

Afval verminderen maakt gelukkiger

We weten dat gedragsverandering belangrijk is om onze afvalberg te verkleinen en ons dichterbij een circulaire economie te brengen. Wat gaat er door ons hoofd als we afvalverminderend gedrag vertonen? Worden we er gelukkiger van? Jazeker. Er is een direct verband tussen afvalverminderend gedrag en geluk.

Rob Versfeld is milieu econoom en in het bezit van een Master of Science graad in de levensloopspsychologie (Open Universiteit). Valérie Broers, Lily Fredrix en Ansjé Löhr zijn respectievelijk post-doctoraal onderzoeker, universitair docent en universitair hoofddocent bij de vakgroep Milieuwetenschappen van de OU. Nele Jacobs en Johan Lataster zijn resp. hoogleraar en universitair hoofddocent bij de vakgroep levensloopspsychologie van de OU.



Foto: Christiaan Krouwels

Inleiding

Huishoudelijk afval is, ondanks de vele inspanningen de afgelopen decennia, nog altijd een groot probleem. Het Landelijk Afvalbeheerplan 3 stelt tot doel om de hoeveelheid huishoudelijk restafval van 240 kilogram per inwoner per jaar in 2014 terug te brengen naar 30 kilogram in 2025. De realiteit is dat de Nederlandse consument anno 2019 nog altijd rond de 200 kg huishoudelijk restafval veroorzaakt. Er is dus nog een lange weg te gaan (zie figuur 1¹).

Om dit afvaldoel binnen bereik te brengen, spelen zowel bedrijven, overheden als consumenten een rol. Zo kunnen bedrijven bijvoorbeeld de hoeveelheid verpakking van hun producten verminderen. Overheden kunnen bijvoorbeeld zorgen voor een betere infrastructuur waardoor consumenten hun afval beter kunnen scheiden. En consumenten kunnen hun gedrag aanpassen door bepaalde dingen te doen en andere juist te laten. Het ontbreekt echter aan inzicht in de processen die hieraan ten grondslag liggen. Wat drijft de consument om meer aan afvalpreventie, hergebruik en afvalscheiding te gaan doen? De consument zal zijn gedrag veranderen als hij daartoe gemotiveerd is. Extrinsicke motivatie, zoals een heffing op het aanbieden van huishoudelijk afval, kan tijdelijk helpen. Maar intrinsieke motivatie, zoals het krijgen van voldoening uit het reduceren van restafval, zorgt over het algemeen voor gedrag dat langer stand houdt.

In dit artikel, gebaseerd op het afstudeeronderzoek van Rob Versfeld, wordt de relatie tussen afvalverminderend gedrag en emotioneel welbevinden (in dit artikel 'geluk' genoemd) beschreven. Daarnaast gaan we in op de wijze waarop het verband tussen afvalverminderend gedrag en geluk tot stand komt. Een dergelijk verband kan dus motiverend voor de consument zijn. Maar het is ook goed nieuws voor de beleidsmaker, die een blijvende gedragsverandering wil realiseren passend bij een circulaire economie waarin geen grondstoffen worden uitgeput en waarin afval opnieuw wordt ingezet.

Gedrag en geluk

De mate van geluk die iemand ervaart is

voor een deel genetisch bepaald. Daarnaast spelen ook specifieke omstandigheden en dagelijkse activiteiten een belangrijke rol. Milieuvriendelijk gedrag, en afvalverminderend gedrag als onderdeel daarvan, is een goed voorbeeld van een dagelijkse activiteit. Diverse onderzoeken² tonen aan dat er een positief verband is tussen milieuvriendelijk gedrag en geluk. Afvalverminderend gedrag is in eerder onderzoek impliciet of expliciet meegenomen als onderdeel van het veel bredere begrip milieuvriendelijk gedrag, maar is nooit specifiek onderzocht. Over de causaliteit van de relatie tussen milieuvriendelijk gedrag en geluk is veel discussie: milieuvriendelijk gedrag kan gelukkig maken, maar gelukkige mensen lijken ook eerder milieuvriendelijk gedrag te vertonen³. Omdat beide richtingen mogelijk lijken, is een wederkerige relatie niet ondenkbaar. Ook over de verklaring voor de relatie tussen milieuvriendelijk gedrag en geluk is nog veel onduidelijkheid. Naast de mogelijkheid dat zowel milieuvriendelijk gedrag als geluk door een derde factor – zoals iemands

