

MOTIVATIE ALS BRANDSTOF VOOR DE DODENTOCHT

**EEN MIXED-METHOD STUDIE MET KWANTITATIEVE
METINGEN EN KWALITATIEVE DIEPTE-INTERVIEWS**

Aantal woorden: 16 916

Camille Van Houtte

Studentennummer: 01405482

Promotor: Prof. dr. Maarten Vansteenkiste,

Begeleider: Joachim Waterschoot

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de klinische psychologie

Academiejaar: 2020 – 2021

Woord vooraf

Met deze masterproef sluiten ik mijn studentenjaren af en stap ik met een rugzak vol motivatie en plannen voor de toekomst in het werkleven. De afgelopen jaren zijn een heuse zelfontwikkeling geweest. Tijdens dit traject zijn enkele mensen onmisbaar geweest. Allereerst zou ik mijn begeleider Joachim Waterschoot willen bedanken voor zijn hulp bij het schrijven van deze masterproef. Mijn dank gaat eveneens uit naar de promotor van deze masterproef, professor Maarten Vansteenkiste. Ook zou ik mijn ouders willen bedanken om me tijdens mijn studietraject te steunen en om me de kans te geven om dit traject af te leggen. Mijn dank gaat ook uit naar mijn drie zussen waarbij ik steeds terecht kon. Zonder hen zou ik dit document niet hebben kunnen afleveren. Mijn nichtje Helena is tijdens het laatste jaar een grote bron van motivatie geweest, ze kon me steeds tot rust brengen door me mee te nemen in haar jonge leefwereld. Ook mijn vrienden zijn een belangrijke factor geweest. We steunden elkaar steeds doorheen moeilijke momenten en wanneer zware periodes voorbij waren, konden we dit samen vieren. Als laatste wil ik ook graag mijn partner Hippoliet bedanken voor zijn oneindige steun, voor het overnemen van huishoudelijke taken tijdens drukke tijden, voor het behouden van de kalmte tijdens mijn chaos, voor het bieden van een klankbord, etc. Al deze mensen hebben me geïnspireerd en gemotiveerd om uitdagingen onderweg aan te gaan. Daarom wil ik deze masterproef opdragen aan alle mensen die me dierbaar zijn in het leven.

Corona verklaring

De deelnemers voor huidig onderzoek werden gerekruteerd tussen mei en augustus 2019. Dataverzameling vatte enkele dagen voor de start van de Dodentocht aan en liep tot en met 31 december 2019. De maatregelen betreffende de COVID-19 pandemie hebben noch invloed gehad op de rekrutering, noch op de dataverzameling van huidig onderzoek.

Abstract

Elk jaar in augustus nemen duizenden wandelaars deel aan de Dodentocht. Jaar na jaar steeg de interesse wat de vraag deed rijzen naar de motivatie van de deelnemers. Aan de hand van de Zelf-Determinatietheorie gaat het huidige onderzoek de motivatie, zelfmotivatie en beleving na van de deelnemers ($n = 1066$) zowel pre, tijdens en post Dodentocht. Tevens worden deze zaken bevraagd na afloop van de Dodentocht via interviews ($n = 10$). Middels een Mixed-method design werden via cluster analyse en thematische analyse vier motivatieprofielen aangetoond. Het *kwantitatief hoge* motivatieprofiel (gekenmerkt door hoge autonome en gecontroleerde motivatie), het *kwalitatief goede* motivatieprofiel (hoge autonome motivatie en lage gecontroleerde motivatie), het *kwalitatief slechte* motivatieprofiel (hoge gecontroleerde motivatie en lage autonome motivatie) en het *kwantitatief lage* motivatieprofiel (lage autonome en gecontroleerde motivatie). De verschillen in zelfmotivatie en beleving werden per profiel in kaart gebracht. Zo bleek dat *kwalitatief goede motivatie* tot gunstigere resultaten leidt, namelijk het gebruik van meer autonome zelfmotiverende strategieën, minder gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën, minder verveling, meer plezier en meer intentie om opnieuw aan de Dodentocht deel te nemen. In de interviews werden op het vlak van de toegepaste zelfmotiverende strategieën gelijkaardige effecten waargenomen. Echter verschilde de waarneming van de interviews op het vlak van beleving waarbij uit de interviews bleek dat zowel *kwalitatief goede motivatie* als *kwantitatief hoge motivatie* gunstigere resultaten oplevert. In de discussie worden beperkingen van huidig onderzoek toegelicht gecombineerd met enkele suggesties voor toekomstig onderzoek.

Inhoudstafel

Woord vooraf	
Corona verklaring	
Abstract	
Inleiding	1
<i>Motivatie</i>	2
De Zelf-determinatietheorie en de psychologische basisbehoeften	2
Types motivatie	3
<i>Een multivariate benadering van motivatie: profielanalyse</i>	7
<i>Een kwalitatieve benadering</i>	9
<i>Kwantitatieve versus kwalitatieve data</i>	11
<i>Pijn</i>	13
<i>Verveling</i>	13
<i>Zelfmotivatie</i>	14
Huidig onderzoek	16
<i>Onderzoeksvragen</i>	17
Methode	20
<i>Mixed-method</i>	20
<i>Luik 1: Kwantitatief onderzoek</i>	21
Kwantitatief onderzoek: vragenlijsten	21
Procedure	21
Steekproef	21
Metingen	22
<i>Luik 2: Kwalitatief onderzoek</i>	24
Kwalitatief onderzoek: semigestructureerde diepte-interviews	24
Procedure	25
Steekproef	25
Metingen	26
<i>Analyseplan</i>	27
Resultaten	29
<i>Descriptieve analyse</i>	29
<i>Onderzoeksvraag 1a</i>	34
<i>Onderzoeksvraag 1b</i>	38
<i>Onderzoeksvraag 2</i>	41
Discussie	49
<i>Overzicht van de resultaten</i>	49
<i>Implicaties huidig onderzoek</i>	52
<i>Beperkingen huidig onderzoek</i>	53
Conclusie	55
Referentielijst	56

Bijlagen	71
<i>Bijlage 1. Uitnodiging interview</i>	71
<i>Bijlage 2. Informed Consent</i>	72
<i>Bijlage 3. Zelfregulatie Vragenlijst</i>	73
<i>Bijlage 4. Gesprekshandleiding interviews</i>	74
<i>Bijlage 5. Thema's en subthema's</i>	77
<i>Bijlage 6. Transcripten interviews</i>	78

In 1969 nam een wandelclub uit Bornem deel aan de Vierdaagse van Nijmegen. Een wandeltocht waar deelnemers vier dagen na elkaar 50 kilometer wandelen. Na hun deelname rees het idee om zelf een wandeltocht te organiseren met hun jeugdhuis ‘Kadee’ in Bornem, maar een die 100 kilometer lang was. Zo vond in 1970 de eerste Dodentocht plaats met 47 finishers. Jaar na jaar steeg het aantal deelnemers exponentieel totdat in 2018 de beslissing werd gemaakt om een limiet van 13.000 deelnemers in te voeren. In 2019 vierde de Dodentocht haar 50-jarig jubileum, waarbij alle 13.000 tickets na amper 2 uur uitverkocht waren en 10.000 geïnteresseerden op de wachtlijst belandden (Delforge, 2019).

Ondanks dat de Dodentocht haar naam niet gestolen heeft en wordt benoemd als een zware en helse tocht, blijft de jaarlijkse interesse toenemen. We stellen ons hierbij de vraag hoe dergelijk event dusdanig populair is. Wat beweegt de deelnemers om door weer en wind, doorheen verveling en fysieke pijn gedurende 24 uur 100 kilometer af te leggen? In deze masterproef focussen we ons op de vraag wat de motivatie van de wandelaars is om aan de Dodentocht deel te nemen. Aan de hand van de Zelf-determinatietheorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017) willen we de deelnemers indelen in verschillende motivatieprofielen. Deze theorie biedt een conceptueel kader om zowel de hoeveelheid als de kwaliteit van motivatie te begrijpen. Zo kan iemand veel redenen hebben om zich in te spannen voor de Dodentocht (de hoeveelheid) of kunnen deze redenen van kwalitatieve aard zijn (de kwaliteit). Daarnaast is niet enkel de motivatie voorgaand aan de Dodentocht belangrijk, maar stellen we onszelf ook de vraag naar de manier waarop de deelnemers zich gedurende de tocht gemotiveerd houden (zelfmotivatie), hoe ze de tocht beleven en indien ze opnieuw wensen deel te nemen aan de volgende editie.

Hoewel doorheen de motivatieliteratuur verscheidene vragenlijsten werden ontwikkeld om een individu's motivatie te meten (bv. Markland and Tobin, 2004; Soenens et al., 2012), blijft vanuit psychologisch standpunt een belangrijke kwestie om dergelijke top-down methodieken in vraag te stellen. Zoals Dayeri en Roohani (2019) deden, vergelijken we in deze masterproef twee metingen van een wandelaar zijn/haar motivatie om deel te nemen aan de Dodentocht. Aan de hand van een *Mixed-method design* (met vragenlijsten en diepte-interviews) gaan we op zoek naar de gelijkenissen en verschillen in motivatie om deel te nemen aan de Dodentocht, de gehanteerde zelfmotivatie, naar de beleving van de tocht en naar de intentie tot een nieuwe deelname.

Motivatie

De Zelf-determinatietheorie en de psychologische basisbehoeften

Achtergrond. De Zelf-determinatietheorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017) is een macrotheorie over de menselijke motivatie (Adams et al., 2017). Het is een algemene theorie die van toepassing is op verschillende levensdomeinen (zoals onderwijs, opvoeding, sport en de werkcontext) en op verscheidene aspecten van het menselijk psychologisch functioneren.

Centraal binnen de ZDT staan drie psychologische basisbehoeftes: autonomie, competentie en verbondenheid (figuur 1; Ryan & Deci, 2017). De behoefte aan *autonomie* (deCharms, 1968; Deci, 1975) gaat over het ervaren van psychologische vrijheid en zelfstandigheid bij het uitvoeren van een activiteit. Het gaat over de vastberadenheid van een individu om gedragingen zelf te reguleren, zodat deze ervaren worden als complementair met de eigen identiteit (deCharms, 1968). De behoefte aan *competentie* (Harter, 1978; White, 1959) gaat over het ervaren van succesvolle verwezenlijkingen, een gevoel van effectiviteit die je ervaart bij het uitvoeren van een activiteit. Het gaat om het gevoel hebben in staat te zijn om uitdagende activiteiten tot een goed einde te brengen (White, 1959). De behoefte aan (*relationele*) *verbondenheid* (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994) verwijst naar een warme, hechte band die je ervaart met anderen. Individuen verlangen ernaar geliefd te zijn en een connectie te voelen met anderen (Baumeister & Leary, 1995). Wanneer voldaan is aan deze drie psychologische basisbehoeften ervaren individuen de meest kwalitatieve vorm van motivatie, namelijk intrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2017).



Figuur 1. De psychologische basisbehoeften (Vansteenkiste & Soenens, 2015).

Types motivatie.

Intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is de inherente neiging om nieuwigheden en uitdagingen op te zoeken, om iemands capaciteiten uit te breiden en uit te oefenen, om te verkennen en te leren (Adams et al., 2017). Onderzoek van Harter (1978) erkent dat kinderen vanaf hun geboorte actief, leergierig, nieuwsgierig en speels zijn zonder specifieke beloning (Adams et al., 2017). Intrinsieke motivatie is essentieel voor de cognitieve en sociale ontwikkeling. Bovendien is het een belangrijke bron van plezier en vitaliteit in het leven (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, 1995).

Wanneer een persoon bepaalde gedragingen in anderen probeert te bevorderen, kan de motivatie van de anderen voor het gedrag variëren van amotivatie, onwil of een passieve naleving, tot actieve persoonlijke inzet (Adams et al., 2017). Volgens ZDT weerspiegelen deze verschillende motivaties de mate waarin de waarde en regulering van het gevraagde gedrag is geïnternaliseerd en geïntegreerd (Ryan & Deci, 2017). Internaliseren refereert naar het ‘in zich opnemen’ van een waarde of regulatie, en integratie verwijst naar de verdere verandering van die regulatie binnen zichzelf, zodat deze vervolgens zal voortvloeien uit hun zelfgevoel (Ryan & Deci, 2017). Internaliseren en integratie zijn van belang voor de continue gedragsregulatie gedurende het leven (Adams et al., 2017).

Extrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie verwijst naar de betrokkenheid bij een activiteit om een uitkomst te bereiken die gescheiden kan worden van de activiteit zelf (Adams et al., 2017; deCharms, 1968; Haerens et al., 2010; Hayenga & Corpus, 2010; Lepper & Greene, 1978). De ZDT suggereert dat er verschillende types extrinsieke motivatie zijn. Ze verschillen in de mate waarin ze ‘geïnternaliseerd’ zijn en kunnen daarom op een continuüm worden geplaatst, namelijk het Zelf-determinatie -of internalisatiecontinuüm (figuur 2; Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997). Het Zelf-determinatiecontinuüm bestaat uit een aantal types regulatie die onder de noemer ‘extrinsieke motivatie’ vallen: geïntegreerde regulatie, geïdentificeerde regulatie, geïntrojecteerde regulatie en externe regulatie. Deze vormen van extrinsieke motivatie verschillen in de mate waarin ze geïnternaliseerd zijn (Ryan & Deci, 2017).

Geïntegreerde regulatie. De vorm van extrinsieke regulatie met de meeste internalisatie is geïntegreerde regulatie. Hiervan is sprake wanneer een bepaald gedrag niet steeds aantrekkelijk is voor een persoon, maar het overeenkomsten vertoont met de

waarden, gedachten en persoonlijkheid van een individu (Gillet et al., 2009). Hoewel geïntegreerde regulatie veel overeenkomsten vertoont met intrinsieke motivatie, wordt gedrag gesteld om scheidbare resultaten te bekomen in plaats van voor het inherente plezier (Ryan & Deci, 2017). Onderzoek heeft nog niet kunnen aantonen dat geïntegreerde motivatie extra variantie toevoegt aan de uitkomst, wanneer geïdentificeerde of intrinsieke motivatie opgenomen worden in onderzoek (Van den Broeck, 2016). Studies nemen dit type motivatie niet langer afzonderlijk op, maar integreren het binnen de beoordeling van geïdentificeerde motivatie (Gagné et al, 2015).

Geïdentificeerde regulatie. Bij geïdentificeerde regulatie handelt men vanuit persoonlijke relevantie. Een activiteit wordt vrijwillig uitgevoerd met een gevoel van psychologische vrijheid (Ratelle et al, 2007). Gedrag wordt door het individu onderschreven en als belangrijk beschouwd (Ratelle et al, 2007). Het is in overeenstemming met iemands hechte waarden (Van den Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016). Bij identificatie wordt een gedragsdoel of -regel bewust gewaardeerd, zodat de actie wordt geaccepteerd of als persoonlijk relevant wordt beschouwd (Ryan & Deci, 2017). Dit wordt gemeten aan de hand van items zoals “*Omdat u echt gelooft dat het een belangrijk doel is om te hebben*” (Sheldon & Elliot, 1998), “*Omdat het voor mij belangrijk is om het goed te doen in de lichamelijke opvoeding*” (Wang et al., 2016), of “*Omdat wat ik leer in deze activiteit later nuttig zal zijn*” (Boiché, Sarrazin, Grouzet, Pelletier, & Chanal, 2008).

Geïntrojecteerde regulatie. Als mensen een interne druk voelen om gedrag te stellen spreekt men van geïntrojecteerde regulatie. Het effectief stellen van het gedrag zorgt er dan voor dat gevoelens van schuld, schaamte en angst niet optreden (Ratelle et al., 2007; Van den Broeck et al., 2016). De redenen om gedrag te stellen worden enigszins onderschreven door de persoon, maar op een gecontroleerde manier (Ratelle et al., 2007). Het individu neemt een taak op, waarbij deze taak niet als deel van het eigen beschouwd wordt. Dit wordt gemeten aan de hand van items zoals “*Omdat je je zou schamen, schuldig zou voelen of bezorgd zou zijn als je dat niet zou doen*” (Sheldon & Elliot, 1998), “*Omdat ik me slecht zou voelen over mezelf als ik dat niet deed*” (Wang et al., 2016), “*Omdat ik me schuldig zou voelen als ik niet kon slagen in deze activiteit*” (Boiché et al., 2008).

Externe regulatie. Wanneer gedrag extern gereguleerd wordt, stellen mensen bepaald gedrag omdat individuen zich daartoe gedwongen voelen, doordat anderen externe straffen / beloningen geven voor het al dan niet stellen van het gedrag (Ratelle et al., 2007). Acties worden gedreven vanuit een externe bron (deCharms, 1968) Dit wordt gemeten met items zoals “Omdat iemand anders wil dat je dat doet” (Sheldon & Elliot, 1998), “Omdat ik problemen krijg als ik dat niet doe” (Wang et al., 2016), “Omdat dat is wat ik moet doen” (Boiché et al., 2008).

Bovenstaande vormen van motivatie verschillen in de mate waarin autonomie ervaren wordt. Hoe minder autonomie ervaren wordt, hoe meer een individu zich gecontroleerd voelt (Koestner et al., 2008). Zowel intrinsieke-, geïntegreerde- als geïdentificeerde motivatie representeren een gevoel van wil en keuze (Koestner et al., 2008). In vorig onderzoek werden deze componenten samengenomen om een score van autonome motivatie te bekomen (vb. Vansteenkiste et al., 2004), net zoals geïntrojecteerde -en externe motivatie werden samengevoegd om een score van gecontroleerde motivatie te bepalen (Vansteenkiste et al., 2004).

Amotivatatie	Extrinsieke motivatie				Intrinsieke motivatie
Geen regulatie	Externe regulatie	Introjectie	Identificatie	Integratie	Intrinsieke regulatie
Intentie tot activiteit is nauwelijks aanwezig	Vermijden van straf, verkrijgen van een beloning of externe verwachtingen inwilligen	Behoud van eigenwaarde door Vermijden schaamte/ schuld/angst of ervaring van trots	Activiteit wordt gezien als zinvol	Activiteit past binnen persoonlijke waarden	Activiteit zelf geeft voldoening en plezier
	Gecontroleerde motivatie		Autonome motivatie		
Lage kwaliteit motivatie ← → Hoge kwaliteit motivatie					

Figuur 2. Types motivatie volgens ZDT (Vansteenkiste & Soenens, 2015).

Autonome en gecontroleerde motivatie. Autonome motivatie weerspiegelt doelen van persoonlijke interesses en waarden, terwijl gecontroleerde motivatie weerspiegelt dat men zich gedwongen voelt. Men ervaart een externe of interne druk (Koestner et al., 2008). Onderzoek suggereert dat de oorsprong van een doel invloed zal hebben op hoe het nastreven ervan wordt gereguleerd en of het succesvol zal zijn (Ryan et al., 1996). Volgens ZDT kunnen individuen zowel autonome als gecontroleerde motivatie rapporteren voor een bepaald domein (Ryan et al., 1995). De ZDT stelt echter dat degenen

die een hogere mate van autonome motivatie vertonen, zich het best zullen aanpassen aan veranderende omstandigheden (Ratelle et al., 2007). Als doelen niet door het zelf worden onderschreven, brengen ze intrapersoonlijke conflicten teweeg, waar autonome doelen individuen toelaten vrijwillig te handelen (Koestner et al., 2008).

Studies die op zoek gingen naar de subcomponenten van autonome motivatie in de context van fysieke activiteit, kwamen tot de bevindingen dat autonome motivatie gepaard gaat met meer positief affectieve (Kowal & Fortier, 1999; Pelletier et al., 1995), gedragsmatige (Pelletier et al. 2001; Sarrazin et al. 2002) en cognitieve (vb. concentratie; Brière et al., 1995) uitkomsten. Verder werd het gerelateerd met minder sportuitval (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2002), meer doorzettingsvermogen (Pelletier et al., 2001), meer inspanning en grotere intentie om te volharden (Hardre & Reeve, 2003; Noels et al., 2000), verbeterde prestatie voor school- en sportactiviteiten (Pelletier et al., 2001; Soenens & Vansteenkiste, 2005; Vallerand & Bissonette, 1992) en minder verveling (Ntoumanis, 2001, 2002). In de schoolcontext werden eveneens gunstige effecten gevonden van autonome motivatie (Vansteenkiste et al., 2004).

Gecontroleerde motivatie, met als subcomponenten geïntrojecteerde en externe motivatie, werd volgens verschillende studies gekenmerkt door minder vastberadenheid (vb. Senécal et al., 2003), lager succes (vb. Soenens & Vansteenkiste, 2005), negatieve sportuitkomsten zoals afleiding (vb. Brière et al., 1995), uitval (vb. Pelletier et al., 2001) en burn-out (vb. Lemyre et al., 2006). Deze bevindingen zijn in lijn met die van Ratelle et al. (2007) in het onderwijs. Autonome en gecontroleerde motivatie veronderstellen enige intentie tot handelen. Wanneer dit ontbreekt, spreekt men van amotivatie (Ryan & Deci, 2017). Amotivatie werd eveneens gekenmerkt door minder positieve resultaten (vb. McDonough & Crocker, 2007; Pelletier et al., 2001; Vallerand, 1997; Brière et al., 1995).

