

HOE JEZELF IN (MENTALE) BEWEGING HOUDEN.

EEN KWANTITATIEF ONDERZOEK NAAR DE EFFECTIVITEIT VAN ZELFMOTIVATIE OP DE BELEVING VAN DE DEELNEMERS AAN DE DODENTOCHT.

Aantal woorden: 17 036

Julie Zels

Studentennummer: 01501202

Promotor: Prof. dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleider: Joachim Waterschoot

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de richting Psychologie,
afstudeerrichting Klinische Psychologie

Academiejaar: 2019 - 2020

Ondergetekende, Julie Laurence Huguette Zels, geeft toelating tot het raadplegen van de
masterproef door derden.

Woord vooraf

“De laatste loodjes wegen het zwaarst”, is een spreekwoord dat ik de laatste maanden vaak heb moeten aanhoren. Het schrijven van deze masterproef in combinatie met een intense stageperiode vormde dan ook de eindspurt van mijn opleiding Klinische Psychologie aan de Universiteit Gent. Het tot stand brengen van deze scriptie heb ik als een heel boeiende uitdaging ervaren, mede omdat ik me heb kunnen verdiepen in de motivatie- en sportpsychologie, vakgebieden die me al geruime tijd uitermate fascineren. Ik had dit huzarenstuk echter nooit alleen tot een goed einde kunnen brengen en wil daarom van deze gelegenheid gebruik maken om enkele personen te bedanken.

In eerste instantie zou ik mijn promotor Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste willen bedanken voor het aanbieden van dit unieke onderwerp als masterproefthema, maar vooral voor het vertrouwen. Vervolgens gaat mijn dank uit naar mijn begeleider Joachim Waterschoot. Hij was de drijvende kracht achter de dodentochtstudie. Verder wist hij mijn onderzoeks- en schrijfproces afgelopen twee jaar in goede banen te leiden door begeleiding op maat, continue beschikbaarheid en constructieve feedback. Zijn toewijding, enthousiasme en passie voor het vak gaven me telkens weer de nodige energie om de finish te bereiken.

Wie absoluut ook een dankwoord verdienen zijn mijn ouders, die mijn grootste supporters zijn. Zij bleven mij de afgelopen vijf jaar onvoorwaardelijk steunen, ook al maakte ik het hen niet altijd gemakkelijk door mijn studies met topsport te combineren. Studeren was de afgelopen maanden mede door de coronacrisis niet altijd even evident. Daarom zou ik mijn zus Manon, mijn vriend Xander en mijn beste vriendin Laetitia willen bedanken voor de vele (virtuele) motiverende studiesessies. Daarnaast verdienen ook Alix, Eveline, Isabelle, Lauren, Machteld, Marieke en Tim een woord van dank voor hun onvoorwaardelijke hulp.

Ik bedank uiteraard ook de organisatie van de Dodentocht en meer bepaald voorzitter André De Clerck en celcoördinator Stéphanie De Leenheer voor de fijne samenwerking en het organiseren van een alternatieve 100km Covid Challenge dit jaar, waaraan ik samen met mijn mama met plezier heb deelgenomen. Tot slot gaat mijn dank ook uit naar de vrijwilligers voor wie geen moeite te veel was en natuurlijk alle deelnemers voor hun bereidwilligheid om naast 100 km te wandelen, eveneens de tijd te nemen om vragen te beantwoorden. Zonder hen kon deze studie niet gerealiseerd worden.

Corona verklaring

De rekrutering van deelnemers voor het onderzoek vond plaats tussen mei en augustus 2019. De dataverzameling gebeurde zowel in de periode voor de start van de Dodentocht op 9 augustus 2019, tijdens, als nadien. Midden augustus 2019 waren alle data verzameld. De genomen maatregelen inzake de coronapandemie hebben bijgevolg noch invloed gehad op de rekrutering, noch op de dataverzameling. In het voorjaar van 2020 werden de data geanalyseerd, maar de impact van COVID-19 hierop was klein. Algemeen kan er dus gesteld worden dat deze masterproef gewapend was tegen de uitzonderlijke situatie, omdat de dataverzameling reeds vorig jaar heeft plaatsgevonden.

Deze verklaring werd in overleg tussen de student en de promotor opgesteld en door beide partijen goedgekeurd.

Abstract

Het razendsnelle tempo waarop de 50^{ste} editie van de Dodentocht in 2019 was uitverkocht, deed meer dan ooit de vraag rijzen waarom mensen deelnemen aan deze honderd kilometer lange wandeltocht met in het bijzonder de focus op hoe ze zichzelf gemotiveerd houden tijdens de tocht. Vertrekkend vanuit de Zelf-Determinatie Theorie, bestudeert de huidige studie de zelfmotiverende strategieën van 1383 deelnemers ($M_{\text{leeftijd}} = 43.39$ jaar, 60.2% vrouwelijk). Door zelfmotivatie op vier verschillende momenten te meten tijdens de wandeltocht, tonen de resultaten van mixed model regressieanalyses aan dat de participanten doorheen de tocht meer zelfmotiverende strategieën gebruikten. Vooral gecontroleerde zelfmotivatie nam lineair toe. Verder wezen regressieanalyses uit dat het type motivatie voor de start van de Dodentocht het gebruik van het type zelfmotivatie tijdens de tocht voorspelde. Daarnaast bleken zelfmotiverende strategieën unieke moderatoren te zijn voor het verschil in motivatie en beleving voor en na de tocht. Zo bleek het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën een versterkende rol te spelen op alertheid en een bufferend effect te hebben op gecontroleerde motivatie, amotivatie en de mate van bedruktheid. Daarentegen resulteerde het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de tocht in meer gecontroleerde motivatie en minder alertheid, dit alles bovenop geslacht en leeftijd. De discussie focust zich op de beperkingen van het huidig onderzoek en suggesties voor toekomstig onderzoek.

Inhoudsopgave

WOORD VOORAF	1
CORONA VERKLARING	1
ABSTRACT.....	1
INLEIDING.....	1
DE DODENTOCHT.....	1
MOTIVATIE	4
De Zelf-Determinatie Theorie.....	5
ZELFMOTIVATIE.....	12
Definiëring.....	12
Theoretische en empirische evidentie.	14
Zelfspraak.....	16
HUIDIG ONDERZOEK	17
METHODE.....	19
PROCEDURE	19
Promotie.....	19
Voor de tocht.....	21
Tijdens de tocht.....	21
Na de tocht.....	22
STEEKPROEF	23
METINGEN	24
Pre- en post-vragenlijst.....	24
Tijdens-vragenlijst.....	25
ANALYSEPLAN	26
RESULTATEN	27
DESCRIPTIEVE ANALYSES	27
HOOFDANALYSES	32
Onderzoeksvraag 1: Hoe fluctueert zelfmotivatie over tijd tijdens de Dodentocht?	32
Onderzoeksvraag 2: Speelt het type motivatie voor de Dodentocht een rol in hoe iemand zichzelf zal motiveren tijdens Dodentocht?	34
Onderzoeksvraag 3: Wat is het effect van zelfmotivatie op de motivatie en de beleving van de deelnemers aan de Dodentocht?	35

DISCUSSIE	41
BESPREKING VAN DE RESULTATEN	41
De toename van zelfmotivatie over tijd.	41
De voorspellende rol van motivatie voor de Dodentocht op zelfmotivatie tijdens de Dodentocht...	42
Het modererend effect van zelfmotivatie over tijd op motivatie en beleving.	43
BEPERKINGEN VAN HET HUIDIG ONDERZOEK EN SUGGESTIES VOOR TOEKOMSTIG ONDERZOEK	44
IMPLICATIES VAN HET HUIDIGE ONDERZOEK	47
Theoretische implicaties.....	47
Praktische implicaties.....	48
CONCLUSIE	49
REFERENTIES	50
BIJLAGEN	63
BIJLAGE 1. REKRUTERINGSBRIEF DODENTOCHTSTUDIE	63
BIJLAGE 2. LOGO DODENTOCHTSTUDIE.....	65
BIJLAGE 3. BANNER DODENTOCHTSTUDIE	66
BIJLAGE 4. DEELNEMERSBADGE DODENTOCHTSTUDIE	67
BIJLAGE 5. BRIEFING VRIJWILLIGERS.....	68
BIJLAGE 6. VRAGENLIJST VOOR DE START VAN DE DODENTOCHT.....	72
BIJLAGE 7. VRAGENLIJST TIJDENS DE DODENTOCHT (27.3KM EN 72KM)	82
BIJLAGE 8. VRAGENLIJST TIJDENS DE DODENTOCHT (53.7KM EN 89.8KM)	83
BIJLAGE 9. VRAGENLIJST NA DE DODENTOCHT	84

“Het Dodentochtgevoel is geen fysiek maar een mentaal gevoel. Het gevoel dat je krijgt nadat je vanuit het diepste dal terug naar de oppervlakte bent gekropen, enkel en alleen op wilskracht. Het is verbazingwekkend wat de menselijke geest kan, zelfs al wil het lichaam niet meer meewerken.”, aldus Jef Cauwenberghs (een jonge ongetrainde reporter die voor de allereerste keer deelnam aan de Dodentocht in 2015) in zijn artikel met de beklijvende titel: Welkom in de hel (Cauwenberghs, 2015).

De Dodentocht, een sportieve manifestatie waarover journalist Jef Cauwenberghs schrijft, wint ieder jaar aan belangstelling. Het is een bekend Vlaams wandelevenement waarbij deelnemers binnen de 24 uur 100 kilometer dienen af te leggen. Het toenemende succes blijkt onder andere uit het razendsnelle tempo waarop deze honderdkilometertocht in 2019 was uitverkocht. Binnen de twee uur waren alle 13 000 beschikbare tickets de deur uit (Delforge, 2019). Het is duidelijk dat steeds meer mensen ‘het Dodentochtgevoel’, waar Jef Cauwenberghs het over heeft, willen ervaren. Merkwaardig is de impliciete contradictie van deze vaststelling. Waarom is een evenement dermate populair terwijl vele deelnemers verwijzen naar ‘het diepste dal’ waaruit ze kropen? Waarom staan mensen in de rij om op recreatief niveau 100 kilometer te wandelen? Wat zijn hun beweegredenen?

In deze masterproef wensen we de ‘wilskracht’ en ‘het diepste dal’, waar Jef Cauwenberghs over schrijft, via een empirisch standpunt te benaderen. Wat is deze wilskracht precies en hoe verschillen mensen hierin? Wat zorgt voor deze onderlinge verschillen? Zo bestuderen we niet alleen de motivatie achter de deelname aan de Dodentocht, maar stellen we ook in vraag wat mensen drijft om zichzelf te blijven motiveren doorheen de tocht ondanks fysieke en/of mentale klachten. Meer bepaald wensen we via een longitudinaal design na te gaan welke strategieën deelnemers inzetten om zichzelf gemotiveerd te houden, hoe deze strategieën fluctueren over tijd en welke effecten dit heeft op de beleving van de wandelaars van de Dodentocht. Is de Dodentocht een heldentocht of toch eerder een lijdensweg?

De Dodentocht

Toenemende populariteit. De Dodentocht is de grootste en bekendste honderdkilometertocht van Europa, die jaarlijks georganiseerd wordt in en rond de Belgische gemeente Bornem. Elke tweede vrijdag van augustus komen wandelliefhebbers uit verschillende landen samen, met de ambitie om binnen de 24 uur de eindmeet te bereiken. De organisatie is in handen van vzw 100 km Dodentocht Kadee met als huidig voorzitter André De Clerck (website 100 km Dodentocht). Klassementen of records hebben in Bornem geen belang. Het doel is dan ook om een echt volksfeest te

organiseren, jong en oud samen te brengen en hen aan te zetten om op regelmatige basis aan lichaamsbeweging te doen.

Wandelclub Kadee, het toenmalige Jeugdhuis Kadee, werd op 17 november 1968 opgericht door Luc en Monique De Rijck. Luc kreeg in 1970 het idee om een speciale wandeltocht te organiseren en niet veel later, op 14 augustus 1970, ging de eerste Dodentocht van start. Oorspronkelijk was een tweedaagse tocht van 2 x 50 km de bedoeling, maar dat bleek praktisch moeilijk haalbaar te zijn. Velen hadden hun twijfels over dit unieke concept omwille van de ‘dodelijke’ afstand en zo werd meteen ook de naam geboren. Aan de start van de allereerste Dodentocht stonden 65 wandelaars. Wat als een zeer bescheiden wandeltocht begon, is door de jaren heen uitgegroeid tot de grootste honderdkilometertocht van Europa. Zowel de wandelsport als de gemeente Bornem werden hierdoor in de kijker gezet, niet alleen in België maar in heel Europa (website Wandelclub Kadee Bornem vzw).

In het reglement van de Dodentocht staat duidelijk: “De Dodentocht is een wandeltocht en geen wedstrijd. Deelnemen gebeurt volledig vrijwillig en op eigen risico” (website 100 km Dodentocht). Naast een maximale tijd van 24 uur is er dan ook een minimumtijd van 10 uur, zodat de mensen die de route al lopend afleggen minder geneigd zijn tot het streven naar een nieuw persoonlijk record. Wat drijft elk jaar duizenden mensen om op recreatief niveau dergelijke fysiek en mentaal zware inspanning te leveren?

De toenemende belangstelling heeft als gevolg dat steeds meer mensen willen meedoen aan dit unieke evenement. Tijdens de 40^{ste} editie van de Dodentocht in 2009 werd zelfs de historische kaap van 10 000 deelnemers overschreden. Vanaf 2017 wordt er enkel nog met voorinschrijvingen gewerkt. Niet minder dan 13 952 mensen besloten in datzelfde jaar de tocht van 100 kilometer aan te vatten, een recordaantal. In 2018 namen 11 752 mensen deel, waarvan slechts 69.6% van het totale aantal deelnemers uiteindelijk de finish bereikte (website 100 km Dodentocht). Om praktische redenen is er sinds 2018 een maximumaantal inschrijvingen van 13 000 vastgelegd. Dit om zowel de deelnemers als de organisatie de nodige veiligheid en comfort te bieden tijdens dit massa-event. Ook voor het 50^{ste} jubileum van de Dodentocht, dat plaatsvond op vrijdag 9 augustus 2019, werden er opnieuw 13 000 tickets beschikbaar gesteld (website 100 km Dodentocht).

Empirisch werk. Van Nieuland, Baetens en De Baets (2016) waren de eerste onderzoekers die een empirische studie hebben uitgevoerd op basis van de deelnemersgegevens van de Dodentocht. Een massa-evenement als de Dodentocht is een unieke setting die veel informatie biedt. De onderzoekers verkregen de trackingdata van de edities 2009 tot en met 2014, alles bij elkaar de passagetijden van 65 552 wandelaars. Elke deelnemer draagt immers een kleine tag op zijn of haar startnummer, waardoor de organisatie op de hoogte is wanneer iemand start, een controlepost passeert of de finish bereikt. De onderzoekers beschikten hierdoor over een vrij omvangrijke dataset. Van Nieuland et al. (2016) ontwikkelden een statistisch model dat op basis van leeftijd, geslacht en startsnelheid de plaats en tijdstip van opgave tijdens de Dodentocht voorspelt. Dit model was een internationale primeur voor massa-evenementen van dit kaliber (Verstraete, 2018). Op basis van de startsnelheid berekent het model de verwachte gemiddelde snelheid, waarbij men zich telkens baseert op vorige trajecten. Het onderzoek is onder andere interessant doordat slechts een kleine zeventig procent van het aantal deelnemers effectief de eindmeet bereikt. In hun studie pasten ze hun model toe op de verkregen data. De bevindingen toonden een verband aan tussen de startsnelheid en het effectief uitwandelen van de Dodentocht. Hoe hoger de startsnelheid is, hoe groter de slaagkans wordt. Uit het model blijkt ook dat 50 kilometer de belangrijkste ‘psychologische grens’ is. Wie daar voorbij is geraakt, heeft een grotere kans om de Dodentocht uit te stappen. Een andere bevinding uit het onderzoek is dat vrouwen over het algemeen sneller zouden opgeven dan mannen. Een belangrijke kanttekening die hierbij gemaakt moet worden is dat vrouwen in dit onderzoek ondervertegenwoordigd waren, 23% vrouwelijke deelnemers versus 77% mannelijke deelnemers. Dit heeft mogelijks tot een vertekend beeld geleid, in die zin dat de ‘steekproef’ ook kleiner was. Leeftijd heeft ook een invloed op de slaagkansen. Jongere wandelaars starten sneller en zijn hier dus in principe in het voordeel, maar ze haken sneller af (Starckx, 2018). Samengevat stelt dit model dat factoren zoals leeftijd, geslacht en startsnelheid in zeer hoge mate het resultaat bepalen, maar hierbij werd amper ruimte gelaten voor psychologische concepten die kunnen meespelen in de beleving en prestatie van deelnemers, zoals motivatie. Deze factor kan echter niet zomaar genegeerd worden, aangezien de literatuur over motivatie dermate sterk en uitgebreid is. Empirisch werk in de motivatiepsychologie toont uitgebreid de voorspellende kracht aan van motivatie op

de beleving en de prestatie tijdens sportevenementen (Aelterman, De Muynck, Haerens, Vande Broek, & Vansteenkiste, 2017). Bovendien stelt Luc de Rijck (één van de organisatoren van de Dodentocht) dat de Dodentocht vooral een mentale test is (Wattez, Corremans, & Hauspie 2010). Vanwege de vraag naar de psychologische beleving van de Dodentocht, willen de onderzoekers met deze masterproef zowel bijdragen aan het empirisch werk als aan de motivatieliteratuur, alsook aan de praktische relevantie binnen een specifiek sportevenement zoals de Dodentocht.

Motivatie

Motivatie heeft betrekking op de redenen die ertoe leiden dat iemand zich op een bepaald moment op een bepaalde manier gedraagt (Brybaert, 2006). Motivatie is een dynamisch proces. Het is geen vast persoonlijkheidskenmerk, maar wel het resultaat van een interactie tussen persoonlijke en situationele kenmerken en kan veranderen naargelang de situatie waarin iemand zich bevindt. Niettegenstaande motivatie niet rechtstreeks observeerbaar is, kan het wel van andere factoren worden afgeleid, onder andere zelfrapportage, doorzettingsvermogen, duur en intensiteit van gedrag (Laga, 2005).

De motivatiepsychologie houdt zich in het algemeen bezig met een aantal vragen die uiteenvallen in twee categorieën. De eerste categorie heeft te maken met de richting van het gedrag, waarom mensen aan de slag gaan met de ene activiteit en niet met de andere. De tweede categorie gaat meer over het energetische aspect, en stelt de vraag waarom mensen energie stoppen in een bepaalde activiteit en daarmee blijven doorgaan (Bakker & Oudejans, 2012). In deze masterproef zal vooral op deze tweede categorie worden gefocust.

Er bestaan verschillende psychologische theorieën over motivatie. Deze kunnen worden gezien als diverse brillen die iemand kan opzetten om naar dezelfde realiteit te kijken. De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT) van Ryan en Deci (2017) is één van de meest omvattende hedendaagse motivatietheorieën (Van den Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016), die tevens in sterke mate is toegepast op het gebied van de sportbeoefening, zowel op het recreatieve als het competitieve niveau.

De Zelf-Determinatie Theorie. De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Deci & Ryan, 1985) is een breed toepasbare, wetenschappelijk ondersteunde motivatie- en ontwikkelingstheorie over het menselijk functioneren. De focus ligt op de factoren die de motivatie en de ontwikkeling van mensen ondersteunen of ondermijnen (Vansteenkiste & Soenens, 2015), vertrekkend vanuit een positief mensbeeld. In de ZDT staat de gedachte dat mensen zich van nature aangetrokken voelen tot het uitoefenen van inherent boeiende activiteiten centraal. Dergelijke activiteiten geven mensen energie, terwijl activiteiten die niet als inherent boeiend gepercipieerd worden energie kosten. De gevolgtrekking vanuit de theorie is dat mensen een ingebakken neiging hebben om hun omgeving op een proactieve manier vorm te geven (Deci & Vansteenkiste, 2004; Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). Dit wil zeggen dat mensen over de mogelijkheden beschikken om op een actieve manier op de omgeving in te spelen en er niet passief door geleid zullen worden. Zo zullen mensen situaties opzoeken en creëren waarin ze kunnen doen wat ze willen. Een wandelaar die houdt van uitdagingen zal bijvoorbeeld vaak aan wandelevenementen zoals de Dodentocht deelnemen en zichzelf willen testen. Dit wordt gezien als een natuurlijk groeiproces, waarvan intrinsieke motivatie een directe uiting is (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b). De ZDT is een belangrijk achtergrondkader om de drijfveren achter het gedrag van mensen in kaart te brengen. De theorie stelt dat we allen streven naar de bevrediging van drie psychologische basisbehoeftes. In de volgende sectie zal daar dieper op worden ingegaan.

Psychologische basisbehoeftes. De ZDT kent een bevoorrechte plaats toe aan drie psychologische basisbehoeftes, namelijk Autonomie, relationele verbondenheid en Competentie (ABC; Vansteenkiste & Soenens, 2013). Deze psychologische basisnoden vormen de kern van de theorie en worden ook wel het ABC van de ZDT genoemd (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Omdat het ABC geacht wordt essentieel te zijn voor de groei en de psychologische ontwikkeling van het individu (Ryan & Deci, 2000) worden ze metaforisch ook de ‘vitamines voor groei’ genoemd (Vansteenkiste & Soenens, 2015). De eerste basisbehoefte die onderscheiden wordt binnen de ZDT, is de behoefte aan autonomie (Deci & Ryan, 2000). Deze verwijst naar het ervaren van psychologische vrijheid en keuze bij het uitvoeren van een activiteit. Het houdt in dat iemand persoonlijk achter de activiteiten staat die ondernomen worden in het leven, eerder dan dat die persoon zichzelf onder druk gezet voelt om deze activiteiten uit te

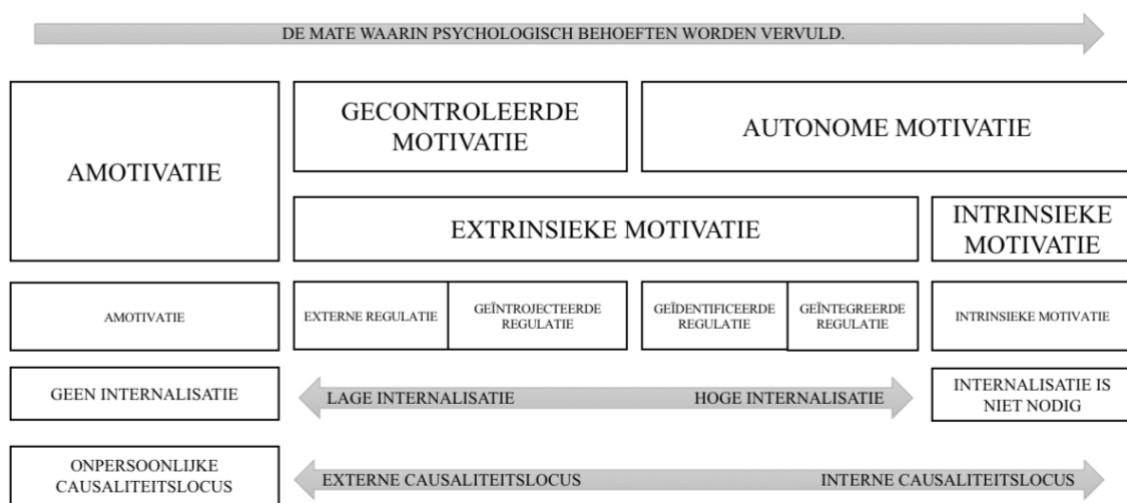
voeren (Deci & Ryan, 1985). De tweede psychologische basisbehoefte verwijst naar de behoefte om warme en hechte banden op te bouwen met anderen. Hierbij is het belangrijk dat we ons geliefd voelen en onze betrokkenheid en warmte voor elkaar kunnen tonen (Deci & Ryan, 2000). De derde basisbehoefte verwijst naar de behoefte van bekwaamheid, die bijvoorbeeld wordt voldaan als we vooruitgang boeken. Het houdt in dat iemand zich in staat voelt om een vooropgesteld doel succesvol uit te voeren (Deci & Ryan, 2000).

