

Wetenschappelijke Gedragsbeïnvloeding

drs. Jeroen Siebelt

d&b

applied behavioural science



Prof. dr. Ap Dijksterhuis



Prof. dr. Rick van Baaren

Vandaag

- Wat is gedragsbeïnvloeding?
- Bewust vs. onbewust
- Motieven vs. weerstanden

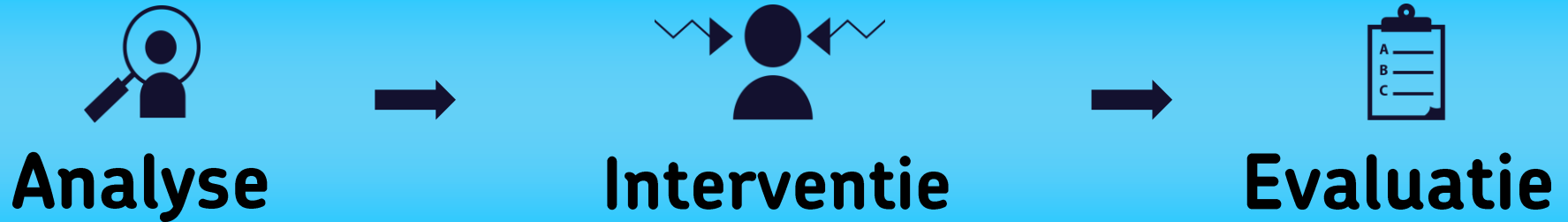
Wetenschappelijke gedragsbeïnvloeding ^{d&b}

Het **strategisch** inzetten van
gedragsbeïnvloedingstechnieken om een
bepaalde gedraging te veranderen

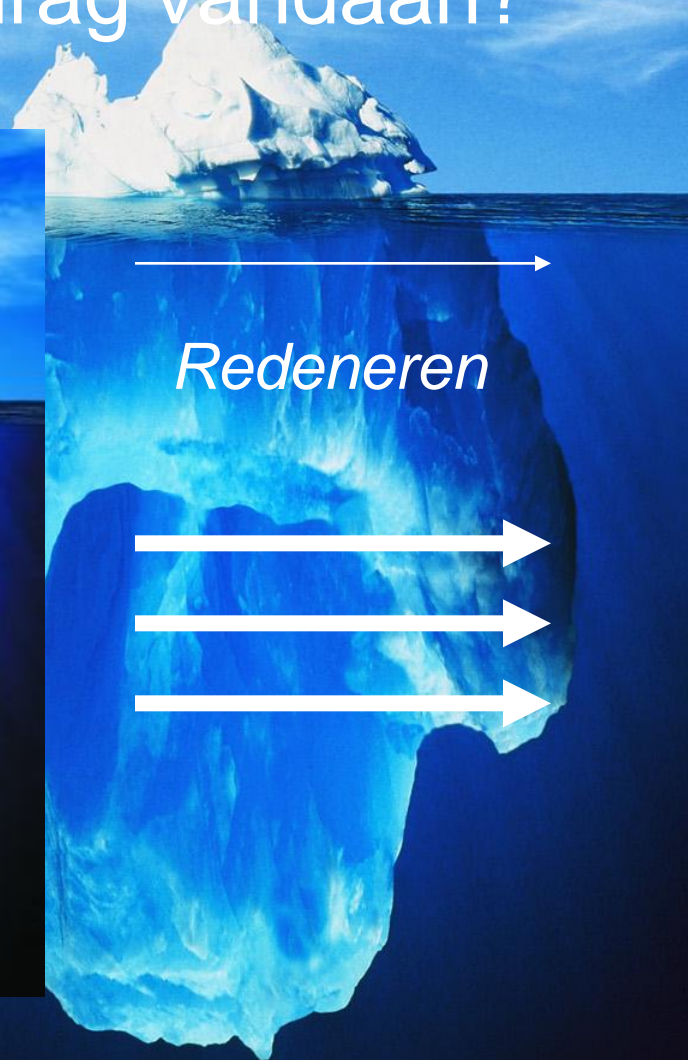
Holy grail:

