



Universiteit
Leiden
The Netherlands

I do as I am: understanding and leveraging identity to promote smoking cessation and physical activity

Penformis, K.M.

Citation

Penformis, K. M. (2025, December 4). *I do as I am: understanding and leveraging identity to promote smoking cessation and physical activity*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/4284574>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/4284574>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

NEDERLANDSE SAMENVATTING

Roken en weinig bewegen zijn belangrijke oorzaken van ernstige ziektes en vroegtijdig overlijden. Samen maken deze gedragingen de kans op gezondheidsproblemen nog groter. Toch rookt ongeveer 1 op de 5 volwassenen, en is 1 op de 3 onvoldoende actief. De gezondheidsrisico's nemen vanaf een leeftijd van 45 sterk toe. Deze cijfers laten zien dat er dringend betere oplossingen nodig zijn om mensen te helpen stoppen met roken en meer te laten bewegen. Hoewel er al veel programma's en interventies zijn, is hun effect vaak klein en niet blijvend.

Een veelbelovende aanpak is om de focus te leggen op identiteit. Identiteit gaat over hoe mensen zichzelf zien, en dat kan gebaseerd zijn op hun gedrag. Bijvoorbeeld, iemand met een sterke identiteit als roker en als hardloper zal roken en hardlopen zien als een belangrijk deel van wie hij of zij is; twee identiteiten die overigens ook (deels) met elkaar kunnen conflicteren. Mensen vertonen meestal gedrag dat bij hun identiteit past en vermijden juist gedrag dat niet overeenkomt met hoe ze zichzelf zien. Daarom kunnen interventies die gezondere identiteiten koppelen aan wie iemand is, zorgen voor langdurige gedragsveranderingen. Maar voordat dit goed kan werken, moeten we eerst beter begrijpen hoe identiteit een rol speelt bij roken en bewegen. Ook moeten we bestaande interventies die gebruikmaken van identiteit evalueren.

Dit proefschrift had twee doelen: 1) beter begrijpen wat de rol van identiteit is bij roken en bewegen en 2) interventies evalueren die identiteit inzetten om mensen te helpen stoppen met roken en meer te bewegen. Om deze doelen te bereiken, zijn zes verschillende wetenschappelijke studies uitgevoerd, waarbij gebruik werd gemaakt van diverse onderzoeksmethoden.

Hoofdstuk 2 beschrijft de methoden voor de overzichtsstudies die in **Hoofdstukken 3 en 4** zijn beschreven. **Hoofdstuk 3** is een overzichtsstudie over hoe identiteit bij roken en bewegen wordt gedefinieerd en gemeten, en wat de rol van identiteit is bij roken en bewegen bij mensen van 45 jaar en ouder. **Hoofdstuk 4** kijkt naar de inhoud en effectiviteit van interventies die identiteit gebruiken om gedrag rond roken en bewegen te veranderen. In **Hoofdstukken 3 en 4** is ook gekeken naar hoe persoonlijke kenmerken samenhangen met identiteit. In **Hoofdstuk 5** werd onderzocht in hoeverre het laten inbeelden dat men in de toekomst wel en niet blijft roken invloed heeft op rookidentiteit, een zogeheten toekomstige-zelf interventie. **Hoofdstuk 6** richtte zich op hoe mensen die roken toekomstige-zelf interventies ervaren. In **Hoofdstuk 7** werden bij mensen van 45 en ouder die weinig bewegen de indrukken verzameld rondom de prototypes van twee typen toekomstige-zelf interventies. In **Hoofdstuk 8** werd een overzicht gegeven van de belangrijkste resultaten

en mogelijke interpretaties. Daarnaast werd beschreven wat deze bevindingen kunnen betekenen in de context van toekomstig onderzoek en de praktijk.