Er is sprake van behoeftebevrediging wanneer de psychologische basisbehoeften van een persoon vervuld zijn. Hoe meer deze behoeftes worden ondersteund, hoe beter men zich in zijn vel zal voelen, hoe meer mentale energie er beschikbaar zal zijn, hoe flexibeler er zal omgegaan worden met nieuwe omstandigheden (Vansteenkiste & Soenens, 2015), hoe beter de prestaties (Deci & Vansteenkiste, 2004) en hoe meer intrinsiek gemotiveerd die persoon zal zijn (Jang, Reeve, Ryan, & Kim, 2009). Uit onderzoek van Bartholomew, Ntoumanis, Ryan en Thorgersen-Ntoumani (2011) blijkt dat behoeftebevrediging ook in de sportcontext gunstige gevolgen heeft. Zo zou behoeftebevrediging als sporter verbonden zijn met vitaliteit en positief affect. Er geldt ook dat hoe meer de basisbehoeftes van sporters bevredigd zijn, hoe positiever ze zullen terugkijken op de activiteit en hoe minder snel ze iets als een last zullen ervaren (Aelterman et al., 2017). Bij een gebrek aan behoeftebevrediging blijven reeds vermelde positieve gevolgen uit, de groei stagneert en op langere termijn kunnen ziekte of burn-out optreden (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Terwijl een lage behoeftebevrediging op lange termijn negatieve gevolgen heeft, zullen de gevolgen van behoeftefrustratie ernstiger zijn en sneller optreden. Met andere woorden wanneer autonomie, verbondenheid en competentie ondermijnd worden (Chen et al., 2015), betaalt men daar een prijs voor. In dat geval wordt er gesproken van behoeftefrustratie. Behoeftfrustratie hangt voornamelijk samen met negatieve uitkomsten zoals een lager welzijn en een minder goede mentale gezondheid (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Onderzoek van Ryan, Bernstein en Brown (2010) toont ook aan dat dagelijkse schommelingen in behoeftebevrediging zich weerspiegelen in ups en downs in de gemoedstoestand. Iemand voelt zich bijvoorbeeld futloos wanneer er een periode is waarin die persoon onthouden wordt van zijn psychologische voedingsstoffen. Algemeen zien we dat behoeftebevrediging en -frustratie zeer dynamische gegevens zijn en kunnen variëren van

dag tot dag, of zelfs van uur tot uur (Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, & Sideridis, 2008). Verder stelt de ZDT dat deze behoeftes universeel en aangeboren zijn, omdat deze al aanwezig zijn vanaf de geboorte en bijgevolg inherent zijn aan de menselijke natuur. Ook toont een grootschalig cross-cultureel onderzoek aan dat mensen over verschillende culturen heen dezelfde nood aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie hebben (Chen et al., 2015). Iedereen beschikt over deze basisbehoeftes en iedereen zou gebaat zijn bij de vervulling ervan (Deci & Ryan, 2000).

Intrinsieke motivatie en het internalisatiecontinuüm. De richting van motivatie kan op twee manieren beïnvloed worden. Enerzijds kan motivatie het gedrag in een bepaalde richting duwen als gevolg van interne doelen, anderzijds kan motivatie gedrag in een bepaalde richting trekken door eerder externe doelen. Gedrag wordt bepaald door interne of externe doelen die mensen zich stellen. Bijgevolg kan het voor ogen hebben van een bepaald doel op zijn beurt leiden tot motivatie (Brybaert, 2006). Intrinsieke motivatie is volgens de ZDT een eerste manifestatie van deze natuurlijke tendens om kennis op te doen, vat te krijgen op de wereld en zichzelf te ontplooien (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Het verwijst naar de mate waarin een bepaalde activiteit wordt uitgevoerd omwille van de voldoening die er uit de activiteit zelf gehaald wordt, waardoor er geen internalisatie nodig is (Brybaert, 2006). De drie basisbehoeftes zijn als het ware de brandstof voor intrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 1985). Een tweede manifestatie van een actieve groeitendens is internalisatie waarbij individuen externe waarden geleidelijk overnemen en deze op een actieve manier zichzelf toe-eigenen (Vansteenkiste, Soenens, Beyers, & Lens, 2008). De meest kwaliteitsvolle vorm van internalisatie is intrinsieke motivatie. De processen intrinsieke motivatie en internalisatie staan centraal doorheen de hele levensloop en worden binnen de ZDT geplaatst op een continuüm (Ryan & Deci, 2000a). Naast intrinsieke motivatie onderscheidt de ZDT ook andere soorten van motivatie, die een plaats hebben op het continuüm op basis van de mate waarin de soorten motivatie zijn geïnternaliseerd. De bron van internalisatie ligt naargelang de plaats op het continuüm, al dan niet meer extern. Internalisatie neemt dus stelselmatig toe op het continuüm (zie Figuur 1). Hoe meer een bepaalde vorm van motivatie geïnternaliseerd kan worden, hoe positiever de uitkomsten, bijvoorbeeld op vlak van volharding (Fortier & Guay, 1997), prestatie (Burton, Lydon, D'Alessandro, & Koestner, 2006) en welbevinden (Weinstein & Ryan, 2010). Intrinsieke motivatie wordt om die reden als

uitgangspunt van het internalisatiecontinuüm beschouwd (Ryan & Deci, 2000a). Wanneer gedrag op een externe manier gereguleerd wordt, wordt dit binnen de ZDT benoemd als extrinsiek gemotiveerd gedrag. Extrinsieke motivatie verwijst naar de motivatie om een bepaalde activiteit uit te voeren met het oog op de mogelijke positieve gevolgen, die niet inherent verbonden zijn met de activiteit (Brysbaert, 2006). Daarnaast kan er ook een onderscheid gemaakt worden tussen vier verschillende soorten extrinsieke motivatie, die op zich nog onderscheiden kunnen worden in meer ‘autonome’ en meer ‘gecontroleerde’ motieven (Deci & Ryan, 2000).



Figuur 1. Beknopt overzicht van de verschillende soorten motivatie en regulatie binnen de Zelf-Determinatie Theorie (gebaseerd op Ryan & Deci, 2000b)

Autonome motivatie. Er zijn naast intrinsieke motivatie ook twee vormen van extrinsieke motivatie die getuigen van een autonome vorm van motivatie of zin (Vansteenkiste & Soenens, 2015), namelijk de geïntegreerde regulatie en de geïdentificeerde regulatie. Hierbij is er sprake van een interne causaliteitslocus, waardoor het gedrag meer geïnternaliseerd kan worden (Ryan & Deci, 2000b). De bron van de redenen om gedrag te stellen liggen ‘binnen’ de persoon. De meest geïnternaliseerde vorm van extrinsieke motivatie is geïntegreerde regulatie (Ryan & Deci, 2000b). Hierbij worden de waarden en doelen van een bepaald gedrag geïdentificeerd en worden deze met de zelf vooropgestelde waarden en doelen geïntegreerd (Deci & Ryan, 2000). Deze vorm van gedragsregulatie is meer geïnternaliseerd dan de vormen van gedragsregulatie die hierop volgen, door de identificatie met de achterliggende redenen van het gedrag

(Ryan & Deci, 2000b). Wanneer een individu een bepaald gedrag stelt omdat hij er de zinvolheid van inziet, is er sprake van geïdentificeerde regulatie. Deze vorm van gedragsregulatie is meer geïnternaliseerd dan geïntrojecteerde of externe regulatie, de twee types gecontroleerde motivatie.

Gecontroleerde motivatie. Bij geïntrojecteerde regulatie is de ervaren druk geïntrojecteerd, waarbij een bepaald gedrag gesteld wordt om negatieve gevoelens zoals schaamte, angst of schuld te vermijden en/of een positief gevoel zoals trots te verkrijgen (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Zowel bij geïntrojecteerde als bij externe regulatie is de causaliteitslocus extern van aard, vermits men zichzelf onder druk zet om een bepaald gedrag te stellen, waardoor dat gedrag niet helemaal geïnternaliseerd kan worden (Deci & Ryan, 2000). Bij externe regulatie wordt een bepaalde activiteit uitgevoerd om te voldoen aan externe eisen, om een beloning te verkrijgen of om een straf te voorkomen. Men voelt zich als het ware van buitenaf onder druk gezet om een bepaald gedrag uit te voeren (Ryan & Deci, 2000b). Deze twee vormen van extrinsieke motivatie kunnen dan ook gezien worden als gecontroleerde motivatie of ‘moetivatie’ (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Iemand stelt een bepaald gedrag omdat die zichzelf onder druk gezet voelt, ofwel door zichzelf (geïntrojecteerde regulatie), ofwel door iets of iemand anders (externe regulatie) (Ryan & Deci, 2000b).

In het vervolg van deze masterproef zal voornamelijk gebruik gemaakt worden van de opdeling autonome en gecontroleerde motivatie, die dus niet volledig samenvalt met de opdeling intrinsieke en extrinsieke motivatie. Voortaan weerspiegelt gecontroleerde motivatie, de externe en geïntrojecteerde regulatie. Autonome motivatie weerspiegelt op zijn beurt de geïdentificeerde, geïntegreerde regulatie en intrinsieke motivatie. Deze opdeling is gemaakt op basis van de causaliteitslocus, die ook in andere onderzoeken werd gehanteerd (e.g. Vansteenkiste et al., 2010).

Amotivatie. Naast autonome en gecontroleerde motivatie is er soms ook sprake van amotivatie of het ontbreken aan motivatie. In het geval van amotivatie is er eerder sprake van doelloosheid. Dit kan helemaal links net buiten het internalisatiecontinuüm worden gesitueerd. Hierbij komt er geen enkele vorm van intentie aan te pas. Er is geen sprake van zelf-determinatie met betrekking tot het stellen van een bepaald gedrag. Het is als het ware het nulpunt der motivatie (Ryan & Deci, 2000a). Uit onderzoek van Van den Broeck et al. (2016) blijkt dan ook dat elk van de basisbehoeften negatief gerelateerd

is aan amotivatie. Er zijn drie redenen waarom mensen een gebrek aan intentie vertonen. Vooreerst voelen mensen zich niet in staat om een bepaald gedrag te stellen. Ten tweede is het mogelijk dat het verwachte gedrag niet zal leiden tot de gewenste uitkomst en ten derde kan het zijn dat iemand geen belang hecht aan het verwachte resultaat (Aelterman, Vansteenkiste, Soenens, & Haerens, 2016).

ZDT in de sportcontext. De ZDT is van toepassing op zeer veel verschillende levensdomeinen, waaronder sport (Vansteenkiste & Soenens, 2015). De ZDT vormt ook een empirisch kader voor vele studies naar motivatie in sport, waarbij niet alleen de hoeveelheid motivatie van belang is. In het geval van amotivatie zijn sporters passief en helemaal niet gemotiveerd om zich in te zetten. Op langere termijn kunnen deze sporters onverschillig worden, vragen ze zich af waarom ze zich überhaupt nog ooit zouden inzetten voor hun sport. Bovendien is de kans ook groot dat niet gemotiveerde sporters uiteindelijk afhaken (Aelterman et al., 2017).

Behalve het kwantitatieve aspect van motivatie moet zeker ook het kwalitatieve aspect in rekening worden gebracht, want er bestaan immers verschillende soorten redenen om zich in te spannen voor een sportprestatie. Sporters die zich verplicht voelen om een inspanning te leveren door anderen (externe regulatie) of door zichzelf (geïntrojecteerde regulatie), met andere woorden gecontroleerde soorten motivatie, ervaren meer stress (Aelterman et al., 2017). Sporters die zich inzetten omwille van de persoonlijke relevantie (geïdentificeerde regulatie), persoonlijke harmonie (geïntegreerde regulatie) of het pure plezier (intrinsieke motivatie) van hun sportieve activiteit, met andere woorden meer autonome soorten motivatie, ervaren eerder een gevoel van psychologische vrijheid en zullen zo meer zin hebben om te sporten. Een grotere hoeveelheid motivatie leidt dus soms tot minder goede resultaten, namelijk als die motivatie van gecontroleerde aard of van ‘minder goede kwaliteit’ is (Aelterman et al., 2017). Zo keken de meer autonoom gemotiveerde lopers tijdens de 20 km van Brussel, die met een gevoel van vrije wil aan de start kwamen, positiever terug op de loopwedstrijd (Delrue et al., 2016). Belangrijk om hierbij op te merken is dat de 20 km van Brussel in tegenstelling tot de Dodentocht een competitieve en hoog-intensieve activiteit is. Uit onderzoek van Fortier, Vallerand, Briere en Provencher (1995) bleek dat de competitieve sporters meer extrinsieke en minder intrinsieke motivatie rapporteerden dan recreatieve sporters om een vooropgesteld doel te bereiken. Bij de competitieve groep stond

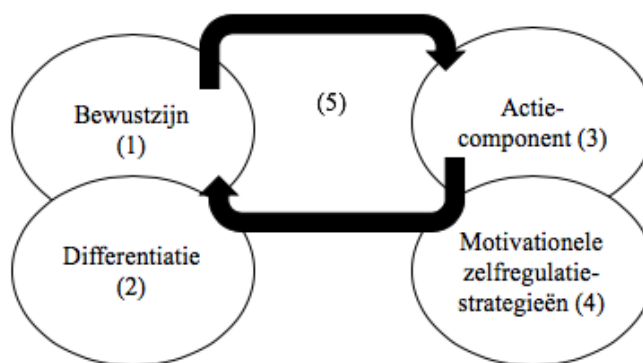
voornamelijk geïdentificeerde regulatie en amotivatie voorop. In een ander onderzoek van LaChausse (2006) werd gekeken naar het verschil in motivatie tussen competitieve en recreatieve fietsers. Competitieve fietsers gaven erkenning en competitie als redenen voor hun deelname. Niet-competitieve fietsers gaven gewichtsproblemen en verwantschap als redenen. Op basis van deze studies blijkt dat meer gecontroleerde vormen van motivatie samenhangen met ‘externe’ doelen, zoals erkenning, en autonome vormen van motivatie samenhangen met ‘interne’ doelen, zoals verwantschap.

Zo kan uitval bij sporters niet alleen worden verklaard door een hoge mate van amotivatie, externe regulatie of geïntrojecteerde regulatie, maar ook door een lage mate van autonomie- en verbondenheidssatisfactie (Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias, & Murcia, 2010). Enkele studies (e.g. Smith, Ntoumanis, Duda, & Vansteenkiste, 2011) gebruikten behoeftebevredigende en behoeftefrustrerende ervaringen om intrinsieke motivatie of daarmee gerelateerde positieve uitkomsten te voorspellen. Zo vonden de onderzoekers dat sporters die veel autonomie ervoeren bij het stellen van een doel in het begin van het seizoen, meer inspanningen deden. Op die manier konden de onderzoekers voorspellen wie aan het einde van het seizoen zijn doel zou verwezenlijken. Investeren in motivatie is dus zeker de moeite waard (Aelterman et al., 2017). Kortom, hoe meer aan de behoeftes wordt voldaan, hoe autonomer sporters gemotiveerd zijn. Dit resulteert op zijn beurt in meer energie en voldoening bij het beoefenen van hun sport, betere prestaties en minder het gevoel te hebben dat het een kwestie is van iets te ‘moeten’ (Aelterman et al., 2017).

De ZDT gaat ervan uit dat dit internalisatieproces een natuurlijk proces is waarbij ook de context een belangrijke rol speelt. Die kan immers de processen van intrinsieke motivatie en internalisatie gaan bevorderen of ondermijnen. Zo kunnen de supporters van een sporter een heel belangrijke rol spelen. Deze kunnen namelijk een interpersoonlijke context creëren waarbinnen de psychologische basisnoden ondersteund worden en de focus gelegd kan worden op autonome motivatie in plaats van gecontroleerde motivatie (Ryan & Deci, 2017; Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003). De omgeving heeft zeker een noemenswaardige impact op de motivatie, maar kunnen wij als mens ook zelf inspelen op onze eigen motivatie? Dit is belangrijk om te bevragen, aangezien wandelaars tijdens de 100 kilometer ook zichzelf aan het wandelen dienen te houden zonder fundamentele invloed van de omgeving.

Zelfmotivatie

Definiëring. Motivationele zelfregulatie of ‘zelfmotivatie’ (beiden zijn synoniemen) kunnen omschreven worden als een dynamisch aspect van motivatie waarbij actieve inspanningen geleverd worden om de eigen motivatie aan te passen. In die zin wordt verondersteld dat mensen in staat zijn hun eigen motivatie te initiëren, te behouden of zelfs te verbeteren door middel van verschillende zelfmotiverende strategieën (Wolters, 2003). Zimmerman (1989, 1990) deed als een van de eersten onderzoek naar zelfmotivatie. In zijn onderzoek omschrijft hij zelfmotivatie als ‘gemotiveerd zijn vanuit zichzelf of door zelfgerelateerde processen, zoals zelfeffectiviteit’ (Zimmerman, Bandure, & Martinez-Pons, 1992). Verder identificeerde Wolters in 1998 verschillende strategieën die studenten gebruikten om hun eigen motivatie te reguleren tijdens vervelende taken. Daarnaast zijn motivationele processen ook het onderwerp van reflecties die hun in staat stellen stappen te nemen om hun functioneren te verbeteren (Wolters, 2003). Deze benaderingen kunnen worden samengevat in één coherente definitie die verder doorheen deze masterproef zal gebruikt worden, namelijk dat zelfmotivatie verwijst naar ‘de capaciteit om de eigen motivatie te reguleren (actiecomponent) gebaseerd op een cognitieve beoordeling van de taak of het doel (bewustzijnscomponent)’. Zelfmotivatie kan hierbij worden opgesplitst in twee componenten, namelijk *metamotivatatie* en *monitoring* (zie Figuur 2).



Figuur 2. Visualisatie zelfmotivatie

Bewustzijnscomponent. Een motivationeel bewustzijn of metamotivatatie (zie Figuur 2, (1)) gaat over het bewustzijn van de eigen motivatie. Scholer, Miele, Murayama en Fujita (2018) stelden dat investeren in een metamotivatationeel bewustzijn een

belangrijke stap is in de richting van het begrijpen hoe individuen meer succesvol kunnen zijn in het nastreven van hun doelen. Doelgerichtheid is dan ook een fundamenteel kenmerk van het menselijk gedrag en verwijst naar het streven naar een doel door je motivatie te verhogen (De Cuyper, 2012). Een doel van een deelnemer aan de Dodentocht kan bijvoorbeeld zijn om de finish te halen met een betere tijd dan vorig jaar omdat die persoon daar zin in heeft (autonoom gemotiveerd) of omdat anderen dat van hem verwachten (gecontroleerd gemotiveerd). Als onderdeel van motivationeel bewustzijn zijn verschillende types motivatie van elkaar te onderscheiden of te differentiëren (zie Figuur 2, (2)). Net zoals bij emotionele differentiatie zou ook de eigen motivatie effectiever kunnen gereguleerd worden indien iemand beter in staat is de eigen motivatie te erkennen. Dit houdt in dat er een beter onderscheid gemaakt kan worden tussen de types motivatie (Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001). Zo is het onwaarschijnlijk dat een deelnemer het wandelen leuker voor zichzelf zal proberen maken, voordat deze zich bewust is dat het wandelen als iets vervelend wordt ervaren. Bij een beter motivationeel bewustzijn, zou deze wandelaar beter weten op welke manier hij/zij kan inspelen op zijn/haar eigen motivatie door een specifieke zelfmotiverende strategie te hanteren.

Actiecomponent. De actiecomponent (zie Figuur 2, (3)) verwijst naar de strategieën die gebruikt worden om het type motivatie te behouden of te veranderen (Engelschalk, Steuer, & Dresel, 2016). Dit wordt gezien als de basis om te beslissen welke strategie het best wordt gebruikt, gegeven de situatie, om de motivatie zelf te veranderen. Een zelfregulatiestrategie (zie Figuur 2, (4)) wordt door Wolters (2003) gedefinieerd als een handleiding die door individuen wordt gebruikt om doelbewust op hun eigen motivatie in te spelen. Schwinger en Stiensmeier-Pelster (2012) stelden in hun model van motivationele zelfregulatie dat na het bewust worden van motivatie de beslissing wordt genomen om deze al dan niet aan te pakken. Zo bleek dat studenten eerst afwogen of ze zich competent genoeg voelden om de taak tot een goed einde te brengen. Wanneer de keuze was gemaakt om de taak effectief te maken, vertoonden de studenten meer motivationeel engagement en hadden ze meer de neiging om motivationele strategieën te gebruiken (Eccles & Wigfield, 2002).

Feedbacklus tussen bewustzijn en actie. Er is als het ware een feedbacklus tussen de bewustzijns- en de actiecomponent (zie Figuur 2, (5)). De actiecomponent neemt de

output van de bewustzijnscomponent op als input en de bewustzijnscomponent neemt de output van de actiecomponent op als input. De aanleiding voor het toepassen van zelfmotiverende strategieën kan pas ontstaan indien iemand zich bewust is van de eigen motivatie, die al dan niet een probleem vormt voor het bereiken van een bepaald doel (Miele & Scholer, 2016). Dit wil zeggen dat de motivatie het gebruik van strategieën beïnvloedt, maar ook dat het gebruik van strategieën een invloed heeft op de motivatie. Het verband is bijgevolg wederkerig (Wolters, 2003). Detecteren en evalueren van motivatie zijn dus een essentieel deel van het motivationele zelfregulatieproces (Engelschalk et al., 2016).

Hoewel het concept sinds Wolters (1998) aan belangstelling won in de motivatieliteratuur, bleef het wetenschappelijk onderzoek vrijwel beperkt (Schwinger & Otterpohl, 2017). Er werd voornamelijk ingezet op de validering van het concept (Kim, Brady, & Wolters, 2018). Slechts enkele studies toonden de effectiviteit van zelfmotivatie empirisch aan (Schwinger, Steinmayr, & Spinath, 2009). Tot op heden werd zelfmotivatie vooral in de schoolse context onderzocht. Zo bleek uit enkele onderzoeken binnen de schoolse context dat jongeren aangaven het moeilijk te hebben om hun motivatie te reguleren, wat op termijn kan leiden tot maladaptieve reacties en drop-out (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000; Wolters, 2003).

Uit de bestaande literatuur omtrent zelfmotivatie blijkt de conceptualisering en empirische evidentie nog vrij beperkt te zijn. Enkel Wolters (1998) maakte eerder een onderscheid tussen extrinsieke en intrinsieke regulatie van motivatie gebaseerd op het internalisatiecontinuüm van Deci en Ryan (2000). Zowel binnen de theorie als binnen recent onderzoek werd het concept ‘zelfmotivatie’ en de effectiviteit ervan bestudeerd, hieraan kan ook deze masterproef bijdragen.