Weten **wanneer** je **welke** techniek
in moet zetten

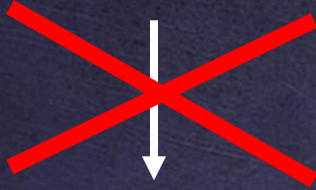
Werkmodel



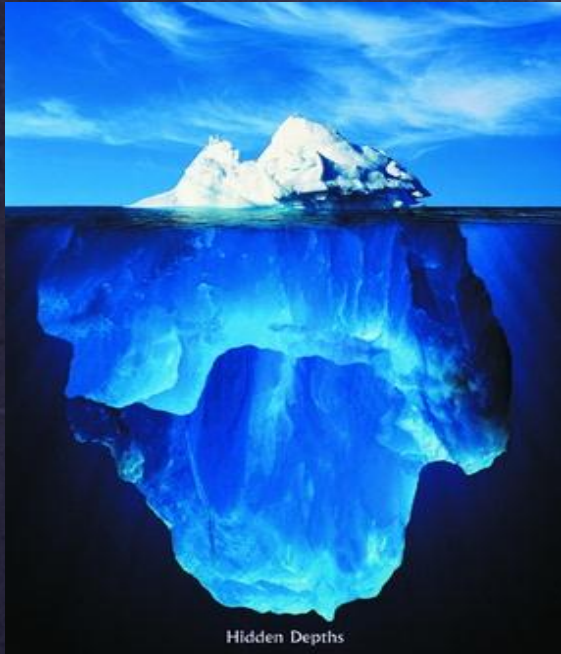
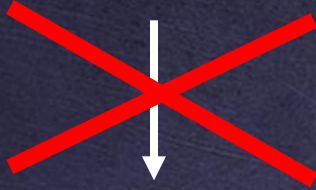
Waar komt gedrag vandaan?



Hoe voorspel je gedrag? Hoe meet je voorspellers?



Hoe voorspel je gedrag?