DOEL 1 – DE ROL VAN IDENTITEIT IN DE CONTEXT VAN ROKEN EN BEWEGEN BETER BEGRIJPEN

Hoe identiteit wordt gedefinieerd en gemeten in onderzoek naar roken en bewegen

Het eerste doel van dit proefschrift was om de rol van identiteit bij roken en bewegen beter te begrijpen. Hiervoor is eerst onderzocht hoe identiteit in wetenschappelijk onderzoek naar roken en bewegen wordt gedefinieerd en gemeten. Uit **Hoofdstuk 3** bleek dat een duidelijke standaard ontbreekt. Dit bemoeilijkt het vinden en vergelijken van relevant onderzoek, toepassing van resultaten in de praktijk en effectieve samenwerking tussen onderzoekers. Het is dus belangrijk om een heldere en eenduidige definitie en meetmethoden van identiteit te ontwikkelen, evenals een duidelijke inkadering van aanverwante termen. Nauwe samenwerking tussen onderzoekers en mensen buiten de wetenschap is hierbij essentieel. Door bijvoorbeeld gestandaardiseerde vragenlijsten en eenvoudige interviewvragen op te stellen, kan onderzoek beter aansluiten bij de praktijk en bijdragen aan effectievere interventies.

De relatie tussen identiteit en gedrag bij roken en bewegen

Dit proefschrift onderzocht ook de relatie tussen identiteit en gedrag bij roken en bewegen, en onderliggende mechanismen die deze relatie beïnvloeden. **Hoofdstuk 3** toont aan dat een sterke identiteit als actieve persoon samenhangt met meer bewegen, terwijl een zwakke actieve identiteit gepaard gaat met minder beweging. Mensen die zichzelf als roker zien, blijven roken, terwijl een identiteit als niet-roker de kans op stoppen en gestopt blijven vergroot. **Hoofdstuk 5** laat zien dat mensen met een sterkere niet-roker-identiteit eerder proberen te stoppen met roken. Identiteit blijkt veranderlijk en kan worden aangepast om gezond gedrag te ondersteunen.

De relatie tussen identiteit en gedrag is vergelijkbaar tussen beide gedragingen, en vergelijkbare identiteitsmechanismen zijn van toepassing. Inzichten uit onderzoek naar roken kunnen daarmee worden gebruikt om beweging te stimuleren, en andersom. Toch zijn er nog veel vragen, bijvoorbeeld hoe rook- en beweegidentiteiten elkaar beïnvloeden, of hoe identiteiten zich ontwikkelen over tijd. Verandert gedrag misschien eerst, waardoor identiteit verandert, of is het andersom? Hoewel inmiddels duidelijk is dat identiteit een belangrijke rol speelt bij rook- en beweeggedrag zijn mechanismen die deze relatie beïnvloeden dat minder. Om hier meer zicht op te krijgen is meer onderzoek nodig bij verschillende bevolkingsgroepen en in alledaagse situaties. Ook zou een overkoepelende theorie over

identiteit en gezondheidsgedrag kunnen helpen om kennis beter te bundelen en effectievere interventies te ontwikkelen.

Persoonlijke kenmerken houden verband met identiteit bij roken en bewegen

Dit proefschrift richtte zich ook op hoe persoonlijke kenmerken samenhangen met rook- en beweegidentiteit. Uit **Hoofdstukken 3, 4 en 5** blijkt dat kenmerken zoals geslacht, leeftijd, etniciteit, gedragsverleden en toekomstgericht denken samenhangen met deze identiteiten. Bijvoorbeeld, vrouwen en mensen die beter nadenken over de gevolgen van hun gedrag, blijken makkelijker een identiteit als niet-roker aan te nemen. Toch was het lastig om een volledig beeld te krijgen, omdat de studies verschillende kenmerken onderzochten. Er is meer onderzoek met dezelfde persoonlijke kenmerken nodig om het verband met identiteit volledig te begrijpen, en interventies meer te kunnen personaliseren.