Theoretische en empirische evidentie.

Evidentie binnen de ZDT. De ZDT gaat ervan uit dat autonome strategieën voor iedereen tot betere uitkomsten leiden dan gecontroleerde strategieën (Deci & Ryan, 2000). Verschillende strategieën hebben met andere woorden verschillende effecten op het motivationeel engagement (Deci & Ryan, 2000). Zelfmotivatie is volgens Wolters (1998) eerder een exhaustief of allesomvattend begrip. De bestaande literatuur omtrent zelfmotivatie lijkt te suggereren dat de effectiviteit van zelfmotivatie individueel verschillend is en de hoeveelheid motivatie de beleving het meest ten goede komt (Smit,

de Brabander, Boekaerts & Martens, 2017). Eerder onderzoek van Reeve (2012) toonde echter aan dat binnen de ZDT naast de kwantiteit, ook de kwaliteit een belangrijke rol speelt in de motivatiepsychologie. Sommige studenten gebruiken autonome hulpbronnen, terwijl anderen afhankelijk zijn van gecontroleerde hulpbronnen (Reeve, 2012). Binnen een studie van Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Luyckx en Lens (2009) werd eveneens vanuit de ZDT aangetoond dat een groep met lage kwalitatieve motivatie hoger scoort op angst en uitstelgedrag. Smit et al. (2017) stelden zich daarom de vraag of studenten moeten aangemoedigd worden om strategieën te gebruiken die positief gerelateerd zijn met motivationele uitkomsten, ongeacht of ze autonoom of gecontroleerd van aard zijn. De andere mogelijkheid is dat studenten worden aangemoedigd om te focussen op autonome strategieën die volgens Deci en Ryan (2000) het gunstigst zijn.

Op vlak van sport zijn sporters die zin hebben in het beoefenen van hun sport beter in staat om hun inspanningen langer vol te houden in moeilijke omstandigheden dan ‘gemootiveerde’ sporters (Ntoumanis, et al., 2014) en realiseren ze meer van hun vooropgestelde doelen (Smith, Ntoumanis, Duda, & Vansteenkiste, 2011). Uit onderzoek van Ntoumanis et al. (2014) blijkt ook dat autonoom gemotiveerde sporters een zware inspanning meer als een uitdaging zien, terwijl gecontroleerd gemotiveerde sporters dit eerder als een bedreiging ervaren. Daarnaast blijkt dat autonoom gemotiveerde sporters de focus meer leggen op de taak zelf door te zoeken naar manieren om de taak tot een goed einde te brengen, waarbij ze minder negatieve gevoelens toelaten. Kortom, autonoom gemotiveerde sporters zullen niet alleen veerkrachtiger reageren bij moeilijkheden, maar zullen bovendien ook meer volharden. Net om deze reden is het belangrijk om de toenemende literatuur en verdere conceptualisering van zelfmotivatie te bekijken vanuit een theoretisch kader zoals de ZDT. Hierin wordt er namelijk verder gekeken dan het kwantitatieve aspect en wordt er ook rekening gehouden met het kwalitatieve aspect van motivatie.

Recent onderzoek. Op basis van eerdere evidentie vanuit de ZDT, werd binnen de studie van Waterschoot, Soenens, Vermote en Vansteenkiste (in progress) voor de eerste maal een vragenlijst gevalideerd om verschillende zelfmotiverende strategieën in kaart te brengen, specifiek binnen vervelende taken, namelijk de Motivation Self-Regulation Strategies Questionnaire. Vanuit de theorie, worden zowel autonome als gecontroleerde strategieën vooropgesteld. Zo focussen de autonome strategieën zich op

het zoeken naar interesse (interesse-gericht) en de persoonlijke relevantie (relevantie-gericht) binnen de huidige taak. Gecontroleerde strategieën gooien eerder de eigen zelfwaarde in de strijd (zelfwaarde-gericht). Een andere strategie is die van ‘de naleving’ waarbij de gedachte gehanteerd wordt dat het nu eenmaal zo hoort om een vervelende taak uit te voeren. Er kunnen ook meer externe bronnen worden aangesproken, door gedachten aan te wenden dat anderen iets specifiek van hen verwachten (ander-gericht) of door zichzelf een taak-irrelevante beloning te beloven op voorwaarde dat de taak is afgerond (beloningsgericht). Deze strategieën werden onderzocht binnen steekproeven van hogeschoolstudenten, waaruit bleek dat het inzetten van autonome strategieën een buffer bood tegen toenemende verveling tijdens een saaie computertaak. Ook was op te merken dat professionele wielrenners aan het begin van de corona-lockdown veerkrachtiger reageerden op het wegvallen van alle doelen wanneer ze autonomere strategieën hanteerden. Zo zou ook het type motivatie om alsnog te trainen in tijden van corona voorspellend zijn bij wielrenners (Morbée, Waterschoot, Haerens, & Vansteenkiste, submitted). Echter is het onderzoek rond zelfmotivatie nog beperkt, maar zetten andere psychologische domeinen kracht bij aan dit concept. Daarom zal literatuur van zelfspraak hier kort worden besproken. Zelfspraak als zelfmotiverende tool, heeft zich vaker toegespitst op het sportdomein.

Zelfspraak. Hackfort en Schwenkmezger (1993) omschrijven zelfspraak als een soort intern gesprek, dat zowel hardop als binnensmonds gevoerd kan worden. Tijdens een intern gesprek geeft iemand zichzelf instructies, worden waarnemingen geïnterpreteerd of spreekt iemand zichzelf belonend of bestraffend toe (De Cuyper, 2012) als techniek om een doel te bereiken (Martens, 2014). Zo stellen Schüler en Langens (2007) dat zelfspraak een zelfregulerende tool is, die een belangrijke rol speelt bij het nastreven van doelen. In de sportpsychologische literatuur over zelfspraak worden een vijftal verschillende functies omschreven. Zelfspraak kan vooreerst nuttig zijn om nieuwe vaardigheden aan te leren. Ten tweede kan door zelfspraak de aandacht verschoven worden. Verder kan een intern dialoog voor een versterking van het zelfvertrouwen zorgen. Ten vierde kan zelfspraak bij moeilijke momenten de stress op peil houden en tenslotte kan zelfspraak ook een specifiek gevoel oproepen. In de praktijk lopen deze vele functies van zelfspraak echter door elkaar (De Cuyper, 2012).

Bij zelfspraak wordt er een onderscheid gemaakt tussen positieve (bv. “Goed bezig!”) en negatieve zelfspraak (bv. “Ik zou beter opgeven!”), waarbij negatieve zelfspraak volgens het onderzoek van Van Raalte, Brewer, Rivera en Petipas (1994) vaker samengaat met negatieve prestaties. Daarnaast wordt er ook een onderscheid gemaakt tussen jezelf instructies geven en jezelf motiveren (verwijzend naar zelfmotivatie). Uit onderzoek van Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma en Kazakas (2000) bleek dat bij meer technische en kleinere taken de instructionele zelfspraak een positief effect had op de prestaties (bv. “Grotere armbewegingen maken!”). Bij grotere taken waarin het om uithoudingsvermogen ging, zoals de Dodentocht, leidde motiverende zelfspraak eerder tot prestatieverbetering (bv. “Komaan, alles geven!”). De resultaten van de meta-analyse van Hatzigeorgiadis, Zoubanos, Galanis en Theodorakis (2011) tonen de effectiviteit van zelfspraak tijdens het sporten aan. Het gebruik van zelfspraak als strategie wordt in deze meta-analyse aangemoedigd omdat het zowel het leren kan vergemakkelijken als sportprestaties kan verbeteren. Meer specifiek kan zelfspraak de waargenomen inspanning verlagen en het uithoudingsvermogen verhogen (Blanchfield, Hardy, Morree, Staiano, & Marcora, 2013). Tijdens de 20 km van Brussel kwam naar voren dat positieve en negatieve zelfspraak samenhangt met respectievelijk meer of minder flowervaring, een mentale toestand waarbij iemand volledig opgaat in zijn of haar bezigheden. De lopers die druk ervoeren en gecontroleerd gemotiveerd waren om een doel te bereiken tijdens de 20 km van Brussel grepen naar zelfspraak als ‘mental tool’ om bepaalde moeilijkheden aan te pakken. Anderzijds bleek ook dat lopers die het plezier van hun doel inzagen en dus eerder autonoom gemotiveerd waren reeds vanaf het begin veel flow ervoeren en daardoor geen zelfspraak nodig hadden om bepaalde moeilijkheden te doorstaan (Delrue et al., 2016).

Huidig onderzoek

Eerder empirisch werk heeft op basis van de demografische en prestatiegerelateerde gegevens van deelnemers aan de Dodentocht een statistische voorspelling gemaakt van hun wandelprestatie (Van Nieuland et al., 2016). Niettemin is de psychologie achter dit verhaal een ontbrekende maar terechte vraag, vermits de Dodentocht volgens Luc de Rijck (één van de organisatoren van de Dodentocht) vooral een mentale test is. Zo vertelde hij in het boek van Wattez, Corremans en Hauspie (2010)

dat de Dodentocht draait om het aangaan van de strijd met jezelf en dat wie zichzelf voldoende kan motiveren meestal wel in staat is om de finish te halen. Dit laatste verwijst naar een concept waaraan de onderzoekers in deze masterproef empirisch willen bijdragen, namelijk zelfmotivatie.

De Dodentocht creëert een situatie waarin de deelnemers gedurende een tijdspanne van maximaal 24 uur met slechts één taak bezig zijn, namelijk wandelen. Dit laat toe om in kaart te brengen op welke manier deelnemers zichzelf over tijd gemotiveerd houden en te onderzoeken welke factoren hierop inspelen. In het huidige onderzoek wordt er zowel gefocust op de motivatie en de beleving voor en na de Dodentocht als op zelfmotivatie tijdens de Dodentocht. Deze unieke setting creëert de opportuniteit om na te gaan hoe zelfmotivatie fluctueert over de tijd heen, welke factoren instaan voor het type gehanteerde zelfmotivatie en welke invloed dit heeft op de motivatie en beleving na de tocht.

Op basis van de bestaande literatuur worden er in deze masterproef drie onderzoeksvragen beschreven. In de eerste onderzoeksvraag wordt er gepeild naar de temporele factor van zelfmotivatie. Door gebruik te maken van vier meetmomenten tijdens de Dodentocht wordt er nagegaan hoe het type zelfmotivatie fluctueert over tijd. Zo lijkt er bij de Dodentocht een moment te zijn waarop de fysieke last wordt omgezet in een mentale last. Er wordt voorspeld een kantelpunt te meten (een curvilineair verband) dat zal schommelen rond het ‘psychologische kantelpunt’ van 50 kilometer (Van Nieuland et al., 2016) (hypothese 1).

In de tweede onderzoeksvraag wordt de vraag gesteld in welke mate de motivatie voor de tocht een rol speelt in het gebruik van zelfmotivatie tijdens de Dodentocht. Specifiek zal er gefocust worden op autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie. We voorspellen dat deelnemers met meer autonome motivatie voor de start ook meer autonome vormen van zelfmotivatie tijdens de tocht zullen hanteren (hypothese 2a). Daarnaast wordt de voorspelling gemaakt dat deelnemers met meer gecontroleerde vormen van motivatie voor de start ook meer gecontroleerde vormen van zelfmotivatie tijdens de tocht zullen inzetten (hypothese 2b). Verder voorspellen we dat deelnemers die zonder enige vorm van motivatie (amotivatie) en eerder doelloos aan de start van de Dodentocht staan, geen bronnen zullen hebben om zichzelf te motiveren en daarom minder zelfmotiverende strategieën zullen hanteren (hypothese 2c).

In de derde onderzoeksvraag wordt de effectiviteit van zelfmotivatie in vraag gesteld. Specifiek wordt er onderzocht of het type zelfmotivatie tijdens de Dodentocht voorspellend is voor een verandering in de motivatie en de beleving van de Dodentocht. Op basis van het longitudinale design stelt zich de vraag in welke mate zelfmotivatie al dan niet bijdraagt aan een verandering in motivatie en beleving van deelnemers aan de Dodentocht. Zo wordt voorspeld dat door het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën enerzijds de autonome motivatie en de alertheid zal versterken (hypothese 3a) en anderzijds een toename in gecontroleerde motivatie en bedruktheid zal bufferen (hypothese 3b). Daarnaast wordt voorspeld dat gecontroleerde zelfmotivatie geassocieerd is met een toename in gecontroleerde motivatie en bedruktheid (hypothese 3c) en een afname in autonome motivatie en alertheid (hypothese 3d) (Blanchfield et al., 2013; Waterschoot et al., in progress). We hopen op deze manier zowel bij te dragen aan het empirische en praktische werk als aan de motivatieliteratuur.

Methode

Procedure

Promotie. Zodra de organisatie van de Dodentocht groen licht gaf en de studie goedgekeurd werd door de ethische commissie verbonden aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Gent, werd de rekrutering van wandelaars die zouden deelnemen aan de 50^{Ste} editie van de Dodentocht gestart. Een eerste deel van de rekrutering gebeurde op 1 mei 2019. Via een officiële mail van de organisatie werd de inschrijving van de wandelaars om deel te nemen aan de Dodentocht bevestigd en werd de dodentochtstudie als een samenwerking tussen 100km Dodentocht Kadee Bornem en de Universiteit Gent voor de eerste maal geïntroduceerd, zowel in het Nederlands als in het Engels (zie Bijlage 1). De geïnteresseerden konden doorklikken naar een website (www.ugent.be/dodentocht). Via infofilmpjes op de site legden zowel professor Maarten Vansteenkiste, voorzitter André De Clerck, als celcoördinator Stéphanie De Leenheer het belang, het doel en het verloop van de studie uit (zie Figuur 2). Bovendien kregen de deelnemers ook informatie over het vrijwillige karakter van hun deelname alsook over de vertrouwelijke behandeling van de data in het onderzoek. Zo werd benadrukt dat er enkel op groepsniveau over de data zal worden gecommuniceerd

en de identiteit van de participanten nooit kenbaar gemaakt zal worden in een openbare publicatie rond deze data. De anonimiteit van de participanten werd gegarandeerd door gebruik te maken van het deelnemersnummer dat elke deelnemer aan de Dodentocht vooraf ontving. Dit nummer werd na de dataverzameling gehercodeerd om enige link met persoonlijke gegevens te vermijden. Verder werd er ook aangegeven wat de wandelaar ervoor terugkrijgt, namelijk het leveren van een bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek. Dit omvat het in kaart brengen van de beleving van de deelnemers van deze unieke wandeltocht opdat hier in toekomstige edities meer op kan ingespeeld worden. Indien interesse om zich effectief op te geven als participant voor het onderzoek, konden de deelnemers van de 50^{ste} editie van de Dodentocht zich aanmelden door hun e-mailadres op te geven als contactpunt. Het e-mailadres werd enkel gebruikt voor onderzoeksdoeleinden. Het onderzoek werd gepromoot via socialemediakanalen zoals Facebook, Twitter en Instagram door middel van een afbeelding en een directe link naar de website van het onderzoek (zie Bijlage 2). Daarnaast werd er eveneens via socialemediakanalen op zoek gegaan naar enkele vrijwilligers, die het onderzoeksteam zouden bijstaan bij de vragenlijstafnames tijdens de Dodentocht op 9 en 10 augustus 2019. Naast de mogelijkheid om online in te schrijven, was er ook de optie om dit offline te doen aan de infostand van de dodentochtstudie in Bornem tijdens de afhaaldagen. Deze vonden plaats op 27 juli, 3 augustus, 7 augustus en 9 augustus, wanneer de wandelaars hun startnummer konden ophalen (zie Figuur 3). Ter gelegenheid van deze dagen werden banners gemaakt waarop het verloop van de studie gevisualiseerd werd (zie Bijlage 3).



Figuur 3. Rekrutering van de deelnemers tijdens de afhaaldagen in Bornem

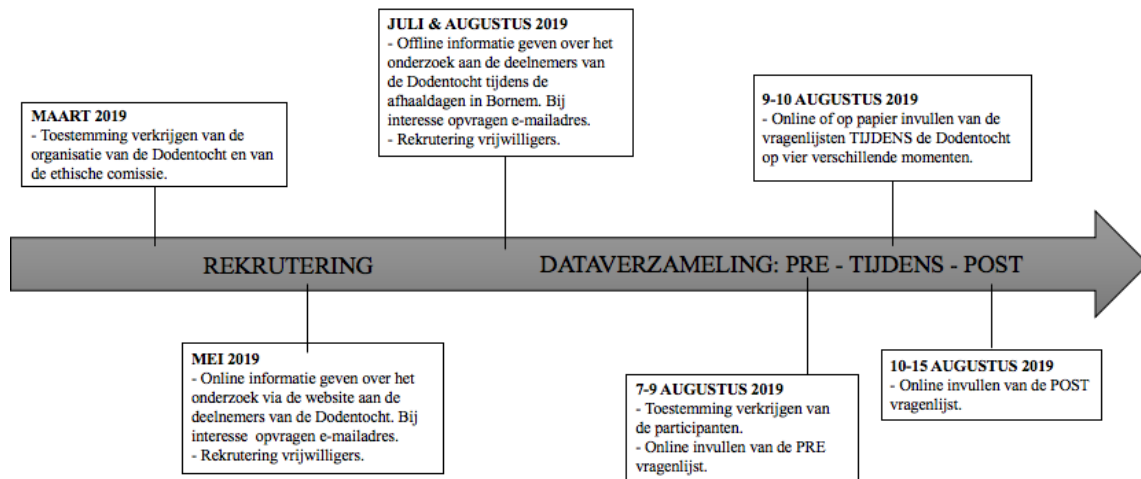
Voor de tocht. Drie dagen voor de start van de Dodentocht, op 7 augustus, ontvingen de ingeschreven deelnemers de eerste vragenlijst online via het door hen opgegeven mailadres. Zij hadden daarvoor tijd tot de effectieve start van de Dodentocht op 9 augustus om 21 uur, om de vragen te beantwoorden (zie Bijlage 6). Aan de deelnemers werd gevraagd om het Informed Consent aandachtig te lezen. Hierin staan de rechten vermeld die de participanten bij het deelnemen aan wetenschappelijk onderzoek hebben. Het vrijwillige karakter en de vertrouwelijkheid van de studie werden toegelicht. Het virtueel ondertekenen van het Informed Consent impliceert het zich akkoord verklaren om deel te nemen aan het onderzoek. De eerste vragenlijst (PRE) nam 20 minuten tijd in beslag en ging, naast enkele basisgegevens, na wat het persoonlijke doel was van de participanten en waarom ze dit doel wilden nastreven. Er werd niet alleen gepeild naar hun motivatie om deel te nemen, maar ook naar hun beleving aan de hand van het gevoel dat werd opgewekt bij het denken aan de Dodentocht. Tot slot werd er ook wat concretere informatie gegeven over het verdere verloop van de studie.

Tijdens de tocht. Gedurende de afhaaldagen kregen de deelnemers aan het onderzoek een lichtje en een badge (zie Bijlage 4). Deze dienden om zowel overdag als 's nachts makkelijk herkend te kunnen worden tijdens de tocht, aangezien de participanten op vier verschillende punten zouden bevraagd worden: op 27.3 kilometer in Ruisbroek, op 53.7 kilometer in Merchtem, op 72 kilometer in Lippelo en op 89.8 kilometer in Sint-Amands. De vragenlijsten (TIJDENS) bestonden uit 15 korte stellingen die ongeveer één minuut duurden om in te vullen, met als doel de wandelaars zo min mogelijk te belasten (zie Bijlage 7 en 8). Deze vragenlijst ging na hoe de deelnemers de Dodentocht beleefden op dat moment en hoe ze zichzelf gemotiveerd hielden. De vragen konden online via een link of de QR-code op hun deelnemersbadge, op papier of in de vorm van een interview aan de informatiestand of al wandelend worden afgenomen. De vrijwilligers werden zowel vooraf via een instructiebundel (zie Bijlage 5) als ter plaatse gebriefd en droegen allemaal eenzelfde T-shirt dat ze herkenbaar maakte voor de participanten. Er werden gemiddeld acht vrijwilligers op elk moment per post geplaatst, dit om het comfort van de wandelaar zo groot mogelijk te houden (zie Figuur 4).



Figuur 4. Vragenlijstafnames tijdens de Dodentocht

Na de tocht. Eén dag na de Dodentocht werd een laatste online vragenlijst (POST) doorgestuurd via mail die de motivatie en beleving achteraf van de deelnemers naging (zie Bijlage 9). Deze vragenlijst nam ongeveer 20 minuten in beslag en kon zoals te merken is op de visuele voorstelling van de gehele procedure tot vier dagen na de Dodentocht worden ingevuld (zie Figuur 5). Zowel de vragenlijst voor als na de Dodentocht waren ook via de website toegankelijk, zodat ook mensen die geen e-mailadres hadden deze konden invullen.



Figuur 5. De procedure gesitueerd op een tijdlijn

Tenslotte werd op donderdag 5 maart 2020 een infoavond georganiseerd waarop iedereen die interesse had vriendelijk werd uitgenodigd (zie Figuur 6). Daar werden de resultaten uitgebreid (via de infoavond) en bondig (via de website) toegelicht aan de deelnemers en de organisatie.



Figuur 6. Bekendmaking van de resultaten tijdens de infoavond

Steekproef

Van de 13 000 wandelaars die zich officieel hadden ingeschreven voor de 50ste editie van de Dodentocht die plaatsvond op 9 en 10 augustus 2019 hadden 1604 (12.3%) wandelaars zich geregistreerd voor de dodentochtstudie. De participanten kozen vrijwillig om deel te nemen aan het onderzoek. Er waren geen restricties aan hun deelname verbonden, behalve dat ze meerderjarig moesten zijn en Nederlands of Engels konden begrijpen. De pre-vragenlijst werd door 1383 van de 1604 geïnteresseerde wandelaars ingevuld, wat overeenkomt met een response rate van 86.2%. Officieel was er dus sprake van 1383 participanten of 10.64% van het totale aantal deelnemers aan de Dodentocht. Tijdens de Dodentocht vulden respectievelijk van post 1 tot en met post 4, 43.89% ($n = 704$), 39.09% ($n = 627$), 36.35% ($n = 583$) en 31.55% ($n = 506$) van de participanten die de eerste vragenlijst hadden ingevuld ook de vragenlijst tijdens de Dodentocht in. De post-vragenlijst werd door 73.19% ($n = 1174$) van de participanten ingevuld. Van de 13 045 deelnemers aan de Dodentocht behaalden maar liefst 9775 wandelaars of 74.9% de eindmeet, een recordaantal. Van de 1174 participerende wandelaars die de laatste vragenlijst hebben ingevuld, behaalden uiteindelijk 82.1% de finish. De gemiddelde leeftijd van de participanten die de eerste vragenlijst hebben

ingevuld, was 43.39 jaar en lag tussen de 18 en 77 jaar ($SD = 11.96$). De meerderheid van de participanten was vrouwelijk (60.2%) versus mannelijk (39.7%) en non-binaire participanten (0.1%). De participanten trainden zes maanden voor de start van de Dodentocht gemiddeld 24.47 dagen ($SD = 29.43$), waarbij de persoon die het minste trainde gedurende die periode geen enkele dag heeft getraind en de persoon die het meeste trainde 180 dagen heeft getraind ter voorbereiding van de Dodentocht.