Amotivatie. De ZDT stelt dat, om enige vorm van motivatie te ervaren, er een verband moet zijn tussen het gedrag en de uitkomst ervan. Zo niet, dan is die persoon afgemotiveerd (Ryan & Deci, 2017). Amotivatie weerspiegelt het gebrek aan intentie om te handelen (Vallerand, 1997) Er is een compleet gebrek aan vrijwillig functioneren (Ryan & Deci, 2017). Het komt voort uit een gebrek aan zelfvertrouwen, een gebrek aan waargenomen samenhang tussen het gedrag en de gevolgen ervan (Haerens et al., 2016; Ratelle et al., 1975), het tekort aan waardering van de activiteit (Ryan & Deci, 2017) of een gebrek aan het gevoel competent te zijn om het gedrag uit te voeren (Bandura, 1986).

Amotivatie voorspelt onaangepast gedrag en een gebrek aan intentie om fysiek actief te zijn in de vrije tijd (Ntoumanis et al., 2001).

Deze univariate kijk op motivatie kan leiden tot het missen van informatie en bovendien sluiten de aanwezigheid van bijvoorbeeld autonome motivatie niet uit dat er ook sprake kan zijn van gecontroleerde motivatie. Er kunnen meerdere motieven aan de basis liggen van een geleverde inspanning (Ryan et al., 1995). Recente studies suggereren dat deze soorten motivatie naast elkaar kunnen bestaan (Gillet et al., 2009; Harter, 1981; Lepper et al., 2005; Ryan et al., 1995). Een manier om al deze motieven in kaart te brengen is profielanalyse.

Een multivariate benadering van motivatie: profielenanalyse

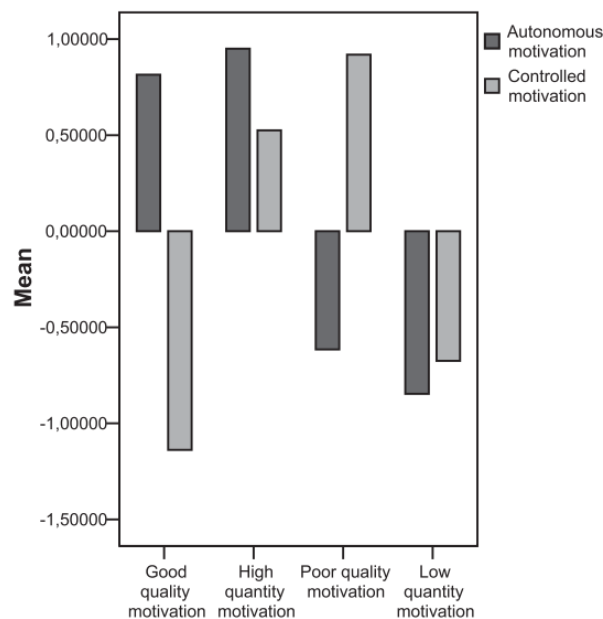
Profielanalyse of cluster analyse wordt omschreven als “een multivariate statistische procedure die begint met een dataset die informatie bevat over een steekproef van entiteiten en deze entiteiten in relatief homogene groepen probeert te reorganiseren” (Aldenderfer & Blashfield, 1984). Binnen de clusteranalyses worden homogene groepen onderscheiden door rekening te houden met het reële niveau van elke variabele en met het relatieve niveau van de ene variabele ten opzichte van een andere (Bergman 1998). Het doel van profielanalyse binnen de motivatieliteratuur is te onderzoeken hoe verschillende motiverende dimensies (autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie) worden gecombineerd binnen verschillende groepen individuen, elk gekenmerkt door een bepaalde combinatie van scores op motivatie (Haerens et al., 2010).

Verscheidene studies onderzochten reeds verschillende types motivatie aan de hand van vragenlijsten, dit in gevarieerde populaties gaande van studenten tot sportverenigingen. Voor het meten van motivatie zijn allerhande vragenlijsten ter beschikking: The Autonomous and Controlled Motivation Questionnaire (ACMTQ; Zuroff et al., 2007), Sport Motivation Scale (SMS; Brière et al., 1995), Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ; Pintrich et al., 1991), Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ2, Markland & Tobin, 2004), Academic Self-Regulation Scale (Ryan & Connell, 1989), Motivation to Teach Questionnaire (MTQ; Soenens et al., 2012). Deze opsomming is niet limitatief, maar beperkt zich tot de vragenlijsten die werden gebruikt in de onderzoeken beschreven in deze literatuurstudie. Op basis van de metingen van participanten, werden ze ingedeeld in motivatieprofielen op basis van hun scores voor autonome en gecontroleerde motivatie, zoals onderscheiden

binnen de ZDT (Haerens et al., 2010; Vansteenkiste et al., 2016). Enkele studies namen ook amotivatie op in hun beoordeling (vb. Gillet et al., 2009; Haerens et al., 2010).

Motivatiefprofielen.

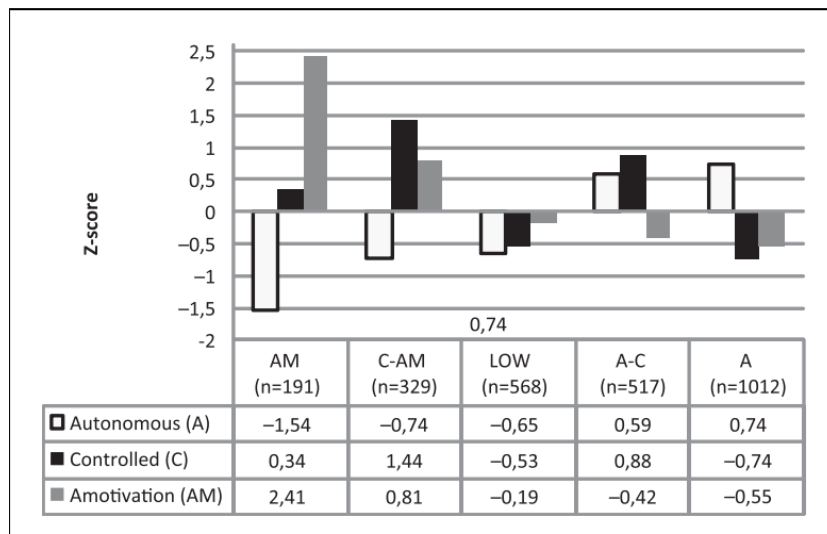
Om na te gaan welke motivatieprofielen worden onderscheiden, wordt gebruik gemaakt van cluster analyse op basis van de mate van autonome en gecontroleerde motivatie (figuur 3; Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016) of autonome-, gecontroleerde en amotivatie (Gillet et al., 2009; Haerens et al., 2010) als samengestelde dimensie. De meeste studies die naar autonome en gecontroleerde motivatie keken, vonden een *goed-kwaliteitsprofiel* (hoge autonomie en lage controle), een *slecht-kwaliteitsprofiel* (lage autonomie, hoge controle), een *laag-kwantiteitsprofiel* (lage autonomie en controle) en een *hoog-kwantiteitsprofiel* (hoge autonomie en controle; vb. Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016). De studie van Wang et al. (2016) onderscheidde eveneens een profiel met gemiddelde niveaus van autonome en gecontroleerde motivatie.



Figuur 3. Vier Clusters gebaseerd op Autonome en Gecontroleerde Motivatie (Vansteenkiste et al., 2009).

Bij studies die naast autonome en gecontroleerde motivatie ook amotivatie in rekening brachten, merkten volgende profielen op (figuur 4): een *slecht-kwaliteitsprofiel* (gemiddelde autonome motivatie, weinig gecontroleerde en amotivatie), een *laag-kwantiteitsprofiel* (gematigde autonome motivatie en matige tot hoge gecontroleerde en amotivatie), een *hoog-kwantiteitsprofiel* (hoge autonomie en controle, lage amotivatie) en een *goed-kwaliteitsprofiel* (hoge autonome motivatie en lage tot matige gecontroleerde

en amotivatie; vb. Gillet et al., 2009; Haerens et al., 2010). De studie van Haerens et al. (2010) vond eveneens een groep met een uitgesproken hoge mate van amotivatie.



Figuur 4. Vijf Clusters gebaseerd op Autonome-, Gecontroleerde- en Amotivatie (Haerens et al. 2010).

Waar de deelnemers in de *goed-kwalitatief* gemotiveerde groep een gevoel van eigen keuze ervaren in het stellen van gedrag, beleven individuen uit de *hoog-kwantitatief* gemotiveerde groep eveneens een verplichting, een interne of externe druk tot het stellen van het gedrag (Vansteenkiste et al, 2009). Personen uit de *slecht-kwalitatief* gemotiveerde groep ervaren druk, stress, het gebrek aan keuze, het gedrag moet gesteld worden. Daarnaast wordt door de *laag-kwantitatief* gemotiveerde groep weinig druk of vrijheid ervaren, de reden om gedrag te stellen ontbreekt, motivatie is afwezig (Vansteenkiste et al, 2009).

Bevindingen die zijn verkregen uit kwantitatief onderzoek onthullen gedragingen en tendensen (Jackson et al., 2007). Aan de hand van een reeks eindige vragen worden mensen gecategoriseerd, vb. binnen een motivatieprofiel. Om rijke en ecologisch valide informatie omtrent motivatie te bekomen, kan gebruik gemaakt worden van kwalitatief onderzoek, vb. via diepte-interviews. Dergelijk onderzoek biedt ruimte om na te gaan hoe ervaringen werden beleefd en welke individuele verhalen er schuilen achter de cijfers van kwantitatief onderzoek (Jackson et al., 2007).

Een kwalitatieve benadering

Kwalitatief onderzoek omvat alle vormen van sociaal onderzoek die fundamenteel afhankelijk zijn van niet-numerieke gegevens in de vorm van woorden, zoals inhoud, conversaties en verhalende analyses (Jackson et al., 2007). Kwalitatieve methodes

kunnen diepgaande informatie verschaffen over de contextuele en motivatiefactoren en kunnen aanvullende factoren onthullen die niet eerder in het onderzoek beschreven zijn (Johnson & Onwuegbuzie, 2004; Tolan & Deutsch, 2015). Het doel en de functie van kwalitatief onderzoek is om de betekenis van menselijk handelen te begrijpen door de inherente of essentiële kenmerken van sociale objecten of menselijke ervaring te beschrijven (Denzin & Lincoln, 2000). Een beperking van kwalitatieve benaderingen is echter dat de verworven kennis uniek kan zijn voor het beperkte aantal individuen dat bij het onderzoek betrokken is (Fredricks et al., 2019).

Kwalitatief onderzoek naar ZDT.

Aangezien weinig kwalitatief onderzoek voorhanden is, waarbij gekeken wordt naar autonome en gecontroleerde motivatie vanuit de ZDT, beperkt de beschrijving zich tot drie onderzoeken met een verschillende doelgroep. Deze verschillende studies maakten gebruik van semigestructureerde interviews voor het identificeren van motivatie (Moran et al., 2014; Park & Park, 2016; Raabe & Readdy, 2016). De interviewers hanteerden een vaste reeks van open vragen (vb. *“Waarvoor wil je naar je werk komen?”*; Moran et al., 2014; *“Wat motiveert je om cheerleader te worden?”*; Raabe & Readdy, 2016). Hierbij was steeds ruimte voor aanvullende vragen. De interviews werden nadien gecodeerd aan de hand van een coderingsschema, gebaseerd op de types motivatie binnen de ZDT (Park & Park, 2016).

Autonome motivatie kwam naar voor bij bijvoorbeeld hulpverleners die gekozen hadden voor de job omwille van persoonlijke waarden of voor het doorbreken van sociaal isolement of het gevoel competent te zijn omwille van eigen ervaringen (*“de mogelijkheid om ‘jezelf’ te zijn op het werk.”*; Moran et al., 2014). Autonome motivatie kwam eveneens naar voren bij patiënten die een maagverkleining ondergingen om een levensdoel na te streven (*“om mijn zoon te zien opgroeien”*; Park & Park, 2016). Cheerleaders ondervonden gecontroleerde motivatie door het optreden voor publiek (*“Ik heb het gevoel dat ik het meest gemotiveerd ben als ik voor een menigte sta”*; Raabe & Readdy, 2016). Hulpverleners ervoeren gecontroleerde motivatie omwille van voorgaande negatieve werkervaringen of omwille van geld en status (*“Om extra inkomen te hebben”*, *“iets om op mijn cv te zetten”*; Moran et al., 2014). Mensen ondergingen een maagverkleining waarbij hun keuze gedreven werd door zorgverleners (*“Ik had iets in mijn hand en ik wilde dat hij ernaar zou kijken. In plaats van te letten op waarom ik daar was, zei hij dat*

ik moest afvallen.”; Park & Park, 2016). Autonome motivatie speelde een belangrijke rol bij het bepalen van de betrokkenheid in een de sport ("*Het is altijd leuk om nieuwe dingen aan te pakken*", "*Ik hou van vooruitgang. Als je dingen vasthebt en je bent goed, is dat geweldig. Dat is het beste gevoel ter wereld.*" ; Raabe & Readdy, 2016), van de keuze voor werken als hulpverlener (Moran et al., 2014) en bij het bepalen van de verwachting die iemand had na een maagverkleining (Park & Park, 2016).

Kwantitatieve versus kwalitatieve data

Mixed-method onderzoek is het type onderzoek waarin kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeksbenaderingen gecombineerd worden om een breder begrip van een fenomeen te bekomen (Morgan, 2017). Stake (1995) stelt dat er drie grote verschillen zijn tussen kwantitatief en kwalitatief onderzoek, namelijk het onderscheid tussen uitleg en begrip als onderzoeksdoel, het onderscheid tussen een persoonlijke en onpersoonlijke rol voor de onderzoeker en een onderscheid tussen ontdekte kennis en geconstrueerde kennis (Stake, 1995). *Mixed-method* studies bouwen voort op de complementaire sterke punten van zowel kwalitatieve als kwantitatieve methoden (Creswell et al., 2003; Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Hieronder bespreken we de resultaten van twee *Mixed-method* studies waarin de resultaten uit vragenlijsten vergeleken worden met antwoorden uit interviews. De studies werden geoperationaliseerd vanuit de ZDT. Echter is het aantal *Mixed-method* studies waarbij de verschillen in autonome-, gecontroleerde- en amotivatie onderzocht werd beperkt en limiteren deze onderzoeken zich voornamelijk tot de studentenpopulatie.

Een studie van Xuejun (2020) onderzocht de motivatie van Chinese leerlingen om Engels op te nemen in hun lessenspakket. De leerlingen werden opgedeeld in 3 groepen, afhankelijk van hun prestaties op Engels. In een eerste fase werd de LLOS-IEA (Language Learning Orientations Scale-Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation Subscales; Noels et al., 2000) afgenomen om intrinsieke-, extrinsieke- en amotivatie voor het leren van talen te meten (Xuejun, 2020), waarna een semigestructureerd interview werd afgenomen. Het interview werd ontwikkeld met als doel de bevindingen uit de vragenlijsten verder te onderzoeken. Uit de vragenlijsten kwam naar voor dat de hoog presterende studenten de hoogste autonome motivatie hebben en de laag presterende studenten de laagste autonome motivatie hebben. Daarnaast behalen de drie groepen nagenoeg dezelfde scores voor gecontroleerde

motivatie en ook voor amotivatie worden amper verschillen waargenomen. Echter blijkt uit de interviews wel een verschil in ervaren gecontroleerde motivatie. Één van de hoog presterende studenten geeft volgende reden: *“Ik wil mezelf helemaal tevredenstellen. Ik vond Engels interessant toen ik op de kleuterschool zat. Toen ik op de middelbare school kwam, werd ik verliefd op een meisje. Ze spreekt vloeiend Engels en doet het goed op schriftelijke testen. Om haar bij te benen, werk ik hard aan Engels.”*, terwijl een laag presterende student volgende reden aanhaalt: *“Ik wil naar de universiteit gaan en aan de verwachtingen van mijn ouders voldoen. Mijn uiteindelijke doel is om in het buitenland te studeren”*. De lage amotivatie-niveaus die blijken uit de vragenlijsten, worden zichtbaar in de interviews vanuit de specifieke en overvloedige redenen die gegeven worden om Engels te leren (Xuejun, 2020).

Een studie van Dayeri en Roohani (2019) bij Iraanse leerkrachten onderzocht de motivatie om les te geven aan de hand van de Motivation to Teach Questionnaire (MTQ; Soenens et al., 2012). In de kwalitatieve fase werden semigestructureerde interviews afgenomen waarin 10 ja/nee-vragen gesteld werden, aangevuld met open vragen. De meeste leerkrachten bleken uit de vragenlijsten autonoom gemotiveerd te zijn om les te geven. In de interviews benoemden deze leerkrachten vooral de persoonlijke ontwikkeling die het lesgeven hen had bijgebracht als reden voor hun autonome motivatie (vb. *“Lesgeven heeft me veel geholpen. Ik heb me ontwikkeld naarmate mijn studenten persoonlijk en sociaal zijn gegroeid. Dit is wederzijds”*). De leerkrachten met hogere scores op gecontroleerde motivatie, zoals blijkt uit de vragenlijsten, benoemden in de interviews het lage loon als voornaamste reden voor hun gebrek aan motivatie (vb. *“Ik hield van lesgeven, maar mijn loon is laag, waardoor ik gedemotiveerd ben”*). Gecontroleerde motivatie hing eveneens samen met een gebrek aan complimenten, aanmoediging van anderen en de verwachtingen van anderen (vb. *“Een van mijn redenen om les te geven is dat het van mij wordt verwacht en als ik niet lesgeef, zullen anderen mij berispen voor die beslissing.”*; Dayeri & Roohani, 2019).

Bovenstaande onderzoeken tonen aan dat er verschillen zijn in types motivatie en dat verschillende types motivatie gepaard gaan met gunstigere en minder gunstige uitkomsten. Echter is onderzoek binnen vervelende, sportievere contexten beperkt. En daarboven geven *Mixed-method* benaderingen aan dat beide analyses gedeeltelijk van elkaar kunnen afwijken. Tevens is bij deze studie niet enkel de motivatie voorgaand aan

de Dodentocht belangrijk, maar spelen nog enkele andere factoren (vb. pijn en verveling) gedurende de tocht een belangrijke rol. Naast verschillen in motivatie zouden ook verschillen in pijn en verveling waargenomen kunnen worden bij de wandelaars van de Dodentocht. In huidig onderzoek wordt de gevonden motivatie eveneens in verband gebracht met de ervaren pijn en verveling.

Pijn

Doorheen de Dodentocht worden allerlei fysieke ongemakken ervaren, zoals pijn. Pijn wordt omschreven als ‘een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die is geassocieerd met actuele of potentiële weefselschade’ (Merskey & Bogduk, 1994). Dit toont aan dat verschillende sensaties onder pijn kunnen vallen. pijn wordt gemedieerd door affectieve, cognitieve en gedragsmatige kenmerken (Addison et al., 1998). Roessler (2002) stelde de vraag hoe door sporters psychologisch omgegaan wordt met fysieke pijn. Studies tonen aan dat er verschillende manieren zijn om met pijn om te gaan, enerzijds kunnen mensen actief omgaan met pijn waarbij een individu de pijn probeert te beheersen of probeert te functioneren ondanks de pijn (vb. door afleiding te zoeken). Daarnaast kan een individu eveneens passief omgaan met pijn door zich over te geven aan de pijn (vb. door een pijnstillertje te nemen; Van Damme et al., 2008). Daarnaast kan ook op een probleemgerichte versus emotiegerichte manier omgegaan worden met pijn (Affleck et al., 1999). Probleemgericht omgaan met pijn houdt in dat een oplossing gezocht wordt om de pijn te verminderen terwijl bij een emotiegerichte aanpak een manier gezocht wordt om met de emoties en stress om te gaan die samengaan met de pijn (vb. door sociaal contact op te zoeken).

Verveling

Ook het ervaren van verveling komt herhaaldelijk aan bod bij getuigenissen omtrent de Dodentocht (Cauwenberghs, 2015). Het uitvoeren van een monotone taak gedurende 24 uur brengt verveling met zich mee. Green-Demers (1998) omschrijft verveling als ‘een aversieve en contraproductieve ervaring die mogelijks een hindernis kan vormen’. Verveling bestaat bijgevolg uit specifieke affectieve, cognitieve, fysiologische en motiverende processen (Scherer, 2000). Het gaat om meer dan enkel een gebrek aan plezier of interesse (Pekrun et al., 2010). Daarnaast leidt tot maladaptieve omstandigheden omwille van de verschillende emotionele -en gedragsproblemen die verveling met zich meebrengt (vb. Mercer-Lynn et al., 2013). Volgens onderzoek leidt

verveling tot agressie (van Tilburg & Igou, 2011), uitval op school (Tidwell, 1988), ontevredenheid (Gesjne, 1977), etc. Binnen huidig onderzoek wil nagegaan worden hoe de deelnemers van de Dodentocht zichzelf motiveren tijdens momenten van pijn en verveling.