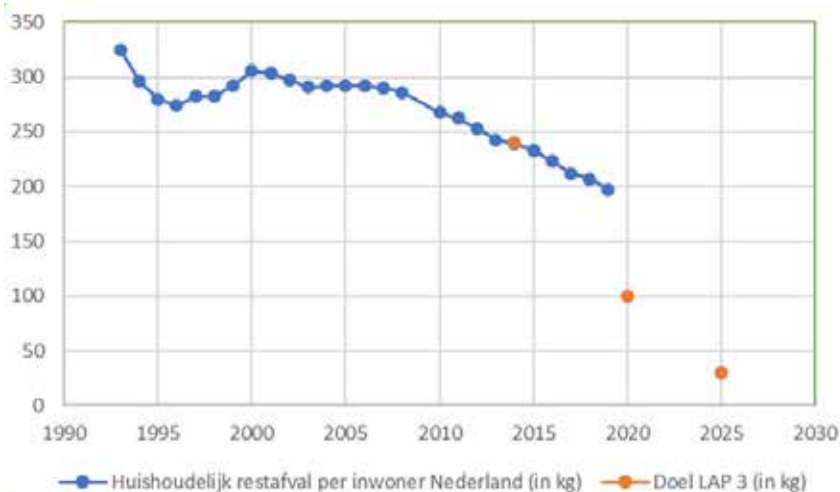
levensfilosofie – worden beïnvloed, wijzen onderzoekers op het mogelijke belang van de zelfbeschikkingstheorie als verklarend kader (zie figuur 2).

Psychologische basisbehoeften

De zelfbeschikkingstheorie of zelfdeterminatietheorie stelt dat er drie psychologische basisbehoeften zijn: autonomie, competentie en verbondenheid. Volgens de theorie zijn mensen gelukkig als deze behoeften worden bevredigd⁴. *Autonomie* is de perceptie dat gedrag is gebaseerd op de eigen keuze. Je doet iets omdat je het leuk, interessant, belangrijk of uitdagend vindt. *Competentie* betekent dat je het gevoel hebt dat je iets kan. Bij *verbondenheid* gaat het om verbinding met anderen. Het bevredigen van de basisbehoeften geeft je een gevoel van betekenis (eudaimonisch welbevinden), dat kan leiden tot een gevoel van plezier (hedonisch / emotioneel welbevinden ofwel 'geluk')⁵.

Maar hoe zou afvalverminderend gedrag de basisbehoeften kunnen bevredigen? Zuinige,

Figuur 1. Afstand tot doelen Landelijk Afvalbeheerplan 3 (LAP 3)



Figuur 2. Verband tussen Milieuvriendelijk Gedrag en Geluk



doordachte consumptie, zoals manieren vinden om verspilling te voorkomen kan bijvoorbeeld zorgen voor een gevoel van *autonomie*. Zo rapporteren biologische boeren een hoger geluksgevoel dan conventionele boeren, omdat de energie- en input-besparende productiemethoden hen minder afhankelijk maken⁶. Composteren, een biologische tuin aanleggen of voorwerpen repareren die anders weggegooid zouden worden, kunnen zorgen voor een gevoel van *competentie*. En

deelname aan een (lokale) gemeenschap, waarbij acties gericht op een schonere wereld worden ondernomen, kunnen een gevoel van *verbondenheid* geven.