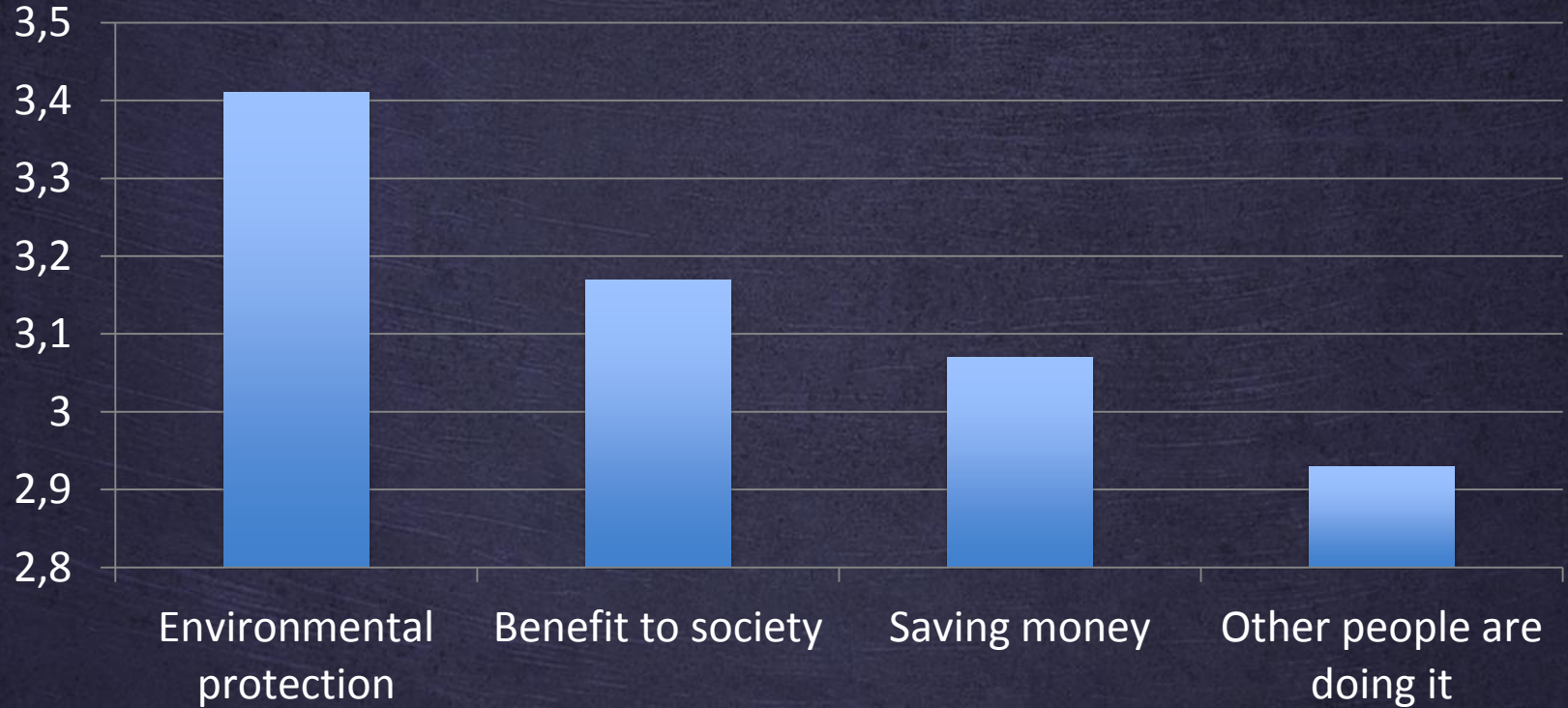
Voorbeeld

Voorbeeld gedragsverandering ^{d&b}

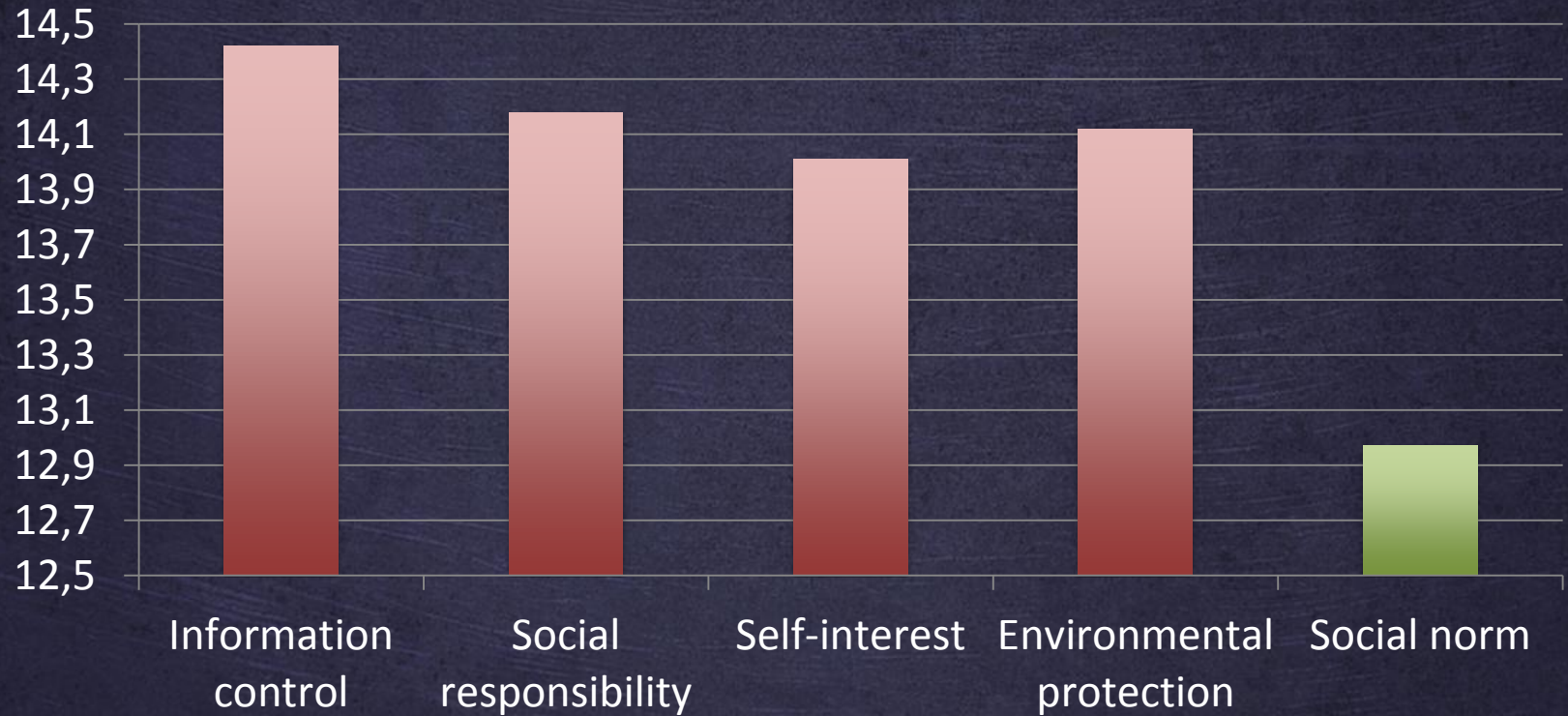
California Energy Savings Survey



Reported Beliefs Regarding the Influence of Each Motive



Energieverbruik per dag (kWh)