Zelfmotivatie

Definitie. Zelfmotivatie is een vorm van actieve inspanning om de eigen motivatie aan te passen. Bijgevolg is zelfmotivatie dus een dynamisch proces waarbij verondersteld wordt dat mensen in staat zijn om hun eigen motivatie te initiëren, te behouden of te verbeteren door middel van verschillende zelfmotiverende strategieën (Wolters, 2003). Onder zelfmotivatie wordt ‘de capaciteit om de eigen motivatie te reguleren gebaseerd op een cognitieve beoordeling van de taak of het doel’ verstaan.

Zelfregulatiestrategieën. Wolters (2003) onderscheidde verschillende vormen van zelfmotivatie die gehanteerd werden door studenten. Vele studenten gingen aan hun gedrag een consequentie vasthangen (vb. *‘Wanneer ik volgend hoofdstuk studeer, mag ik nadien een ijsje eten’*). De consequentie kan een beloning of een straf inhouden. Daarnaast waren er ook studenten die doelgerichte zelfspraak gingen toepassen. Deze gedachten of subvocale uitspraken, gedurende de taak, vertellen waarom ze een bepaalde taak willen volhouden of voltooien. Volgens Wolters (1998) kunnen deze betrekking hebben op prestatiedoelen of beheersdoelen. Wolters (2003) zag zelfspraak die betrekking had op prestatiedoelen als extrinsieke regulatie waartegenover zelfspraak gericht op beheersdoelen onderdeel van intrinsieke regulatie vormt. Daarnaast ontdekten onderzoekers dat studenten eveneens probeerden om vervelende, saaie taken leuker te maken (Sansone et al., 1992; Sansone et al., 1999). Een andere strategie die studenten gingen toepassen volgens Wolters (2003) betrof het controleren van omgevingsfactoren om zo de focus op de taak zo groot mogelijk te houden. Op die manier werd afleiding verwijderd uit hun studieomgeving (Wolters, 2003). Ook gingen sommige studenten dan weer gebruik maken van de strategie van zelf-handicapering (Riggs, 1992; Urdan & Midgley, 2001), bijvoorbeeld. werk uitstellen tot het laatste moment. De zelfregulatiestrategie van attributionele controle houdt in dat studenten de oorzaak die ze toekennen aan een bepaald resultaat tijdens of na de taak gaan veranderen (Wolters, 2003). Een andere toegepaste strategie was het opsplitsen van een taak in kleinere doelstellingen, daarbij gingen studenten bijvoorbeeld een hoofdstuk opdelen in kleinere

stukken (Wolter, 2003). Ook maakten studenten gebruik van defensief pessimisme waarbij studenten zichzelf probeerden te overtuigen van de onwaarschijnlijke slaagkans (Garcia & Pintrich, 1994). Enkele van deze strategieën worden ter discussie gesteld, omdat onderzoekers aangeven dat deze strategieën niet doelbewust toegepast worden (Wolters, 2003). Voorheen werd gesproken over zelfspraak in functie van prestatiedoelen of beheersdoelen, maar echter werd gevonden dat studenten zelfspraak ook gingen toepassen op hun effectiviteit (Wolters, 2003). Studenten gingen hierbij gedachten oproepen of subvocale uitspraken doen zoals: *‘Je kunt het als je blijft doorzetten’* (Wolters, 2003). Als laatste onderscheidde Wolters (2003) ook emotieregulatie als een strategie om de motivatie te verhogen bij studenten. Binnen emotieregulatie werden verschillende strategieën onderscheiden, zoals het beheersen van de ademhaling, innerlijke spraak, etc. (Thompson, 1994).

Evidentie binnen de ZDT.

Recent onderzoek valideerde voor de eerste maal een vragenlijst waarmee verschillende zelfmotiverende strategieën in kaart werden gebracht binnen vervelende taken (Waterschoot et al., in progress) aan de hand van de Motivation Self-Regulation Strategies Questionnaire (MSRS; Waterschoot et al., in progress). Vanuit de theorie van de ZDT worden autonome en gecontroleerde strategieën geponeerd. Zo bleek dat wie autonome strategieën ging toepassen binnen de taak op zoek gaat naar interesse of persoonlijke relevantie (respectievelijk interesse-gericht en relevantie-gericht; Waterschoot et al., in progress). Daartegenover bevonden zich de gecontroleerde strategieën die betrekking hadden op de zelfwaarde of de naleving van een vervelende taak, omdat het zo hoorde. Daarnaast kunnen mensen zichzelf ook belonen voor het afronden van een vervelende taak of wenden ze gedachten aan dat mensen iets van hen verwachten. Deze focus op de ander of op een beloning wordt gezien als het aanspreken van externe bronnen. Uit steekproeven met hogeschoolstudenten bleek dat het inzetten van autonome strategieën een buffer bood tegen toenemende verveling tijdens een saaie taak. Daarnaast werden zelfmotiverende strategieën eveneens onderzocht tijdens de coronacrisis, waarbij gevonden werd dat mensen die autonome zelfmotiverende strategieën toepasten meer tevredenheid en minder verveling ervaarden (Behzadnia & FatahModares, 2020). Daartegenover ervaarden mensen die gecontroleerde zelfmotiverende strategieën toepasten geen invloed op tevredenheid en ervaarden ze

bovendien meer verveling (Behzadnia & FatahModares, 2020). Onderzoek rond zelfmotivatie is echter nog beperkt. Het huidige onderzoek probeert mede een bijdrage te leveren aan de literatuur.

Huidig onderzoek

Eerder empirisch onderzoek maakte aan de hand van een aantal factoren (demografische en prestatiegerelateerde gegevens) een statistische voorspelling van de wandelprestatie van deelnemers aan de 100 kilometer Dodentocht (Van Nieuland et al., 2016). Echter claimden velen dat niemand de Dodentocht wandelt voor zijn plezier en dit eerder als vervelend en lastig wordt ervaren (De Standaard, 2018). Binnen huidig onderzoek wordt nagegaan wat mensen werkelijk motiveert om te starten aan deze wandeling van 100 kilometer en op welke manier ze zichzelf onderweg motiveren (zelfmotivatie).

Waar Van Nieuland et al. (2016) prestaties voorspelde op basis van onder andere demografische gegevens als leeftijd en geslacht, wil het onderzoek binnen deze masterproef zich focussen op de verschillende soorten motivaties van wandelaars om deel te nemen aan de Dodentocht. Dit doen we aan de hand van motivatie profielen die ons toelaten zowel naar kwaliteit als kwantiteit van motivatie te kijken. Zo werden reeds heel wat onderzoeken naar motivatie profielen uitgevoerd binnen studentenpopulaties, waarbij profielen opgesteld werden aan de hand van combinaties van autonome en gecontroleerde motivatie (Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016). We wensen dezelfde resultaten waar te nemen binnen de vervelende en sportievere context van de Dodentocht.

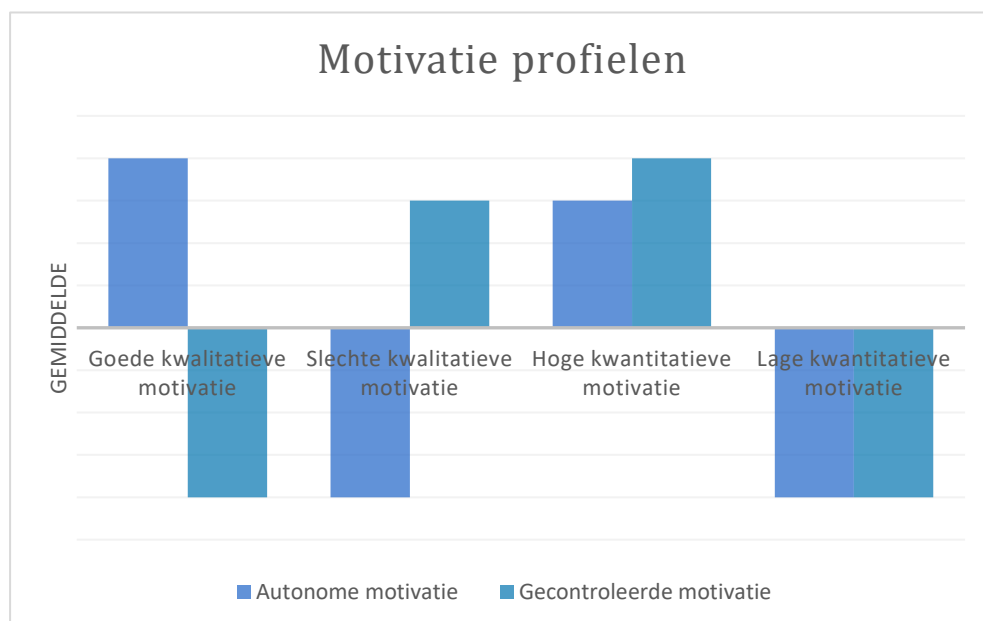
Vervolgens werd het huidige onderzoek uitgevoerd aan de hand van zowel vragenlijsten (kwantitatief) als diepte-interviews (kwalitatief) en vergelijken we beide methodes analytisch. Met dit onderzoek dragen we bij aan de hiaten van zowel kwantitatief (vb. Wang et al., 2016) als kwalitatief onderzoek (vb. Moran et al., 2014; Park & Park, 2016). Bovendien vullen beide methoden elkaar aan en maken ze een gedetailleerdere analyse mogelijk zowel over de motivatie als de beleving van deelnemers van de 100 kilometer Dodentocht (Green & Caracelli 1997; Tashakkori & Teddlie 1998). Binnen deze *Mixed-method* benadering leggen we deze verschillen aan de dag.

Onderzoeksvragen

Op basis van voorgaande literatuur werd verder aan de slag gegaan rond motivatie binnen een vervelende en sportieve context. Er worden hierbij drie onderzoeksvragen vooropgesteld. De eerste onderzoeksvraag richt zich op het kwantitatieve luik, dewelke in de tweede onderzoeksvraag aangevuld wordt met het kwalitatieve luik.

Onderzoeksvraag 1a: Binnen welke motivatieprofielen kunnen de deelnemers van de Dodentocht ingedeeld worden

In de eerste onderzoeksvraag stellen we de vraag welke motivatieprofielen terug te vinden zijn bij de deelnemers van de Dodentocht. Op basis van voorgaand onderzoek van Vansteenkiste et al. (2009) en Wang et al. (2016) voorspellen we dezelfde vier profielen terug te vinden (hypothese 1). De profielen werden opgesteld op basis van de kwaliteit en de kwantiteit van zowel autonome en gecontroleerde motivatie (figuur 5 bevat fictieve gestandaardiseerde gemiddeldes wat betreft autonome en gecontroleerde motivatie). Hierbij wordt het *goede kwalitatieve* motivatieprofiel gekenmerkt door een hoge mate aan autonome motivatie en een lage mate aan gecontroleerde motivatie. Daartegenover zou de *slechte kwalitatieve* motivatieprofiel zich kenmerken door een hoge mate aan gecontroleerde motivatie en een lage mate aan autonome motivatie. Het *hoge kwantitatieve* motivatieprofiel zou samengaan met een hoge mate aan autonome en gecontroleerde motivatie. Daartegenover kenmerkt het *lage kwantitatieve* motivatieprofiel zich door weinig autonome en gecontroleerde motivatie.



Figuur 5. Theoretische motivatieprofielen (gebaseerd op fictieve scores).

Onderzoeksvraag 1b: Zijn er per motivatieprofiel verschillen in zelfmotivatie, beleving en intentie tot nieuwe deelname?

Daarnaast willen we binnen de eerste onderzoeksvraag nagaan in welke mate zelfmotivatie, beleving en intentie tot een nieuwe deelname verschillen per motivatieprofiel. Eerder onderzoek gaf reeds aan dat het gebruik van zelfmotivatie verschilt afhankelijk van de motivatie (Wolters, 2003). Recent onderzoek is echter beperkt en bovendien werd een nieuwe vragenlijst ontwikkeld waarin gepeild wordt naar het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën (interesse-gericht en relevantie-gericht) en gecontroleerde zelfmotiverende strategieën (ander-gericht, beloningsgericht en zelfwaarde-gericht) om zichzelf gedurende een (vervelende) taak gemotiveerd te houden (Waterschoot et al. (in progress)). Om deze vragenlijst kracht bij te zetten, werd in huidig onderzoek aan de slag gegaan rond zelfmotivatie en wordt het gebruik van zelfmotivatie in verband gebracht met de verschillende waargenomen motivatieprofielen.

Naast de zelfmotivatie wordt ook de beleving van fysieke pijn, verveling, plezier en de intentie tot een nieuwe deelname in verband gebracht met het type motivatie van de participanten. Binnen deze onderzoeksvraag worden dus vijf onderzoekshypotheses vooropgesteld. De hypothesen laten toe om na te gaan of er een invloed is van type motivatie op respectievelijk de zelfmotivatie, de beleving en de intentie tot een nieuwe deelname. We verwachten te zien dat wie meer autonoom gemotiveerd is, meer autonome zelfmotiverende strategieën hanteert (hypothese 2). Daarnaast veronderstellen we dat wie kwalitatief beter gemotiveerd is en wie meer motivatie ervaart minder fysieke pijn zal rapporteren (hypothese 3). Er wordt eveneens verondersteld kwalitatief beter gemotiveerden en de meer gemotiveerde wandelaars minder verveling zullen rapporteren (hypothese 4). Eveneens verwachten we waar te nemen dat kwalitatief betere en een hogere mate aan motivatie leidt tot het ervaren van meer plezier (hypothese 5). Tot slot verwachten we te zien dat de kwalitatief betere gemotiveerde wandelaars en de wandelaars met meer motivatie een hogere intentie rapporteren om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht (hypothese 6).

Onderzoeksvraag 2: Welke thema's komen aan bod tijdens de interviews en bij hoeveel personen worden deze thema's waargenomen?

Binnen de tweede onderzoeksvraag worden enkele thema's die naar voren kwamen uit de interviews uitvoerig besproken. Allereerst wordt gekeken naar de

motivatie die de wandelaars hebben om hun doel te bereiken. Op die manier wordt nagegaan welke motivatieprofielen onderscheiden kunnen worden aan de hand van de interviews. Op basis van voorgaand kwalitatief onderzoek (Park & Park, 2016; Raabe & Readdy, 2016) verwachten we eveneens vier profielen te onderscheiden, namelijk een *goed kwalitatief* profiel, een *slecht kwalitatief* profiel, een *hoog kwantitatief* profiel en een *laag kwantitatief* profiel. We veronderstellen dat we bij de deelnemers uit de *goede kwalitatieve* en de *hoge kwantitatieve* groep meer thema's met betrekking tot autonome motivatie terugvinden. Tegenover de *slechte kwalitatieve* en *lage kwantitatieve* groep waarbij we meer thema's omtrent gecontroleerde motivatie verwachten terug te zien.

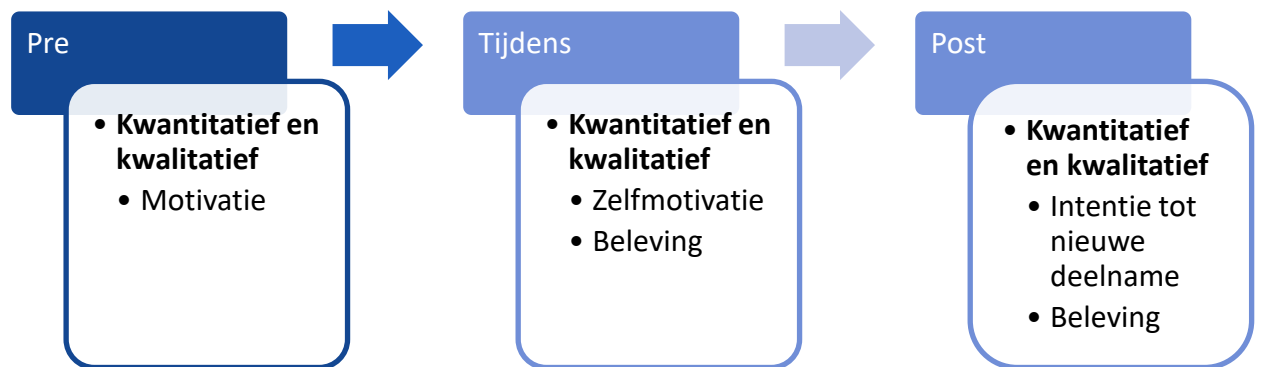
Naast de motivatie voor deelname aan de Dodentocht werd in de interviews bevraagd hoe de wandelaars de Dodentocht beleefden. In de media wordt geclaimd dat alle wandelaars de Dodentocht als pijnlijk en vervelend ervaarden. Binnen huidig onderzoek willen we de beleving van de wandelaars onderzoeken en nagaan wat de gelijkenissen en verschillen zijn tussen de verschillende wandelaars. We verwachten hier verschillen tussen de wandelaars op het vlak van ervaren pijn, verveling, plezier en intentie tot deelname.

Methode

Mixed-method

Binnen het huidige onderzoek werd gebruik gemaakt van zowel een kwantitatieve als een kwalitatieve onderzoeksmethode. Mortelmans (2013) beschrijft heel wat types van *Mixed-methods* onderzoeksdesign. Binnen dit onderzoek wordt geïntegreerd gebruik gemaakt van vragenlijsten en semigestructureerde diepte-interviews. Er wordt gestart met een kwantitatieve fase gevolgd door een kwalitatieve fase. De resultaten uit de kwantitatieve vragenlijsten worden verrijkt met de diepte-interviews. Volgens Creswell (2013) bestaat de methode uit twee verschillende fases: ten eerste het verzamelen en analyseren van de vragenlijsten om de motivatieprofielen van de deelnemers te achterhalen. In een tweede fase worden de interviews geanalyseerd aan de hand van thematische analyse om de resultaten van vragenlijsten te helpen verklaren en uit te werken (Creswell, 2013). Thematische analyse wordt volgens Braun en Clarke (2006) gedefinieerd als: “een methode voor het identificeren, analyseren en rapporteren van patronen of thema's van data”. Een thema representeert relevante aspecten uit de data in relatie tot de vooropgestelde onderzoeksvraag (Braun & Clarke, 2006). Figuur 6 geeft een

visuele representatie van de volgorde van de gemeten variabelen binnen huidige *Mixed-method* onderzoek.



Figuur 6. Procedure metingen binnen huidige onderzoek.

Luik 1: Kwantitatief onderzoek

Kwantitatief onderzoek: vragenlijsten.

Binnen de kwantitatieve onderzoeksmethode werd pre-, tijdens- en post Dodentocht gebruik gemaakt van vragenlijsten. De data werden in voorgaand onderzoek van de Universiteit Gent afgenomen tijdens de 50^{ste} editie van de Dodentocht (Vansteenkiste & Waterschoot, 2020). De participanten en procedure worden hier beknopt toegelicht.

Procedure.

Voorgaand aan de Dodentocht werd door de organisatie van de Dodentocht reclame gemaakt om deel te nemen aan het onderzoek. Via email kregen alle ingeschreven deelnemers van de Dodentocht een link (www.ugent.be/dodentocht) doorgestuurd via dewelke ze informatie konden vinden over het belang, het doel en het verloop van de studie. Daarnaast werd ook informatie gegeven over het vrijwillige karakter van deelname aan het onderzoek en werd vertrouwelijke behandeling van de data gegarandeerd. Wandelaars die wensten deel te nemen aan het onderzoek konden hun e-

mailadres doorgeven als communicatiepunt. Ook tijdens de verschillende afhaaldagen in Bornem werd deelname aan de studie gepromoot en konden de deelnemers zich offline registreren voor het onderzoek. Deze data dienden enkel ter contact en werden op geen enkele manier gekoppeld aan de persoonlijke data van de deelnemers.

Op 7 augustus 2019, drie dagen voor aanvang van de Dodentocht, kregen alle geïnteresseerde deelnemers aan het onderzoek een vragenlijst toegestuurd (*pre*). Tijdens de Dodentocht zelf werden op 4 momenten vragenlijsten afgenomen, respectievelijk in Ruisbroek (op 27.3 kilometer), in Merchtem (op 53.7 kilometer), in Lippelo (op 72 kilometer) en in Sint-Amands (89.8 kilometer; *tijdens*). De vragenlijsten werden op verschillende manieren aangeboden (op papier, via een link, via een QR-code of ter plaatse als interview). Daags na de Dodentocht werd de laatste vragenlijst doorgestuurd (*post*). De deelnemers hadden tot vier dagen na de Dodentocht de tijd om deze vragenlijst in te vullen.

Steekproef.

Van de 13 000 ingeschreven deelnemers registreerden 1604 deelnemers (12.3%) zich voor deelname aan het onderzoek. Deelname was vrijwillig en enkel meerderjarige wandelaars mochten deelnemen aan het onderzoek. Van deze 1604 geregistreerden vulden uiteindelijk 1383 wandelaars de pre-vragenlijst in. Tijdens de Dodentocht vulden 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 ook de vragenlijst tijdens de Dodentocht in. De post-vragenlijst werd door 73.19% van de deelnemers ($n = 1174$) ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de participanten die de eerste vragenlijst hebben ingevuld, was 43.39 jaar en lag tussen de 18 en 77 jaar ($SD = 11.96$). Van de participanten was de meerderheid vrouwelijk (60.2%) versus mannelijk (39.7%) en 0.1% van de participanten was non-binair. Omwille van de gebrekkige representatie non-binaire participanten, werd deze groep buiten beschouwing gelaten. De participanten trainden zes maanden voor de start van de Dodentocht gemiddeld 24.47 dagen ($SD = 29.43$), gaande van geen enkele dag getraind tot 280 dagen getraind ter voorbereiding van de Dodentocht.

