



# Welke gedragspsychologische principes stimuleren vrijwilligerscommitment? Onderzoek

naar commitment devices, social proof, wederkerigheid, identiteit, en hoe deze vrijwilligerswerving en -retentie beïnvloeden. Inclusief nudge theory toepassingen in sociale contexten.

Perfect. Now I have sufficient research depth. Let me compile the comprehensive report.

## Gedragspsychologische Principles voor Vrijwilligerscommitment: Een Onderzoek naar Mechanismen en Praktische Toepassingen

### Executive Summary

Vrijwilligerswerk ondersteunt kritieke maatschappelijke functies, maar organisaties worstelen met retentie—gemiddeld verliest een derde van de vrijwilligers jaarlijks hun betrokkenheid. Gedragspsychologie biedt bewezen mechanismen om dit challenge aan te pakken. Dit onderzoek beoordeelt vijf centrale principes—**commitment devices** (pre-commitment), **social proof** (sociale bewijsvoering), **reciprociteit** (wederkerigheid), **identiteitsvorming** en **nudge theory** (aanzetfactoren)—met focus op hoe zij vrijwilligerswerving en -retentie beïnvloeden.<sup>[1]</sup>

### Kernbevindingen:

- **Identiteitsvorming** is de sterkste langetermijnvoorspeller van blijvend vrijwilligerswerk; wanneer vrijwilligers hun rol als onderdeel van hun zelfconcept gaan zien, stijgt de kans op langetermijnbetrokkenheid aanzienlijk.<sup>[2]</sup>
- **Sociale normen** werken door middel van peer-invloed; elke stijging van 1 punt op een normenindexschaal verhoogt de kans op vrijwilligerswerk met 10 procentpunt.<sup>[3]</sup>
- **Psychologische behoeften** (vooral competentie en verbondenheid) zijn sterker voorspellers van blijvend engagement dan autonomie alleen.<sup>[4]</sup>
- **Nudges** werken niet primair door hun inhoudelijk framing, maar door de waargenomen kwaliteit en duidelijkheid van de interventie zelf.<sup>[5]</sup>
- **Commitment devices** alleen zijn onvoldoende; effectiviteit hangt af van de waargenomen waarschijnlijkheid van daadwerkelijk vrijwilligerswerk.<sup>[6]</sup>

# 1. Identiteitsvorming als Kernmechanisme

## 1.1 Rollen-Identiteitstheorie

De meest voorspellende factor voor blijvend vrijwilligerswerk is **rollen-identiteit** (volunteer role identity, VRI)—de mate waarin vrijwilligerswerk integral onderdeel van het zelfconcept wordt. Onderzoeksgegevens onderscheiden twee vormen:<sup>[2]</sup>

Identiteitstype	Definitie	Impact op Retentie
<b>Algemene Rollen-Identiteit (GRI)</b>	Vrijwilligerswerk als kernonderdeel van wie je bent	Sterke voorspeller; beperkt organisatie-specifiek
<b>Organisatie-specificke Rollen-Identiteit (OSRI)</b>	Betrokkenheid bij specifieke organisatie als identiteitsdeel	Moeilijker op te bouwen; veel sterker effect op loyaliteit

**Empirische sterkte:** Zelfbepaalde motivatie (intrinsieke motivatie, autonome regulering) voorspelt significantief de vorming van zowel GRI als OSRI in longitudinale studies, met effectgroottes die aanzienlijk sterker zijn dan omgekeerde effecten.<sup>[7]</sup>

## 1.2 Het Identiteitsvorming-Traject

Rollen-identiteit ontwikkelt zich niet lineair. Onderzoek toont een drie-fasen-model:

- 1. Selectie/Matching-fase:** Initiële motivaties (waarden, persoonlijke groei, sociale contacten) bepalen de fit met organisatie
- 2. Ervarings-fase:** Organisatorische ondersteuning (onboarding, feedback, mentoring) voedt identiteitsontwikkeling
- 3. Consolidatie-fase:** Herkenning, rollen verdieping, gemeenschapsgevoel versterken OSRI

### Kritieke tussenpunten:

- Nieuwe vrijwilligers prioriteren **tevredenheid** (ervaringskwaliteit)
- Veteraan-vrijwilligers prioriteren **affectieve betrokkenheid** (emotionele binding aan missie)  
<sup>[8]</sup>