Volgorde: Kennis > Houding > Gedrag



Analyse



Interventie



Evaluatie

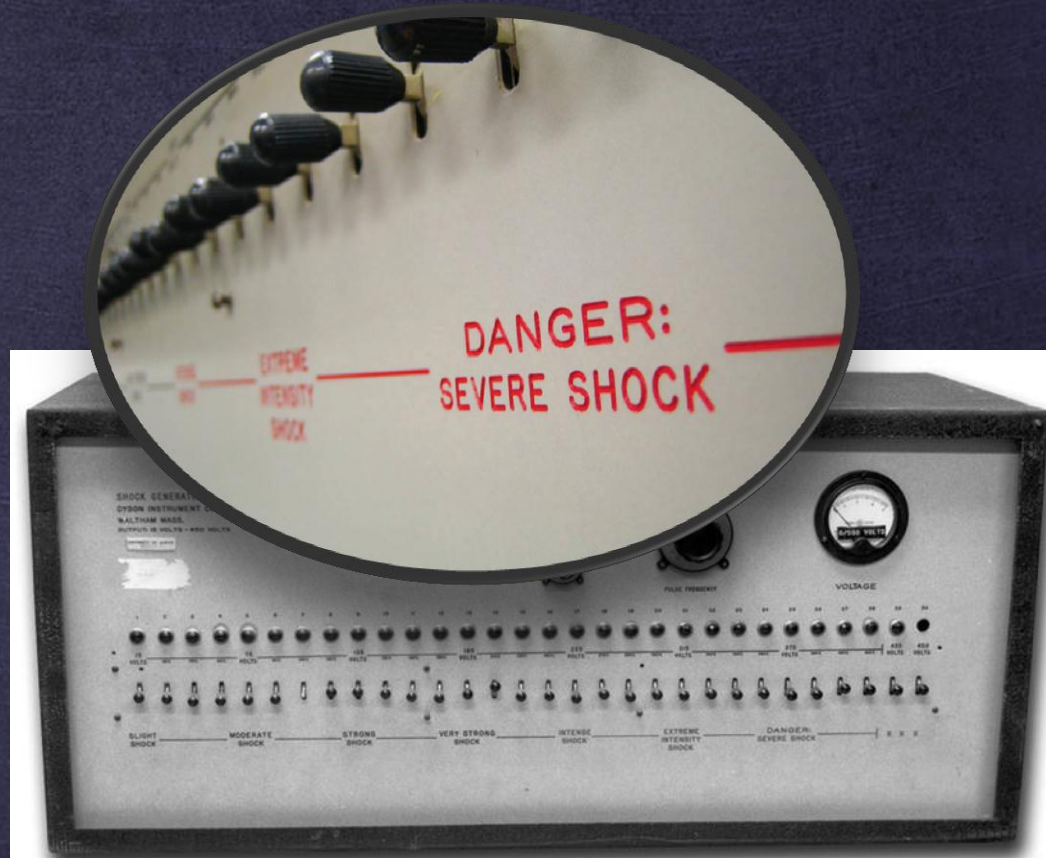
Belang van Meten

Bij gedragsverandering is meten **cruciaal**.

- Geeft inzicht in de **grootte van probleem**
- Geeft inzicht in de **grootte van het effect/succes**
- **Valideert** de gekozen interventie
- **Voorkomt** ongewenste effecten



Milgram









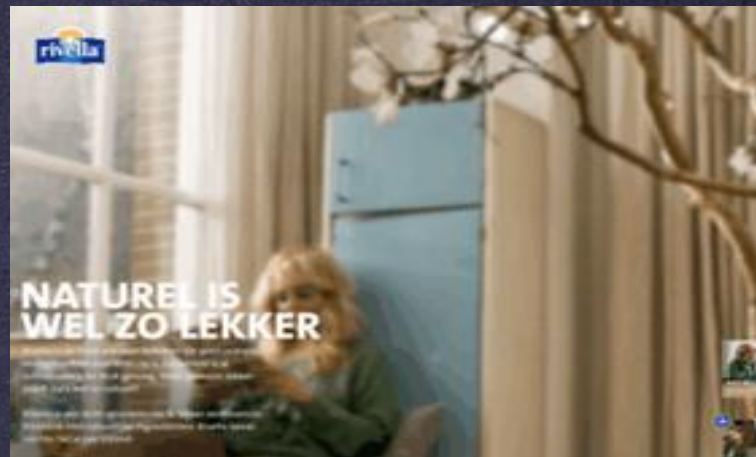
Analyse



Interventie



Evaluatie





Analyse



Interventie



Evaluatie



Wapens van beïnvloeding

Wederkerigheid

“Voor wat hoort wat”

Commitment & Consistentie

“Wie a zegt moet ook b zeggen”

Sociale bewijskracht

“Als iedereen het doet zal het wel kloppen”

Sympathie

“Omdat ik je aardig vind”