Elektronische dagboekstudie

In deze studie werden gedrag en gevoelens gemeten door middel van een elektronische dagboekstudie uitgevoerd in het najaar van 2019. Respondenten ontvingen tweemaal daags, zeven dagen lang, op verschillende tijd-

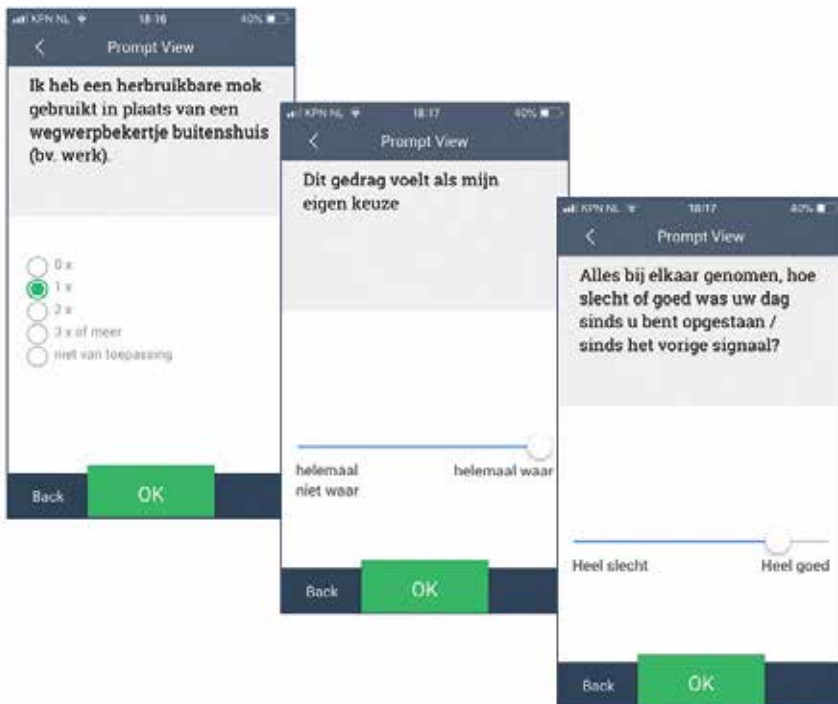
stippen een push bericht op hun smartphone, met daarin een link naar een korte digitale vragenlijst (zie figuur 3). Zowel het gedrag als de gevoelens werden binnen een zelfde dagdeel gemeten gedurende zeven opeenvolgende dagen in de natuurlijke omgeving van de respondent. Dergelijke herhaalde, dagelijkse metingen weerspiegelen de werkelijkheid beter dan metingen via een eenmalige vragenlijst waarin mensen wordt gevraagd terug te blikken op een langere periode.

Zo werden er 640 datapunten verzameld van in totaal 59 respondenten. De steekproef bestond uit bijna evenveel mannen als vrouwen, 95% had een HBO of een universitaire opleiding afgerond, en de leeftijd varieerde tussen de 24 en 73 met een gemiddelde van 49 jaar. De meeste respondenten werkten en 83% verdiende meer dan modaal. Omdat de antwoorden van eenzelfde respondent meer op elkaar lijken dan de antwoorden van verschillende respondenten, werd in de regressie-analyses hiermee rekening gehouden.

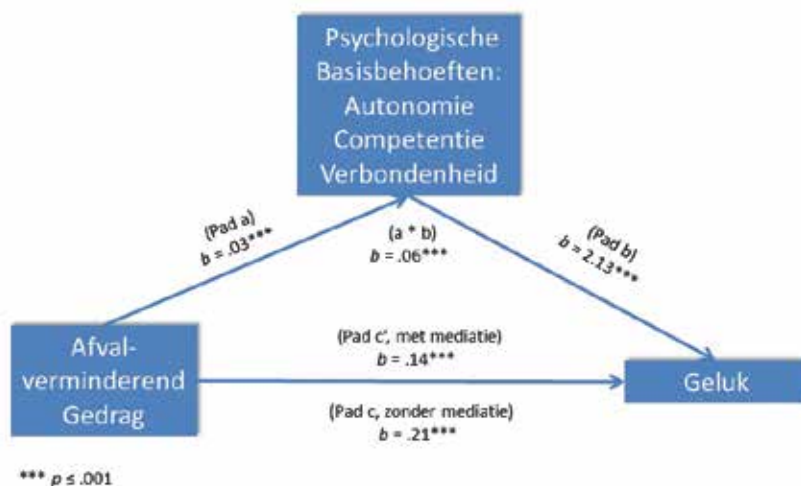
Uit de analyse blijkt dat er een significant en positief verband ($b = .21$) is tussen afvalverminderend gedrag en geluk. Hoe meer afvalverminderend gedrag men vertoont, hoe gelukkiger men over het algemeen genomen is. Dit is te zien in het onderste deel van figuur 4. De regressiecoëfficiënt b geeft hierbij de helling van de regressielijn aan, dat wil zeggen: in welke mate geluk gemiddeld hoger is (op een 7-puntsschaal) wanneer er meer c.q. minder afvalverminderend gedrag werd vertoond.