Metingen¹

In deze sectie wordt er verder ingegaan op de inhoud van de betreffende vragenlijsten (zie Bijlagen 6, 7, 8 en 9).

Pre- en post-vragenlijst.

Achtergrondvariabelen. Met de vragenlijst die voor de aanvang van Dodentocht werd afgenomen, werden enkele achtergrondvariabelen gemeten zoals geslacht (0 = man, 1 = vrouw, 2 = non binaire personen), de leeftijd (in aantal jaren) van de participanten en het aantal dagen dat ze gedurende de zes maanden voor de start van de Dodentocht hadden getraind. Gezien de uitermate beperkte representatie van non-binaire personen, zal deze categorie niet verder worden gerapporteerd.

Motivatie. Om de motivatie om deel te nemen te meten, werd gebruik gemaakt van de Zelfregulatie Vragenlijst (Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Luyckx, & Lens, 2009). Dit is een zelfrapportagevragenlijst die focust op zowel autonome als gecontroleerde motivatie en deze werd aangepast aan de context van de Dodentocht. Hierbij werden intrinsieke, geïntegreerde en geïdentificeerde motivatie enerzijds onder de noemer autonome motivatie samengenomen. Anderzijds werden geïntrojecteerde motivatie en externe regulatie onder de noemer gecontroleerde motivatie geplaatst. Voorafgaand aan deze vragenlijst gaven deelnemers hun persoonlijk doel op. De stelling ‘Ik streef het doel na...’ werd gegeven als prefix van de motivatie vragenlijst. Alle items

¹ In het kader van de dodentochtstudie werden meer constructen gemeten dan in deze masterproef zullen gerapporteerd worden. Wegens inhoudelijke redenen zal het aantal opgenomen en besproken constructen worden beperkt tot de meest relevante variabelen voor deze masterproef.

werden gescoord op een 5-punt Likertschaal (*'helemaal oneens'* – *'helemaal eens'*). In de vragenlijst worden in totaal 6 types regulatie gemeten: amotivatie (4 items, bv. '...maar ik vraag me eigenlijk af waarom ik dit doel nastreef'; $\alpha_{\text{voor}} = .85$; $\alpha_{\text{na}} = .86$), externe regulatie (8 items, bv. '... maar omdat anderen teleurgesteld zouden reageren als ik me niet inspan voor dit doel'; $\alpha_{\text{voor}} = .90$; $\alpha_{\text{na}} = .91$), geïntrojecteerde regulatie (12 items, bv. '... omdat ik me als een mislukkeling zou voelen als ik dit doel niet nastreef'; $\alpha_{\text{voor}} = .88$; $\alpha_{\text{na}} = .89$), geïdentificeerde regulatie (4 items, bv. '...omdat ik de voordelen van dit doel persoonlijk waardeer'; $\alpha_{\text{voor}} = .69$; $\alpha_{\text{na}} = .74$), geïntegreerde regulatie (4 items, bv. '... omdat dit doel een uitdrukking is van wie ik ben'; $\alpha_{\text{voor}} = .78$; $\alpha_{\text{na}} = .81$) en intrinsieke motivatie (4 items, bv. '... omdat ik het leuk vind dit doel na te streven'; $\alpha_{\text{voor}} = .72$; $\alpha_{\text{na}} = .81$).

Beleving. Om een beeld te krijgen van de beleving van de wandelaars, werd zowel voor als na de tocht bevraagd hoe ze zich voelen als ze aan de Dodentocht denken. De gebruikte vragenlijst was een aangepaste versie van de Positief en Negatief Affect Schaal (PANAS), een zelfrapportagevragenlijst van Watson, Clarck en Tellegen (1988). Deze is gericht op enerzijds de mate van het ervaren van positieve affecten zoals alert, opgewonden, kalm en rustig, anderzijds de mate van het ervaren van negatieve affecten zoals gespannen, nerveus, bedrukt en vermoeid. Hoewel hierboven vier positieve gevoelens en vier negatieve gevoelens werden beschreven, werd er om praktische redenen gekozen om in het vervolg van deze masterproef enkel met alert als positief affect (1 item, bv. 'Ik voel me alert als ik denk aan mijn deelname aan de Dodentocht') en met bedrukt als negatief affect verder te gaan (1 item, bv. 'Ik voel me bedrukt als ik denk aan mijn deelname aan de Dodentocht'). De keuze voor alert en bedrukt werd gemaakt op basis van de interne consistentie en de onderlinge correlatie ($r = -.15$, $p < .01$). De antwoorden werden gegeven op een Likertschaal die varieert van 1 = *helemaal oneens / klopt helemaal niet* tot 5 = *helemaal eens / klopt helemaal*.

Tijdens-vragenlijst.

Zelfmotivatie. Zelfmotivatie volgens ZDT werd bevraagd aan de hand van een aan de context aangepaste versie van de vragenlijst van Waterschoot, Soenens, Vermote en Vansteenkiste (in progress). Deze is gericht op het gebruik van zowel autonome als gecontroleerde zelfmotiverende strategieën die tijdens de Dodentocht werden gebruikt door de participanten. Hoewel hieronder zes verschillende types strategieën vallen, werd

er om praktische redenen gekozen om met de single-item procedure te werken. De items voor interesse- (4 items, bv. 'Ik zoek naar manieren om het wandelen voor mezelf leuk te maken.') en relevantie-gerichte (4 items, bv. 'Ik probeer het wandelen persoonlijk zinvol te maken.') strategieën werden samen berekend per post onder autonome zelfmotiverende strategieën ($\alpha_{\text{post1}} = .68$; $\alpha_{\text{post2}} = .66$; $\alpha_{\text{post3}} = .67$; $\alpha_{\text{post4}} = .77$). De items gericht op strategieën waarbij interne (4 items, bv. 'Ik denk eraan dat ik pas trots kan zijn indien ik verder wandel.') of externe druk (4 items, bv. 'Ik denk eraan hoe onprettig het zou zijn indien ik slechter presteer dan anderen.') centraal staat, werden samen berekend per post onder gecontroleerde zelfmotiverende strategieën ($\alpha_{\text{post1}} = .66$; $\alpha_{\text{post2}} = .77$; $\alpha_{\text{post3}} = .46$; $\alpha_{\text{post4}} = .76$). De gegeven stellingen moest de participant telkens beoordelen op een 5-punt Likertschaal (*helemaal oneens – helemaal eens*).

Analyseplan

Voor het uitvoeren van de statistische analyses werd gebruikgemaakt van de computerprogramma's 'Statistical Package for the Social Science' (SPSS) versie 25, RStudio (R Core team, 2019) met de bijhorende packages die relevant waren voor deze scriptie en de webapplicatie CaviR (Waterschoot, 2019). Aangezien de huidige studie een longitudinaal design heeft, waar missing data niet onoverkomelijk zijn, werd geopteerd voor *Multiple Imputation* (MI) via SPSS. MI is een manier om met de vragen die niet beantwoord werden om te gaan en alsnog maximaal gebruik te maken van de verzamelde data zodat er zo weinig mogelijk informatie verloren gaat. Het is een efficiënte manier om niet robuust deelnemers te moeten verwijderen en alsnog statistisch betekenisvolle uitspraken te kunnen doen. Verder werd er gekozen voor kwantitatieve analyses. Een eerste stap was hierbij om het bestaan van potentiële verbanden tussen zelfmotivatie en de andere studievariabelen te onderzoeken. De preliminaire analyses brachten deze samenhang via Pearson's bivariate correlatieanalyses in kaart. Daarnaast werd het effect van geslacht als categorische variabele op de studievariabelen nagegaan aan de hand van een multivariate variantieanalyse (MANOVA).

Vervolgens kwamen de hoofdanalyses aan bod waarbij de vooropgestelde hypothesen getoetst werden. Bij de eerste onderzoeksvraag stelden we ons de vraag hoe zelfmotivatie fluctueert over tijd heen. Via verschillende mixed model regressieanalyses werd getoetst of er een kwadratisch verband te vinden was tussen tijd en zelfmotivatie.

Om die reden werd de data eerst van een ‘wide’ naar een ‘long’ formaat geherstructureerd. Vervolgens werden fitmaten van een lineair model vergeleken met een kwadratisch model via een ANOVA. Zowel een chi-kwadraat toets als de fitmaten BIC en AIC vertellen welk model al dan niet een betere fit vertoont voor de huidige data. Bij een significant verschil zullen de laagste fitmaten duidelijk maken welk model een betere fit vertoont. Bij de tweede onderzoeksvraag werd aan de hand van lineaire regressieanalyses nagegaan of het type motivatie waar de deelnemers mee aan de start staan een rol speelt op de manier hoe ze zichzelf tijdens de Dodentocht motiveren. Bij de derde onderzoeksvraag stond het modererend effect van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de tocht op de motivatie en de beleving van de wandelaars centraal. Dit werd onderzocht op basis van lineaire mixed model regressieanalyses met enkele interactie-effecten tussen tijd en de moderator. Verder zal er in de sectie “Resultaten” nog een nauwkeurigere toelichting zijn per onderzoeksvraag.

Resultaten

Descriptieve analyses

Als eerste globale exploratie werd een correlatieanalyse uitgevoerd waarbij de eventuele verbanden van de achtergrondvariabelen – zijnde leeftijd en het aantal vooraf getrainde dagen in de zes maanden voor de start van de Dodentocht - op de studievariabelen konden worden vastgesteld aan de hand van gemiddelden, standaarddeviaties en Pearson correlatiecoëfficiënten (zie Tabel 1). Als eerste bleek leeftijd significant positief gecorreleerd te zijn met het aantal trainingdagen, de mate van alertheid (pre en post) en het gebruik van autonome zelfmotivatie gemeten bij post 4. Dit toonde aan dat hoe ouder een wandelaar is, hoe hoger het aantal trainingdagen, hoe hoger het gevoel van alertheid zowel voor als na de Dodentocht en hoe hoger het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën bij meetpost 4. Bij leeftijd werden daarnaast ook significante negatieve correlaties gevonden zowel met gecontroleerde motivatie (pre en post), bedruktheid (pre en post) als met gecontroleerde zelfmotivatie gedurende de gehele wandeltocht. Dit wil zeggen dat hoe hoger de leeftijd van een wandelaar was, hoe lager de mate van gecontroleerde motivatie en bedruktheid voor en na de Dodentocht en het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de Dodentocht. Verder was er sprake

van een significante positieve samenhang tussen het aantal vooraf getrainde dagen en de mate van alertheid (pre en post), alsook het gebruik van autonome zelfmotivatie tijdens de tocht. Daarnaast werd er een negatief significant verband gevonden tussen het aantal trainingsdagen en de mate waarin een wandelaar zich na de Dodentocht bedrukt voelde (post). Hoe meer iemand vooraf getraind had, hoe hoger de mate van alertheid voor en na, hoe hoger het gebruik van autonome zelfmotivatie en hoe lager de mate van bedruktheid na afloop van de Dodentocht was.

Aan de hand van een correlatieanalyse werd er eveneens een statistisch beeld van de dynamiek tussen de types motivatie, zelfmotivatie en de beleving verkregen. Daaruit kon worden afgeleid dat de mate van autonome motivatie (pre) significant positief gecorreleerd was met gecontroleerde motivatie (pre), alertheid (pre), zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie (tijdens) en de mate van autonome en gecontroleerde motivatie (post). Dit wil zeggen dat hoe hoger de autonome motivatie bij de start van de Dodentocht was, hoe meer zelfmotiverende strategieën er tijdens de tocht werden gebruikt. Daarnaast was autonome motivatie (pre) significant negatief gecorreleerd met amotivatie (pre en post) en bedruktheid (post). Verder was er een significant positieve correlatie merkbaar tussen gecontroleerde motivatie (pre en post) en amotivatie (pre en post). Gecontroleerde motivatie en amotivatie verschilden slechts minimaal op vlak van het gebruik van zelfmotivatie en naar de beleving toe. Zo bleken zowel gecontroleerde motivatie (pre) als amotivatie (pre) significant positief te correleren met bedruktheid (pre en post) en gecontroleerde zelfmotivatie (tijdens). Er bleken slechts enkele uitzonderingen. Gecontroleerde motivatie (pre) was eveneens significant positief gecorreleerd met autonome zelfmotivatie (tijdens) en autonome motivatie (post). Daarnaast was amotivatie (pre) significant negatief gecorreleerd met het gevoel van alertheid (pre en post) en autonome motivatie (post). Met andere woorden hoe hoger de hoeveelheid amotivatie bij de start, hoe minder alert en hoe minder autonoom gemotiveerd de wandelaar was na aankomst. Betreffende beleving correleerde alertheid (pre) positief met zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie (tijdens), autonome motivatie (post) en alertheid (post). Dus hoe alerter iemand bij aanvang van de Dodentocht was, hoe meer er gebruik werd gemaakt van zelfmotiverende strategieën en hoe hoger de autonome motivatie en alertheid achteraf. Daarentegen was er een negatieve correlatie tussen alertheid (pre), amotivatie (post) en bedruktheid (post), alsook tussen

alertheid (post) en bedruktheid (post). Verder correleerde bedruktheid (pre) positief met gecontroleerde zelfmotivatie (tijdens), gecontroleerde motivatie (post) en bedruktheid (post). Opmerkelijk was de significant negatieve correlatie tussen bedruktheid (pre) en autonome zelfmotivatie bij meetpost 1 en meetpost 4, daarnaast was er ook een negatieve correlatie tussen bedruktheid (pre) en alertheid (post).

Tot slot bleek het gebruik van autonome zelfmotivatie over alle posten heen positief met elkaar te correleren, evenals gecontroleerde zelfmotivatie die op zijn beurt ook onderling positief correleerde over alle posten heen. Er kon ook een significant positieve correlatie worden opgemerkt tussen autonome zelfmotivatie en gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de Dodentocht. Meer specifiek correleerde autonome zelfmotivatie significant positief met autonome motivatie (post), gecontroleerde motivatie (post) en alertheid (post). Daarnaast bleek autonome zelfmotivatie significant negatief samen te hangen met amotivatie (post) en het gevoel bedrukt (post) te zijn. Gecontroleerde zelfmotivatie hing eveneens significant positief samen met autonome en gecontroleerde motivatie (post), maar in tegenstelling tot autonome zelfmotivatie ook met amotivatie (post) en bedruktheid (post). Tussen gecontroleerde zelfmotivatie (meetpost 2 en meetpost 4) en alertheid (post) bleek er een significant negatieve correlatie te zijn.

Om na te gaan of geslacht een invloed had op de achtergrond- en studiev variabelen werd een MANOVA aangewend. Hier werd een significant multivariaat hoofdeffect van geslacht gevonden (Wilks' Lambda = .86; $F(28, 1054) = 2.97$; $p < .01$, $\eta^2 = .07$). Tabel 2 geeft de gemiddelden, standaarddeviaties en univariate resultaten weer. Er kon een significant verschil tussen mannen en vrouwen worden vastgesteld bij leeftijd, zowel autonome motivatie (pre) als gecontroleerde motivatie (pre), bedruktheid (pre), autonome zelfmotivatie, alertheid (post) en bedruktheid (post). Zo scoorden mannen gemiddeld hoger op autonome en gecontroleerde motivatie (pre), bedruktheid (pre), autonome zelfmotivatie en bedruktheid (post). Daarnaast was de gemiddelde leeftijd van de deelnemende vrouwen hoger en waren ze alerter na afloop van de Dodentocht (post).

Tabel 1

Gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties betreffende de variabelen binnen het huidig onderzoek (N=1383)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
PRE																					
1. Leeftijd	43.39	11.96																			
2. Trainingsdagen	24.47	29.43	.24**																		
3. Autonomie	4.07	0.50	-.05	.02																	
4. Gecontroleerde	2.47	0.76	-.17**	.00	.33**																
5. Amotivatie	2.13	0.85	.00	-.01	-.17**	.32**															
6. Alert	3.74	0.81	.15**	.15**	.25**	.03	-.12**														
7. Bedrukt	2.15	0.76	-.22**	.01	-.04	.25**	.30**	-.15**													
TJDENS																					
8. Autonomie	3.60	0.73	-.02	.01	.30**	.14**	.00	.16**	.07*												
9. Autonomie	3.58	0.69	.03	.10**	.38**	.21**	-.01	.26**	.01	.53**											
10. Autonomie	3.61	0.72	.05	.12**	.45**	.20**	-.03	.26**	-.00	.54**	.68**										
11. Autonomie	3.61	0.76	.15**	.17**	.34**	.17**	-.03	.33**	-.08**	.44**	.63**	.60**									
12. Gecontroleerde	3.16	0.91	-.19**	.02	.22**	.51**	.19**	.13**	.20**	.46**	.26**	.31**	.19**								
13. Gecontroleerde	3.16	0.98	-.20**	-.02	.27**	.60**	.12**	.11**	.13**	.24**	.31**	.25**	.17**	.66**							
14. Gecontroleerde	3.25	1.04	-.22**	-.06	.30**	.56**	.12**	.15**	.21**	.23**	.26**	.31**	.16**	.67**	.81**						
15. Gecontroleerde	3.32	1.12	-.23**	-.02	.32**	.57**	.19**	.13**	.21**	.18**	.26**	.25**	.16**	.63**	.84**	.84**					
POST																					
16. Autonomie	3.98	0.59	-.03	.06	.60**	.20**	-.12**	.16**	-.04	.24**	.34**	.35**	.26**	.21**	.25**	.25**	.28**				
17. Gecontroleerde	2.38	0.77	-.18**	.02	.20**	.70**	.23**	.04	.20**	.10**	.12**	.13**	.02	.56**	.63**	.62**	.65**	.31**			
18. Amotivatie	2.02	0.75	-.02	-.02	-.21**	.26**	.65**	-.08**	.27**	-.09**	-.16**	-.11**	.17**	.14**	.14**	.17**	-.30**	.28**			
19. Alert	3.72	0.79	.32**	.13**	.11**	-.09**	-.13**	.33**	-.20**	.12**	.25**	.25**	.34**	-.05	-.10**	-.05	-.09**	.12**	-.11**	-.19**	
20. Bedrukt	2.73	0.75	-.36**	-.09**	-.07*	.17**	.20**	-.18**	.40**	.03	-.06*	-.11**	-.18**	.20**	.17**	.18**	.20**	-.08*	.22**	.27**	-.47**

*Noot. ** $p < .01$, * $p < .05$; M = Gemiddelde; SD = Standaarddeviatie*

Tabel 2

Gemiddelden, standaarddeviaties en univariate effecten van geslacht op de variabelen binnen het huidig onderzoek (MANOVA)

	Mannen (<i>n</i> = 208)		Vrouwen (<i>n</i> = 334)		<i>F</i> (2, 540)	<i>η</i> ²
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)				
Leeftijd	40.64 (11.96)	47.29 (12.31)	19.58**	.07		
Trainingsdagen	26.23 (27.77)	28.67 (38.11)	.576	.002		
Autonome motivatie (pre)	46.39 (5.20)	45.00 (5.87)	4.03*	.02		
Gecontroleerde motivatie (pre)	56.17 (13.45)	52.58 (13.08)	4.74**	.02		
Amotivatie (pre)	8.30 (3.76)	8.24 (3.54)	.02	.00		
Alert (pre)	3.81 (.87)	3.73 (.91)	.87	.003		
Bedrukt (pre)	3.46 (1.02)	3.00 (.98)	14.13**	.05		
Autonome zelfmotivatie	29.21 (4.92)	28.11 (5.21)	3.08*	.01		
Gecontroleerde zelfmotivatie	26.10 (8.17)	24.61 (7.78)	2.43	.01		
Autonome motivatie (post)	24.65 (4.35)	24.12 (3.63)	1.18	.004		
Gecontroleerde motivatie (post)	27.54 (8.02)	26.27 (6.97)	1.97	.01		
Amotivatie (post)	8.04 (3.38)	8.03 (3.01)	.00	.00		
Alert (post)	3.57 (.97)	3.81 (.85)	4.44*	.02		
Bedrukt (post)	2.05 (1.02)	1.87 (.86)	3.23*	.01		

Noot. ** $p < .01$, * $p < .05$; *M* = *Gemiddelde*; *SD* = *Standaarddeviatie*

Hoofdanalyses

Onderzoeksvraag 1: Hoe fluctueert zelfmotivatie over tijd tijdens de Dodentocht? In de eerste onderzoeksvraag werd er gepeild naar de temporele factor van zelfmotivatie, met autonome of gecontroleerde zelfmotivatie als afhankelijke variabelen en tijd (gemeten aan de hand van de vier posten als within-subject variabele), geslacht, leeftijd en aantal vooraf getrainde trainingsdagen als onafhankelijke variabelen. Hierbij werden de uitkomsten van lineaire mixed modellen met kwadratische modellen vergeleken. Voor zowel autonome ($AIC_{\text{lineair}} = 7369.1$, $AIC_{\text{kwadratisch}} = 7371.1$; $BIC_{\text{lineair}} = 7412.8$, $BIC_{\text{kwadratisch}} = 7412.0$; $\chi^2(1) = 0.08$, $p = .98$) als gecontroleerde zelfmotivatie ($AIC_{\text{lineair}} = 8538.3$, $AIC_{\text{kwadratisch}} = 8538.1$; $BIC_{\text{lineair}} = 8575.7$, $BIC_{\text{kwadratisch}} = 8581.8$; $\chi^2(1) = 2.17$, $p = .14$) had het kwadratische model geen significant betere fit.

Uit Tabel 3 kon afgeleid worden dat er een sterk significant negatief lineair verband is tussen de mate van autonome zelfmotivatie doorheen de tocht en de mannelijke deelnemers, alsook het aantal vooraf getrainde dagen. Er bleek eveneens een positief marginaal significant verband te zijn tussen de mate van autonome zelfmotivatie en de leeftijd en ook de tijd. De regressiecoëfficiënt of de helling van de regressielijn was positief. Bijgevolg was er visueel een licht stijgende trend te zien op vlak van autonome zelfmotivatie over tijd, waarbij de stijging marginaal significant was (zie Figuur 7). Deze figuur geeft zowel de ruwe scores als de voorspelde scores van het lineaire model weer.

Er werd een sterk significant negatief verband opgemerkt tussen de hoeveelheid gecontroleerde zelfmotivatie en de leeftijd, alsook een sterk positief significant verband tussen gecontroleerde zelfmotivatie en tijd. De regressiecoëfficiënt bleek significant positief te zijn, waardoor er op Figuur 7 een stijgende lijn te zien is. Opmerkelijk is de stijging van post 2 in Merchtem naar post 3 in Lippelo wanneer de ruwe scores werden bekeken. Hoewel deze scores een kwadratisch verband deden vermoeden, werd dit niet teruggevonden in het model. Er kon worden besloten dat de hoeveelheid gecontroleerde zelfmotivatie steeg naarmate er meer kilometers werden gewandeld, waarbij gecontroleerde zelfmotivatie gemiddeld lager ligt dan autonome zelfmotivatie.