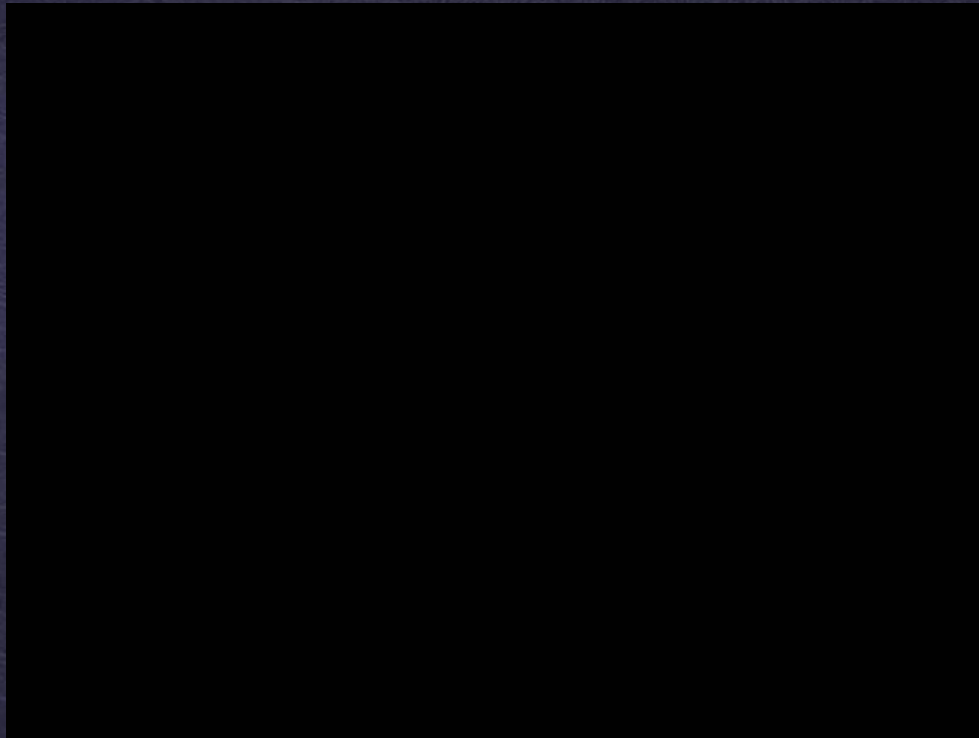
Authoriteit


“Als de expert het zegt”

Schaarste

“Als er weinig van is moet ik het hebben”







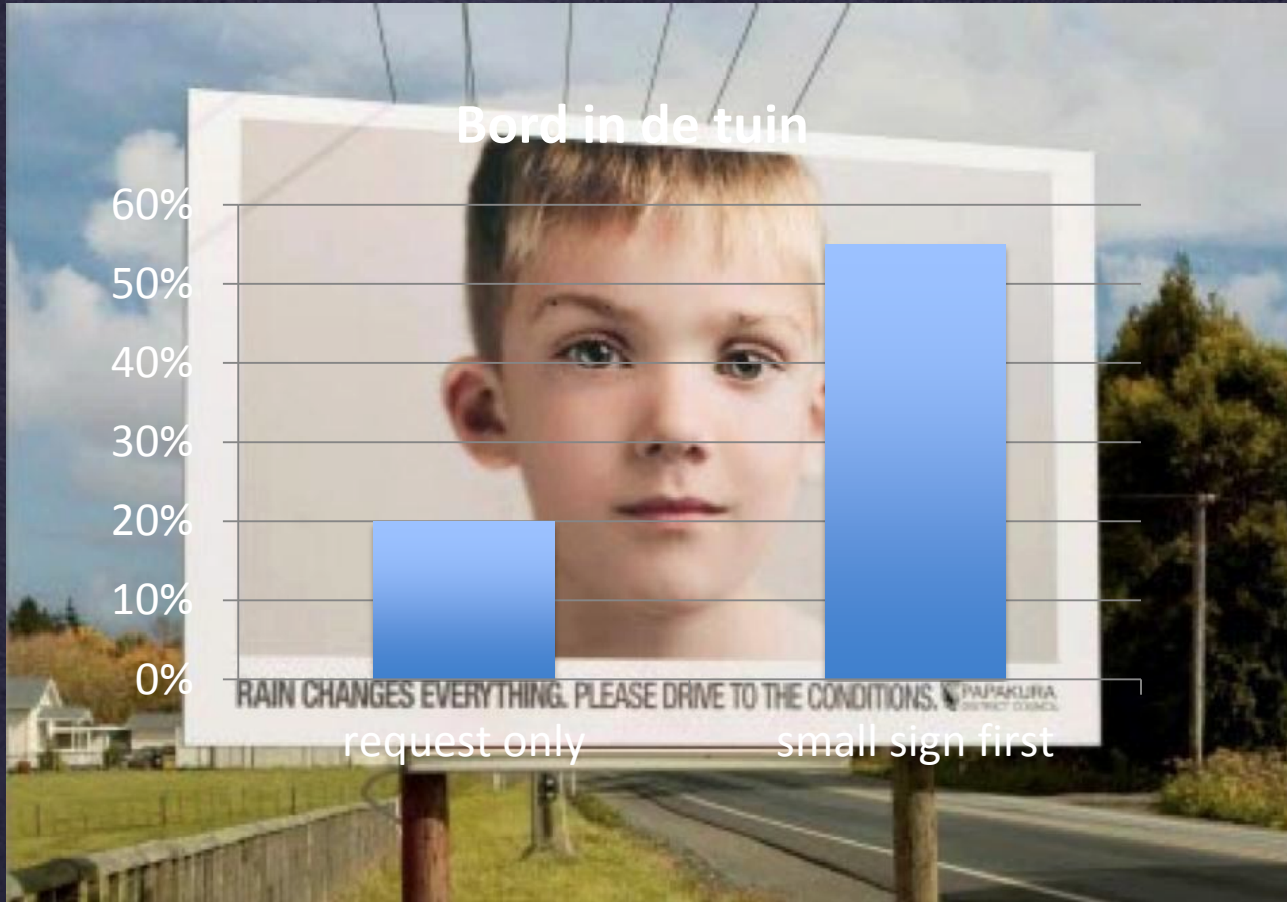
Help ook mee het hier
schoon te houden:
vrijwel alle mensen uit
deze buurt zetten geen
afval naast de container.