Uit figuur 4 blijkt ook dat de relatie tussen afvalverminderend gedrag en geluk soms een indirecte route aflegt, namelijk via de bevrediging van de basisbehoeften. In dat geval daalt de padcoëfficiënt van $.21$ naar $.14$. Hoe groter het verschil tussen pad c en pad c' in figuur 4, des te belangrijker is het voldoen aan basisbehoeften als verklaring voor het positieve verband tussen afvalverminderend gedrag en geluk. Dat geeft enerzijds aan dat een significant deel van het verband tussen afvalverminderend gedrag en geluk wordt verklaard door bevrediging

Figuur 3. Smartphone screenshots van dagelijkse digitale vragenlijst (afbeeldingen afkomstig van RealLifeExp smartphone applicatie, www.lifedatcorp.com)



Figuur 4. Coëfficiënten van verbanden tussen Afvalverminderend Gedrag en Geluk met Psychologische Basisbehoeften als gedeeltelijke verklaring



van de basisbehoeften, maar anderzijds dat er ook ruimte is voor andere verklarende mechanismen.

Als we verder in detail inzoomen op de drie afzonderlijke basisbehoeften, dan blijkt dat vooral autonomie een verklarende rol speelt in de relatie tussen afvalverminderend gedrag en geluk: met name gedrag dat niet als verplichting voelt, maar waar we zelf bewust voor kiezen, lijkt ons een goed gevoel te geven.

Kanttekening

Ieder onderzoek heeft zijn beperkingen. Zo zijn de analyses in deze observationele studie op puntmetingen gebaseerd, ofwel het op hetzelfde moment vragen naar afvalverminderend gedrag, de basisbehoeften en geluk. Dit biedt geen uitsluitel over oorzaak-gevolgrelaties. Experimenteel onderzoek met longitudinale analyses is nodig om causaliteit nader te onderzoeken. Deze observationele studie is echter van belang om het gedrag goed in kaart te brengen voordat een dergelijk experiment wordt uitgevoerd.

Verder is het de vraag of er sprake is van reactiviteit: passen respondenten vanwege het deelnemen hun gedrag aan gedurende het onderzoek? Immers, aan de respondenten zijn in zeven achtereenvolgende dagen 14 keer dezelfde vragen voorgelegd. Uit de interviews die gehouden zijn bij de pilot van de vragenlijst, bleek dat het herhaald vragen enkele respondenten aan het denken zette en zo inderdaad hun gedrag en gevoel beïnvloedde. Zo gingen enkele pilot-respondenten gedurende de week een herbruikbare mok gebruiken, terwijl ze dat vóór deelname niet deden. Dit voorbeeld geeft aan dat het gedrag door het onderzoek al gedurende de meetperiode is veranderd.

Aangegeven is dat, naast het voldoen aan basisbehoeften, er waarschijnlijk nog andere factoren zijn die de relatie tussen afvalverminderend gedrag en geluk verklaren. Gedrag dat de consument als goed ziet, kan een groen imago, een positief zelfbeeld of soms zelfs letterlijk een stijging van de lichaamstemperatuur geven. Dit zijn voorbeelden van andere paden waarlangs afval-

verminderend gedrag tot een verhoogd geluksgevoel kan leiden.