# 2. Sociale Bewijsvoering en Normen

## 2.1 Drie Normen-Dimensies

Sociale bewijsvoering werkt via drie onderscheiden mechanismen:

Normdimensie	Mechanisme	Toepassing in Vrijwilligerswerk
<b>Beschrijvende Norm</b>	"Wat doen anderen?"	Testimonials van bestaande vrijwilligers; peer statistics
<b>Injunctieve Norm</b>	"Wat keurt men goed?"	Organisatorische waardering communiceren; leiderschap als rolemodel

Normdimensie	Mechanisme	Toepassing in Vrijwilligerswerk
<b>Burgerlijke Norm</b>	"Participatie is mijn plicht"	Messaging over maatschappelijke verantwoordelijkheid

## 2.2 Empirische Effectgroottes

Een Duitse longitudinale studie (N=1.800) toont:

- **Participatie-normen** (mate waarin respondenten vinden dat burgers actief moeten meedoen): 10 procentpunt toename in vrijwilligers per schaal-punt
- **Solidariteit-normen** (mate waarin medeburgers geholpen moeten worden): 6 procentpunt toename<sup>[9]</sup>
- **Mediatie-effect**: Waargenomen vrijwilligerswerk-norm medieert 44% van het effect van "ervaren roeping" op blijvend vrijwilligerswerk-voornemen<sup>[10]</sup>

## 2.3 Praktische Implementatie

### Peer testimonials in recruitment:

Urban Alliance (nonprofit internship program) implementeerde testimonials van voormalige mentoren in recruitment-emails met het volgende resultaat: Sociale bewijsvoering (foto's + citaten) combineren met **identiteit-priming** ("Dit is wat goede mentoren doen") verhoogt respons.<sup>[11]</sup>

**Kritieke nuance:** De waarde van de boodschapper speelt een rol even groot als de boodschap. Peer-ontworpen interventies werken niet altijd beter dan door-organisatie-ontworpen (in teststudies geen verschil), maar *waargenomen relatability* van de bronpersoon bepaalt effectiviteit.<sup>[12]</sup>

## 3. Wederkerigheid en Psychologisch Contract

### 3.1 Wederkerigheid als Relationeel Mechanisme

Wederkerigheid opereert op drie niveaus:

#### Niveau 1: Transactioneel (eenvoudige uitwisseling)

- Organisatie geeft trainings/ondersteuning → Vrijwilliger levert uren
- Minder effectief voor langetermijnbetrokkenheid

#### Niveau 2: Relationeel (vertrouwen en solidariteit)

- Vrijwilliger voelt erkenning, waardering → Psychologische band
- Voornaamste voorspeller van loyaliteit<sup>[13]</sup>

#### Niveau 3: Collectief (gezamenlijke missie)

- Beide partijen zien wederzijdse voordelen en groei

- Ondersteunt internationale vrijwilligers-samenwerking; ethisch framework

### 3.2 Psychologisch Contract Breuk

Een kritieke bevinding: **Psychologisch contractbreuk** (wanneer organisatie verwachtingen niet nakomt) voorspelt vrijwilligers-vertrek sterker dan:

- Leeftijd
- Anciënniteit
- Collegiale steun
- Waargenomen organisatorische ondersteuning<sup>[14]</sup>

Dit suggereert dat vrijwilligers dezelfde psychologische processen gebruiken als betaalde werknemers, alleen zonder financiële incentive als terugvalpositie.

### 3.3 Wederkerigheidsmechanismen

**Meest effectieve vormen van wederkerigheid:**

1. Erkenning (individueel en publiek)
2. Betekenisvol feedback op impact
3. Opleiding en vaardighedsontwikkeling
4. Blijvende, persoonlijke communicatie<sup>[15]</sup>

## 4. Psychologische Behoeften: Autonomie, Competentie, Verbondenheid

Self-Determination Theory (SDT) stelt dat drie psychologische behoeften critiek zijn. Opvallend:

### 4.1 Relatieve Sterkte van Behoeften

Longitudinale studies met 803 college-vrijwilligers:

Psychologische Behoefte	Gemeld Effect op Blijvend Engagement	Mentale Allocatie in Interviews
<b>Competentie</b> (voelen dat je goed bent)	Sterk	45,6% genoemd
<b>Verbondenheid</b> (gevoeld deel uitmaken)	Sterk	27,4% genoemd
<b>Autonomie</b> (eigen keuzes maken)	Zwak tot moderate	11,1% genoemd