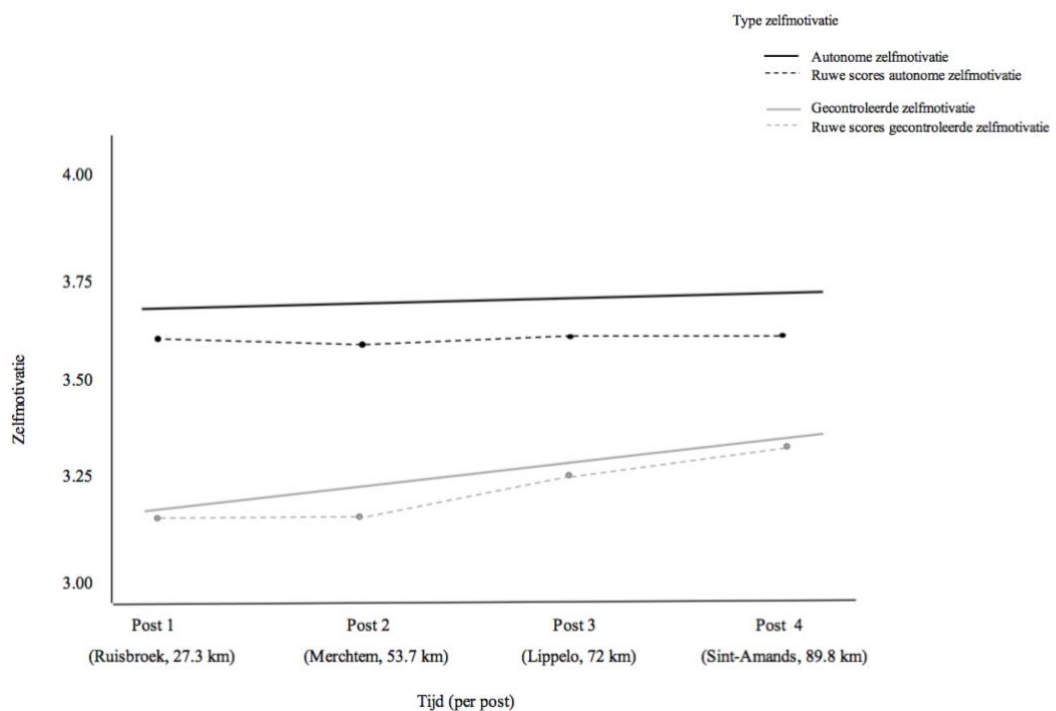
De hypothese die vooraf werd gesteld of er een kantelpunt (curvilineair verband) zou kunnen worden gemeten rond het ‘psychologische kantelpunt’ van 50 kilometer waar Van Nieuland et al. (2016) het over hadden, kon niet worden bevestigd door het vergelijken van een lineair met een kwadratisch model. Hypothese 1 werd dus verworpen.

Tabel 3

Mixed regressieanalyses met gestandaardiseerde coëfficiënten van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie over tijd tijdens de Dodentocht

	Autonome zelfmotivatie	Gecontroleerde zelfmotivatie
Mannen	-.11***	-.05●
Vrouwen	-.01	.01
Leeftijd	.05●	-.20***
Trainingsdagen	.09***	.03
Tijd	.02●	.06***

Noot. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, ● $p < .10$



Figuur 7. Grafische weergave van de regressieanalyses van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie over tijd tijdens de Dodentocht

Onderzoeksvraag 2: Speelt het type motivatie voor de Dodentocht een rol in hoe iemand zichzelf zal motiveren tijdens Dodentocht? In de tweede onderzoeksvraag werd onderzocht of het type motivatie voor de Dodentocht een voorspellende rol speelt in het gebruik van zelfmotiverende strategieën tijdens de tocht. Hiervoor werden de scores van zelfmotiverende strategieën geaggregeerd over de vier tijdstipmomenten tot één score per deelnemer. Om die reden werden lineaire regressieanalyses opgesteld.

Uit Tabel 4 kon worden afgeleid dat er een significant effect was van autonome motivatie voor de start van de Dodentocht op het gebruik van autonome zelfmotivatie tijdens de tocht. Meer specifiek steeg autonome zelfmotivatie met een gestandaardiseerde coëfficiënt van .40 indien er vooraf één eenheidstoename in autonome motivatie was. Het effect van gecontroleerde motivatie op het gebruik van autonome zelfmotivatie was eveneens significant. Indien gecontroleerde motivatie voor de start één eenheid hoger lag, steeg het gebruik van autonome zelfmotivatie met een gestandaardiseerde coëfficiënt van .13. Het effect van amotivatie op autonome zelfmotivatie daarentegen was niet significant. Verder was er een significant positief effect van leeftijd en trainingsdagen. Er kon daarnaast gesteld worden dat mannen gemiddeld genomen meer autonome zelfmotiverende strategieën zullen gebruiken dan vrouwen. De achtergrondvariabelen en het type motivatie waar de deelnemers mee aan de start van de Dodentocht stonden, verklaarden in totaal 23.6% van de variabiliteit in autonome zelfmotivatie.

Daarnaast was er een marginaal significant effect van autonome motivatie op gecontroleerde zelfmotivatie. Verder was er ook een significant effect van gecontroleerde motivatie op gecontroleerde zelfmotivatie. Indien gecontroleerde motivatie één eenheid steeg, nam het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie toe met een gestandaardiseerde coëfficiënt van .59. Er was verder ook een significant negatief effect van leeftijd op gecontroleerde zelfmotivatie. Het effect van geslacht, trainingsdagen en amotivatie op gecontroleerde zelfmotivatie bleek echter niet significant. De achtergrondvariabelen en het type motivatie voor de start van de tocht, verklaarden tot slot 40.3% van de variabiliteit in gecontroleerde zelfmotivatie.

Hypothese 2a - waar de voorspelling werd gemaakt of de deelnemers die bij aanvang meer autonoom gemotiveerd waren ook effectief meer autonome zelfmotiverende strategieën gebruikten - kon bij deze worden bevestigd. Hypothese 2b waarbij het omgekeerde werd gesteld - namelijk of deelnemers die vooraf gecontroleerd

gemotiveerd waren zichzelf meer op een gecontroleerde manier motiveerden tijdens de tocht - kon eveneens aanvaard worden. Ook hypothese 2c - waarin werd gesteld dat deelnemers zonder enige vorm van motivatie bij aanvang van de Dodentocht geen bronnen zullen hebben om zichzelf te motiveren - kon worden bevestigd.

Tabel 4

Regressieanalyses met gestandaardiseerde coëfficiënten van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de tocht op metingen van motivatie voor de Dodentocht

	Autonome zelfmotivatie	Gecontroleerde zelfmotivatie
	β	β
Geslacht	-.09***	.02
Leeftijd	.09***	-.12***
Trainingsdagen	.09***	-.01
Autonome motivatie (pre)	.40***	.06•
Gecontroleerde motivatie (pre)	.13***	.59***
Amotivatie (pre)	.06	-.004
R^2	.24	.40

Noot. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, • $p < .10$

Onderzoeksvraag 3: Wat is het effect van zelfmotivatie op de motivatie en de beleving van de deelnemers aan de Dodentocht? In deze derde onderzoeksvraag werd getracht de verandering van motivatie en beleving over tijd in kaart te brengen, met het type zelfmotivatie als moderator. De effectiviteit van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie gemeten tijdens de Dodentocht op autonome en gecontroleerde motivatie, amotivatie, alertheid en bedruktheid, werd nagegaan aan de hand van lineaire mixed model regressieanalyse. Hierbij werden de achtergrondvariabelen geslacht, leeftijd en trainingsdagen opgenomen als covariaten en de deelnemers als within-subject level (zie Tabel 5). Daarnaast werden drie hoofdeffecten opgenomen, namelijk tijd, autonome en gecontroleerde zelfmotivatie. Verder werden er ook twee interactie-effecten bekeken, namelijk tijd x autonome zelfmotivatie en tijd x gecontroleerde zelfmotivatie. Tot slot

werden vijf afhankelijke variabelen opgenomen, namelijk autonome motivatie, gecontroleerde motivatie, amotivatie, alertheid en bedruktheid. Het onderzoeken van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie als moderatoren op tijd en hierboven vermelde afhankelijke variabelen stond hierbij centraal.

Er werden drie significante hoofdeffecten gevonden die consistent zijn voor alle afhankelijke variabelen, namelijk een hoofdeffect van tijd, autonome zelfmotivatie en gecontroleerde zelfmotivatie. Dit wil zeggen dat er een effect was van de onafhankelijke variabelen afzonderlijk. Eerst werd er gekeken naar de effecten van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie over tijd met autonome motivatie als afhankelijke variabele. Hier werden enkel de drie bovenstaande hoofdeffecten teruggevonden, maar was er geen sprake van interactie-effecten. Er kon geen interactie-effect worden vastgesteld tussen tijd en autonome zelfmotivatie en evenmin tussen tijd en gecontroleerde zelfmotivatie.

Zo werd er wel een significant interactie-effect afgeleid tussen tijd en autonome zelfmotivatie alsook tussen tijd en gecontroleerde zelfmotivatie op gecontroleerde motivatie. Zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie bleken significante moderatoren te zijn. Dit wil zeggen dat de deelnemers die hoog scoorden op autonome zelfmotivatie tijdens de Dodentocht (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) (zie Figuur 8a), minder gecontroleerde motivatie rapporteerden na de Dodentocht in vergelijking met de deelnemers die laag scoorden op autonome zelfmotivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde). Dit bevestigt hypothese 3b reeds gedeeltelijk. Daarentegen zorgden gecontroleerde zelfmotiverende strategieën tijdens de tocht ervoor dat de hoeveelheid gecontroleerde motivatie nadien significant hoger lag. Deelnemers die namelijk hoog scoorden op gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de tocht (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) (zie Figuur 8b), scoorden na de Dodentocht hoger op vlak van gecontroleerde motivatie in vergelijking met de deelnemers die weinig gebruik maakten van gecontroleerde zelfmotiverende technieken (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde). Dit bevestigt hypothese 3c reeds gedeeltelijk.

Verder was er eveneens sprake van een significant interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie met amotivatie als afhankelijke variabele. Autonome zelfmotivatie bleek dus een significante moderator te zijn voor het significante hoofdeffect van tijd. Uit Figuur 8c kon worden afgeleid dat deelnemers die hoog scoorden op autonome zelfmotivatie (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) na de Dodentocht

lager scoorden op amotivatie in vergelijking met de deelnemers die doorheen de tocht laag scoorden op autonome zelfmotivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde). Het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën had met andere woorden een significant verlagend effect op amotivatie. Het gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën zorgde echter niet voor een significante stijging of daling van amotivatie over tijd, aangezien er geen sprake was van een interactie-effect tussen tijd en gecontroleerde zelfmotivatie op amotivatie.

Aan de hand van de resultaten werd een significant interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie en tijd en gecontroleerde zelfmotivatie op alertheid gevonden. Zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie bleken significante moderatoren te zijn. Specifiek betekent dit dat deelnemers die hoog scoorden op het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) na de Dodentocht hoger scoorden op vlak van alertheid, in vergelijking met deelnemers die laag scoren op autonome zelfmotivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde) (zie Figuur 8d). Hypothese 3a kon gedeeltelijk worden aanvaard. Daarentegen vertoonden deelnemers die hoog scoorden op gecontroleerde zelfmotivatie (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) na de tocht minder alertheid. Dit in vergelijking met de deelnemers die laag scoorden op gecontroleerde zelfmotivatie, waar alertheid zal stijgen (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde) (zie Figuur 8e). Het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie in hoge mate zorgde er met andere woorden voor dat de mate van alertheid afnam. Hypothese 3d kon om die reden eveneens gedeeltelijk worden aanvaard.

Tot slot werd er een significant interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie op bedruktheid vastgesteld. Autonome zelfmotivatie bleek bijgevolg een significante moderator te zijn. Dit betekent dat deelnemers die hoog scoorden op autonome zelfmotivatie tijdens de tocht (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) na de tocht minder hoog scoorden op bedruktheid, in vergelijking met de deelnemers die laag scoren op autonome zelfmotivatie (zie Figuur 8f). Wanneer autonome zelfmotivatie werd gebruikt, was er nadien een significante daling op vlak van bedruktheid. Hierdoor kan hypothese 3b volledig worden aanvaard. Bij het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie was er daarentegen geen sprake van een significant interactie-effect.

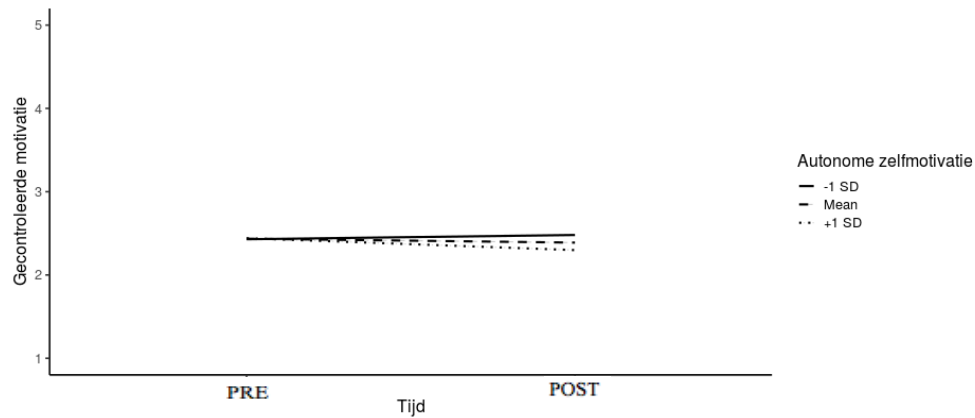
Er mocht dus besloten worden dat hypothese 3a bijgevolg slechts gedeeltelijk kon worden aanvaard, aangezien autonome zelfmotivatie de autonome motivatie niet verbeterde over tijd heen, maar de alertheid wel. Hypothese 3b kon bijgevolg volledig worden aanvaard, omwille van het bufferend effect van autonome zelfmotivatie op gecontroleerde motivatie en bedruktheid. Verder kon hypothese 3c gedeeltelijk worden aanvaard, aangezien gecontroleerde zelfmotivatie tot een toename in gecontroleerde motivatie leidde maar niet tot een toename in bedruktheid. Tot slot kon ook hypothese 3d eveneens gedeeltelijk worden aanvaard. Gecontroleerde zelfmotivatie leidde namelijk niet tot een significante afname van autonome motivatie over tijd heen, maar alertheid wel.

Tabel 5

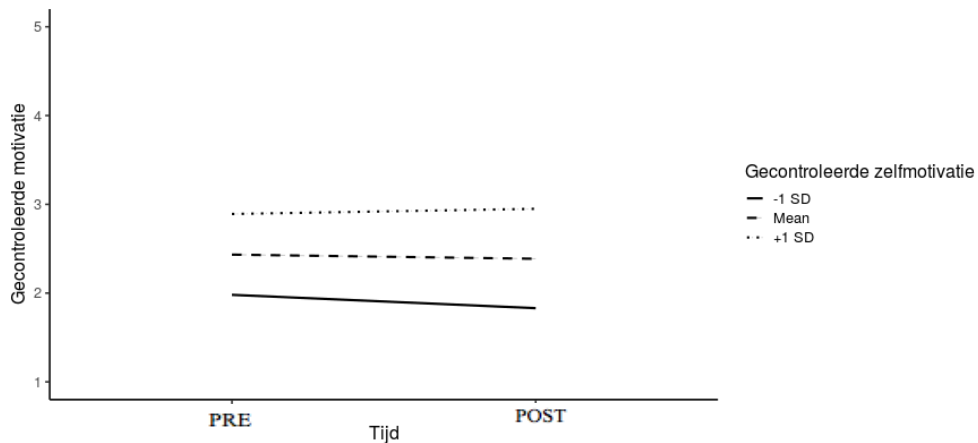
Regressieanalyses met gestandaardiseerde coëfficiënten van autonome motivatie, gecontroleerde motivatie, amotivatie, alertheid en bedruktheid

	Autonome motivatie	Gecontroleerde motivatie	Amotivatie	Alert	Bedrukt
Geslacht	-.05	-.04	-.02	.03	-.02
Leeftijd	-.02	-.03	.07*	.19***	-.20
Trainingsdagen	.01	.04●	-.01	.06*	.04●
Tijd	-.08***	-.03*	-.06***	-.04*	.37***
Autonome zelfmotivatie	.36**	.14**	.02	.15*	.02
Gecontroleerde zelfmotivatie	.16**	.47***	.21***	.37***	.17**
Tijd x Autonome zelfmotivatie	-.01	-.19***	-.18***	.15*	-.14*
Tijd x Gecontroleerde zelfmotivatie	.01	.21***	.03	-.41***	.02

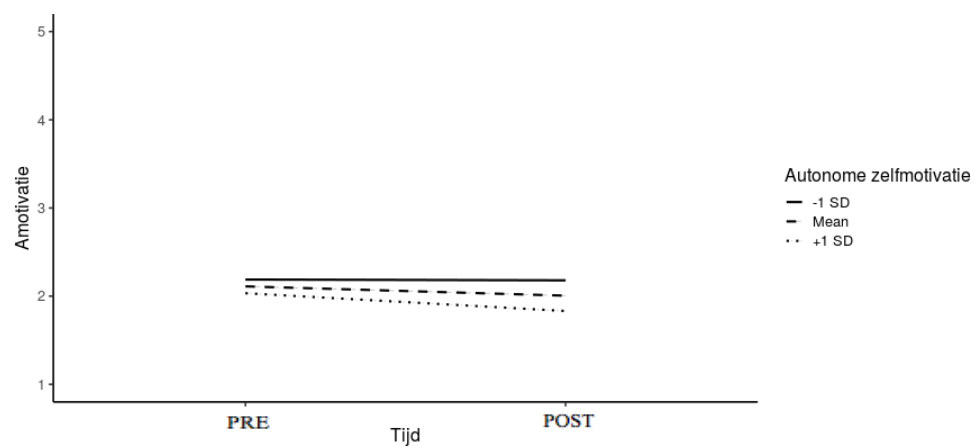
Noot. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, ● $p < .10$



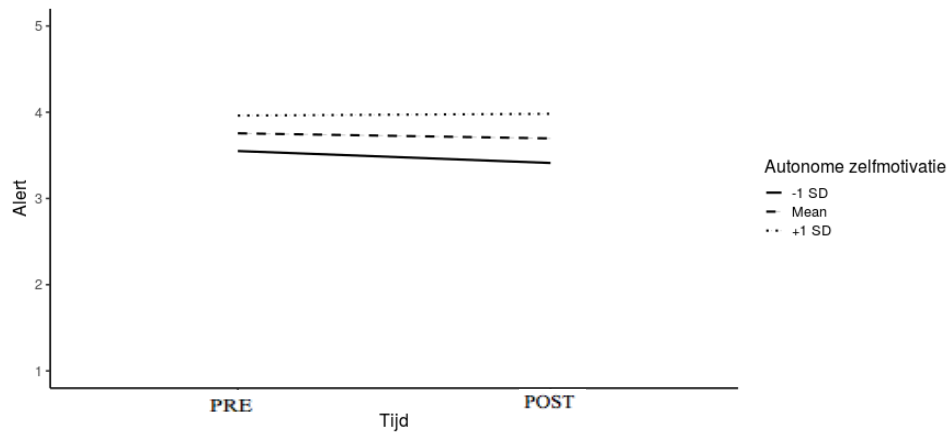
Figuur 8a. Grafische weergave van het interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie op gecontroleerde motivatie



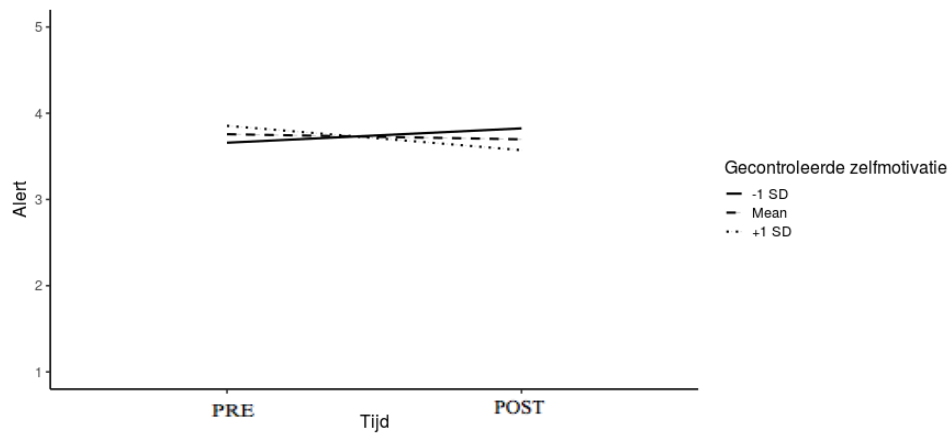
Figuur 8b. Grafische weergave van het interactie-effect tussen tijd en gecontroleerde zelfmotivatie op gecontroleerde motivatie



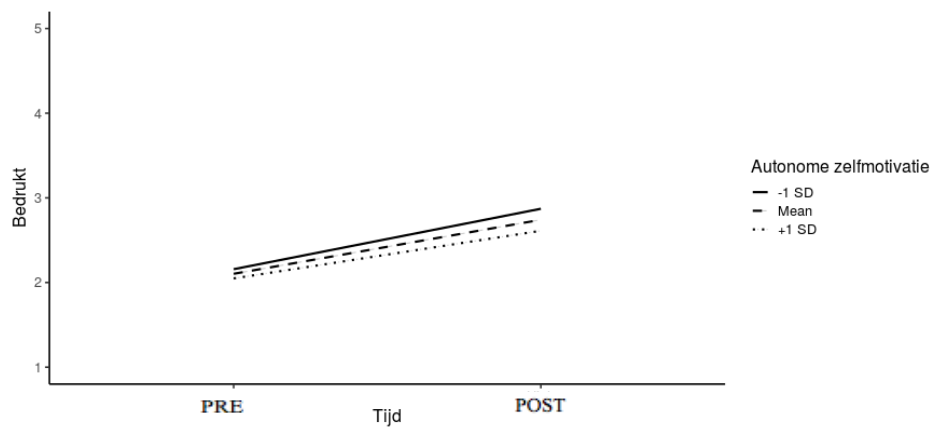
Figuur 8c. Grafische weergave van het interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie op amotivatie



Figuur 8d. Grafische weergave van het interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie op alertheid



Figuur 8e. Grafische weergave van het interactie-effect tussen tijd en gecontroleerde zelfmotivatie op alertheid



Figuur 8f. Grafische weergave van het interactie-effect tussen tijd en autonome zelfmotivatie op bedruktheid

Discussie

Het huidige onderzoek vindt plaats binnen de unieke setting van de Dodentocht. Het mentale aspect bij dergelijke sportieve massa-evenementen op recreatief niveau als de Dodentocht is tot op heden amper onderwerp geweest vanuit het wetenschappelijke oogpunt. In dit exploratorisch onderzoek werd er dieper ingegaan op de vraag hoe deelnemers van de Dodentocht zichzelf in beweging houden. De eerste vraag die hierbij werd gesteld is hoe zelfmotivatie fluctueert over de tijd heen en of het ‘psychologische kantelpunt’ van 50 kilometer waar Van Nieuland et al. (2016) het over hadden kan worden aangetoond. Verder werd de rol van het type motivatie bij aanvang van de Dodentocht en het gebruik van zelfmotiverende strategieën tijdens de tocht nagegaan. Uit onderzoek van Ntoumanis et al. (2014) blijkt namelijk dat autonoom gemotiveerde sporters een zware inspanning als iets uitdagend zien en de focus meer leggen op de taak zelf, door te zoeken naar manieren om de taak tot een goed einde te brengen. Hierbij laten ze minder negatieve gevoelens toe, in tegenstelling tot gecontroleerd gemotiveerde sporters die een zware inspanning zoals de Dodentocht eerder als een bedreiging zien. Tot slot werd het effect van zelfmotivatie op de beleving en motivatie bij de deelnemers nagegaan over tijd heen. Die vragen worden met de dag relevanter door de toenemende populariteit van dit soort massa-evenementen. Om op deze vragen een antwoord te kunnen bieden, werd de effectiviteit onderzocht van zelfmotivatie, een jong construct in de motivatieliteratuur, die in het huidige onderzoek met de Zelf-Determinatietheorie (Ryan & Deci, 2017) als onderliggende theorie is benaderd. De intentie van dit onderzoek is een fundamentele bijdrage te kunnen leveren aan het empirisch werk over de Dodentocht, de motivatiepsychologie en meer specifiek het concept zelfmotivatie. In deze sectie zal er dieper worden ingegaan op de resultaten van de studie. Zo zullen de resultaten in verband met eerder onderzoek worden besproken, maar ook de beperkingen van de huidige studie en suggesties voor toekomstig onderzoek. Tot slot zullen de theoretische en praktische implicaties besproken worden.