De studie is niet ontworpen om het verschil tussen preventie, hergebruik en het scheiden van afval te meten. Er is echter wel een verschil tussen deze drie aspecten van afvalverminderend gedrag te verwachten. Afvalscheiding kan meer als gewoontegedrag worden gezien. Afvalscheiding wordt daarnaast ook vaak als relatief makkelijk gezien als de infrastructuur daartoe aanwezig is. Makkelijk dient hierbij gedefinieerd te worden in termen van relatief weinig kosten, moeite, fysieke inspanning en ongemak. Aangezien geluk ontstaat uit bewust ondernomen activiteiten en minder door onbewuste gewoonten, kan dit betekenen dat afvalscheiding, dat meer vanzelf gaat en makkelijk wordt geacht, minder bijdraagt aan het geluksgevoel dan preventie en hergebruik. Nadere studie zou hier beter inzicht in kunnen verschaffen.

Aanbevelingen

Milieuvriendelijk gedrag wordt soms als moeilijk ervaren⁷. De bevindingen van deze studie vragen om meer erkenning van de psychologische voordelen van afvalverminderend gedrag. Als je je realiseert dat even geen nieuwe smartphone kopen je minder afhankelijk maakt van je inkomen (autonomie), repareren van je smartphone je het gevoel geeft dat je meer kunt dan je denkt (competentie) en als je dat samen met anderen doet (verbondenheid), dan is het niet ondenkbaar dat het je geluksniveau verhoogt. Consumenten die zich dit realiseren, zouden hun geluksgevoel via afvalverminderend gedrag kunnen versterken.

Beleidsmakers kunnen ook profiteren van de resultaten van deze studie, aangezien het de beleidsontwikkeling rondom afvalvermindering kan verbeteren. Als overheden hun afvalbeleid dusdanig vormgeven dat consumenten zich erdoor autonoom, competent en meer verbonden voelen, kan dat de effectiviteit ervan vergroten. Een voorbeeld: als overheden afvalpreventie willen stimuleren door verlening van de levensduur van een product, kunnen ze producenten stimuleren om

producten te maken die gemakkelijk door consumenten te repareren of aan te passen zijn zodat hergebruik mogelijk is. Maar om een dergelijk beleid succesvol te maken, is het opbouwen van vaardigheden bij consumenten cruciaal. Als ze niet weten hoe of waar ze iets kunnen repareren, dan zullen ze het ook niet doen. Overheden moeten maatregelen nemen om de competenties van consumenten te verbeteren die relevant zijn voor afvalverminderend gedrag, bijvoorbeeld het repareren van een tablet, en daarnaast uitleggen waarom het repareren van producten leuk of eenvoudig te doen is. Ofwel, laat de consument beleven dat hij meer kan dan hij denkt, en het geluksgevoel volgt vanzelf. De instructiefilmpjes op internet om een tablet of smartphone te repareren zijn er al, inclusief links om direct het juiste onderdeel te bestellen. Het is dus ook nog een commercieel model, maar er maken nog weinig mensen gebruik van.

Conclusie

Concluderend kunnen we zeggen dat afvalverminderend gedrag, in termen van meer afvalpreventie, meer hergebruik en meer afvalscheiding, gunstig kan zijn voor consument én beleidsmaker. Gebaseerd op de zelfbeschikkingstheorie, vindt deze studie dat afvalverminderend gedrag gepaard kan gaan met vervulling van de psychologische basisbehoeften. Dit kan op zijn beurt weer positief bijdragen aan het geluksgevoel. Wel zijn deze bevindingen gebaseerd op een relatief hoog opgeleide steekproef.

Als de beleidsmaker zich via het te voeren afvalbeleid richt op het verhogen van het gevoel van competentie, verbondenheid en vooral autonomie, dan zal dit de consument waarschijnlijk intrinsiek motiveren om zijn gedrag langdurig aan te passen. Met een hogere effectiviteit van het beleid tot gevolg.

Nieuwsgierig naar meer? Het hele onderzoek is te verkrijgen bij Rob Versfeld (rob.versfeld@outlook.com).

Bij dit artikel horen zeven referenties; deze vindt u op vwm.info/nu-in-tijdschrift-milieu

Rob Versfeld, Valérie Broers, Lily Fredrix, Ansjé Löhr, Nele Jacobs en Johan Lataster