**Kritieke implicatie:** Voor veel vrijwilligers (vooral jongeren, studenten) is autonomie *niet* primair; ze willen voelen dat zij **competent zijn** en tot een **gemeenschap behoren**.<sup>[16]</sup>

## 4.2 Interventies voor Behoeftevervulling

Behoefte	Organisatorische Interventie	Effect
Competentie	Gestructureerde training, feedback op impact, duidelijke rollen	Verhoogt zelfvertrouwen; vermindert turnover
Verbondenheid	Mentorpairing, regelmatige sociale contacten, gemeenschapsgebeurtenissen	Sterkt identificatie; verhoogt retentie
Autonomie	Flexibele planning, keuze in rollen, inspraak in organisatie	Ondersteunt langetermijn; minder doorslaggevend dan boven

## 5. Commitment Devices: Beperkt maar Gericht Effect

### 5.1 Hoe Commitment Devices Werken

**Mechanisme:** Pre-commitment (voortekening) creëert psychologische dissonantie; om consistent te blijven met eerdere keuzes, volgt gedrag.

#### Vormen:

- Schriftelijke pledges ondertekend in sociale settings
- Publieke verklaringen ("Ik zal 4 uur per maand vrijwilligen")
- Contracten met specifieke doelen

### 5.2 Empirische Beperkingen

Een recent onderzoek (2024) toont het "commitment device paradox":<sup>[17]</sup>

- 26% van deelnemers *met* commitment devices volunteerde nog steeds niet
- Van deelnemers *zonder* devices zei <20% dat zo'n device hen zou helpen
- Pure commitment-contracten blijken minder effectief dan voorgesteld

**Waarom?** De effectiviteit hangt af van waargenomen waarschijnlijkheid van daadwerkelijk vrijwilligerswerk:

- Lage waarschijnlijkheid → Commitment device lijkt minder waardevol
- Hoge waarschijnlijkheid → Commitment device minder nodig (al gemotiveerd)

### 5.3 Wanneer Commitment Devices Werken

#### Meest effectief:

- Gecombineerd met identiteit-priming ("Je bent nu een mentoor")
- Ondertekend in groepscontext (public accountability effect)
- Gericht op specifieke, uitvoerbare doelen (niet losse intenties)
- Na enige initiële ervaring (foot-in-the-door effect)

**Voorbeeld uit praktijk:** Urban Alliance implementeerde commitment pledges in mentoor-oriëntatie-sessies met expliciete framing van mentoor-rol. Dit werd gecombineerd met checklists (early progress signaling) wat betere naleving stimuleerde.<sup>[11]</sup>

## 6. Nudge Theory: Praktische Toepassingen in Sociale Contexten

### 6.1 Wat zijn Nudges en Community-Nudges

**Nudge (klassiek):** "Alter people's behavior in a predictable way without forbidding any options or significantly changing incentives" (Thaler & Sunstein, 2008).

**Community-nudge (uitbreiding, De Ridder 2025):** Nudges die collectieve voordelen benadrukken en mensen als leden van een gemeenschap benaderen, niet als individuele rationele keuzemakers.

**Kernidee:** Shift van "Jij zou vrijwilligers moeten beter voelen" → "Wij helpen elkaar; gezamenlijke impact"

### 6.2 Gedragsconcepten Ondersteund door Nudges

Psychologisch Concept	Nudge-Implementatie	Voorbeeld in Vrijwilligerswerk
<b>Status Quo Bias</b>	Standaardoptie instellen als opt-out	Registratie mentoor-orientatie: standaard aanwezig, kan afmelden (met extra stappen)
<b>Loss Aversion</b>	Formulering in verliestermen	"Mis niet deze kans om mentor te zijn" i.p.v. "Jij kunt mentor worden"
<b>Salience</b>	Informatie meer opvallend maken	Mentoor-rol gemarkeerd als waardevolle identiteit; maandelijkse tips gesendet
<b>Reminders</b>	Timing-signals versturen	Emails/SMS voor training-data; kalendertoewijzingen
<b>Implementation Intentions</b>	If-then plannen specificeren	"Als je eerste stage-week begint, dan spreek je onmiddellijk af met mentee"
<b>Affective Framing</b>	Emotionele context bijdrage	Moraal-beroep: "Bescherm elkaar" werkt beter voor coronamaatregelen dan neutrale info