Bespreking van de resultaten

De toename van zelfmotivatie over tijd. In tegenstelling tot voorgaand onderzoek van Van Nieuland et al. (2016) waar de focus voornamelijk op het fysieke aspect lag, ligt de focus in het huidig onderzoek eerder op het mentale aspect door te

peilen naar onder andere de zelfmotivatie van de deelnemers. Van Nieuland et al. (2016) stelden immers dat er tijdens de Dodentocht een moment is waarop de fysieke last wordt omgezet in een mentale last, maar gingen hier niet verder op in. In tegenstelling tot onze verwachtingen kon het ‘psychologische kantelpunt’ rond de 50 kilometer waar Van Nieuland et al. (2016) over schreven niet worden teruggevonden. Er is wel een significante positieve trend van gecontroleerde zelfmotivatie over de tijd heen gevonden en daarnaast is er een stijging van post 2 in Merchtem naar post 3 in Lippelo waargenomen als de ruwe scores werden geobserveerd. Hoewel de scores een kwadratisch verband deden vermoeden, werd dit na controle van de achtergrondvariabelen niet teruggevonden. Verder kan er gesteld worden dat het gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën over het algemeen lager ligt dan het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën. Gezien de scores van autonome zelfmotivatie in het huidige onderzoek gemiddeld onder de vier lagen, wil dit zeggen dat hier niet over plafondeffect te spreken is en er bijgevolg nog voldoende ruimte tot verbetering is.

De voorspellende rol van motivatie voor de Dodentocht op zelfmotivatie tijdens de Dodentocht. De preliminaire analyses tonen aan dat autonome motivatie en gecontroleerde motivatie voor de Dodentocht significant positief correleren met de mate van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie tijdens de tocht. Daarnaast is amotivatie voor de start van de tocht niet gecorreleerd met autonome zelfmotivatie en slechts licht gecorreleerd met gecontroleerde zelfmotivatie. De rol van motivatie voor de Dodentocht op het gebruik van zelfmotiverende strategieën tijdens de Dodentocht kan in het huidige onderzoek effectief worden aangetoond. Zo kan worden afgeleid dat het effect van autonome motivatie voor de Dodentocht een significant positief effect heeft op autonome zelfmotivatie en een marginaal significant effect op gecontroleerde zelfmotivatie. Meer specifiek zal autonome zelfmotivatie stijgen met een gestandaardiseerde coëfficiënt van .40 indien autonome motivatie één eenheid stijgt. Daarnaast is het effect van gecontroleerde motivatie vooraf significant positief voor zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie. Indien gecontroleerde motivatie één eenheid stijgt, neemt het gebruik van autonome zelfmotivatie toe met .13 en gecontroleerde zelfmotivatie met .59. De rol van gecontroleerde motivatie voor de start heeft met andere woorden een groter effect op gecontroleerde zelfmotivatie dan op autonome zelfmotivatie. Het is echter

ook interessant om te zien dat gecontroleerde motivatie bovenop autonome motivatie nog een lichte significante voorspeller is voor autonome zelfmotivatie. Verder zullen deelnemers zonder enige vorm van motivatie bij aanvang van de Dodentocht, tijdens de tocht over minder strategieën beschikken om zichzelf te motiveren. Het effect van amotivatie op zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie is namelijk niet significant. Amotivatie blijkt dus minder zelfmotivatie uit te lokken, wat de predictieve validiteit toont van motivatie op zelfmotivatie.

Het modererend effect van zelfmotivatie over tijd op motivatie en beleving.

Tijdens de wandeltocht zijn de deelnemers 24 uur lang bezig met slechts één taak; wandelen. Dit gaf ons de opportuniteit om in een uiterst gunstige omgeving en bij een relatief grote steekproef ($N = 1383$) te exploreren wat het effect is van zelfmotivatie over tijd heen. Er is een bufferend effect van autonome zelfmotivatie op gecontroleerde motivatie, amotivatie en bedruktheid vastgesteld. Door het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën tijdens de Dodentocht daalt de mate van gecontroleerde motivatie, amotivatie en bedruktheid gemeten na de Dodentocht. Verder verbetert autonome zelfmotivatie tijdens de Dodentocht het alerte gevoel nadien. Daarnaast leidt het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie tot een significante stijging in de hoeveelheid gecontroleerde motivatie achteraf. Gecontroleerde zelfmotivatie heeft met andere woorden een versterkend effect op gecontroleerde motivatie en in overeenstemming met de verwachtingen, een significant dalend effect op de mate van alertheid. Dat betekent dat hoewel de mate van alertheid voor de Dodentocht licht positief gecorreleerd was met gecontroleerde zelfmotivatie, deze vorm van zelfmotivatie toch tot een daling van alertheid achteraf leidde.

Tot slot kan er gesteld worden dat de manier van zichzelf motiveren tijdens een langdurige inspanning zoals de Dodentocht sterker zal worden naarmate de tijd vordert. Mentaal sterk in je wandelschoenen staan is hierbij dus van belang, aangezien de motivatie aan de start van de Dodentocht een voorspellend effect heeft hoe je jezelf gemotiveerd houdt gedurende de tocht. Hierbij is het type motivatie als voorspeller voor het type zelfmotivatie zoals in het onderzoek van Morbée et al. (submitted) van belang. Enkele studies, onder andere die van Smith et al. (2011) gebruikten behoeftebevredigende en behoeftefrustrerende ervaringen om intrinsieke motivatie of daarmee gerelateerde positieve uitkomsten te voorspellen. Zo vonden de onderzoekers dat sporters die veel

autonomie ervoeren bij het stellen van een doel in het begin van het seizoen, meer inspanningen deden doorheen het seizoen. De kwaliteit van zelfmotivatie speelt dan ook een belangrijke rol, zoals beschreven in het onderzoek van Vansteenkiste et al. (2009). De gebruikte vorm van zelfmotivatie heeft namelijk zoals verwacht een invloed op het soort motivatie en de beleving die nadien gemeten zijn. De effectiviteit van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie als mentale brandstof op de motivatie en beleving van de wandelaars is onderzocht en kan worden bevestigd. Hieruit kan worden besloten dat de kwaliteit van motivatie naast de kwantiteit een belangrijke rol speelt in de motivatiepsychologie binnen de ZDT zoals Reeve (2012) stelde.

Beperkingen van het huidig onderzoek en suggesties voor toekomstig onderzoek

Uit het onderzoek van Van Nieuland et al. (2016) kon geconcludeerd worden dat geslacht, leeftijd en wandeltempo sterk bepalen wanneer een deelnemer zou opgeven. Tijdens deze dodentochtstudie werd het effect van het soort zelfmotivatie naast het effect van geslacht, leeftijd en trainingdagen nagegaan. Een bemerking die hierbij moet gemaakt worden, is dat de focus in het huidig onderzoek in tegenstelling tot de studie van Van Nieuland et al. (2016) op de beleving en niet op de prestatie van de deelnemers lag. Het wandeltempo van de deelnemers is daarom niet opgenomen als variabele in het huidig onderzoek.

Er zijn een aantal keuzes gemaakt in het huidig onderzoek die de richting van deze masterproef hebben bepaald. Wat iemand drijft om 100 kilometer te wandelen is immers een vraag die niet alleen vanuit de ZDT, maar bijvoorbeeld ook vanuit de Achievement Goal Theory (AGT; Chi, 2004) kan worden bekeken. In het gebied van de prestatiemotivatie is deze theorie zeer invloedrijk als het gaat om het leveren van prestaties (Bakker & Oudejans, 2012). De kern van de AGT is dat mensen op een andere manier omgaan met situaties waarin gepresteerd moet worden. Eén van de fundamentele aannames van de AGT is dat iedereen in situaties waarin prestaties geleverd moeten worden als doel heeft om te laten zien wat hij of zij kan en daarbij te voorkomen wat hij of zij minder goed kan (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Het gebruik van zelfmotiverende strategieën door de wandelaars is bekeken vanuit het kader van de ZDT van Deci & Ryan (1985), waarbij er vanuit wordt gegaan dat autonome zelfmotiverende strategieën voor iedereen beter zijn dan gecontroleerde. Wolters (1998) daarentegen

houdt er een andere visie op na, namelijk dat zelfmotivatie eerder een exhaustief begrip is waarbij niet elke strategie goed is voor iedereen (Smit et al., 2017). Verder lag de focus in het huidige onderzoek op autonome en gecontroleerde zelfmotivatie, een vrij beperkte set van zelfmotiverende strategieën.

In deze studie stond het effect van zelfmotivatie op de motivatie en subjectieve beleving centraal. Er werd hierbij gebruik gemaakt van zelf-rapportagematen. Een bemerking die hierbij gemaakt moet worden, is dat we in de analyses enkel zijn verdergegaan met het item 'Alert' als positieve vorm van beleving en het item 'Bedrukt' als negatieve vorm van beleving (PANAS; Watson et al., 1988) wat vrij beperkt is en op die manier geen globaal beeld van de beleving kan geven. Daarnaast is er geen eenduidige betekenis van de items 'Alert' en 'Bedrukt'. Het is dan ook mogelijk dat sommige deelnemers deze op een andere manier hebben geïnterpreteerd en dit een impact heeft gehad op de resultaten. Daarnaast kan het als een gemiste kans beschouwd worden dat de rol van alertheid en bedruktheid op autonome en gecontroleerde zelfmotivatie niet verder is onderzocht, ondanks de correlatie tussen zowel alertheid en autonome en gecontroleerde zelfmotivatie als bedruktheid en autonome en gecontroleerde zelfmotivatie.

Verder kunnen er enkele vragen gesteld worden over de unieke setting van de Dodentocht. Gedurende de 50^{ste} editie van de Dodentocht was het aantal wandelaars dat de finish haalde nog nooit zo groot, namelijk 9775 of 74.5%. Volgens voorzitter André De Clerck kan dit door verschillende factoren verklaard worden. Het goede weer zou een rol kunnen gespeeld hebben in de grote hoeveelheid mensen die in 2019 de finish bereikten. In tegenstelling tot de regenachtige editie in 2014, waar slechts 6783 wandelaars de eindmeet bereikten, scheen de zon het grootste deel van de tijd gedurende de afgelopen jubileumeditie (Wikipedia). Volgens Thomas D'Hondt, woordvoerder van 100 km Dodentocht Kadee in Bornem, was het duidelijk dat de Dodentocht door het regenweer dat jaar zwaarder was dan andere jaren (Nieuwsblad, 2014). Een andere mogelijke verklarende factor is het feit dat de editie in 2019 een jubileumeditie was en hier volgens voorzitter André De Clerck veel mensen hebben aan deelgenomen die reeds ervaring hadden. Een beperking van deze studie is dat het effect van ervaring misschien onderschat wordt. Aansluitend is het eveneens belangrijk te vermelden dat het percentage van het aantal participanten aan het huidige onderzoek dat de finish bereikte nog hoger ligt

dan het globale recordpercentage, namelijk 82.1%. Een mogelijke beperking dat de wandelaars die zich hebben opgegeven voor het onderzoek, deelgenomen hebben omdat ze zich effectief reeds in staat voelden om naast 100 kilometer te wandelen zich te engageren voor het onderzoek. Deze wandelaars vertoonden mogelijks een hogere motivatie dan andere deelnemers en/of waren gemiddeld sterker in het toepassen van zelfmotiverende strategieën. De huidige resultaten kunnen dan ook niet zomaar veralgemeend worden naar de gehele populatie wandelaars. Zo is het ook mogelijk dat er een verschil is tussen de wandelaars die het louter uit recreatieve overwegingen doen en zij die eerder vanuit competitieve motieven deelnemen. Uit onderzoek van Malouff en Murphy (2006) bleek namelijk dat het verschil tussen recreatieve en competitieve sporters een invloed heeft op het toepassen van zelfspraak. Competitiesporters zouden volgens een onderzoek van Gould, Weiss en Weinberg (1981) over het algemeen meer gebruik maken van zelfspraak. Tot slot is de geslachtsratio van de huidige steekproef (60.2% vrouwelijk, 39.7% mannelijk en 0.1% non-binaire personen) niet volledig representatief voor de geslachtsratio van de globale Dodentochtpopulatie in 2019 (65.2% mannelijk, 34.8% vrouwelijk) (website 100 km Dodentocht).

Met de beperkingen van de huidige studie in het achterhoofd zou het interessant zijn om aan de dodentochtstudie 2019 een vervolgstudie te koppelen tijdens de 51^{ste} editie van de Dodentocht. Omwille van de ‘coronacrisis’ besliste de Nationale Veiligheidsraad op 15 april 2020 echter dat er geen massa-evenementen mogen worden georganiseerd tot 31 augustus 2020. Dat betekent dus dat de 51^{ste} editie en bijgevolg de vervolgstudie noodgedwongen zijn uitgesteld naar 2021. Tijdens de vervolgstudie zal de focus liggen op het effect van een wetenschappelijk onderbouwde mentale voorbereiding, waarbij de experimentele groep op voorhand een motivationele training zal krijgen en de controlegroep niet. In deze vervolgstudie kan dan rekening gehouden worden met de bovenstaande beperkingen. Aangezien motivatie zowel voor als na de tocht gecorreleerd is met alertheid en bedruktheid kan het verrijkend zijn om in toekomstig onderzoek ook een mediatie-effect na te gaan, waarbij motivatie eventueel zorgt voor het effect in alertheid en bedruktheid. Daarnaast kan het interessant zijn meer metingen over de beleving van de wandelaars af te nemen en hieraan eventueel een kwalitatief verdiepend luik toe te voegen. Tot slot kan een uitgebreide replicatie van dit onderzoek in andere

settings, bijvoorbeeld tijdens competitieve sportwedstrijden, of in andere levensdomeinen in de toekomst een absolute meerwaarde zijn.

Implicaties van het huidige onderzoek

Theoretische implicaties. Deze scriptie ging de effectiviteit van zelfmotivatie, met de ZDT als theoretisch kader, na. Zelfmotivatie als dynamisch aspect van motivatie waarbij actieve inspanningen geleverd worden om de eigen motivatie aan te passen, is een vrij recent begrip in de motivatiepsychologie. Het wetenschappelijk onderzoek is tot op heden nog vrij beperkt (Schwinger & Otterpohl, 2017), ondanks dat het concept sinds Wolters (1998) aan belangstelling heeft gewonnen in de motivatieliteratuur. Er is de laatste jaren voornamelijk ingezet op de validering van het concept (Kim, Brady, & Wolters, 2018), maar slechts enkele studies hebben de effectiviteit van zelfmotivatie reeds empirisch aangetoond (Schwinger et al., 2009). Het doel van het huidig onderzoek is dan ook om een bijdrage te leveren aan de empirische evidentie van het concept zelfmotivatie. Tot op heden is de effectiviteit van zelfmotivatie vooral in de schoolse context onderzocht (e.g. Pychyl et al., 2000). In de sportcontext is de focus bij onderzoek tot op heden eerder gelegd op de effectiviteit van zelfspraak (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Studies naar de effectiviteit van zelfmotivatie in de sportcontext zijn daarentegen beperkt. Zelfmotivatie en zelfspraak als zelfmotiverende strategie kunnen worden gezien als een vorm van coping. In Fleming, Baum en Singer (1984) wordt coping beschreven als “Cognitieve en gedragsmatige reacties die door het individu worden aangewend met als doel de negatieve effecten van een stressvolle situatie te verminderen” (p. 942). Coping vertaalt zich ook breder naar het omgaan met stress, waardoor er betere prestaties kunnen geleverd worden en het plezier van het sporten behouden blijft (Bakker & Oudejans, 2012). Zo toonde de studie van Morbée et al. (submitted) niet alleen aan dat het type motivatie om alsnog te trainen in tijden van corona voorspellend was voor het type motivatie, maar ook dat professionele wielrenners in begin van de corona-lockdown veerkrachtiger reageerden op het wegvallen van hun persoonlijke doelen wanneer ze autonomere strategieën hanteerden.

De huidige studie toont eveneens het belang aan van het type motivatie bij aanvang en het effect van zelfmotivatie op de motivatie en beleving van de deelnemers aan de Dodentocht. Het type motivatie waarmee de wandelaar aan de start staat, speelt

een rol in het type zelfmotivatie dat tijdens de Dodentocht zal gebruikt worden. Hierdoor is het type motivatie voor de start van de Dodentocht van groot belang, aangezien het type zelfmotivatie dat tijdens de tocht is gebruikt een effect heeft op zowel de motivatie als de beleving van de deelnemers die nadien gemeten zijn. Meer specifiek kan zelfmotivatie uit het huidige onderzoek worden gezien als een moderator van motivatie, alertheid en bedruktheid over tijd. Het is hierbij belangrijk een onderscheid te maken tussen autonome en gecontroleerde zelfmotivatie, aangezien de ZDT ervan uit gaat dat autonome technieken tot betere uitkomsten zouden leiden dan gecontroleerde technieken (Deci & Ryan, 2000). Het kwalitatieve aspect, meer specifiek het type zelfmotivatie, is binnen de ZDT naast het kwantitatieve dus zeker van belang. Dit werd bevestigd in onze studie. Zo heeft het gebruik van autonome zelfmotivatie een bufferend effect op gecontroleerde motivatie, amotivatie en bedruktheid die nadien werden gemeten. Het gebruik van gecontroleerde zelfmotivatie daarentegen zorgt voor een versterking van gecontroleerde motivatie en een afzwakking van de mate van alertheid.

Praktische implicaties. Deze studie toonde het bufferend effect van autonome zelfmotivatie aan op gecontroleerde motivatie, amotivatie en de mate van bedrukt zijn. Indien individuen gecontroleerd gemotiveerd zijn en eerder geneigd zijn gecontroleerde vormen van zelfmotivatie te gebruiken, is het aangewezen hen te ondersteunen, aangezien deze strategie een negatief effect heeft op de motivatie en beleving. De bevindingen tonen aan dat autonome zelfmotivatie, als manier om jezelf in beweging te houden, effectief is. In de bovenstaande sectie is de al dan niet mogelijke generaliseerbaarheid van het huidige onderzoek reeds aangekaart. Desalniettemin kunnen er enkele belangrijke uitspraken worden gedaan met betrekking tot de deelnemers van de Dodentocht. Het huidige onderzoek kan dan ook een meerwaarde betekenen voor de toekomstige deelnemers van de Dodentocht, aangezien er zeker nog ruimte is voor verbetering. Hierbij is het belangrijk om zoveel mogelijk te streven naar het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën. Dit kan aan de hand van een therapeutische interventie, waarbij individuen psycho-educatie krijgen over de verschillende effecten van autonome en gecontroleerde zelfmotivatie, gevolgd door een motivationele training. Meer specifiek kan dit door in te zetten op het ABC van de ZDT, met andere woorden de drie psychologische basisbehoeften Autonomie, verbondenheid en Competentie (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Iedereen beschikt namelijk over deze drie basisbehoeftes en iedereen zou gebaat

zijn bij de vervulling ervan (Deci & Ryan, 2000). Hoe meer deze behoeftes gevoed worden, hoe meer mentale energie er beschikbaar zal zijn, hoe kwaliteitsvoller de motivatie bij de aanvang en bijgevolg hoe autonomer zelfmotivatie tijdens de Dodentocht zal zijn. Autonomie als vitamine voor groei kan gevoed worden door zelf het initiatief te nemen zich in te schrijven voor de Dodentocht of zelf het aantal trainingdagen te bepalen in aanloop naar de tocht. Verbondenheid kan op zijn beurt gevoed worden door te wandelen samen met iemand uit je familie- of vriendenkring en/of door aangemoedigd te worden door supporters. Deze personen kunnen namelijk een interpersoonlijke context creëren waarbinnen de psychologische basisnoden ondersteund worden en de focus gelegd kan worden op autonome motivatie in plaats van gecontroleerde motivatie (Ryan & Deci, 2017; Wilson et al., 2003). Tot slot kan competentie gevoed worden door kleine successen te boeken tijdens trainingen, zodat je jezelf letterlijk stap voor stap competenter voelt om 100 kilometer te wandelen. Zo is uit de huidige studie gebleken dat het aantal trainingdagen positief gecorreleerd is met het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën. Wanneer individuen in staat zijn meer gebruik te maken van autonome zelfmotiverende strategieën kan men hier een persoonlijk voordeel uithalen op vlak van motivatie en beleving.

Conclusie

Deze studie beoogde het effect van zelfmotivatie op de motivatie en beleving van de deelnemers aan de Dodentocht te onderzoeken, met de ZDT als theoretisch kader. Hiervoor werd een kwantitatieve studie opgezet in samenwerking met vzw 100 km Dodentocht Kadee. We veronderstelden dat het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën de autonome motivatie zou versterken en de beleving van de wandelaars zou verbeteren. De resultaten van deze studie bevestigen deze voorspellingen. Het gebruik van autonome zelfmotivatie als moderator heeft een versterkend effect op alertheid en een bufferend effect op gecontroleerde motivatie, amotivatie en bedruktheid. Het gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën doet de mate van gecontroleerde motivatie daarentegen toenemen en de mate van alertheid afnemen. Of de Dodentocht door de deelnemers achteraf als heldentocht of als lijdensweg ervaren wordt, is bijgevolg mede afhankelijk van het type zelfmotivatie die gebruikt wordt tijdens de Dodentocht. De motivatie waarmee de deelnemers aan de start van de Dodentocht staan kan hierop een

voorspellend effect hebben. Er mag met andere woorden geconcludeerd worden dat zelfmotivatie een fundamentele bron kan zijn om de beleving van een deelname aan de Dodentocht te veranderen of te behouden, wat aansluit bij de definitie van het jonge concept ‘zelfmotivatie’. Verder is het een manier om jezelf in beweging te houden. Als een mentale brandstof, zal het type zelfmotivatie significant bepalend zijn voor de kwaliteit van de brandstof. ‘Goesting’ (autonome zelfmotivatie) zal met andere woorden effectiever zijn dan ‘druk’ (gecontroleerde zelfmotivatie). Aangezien de beperkte kennis over zelfmotivatie, is verder onderzoek gebaseerd op de huidige studie naar de effectiviteit van zelfmotivatie dan ook onontbeerlijk gezien het belang ervan voor de toekomst in diverse contexten.