Metingen.

Achtergrondvariabelen. Voor aanvang van de Dodentocht werd een vragenlijst afgenomen dewelke factoren zoals leeftijd (in aantal jaren), geslacht (0 = man, 1 = vrouw,

2 = non-binair) en aantal getrainde dagen tot 6 maanden voor de Dodentocht in rekening bracht.

Motivatie. De *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ; Assor, Vansteenkiste & Kaplan, 2009) werd gebruikt om de soort motivatie van de deelnemers na te gaan. Op basis van deze vragenlijst konden 5 soorten motivaties weerspiegeld worden, dewelke zich bevinden op het zelfdeterminatiecontinuüm. De *externe regulatie* (8 items; vb. “omdat anderen verwachten als ik dit doel ambieer”; $\alpha = .86$), *geïntrojecteerde regulatie* (8 items; vb. “omdat ik me als een mislukking zou voelen als ik het doel niet zou nastreven”; $\alpha = .81$), *geïdentificeerde regulatie* (8 items; vb. “omdat ik dit een persoonlijk zinvol doel vind”; $\alpha = .52$), *geïntegreerde regulatie* (4 items; vb. “omdat ik de voordelen van dit doel persoonlijk waardeer.”; $\alpha = .78$) en *intrinsieke regulatie* (4 items; vb. “omdat ik het leuk vind dit doel na te streven”; $\alpha = .72$) werden nagegaan. Externe regulatie en geïntrojecteerde regulatie werden samengenomen onder de schaal gecontroleerde motivatie ($\alpha = 0.91$). Daarnaast omvat de schaal autonome motivatie ($\alpha = 0.84$) geïdentificeerde-, geïntegreerde- en intrinsieke regulatie. De items werden gescoord op een 5-punten Likertschaal van 1 (*‘helemaal oneens’*) tot 5 (*‘helemaal eens’*).

Zelfmotivatie. Tijdens de Dodentocht werd zelfmotivatie volgens ZDT bevraagd aan de hand van de Motivational Self-Regulatory Strategies Questionnaire (MSRS-Q) van Waterschoot, Soenens, Vermote en Vansteenkiste (in progress). De vragenlijst (zie bijlage 3) werd aangepast aan de context, zijnde de Dodentocht. Daarnaast werd per type motivatie enkel het sterkst ladende item afgenomen om de wandelaars tijdens de Dodentocht niet te zwaar te belasten. De vragenlijst gaat na welke autonome en gecontroleerde zelfmotiverende strategieën gebruikt werden gedurende de Dodentocht. Onder autonome zelfmotiverende strategieën ($\alpha_{\text{post1}} = .68$; $\alpha_{\text{post2}} = .66$; $\alpha_{\text{post3}} = .67$; $\alpha_{\text{post4}} = .77$) bevinden zich de interesse (1 item, vb. *‘Ik zoek naar manieren om het wandelen voor mezelf leuk te maken.’*) -en relevantie-gerichte (1 item, vb. *‘Ik probeer het wandelen persoonlijk zinvol te maken.’*) items. Daarnaast bevinden de items die zich richten op interne (1 item, vb. *‘Ik denk eraan dat ik pas trots kan zijn indien ik verder wandel.’*) en externe druk (1 item, vb. *‘Ik denk eraan hoe onprettig het zou zijn indien ik slechter presteer dan anderen.’*) onder gecontroleerde zelfmotiverende strategieën ($\alpha_{\text{post1}} = .66$; $\alpha_{\text{post2}} = .77$; $\alpha_{\text{post3}} = .46$; $\alpha_{\text{post4}} = .76$). De antwoorden werden gegeven op een Likertschaal (1 – *‘helemaal oneens’* tot 5 – *‘helemaal eens’*). Er werd gebruik gemaakt van een

geaggregeerde score voor autonome zelfmotivatie en gecontroleerde zelfmotivatie. Ondanks de zelfmotivatie gemeten werd over verschillende momenten heen werd binnen huidige studie geen onderzoek gedaan naar fluctuerende effecten over tijd heen.

Beleving en intentie tot nieuwe deelname. De beleving van de participanten werd zowel tijdens als na de Dodentocht bevraagd. Tijdens de tocht werd gepeild naar de ervaren fysieke pijn en verveling. Het gevoel van fysieke pijn werd bevraagd aan de hand van een stelling waarna de participanten aan de hand van een 5-punt Likerschaal (gaande van 1 – ‘helemaal oneens’ tot 5 – ‘helemaal eens’) konden aangeven in welke mate ze fysieke pijn (vb. “*Op dit moment tijdens het wandelen ervaar ik lichamelijke pijn.*”) ervaarden. Gebaseerd op de schaal ‘Tijdsperceptie’ van de Multidimensional State Boredom Scale (MSBS; Fahlman et al., 2011) werd via een stelling de ervaren verveling in kaart gebracht (vb. “*Op dit moment tijdens het wandelen lijkt de tijd stil te staan*”). Aangezien deze metingen over meerdere posten gemeten werden, werd in de analyses gebruik gemaakt van geaggregeerde scores over tijd. Analyses over tijd vallen buiten de doeleinden van het huidige onderzoek.

De dagen na de Dodentocht werd aan de wandelaars gevraagd om onder meer aan te geven hoeveel plezier ze hadden beleefd tijdens de tocht en wat hun intentie was voor een nieuwe deelname aan de Dodentocht in het daaropvolgende jaar. Om het ervaren plezier te meten, werd gebruik gemaakt van een subschaal van de “Intrinsic Motivation Inventory (IMI)” (McAuley, Duncan & Tammen, 1989; Ryan, 1982). De mate van plezier werden gemeten aan de hand van 7 items (vb. “*Ik vond het plezierig om aan de Dodentocht deel te nemen*”), dewelke gemeten werden aan de hand van een 5-punt Likerschaal gaande van 1 (‘helemaal oneens’) tot 5 (‘helemaal eens’). Ook de intentie voor een nieuwe deelname werd gemeten aan de hand van een stelling (“*Ik schrijf me in voor de Dodentocht 2020*”) dewelke beantwoord kon worden aan de hand van een 5-punt Likerschaal gaande van 1 (‘helemaal oneens’) tot 5 (‘helemaal eens’).

Luik 2: Kwalitatief onderzoek

Kwalitatief onderzoek: semigestructureerde diepte-interviews.

Een semigestructureerd interview is een verbale uitwisseling waarbij een interviewer informatie van een andere persoon (de geïnterviewde) probeert te verzamelen aan de hand van vragen (Longhurst, 2010). Bij een semigestructureerd interview wordt gebruik gemaakt van een aantal vooropgestelde onderwerpen die aan bod dienen te

komen, maar daarnaast krijgen de participanten de kans om zaken te bespreken die zij belangrijk achten (Longhurst, 2010). Bij dergelijk interview wordt het gesprek voornamelijk door de participanten geleid. Hierdoor ligt de volgorde van de onderwerpen en de formulering van de vragen en antwoorden niet vast (Seamon & Gill, 2016). De vragen bij een semigestructureerd interview zijn open van aard. Aan de hand van een gesprekshandleiding werd nagegaan of alle onderwerpen aan bod kwamen tijdens de interviews (bijlage 4). Ook zorgt een vooropgestelde vragenlijst ervoor dat de probleemstelling en onderzoeksvragen niet vergeten worden (Evers, 2015). Er kunnen bijvragen gesteld worden wanneer antwoorden op hoofdvragen onvoldoende beantwoord werden. Bijvoorbeeld wanneer iemand aangaf geen pijn of verveling te hebben ervaren, werd een bijvraag gesteld waarmee gepeild werd naar de zelfmotiverende strategieën (*“Zijn er momenten voor u tijdens de Dodentocht waarbij je toch een aantal zaken hebt proberen inzetten om verder te wandelen?”*). Middels diepte-interviews kan inzicht verworven worden op de onderliggende factoren van de deelnemers hun motivatie (Ivankova et al., 2006). Zo kan grondige kennis vergaard worden over de verschillen in motivatie, in zelfmotivatie, beleving en intentie tot een nieuwe deelname tussen de wandelaars.

Procedure.

Van de 13 000 deelnemers aan de 50^{ste} editie van de Dodentocht vulden 704 deelnemers minimaal 1 vragenlijst in tijdens de tocht. Bij de laatste vragenlijst (*post* Dodentocht) werd hun bereidheid tot deelname aan vervolgonderzoek nagegaan. Daarnaast werd hen ook de optie aangeboden om geïnterviewd te worden over hun deelname en hun ervaring. Geïnteresseerde deelnemers konden deze optie aanduiden. Er werd geopteerd om binnen elk motivatieprofiel evenveel participanten te interviewen. De participanten die wensten deel te nemen, werden via mail uitgenodigd voor de interviews (Bijlage 1). In deze mail werd nogmaals gepeild naar de interesse om deel te nemen aan vervolgonderzoek en werd aan de participanten het doel van de interviews meegedeeld. Daarnaast werd ook info gegeven over de verwerking en de duur van het interview. Deelnemers waren vrij om hun deelname alsnog te annuleren zonder negatieve gevolgen.

Indien de deelnemers wensten deel te nemen aan de interviews werd een moment en een locatie afgesproken. De interviews werden afgenomen via Skype, op de Faculteit Pedagogische en Psychologische Wetenschappen, bij de deelnemers thuis, in een station

of telefonisch (voor de huidige coronamaatregelen). Alle participanten ondertekenden een schriftelijke geïnformeerde toestemming (informed consent; Bijlage 2). Hierin werden ze geïnformeerd over de vrijwilligheid van het onderzoek waardoor ze op elk moment hun deelname kunnen weigeren. Daarnaast garandeert het informed consent een anonieme verwerking van de data.

De deelnemers werden geïnterviewd tussen augustus 2019 en januari 2020. De duur van de interviews varieerde tussen 30 en 45 minuten. Er waren 2 interviewers verantwoordelijk voor het afnemen van de interviews. Er werd bij de interviews gebruik gemaakt van een aantal vooropgestelde vragen. Van de interviews werden audio-opnames gemaakt, zodat de interviews in een latere fase getranscribeerd konden worden. In de transcripten werden alle gegevens die tot identificatie kunnen leiden verwijderd of gemodificeerd (bijlage 6).

Steekproef.

In totaal namen 21 wandelaars (Mannen = 11, Vrouwen = 10) deel aan een semigestructureerde diepte-interview. Daarvan werden 10 interviews gecodeerd in het kader van huidige masterproef. De groep van geïnterviewde deelnemers bestond uit vier at random gekozen mannen en zes at random gekozen vrouwen, met een gemiddelde leeftijd van 42 jaar (range = 43, SD = 14.43). Gemiddeld namen de participanten 6 keer deel aan de Dodentocht. 90% van de geïnterviewde deelnemers behaalde bij de Dodentocht de finish. De gegevens van de participanten (met fictieve namen) zijn terug te vinden in Tabel 1.

Metingen.

Elk semigestructureerd diepte-interview werd opgedeeld in drie delen (namelijk *pre-*, *tijdens-* en *post* Dodentocht). De vragen uit de interviews werden opgesteld aan de hand van de MSRS-Q (Vansteenkiste et al., 2009). Binnen elk deel werden enkele onderwerpen specifiek onder de loep genomen. De relevante thema's binnen deze masterproef worden hieronder toegelicht.

Doelen en motivatie. Elke wandelaar die start aan de Dodentocht lijkt een bepaald doel voor ogen te hebben. De ene wandelaar wil 100 kilometer wandelen, de andere wandelaar wil 70 kilometer wandelen en nog een andere wandelaar wil binnen de 12 uur aankomen. Aan het begin van elk interview werd gepeild naar de doelen die de wandelaars voor zichzelf opstelden aan de start van de Dodentocht (vb. '*Weet je nog*

welke doelen je vooropgesteld had bij het wandelen van de Dodentocht?’). Naast de doelen werd eveneens gepeild naar de motivatie gepaard gaande met het specifieke doel (vb. ‘Hoe komt het dat je het belangrijk vond om sneller aan te komen dan vorig jaar en waarom spande jij je hiervoor in?’).

Beleving en zelfmotivatie. Tijdens het interview werd eveneens gepeild naar de mate waarin deelnemers pijn, verveling en plezier ervaren hebben gedurende de Dodentocht (vb. ‘Was het vervelend om te doen?’). Op die manier kon de beleving omtrent de Dodentocht in kaart gebracht worden. Daarnaast werd gevraagd hoe de deelnemers erin slaagden zichzelf gemotiveerd te houden op momenten dat het lastig werd (vb. ‘Hoe hield je jezelf aan het wandelen op momenten van verveling?’).

Intentie tot nieuwe deelname. Via de vraag ‘Zou je nogmaals deel willen nemen aan de Dodentocht?’ werd gepeild naar de intentie tot een nieuwe deelname. Naast de intentie werd ook de motivatie voor een eventueel nieuwe deelname bevraagd, vb. ‘Wat maakt dat je je opnieuw zou inschrijven voor de Dodentocht?’. Om zeker te zijn dat de motivatie goed begrepen werd door de interviewer werd het antwoord geparafraseerd, vb. ‘Hoor ik het goed dat je niet meer wil deelnemen omdat de uitdaging verdwenen is?’. De volledige leidraad van het interview kan teruggevonden worden in bijlage 4.

Tabel 1

Gegevens van de 10 participanten van de diepte-interviews na de Dodentocht, 2019.

Participant	Geslacht	Leeftijd	Prestatie 2019	Aantal deelnames
H_Jens	Man	60	Aangekomen	3
H_Céline	Vrouw	54	Aangekomen	12
H_Julie	Vrouw	66	Aangekomen	16
G_Thomas	Man	39	Aangekomen	3
G_Bas	Man	42	Aangekomen	11
G_Romy	Vrouw	23	Aangekomen	4
B_Valerie	Vrouw	28	Aangekomen	2
B_Sarah	Vrouw	28	Aangekomen	2
L_Katrien	Vrouw	34	Aangekomen	2
L_Hendrik	Man	44	Gestopt	5

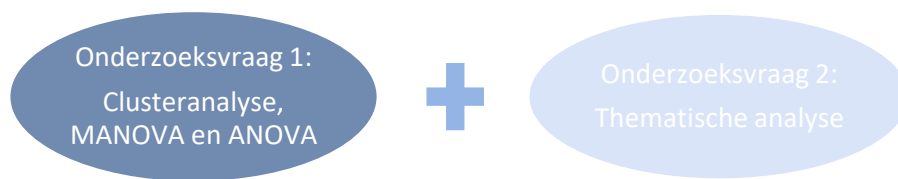
Noot. De kolom ‘participant’ betreft fictieve namen.

Analyseplan

Onderstaand worden de verschillende analyse methodes besproken. Figuur 7 geeft een visuele weergave van het analyseplan binnen huidig onderzoek.

Luik 1. Voor onderzoeksvraag 1 werd gewerkt met *Two Step Cluster Analysis* (Gore, 2000) in Rstudio (R Core team, 2019). Een *Two Step Cluster Analysis* procedure werd gebruikt om clusters te identificeren in de huidige steekproef. Deze methode heeft tot doel elke individu te groeperen binnen die cluster waarvoor de afstand tot het centrum (het gemiddelde) het kleinst is. Er wordt beoogd om de afstanden binnen elke cluster (within cluster variantie) te minimaliseren en deze tussen clusters (between cluster variantie) te maximaliseren. Voor de clusteranalyse werd gebruik gemaakt van twee variabelen, namelijk autonome motivatie en gecontroleerde motivatie. Om te weten te komen met hoeveel clusters de data optimaal wordt gevat, wordt gebruik gemaakt van vier technieken (*scree plot*, *average silhouette method*, *gap statistic*, *summary frequency*). De *scree plot method* (Thorndike, 1953) gaat op zoek naar het aantal clusters waarop de verdeling van de between -en within variantie ongeveer gelijk verdeeld is. De *average silhouette method* gaat na hoe goed elke participant toegewezen werd aan een bepaalde cluster (Rousseeuw, 1987). De *gap statistic* gaat de kwaliteit van elke cluster bekijken en vormt een van de belangrijkste technieken bij het bepalen van het aantal clusters (Tibshirani, 2001). Tot slot worden 30 verschillende statistieken met elkaar vergeleken aan de hand van de *summary frequency*. Op die manier wordt nagegaan welke clusters het vaakst aangeduid worden als optimale aantal clusters. Na analyse van deze vier technieken kan overgegaan worden tot de effectieve clusteranalyse.

Om vervolgens te bekijken hoe de clusters verschillen in termen van huidige studievariabelen, wordt gebruik gemaakt van een multivariatie variantieanalyse (MANOVA) en univariate variantieanalyse (ANOVA) in de 'Statistical Package for the Social Science' (SPSS) versie 27. Aan de hand van de MANOVA krijgen we een totaal beeld op de studievariabelen en hoe de clusters hiertussen verschillen, waar verschillende ANOVA's ons helpen te begrijpen hoe de clusters verschillen per studievariabele. Omdat onze predictor meer dan 2 levels telt, maken we gebruik van de *Tukey HSD (honestly significance distance)* post-hoc test dewelke de verschillende clusters tegenover elkaar meervoudig vergelijkt. We spreken van significante verschillen wanneer de *p*-waarde onder 0.05 ligt.



Figuur 7. Visuele voorstelling analyseplan huidig onderzoek

Luik 2. In dit onderzoek werd als kwalitatieve analysemethode gebruik gemaakt van thematische analyse. Braun en Clarke (2006) stellen een aantal richtlijnen voorop omtrent het uitvoeren van een thematische analyse. In deze richtlijnen omschrijven ze vijf fases die dienen doorlopen te worden bij het uitvoeren van thematische analyse, namelijk data exploreren, eerste codering, thema's zoeken en definiëren, thema's clusteren en rapport schrijven (Braun & Clarke, 2006). Deze vijf fasen worden beschouwd als recursief (Braun & Clarke, 2006).

In de eerste fase werden de interviews getranscribeerd (bijlage 6) en grondig doorgenomen om vertrouwd te raken met de data. Eén interviewer was verantwoordelijk voor het transcriberen van de interviews. In de volgende fase werden de data van 10 interviews gecodeerd met behulp van het verwerkingsprogramma Nvivo 12. Via Nvivo werd een eerste ruwe codering opgesteld waarbij codes werden toegekend aan alle elementen die aan bod kwamen in de interviews (vb. doelen, motivatie, zelfmotiverende strategieën, ervaren pijn, ervaren beleving, getroffen voorbereiding, etc.). Nadien werden enkel de codes die betrekking hadden tot het beantwoorden van de huidige onderzoeksvragen weerhouden. In de volgende fase werden deze codes onderverdeeld in thema's en subthema's (bijlage 5). In de vierde fase werden de thema's nogmaals bekeken en geëvalueerd om ze indien mogelijk te clusteren. Ten slotte werden enkele thema's geselecteerd (namelijk zelfmotivatie, beleving en intentie tot nieuwe deelname) waarvan de bevindingen uitgeschreven werden in huidig onderzoeksrapport. Doorheen de verschillende fases van de thematische analyse werden subjectieve ideeën, bedenkingen, inzichten, etc. genoteerd in een notieboekje.

Resultaten

Descriptieve analyse

De correlaties tussen de studiev variabelen worden weergegeven in tabel 2. Aan de hand van een correlatieanalyse werd er een statistisch beeld van het verband tussen de types motivatie, zelfmotivatie, de beleving en de intentie tot nieuwe deelname verkregen. De achtergrondvariabelen werden eveneens mee in rekening gebracht. Leeftijd blijkt met alle gemeten variabelen significant te correleren, behalve met autonome motivatie. Tussen leeftijd en aantal getrainde dagen bleek een significant positieve correlatie. Hoe ouder iemand was, hoe meer dagen hij/zij getraind ging hebben voorgaand aan de Dodentocht. Met gecontroleerde motivatie (*pre*) bleek er een negatief significante correlatie. Daaruit blijkt dat hoe ouder iemand was, hoe minder gecontroleerde motivatie een rol ging spelen voor aanvang van de Dodentocht. Ook is leeftijd negatief significant gecorreleerd met pijn (*tijdens*) en verveling (*tijdens*). Dit houdt in dat wie ouder is, minder pijn en verveling rapporteert tijdens de Dodentocht. Daarnaast rapporteren de oudere deelnemers een grotere intentie om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht (*post*) en vermelden ze meer plezier te hebben ervaren (*post*). Deze zaken worden afgeleid uit de positieve significante correlatie tussen leeftijd en respectievelijk intentie tot een nieuwe deelname (*post*) en plezier (*post*).

