tot afstand houden (Wolff, Martarelli et al. 2020). De studie gaat uit van het idee dat (fysiek) afstand houden verveling veroorzaakt en tegelijkertijd de mogelijkheden om verveling tegen te gaan vermindert. Mensen die snel verveeld raken zullen het dus moeilijker vinden zich aan de richtlijnen te houden dan mensen die niet snel verveeld raken. Zelfcontrole, daarentegen, heeft een direct effect op naleven van de regels en maakt het makkelijker voor mensen om zich aan de regels te houden. Uit de online questionnaire die Wolff et al. onder 895 Amerikaanse burgers hebben afgenomen, bleek inderdaad dat verveling (gemeten met een vervelingvragenlijst van 8 stellingen) gekoppeld was aan een lage mate van regelnaleving en zelfcontrole (gemeten met 20 stellingen) aan een hoge mate van regelnaleving. Daarnaast bleek uit de studie bleek dat veel deelnemers het moeilijk vonden om zich aan de maatregelen te houden. Vooral voor diegenen die vatbaar waren voor verveling en weinig zelfcontrole hadden was het lastig zich aan de richtlijnen te houden. Deze groep is dus eerder geneigd is de regels te overtreden.

Het formuleren van 'als-dan' plannen

Bieleke en collega's (2020) hebben met een online vragenlijst experiment op twee momenten onder (T1 = 574 en T2 = 451) Amerikaanse volwassenen onderzocht wat de associaties waren tussen verveling, zelfcontrole, 'als-dan' plannen maken en hoe moeilijk deelnemers naleving van de richtlijnen vonden (Bieleke, Martarelli et al. 2020, preprint).

Naleving van social distancing werd uitgevraagd met 1 item ('Ik houd me aan de social distancing richtlijnen'), waarin niet specifiek werd toegelicht aan participanten wat zij verstonden onder social distancing. Het betreft dus, zoals bij andere online vragenlijsten, zelfgerapporteerde social distancing naleving. Zelfcontrole definieerden zij als het in staat zijn om bewust het eigen standaard gedrag (bijv. gewoontes) te veranderen om een doel te bereiken. 'Als-dan' plannen maken houdt in mensen een bepaalde (uitdagende) situatie koppelen aan doelgericht gedrag (manieren om goed om te gaan met uitdagende situaties). Zij lieten een deel van de deelnemers 'als-dan' plannen maken Net als Wolff et al. (2020) vonden zij dat individuele verschillen in verveling en zelfcontrole zijn

geassocieerd met naleving. De onderzoekers vonden ook dat het aanzetten tot het maken van 'als- dan' plannen kan helpen in het bevorderen van naleving van de social distancing richtlijnen, maar alleen als deelnemers de intentie hadden om die plannen te gebruiken. Mensen die zich eerder vervelen ervoeren meer moeite met naleving, en deze moeilijkheid medeerde het negatieve effect van verveling op naleving. De karaktereigenschap zelfcontrole, en de eigenschap om 'als-dan' plannen te maken, hingen positief samen met naleving, vooral onder mensen die naleving als lastig ervoeren. De auteurs suggereren dat het maken van 'als-dan' plannen mensen kan voorbereiden om efficiënter om te gaan met de uitdagingen van naleven van social distancing richtlijnen.

Jongeren en social distancing

Oosterhoff en collega's (2020) hebben in een vragenlijststudie 770 Amerikaanse adolescenten bevroegd (Oosterhoff and Palmer 2020a, preprint). Hieruit bleek dat adolescenten die een hoge mate van ernst rond COVID-19 waarnamen, zich meer hielden aan de social distancing richtlijnen (hierbij werd niet 1.5m afstand uitgevraagd, maar de tijd die doorgebracht was met vrienden, familie, leraren en burens en andere mensen die niet in hun huishouden zaten gedurende de week voor de vragenlijst). Adolescenten die hun eigen belang belangrijker vonden dan het belang van anderen, hielden zich minder aan de social distancing richtlijnen.

4.4 Communicatie en interventiemogelijkheden

In een gepubliceerd commentaar van een aantal epidemiologen, gezondheidswetenschappers en gedragswetenschappers uit Londen (Bonell et al. 2020) worden aanbevelingen rond fysiek afstand houden gedaan op basis van bestaand onderzoek naar gedrag tijdens epidemieën (Bonell, Michie et al. 2020). In het artikel worden een tiental aanbevelingen met betrekking tot communicatie gedaan. De belangrijkste punten zijn:

1. Berichten m.b.t. COVID-19 moeten duidelijke en specifieke informatie bevatten.
2. Berichten waarin het belang elkaar te beschermen centraal staat hebben een positief effect.
3. Gebruik boodschappen die benadrukken hoe een persoon hoort bij een bepaalde groep (familie, gemeenschappen, land), en verbind dit met plicht, solidariteit en inclusiviteit. Deze (lieft op maat gemaakt naar subgroep) boodschappen moeten van iemand uit de eigen groep komen, die wordt vertrouwd. Daarnaast moeten berichten op sociale normen inspelen: "zo zijn wij" of "dit zijn wij aan het doen". Benadruk niet dat anderen dingen doen die niet goed zijn ("Ga niet hamsteren").
4. Help mensen plannen maken om emotie en gewoonte gedrag te doorbreken, en om deze soms te herzien. Geef advies hoe huishoudens samen kunnen plannen hoe ze de afstand kunnen bewaren maar toch hun huishouden draaiende kunnen houden.
5. Het gebruik van persoonlijke voorbeelden en sterk beeldmateriaal en wordt aanbevolen.
6. Het is belangrijk autoritaire berichtgeving en te vermijden. Deze hebben een averechts effect.
7. Verwijs in berichten naar mogelijkheden, beloningen en gebruik hierbij ook sociale normen en gelegenheid: maak het afstand houden mogelijk. Dat werkt beter dan bestraffende boodschappen.

8. Berichten waarin wordt opgeroepen jezelf te beschermen hebben weinig effect omdat de meeste mensen zichzelf niet als kwetsbaar en in gevaar zien.

Media consumptie en compliance

Het onderzoek van Pedersen en Favero (2020) heeft ook gekeken naar de relatie van media consumptie en het naleven van de regels (**thuisblijven en sociale contacten vermijden**) (Pedersen and Favero 2020). Mensen die het nieuws over COVID-19 volgen houden zich meer aan de regel omtrent afstand houden. Degenen die het nieuws voornamelijk via de radio of social media ontvangen rapporteren iets minder regelnaleving dan degenen die hun nieuws voornamelijk op websites lezen.

Benadruk de consequenties voor anderen

Met behulp van een experiment hebben Lunn et al. (2020) in Ierland onderzocht welke communicatiestrategieën ingezet kunnen worden om mensen aan te moedigen **fysiek afstand** te houden (Lunn, Timmons et al. 2020, working paper). De 500 deelnemers aan het experiment werd een poster getoond. Er waren drie verschillende posters; de eerste poster bevatte algemene informatie over afstand houden. De tweede poster gaf een voorbeeld van besmettingsrisico's als gevolg van onvoldoende afstand houden aan de hand van persoonlijke verhalen (de besmetting van grootouders, zus, vriendin). De derde poster geeft dezelfde besmettingsrisico's weer maar dan met behulp van onpersoonlijke voorbeelden (de besmetting van collega's, andere mensen). Na het zien van de poster werd de deelnemers gevraagd antwoord te geven op drie intentie items. Uit de resultaten van het experiment blijkt dat zowel de posters die de waarschijnlijkheid benadrukten dat een geïnfecteerd individu andere identificeerbare en kwetsbare personen of anderen in het algemeen kan besmetten (poster 2 en 3) zorgde voor een toename in de intentie afstand te houden. Baserend op deze resultaten stellen Lunn et al. dan ook dat nuttig kan zijn communicatiemiddelen in te zetten die mensen niet alleen informeert over de maatregelen maar ook laten zien wat de consequenties zijn als ze zich niet aan de regels houden.

Verduidelijk wat social distancing inhoudt

Charles en collega's (2020) hebben eind maart middels een online vragenlijst 2500 Amerikaanse burgers bevraagd rond naleving van social distancing maatregelen (hieronder vielen zowel het vermijden van groepen buitenshuis, het zo veel mogelijk thuis blijven op solo activiteiten buiten na, en fysiek afstand houden van anderen) (Charles, Jain et al. 2020, preprint). Zij geven in hun artikel ook enkele adviezen voor communicatie rond afstand houden. Er bleken, ondanks de hoge mate van naleving, nog misverstanden te zijn over wat acceptabel was binnen de afstand houden richtlijnen, dus zij raadden aan om onduidelijkheid weg te nemen: zorg dat duidelijk is wat 'social distancing' inhoudt. Hierbij kunnen volgens hen ook implementatie intenties helpen: help mensen vooruit te plannen hoe zij in bepaalde situaties zullen reageren waar afstand houden in het gedringt komt. Daarnaast raadden zij aan in te zetten op risico perceptie, eigen effectiviteit en normen. Zij raadden tot slot aan om de communicatie af te stemmen op verschillende populatie segmenten (bijv.: groepen die weinig informatie opzoeken, kunnen wellicht beter geïnformeerd worden via vertrouwde zorgverleners dan via traditionele media).

Empathie toevoegen aan informatie boodschappen

Een experiment van Pfattheicher et al. dat op 19 en 20 maart 2020 onder een groep niet-representatieve (N>300) mensen in Duitsland is uitgevoerd, toont aan dat de combinatie van informatie geven over waarom het belangrijk is om afstand

tot elkaar te houden en het daaraan toevoegen van een empathie bericht de motivatie verhoogt om de maatregelen omtrent afstand houden na te leven (Pfattheicher, Nockur et al. 2020, preprint). Het empathie bericht betrof een 1 minuut durende video waarin een 91-jarige man vertelt dat hij zijn chronisch zieke vrouw niet meer kan bezoeken omdat ze corona heeft. Alleen achtergrondinformatie over het belang van afstand houden was niet voldoende om de motivatie tot afstand houden significant te verhogen onder de groep deelnemers. De mate van compliance na de het zien van de empathie video was hoger dan bij geen informatie of enkel achtergrondinformatie.