Referenties

- Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Leuven: Acco.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Haerens, L. (2016). A dimensional and person-centered perspective on controlled reasons for non-participation in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 142-154. doi:10.1016/j.psychsport.2015.12.001
- Bakker, F. C. & Huijbers, J. (1995). *Mentale vaardigheden in het coachen*. Arnhem: NOC*NSF.
- Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. D. (2012). *Sportpsychologie*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724. doi:10.1080/02699930143000239

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker sides of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75–102. doi:10.1123/jsep.33.1.75
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 998-1007. doi:10.1249/MSS.0000000000000184
- Boen, F., De Cuyper, B., & Opdenacker, J. (2006). *Current research topics in exercise and sport psychology in Europe*. Leuven: Lannoo
- Brybaert, M. (2006). *Psychologie*. Gent: Academia Press.
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to Self-Determination Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 750-762. doi:10.1037/0022-3514.91.4.750
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 677-684. doi:10.1017/S1138741600002341
- Cauwenberghs, J. (2015, 18 augustus). Welkom in de hel: Mijn eerste Dodentocht. Geraadpleegd van <https://www.stampmedia.be/artikel/welkom-de-hel-mijn-eerste-dodentocht>

- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ...Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216- 236. doi:10.1007/s11031-014-9450-1
- Chi, L. (2004). Achievement goal theory. In T. Morris & J. Summers, J. (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 152-174). Milton, AUS: John Wiley & Sons.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23–40.
- De Cuyper, B. (2010). *Emotiecoachen in de wedstrijdssport. Driftkickers en angsthazen*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- De Cuyper, B. (2012). *De psychologie van de topsporter*. Leuven: Lannoo Campus.
- Delforge, G. (2019, 24 maart). Dodentocht in twee uur tijd uitverkocht. Geraadpleegd van http://www.standaard.be/cnt/dmf20190324_04277403

- Delrue, J., Mouratidis, A., Haerens, L., De Muynck, G.-J., Aelterman, N., & Vansteenkiste, M. (2016). Intrapersonal Achievement Goals and Underlying Reasons among Long Distance Runners: Their Relation with Race Experience, Self-Talk, and Running Time. *Psychologica Belgica*, 56(3), 288-310. doi:10.5334/pb.280
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135153
- Engelschalk, T., Steuer, G., & Dresel, M. (2016). Effectiveness of motivational regulation: Dependence on specific motivational problems. *Learning and individual differences*, 52, 72-78. doi:10.1016/j.lindif.2016.10.011
- Fleming, P., Baum, A. & Singer, J.E. (1984). Towards an integrative approach of the study of stress. *Journal of Personal and Social Psychology*, 46(4), 939-949. doi:10.1037/0022-3514.46.4.939
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International journal of sport psychology*, 26(1), 24-39.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of sport psychology*, 3(1), 69-81. doi:10.1123/jsp.3.1.69
- Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C. F., Marsh, H. W., Larose, S., & Boivin, M. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 711-735. doi:10.1348/000709910X499084

- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 233–240. doi:10.1037/a0012758
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant,(Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp.328-364). New York: Macmillan.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 6(4), 348-356. doi:10.1177/1745691611413136
- Het Nieuwsblad. (2014, 9 augustus). 6873 wandelaars halen eindmeet van doorregende Dodentocht. Geraadpleegd van https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20140808_01209442
- Hood, C. D., & Carruthers, C. P. (2002). Coping skills theory as an underlying framework for therapeutic recreation services. *Therapeutic Recreation Journal*, 36(2), 137-153.
- Jang, H., Reeve, J., Ryan, R.M., & Kim, A. (2009). Can self-determination theory explain what underlies the productive, satisfying learning experiences of collectivistically oriented korean students? *Journal of Educational Psychology*, 101, 644–661. doi:10.1037/a0014241
- Jaspers, J. P. C., Asma, M. J. O., & van den Bosch, R. J. (1989). Coping en psychopathologie: een overzicht van theorie en onderzoek. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 31, 9.
- Kim, Y. E., Brady, A. C., & Wolters, C. A. (2018). Development and validation of the brief regulation of motivation scale. *Learning and Individual Differences*, 67, 259-265. doi:10.1016/j.lindif.2017.12.010

- LaChausse, R. G. (2006). Motives of competitive and non-competitive cyclists. *Journal of sport behavior*, 29(4), 304.
- Laga, E. (2005). *Steekkaarten doceerpraktijk*. Antwerpen: Garant.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705
- Malouff, J. M., & Murphy, C. (2006). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 159.
- Miele, D. B., & Scholer, A. A. (2016). Self-regulation of motivation. *Handbook of motivation at school*, 363-384.
- Miele, D. B., & Scholer, A. A. (2018). The role of metamotivational monitoring in motivation regulation. *Educational Psychologist*, 53(1), 1-21. doi:10.1080/00461520.2017.1371601
- Morbée, Waterschoot, Haerens, & Vansteenkiste (submitted). Which Cyclists Manage to Cope with the Corona Crisis in a Resilient Way?
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 240-268. doi:10.1123/jsep.30.2.240
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31. doi:10.1080/02640410600630654

- Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress appraisals, emotions, and coping among athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(5), 433-445. doi:10.1123/jsep.2013-0266
- Ntoumanis, N., Healy, L. C., Sedikides, C., Duda, J., Stewart, B., Smith, A., & Bond, J. (2014). *When the going gets tough: The “why” of goal striving matters*. *Journal of Personality*, 82(3), 225-236. doi:10.1111/jopy.12047
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 239–254.
- R Core Team. (2019). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing: Vienna, Austria. Geraadpleegd op 12 maart 2020 via <http://www.R-project.org>
- Reeve, J. (2012). *Handbook of research on student engagement*. New York, USA: Springer.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. *Handbook of sport psychology*, 3-30. doi:10.1002/9781118270011.ch1
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427. doi:10.1111/j.1467- 6494.1995.tb00501.x
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, 29(1), 95-122. doi:10.1521/jscp.2010.29.1.95

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Scholer, A. A., Miele, D. B., Murayama, K., & Fujita, K. (2018). New directions in self-regulation: The role of metamotivational beliefs. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6), 437-442. doi:10.1177/0963721418790549
- Schüler, J., & Langens, T. A. (2007). Psychological Crisis in a Marathon and the Buffering Effects of Self-Verbalizations. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(10), 2319-2344. doi:10.1111/j.1559-1816.2007.00260.x
- Schwinger, M., & Otterpohl, N. (2017). Which one works best? Considering the relative importance of motivational regulation strategies. *Learning and individual differences*, 53, 122-132. doi:10.1016/j.lindif.2016.12.003
- Schwinger, M., Steinmayr, R., & Spinath, B. (2009). How do motivational regulation strategies affect achievement: Mediated by effort management and moderated by intelligence. *Learning and Individual Differences*, 19(4), 621-627. doi:10.1016/j.lindif.2009.08.006

- Schwinger, M., & Stiensmeier-Pelster, J. (2012). Effects of motivational regulation on effort and achievement: A mediation model. *International Journal of Educational Research*, 56, 35-47. doi:10.1016/j.ijer.2012.07.005
- Schwinger, M., von der Laden, T., & Spinath, B. (2007). Strategien zur Motivationsregulation und ihre Erfassung [Motivational regulation strategies and their measurement]. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 39, 57–69. doi:10.1026/0049-8637.39.2.57
- Smit, K., de Brabander, C. J., Boekaerts, M., & Martens, R. L. (2017). The self-regulation of motivation: Motivational strategies as mediator between motivational beliefs and engagement for learning. *International Journal of Educational Research*, 82, 124-134. doi:10.1016/j.ijer.2017.01.006
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 124-145. doi:10.1123/jsep.33.1.124
- Starckx, S. (2018). Dodentocht: statistiek voorspelt waar en wanneer je zal opgeven. *EOS Wetenschap*.
- Tamboer, J. W., & Steenbergen, J. (2000). *Sportfilosofie*. Leende: Uitgeverij Damon.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14(3), 253-271. doi:10.1123/tsp.14.3.253
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social psychology*, 72(5), 1161. doi:10.1037/0022-3514.72.5.1161

- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. doi:10.1177/0149206316632058
- Van Nieuland, S., Baetens, J. M., & De Baets, B. (2016). Spatially Explicit Modelling of the Belgian Major Endurance Event 'The 100 km Dodentocht'. *PloS one*, 11(10). doi:10.1371/journal.pone.0164981
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 400-415. doi:10.1123/jsep.16.4.400
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., & Lens, W. (2010). Detaching reasons from aims: Fair play and well-being in soccer as a function of pursuing performance approach goals for autonomous or controlling reasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 217-242. doi:10.1123/jsep.32.2.217
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16, 105-166. doi:10.1108/S0749-7423(2010)000016A007
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. doi:10.1037/a0032359
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, 101, 671-688. doi:10.1037/a0015083

- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Leuven, België: Acco.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., Beyers, W., & Lens, W. (2008). Waarom we doen wat we niet graag doen: Het internalisatieproces toegelicht. *Kind en Adolescent*, 29(2), 64-79. doi:10.1007/BF03076742
- Verstraete, A. (2018, 7 augustus). Nieuw statistisch model voorspelt of u de eindmeet haalt van de Dodentocht haalt. Geraadpleegd van: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2018/08/07/nieuw-statistisch-model-voorspelt-of-u-de-eindmeet-van-de-dodent/>
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., De Pauw, S., & Weymeis, H. (2014). ‘Moetivatie’ of motivatie? Over de vitamines voor therapietrouw, duurzame gedragsverandering en groei. *SIGNAAL*, 89, 22-49.
- Wandelclub Kadee Bornem. (z.d.) Geraadpleegd van <http://www.wandelclubkadee.be/historiek.html>
- Waterschoot, J. (2019). CaviR (2.0) [Shiny web application]. Geraadpleegd op 5 juli 2020 via www.cavir-statistics.com
- Waterschoot, Soenens, Vermote, & Vansteenkiste (in progress).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wattez, T., Corremans, G., & Hauspie, J. (2010). *Extreme sportwedstrijden: van de Marathon des Sables tot de Dodentocht*. Antwerpen: Luster.

- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244. doi:10.1037/a0016984
- WikipediaDodentochtBornem (z.d.). In *Wikipedia*. Geraadpleegd op 13 februari 2019, van https://nl.wikipedia.org/wiki/Dodentocht_Bornem
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The Relationship Between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373-2392. doi:10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x
- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224–235. doi:10.1037/0022-0663.90.2.224
- Wolters, C. A. (1999). The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance. *Learning and Individual Differences*, 11, 281–299. doi:10.1016/S1041-6080(99)80004-1
- Wolters, C. A. (2003). Motivational regulation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189–205. doi:10.1207/S15326985EP3804_1
- Zimmerman, B. J. (1989). Models of self-regulated learning and academic achievement. In Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (Eds.). *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 1-25). New York, NY: Springer.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17. doi:10.1207/s15326985ep2501_2

Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American educational research journal*, 29(3), 663-676. doi:10.3102/00028312029003663

100 km Dodentocht Kadee Bornem. (z.d.) Geraadpleegd van <http://www.dodentocht.be/nl.html>

Bijlagen

Bijlage 1. Rekruteringsbrief dodentochtstudie

De Nederlandstalige versie:

Beste deelnemer

Proficiat! Samen met duizenden andere enthousiaste wandelaars, schreef jij je in voor de Dodentocht 2019. Wat drijft jou om aan dit avontuur deel te nemen? Om een antwoord te krijgen op deze vraag sloegen de organisatoren van de dodentocht en de onderzoekers van de universiteit Gent de handen in elkaar.

Ben jij ook benieuwd naar het grote waarom, dan ben jij onze perfecte deelnemer! We nodigen je graag uit om deel te nemen aan een studie om jouw motivatie en de rol ervan in de beleving van je dodentocht in kaart te brengen. Na het onderzoek presenteren we jou graag de globale resultaten die je meer vertellen over de motivatie van wandelaars van de dodentocht.

Wil je meer informatie over dit onderzoek? Surf dan naar www.epg.ugent.be/nl/onderzoek/dodentocht-nl



De Engelstalige versie:

Dear participant

Congratulations! You subscribed successfully for the Dodentocht 2019! What is your drive to participate such an adventurous event? To answer this question, the Dodentocht organisation and researchers of Ghent University collaborated in a new study.

Are you also curious about ‘the great why’? Then, you are the perfect participant! We would like to invite you to participate our study to measure your motivation and its role in the experience of the Dodentocht. After this research, we would like to present you the global results to learn more about yourself as a participant.

Would you like to read more about this study? Surf to www.epg.ugent.be/nl/onderzoek/dodentocht-eng



Bijlage 2. Logo dodentochtstudie



Bijlage 3. Banner dodentochtstudie

Voorstelling van het onderzoek naar

De motivatie achter de Dodentocht



Wat onderzoeken we?

Deel 1

Wat is jouw motivatie om deel te nemen?
één week voor de Dodentocht



Hoe bereid je je voor?
Welke doelen stel jij jezelf?
Wat is je motivatie?
Hoe ga jij in het algemeen om met verschillende soorten situaties?

Deel 2

Hoe ervaar je de Dodentocht?
op vier momenten tijdens de Dodentocht



Hoe houd je jezelf gemotiveerd?
Welke gevoelens ervaar je?
Wat voel je lichamelijk?
Hoe ga je er op dat moment mee om?

Al wandelend of aan onze UGent stand

Deel 3

Hoe kijk je terug op jouw ervaring?
één week na de Dodentocht



Hoe kijk je terug op jouw ervaring?
In welke mate heb je je doelen bereikt?
Wat waren voor jou kritische punten en waarom?
Wat zou je anders hebben aangepakt?

Waarom is dit onderzoek nuttig?

- Zo weten we hoe groot de rol is van motivatie in je beleving en prestatie.
- Zo krijgen we inzicht in de kritische punten doorheen de wandeltocht.
- Zo kunnen we advies en tips geven aan toekomstige deelnemers.

Een samenwerking van Universiteit Gent met Dodentocht vzw


UNIVERSITEIT
GENT

Meer info?
www.ugent.be/dodentocht

Bijlage 4. Deelnemersbadge dodentochtstudie



Bijlage 5. Briefing vrijwilligers

Infofiche voor medewerkers

UGent onderzoek: De motivatie achter de Dodentocht

Deze fiche is geldig voor alle posten en medewerkers aan het onderzoek ‘de motivatie achter de Dodentocht 2019’. Via deze fiche hopen we alle medewerkers in te lichten over het onderzoek en de gerelateerde inhoudelijke en praktische informatie. Lees dit daarom aandacht en aarzel zeker niet om meer informatie te vragen.

Wat onderzoeken we in deze studie?

In deze studie hopen we een antwoord te vinden op volgende hoofdvragen:

- 1. Welke doelen hebben wandelaars voorafgaand de Dodentocht en welke soort motivatie hebben ze om deze doelen na te streven?**
Het onderzoek is gekaderd binnen de Zelf-Determinatie theorie, een motivatietheorie die stelt dat naast de hoeveelheid motivatie ook de kwaliteit van motivatie belangrijk is. Door deelnemers op voorhand te bevragen welke doelen ze hebben en hierbij hun motivatie te meten, willen we bekijken of dit een voorspellende kracht heeft voor hun beleving en prestatie tijdens de tocht.
- 2. Hoe houden deelnemers zichzelf gemotiveerd tijdens de tocht en hoe beleven ze de tocht?**
Door deelnemers op vier momenten tijdens de tocht te bevragen, hopen we later in kaart te kunnen brengen hoe deelnemers zichzelf gemotiveerd houden, hoe ze omgaan met de last en hoe ze de tocht zowel lichamelijk als psychologisch beleven.
- 3. Hoe kijken deelnemers na de Dodentocht terug op hun doelen die ze wouden bereiken (zie vragenlijst VOOR) en is hun motivatie (VOOR en TIJDENS) een voorspellende factor voor hun motivatie na de Dodentocht?**
Na de Dodentocht vullen deelnemers een vragenlijst online in (na 10 augustus). Hierin zullen hen dezelfde doelen vooropgesteld worden die ze in de eerste vragenlijst (VOOR) hebben ingevuld waarbij we opnieuw een meting doen naar hun beleving van deze doelen. We zijn benieuwd te zien of de soort motivatie voorspellend is voor hun ervaring en beleving in het al dan niet bereiken van dit doel.
- 4. Welke persoonlijkheidsfactoren spelen een rol in de deelname?**
Voor de Dodentocht meten we enkele persoonlijkheidsfactoren (bv. veerkracht) om te bekijken in welke mate deze metingen een rol spelen in hoe wandelaars de Dodentocht beleven. Zo kunnen we kijken of, naast de soort motivatie, ook soorten persoonlijkheden invloed hebben op de beleving en de prestatie tijdens de Dodentocht.

Wat vragen we van medewerkers aan de posten?

Om enkele metingen te kunnen doen tijdens de Dodentocht vragen we aan deelnemers van het onderzoek enkele vragen te beantwoorden tijdens het wandelen. Er schreven zich +-1500 wandelaars in om deel te nemen aan het onderzoek. Om hen hieraan te **herinneren**, hen hierin **zo min mogelijk te belasten** en hen hierin **te helpen** stelt de UGent vier posten op. Aan deze posten zijn medewerkers, waar jij onderdeel van bent. Over jouw functie als medewerkers wensen we graag volgende informatie te geven:

... Herken deelnemers aan het onderzoek.

Deelnemers dragen een blauw lichtje en aan hun lint een 'deelnemersbadge'.

... Help deelnemers aan het onderzoek te herinneren aan hun deelname.

Dit doe je op twee manieren. Allereerst sta je er met een opvallende UGent stand die deelnemers op spontane wijze zal herinneren aan het onderzoek. Ten tweede vragen we aan medewerkers om herkenbaar en beschikbaar zijn voor de wandelaars en de deelnemers aan het onderzoek (zie verder). Spreek deelnemers van het onderzoek dus gerust aan met een vragenlijst in de hand, laat zien dat je onmiddellijk beschikbaar bent. Ga liever naar de wandelaar dan dat de wandelaar naar jou dient te komen.

... Wees herkenbaar voor wandelaars en deelnemers aan het onderzoek.

De organisatie en vele wandelaars weten dat de UGent een onderzoek doet tijdens de Dodentocht. Zo hebben ze met ons leren kennis maken via een e-mail en op de afhaaldagen. Alle medewerkers krijgen daarom een UGent-Dodentocht-t-shirt (zie afbeelding) om herkenbaar te zijn. Wees daarom beschikbaar voor alle wandelaars met een probleem. Vragen die niet kunnen beantwoord worden kunnen worden doorgestuurd naar Joachim Waterschoot (zie contactgegevens onderaan).

FRONT



BACK



... Moedig deelnemers aan om de vragenlijsten in te vullen.

Aan elke stand zullen twee banners en twee vlaggen langs de kant van de weg staan om deelnemers te herinneren aan het onderzoek. Op deze banner krijgen zij drie opties aangeboden hoe de vragenlijst in te vullen: door te surfen naar een website, door een QR-code te scannen of door **een papier aan de medewerkers te vragen**. Wanneer de wandelaar dit via de website of QR-code doet zal deze gebruik maken van de smartphone. De UGent posten bevatten geen computers en staan dus niet in voor een elektronische bevraging, maar enkel voor de bevraging op papier. Het is dus mogelijk dat de wandelaar eerst de vragenlijst op de smartphone heeft ingevuld en later dit op papier doet (door lege batterij, etc.).

Zo zullen voldoende papier vragenlijsten bij elke post aanwezig zijn. Aan medewerkers vragen we om steeds vragenlijsten met stylo's bij de hand te hebben. Wanneer een wandelaar de vragenlijst wenst in te vullen kan je de wandelaar onmiddellijk een vragenlijst met een stylo geven. Er zijn verschillende scenario's mogelijk:

- Deze wandelaar heeft de keuze de vragenlijst **op onze post** in te vullen (er zijn statafels beschikbaar)
- De wandelaar kan ook kiezen om de vragenlijst mee te nemen en **op de Dodentocht-post** in te vullen (elke UGent stand zal vooraf een Dodentocht-post worden geplaatst). Je kan hierbij de wandelaar vertellen dat er op de Dodentocht-post en na de Dodentocht-post antwoordboxen aanwezig zijn waar de vragenlijst in kan worden gestopt.
- Een wandelaar kan het lastig krijgen op de Dodentocht en daarom bieden we ook de mogelijkheid dat een medewerker de vragenlijst voor de wandelaar invult. Praktisch wandelt de medewerker dan even mee met de wandelaar en worden de vragen luidop gesteld en geeft de wandelaar **mondeling** antwoord. Het is dan aan de medewerker om de antwoorden op het papier in te vullen.

... Belast de deelnemers zo min mogelijk.

Om deelnemers aan te moedigen de vragenlijsten **te blijven** invullen gedurende de Dodentocht willen we hen zo min mogelijk belasten in hun deelname aan de Dodentocht. Dit proberen we door de vragenlijst zo kort mogelijk te houden. Daarnaast willen we rekenen op de medewerkers om het de wandelaars zo comfortabel mogelijk te maken. Dit kan je doen door wandelaars niet te laten wachten om een vragenlijst te krijgen of om een vragenlijst in te dienen. Andere manieren zijn om wandelaars te informeren over de mogelijkheden met betrekking tot de papieren vragenlijst. Zo kan je hen inlichten over de indienboxen op en na de Dodentocht-post. Veel wandelaars zien het namelijk niet zitten om te stoppen met wandelen. Deze indienboxen geven hen de mogelijkheid verder te wandelen en toch de vragenlijst in te vullen.

Praktisch

Er zijn vier UGent infostanden tijdens de Dodentocht. Per post wordt er een verantwoordelijke aangeduid. Deze staat in voor de opbouw en afbraak van de post:

1. **27.3 km** – Ruisbroek, de Post, verantwoordelijke: Joachim Waterschoot
2. **53.7 km** – Merchtem, sporthal, verantwoordelijke: Maud De Lille
3. **72 km** – Lippelo, parochiezaal, verantwoordelijke: X

4. **89.8 km** – Sint-Amands, sporthal, verantwoordelijke: Chris Collier

Joachim Waterschoot is mobiel en zal/kan zich tijdens de Dodentocht verplaatsen over de verschillende posten.

Contact

Bij **uitzonderlijke situaties** of **vragen** kan worden gebeld naar

- Vragen in verband met de organisatie of het onderzoek: (bel in deze volgorde)
 - Onderzoeksverantwoordelijke Joachim Waterschoot: [REDACTED]
 - Masterproefstudenten Julie Zels [REDACTED] en Maud De Lille [REDACTED]
- Brand, ernstig ongeval, medische nood: 100
- Politie: 101

We willen alle medewerkers uitvoerig bedanken voor hun medewerking en steun aan dit onderzoek. Zonder jullie medewerking zou dit onderzoek praktisch niet haalbaar zijn. We willen jullie dan ook graag bij dit onderzoek blijven betrekken en houden jullie graag op de hoogte van de resultaten.

Het UGent-team

Bijlage 6. Vragenlijst voor de start van de Dodentocht

Universiteit Gent en Dodentocht vzw presenteren:

Dodentocht studie 2019

Wat is de motivatie achter de Dodentocht?