Ook op het vlak van gender worden enkele verschillen waargenomen. Zo blijken mannen meer autonoom en gecontroleerd gemotiveerd te zijn (*pre*). Er is namelijk een negatief significante samenhang tussen gender en autonome en gecontroleerde motivatie (*pre*). Er treedt eveneens een negatief significant verband op tussen gender en autonome en gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*). Mannen gaan dus tijdens de Dodentocht meer zelfregulerende strategieën gebruiken. Daarnaast rapporteren mannen ook meer pijn en verveling (*tijdens*). Dit wordt aangetoond door de negatieve significante correlatie tussen gender en pijn (*tijdens*) en verveling (*tijdens*). Daarnaast rapporteren vrouwen een hogere intentie om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht (*post*), zoals blijkt uit de positieve significante correlatie tussen gender en intentie tot nieuwe deelname (*post*). Het aantal getrainde kilometers (*pre*) correleert negatief significant met pijn (*tijdens*). Hoe meer iemand trainde voor de Dodentocht hoe minder pijn gerapporteerd werd tijdens de Dodentocht. Ook met verveling (*tijdens*) is er een negatief significante correlatie. Wie meer getraind had voor de Dodentocht (*pre*) ervaarde tijdens de tocht minder verveling.

Verder kon worden afgeleid dat de mate van autonome motivatie (*pre*) significant positief gecorreleerd was met gecontroleerde motivatie (*pre*), zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*), intentie tot een nieuwe deelname (*post*) en plezier (*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, hoe hoger de kans dat een participant opnieuw deel zal nemen aan de Dodentocht en hoe meer plezier gerapporteerd werd na afloop van de Dodentocht. Gecontroleerde motivatie (*pre*) is eveneens significant positief gecorreleerd met zowel autonome als gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*) en met pijn en verveling (*tijdens*). Dit wil zeggen dat hoe hoger de gecontroleerde motivatie bij de start van de Dodentocht was, hoe meer zelfmotiverende strategieën er tijdens de tocht aangewend werden en hoe meer pijn en verveling gerapporteerd werd tijdens de Dodentocht. Tevens is autonome zelfmotivatie (*tijdens*) significant positief gecorreleerd met gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*), intentie tot nieuwe deelname (*post*) en plezier (*post*). Hoe meer iemand dus autonome zelfmotiverende strategieën gaat aanwenden tijdens de Dodentocht, hoe meer er eveneens gecontroleerde zelfmotiverende strategieën gebruikt worden, hoe hoger de intentie tot een nieuwe deelname en hoe meer plezier gerapporteerd wordt na afloop. Vervolgens blijkt gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*) significant positief gecorreleerd met fysieke pijn (*tijdens*) en verveling (*tijdens*). Dit wil zeggen dat wie meer gecontroleerde zelfmotiverende strategieën gaat toepassen tijdens de tocht, meer pijn en verveling rapporteert gedurende de Dodentocht. Ook is fysieke pijn (*tijdens*) significant positief gecorreleerd met verveling (*tijdens*). Dit houdt in dat hoe meer fysieke pijn een wandelaar rapporteert tijdens de Dodentocht, hoe meer verveling vermeld werd onderweg. Tussen fysieke pijn (*tijdens*) en intentie tot nieuwe deelname (*post*) en plezier (*post*) werd een significant negatief verband waargenomen. Wie meer fysieke pijn ervaarde tijdens de Dodentocht gaf aan minder geneigd te zijn opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht en rapporteerde eveneens minder plezier na de tocht. Tussen verveling (*tijdens*) en intentie tot nieuwe deelname (*post*) en plezier (*post*) werd eveneens een significant negatief verband gevonden. Ook wie veel verveling rapporteerde tijdens de Dodentocht is dus minder geneigd om opnieuw aan de tocht deel te nemen en geeft daags nadien aan minder plezier ervaren te hebben. Vervolgens blijkt intentie tot nieuwe deelname (*post*)

significant positief gecorreleerd met plezier (*post*). Dit houdt in dat wie een hogere wens rapporteert om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht meer plezier vermeldt nadien.

Om na te gaan of cluster een invloed had op de bestudeerde variabelen werd een MANOVA aangewend. Hier werd een significant multivariaat hoofdeffect van cluster gevonden (Wilks' Lambda = .11; $F(3, 1062) = 74.59$; $p < .001$, $\eta^2 = .53$). Tabel 3 geeft de gemiddelden, standaarddeviaties en univariate resultaten weer. Er kon een significant verschil tussen clusters worden vastgesteld bij zowel autonome motivatie (*pre*) als gecontroleerde motivatie (*pre*), autonome zelfmotivatie en gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*), fysieke pijn (*tijdens*), verveling (*tijdens*), intentie tot een nieuwe deelname (*post*) en plezier (*post*).

Aan de hand van MANOVA en ANOVA's wordt leeftijd, geslacht en aantal getrainde kilometers vergeleken per motivatieprofiel. De gemiddelde leeftijd van de participanten uit het '*kwalitatief lage*' profiel verschilt significant van de gemiddelde leeftijd in de andere groepen. Binnen de overige drie motivatieprofielen ligt de gemiddelde leeftijd lager. Het aantal getrainde kilometers in de zes maanden voor de Dodentocht verschilt niet significant tussen de verschillende motivatieprofielen. De participanten uit de verschillende groepen trainden dus gemiddeld evenveel kilometers voorgaand aan de Dodentocht.

Vervolgens werd de invloed van geslacht op de achtergrond- en studievariabelen nagegaan via MANOVA. Er werd een significant multivariaat hoofdeffect van geslacht gevonden (Wilks' Lambda = .86; $F(7, 1059) = 2.97$; $p < .01$, $\eta^2 = .07$). Tabel 2 geeft de gemiddelden, standaarddeviaties en univariate resultaten weer. Een significant verschil tussen mannen en vrouwen kon worden vastgesteld bij leeftijd, autonome motivatie (*pre*) en gecontroleerde motivatie (*pre*), autonome zelfmotivatie (*tijdens*), gecontroleerde zelfmotivatie (*tijdens*), fysieke pijn (*tijdens*), verveling (*tijdens*) en intentie tot nieuwe deelname (*post*). Mannen scoorden gemiddeld hoger op autonome en gecontroleerde motivatie (*pre*), autonome zelfmotivatie (*tijdens*), gecontroleerde motivatie (*tijdens*), fysieke pijn (*tijdens*) en verveling (*tijdens*). De gemiddelde leeftijd en het aantal getrainde kilometers lag hoger bij de vrouwen en daarnaast vertoonden ze meer plezier (*post*) en een hogere intentie tot een nieuwe deelname (*post*).

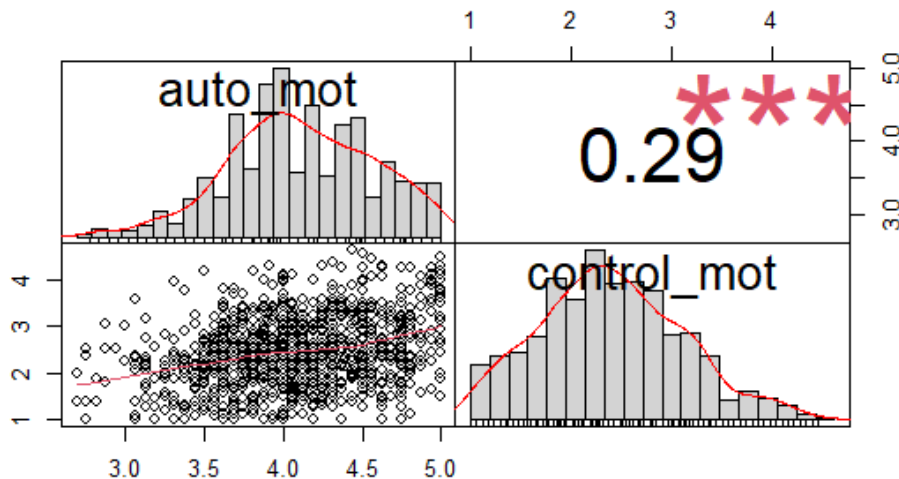
Tabel 2*Correlaties betreffende de Variabelen binnen huidig onderzoek (N = 1066)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pre										
1. Leeftijd										
2. Gender	.24**									
3. Aantal getrainde km voor Dodentocht	.11**	.01								
4. Autonome motivatie	-.03	-.13**	.00							
5. Gecontroleerde motivatie	-.16**	-.13**	.01	.30**						
Tijdens										
6. Autonome zelfmotivatie	.09*	-.13**	.02	.41**	.20**					
7. Gecontroleerde zelfmotivatie	-.20**	-.09**	-.01	.29**	.62**	.31**				
8. Pijn	-.35**	-.20**	-.17**	-.00	.13**	.04	.26**			
9. Verveling	-.25**	-.12**	-.09**	-.02	.20**	.03	.29**	.46**		
Post										
10. Intentie tot nieuwe deelname	.12**	.23**	.01	.17**	.05	.07*	.03	-.33**	-.14**	
11. Plezier	.12**	.06	.03	.39**	-.03	.34**	.02	-.24**	-.17**	.41**

Noot. ** $p < 0.001$, * $p < 0.05$; Leeftijd in jaren; Gender 0 = 'Man', 1 = 'Vrouw'

Onderzoeksvraag 1a: Binnen welke motivatieprofielen kunnen de deelnemers van de Dodentocht ingedeeld worden?

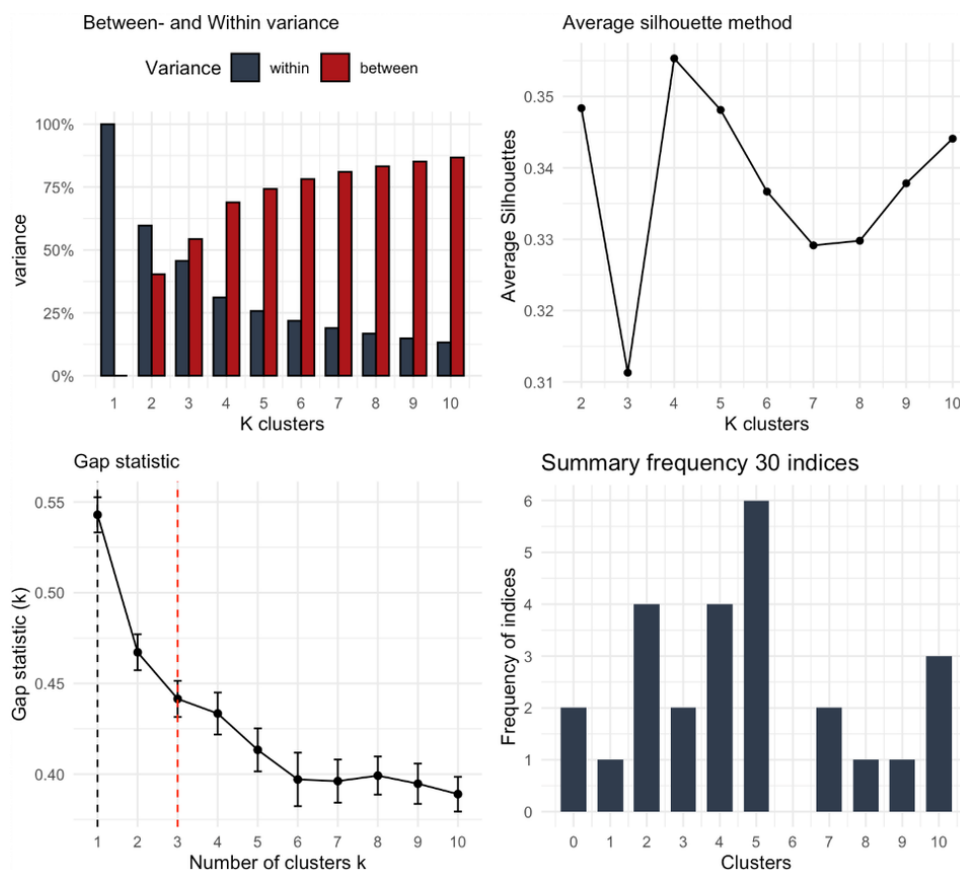
Cluster analyse. In de eerste fase wordt de missing data uit de dataset verwijderd. Er wordt gesproken van een missing data wanneer meer dan 80% van de items niet ingevuld werd. Daarna worden de univariate outliers in kaart gebracht aan de hand van de Median Absolute Deviation (MAD). Hiervoor wordt een cut-off van 3 genomen, dat wil zeggen dat een item als outlier beschouwd wordt wanneer de MAD hoger is dan 3 (Leys et al., 2013). Vervolgens worden door middel van Mahalanobis *distance* de multivariate outliers gedetecteerd door de samenhang tussen beide variabelen te bekijken. De uni -en bivariate outliers worden gedetecteerd, waarna de dataset nog slechts 1% outliers omvat. Deze outliers worden uit de dataset verwijderd (Leys et al., 2013). Hierop volgend worden de verdelingen van de twee variabelen in kaart gebracht (figuur 8). Na het bekijken van de samenhang wordt de dataset gestandaardiseerd, zodat beide variabelen op dezelfde manier behandeld worden in de verdere analyse. Als eerste stap binnen de *Two Step Cluster Analysis* wordt een hiërarchische cluster analyse uitgevoerd, waarbij gebruik gemaakt wordt van een *Euclidean distance* matrix. Hierbij wordt de afstand tussen twee observaties vergeleken.



Figuur 8. Verdeling en samenhang van de gemeten variabelen binnen cluster analyse

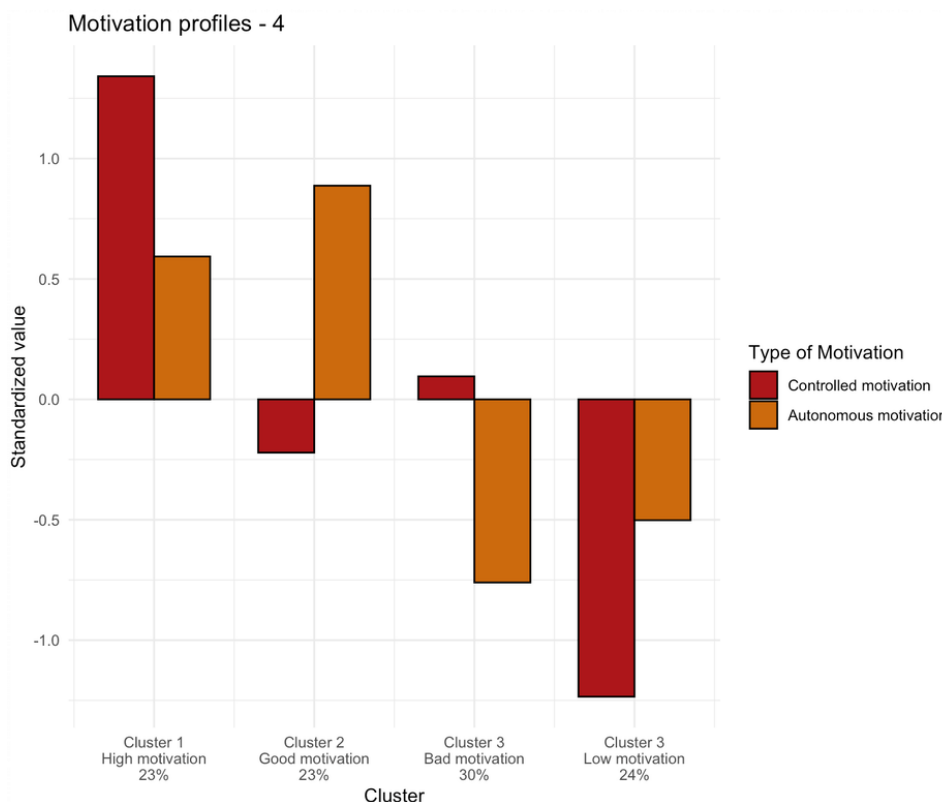
Om na te gaan welke methodiek de beste cluster analyse zou opleveren binnen deze dataset, werd de Agglomerative Coefficient (AC; Gore, 2000) berekend. Deze gaf aan dat de Ward's methodiek (AC = 0.99; Ward's, 1963) de meest optimale oplossing zal leveren, tegenover de average (AC = 0.93; Sokal & Michener, 1958), single (AC = 0.82; Sneath, 1957) en complete methodiek (AC = 0.97; Horn, 1943). Nadien worden de vier

technieken aangewend dewelke aangeven hoeveel clusters de data het beste fitten (figuur 9). Zoals te zien op figuur 9 opteert de eerste techniek voor drie clusters, omdat op die manier de hoeveelheid within -en between variance zo goed mogelijk in balans blijft. De tweede techniek geeft via de Silhouette methode aan dat vier clusters de data best mogelijk fitten. Bij de derde techniek wordt na de vierde cluster een grote daling waargenomen, waardoor vastgesteld kan worden dat deze techniek vier clusters voorstelt. De vierde techniek gaat respectievelijk vijf, vier en twee clusters naar voor schuiven. Na analyse van de vier technieken wordt ervoor gekozen om vier clusters te extraheren. Hierna volgt de tweede stap in de *Two Step Cluster Analysis*, namelijk de waarnemingen van autonome en gecontroleerde motivatie om deel te nemen aan de Dodentocht worden opgesplitst in k-clusters waarin elke waarneming behoort tot de cluster met het dichtstbijzijnde gemiddelde, dit aan de hand van de *Hartigan-Wong* methode (Hartigan, 1975).



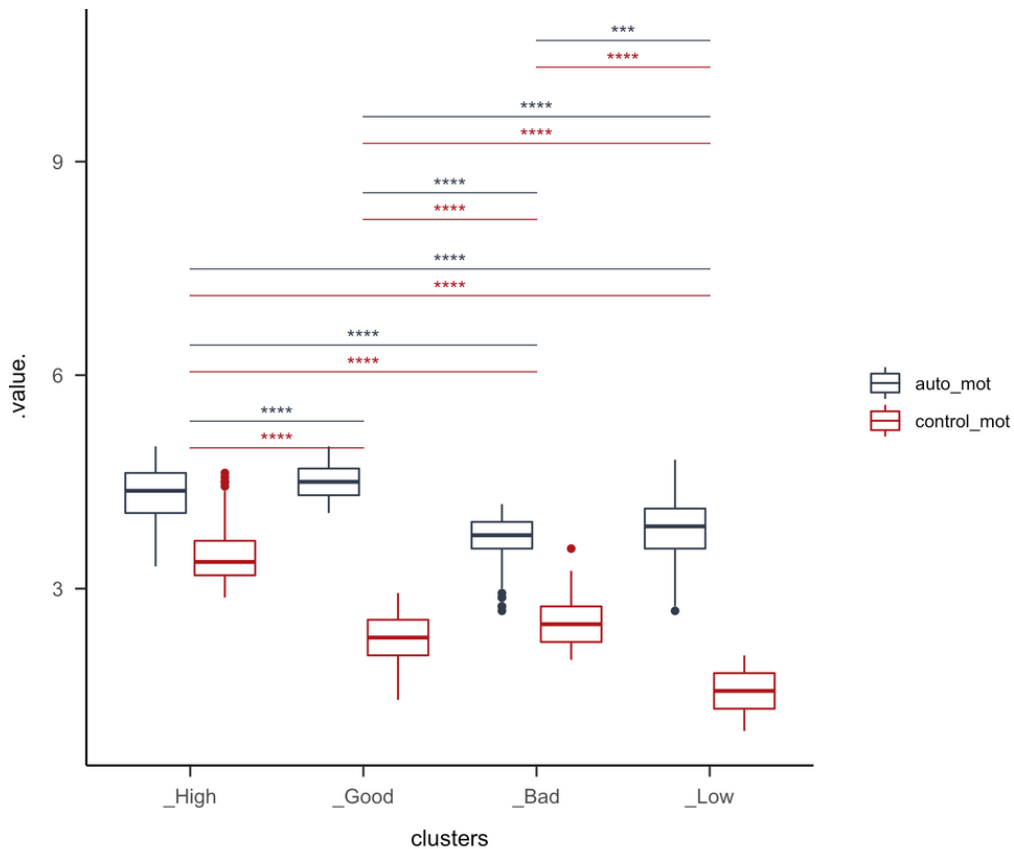
Figuur 9. Weergave van het aantal voorgestelde clusters per techniek

Vervolgens wordt een barplot gegenereerd om na te gaan welke motivationele kenmerken de verschillende clusters typeert. De visuele weergave van de clusters op basis van autonome en gecontroleerde motivatie via een barplot is weergegeven in figuur 10. De eerste cluster wordt gekenmerkt door een hoge mate aan autonome en gecontroleerde motivatie. Deze cluster representeert *hoge kwantitatieve* motivatie (*‘Hoge motivatie’*). Dit motivatie profiel manifesteert zich bij 23% ($n = 200$) van de steekproef. De tweede cluster kenmerkt zich door een hoge mate aan autonome motivatie en een lage mate aan gecontroleerde motivatie (*‘Goede motivatie’*). Deze cluster representeert 23% ($n = 212$) van de steekproef. Deze cluster typeert zich door de *goede kwalitatieve* motivatie. Daarnaast kenmerkt de derde cluster zich door een lage mate aan autonome en een beperkte mate aan gecontroleerde motivatie. Deze cluster stelt de *slechte kwalitatieve* motivatie voor (*‘Slechte motivatie’*). Dit omvat 30% ($n = 257$) van de huidige steekproef van de Dodentocht. Vervolgens wordt de vierde cluster getypeerd door *lage kwantitatieve* motivatie (*‘Lage motivatie’*), gekenmerkt door een lage mate aan autonome en gecontroleerde motivatie. Deze cluster representeert 24% ($n = 214$) van de steekproef.