### 6.3 Kritieke Bevinding: Kwaliteit Boven Framing

Een recent experiment met 129 studenten testte community-nudges vs. individueel-gerichte nudges en student-ontworpen vs. admin-ontworpen nudges.<sup>[12]</sup>

#### Resultaten:

- Geen significante effecten van framing-type (community vs. individueel) of ontwerper (peer vs. admin)
- **Echter:** Kwaliteit van nudge-evaluatie (duidelijkheid, efficiëntie, interesse) voorspelde prosociaal voornemen sterker ( $\beta = .358$ ,  $p < .001$ )

- Implicatie: De *waargenomen kwaliteit* van de interventie zelf speelt groter rol dan de strategische inhoud

## 6.4 Urban Alliance Case Study: Nudges in Opeenvolging

Urban Alliance implementeerde nudges over vijf fasen van mentoor-engagement:<sup>[11]</sup>

### Fase 1: Identificatie & Werving

- Recruitment-email: Personalisatie + sociale bewijsvoering (testimonials) + salience (mentor-identiteit)
- Mentoer-verwachtingen-document: Inclusief citaten van voormalige mentoren

### Fase 2: Orientatie

- Registratie-email: Opt-out structuur (status quo bias) + extra afzieningsstappen (frictieverhoging)
- Herinneringen: Deadlines, loss-aversion messaging, implementatie-intenties
- Checklist: Eerste item "Orientatie volgen" (endowed progress effect)
- **Commitment pledge:** Explicit in groepscontext, met rol-zaliency

### Fase 3: Lopende Communicatie

- Maandelijkse mentoor-tips: Actiegerichte stappen (cognitieve verlichting)
- Pulse-surveys: Controleren voortgang op tips; sterken mentor-identiteit via zelfbeschrijving van positieve interacties

### Fase 4: Site-bezoeken

- Gestandaardiseerde formulieren voor feedback

## 7. Foot-in-the-Door Techniek: Escalatie van Commitment

Een bewezen toepassing in vrijwilligerscontext is **foot-in-the-door (FITD)**—klein verzoek eerst, dan groter verzoek.

### 7.1 Psychologisch Mechanisme

FITD werkt via twee principes:

1. **Consistency** (consistentie): Eenmaal akkoord met klein verzoek, volgende voorgesteld als logische voortzetting
2. **Self-perception** (zelfperceptie): "Ik deed vrijwilligerswerk; dus ik ben een vrijwilliger"

## 7.2 Empirisch Bewijs

Meta-analyse (5 meta-analyses gesynthetiseerd): FITD is consistent effectief, vooral voor prosociale verzoeken.<sup>[18]</sup>

**Voorbeeld:** Vrouwen in Californië gebeld voor klein verzoek (vragen over huishoudproducten) → 3 dagen later gevraagd voor groot verzoek (mannen in huis voor 2-uur inventaris). Vrouwen met voorafgaande kleine verzoek waren 2x zo geneigd akkoord te gaan.<sup>[18]</sup>

## 7.3 Toepassing in Vrijwilligerswerving

**Groei-sequentie:**

1. **Micro-vrijwilligerswerk:** Dank-telefoontje plegen, flyer proeflezer (<30 min)
2. **Eenmalig project:** Event-helper, inzamelingsdag
3. **Terugkerende rol:** Wekelijks coaching, maandelijks mentoring
4. **Leadership:** Team-leiding, trainingsdev

Elke trap verfijnt identiteit en maakt volgende stap psychologisch minder werkzaam (consistentie-effect).