Normatieve feedback interventies: geen effect

Leary et al. (Verenigde Staten, 2020) hebben een online survey experiment uitgevoerd onder 480 mensen met follow-up (N = 442) (Leary, Dvorak et al. 2020, preprint). Deze deelnemers werden via social media geworven, en de meerderheid was vrouw. Zij onderzochten met 20 items social distancing, waaronder **fysiek afstand houden buitenshuis**, niet deelnemen aan groepen en het vermijden van drukke plekken. Ze onderzochten het effect van drie normatieve gepersonaliseerde feedback interventies. Zo lieten ze deelnemers zien hoe hun eigen gedragsnormen zich verhielden tegenover het percentage Amerikanen die aan social distancing deden, maar ze kregen ook boodschappen over hoe anderen het goedkeurden als men aan social distancing deed (of juist afkeurden bij het niet naleven). Geen van de interventies had een significant effect op toekomstige zelfgerapporteerde social distancing (vergeleken met de controle conditie).

5. Referenties

Allcott, H., et al. (2020, preprint). "Polarization and public health: Partisan differences in social distancing during the Coronavirus pandemic." **NBER Working Paper**(w26946).

Balliet, D., et al. (2011). "Reward, punishment, and cooperation: a meta-analysis." **Psychological bulletin** **137**(4): 594.

Bieleke, M., et al. (2020, preprint). "Boredom makes it difficult, but it helps to have a plan: Investigating adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic."

Bonell, C., et al. (2020). "Harnessing behavioural science in public health campaigns to maintain 'social distancing' in response to the COVID-19 pandemic: key principles." **Journal of epidemiology and community health**.

Briscese, G., et al. (2020, working paper). Compliance with COVID-19 Social-Distancing Measures in Italy: The Role of Expectations and Duration, National Bureau of Economic Research.

Brzezinski, A., et al. (2020, working paper). "Belief in science influences physical distancing in response to covid-19 lockdown policies." **University of Chicago, Becker Friedman Institute for Economics Working Paper**(2020-56).

Charles, G., et al. (2020, preprint). "Increasing Uptake of Social Distancing during COVID-19: Behavioral Drivers and Barriers among US Population Segments." **Available at SSRN 3602166**.

Coroiu, A., et al. (2020, preprint). "Barriers and Facilitators of Adherence to Social Distancing Recommendations Among a Large International Sample of Adults Recruited in April 2020."

Farias, J. E. M. and R. Pilati (2020, preprint). "Violating social distancing amid COVID-19 pandemic: Psychological factors to improve compliance."

Gollwitzer, A., et al. (2020, preprint). "Connecting self-reported social distancing to real-world behavior at the individual and us state level."

Gouin, J.-P. M., Sasha, et al. (2020, preprint). "Social, Cognitive, and Emotional Predictors of Adherence to Physical Distancing During the COVID-19 Pandemic."

Kuiper, M. E., et al. (2020, preprint). "The intelligent lockdown: Compliance with COVID-19 mitigation measures in the Netherlands."

Leary, A. V., et al. (2020, preprint). "Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Normative Interventions and Correlates of Social Distancing."

Lunn, P. D., et al. (2020, working paper). "Motivating social distancing during the Covid-19 pandemic: An online experiment."

Marchiori, M. (2020, preprint). "COVID-19 and the Social Distancing Paradox: dangers and solutions." **arXiv preprint arXiv:2005.12446**.

Nivette, A., et al. (2020, preprint). "Non-compliance with COVID-19-related public health measures among young adults: Insights from a longitudinal cohort study."

Oosterhoff, B. and C. A. Palmer (2020a, preprint). "Psychological correlates of news monitoring, social distancing, disinfecting, and hoarding behaviors among US adolescents during the COVID-19 pandemic."

Oosterhoff, B., et al. (2020b). "Adolescents' Motivations to Engage in Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Associations With Mental and Social Health." **Journal of Adolescent Health**.

Pedersen, M. J. and N. Favero (2020). "Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Who Are the Present and Future Non-compliers?" **Public Administration Review**.

Pfattheicher, S., et al. (2020, preprint). "The emotional path to action: Empathy promotes physical distancing during the COVID-19 pandemic."

Reinders Folmer, C., et al. (2020, preprint). "Compliance in the 1.5 Meter Society: Longitudinal Analysis of Citizens' Adherence to COVID-19 Mitigation Measures in a Representative Sample in the Netherlands in Early April, Early May, and Late May."

Wolff, W., et al. (2020). "High boredom proneness and low trait self-control impair adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic." **Int. J. Environ. Res. Public Health** **17**: 5420.

Xie, W., et al. (2020). "Working memory capacity predicts individual differences in social-distancing compliance during the COVID-19 pandemic in the United States." **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**.