Figuur 10. De vier motivatieprofielen horende bij de Dodentocht

Tot slot wordt aan de hand van een MANOVA nagegaan of de variabelen per cluster effectief verschillen van de waarde van de variabelen in de andere clusters. Er wordt op die manier bijvoorbeeld nagegaan of *hoge motivatie* en *goede motivatie* inderdaad hoger scoren op autonome motivatie in vergelijking met de *slechte motivatie* en de *lage motivatie*. Wanneer de clusters en hun score op autonome en gecontroleerde motivatie vergeleken worden, wordt opgemerkt dat de clusters significant verschillen ten opzichte van elkaar ($p < 0.001$). Figuur 11 geeft weer dat de scores per variabele en cluster significant zijn in vergelijking met de scores van de variabelen bij de overige clusters. Tabel 3 geeft een overzicht van de gemiddelde scores voor autonome en gecontroleerde motivatie per motivatieprofiel, na MANOVA van de 4 clusters ten opzichte van autonome en gecontroleerde motivatie voorgaand aan de Dodentocht.



Figuur 11. Visuele weergave van de significante verschillen tussen de variabelen over clusters heen

Onderzoeksvraag 1b: Zijn er per motivatieprofiel verschillen in zelfmotivatie, beleving en intentie tot nieuwe deelname?

Hoofdanalyses. Om een antwoord te kunnen bieden op de op het tweede deel van de onderzoeksvraag werd een MANOVA en ANOVA's uitgevoerd waarbij de variabelen in kaart werden gebracht ten opzichte van de verschillende clusters (Tabel 3). De verdeling van de hoeveelheid autonome en gecontroleerde motivatie binnen de motivatieprofielen wordt bevestigd. Tussen de vier motivatieprofielen treedt een significant verschil op in de mate van autonome en gecontroleerde motivatie. Tabel 3 stelt dat het '*kwalitatief goede*' profiel het meest autonome motivatie rapporteert, daarnaast kenmerkt deze groep zich eveneens door een lagere mate aan gecontroleerde motivatie. Het profiel van de '*kwantitatief hoge*' motivatie bevat eveneens een hoge mate aan autonome motivatie. Dit in combinatie met een hoge mate aan gecontroleerde motivatie. Daarnaast wordt bij het '*kwantitatief slechte*' profiel een hogere mate aan gecontroleerde motivatie en een lagere mate aan autonome motivatie waargenomen. Tot slot kenmerkt het '*kwalitatief lage*' profiel zich door nog lagere gecontroleerde scores en lage autonome motivatie. Deze waargenomen gemiddeldes bevestigen dat tussen de profielen verschillen waar te nemen zijn in de gemiddelde hoeveelheid autonome en gecontroleerde motivatie.

Invloed van motivatieprofiel op zelfmotivatie. Tijdens de Dodentocht werd de manier van zelfmotivatie gemeten op twee momenten gedurende de tocht. Er werd nagegaan of het type motivatie een invloed heeft op de manier waarop iemand zichzelf gedurende de tocht motiveert. We veronderstellen dat de deelnemers uit het '*kwalitatief goede*' en '*kwantitatief hoge*' profiel meer autonome zelfmotiverende strategieën zullen hanteren. Omgekeerd verwachten we ook te zien dat de deelnemers uit het '*kwalitatief slechte*' en '*kwantitatief lage*' profiel meer gecontroleerde zelfmotiverende strategieën zullen toepassen.

Het gebruik van autonome en gecontroleerde zelfmotiverende strategieën verschilt tussen de groepen. Uit tabel 3 blijkt dat de participanten uit het '*kwantitatief hoge*' en '*kwalitatief goede*' profiel het meeste gebruik maken van autonome zelfmotiverende strategieën. Het verschil in gebruik tussen deze twee profielen is niet significant volgens de *Tukey test*. Er wordt echter wel een significant verschil opgemerkt in het gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën tussen het '*kwantitatief hoge*', '*kwalitatief goede*' en '*kwalitatief slechte*', '*kwantitatief lage*' profiel. Onze hypothese

wordt hierbij bevestigd, de kwaliteit en kwantiteit van motivatie speelt een rol bij de implementatie van autonome zelfmotiverende strategieën.

Daartegenover wordt opgemerkt dat de participanten uit het ‘*kwantitatief hoge*’ profiel het meest gebruik maakt van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën. Het verschil in gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën tussen het ‘*kwalitatief goede*’ en ‘*kwalitatief slechte*’ profiel is niet significant. Het ‘*kwantitatief lage*’ profiel verschilt wel significant van de andere profielen in het gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën. Deze participanten maken het minste gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën, tegenover de participanten uit het ‘*kwantitatief hoge*’ profiel, dewelke het meeste gebruik maken van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën. Bij het gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën speelt voornamelijk de kwantiteit van de motivatie een rol waarbij veel motivatie (‘*kwantitatief hoog*’) leidt tot verhoogd gebruik van deze strategieën.

Invloed van motivatieprofiel op fysieke pijn. Het lijkt onvermijdelijk dat wie 100 kilometer stapt gedurende 24u allerlei zaken ervaart, zoals fysieke pijn en verveling. Aan de hand van vragenlijsten werd gepeild naar de beleving van fysieke pijn tijdens en na de Dodentocht. We veronderstellen dat deelnemers uit het ‘*kwalitatief goede*’ en ‘*kwantitatief hoge*’ profiel minder fysieke pijn zullen rapporteren.

Aan de hand van MANOVA werd vastgesteld dat de beleving van pijn tenminste van één cluster significant verschilt. Het ‘*kwantitatief hoge*’ profiel rapporteert het meeste fysieke pijn gedurende de Dodentocht. Echter verschilt de rapportage van het ‘*kwalitatief goede*’ en ‘*kwalitatief slechte*’ profiel niet significant van het ‘*kwantitatief hoge*’ profiel. De participanten uit deze drie groepen ervaren gedurende de Dodentocht ongeveer evenveel fysieke pijn. De deelnemers uit het ‘*kwantitatief lage*’ profiel rapporteren het minste fysieke pijn. Deze bevinding is in strijd met onze hypothese die stelt dat wie meer (‘*kwantitatief hoog*’) en beter (‘*kwalitatief goed*’) gemotiveerd is minder fysieke pijn rapporteert. In de resultaten zien we dat wie weinig (‘*kwantitatief laag*’) gemotiveerd is het minst fysieke pijn ervaart.

Invloed van motivatieprofiel op verveling. Op het vlak van ervaren verveling verwachten we te zien dat de deelnemers uit het ‘*kwalitatief goede*’ en ‘*kwantitatief hoge*’ profiel minder verveling zullen rapporteren. Ook bij de invloed van het motivatieprofiel op verveling wordt aan de hand van MANOVA vastgesteld dat de beleving van verveling

bij ten minste één cluster verschilt. Wanneer gekeken wordt naar de invloed van het motivatieprofiel op de ervaren verveling tijdens en na de Dodentocht, wordt opgemerkt dat het ‘*kwantitatief hoge*’ en ‘*kwalitatief slechte*’ profiel meer verveling rapporteren tijdens de Dodentocht. Het ‘*kwalitatief goede*’ en ‘*kwantitatief lage*’ profiel rapporteren significant minder verveling tijdens de Dodentocht. Betere (‘*kwalitatief goed*’) en minder (‘*kwantitatief laag*’) motivatie zorgen voor een verminderde ervaring van verveling tijdens de Dodentocht.

Invloed van motivatieprofiel op ervaren plezier. Op het vlak van ervaren plezier verwachten we eveneens dat de deelnemers uit het ‘*kwantitatief hoge*’ en het ‘*kwalitatief goede*’ profiel meer plezier rapporteren. Wanneer na de Dodentocht gepeild werd naar het ervaren plezier, rapporteren de participanten uit het ‘*kwalitatief goede*’ profiel het meeste plezier. Hun rapportage verschilt significant met de rapportage van het ‘*kwantitatief hoge*’ en ‘*kwantitatief lage*’ profiel. De participanten uit deze laatste twee motivatieprofielen lijken dus minder plezier te ervaren bij de Dodentocht. De participant die het minste plezier vermelden zijn de wandelaars uit het ‘*kwalitatief slechte*’ profiel. De kwaliteit van de motivatie speelt een belangrijke rol bij de beleving van plezier bij de Dodentocht. Zo zorgt ‘*kwalitatief goede*’ motivatie voor meer plezier.

Invloed van motivatieprofiel op intentie tot nieuwe deelname. Bij de laatste vragenlijst na de Dodentocht werd gepeild naar de intentie van de wandelaars om deel te nemen aan de volgende editie van de Dodentocht. We verwachten dat de deelnemers uit het ‘*kwantitatief hoge*’ en ‘*kwalitatief goede*’ profiel meer intentie rapporteren om opnieuw aan de Dodentocht deel te nemen. Na analyse zien we dat de wandelaars uit het ‘*kwalitatief goede*’ profiel rapporteren een grotere intentie om deel te nemen aan een volgende editie van de Dodentocht, echter verschilt hun rapportage niet significant met de rapportage van de deelnemers uit het ‘*kwantitatief hoge*’ en ‘*kwantitatief lage*’ profiel. Dit wil zeggen dat de rapportages van de drie groepen, wat betreft de intentie tot een nieuwe deelname, gelijk beschouwd wordt. Ook de scores tussen het ‘*kwantitatief hoge*’, ‘*kwalitatief slechte*’ en ‘*kwantitatief lage*’ profiel worden als niet significant beschouwd en op die manier dus als gelijkwaardig beschouwd. Er wordt enkel een significant verband gevonden tussen het ‘*kwalitatief goede*’ profiel en het ‘*kwalitatief slechte*’ profiel. We stellen dus vast dat de kwaliteit van de motivatie een belangrijke rol speelt bij de intentie om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht.

Tabel 3

Gemiddeldes, Standaarddeviaties en Univariate Effecten van de Clusters op de Studievariabelen binnen huidig onderzoek (MANOVA)

	Hoge motivatie (<i>n</i> = 200)	Goede motivatie (<i>n</i> = 212)	Slechte motivatie (<i>n</i> = 257)	Lage motivatie (<i>n</i> = 214)		
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	F(3, 1062)	η²
Pre						
Leeftijd	41.69 ^a (13.12)	42.70 ^a (12.80)	42.12 ^a (13.42)	46.78 ^b (12.13)	8.36**	.92
Aantal getrainde km	207.79 ^a (315.48)	205.09 ^a (301.96)	246.35 ^a (842.92)	225.41 ^a (369.99)	176.54**	.15
Autonome motivatie	4.38 ^a (0.38)	4.51 ^b (0.24)	3.72 ^c (0.29)	3.83 ^d (0.51)	303.79**	.51
Gecontroleerde motivatie	3.45 ^a (0.40)	2.33 ^b (0.32)	2.53 ^c (0.31)	1.56 ^d (0.30)	1118.54**	.79
Tijdens						
Autonome zelfmotivatie	3.78 ^a (0.53)	3.79 ^a (0.61)	3.41 ^b (0.55)	3.44 ^b (0.62)	29.12**	.90
Gecontroleerde zelfmotivatie	4.00 ^a (0.67)	3.22 ^b (0.85)	3.19 ^b (0.74)	2.47 ^c (0.92)	144.05**	.33
Pijn	3.56 ^a (0.78)	3.45 ^{ab} (0.70)	3.53 ^{ab} (0.74)	3.37 ^b (0.74)	2.74*	.01
Verveling	2.60 ^a (0.76)	2.28 ^b (0.73)	2.50 ^a (0.71)	2.20 ^b (0.70)	14.66**	.05
Post						
Intentie tot nieuwe deelname	3.45 ^{ab} (1.15)	3.53 ^a (1.30)	3.16 ^b (1.24)	3.23 ^{ab} (1.37)	4.32**	.01
Plezier	4.07 ^b (0.70)	4.33 ^a (0.59)	3.84 ^c (0.57)	4.07 ^b (0.58)	29.60**	.08

*Noot. ^{a,b,c en d} duiden de clusters aan waarvan de gemiddeldes niet significant ($p > 0.05$) verschillen volgens de Tukey test; ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$;*

M = gemiddelde; SD = standaarddeviatie

Onderzoeksvraag 2: Welke thema's komen aan bod in de interviews en bij hoeveel personen worden deze waargenomen?

De interviews werden aan de hand van Nvivo (versie 12) geanalyseerd, via thematische analyse werden thema's en subthema's geïdentificeerd. Tabel 4 geeft een overzicht van de aanwezigheid of afwezigheid van een besproken thema (vb. verveling, fysieke pijn, etc.). Indien een thema aanwezig was, werd dit aangeduid in de tabel met '+'. Op het vlak van autonome en gecontroleerde motivatie en zelfmotivatie werden het aantal antwoorden opgedeeld binnen respectievelijk autonome of gecontroleerde motivatie. Indien beduidend meer autonome motivatie gerapporteerd werd, werd dit aangeduid met '++'.

Binnen de besproken thema's vielen onder andere de doelen die de deelnemers van de Dodentocht gesteld hadden. De verschillende doelen die de geïnterviewde participanten rapporteerden, wordt afgebeeld in figuur 12. Bij deze doelen horen ook motivaties over het belang van het nastreven van deze doelen. Dit kan gaan over een persoonlijke relevantie, schaamte wanneer het doel niet behaald wordt, de verwachtingen van anderen om het doel te behalen, etc. De motivaties die door de participanten aangereikt werd voor deelname aan de Dodentocht werden op basis van theoretische kennis opgedeeld in autonome en gecontroleerde motivatie. Deze opdelingen werden door een tweede beoordelaar geëvalueerd. De motivatie van de participanten wordt besproken aan de hand van de waargenomen autonome en gecontroleerde motivatie waarna de specifieke motivatie van elke deelnemer kort onder de loep genomen wordt.

Autonome motivatie. Na thematische analyse van de interviews blijken 6 deelnemers autonome motivatie te rapporteren voor het behalen van hun doelen. Wanneer gekeken wordt welke autonome motivatie aangereikt wordt door de deelnemers zien we bij enkele deelnemers terugkeren dat ze de Dodentocht wandelen omdat ze hier plezier aan beleven. Voor deze participanten bevindt de Dodentocht zich binnen hun interessegebied. Daarnaast zijn er ook enkele participanten die hun doelen nastreven omwille van de relevantie ervan. Er is bijvoorbeeld een participant die de Dodentocht wandelt omdat hij hiervoor moet trainen en het trainen zorgt ervoor dat hij beweging moet integreren doorheen zijn dagelijks leven. Andere deelnemers ervaren de Dodentocht als

relevant doordat ze mentale grenzen moeten verleggen om hun doel te bereiken. Onderstaande citaten geven enkele antwoorden weer van de deelnemers.

H_Julie: *“Eigenlijk gewoon omdat ik het heel graag doe, dat in eerste instantie al en verplichtingen opleggen, die tijd is voorbij.”*

G_Thomas: *“Ik doe het voor mezelf als motivatie om te bewegen en om sportief bezig te zijn met mezelf en mijn lichaam.”*

Gecontroleerde motivatie. Na analyse van de interviews lijken 8 van de 10 geïnterviewde deelnemers gecontroleerde motivatie aan te halen voor het behalen van hun doelen bij de Dodentocht. Echter zijn er verschillen in de mate waarin gecontroleerde motivatie aan bod komt. Zo zijn er deelnemers waarvoor het behalen van hun doel belangrijk is voor hun zelfwaarde, zoals blijkt uit volgende citaten.

B_Valerie: *“Je wordt dan voorbijgestoken door 60-70 jarigen. Dan denk ik van oei oei oei. Dat heeft dat wel versterkt, maar de kern was nog altijd bewijzen dat ik wel zelfdiscipline heb en dat ik dat dan daarna ook kan gebruiken voor mezelf van ja dat heb je gekunnen dus nu ga je dit ook kunnen. Als een soort van houvast ook voor de toekomst.”*

L_Katrien: *“Ik denk eerder dat het puur voor mezelf is, om niet aan mezelf te moeten toegeven of mezelf te moeten zeggen van je kan het niet aan.”*

Tenslotte zijn er ook enkele deelnemers die vorig jaar de finish niet bereikten en die dit jaar kost wat kost de aankomst wilden behalen. Voornamelijk gestuwd vanuit het gegeven dat ze enkele wandelaars kenden die de Dodentocht wel gefinisht hadden. Deze deelnemers ervaarden interne druk om aan te komen.

B_Sarah: *“Ik ben toch nog in de helft geraakt en mijn vriend heeft het dan uitgelopen en dan had ik zoiets van ‘het steekt, ik wil hem toch ook eens uitgelopen hebben’.”*

Vervolgens wordt de motivatie per participant kort toegelicht. Wanneer bij de eerste participant (Jens) gepeild wordt naar de motivatie om zijn doel te behalen geeft hij aan dat hij door de Dodentocht uit te wandelen zijn overleden zus kan eren. Daarnaast vindt hij, omwille van zijn ouderdom, dat hij de Dodentocht moet kunnen uitwandelen. Jens is dus voornamelijk sprake van zowel autonome als gecontroleerde motivatie.

De tweede participant is Julie, zij vindt de Dodentocht wandelen leuk en bovendien vindt ze van zichzelf dat ze dat moet kunnen uitwandelen. Bij Julie treden bijgevolg zowel autonome als gecontroleerde motivatie op voor het behalen van haar doel. Vervolgens is er Céline wie de Dodentocht ook wil uitwandelen omwille van het plezier. Daarnaast ervaart ze het uitwandelen van de Dodentocht als relevant omdat het haar mentaal sterker maakt. Dit kan ook als beloning gepercipieerd worden, waardoor we bij Céline zowel autonome als gecontroleerde motivatie percipiëren.

De vierde wandelaar is Romy zij ervaart persoonlijke voldoening bij het nastreven van haar doel, daarnaast vindt ze het eveneens leuk om dit doel na te streven. Bij Romy wordt een hoge mate aan autonome motivatie waargenomen. Tegenover Romy is er de vijfde participant, Valérie. Zij ervaart interne druk voor het behalen van haar doel, want indien ze haar doel niet behaalt zou ze zich slecht voelen over zichzelf. Ze ziet het aankomen als een mentale opsteker, als een houvast voor mogelijke obstakels in de toekomst. We zien bij Valérie een hoge mate aan gecontroleerde motivatie voor het uitwandelen van de Dodentocht.

Als zesde participant is er Thomas dewelke de Dodentocht gebruikt als een manier om gedurende het jaar zijn portie beweging te krijgen. Thomas vindt het behalen van zijn doel dus relevant voor zijn lichamelijke gezondheid. Het uitwandelen van de Dodentocht is voor Thomas eveneens relevant omdat het hem energie en voldoening oplevert gedurende de maanden na de Dodentocht. Bij Thomas wordt zowel autonome als gecontroleerde motivatie waargenomen.

Als volgende participant is er Hendrik bij wie er een afwezigheid van zowel autonome als gecontroleerde motivatie leek te zijn. Hij had voor zichzelf duidelijk een doel gesteld, echter leek geen duidelijke motivatie gekoppeld te zijn aan deze vooropgestelde doelen. Bij de achtste wandelaar (Katrien) leek er eveneens weinig sprake van motivatie. Katrien gaf aan reeds haar doel bij de vorige editie te hebben behaald. Bij

Katrien is dus sprake van weinig autonome motivatie en een beperkte mate aan gecontroleerde motivatie.

Sarah zou zich slecht voelen over zichzelf indien ze niet aankomt. Bij Sarah is er sprake van een hoge mate aan gecontroleerde motivatie en een lagere mate aan autonome motivatie. Tenslotte is er Bas die zijn doel nastreeft omwille van het plezier die hij beleeft aan de uitdaging. Daarnaast vindt Bas het uitwandelen relevant omdat hij op die manier kan aantonen dat zijn mentale toestand sterker is dan zijn fysieke toestand. Er kan niet uitgesloten worden dat dit voor Bas een belonend effect heeft en dus gecontroleerd gemotiveerd. Bij Bas lijkt sprake te zijn van een hoge mate aan autonome motivatie en een mindere mate aan gecontroleerde motivatie.

Kortom wordt bij twee wandelaars (Valérie en Sarah) voornamelijk gecontroleerde motivatie waargenomen, dewelke duidt op een *slechte kwalitatieve* motivatie. Daarnaast zijn er eveneens vier wandelaars (Jens, Julie, Thomas en Bas) die over zowel autonome als gecontroleerde motivatie beschikken en dus behoren zij tot de *hoge kwantitatieve* motivatie. Twee wandelaars (Katrien en Hendrik) beschikken eerder over een gebrek of lage mate aan autonome en gecontroleerde motivatie. Dit sluit aan bij een *lage kwantitatieve* motivatie. Tenslotte zijn er nog twee wandelaars (Romy en Céline) die een hoge mate aan autonome motivatie rapporteren, wat aansluit bij een *goede kwalitatieve* motivatie. In wat volgt worden de wandelaars opgedeeld in de groepen volgens kwantitatieve clusteranalyse.