## 8. Gedragsinterventieparadigma voor Organisaties: Het BIIP-Raamwerk

Urban Institute ontwikkelde een gerepliceerde aanpak: **Behavioral Insights Implementation Process (BIIP)**, bestaande uit 6 stappen:<sup>[11]</sup>

Stap	Doel	Praktische Actie
1. Goal Setting	Duidelijk maken welke verbetering nagestreefd	Leiderschap: Identificeer 3 specifieke doelen (recruitment, retentie, engagement)
2. Program Mapping	Alle touchpoints, actoren, timings visualiseren	Proces-diagram met interventie-mogelijkheden op elk moment
3. Background Research & Design	Gedragsconcepten op situatie toepassen	Brainstorm: Welke nudges/interventies helpen bij elk touchpoint?
4. Assessment Development	Data-verzameling plannen	Metriek per touchpoint: e.g., orientatie-opkomst, pledge-ondersteuning
5. Implementation	Interventies uitvoeren met check-ins	Rol-verdeling, deadlines, regular progress meetings
6. Analysis & Iteration	Effecten meten, verfijnen	Kwalitatieve feedback (focus groepen) + kwantitatieve uitkomsten

**Kritieke factor:** Sterke relatie tussen onderzoekspartner en organisatie resulteert in betere buy-in en aandachtsverschuiving van "compliance" naar "genuine engagement".

## 9. Integratief Model: Hoe Principes Samenhangen

Het schema boven toont hoe de 6 principes in sequence werken:

1. **Upstream-factoren** (selectie, organisatorische context) bepalen wie aantrekt
2. **Mechanismen** (social proof, identiteit-priming, behoeftevervulling) werken op micromoment-niveau
3. **Downstream-uitkomsten** (retentie, langetermijn-engagement) resulteren uit gecumuleerde effecten

**Kritieke sequentie:**

- Sociale bewijsvoering + nudges → Initiële deelname
- Training + feedback (competentie) + peer-connection (verbondenheid) → Tevredenheid
- Identiteit-priming + erkenning (wederkerigheid) → Rollen-identiteit-vorming
- Rollen-identiteit → Commits intrinsiek → Blijvend engagement

## 10. Praktische Implementatie voor Nederlandse Vrijwilligersorganisaties

### 10.1 Quick-Win Interventies (Laag Budget)

**Voor Werving:**

1. **Peer testimonials:** Huidige vrijwilligers vragen hun verhaal (foto + citaat) te delen; plaatsen in recruitment-emails
2. **Social norm messaging:** "80% van jouw buurtwonenden die vrijwilligerswerk doen..." (lokaal relevante stat)
3. **Identity framing:** Logo/badge ontwerp dat vrijwilliger kunnen dragen/delen

**Voor Retentie:**

1. **Maandelijkse impact-updates:** Concreet vertellen wat hun uren betekend hebben
2. **Recognition moments:** Automatische berichten bij milepalen (10 uur, 50 uur, 1 jaar)
3. **Peer-matching:** Nieuwe vrijwilligers koppelen aan mentor uit huiszelf-organisatie

### 10.2 Structurele Veranderingen (Medium Budget)

1. **Onboarding-overhaul:** Trainingsprogramma gericht op *competentie* (niet compliance) + early commitment-moment
2. **Gemeenschapsvorming:** Reguliere peer-events, online community (Slack/Discord) voor uitwisseling
3. **Flexibel-uren-systeem:** Laat vrijwilligers zelf scheduling doen; voorkom toewijzingsfrictie
4. **Voortgangs-signalering:** Visualiseer vroege wins (endowed progress) → stimuleert verdere inzet

## 10.3 Geavanceerde Interventies (Hoge Impact, Meting-Intensief)

1. **Gedifferentieerde communicatie:** Segment op volunteer-type (student/senior/beroepsmens) → tailored messaging
2. **Psychologisch-contract-audit:** Exit-interviews + pulse-surveys om breuk-punten te identificeren
3. **Experimental deployment:** Pilot nudges op 1 doelgroep → meet effect op retentie vs. controle-groep
4. **Role-complexity-framework:** Ontwerp rollen met ingebouwde carrière-pad (micro → coordinatie → mentoring)

## 10.4 Specifieke Toepassingen voor VrijwilligersCheck / WeAreImpact

### Voor VrijwilligersCheck (matching-platform):

- Persistentie-nudges: Wanneer match stil staat, reminder met "Don't lose this opportunity" + success story van soortgelijke match
- Social-proof in profielen: Toon aantal actieve matches, tevredenheid-ratings van peers
- Identity-badge: Vrijwilliger krijgt "Expert Matcher" badge na 3 succesvolle matches → gedeeld op profiel

### Voor WeAreImpact (social entrepreneur support):

- Community-nudges: Berichten die gezamenlijke impact benadrukken ("We help [X] together")
- Peer-ambassador model: Succesvolle entrepreneurs als testimonials in onboarding
- Competentie-building: Video-tutorials, casescreens op vraagstukken → zelfregie zonder overhead