Foot in the Door



Foot in the Door



Altercasting / Social labelling^{d&b}

Benadrukken van “sociale rollen”



- Reactance
- Skepticism
- Inertia

A
m e g a
Ω

Reactance

- Vrijheidsberoving
 - Moeilijk, passief agressief, recalcitrant
 - Tegen beïnvloeder



Minimize request



“Even a penny will help”



Redefine relationship



Providing Choices



Skepticisme

- Ambivalentie
- Kritisch
- Tegenspreken
- Twijfel
- Tegen de boodschap



Consume Resistance



Guarantees



Looking ahead

Deelname aan enquête



Inertia

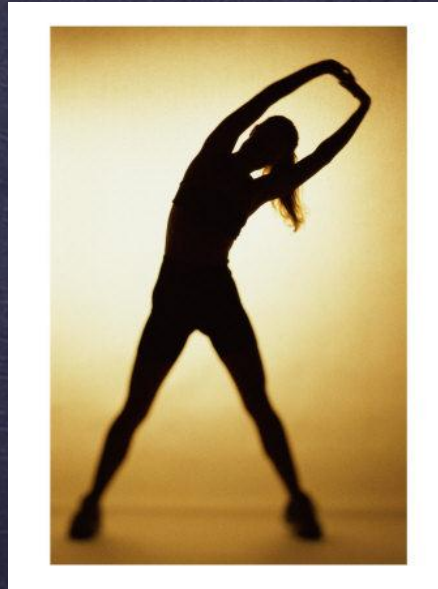
- Passiviteit
- Ontwijkend gedrag
- Loskoppelen situatie



- Beter lokken
 - Meer gebruik maken van Alfa technieken
- Commitment & consistentie technieken

Implementation intentions

- Koppeling tussen situatie en gewenst gedrag



Spitsmijden in Brabant

maandagochtend:



Ik ga de ochtendspits mijden

Als ik 's ochtends naar mijn w

ga ik de ochtendspits mijden door de trein van 7.14 te nerr

maa

Kies voor de avondspits

Ik ga de avondspits mijden

Op deze dag bevind ik me niet in de avondspits



Ik ga toch in de avondspits rijden

Als ik situatie

ga ik de avondspits mijden door gedrag



Spitsmijden in Brabant

Mijdplan: 2 spitsritten per week
Referentieniveau: Gemiddeld 8 spitsmomenten per week
Verschil: 6 mijdingen extra deze week