Figuur 12. Doelen gerapporteerd door de deelnemers van de Dodentocht (post)

Ervaren fysieke pijn. Na analyse van de interviews wordt opgemerkt dat 8 van de 10 geïnterviewden de afwezigheid van fysieke pijn rapporteert. Daarnaast zijn er 2 participanten die veel pijn lijken te rapporteren. Eén van deze participanten liep voorgaand aan de Dodentocht reeds een blessure op dewelke hem parten speelde gedurende de tocht. Volgende citaten geven enkele antwoorden weer van de deelnemers.

H_Jens: *“Ik ben de zondag ochtend uit mijn bed gesprongen en ik had precies niets gedaan.”*

B_Valerie: *“Ik heb echt pijn gekend die ik nog nooit heb gevoeld, spieren die ik nog nooit heb gevoeld.”*

Ervaren verveling. Na analyse van de interviews wordt vastgesteld dat 6 van de 10 geïnterviewden geen verveling rapporteert. Enkele deelnemers waren verwonderd over de afwezigheid van verveling, terwijl de afwezigheid van verveling voor andere deelnemers vanzelfsprekend lijkt te zijn. Hieronder worden enkele citaten uit de interviews opgelijst dewelke de ervaren verveling illustreren.

L_Hendrik: *“De Dodentocht is de saaiste van de wandeling in België, je passeert overal door woonwijken, de Schelde is oersaai, daar komt geen einde aan.”*

H_Julie: *“Nee, nooit. Ik vind het altijd leuk, altijd tof.”*

B_Sarah: *“Nee, eigenlijk verrassend genoeg geen verveling ervaren, ik dacht dat ik dat ging hebben.”*

Ervaren plezier. Naast de rapportages van fysieke pijn en verveling zijn er ook enkele participanten die tijdens de interviews plezier vermelden. 6 van de 10 geïnterviewde wandelaars geeft aan plezier ervaren te hebben tijdens de Dodentocht. Sommige deelnemers ervaren plezier omwille van de uitdaging of omwille van het wandelgezelschap. Andere deelnemers lijken de Dodentocht inherent leuk te vinden. Volgende citaten geven enkele ervaringen van de wandelaars weer.

H_Julie: *“Dat is gewoon plezant, ik vind daar niks mis mee, dat is tof.”*

G_Bas: *“Ik moet eerlijk zeggen er zijn nog dingen die op mijn bucket list staan, maar alles moet nu wijken voor de Dodentocht omdat ik het te graag doen.”*

Manieren van zelfmotivatie. De gerapporteerde manieren van zelfmotivatie werden opgedeeld in autonome zelfmotivatie (interesse-gericht en relevantie-gericht) en gecontroleerde zelfmotivatie (ander-gericht, zelfwaarde-gericht, beloningsgericht, de naleving). Enkele participanten zijn meer gericht op wat anderen zouden zeggen indien ze hun doel niet behalen, ze willen zichzelf bewijzen of ze belonen zichzelf indien ze het doel behalen. Andere participanten proberen dan weer op zoek te gaan naar het plezier van de opdracht of zoeken naar oplossingen voor moeilijkheden. Zo zijn er van de 10 geïnterviewden 10 wandelaars die gecontroleerde zelfmotiverende strategieën gaan toepassen en zijn er 6 participanten die autonome zelfmotiverende strategieën hanteren. Volgende citaten geven enkele antwoorden weer die wijzen op het gebruik van respectievelijk gecontroleerde zelfmotiverende strategieën (eerste twee) en autonome zelfmotiverende strategieën (laatste twee).

H_Julie: *“Ik heb mezelf streng toegesproken”*

B_Valerie: *“Mijn intrinsieke motivatie was mezelf fier maken, maar dan de moment dat je bezig bent komen toch die externe impulsen van ‘ah keigoed bezig’ en je wilt die mensen dan toch ook een beetje pleasen.”*

G_Bas: *“Er zijn 1000 redenen om te stoppen, maar je moet die ene reden om te blijven stappen vasthouden.”*

L_Katrien: *“Ik heb de sokken van mensen vergeleken, ik begon de merken te vergelijken en hoe dat verschilt. Dezelfde sokken als die van mij zoeken, kleuren van schoenen.”*

Intentie tot nieuwe deelname. Van de geïnterviewde participanten wenst 6 van de 10 deelnemers niet meer deel te nemen aan de Dodentocht. Deze wandelaars wensen niet meer deel te nemen om hun oorspronkelijke doel te beschermen of omdat voor hen de uitdaging verdwenen is. De deelnemers die wel nog wensen deel te nemen, zien de Dodentocht als een vaste waarde in hun leven en bovendien beleven ze plezier aan de Dodentocht. Één participant geeft aan dat hij zichzelf reeds bij aankomst van de Dodentocht opnieuw zou willen inschrijven. Volgende citaten illustreren het verschil in motivatie om al dan niet opnieuw aan de Dodentocht deel te nemen.

G_Romy: *“De inschrijfdatum staat al in mijn agenda”*

B_Valerie: *“Ik heb nu bewezen dat ik die zelfdiscipline heb en het zou dan eigenlijk alleen maar kunnen afbrokkelen als ik het niet nog eens opnieuw zou halen”*

Tabel 4.

Samenvatting Kwantitatieve en Kwalitatieve Resultaten van de 10 Geïnterviewde Participanten.

	Hoge motivatie					Goede motivatie					Slechte motivatie				Lage motivatie			
	M ₁	M ₂	Jens	Julie	Céline	M ₁	M ₂	Romy	Thomas	Bas	M ₁	M ₂	Valerie	Sarah	M ₁	M ₂	Katrien	Hendrik
Pre																		
Autonome motivatie	4.38	4.56	+	+	+	4.51	4.52	++	++	++	3.72	3.59	-	-	3.83	4.13	-	-
Gecontroleerde motivatie	3.45	3.79	+	+	+	2.33	2.44	-	+	+	2.53	2.31	++	+	1.56	1.75	+	-
Tijdens																		
Autonome zelfmotivatie	3.78	3.53	-	+	+	3.79	3.75	+	+	+	3.41	2.99	-	+	3.44	3.22	-	-
Gecontroleerde zelfmotivatie	4.00	4.76	++	+	+	3.22	3.50	+	+	+	3.19	4.13	++	+	2.47	2.67	++	+
Pijn	3.56	2.64	-	-	-	3.45	3.17	-	-	-	3.53	3.63	+	-	3.37	3.76	-	+
Verveling	2.60	2.22	+	-	-	2.28	1.83	-	-	-	2.50	2.75	-	-	2.20	3.17	+	+
Post																		
Intentie	3.45	3.00	-	+	-	3.53	4.33	+	+	+	3.16	1.00	-	-	3.23	1.00	-	-
Plezier	4.07	4.00	-	+	+	4.33	4.50	+	+	+	3.84	4.00	-	+	4.07	4.00	-	-

Noot. M = gemiddelde; ++ = sterk aanwezig + = voornamelijk aanwezig, - = voornamelijk afwezig; M₁ = gemiddeldes volledige steekproef (n = 1066), M₂ = gemiddeldes geïnterviewden (n = 10)

Discussie

Dit *Mixed-method* onderzoek draagt bij aan schaarse literatuur omtrent motivatie bij vervelende taken, dit binnen de context van de Dodentocht. De opzet van deze studie bestond eruit om de participanten van de Dodentocht in te delen in motivatieprofielen aan de hand van vragenlijsten en interviews. Daarnaast werden ook de verschillen en gelijkenissen tussen zelfmotivatie, beleving en intentie tot nieuwe deelname bekeken per motivatieprofiel. Huidig onderzoek wilde de data van kwantitatieve vragenlijsten aanvullen met informatie uit kwalitatieve interviews. Dit om voorgaand onderzoek uit studentenpopulaties (Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016) aan te vullen met informatie omtrent een sportievere context. In dit onderdeel wordt een overzicht gegeven van de resultaten, waarna ook een bespreking volgt van de implicaties en beperkingen van het huidige onderzoek.

Overzicht van de resultaten

Onderscheiden motivatieprofielen. Aan de hand van clusteranalyse werden de te onderscheiden motivatieprofielen onderzocht. Er werd verwacht om vier motivatieprofielen terug te vinden in de data. Aan de hand van de *Two Step Cluster Analysis* worden de vier motivatieprofielen uit voorgaand onderzoek (Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016) geïdentificeerd binnen de steekproef van de Dodentocht. Zo stelt huidig onderzoek, binnen de populatie van de Dodentocht, volgende motivatieprofielen vast. Het eerste motivatieprofiel wordt gekenmerkt door een hoge mate aan autonome en gecontroleerde motivatie en krijgt de naam ‘*kwantitatief hoog*’ profiel. Dit profiel komt bij 23% van de steekproef voor. Het tweede motivatieprofiel wordt het ‘*kwalitatief goede*’ profiel (23%) genoemd. Het duidt op een hoge mate aan autonome motivatie en een lagere mate aan gecontroleerde motivatie. Het derde profiel wordt aangeduid als het ‘*kwalitatief slechte*’ profiel (30%). Dit duidt op een hogere mate aan gecontroleerde motivatie en weinig autonome motivatie. Tot slot is er het ‘*kwantitatief lage*’ groep (24%) met een lage mate aan autonome en gecontroleerde motivatie. De motivatieprofielen zijn evenredig verdeeld over de participanten zoals de percentages weergeven. De geïdentificeerde motivatieprofielen bevestigen eerder onderzoek van Vansteenkiste (2009) en Wang (2016).

Binnen de tweede onderzoeksvraag werd middels thematische analyse van de interviews thema's geïdentificeerd, dewelke per participant uitvoerig besproken werden. Een samenvatting van deze resultaten is terug te vinden in tabel 4. Als eerste worden dezelfde clusters uit de clusteranalyse teruggevonden, zoals verwacht uit voorgaand onderzoek (vb. Park & Park, 2016). Enkele deelnemers gaven aan voornamelijk autonome motivatie te ervaren omtrent het behalen van hun doel. Dit sluit aan bij het '*kwalitatief goede*' profiel. Daarnaast waren er eveneens participanten die hoofdzakelijk gecontroleerde motivatie rapporteerden, dit ligt in lijn met het '*kwalitatief slechte*' profiel. De participanten die zowel autonome als gecontroleerde motivatie rapporteerden sluiten aan bij het '*kwantitatief hoge*' profiel. Tot slot waren er deelnemers die zowel weinig autonome en gecontroleerde motivatie vermelden voor de Dodentocht. Dit ligt in lijn met het '*kwantitatief lage*' profiel. Er blijkt op basis van de vragenlijsten en de interviews weldegelijk een verschil te zijn tussen de kwaliteit en de kwantiteit van motivatie, dit sluit aan bij onderzoek van Vansteenkiste et al. (2009). Echter waren er verschillen tussen de clusteranalyse en de thematische analyse kleine verschillen waar te nemen tussen de verdeling van de participanten binnen de clusters. Dit kan te wijten zijn aan de subjectiviteit waarmee thematische analyse gepaard gaat. Ook omwille van de kleine steekproef betreffende de interviews is generalisatie van deze afwijkende gegevens moeilijk.

Karakteristieken van motivatieprofielen. Middels multivariate en univariate variantieanalyse wordt vastgesteld dat de zelfmotivatie, beleving van fysieke pijn en verveling, de intentie tot een nieuwe deelname verschilt per motivatieprofiel. Zo werd gevonden dat deelnemers uit het '*kwantitatief hoge*' en '*kwalitatief goede*' profiel meer autonome zelfmotiverende strategieën toepassen tijdens de tocht. Daarbij aansluitend rapporteren de participanten, uit het '*kwantitatief hoge*' en '*kwalitatief slechte*' profiel meer gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën. De deelnemers uit het '*kwalitatief goede*' en '*kwantitatief lage*' profiel maken tijdens de Dodentocht minder gebruik van gecontroleerde zelfmotiverende strategieën. Wat betreft de beleving van fysieke pijn ervaren de deelnemers met weinig motivatie ('*kwantitatief laag*') minder fysieke pijn tijdens de Dodentocht. Op het vlak van verveling treedt een gunstigere invloed op voor de deelnemers met een *goede kwalitatieve* motivatie en een *lage kwantitatieve* motivatie. De deelnemers uit het '*kwalitatief goede*' en '*kwantitatief lage*'

profiel rapporteren minder verveling tijdens de Dodentocht. Ook op het vlak van plezier treedt er een gunstigere invloed op voor de wandelaars uit het *‘kwalitatief goede’* profiel. Tenslotte werd eveneens opgemerkt dat de participanten uit dit profiel (*‘kwalitatief goed’*) de grootste intentie rapporteren om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht. Uit de vragenlijsten wordt voornamelijk een voordeel opgemerkt voor de deelnemers met een *‘kwalitatief goede’* motivatie. Daarnaast treedt ook regelmatig een gunstigere invloed op voor de participanten uit met weinig motivatie (*‘kwantitatief laag’*). Dit is in strijd met de resultaten uit de interviews waarbij voornamelijk de deelnemers uit het *‘kwalitatief goede’* en *‘kwantitatief hoge’* profiel gunstige resultaten, zoals minder verveling, minder pijn, meer plezier, een hogere intentie om opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht. Op het vlak van zelfmotivatie geven de deelnemers uit het *‘kwantitatief hoge’* en *‘kwalitatief goede’* profiel aan de Dodentocht leuker te proberen maken, maar tegelijk ervaren deze deelnemers de Dodentocht ook al plezierig. Ze zien het plezier van deze vervelende taak in. Daarnaast gaan deze participanten eveneens op zoek naar oplossingen voor problemen die zich aandienen gedurende de Dodentocht. Op die manier komen ze een dipje relatief snel te boven. De wandelaars uit het *‘kwalitatief slechte’* en *‘kwantitatief lage’* profiel gaan zich meer focussen op wat de ander denkt, op hoe ze naar zichzelf kijken. Deze zaken. Deze manier van omgang lijkt een minder gunstige invloed te hebben op de ervaring van de Dodentocht. Waardoor deze deelnemers tijdens de interviews ook aangaven niet opnieuw deel wensen te nemen. Bovenstaande resultaten sluiten gedeeltelijk aan bij voorgaand onderzoek die aantonen dat autonome motivatie, zoals ervaren door de deelnemers uit het *‘kwantitatief hoge’* en *‘kwalitatief goede’* profiel, samengaat met gunstigere uitkomsten, zoals minder verveling (vb. Ntoumanis, 2002). Net zoals gecontroleerde motivatie, zoals ervaren door de deelnemers uit het *‘kwantitatief hoge’* en *‘kwalitatief slechte’* profiel, samengaat met minder gunstige uitkomsten (vb. Brière et al., 1995, Pelletier et al., 2001).

Wanneer de kwantitatieve en kwalitatieve resultaten vergeleken worden treden enkele tegenstrijdigheden op. In tabel 4 worden de gemiddeldes van de gehele steekproef ($n = 1066$) en de gemiddeldes van de geïnterviewden ($n = 10$) vergeleken en zien we inderdaad enkele afwijkingen. De gemiddeldes van de geïnterviewden sluiten aan bij de kwalitatief gevonden resultaten (op basis van de interviews), terwijl deze afwijken van de gemiddeldes uit de ruimere steekproef. Het is mogelijk dat de 10 geïnterviewde

wandelaars minder representatief zijn voor de ruimere steekproef. Er werden geen verdere analyses uitgevoerd op enkel de gegevens van de geïnterviewde participanten waardoor verdere uitspraken niet gemaakt zullen worden binnen huidig onderzoek.

Implicaties huidig onderzoek

Binnen huidig onderzoek werden de vier motivatieprofielen, zoals voorgaande literatuur (Vansteenkiste et al., 2009; Wang et al., 2016), teruggevonden. Na analyse van de interviews wordt opgemerkt dat sommige deelnemers autonome of gecontroleerde motivatie in minder of meer mate rapporteren dan aangegeven in de vragenlijsten. Zo ervaren deelnemers uit een het *‘kwalitatief goede’* profiel eveneens gecontroleerde motivatie. Echter ervaren de deelnemers uit alle profielen autonome en gecontroleerde motivatie, maar verschilt de mate waarin deze voorkomt binnen een cluster. Het zou echter ook een mogelijkheid zijn dat de motivatievragenlijst de motivatie van de wandelaars niet voldoende capteert en dat een aanvullende of vervangende vragenlijst hier een andere kijk op kan geven (vb. Sport Motivation Scale; Brière et al., 1995).

Elk motivatieprofiel wordt gekenmerkt door specifieke karakteristieken dewelke toelaten uitspraken te doen over de effecten van de kwaliteit en kwantiteit van motivatie. Het *‘kwalitatief goede’* profiel kenmerkt zich door positieve uitkomsten, zoals minder fysieke pijn en verveling, meer gebruik van autonome zelfmotiverende strategieën, etc. Daartegenover leidt het *‘kwalitatief slechte’* profiel tot minder gunstige uitkomsten. Dit duidt op een verschillende invloed afhankelijk van de kwaliteit van de motivatie. Daarnaast speelt de kwantiteit van motivatie een rol bij het toepassen van zelfmotiverende strategieën. Zo kenmerkt het *‘kwantitatief goede’* profiel zich door een hoger gebruik van zelfmotiverende strategieën tegenover het *‘kwantitatief lage’* profiel. Op het vlak van ervaren fysieke pijn en verveling lijkt het *‘kwantitatief lage’* profiel een voordeel te hebben. Het gebrek aan de aanwezigheid van motivatie lijkt te zorgen voor gunstigere uitkomsten, zoals minder fysieke pijn en verveling. Het type motivatie voorgaand aan de start van de Dodentocht lijkt dus een belangrijke rol te spelen bij de omgang en de beleving. De informatie uit de interviews vullen hierbij aan dat ook de kwantiteit van de motivatie van belang is, namelijk een *‘kwantitatief hoge’* motivatie leidt tot minder fysieke pijn, verveling en meer plezier en intentie tot nieuwe deelname.

Na beide analyse methodes blijft de invloed van *‘kwalitatief goede’* en *‘kwalitatief slechte’* motivatie stabiel, terwijl de invloed van *‘kwantitatief hoge’* en *‘kwantitatief lage’*

verschilt tussen beide analyses. Dit impliceert dat de kwaliteit van de motivatie belangrijk is, maar dat daarnaast geen eenduidige invloed optreedt over de kwantiteit van motivatie. Het verschil in resultaten tussen de kwantitatieve en kwalitatieve analyse duidt op de nood om deze resultaten verder aan te vullen met nieuw onderzoek waarin beide methodes naast elkaar geplaatst worden.

Beperkingen huidig onderzoek

Onderstaand worden de beperkingen van huidig *Mixed-method* onderzoek besproken. Er kunnen enerzijds vragen gesteld worden bij de keuze van de Dodentocht editie van 2019 om dit onderzoek uit te voeren, deze editie betrof de 50^{ste} Dodentocht. Het was een heel populaire editie, waarbij ook een record aantal deelnemers de finish bereikten (74,5 %). Een jubileumeditie trekt, volgens voorzitter André De Clerck, meer ervaren deelnemers aan. Het belang van ervaring mag tijdens een wandeltocht als de Dodentocht niet onderschat worden. Uit de interviews bleek dat ervaren wandelaars de Dodentocht als makkelijker ervaarden (G_Bas: “*hoe meer je hem al meegedaan hebt, hoe makkelijker dat precies wel wordt.*”). Bovendien waren er tijdens de 50^{ste} editie van de Dodentocht ook optimale wandelcondities, er was weinig tot geen regen, er was een gematigde temperatuur, etc. Ook kan de bedenking gesteld worden dat de deelnemers die zich aangeboden hebben voor deelname aan het onderzoek de meer gemotiveerde wandelaars zijn.

Aangezien dit een kwalitatief onderzoek is met een kleine steekproef ($n = 10$) is het moeilijk deze bevindingen te generaliseren naar de bredere populatie. Daarnaast bevatten de profielen met de ‘*hoge en goede motivatie*’ participanten die reeds meerdere malen deelgenomen hebben aan de Dodentocht. Ook hier mag de invloed van ervaring op de resultaten niet onderschat worden. Deelnemers kunnen door ervaring beter leren inspelen op hun noden tijdens de tocht en dit kan hun slaagkansen vergroten. Anderzijds kan ook de vraag gesteld worden of het hogere gemiddeld aantal deelnames bij de groepen met de ‘*hoge en goede motivatie*’ geen gevolg is van hun type motivatie. Zoals uit de resultaten bleek, waren de deelnemers uit de ‘*slechte en lage motivatie*’ groep minder geneigd nogmaals deel te nemen aan de Dodentocht. Pelletier et al. (2001) stelde namelijk meer uitval vast bij sporters met een hogere mate aan gecontroleerde motivatie. Ook moet de vraag gesteld worden naar de representativiteit van de geïnterviewden voor de bredere steekproefpopulatie. Na analyse van de interviews blijkt een grote afwezigheid van

fysieke pijn en verveling. Dit resultaat was onverwachts en in strijd met de vooropgestelde hypothese. Daarnaast finishte 90% van de geïnterviewden de Dodentocht en kan dit mogelijks de rapportage van hun beleving gekleurd hebben. Mogelijks is de geïnterviewde steekproef minder representatief voor de ruimere steekproef, waardoor verschillen optreden tussen de kwantitatieve en kwalitatieve rapportages.