## 11. Limitaties en Openstaande Vragen

1. **Commitment device paradox:** Pure pre-commitment minder effectief dan gehoopt; verdere onderzoek nodig naar optimale timing en context
2. **Community-nudge transferabiliteit:** Experiment toonde geen directe effect van "community framing"; mogelijk context-afhankelijk (urbaan vs. online)
3. **Cross-culturele variatie:** Nederlands onderzoek naar volunteeringmotieven beperkt; gegevens vooral uit VS, Australië, China
4. **Gedragsverandering vs. intentie:** Meeste studies meten voornemen (intention); daadwerkelijk gedrag-verandering minder gedocumenteerd
5. **Langetermijn-duurzaamheid:** BIIP implementatie onderbroken door COVID; volledige longitudinale effecten onbekend

## 12. Conclusies en Aanbevelingen

### Kernbevindingen:

1. **Identiteitsvorming is Kingpin:** Het veranderen van "ik help" naar "ik ben vrijwilliger" is sterkste voorspeller van blijvend engagement. Organisaties moeten rollen bewust maken, erkennen en verdiepen.
2. **Psychologische behoeften (vooral competentie + verbondenheid) zwaarder dan autonomie:** Training, feedback en peer-community bouwen werkt beter dan "doe wat je wilt".
3. **Sociale bewijsvoering werkt via peer-effect, niet abstracte stats:** Testimonials van gelijkaardige vrijwilligers meer impactief dan generieke "9 van 10 tevreden".
4. **Nudges werken via waargenomen kwaliteit, niet framing:** De duidelijkheid en efficiency van de boodschap belangrijker dan community-focus vs. individuele boodschap.
5. **Wederkerigheid en psychologisch contract critiek:** Breuken in organisatie-beloofte sterker voorspeller van vertrek dan welke andere factor; investeer in relationeel onderhoud.
6. **FITD en escalatie effectief:** Micro-commitments → grotere commitments via zelf-perceptie en identiteit-effect.

### Voor praktijkorganisaties:

- **Start klein:** Introductie van 1-2 nudges (testimonials + monthly tips) kan zonder grote investering grote effecten hebben
- **Meet feedback-kwaliteit:** Evalueer hoe vrijwilligers de interventies *zelf waarderen* (clarity, relevance) als proxy voor effectiviteit
- **Bouw identiteit intentioneel:** Symboliek (badges, titels), mentoring-partnerships, leiderschap-paden die identiteit versterken
- **Investeer in behoeftevervulling:** Maak training meer responsief (competentie), peer-events frequenter (verbondenheid), scheduling flexibeler (autonomie voor wie het waardeert)

### Referenties

- [1]
- [2]
- [3]
- [4]
- [5]
- [6]
- [7]
- [8]
- [9]
- [10]
- [11]
- [12]
- [13]
- [14]
- [15]

[16]

[17]

[18]