DOEL 2 – INTERVENTIES EVALUEREN DIE IDENTITEIT INZETTEN VOOR STOPPEN MET ROKEN EN MEER BEWEGEN

Het omschrijven van interventies die identiteit benutten

Het tweede doel van het proefschrift was om interventies te evalueren die gebruik maken van identiteit om mensen te helpen stoppen met roken en meer te bewegen. In **Hoofdstuk 4** is voor het eerst onderzocht hoe identiteit wordt ingezet in zulke interventies. Er zijn vier soorten interventies gevonden: 1) interventies die mensen laten nadenken over hun toekomstige zelf, 2) interventies die identiteit combineren met andere technieken om gedrag te veranderen, 3) het gebruik van avatars om een toekomstige zelf te verbeelden, en 4) interventies die iemands identiteit uitdagen. De aanpakken om gedrag via identiteit te veranderen zijn dus divers. Interventies gericht op het toekomstige zelf, zoals met inbeelding of avatars, worden het meest toegepast en onderzocht. Toch is het belangrijk om te evalueren of dit ook de meest effectieve interventies zijn en of ze optimaal gebruikmaken van de beschikbare kennis, en vooraf getest zijn. Innovatieve ideeën (bijvoorbeeld avatars) maken interventies boeiender en toegankelijker.

Evalueren hoe goed interventies werken die gebruikmaken van identiteit, en hoe gebruikers deze ervaren

Dit proefschrift evalueerde tenslotte in hoeverre interventies gericht op identiteit kunnen helpen bij het stoppen met roken en meer bewegen. **Hoofdstuk 4** laat zien dat ongeveer de helft van de interventies positieve effecten had op gedrag en identiteit, terwijl de andere helft geen verschil vond. Avatar-gebaseerde interventies werkten goed voor beweging, maar hun effect op roken is nog onduidelijk. Interventies die identiteit combineerden met andere technieken zorgden voor een overgang naar gezonder gedrag, vooral bij mensen die al gemotiveerd waren. **Hoofdstuk 5** liet zien dat een toekomstige-zelf interventie geen

effect had op rookidentiteit. Uit **Hoofdstuk 6** blijkt dat deelnemers de toekomstige-zelf interventies goed in hun dagelijkse leven konden toepassen, wat sommigen aanzette tot gedragsverandering. Ze vonden het nadenken over een gewenste toekomstige zelf leuk en motiverend, terwijl nadenken over een ongewenste toekomstige zelf juist ongemak en negatieve gevoelens opriep. Er waren geen grote verschillen in ervaringen tussen de interventies gericht op roken en bewegen. **Hoofdstuk 7** liet zien dat toekomstige-zelf interventies met mentale inbeelding of avatars beide duidelijk en aantrekkelijk werden gevonden, met een voorkeur voor inbeelding. Deelnemers hadden voorkeur voor visuele inhoud (versus tekst) en begonnen liever met nadenken over een ongewenste toekomstige zelf om te kunnen eindigen met het gewenste beeld.

Hoewel toekomstige zelf interventies goed worden ontvangen, laat dit proefschrift gemengde resultaten zien als het gaat om hun effectiviteit in het veranderen van identiteit en gedrag. Verbeteringen zouden kunnen zijn: mensen eerst laten nadenken over hun ongewenste toekomstige zelf, de interventie meer personaliseren, identiteit combineren met andere technieken om gedrag te veranderen en avatars breder in te zetten. Ongeacht de aanpassingen is het belangrijk om samen te werken met gebruikers om te zorgen dat deze oplossingen écht effectief zijn, en hiertoe altijd ook eerst de interventie te pilottesten.

Samenvattend heeft hoe we onszelf zien veel invloed op of we roken en hoe actief we zijn. Meer onderzoek is nodig om beter te begrijpen welke mechanismen deze relatie beïnvloeden en om identiteit-gerelateerde interventies te optimaliseren. Dergelijke interventies moeten beter afgestemd worden op de individuele persoon. Dit kan alleen door samen te werken met experts uit verschillende vakgebieden én met de mensen voor wie de interventies bedoeld zijn. Zo kunnen we zorgen voor oplossingen die iedereen helpen gezonder te leven.