Welkom!

Welkom bij ons onderzoek naar de motivatie achter de Dodentocht!

In dit onderzoek wensen we jou als deelnemer op verschillende momenten een vragenlijst te laten invullen: **voor**, **tijdens** (op kilometer 27.3, 53.7, 72 en 89.8) en **na** de Dodentocht. **De vragenlijsten voor en na de Dodentocht** zijn online in te vullen en ontvang je via het opgegeven e-mailadres. Deze zullen elks 15 minuten van je tijd vragen. **De vragenlijsten tijdens de Dodentocht** kan je ofwel online (via je smartphone) ofwel op papier (te verkrijgen aan de UGent infostanden) invullen tijdens de Dodentocht. Deze houden 15 kleine vragen in die op 30 seconden te beantwoorden zijn. Op deze manier komen we te weten hoe deelnemers op voorhand gemotiveerd zijn om aan de Dodentocht te starten, hoe ze dit op het moment zelf beleven en hoe ze op de tocht terugkijken.

In deze vragenlijst wensen we jou een aantal persoonlijke vragen te stellen voor de start van de Dodentocht. Specifiek bevragen we enkele demografische gegevens, gaan we na hoe je je voorbereidt, waarom je gemotiveerd bent om deel te nemen en hoe je vervelende en belastende situaties doorgaans aanpakt in het dagelijkse leven. Heb je zin om mee te werken aan deze unieke en vooral leerrijke ervaring? Leuk! Klik dan op 'Ga verder':

Jouw rechten als deelnemer: Voor we starten, willen we je wijzen op je rechten als deelnemer van dit onderzoek. We vragen je dan ook dit document aandachtig te lezen.

Ik, (naam, vul hieronder in), verklaar hierbij dat ik, als proefpersoon bij een studie aan de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheds- en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent, **meerderjarig** (+ 18 jaar) ben; de uitleg over de **doelstellingen en de aard van de vragen** die tijdens dit onderzoek zullen worden aangeboden heb gekregen en dat mij de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie op te vragen; totaal uit **vrije wil** deelneem aan het wetenschappelijk onderzoek; weet dat mijn **deelnemersnummer** zal gelinkt worden aan mijn naam, maar dat deze persoonlijke gegevens niet zullen verspreid worden, noch zullen bekend gemaakt worden bij de rapportage van resultaten omtrent het onderzoek; de toestemming geef aan de proefleider, Joachim Waterschoot, om mijn resultaten op **vertrouwelijke wijze** te bewaren, te verwerken en te rapporteren; op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek **op ieder moment stop te zetten** en dit zonder opgave van reden; weet dat niet deelnemen of mijn deelname aan het onderzoek stopzetten op geen enkele manier consequenties heeft; ervan op de hoogte ben dat ik op aanvraag een **samenvatting** van de onderzoeksbevindingen kan krijgen; weet dat ik **aan het onderzoek kan deelnemen zonder de voorwaarde aan te komen**.

Gelezen door (naam):

☐ Ik geef aan deze rechten te hebben gelezen en ga akkoord met mijn deelname aan dit onderzoek.

☐ Ik ben niet akkoord en wens mijn deelname te beëindigen aan dit onderzoek.

Start van de vragenlijst

Dodentocht studie

Welkom bij de eerste vragenlijst van dit onderzoek.

In deze vragenlijst zullen we enkele persoonlijke zaken van jou bevragen. Dit doen we om later te weten te kunnen komen welke kenmerken een rol spelen in je beleving en je terugblik op jouw deelname aan de Dodentocht.

Let op: er zijn geen goede of foute antwoorden probeer eerlijk te antwoorden vul deze vragenlijst alleen in niemand anders dan de verantwoordelijke onderzoeker krijgt inzage in jouw antwoorden

Hieronder vragen we twee gegevens van jou om jouw vragenlijsten achteraf aan elkaar te kunnen koppelen (bv. "wat zegt dezelfde persoon voor en na de Dodentocht?"). We vragen er drie voor extra controle wanneer er per ongeluk een typfout zou optreden:

1) jouw deelnemersnummer

2) jouw initialen en geboortedatum (dd/mm/jjjj)

Mijn deelnemersnummer is:

Mijn geboortedatum is (DD/MM/JJJJ, bv. 16/03/1994):

Mijn initialen zijn (bv Jos Vermeulen wordt JV):

Wie ben ik?

Hieronder bevragen we nog enkele demografische gegevens van je:

Mijn geslacht is:

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ X

Mijn hoogste opleidingsniveau is:

- ☐ Geen opleiding/onvolledig basisonderwijs
- ☐ Basisschool
- ☐ Middelbaar/geen opleiding
- ☐ Middelbaar/met diploma
- ☐ Hoger onderwijs (Bachelor)
- ☐ Universitair onderwijs (Bachelor)
- ☐ Universitair onderwijs (Master)
- ☐ Universitair onderwijs (specialiseerd, bv. Doctoraal, Juridisch)

Mijn nationaliteit is:

Mijn ervaring met de Dodentocht

Hieronder bevragen we enkele zaken die specifiek met jouw persoonlijke ervaring met de Dodentocht te maken hebben.

In de afgelopen zes maanden schat ik mijn *aantal trainingsdagen* ter voorbereiding van de Dodentocht op (in cijfers):

Duid aan in welke mate dit gevoel bij jou past wanneer je denkt aan de Dodentocht.

Ik voel me ... als ik denk aan mijn deelname aan de Dodentocht.

	Helemaal oneens (1)	Oneens (2)	Noch eens, noch oneens (3)	Eens (4)	Helemaal eens (5)
alert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gespannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opgewonden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nerveus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kalm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bedrukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vermoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mijn persoonlijke doelen

"De grootheid van een mens is niet te meten aan zijn verwezelijkingen, maar aan zijn aspiraties..." - een wandelaar na zijn opgave in 1981

Net zoals deze wandelaar uit 1981, besteden we in dit onderzoek veel aandacht aan de vraag waarom mensen aan de Dodentocht deelnemen. Zo stellen vele wandelaars voor zichzelf een aantal doelen op die ze willen realiseren.

Via onderstaande antwoordmogelijkheden zouden we je willen vragen **voor jezelf twee doelen te beschrijven waarom jij deelneemt aan de Dodentocht**. Probeer ons zo kort en duidelijk mogelijk te omschrijven wat jouw doel is. Deze doelen kunnen erg verschillen. Bijvoorbeeld kan je als doel hebben om de 100 km uit te stappen, te genieten van de nachtelijke rust, een leuke tijd te beleven met andere wandelaars, sneller te wandelen dan bij een vorige editie of dieper stil te staan bij je eigen leven. Er zijn geen foute of goede doelen. Elk doel kan geschikt zijn.

Naam doel 1:

Omschrijving doel 1

Naam doel 2:

Omschrijving doel 2:

Doel 1

Hieronder worden een aantal redenen opgegeven waarom je het opgegeven doel zou kunnen nastreven. Gelieve aan te geven hoe goed deze stelling bij jou past door een antwoord te geven tussen 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens) aan te duiden.

Ik zal me inspannen om doel 1 na te streven,

	Helemaal oneens (1)	Oneens (2)	Noch eens, noch oneens (3)	Eens (4)	Helemaal eens (5)
omdat ik het leuk vind dit doel na te streven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat het nastreven van dit doel een onderdeel is van wie ik ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik dit een persoonlijk zinvol doel vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik spijt zou hebben als ik niet het beste van mezelf zou geven in het nastreven van dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik me pas speciaal over mezelf voel als ik dit doel nastreef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik me als een mislukkeling zou voelen als ik het doel niet zou nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat anderen me pas waarderen als ik dit doel ambieer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat anderen teleurgesteld zouden reageren als ik me niet inspan voor dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

maar ik vraag me
eigenlijk af waarom
ik dit doel nastreef.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat ik het
plezierig vind dit
doel na te streven.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat dit doel een
uitdrukking is van
wie ik ben.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat ik de
voordelen van dit
doel persoonlijk
waardeer.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat ik me slecht
zou voelen indien ik
mijn potentieel niet
zou benutten.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat ik mezelf hoor
te bewijzen dat ik dit
doel kan nastreven.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat ik me schuldig
zou voelen als ik niet
zou volhouden.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat ik zo meer
bewondering krijg
van anderen.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

omdat anderen
negatieve
commentaar zouden
geven als ik me niet
zou inspannen.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

maar ik stel mezelf
vaak de vraag
waarom ik dit alles
zou doen.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Doel 2

Hieronder worden een aantal redenen opgegeven waarom je het beschreven tweede doel kan nastreven. Gelieve aan te geven hoe goed deze stelling bij jou past door een antwoord te geven tussen 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens) aan te duiden.

Ik streef het doel 2 na,

	Helemaal oneens (1)	Oneens (2)	Noch eens, noch oneens (3)	Eens (4)	Helemaal eens (5)
omdat ik het leuk vind dit doel na te streven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat het nastreven van dit doel een onderdeel is van wie ik ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik dit een persoonlijk zinvol doel vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik spijt zou hebben als ik niet het beste van mezelf zou geven in het nastreven van dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik me pas speciaal over mezelf voel als ik dit doel nastreef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik me als een mislukking zou voelen als ik het doel niet zou nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat anderen me pas waarderen als ik dit doel ambieer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat anderen teleurgesteld zouden reageren als ik me niet inspan voor dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

maar ik vraag me eigenlijk af waarom ik dit doel nastreef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik het plezierig vind dit doel na te streven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat dit doel een uitdrukking is van wie ik ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik de voordelen van dit doel persoonlijk waardeer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik me slecht zou voelen indien ik mijn potentieel niet zou benutten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik mezelf hoor te bewijzen dat ik dit doel kan nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik me schuldig zou voelen als ik niet zou volhouden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat ik zo meer bewondering krijg van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omdat anderen negatieve commentaar zouden geven als ik me niet zou inspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maar ik stel mezelf vaak de vraag waarom ik dit alles zou doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bedankt om deze vragenlijsten in te vullen voor ons. Jouw bijdrage aan dit onderzoek is kostbaar en waardevol en helpt ons om:

- in kaart te brengen waarom mensen deelnemen aan de Dodentocht
- hoe persoonlijkheidsfactoren hier een rol in spelen
- in te zetten om volgend jaar deelnemers advies mee te geven.

In wat volgt wensen we graag te weten in welke mate je ons nog wilt helpen in het onderzoek. We hebben als doel jou zo min mogelijk te belasten met dit onderzoek en er een leerrijke ervaring van te maken.

Ik wil me graag engageren... :

- ☐ om tijdens de Dodentocht zo goed als mogelijk de korte vragenlijst in te vullen al wandelend of aan onze UGent post (15 korte stellingen, omcirkel en hoe goed deze bij u passen)

Jouw afname tijdens de Dodentocht

Tijdens de Dodentocht zullen we op vier momenten vragen om een korte vragenlijst in te vullen, namelijk op een afstand van 27.3, 53.7, 72 en 89.8 kilometer. Op deze afstanden zullen wij aanwezig zijn met een UGent infostand waar jij - indien gewenst - een papieren versie van de vragenlijst kan verkrijgen.

Na de Dodentocht wens ik...

- ☐ de vragenlijst digitaal te ontvangen via het opgegeven e-mailadres (typ indien nodig een ander e-mailadres)

Op de afhaaldagen of aan de UGent infostanden kan u een **gadget** en een **deelnemersbadge** ophalen. Waarvoor dient deze badge? Deze badge kan jij aan jouw lint hangen, naast jouw badge van de Dodentocht. Deze badge is waterdicht. Deze heeft als functie: **Uzelf herkenbaar te maken als deelnemer aan het onderzoek** voor aan onze UGent-medewerkers op het parcours. **De mogelijkheid om de vragenlijst digitaal in te vullen.** Op deze badge vind je namelijk terug waar onze 4 infoposten staan en zowel een link (bit.do/dodentocht) als een QR-code die rechtstreeks leiden naar de vragenlijsten voor TIJDENS de Dodentocht. Als je naar deze link surft of je scant deze QR-code, kom je automatisch terecht bij de vragenlijsten die we je vragen in te vullen tijdens de Dodentocht. Deze vragenlijst worden geactiveerd bij de start van de Dodentocht op vrijdag 9 augustus. Er zullen ook **papieren vragenlijsten beschikbaar** zijn aan onze 4 infostanden van UGent. Hoe een QR-code scannen? Een QR-code heeft dezelfde functie als een weblink, hoewel je deze niet meer hoeft te typen maar te 'scannen'. Hoe de QR-code scannen? **Via iPhone.** Open je 'camera' applicatie en richt je smartphone op de QR-code. Deze maakt automatisch de link. **Via een toestel met Android.** In de Google Play Store vind je allerlei gratis applicaties om een QR-code te lezen, zoals 'QR Code Reader'. Je kan deze vinden door te zoeken naar 'QR-code'.

Alvast bedankt hiervoor!

Bijlage 7. Vragenlijst tijdens de Dodentocht (27.3km en 72km)

VRAGENLIJST DODENTOCHT STUDIE RUISBROEK – 27.3 KM

DEELNEMERSNUMMER: _____

Omcirkel wat bij jou past				
1	2	3	4	5
Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt	Klopt helemaal

In de afgelopen wandelperiode geraakte je misschien verveeld of verloor je jouw motivatie. Hoe houd je jezelf gemotiveerd tijdens het wandelen?

Ik zoek naar manieren om het wandelen voor mezelf leuk te maken.	1	2	3	4	5
Ik denk eraan dat ik pas trots kan zijn indien ik verder wandel.	1	2	3	4	5
Ik probeer het wandelen persoonlijk zinvol te maken.	1	2	3	4	5
Ik denk eraan dat andere van mij verwachten dat ik verder wandel.	1	2	3	4	5
Ik beloof mezelf een soort van beloning wanneer ik verder wandel.	1	2	3	4	5
Ik doe zo goed mogelijk mijn best om het beste resultaat te behalen.	1	2	3	4	5
Ik denk eraan hoe onprettig het zou zijn indien ik slechter presteer dan anderen.	1	2	3	4	5
Ik stel korte-termijn doelen op om het gevoel te hebben vooruit te gaan.	1	2	3	4	5
Ik weet niet meer waarom ik dit aan het doen ben.	1	2	3	4	5

Hoe ga je om met de last?

Ik onderneem acties om de situatie beter te maken.	1	2	3	4	5
Ik denk na over wat ik aan de last kan doen.	1	2	3	4	5
Ik probeer het in een positief perspectief te plaatsen.	1	2	3	4	5
Ik krijg hulp en advies van anderen.	1	2	3	4	5
Ik probeer mijn aandacht op iets anders te richten.	1	2	3	4	5
Ik spreek over mijn negatieve gevoelens met anderen.	1	2	3	4	5

DIEN DEZE VRAGENLIJST NA HET INVULLEN IN BIJ ONZE
MEDEWERKERS OF IN ONZE ANTWOORDBOXEN

Bijlage 8. Vragenlijst tijdens de Dodentocht (53.7km en 89.8km)

VRAGENLIJST DODENTOCHT STUDIE MERCHTEM – 53.7 KM

DEELNEMERSNUMMER: _____

Omcirkel wat bij jou past

1	2	3	4	5
Klopt helemaal niet	Klopt niet	Klopt een beetje	Klopt	Klopt helemaal

Op dit moment...

heb ik een gevoel van keuze en vrijheid in het wandelen.	1	2	3	4	5
voel ik me eenzaam.	1	2	3	4	5
heb ik een gevoel van falen.	1	2	3	4	5
voel ik me gedwongen om te wandelen.	1	2	3	4	5
voel ik me verbonden met andere wandelaars/mensen die om mij geven waar ik ook om geef.	1	2	3	4	5
heb ik een gevoel van vertrouwen in het wandelen.	1	2	3	4	5
voel ik me verbonden met de natuur.	1	2	3	4	5
voel ik veel lichamelijke pijn.	1	2	3	4	5
voel ik me alert.	1	2	3	4	5
kost het me veel moeite door te zetten.	1	2	3	4	5
voel ik me bedrukt.	1	2	3	4	5
kan ik doorgaan door alle tegenslagen en obstakels.	1	2	3	4	5
lijkt de tijd stil te staan.	1	2	3	4	5
bevalt het weer me.	1	2	3	4	5
zoek ik naar manieren om het wandelen voor mezelf leuk te maken.	1	2	3	4	5
denk ik eraan dat ik pas trots kan zijn indien ik verder wandel.	1	2	3	4	5
probeer ik het wandelen persoonlijk zinvol te maken.	1	2	3	4	5
denk ik eraan dat anderen van mij verwachten dat ik verder wandel.	1	2	3	4	5
weet ik niet meer waarom ik dit aan het doen ben.	1	2	3	4	5

DIEN DEZE VRAGENLIJST NA HET INVULLEN IN BIJ ONZE
MEDEWERKERS OF IN ONZE ANTWOORDBOXEN

Bijlage 9. Vragenlijst na de Dodentocht

Universiteit Gent en Dodentocht vzw presenteren:

Dodentocht studie 2019

Wat is de motivatie achter de Dodentocht?

Welkom bij het derde en laatste deel van ons onderzoek.

In deze vragenlijst keren we terug naar jouw ervaring tijdens de Dodentocht 2019 en wensen we na te gaan hoe jij deze wandeltocht hebt beleefd. Dit zal ongeveer 15 minuten van je tijd vragen.

Start van de vragenlijst

In deze vragenlijst zullen we opnieuw enkele persoonlijke zaken bevragen. Dit doen we om later te weten te kunnen komen welke kenmerken een rol spelen in jouw terugblik op jouw deelname aan de Dodentocht.

Let op: er zijn geen goede of foute antwoorden probeer eerlijk te antwoorden vul deze vragenlijst alleen in niemand anders dan de verantwoordelijke onderzoeker krijgt inzage in jouw antwoorden. Alle data wordt anoniem verwerkt.

Hieronder vragen we twee gegevens van jou om jouw vragenlijsten achteraf aan elkaar te kunnen koppelen (bv. "wat zegt dezelfde persoon voor en na de Dodentocht?"). We vragen er drie voor extra controle wanneer er per ongeluk een typfout zou optreden:

- 1) jouw deelnemersnummer
- 2) jouw initialen en geboortedatum (dd/mm/jjjj)

Mijn deelnemersnummer is:

Mijn geboortedatum is (DD/MM/JJJJ, bv. 16/03/1994):

Mijn initialen zijn (bv Jos Vermeulen wordt JV):

Hieronder bevragen we enkele zaken die specifiek met jouw persoonlijke ervaring met de afgelopen Dodentocht 2019 te maken hebben.

Tijdens de Dodentocht heb ik...

- ☐ enkel of grotendeels gewandeld.
- ☐ enkel of grotendeels gelopen.
- ☐ gelopen en gewandeld.

Ik ben...

- ☐ gestopt tijdens de Dodentocht met mijn deelname.
- ☐ aangekomen aan de finish van de Dodentocht.

Mijn ervaring tijdens de Dodentocht 2019

Hieronder bevragen we enkele zaken die specifiek met jouw persoonlijke ervaring met de afgelopen Dodentocht 2019 te maken hebben.

Ik heb volgende afstand bereikt in de Dodentocht:

Terugblikkend op de Dodentocht, voelde ik me tijdens mijn deelname....

	Helemaal oneens (1)	Oneens (2)	Noch eens, noch oneens (3)	Eens (4)	Helemaal eens (5)
alert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gespannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opgewonden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nerveus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kalm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bedrukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rustig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vermoeid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mijn persoonlijke doelen

"De grootheid van een mens is niet te meten aan zijn verwezelijkingen, maar aan zijn aspiraties..." - een wandelaar na zijn opgave in 1981

Net zoals deze wandelaar uit 1981, besteedden we in dit onderzoek veel aandacht aan de vraag waarom mensen aan de Dodentocht deelnemen. Zo vroegen we aan jou om **voor jezelf twee doelen te beschrijven waarom jij deelnam aan de Dodentocht.**

Kan jij je herinneren welke doelen je had? Schrijf ze hier kort neer.

Naam doel 1:

Omschrijving doel 1

Naam doel 2:

Omschrijving doel 2:

Doel 1

Gesteld dat je nog eens zou deelnemen aan de Dodentocht, waarom zou je je inspanen om het doel 1 na te streven?

	Helemaal oneens (1)	Oneens (2)	Noch eens, noch oneens (3)	Eens (4)	Helemaal eens (5)
Omdat ik het leuk vind dit doel na te streven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat het nastreven van dit doel een onderdeel is van wie ik ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik dit een persoonlijk zinvol doel vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik spijt zou hebben als ik niet het beste van mezelf zou geven in het nastreven van dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik me pas speciaal over mezelf voel als ik dit doel nastreef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik me als een mislukkeling zou voelen als ik het doel niet zou nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat anderen me pas waarderen als ik dit doel ambieer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat anderen teleurgesteld zouden reageren als ik me niet inspan voor dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vraag me eigenlijk af waarom ik dit doel zou nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Omdat ik het plezierig
vind dit doel na te
streven.

☐☐☐☐☐

Omdat dit doel een
uitdrukking is van wie ik
ben.

☐☐☐☐☐

Omdat ik de voordelen
van dit doel persoonlijk
waardeer.

☐☐☐☐☐

Omdat ik me slecht zou
voelen indien ik mijn
potentieel niet zou
benutten.

☐☐☐☐☐

Omdat ik mezelf hoor te
bewijzen dat ik dit doel
kan nastreven.

☐☐☐☐☐

Omdat ik me schuldig
zou voelen als ik niet
zou volhouden.

☐☐☐☐☐

Omdat ik zo meer
bewondering krijg van
anderen.

☐☐☐☐☐

Omdat anderen
negatieve commentaar
zouden hebben als ik me
niet zou inspannen.

☐☐☐☐☐

Ik stel mezelf vaak de
vraag waarom ik dit
alles zou doen.

☐☐☐☐☐

Doel 2

Gesteld dat je nog eens zou deelnemen aan de Dodentocht, waarom zou je je inspannen om het doel 2 na te streven?

	Helemaal oneens (1)	Oneens (2)	Noch eens, noch oneens (3)	Eens (4)	Helemaal eens (5)
Omdat ik het leuk vind dit doel na te streven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat het nastreven van dit doel een onderdeel is van wie ik ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik dit een persoonlijk zinvol doel vind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik spijt zou hebben als ik niet het beste van mezelf zou geven in het nastreven van dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik me pas speciaal over mezelf voel als ik dit doel nastreef.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik me als een mislukkeling zou voelen als ik het doel niet zou nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat anderen me pas waarderen als ik dit doel ambieer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat anderen teleurgesteld zouden reageren als ik me niet inspan voor dit doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vraag me eigenlijk af waarom ik dit doel zou nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Omdat ik het plezierig vind dit doel na te streven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat dit doel een uitdrukking is van wie ik ben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik de voordelen van dit doel persoonlijk waardeer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik me slecht zou voelen indien ik mijn potentieel niet zou benutten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik mezelf hoor te bewijzen dat ik dit doel kan nastreven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik me schuldig zou voelen als ik niet zou volhouden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik zo meer bewondering krijg van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat anderen negatieve commentaar zouden hebben als ik me niet zou inspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik stel mezelf vaak de vraag waarom ik dit alles zou doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bedankt voor uw deelname!!!

Het UGent-team