\*\*

1. <https://www.volunteermatters.com/blog/volunteer-retention-strategies>
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656606001322>
3. <https://afs.org/2016/12/09/give-as-well-as-take-and-all-is-well/>
4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167268124003706>
5. <https://blog.charityhowto.com/improve-volunteer-recruitment>
6. [http://southsouth-galaxy.org/wp-content/uploads/2020/10/reciprocity\\_paper\\_ben\\_lough.pdf](http://southsouth-galaxy.org/wp-content/uploads/2020/10/reciprocity_paper_ben_lough.pdf)
7. <https://volunteerhub.com/blog/the-key-to-volunteer-retention-better-communication>
8. <https://www.frankwatching.com/archive/2023/03/13/social-proof-psychologie-technieken/>
9. <http://www.ventao.org/cms/images/ReciprocitypaperFinal.pdf>
10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10495142.2020.1719324>
11. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915000379>
12. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/49812/Master Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.21827>
14. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7189123/>
15. [https://volunteeringstrategy.org.au/wp-content/uploads/2023/05/VRP\\_Applying-insights-from-behavioural-economics-to-increase-volunteering.pdf](https://volunteeringstrategy.org.au/wp-content/uploads/2023/05/VRP_Applying-insights-from-behavioural-economics-to-increase-volunteering.pdf)
16. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0969698919302280>
17. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2708&context=etd>
18. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pits.23318>
19. <https://theses.ubn.ru.nl/bitstreams/7a504002-cfdf-40b9-875f-7d08252623c5/download>
20. <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=47291>
21. [https://ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/103824/ssoar-socialinclusion-2025-ackermann\\_et\\_al-Living\\_Up\\_to\\_Your\\_Own.pdf?sequence=2](https://ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/103824/ssoar-socialinclusion-2025-ackermann_et_al-Living_Up_to_Your_Own.pdf?sequence=2)
22. <https://lifestyle.sustainability-directory.com/learn/how-does-public-commitment-enhance-the-consistency-of-pro-environmental-behavior/>
23. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10403799/>
24. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440241255948>
25. <https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-use-commitment-consistency-principle-line/>
26. [https://research.tilburguniversity.edu/files/65198777/Dunlop\\_et\\_al.\\_2022\\_EAWOP\\_Volunteer\\_recruitment\\_and\\_expectations.pdf](https://research.tilburguniversity.edu/files/65198777/Dunlop_et_al._2022_EAWOP_Volunteer_recruitment_and_expectations.pdf)
27. [https://wp.nyu.edu/steinhardt-appspsych\\_opus/the-volunteer-experience-understanding-and-fostering-global-citizenship/](https://wp.nyu.edu/steinhardt-appspsych_opus/the-volunteer-experience-understanding-and-fostering-global-citizenship/)
28. <https://veritusgroup.net/commitment-consistency-three-of-six-principles-of-influence/>
29. [https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w23590/w23590.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w23590/w23590.pdf)

30. <https://psychotricks.com/foot-in-the-door/>
31. <https://ecardwidget.com/volunteer-retention/>
32. <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/abs/pii/S0953481423001550>
33. [https://en.wikipedia.org/wiki/Foot-in-the-door\\_technique](https://en.wikipedia.org/wiki/Foot-in-the-door_technique)
34. <https://www.galaxydigital.com/blog/volunteer-retention>
35. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/08901171211062581>
36. <https://www.verywellmind.com/foot-in-the-door-technique-8721465>
37. <https://bloomerang.com/blog/volunteer-retention/>
38. [https://www.urban.org/sites/default/files/publication/103537/applying-behavioral-science-to-nonprofit-program-delivery\\_0.pdf](https://www.urban.org/sites/default/files/publication/103537/applying-behavioral-science-to-nonprofit-program-delivery_0.pdf)
39. <https://relate.com.my/foot-in-the-door-2/>
40. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11897502/>
41. [https://www.ijova.org/docs/FE20122\\_Jordan.pdf](https://www.ijova.org/docs/FE20122_Jordan.pdf)
42. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0899764016659765>
43. [https://knowledge.unv.org/sites/default/files/2023-09/Towards\\_a\\_better\\_understanding\\_of\\_volunteer\\_engagement.pdf](https://knowledge.unv.org/sites/default/files/2023-09/Towards_a_better_understanding_of_volunteer_engagement.pdf)
44. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.602466/pdf>
45. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9111824/>
46. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008\\_MilletteGagne\\_ME.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_MilletteGagne_ME.pdf)
47. <https://madoc.bib.uni-mannheim.de/54340/1/0899764019872005.pdf>
48. <https://resolve.cambridge.org/core/journals/spanish-journal-of-psychology/article/how-satisfaction-leads-to-volunteer-role-identity-revisiting-identity-salience-applied-to-volunteer-research/528B1FC9D2460C2D99DF6099F8E1AC7A>
49. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8701654/>
50. <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=20070&context=dissertations>
51. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9413336/>
52. [https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2022/08/2022\\_AlamerAlSultan\\_TheRoleofBPNonVolunteering.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2022/08/2022_AlamerAlSultan_TheRoleofBPNonVolunteering.pdf)
53. <https://volpro.net/boost-volunteer-recruitment-with-outcome-metrics/>
54. <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=139938>
55. [https://www.nsw.gov.au/sites/default/files/2023-08/recruitment\\_and\\_retention\\_of\\_volunteers\\_a\\_literature\\_review.pdf](https://www.nsw.gov.au/sites/default/files/2023-08/recruitment_and_retention_of_volunteers_a_literature_review.pdf)
56. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.657877/full>