Maandag:
Ochtendspits mijden
In de avondspits rijden

Dinsdag:
Ochtendspits mijden
Avondspits mijden

Woensdag:
Ochtendspits mijden
Avondspits mijden

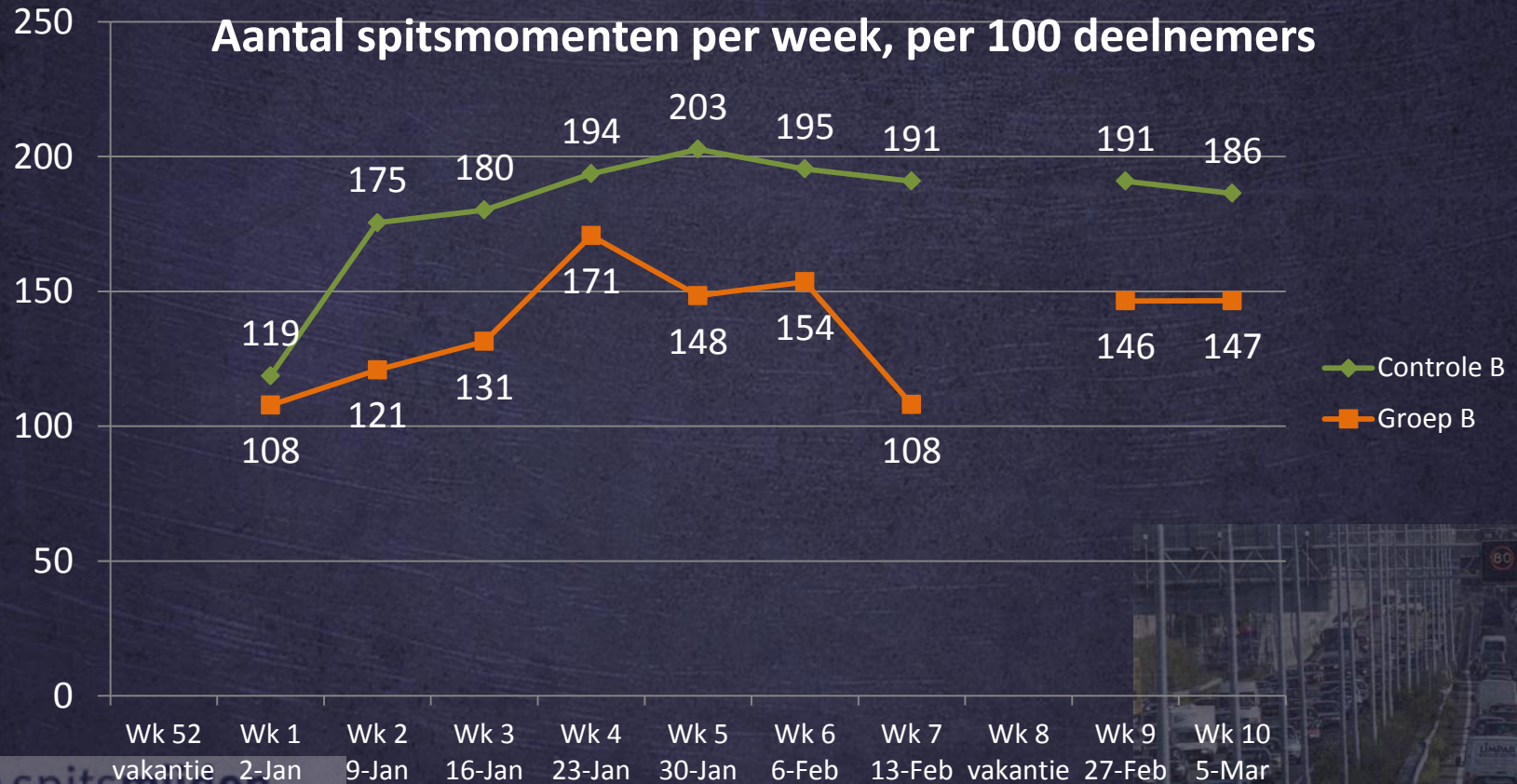
Donderdag:
In de ochtendspits rijden
Avondspits mijden

Vrijdag:
Ochtendspits mijden
Niet in de avondspits

[Bekijk uw persoonlijke mijdplan](#)



Spitsmijden in Brabant





Analyse



Interventie



Evaluatie

Samenvatting

- Bewust vs. onbewust
- Motieven vs. weerstanden

- Meer dan honderd technieken
- **Welke** kies je **wanneer?**

- Inzicht in je effect
- Helpt bij toekomstige maatregelen

www.db-abs.com

drs. Jeroen Siebelt
jeroen@db-abs.com

d&b

applied behavioural science