De Dodentocht werd gekozen voor dit onderzoek, omwille van het vervelende karakter van de taak. Echter is de Dodentocht een specifieke setting, dewelke in het dagelijks leven niet voorkomt. Hierdoor is het moeilijk de bevindingen te veralgemenen naar alledaagse vervelende taken zoals huishoudelijke taken. De gelijkenissen met de manier van zelfmotivatie tijdens de Dodentocht en het dagelijks leven werd echter wel bevraagd in de interviews, maar deze gegevens werden niet opgenomen in de verdere analyse. Hier zou vervolgonderzoek meer aandacht aan kunnen besteden.

Daarnaast werden de interviews slechts door één onderzoeker getranscribeerd en geanalyseerd. Hierbij moet rekening gehouden worden met de invloed van subjectiviteit van de onderzoeker op de codering en interpretatie van de resultaten. Er wordt hierbij door de onderzoeker steeds vanuit zijn of haar eigen achtergrond, waarden en opvattingen gekeken naar de data. Ook werden de interviews afgenomen voordat onderzoeksvragen opgesteld werden voor de huidige studie. Aan de hand van de verkregen informatie uit het onderzoek werden de onderzoeksvragen opgesteld. Hierdoor sloten de vragen uit de interviews niet steeds aan bij de onderzoeksvragen. Daarnaast werden niet alle thema's (vb. verveling, vermoeidheid, etc.) expliciet besproken binnen elk interview waardoor doorheen de regels gelezen moest worden. Hier komt opnieuw de subjectiviteit ter sprake die ingeslepen zit in de analyse van de interviews.

Met deze beperkingen in het achterhoofd zou het nuttig zijn een vervolgonderzoek op te zetten bij de volgende editie van de Dodentocht. Bij vervolgonderzoek kan rekening gehouden worden met de motivatie voorgaand aan de Dodentocht en na de Dodentocht, zelfmotivatie gedurende de Dodentocht, beleving van fysieke pijn en verveling tijdens en na de Dodentocht. Om zo na te gaan over een verschillen optreden tussen de rapportages tijdens en post Dodentocht. Ook kan tijdens vervolgonderzoek gewerkt worden rond andere motivationele modellen (vb. vanuit de prestatiemotivatie binnen de Achievement Goal Theory), dewelke samengaan met andere metingen. De metingen volgens de verschillende modellen kunnen eveneens tegenover elkaar geplaatst worden. Bij dit

onderzoek kan rekening gehouden worden met een balans tussen aangekomen en niet aangekomen deelnemers om zo een mogelijk ‘aankomst-effect’ te vermijden. Omwille van de coronacrisis werden de edities van 2020 en 2021 geannuleerd en zal de volgende editie mogelijks pas plaatsvinden in augustus 2022.

Conclusie

Huidige studie wilde de verschillende types motivatie van de wandelaars bij de Dodentocht in kaart brengen. Daarnaast wilde de studie deze types motivatie in verband brengen met de gehanteerde zelfmotivatie, de beleving en de Intentie tot een nieuwe deelname. Dit gebeurde middels een *Mixed-method* onderzoek met de ZDT als theoretisch kader. We veronderstelden vier motivatieprofielen terug te vinden, namelijk een *hoog kwantitatief* profiel, een *laag kwantitatief* profiel, een *goed kwalitatief* profiel en een *slecht kwalitatief* profiel, dewelke verschillen in de mate van autonome en gecontroleerde motivatie. De resultaten van deze studie bevestigen deze vier profielen. Daarnaast werd verondersteld dat wie meer (‘*kwantitatief hoog*’) en beter (‘*kwalitatief goed*’) gemotiveerd is meer autonome zelfmotiverende strategieën ging toepassen en wie meer (‘*kwantitatief hoog*’) en slechter (‘*kwalitatief slecht*’) gemotiveerd was eerder gecontroleerde zelfmotiverende strategieën ging hanteren tijdens de Dodentocht. Ook deze hypothese werd bevestigd na analyse van de vragenlijsten en de interviews. Vervolgens werd verondersteld dat wie meer (‘*kwantitatief hoog*’) en beter (‘*kwalitatief goed*’) gemotiveerd is minder fysieke pijn en verveling, meer plezier en een hogere intentie tot nieuwe deelname zou rapporteren. Hier werd na kwantitatieve analyse inderdaad een gunstige invloed gevonden van ‘*kwalitatief goede*’ motivatie. Daarnaast werd na kwalitatieve analyse een gunstige invloed opgemerkt van veel (‘*kwantitatief hoog*’) en goede motivatie (‘*kwalitatief goed*’). Er treedt dus een verschil in rapportage op na kwantitatieve en kwalitatieve analyse, waarbij de invloed van het ‘*kwalitatief goede*’ profiel bij beide rapportages relatief stabiel blijft.

Referentielijst

- Adams, N., Little, T. D., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. *Development of Self-Determination Through the Life-Course*, 55(1), 47–54.
https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4
- Addison, T., Kremer, J., & Bell, R. (1998). Understanding the psychology of pain in sport. *The Irish Journal of Psychology*, 19(4), 486–503.
<https://doi.org/10.1080/03033910.1998.10558209>
- Affleck G., Tennen H., Keefe F. J., Lefebvre J. C., Kashikar-Zuck S., Wright K., et al. (1999). Everyday life with osteoarthritis or rheumatoid arthritis: independent effects of disease and gender on daily pain, mood, and coping. *Pain*. 83:601–9.
- Aldenderfer, M. S., & Blashfield, R. K. (1984). *Cluster analysis*. Sage Publications.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2020). Basic Psychological Need-Satisfying Activities during the COVID-19 Outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1115–1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
- Bergman, L. R. (1998). A pattern-oriented approach to studying individual development: Snapshots and processes. In R. B. Cairns, L. R. Bergman, & J. Kagan (Eds.), *Methods and models for studying the individual* (pp. 83–122). Sage Publications.
- Boiché J.C.S., Sarrazin P.G., Pelletier L.G., Grouzet F.M.E. and Chanal J.P. (2008). Student's motivational profiles and achievement outcomes in physical education: a self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology*, 100(3): 688–

701. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.688>

- Breckenridge, J. N. (1989). Replicating cluster analysis: Method, consistency, and validity. *Multivariate Behavioral Research*, 24, 147-161.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : L'échelle de Motivation dans les Sports (EMS). [Development and validation of a scale on intrinsic and extrinsic motivation and lack of motivation in sports: The Scale on Motivation in Sports]. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465–489. <https://doi.org/10.1177/1359105316676626>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cauwenberghs, J. (2015). *Welkom in de hel: Mijn eerste Dodentocht*. Geraadpleegd van <https://www.stampmedia.be/artikel/welkom-de-hel-mijn-eerste-dodentocht>
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). Advanced mixed methods research designs. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 209- 240). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd edition). Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57-97). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Dayeri, K., & Roohani, A. (2019). On the relationship between Iranian EFL teachers' burnout and motivation: A mixed methods study. *Iranian Journal of Language*

- Teaching Research*, 7(1), 77–99. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1201788.pdf>
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. Academic Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19–43.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Delforge, G. (2019, 24 maart). Dodentocht in twee uur tijd uitverkocht. *De Standaard*.
http://www.standaard.be/cnt/dmf20190324_04277403
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2000). *Handbook of qualitative research* (2nd ed.). Sage Publications.
- De Standaard (2018, 11 maart). Waarom de Dodentocht zo ontzettend populair is. *De Standaard*. https://www.standaard.be/cnt/dmf20180309_03399688
- Evers, J. (2015). *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde* (2de editie). Boom Lemma.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2011). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fisher, C. D. (1998). Effects of external and internal interruptions on boredom at work: Two studies. *Journal of Organizational Behavior*, 19(5), 503–522
- Fredricks, J. A., Parr, A. K., Amemiya, J. L., Wang, M., & Brauer, S. (2019). *What Matters for Urban Adolescents ' Engagement and Disengagement in School : A Mixed-Methods Study*. <https://doi.org/10.1177/0743558419830638>
- Garcia, T., & Pintrich, P. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. In D. Schunk & B.

- Zimmerman (Eds.), *Self-regulated learning: Issues and applications* (pp. 127–153). Lawrence Erlbaum Associates.
- Gjesne, T. (1977). General satisfaction and boredom at school as a function of the pupil's personality characteristics. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 21, 113–146.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33(1), 49–62.
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9115-z>
- Goertzen, M. J. (2017). Applying quantitative methods to research and data. *Library Technology Reports*, 53(4), 12–18.
<https://journals.ala.org/index.php/ltr/article/view/6325>
- Goudas, M., Biddle, S. J. H., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453–463. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1994.tb01116.x>
- Green, J. C., & Caracelli, V. J. (1997). Advances in mixed-method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms. In New directions for evaluation, ed. *American Evaluation Association*. Jossey-Bass.
- Green-Demers, I., Pelletier, L. G., Stewart, D. G., & Gushue, N. R. (1998). Coping with the less interesting aspects of training: Toward a model of interest and motivation enhancement in individual sports. *Basic and Applied Social Psychology*, 20(4), 251–261.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., de Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship

- to the adoption of a physically active lifestyle among university students.
European Physical Education Review, 16(2), 117–139.
<https://doi.org/10.1177/1356336X10381304>.
- Hardre, P. L., & Reeve, J. (2003). A motivational model of rural students' intentions to persist in, versus drop out of high school. *Journal of Educational Psychology*, 95, 347–356. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.347>
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669. <https://doi.org/10.1159/000271574>
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental Psychology*, 17, 300–312. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.3.300>
- Hartigan, J. (1975). *Clustering Algorithms*. Wiley.
- Hayenga, A. O., & Corpus, J. H. (2010). Profiles of intrinsic and extrinsic motivations: A person-centered approach to motivation and achievement in middle school. *Motivation and Emotion*, 34(4), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9181-x>
- Horn, D. (1943). A study of personality syndromes. *Character and Personality*, 12, 257-274.
- IASP. (1979). *Pain terms: A list with definitions and notes on usage*. Pain, Open University Press, 6, 249-252.
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W. & Stick. S. L. (2006). “Using Mixed-methods Sequential Explanatory Design: From Theory to Practice.” *Field Methods*, 18 (1): 3–20. <https://doi.org/10.1177/1525822X05282260>.
- Jackson, R. L., Drummond, D. K., & Camara, S. (2007). What is qualitative research?

Qualitative Research Reports in Communication, 8(1), 21–28.

<https://doi.org/10.1080/17459430701617879>

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33, 14-26.

<https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>

Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a Definition of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112–133.

<https://doi.org/10.1177/1558689806298224>

Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L., & Gagnon, H. (2008). Autonomous Motivation, Controlled Motivation, and Goal Progress. *Journal of Personality*,

76(5), 1201–1230. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00519.x>

Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139, 355–368.

<https://doi.org/10.1080/00224549909598391>

Lemyre, N. P., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 32–48. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.1.32>

Lepper, M. R., Corpus, J. H., & Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97, 184–196. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.184>

Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*,

28, 129–137.

<https://doi.org/10.1037/h0035519>

- Leys, C., Ley, C., Klein, O., Bernard, P., & Licata, L. (2013). Detecting outliers: Do not use standard deviation around the mean, use absolute deviation around the median. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(4), 764–766. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.03.013>
- Longhurst, R. (2010). Semi-structured interviews and focus groups. In N. Clifford, S. French, & G. Valentine (Red.), *Key Methods in Geography* (2de editie, pp. 103–113). Geraadpleegd op 28 april 2021, van https://books.google.be/books?id=_wk4kVABqE4C&pg=PA108&lpg=PA108&dq=valentine+2005+aim+of+an+interview&source=bl&ots=Q3g4XwMm3g&sig=ACfU3U0AlvNq8ujtzu1OVkrrkea2mK8yNg&hl=nl&sa=X&ved=2ahUKEwj2tHat7njAhWO26QKHWICAVQQ6AEwAHoECAkQAQ#v=snippet&q=semi-&f=false
- Markland, D., Tobin, V.A. (2004) Modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 191–6. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric Properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a Competitive Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48–58. <https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>
- McDonough, M. H., & Crocker, P. R. E. (2007). Testing self- determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 645–663. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.5.645>
- Melzack, R. & Togerson, W.S. (1971). On the language of pain. *Anaesthesiology*, 34.51-59.

- Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A., & Eastwood, J. D. (2013). Is trait boredom redundant? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 897–916.
- Merskey H., Bogduk N. (1994). *Classification of Chronic Pain*, edn 2. IASP Press.
- Moran, G. S., Russinova, Z., Yim, J. Y., & Sprague, C. (2014). Motivations of persons with psychiatric disabilities to work in mental health peer services: A qualitative study using self-determination theory. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 24(1), 32–41. <https://doi.org/10.1007/s10926-013-9440-2>
- Morgan, D. L. (2017). Mixed methods research. *The Cambridge Handbook of Sociology*, 1, 153–161. <https://doi.org/10.1017/9781316418376.015>
- Mortelmans, D. (2013). *Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden* (4e ed.). Acco.
- Noels, K. A., L. G. Pelletier, R. Clément, and R. J. Vallerand. 2000. “Why are you Learning a Second Language? Motivational Orientations and Self-Determination Theory.” *Language Learning*, 50 (1): 57–85.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 177–194. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00020-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00020-6)
- Park, J., & Park, J. (2016). Self-determination and motivation for bariatric surgery : a qualitative study qualitative study. 8506(April). <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1131996>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control–value antecedents and performance

- outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549.
- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., & Brière, N. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sports Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pintrich, P. R., Smith, D., Garcia, T., & McKeachie, W. (1991). A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). University of Michigan.
- Raabe, J., & Readdy, T. (2016). A Qualitative Investigation of Need Fulfillment and Motivational Profiles in Collegiate Cheerleading. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 78–88. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1124970>
- Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S., & Senécal, C. (2007). Autonomous, Controlled, and Amotivated Types of Academic Motivation: A Person-Oriented Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 734–746. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.4.734>
- Reis, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203772065-9>

- Riggs, J. (1992). Self-handicapping and achievement. *In Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 244–267). Cambridge University Press.
- Rousseeuw, P. J. (1987). "Silhouettes: a Graphical Aid to the Interpretation and Validation of Cluster Analysis". *Computational and Applied Mathematics*, 20: 53–65. [https://doi.org/10.1016/0377-0427\(87\)90125-7](https://doi.org/10.1016/0377-0427(87)90125-7).
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan R.M., Deci E.L. (2017). *Self-Determination Theory: Autonomy and Basic Psychological Needs in Human Motivation, Social Development, and Wellness*. New York: Guilford. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Ryan, R.M., Plant, R.W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement, and dropout. *Addictive Behaviors*, 20, 279–297. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)00072-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(94)00072-7)
- Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 379–390.

- Sansone, C., Wiebe, D., & Morgan, C. (1999). Self-regulating interest: The moderating role of hardiness and conscientiousness. *Journal of Personality*, 67, 701–733.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395–418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Scherer, K. R. (2000). Emotions as episodes of subsystems synchronization driven by nonlinear appraisal processes. In M. D. Lewis & I. Granic (Eds.), *Emotion, development, and self-organization* (pp. 70–99). Cambridge University Press.
- Seamon, D., & Gill, H. K. (2016). Qualitative Approaches to Environment-Behavior Research. *Research Methods for Environmental Psychology*, 115–135. <https://doi.org/10.1002/9781119162124.ch7>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. Freeman.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33, 135–145. <https://doi.org/10.1002/ejsp.144>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546–557. <https://doi.org/10.1177/0146167298245010>
- Sneath, P. H. A. (1957). The application of computers to taxonomy. *Journal of General Microbiology*, 17, 201–226.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in three life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 589–604.

- Soenens, B., Sierens, E., Vansteenkiste, M., Dochy, F., & Goossens, L. (2012). Psychologically controlling teaching: Examining outcomes, antecedents, and mediators. *Journal of Educational Psychology*, 104, 108-120. <https://doi.org/10.1037/a0025742>
- Sokal, R., & Sneath, P. (1963). *Principles of numeric taxonomy*. Freeman.
- Stake, R. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches. *Applied Social Research Methods Series*, vol. 46. Sage Publications.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-72.
- Thorndike, R. L. (1953). "Who Belongs in the Family?". *Psychometrika*. 18 (4): 267-276. <https://doi.org/10.1007/BF02289263>.
- Tibshirani, R., Walther, G., & Hastie, T. (2001). Estimating the number of data clusters via the gap statistic. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B*, Vol. 63, pp. 411-423.
- Tidwell, R. (1988). Dropouts speak out: Qualitative data on early school departures. *Adolescence*, 23(92), 939-954
- Tolan, P. H., & Deutsch, N. L. (2015). Mixed methods in developmental science. In W.F. Overton, & P. C. Molenaar (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science*. Vol. 1: Theory and method (7th ed., Vol. 1, pp. 713-757). John Wiley.
- Urdu, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what

- more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13, 115–138.
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599–620. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00922.x>
- Vallerand, R. J., Fortier, M. N., & 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, 1161–1176. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1161>
- Van Damme S., Crombez G., Eccleston C. (2008). Coping with pain: a motivational perspective. *Pain*. 139:1–4. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2008.07.022>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229. <https://doi.org/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). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0164981>
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K., & Deci, E. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>
- 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(3), 671–688. <https://doi.org/10.1037/a0015083>

- Vansteenkiste, M. & Waterschoot, J. (2020). *Hoe jezelf in (mentale) beweging houden. Een kwantitatief onderzoek naar de effectiviteit van zelfmotivatie op de beleving van de deelnemers aan de Dodentocht*[Masterproef]. Ongepubliceerd manuscript, Universiteit Gent, Faculteit Psychologische en Pedagogische wetenschappen.
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Published online August 15, doi: 10.1177/0146167211418530
- Wang, J. C. K., Morin, A. J. S., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2016). Students' motivational profiles in the physical education context. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 612–630. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0153>
- Ward, J. H. (1963). Hierarchical grouping to optimize an objective function. *Journal of the American Statistical Association*, 58, 236-244.
- Waterschoot, Soenens, Vermote, & Vansteenkiste (in progress).
- White, R. W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. International Universities Press.
- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224–235. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.224>
- Wolters, C. A. (2003). Motivational regulation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189–205. doi:10.1207/S15326985EP3804_1
- Xuejun, Y. E. (2020). EFL Learning motivation differences of Chinese junior secondary school students: A mixed-methods study. *Education*, 3-13, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1711143>

Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Marshall, M., & Bagby, R.

M. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new common factor in brief treatments for depression. *Psychotherapy Research*, 17, 137–147.

<https://doi.org/10.1080/10503300600919380>

Bijlagen

Bijlage 1. Uitnodiging interview

Universiteit Gent en Dodentocht vzw presenteren:

Een onderzoek naar de motivatie achter de Dodentocht

Het persoonlijk interview

Geachte

In de eerste vragenlijst (in de week van 5 – 9 augustus 2019) gaf u aan u zich te willen engageren om deel te nemen aan het vierde deel van deze Dodentochtstudie, namelijk **het persoonlijk interview**. Echter is er door de verwerking van de vragenlijstdata en andere activiteiten veel tijd verstreken, maar wensen we de rijkdom van informatie uit dergelijk interview niet verloren te laten gaan. Via deze mail wensen we bij u na te gaan **of u nog steeds interesse zou hebben om deel te nemen aan dergelijk interview** en, indien mogelijk, wensen we u graag uit te nodigen om samen te kijken of we hieromtrent een afspraak kunnen maken.

Waar kan u zich aan verwachten?

- Dit interview heeft als doel dieper in te gaan op **de ervaring van de wandelaar** tijdens de Dodentocht. Waarom nam je deel, hoe hield je jezelf gemotiveerd, wat zou je een andere wandelaar adviseren, etc. We willen met deze gesprekken de informatie die voortkomt uit de vragenlijst 'aandikken' of '**verrijken**'. Zo zullen er zaken verteld worden die niet in de vragenlijst werden gemeten of bieden deze gesprekken inspiratie voor nieuwe onderzoeksvragen.
- Deze interviews worden compleet **anoniem** verwerkt en de onderzoeker dient zich te houden tot het beroepsgeheim. Om dit interview te verwerken, zal het gesprek **opgenomen worden** om zodanig het gesprek schriftelijk te kunnen verwerken achteraf. Net zoals de opname, worden de gegevens van de geïnterviewde op geen enkele mogelijke manier verspreid en wordt alle persoonlijke informatie verwijderd.
- We zouden u willen vragen om hier (maximum) **één uur** tijd voor vrij te maken. Zo is het mogelijk voor de onderzoeker om tot aan huis te komen. Er kan ook elders afgesproken worden (bijvoorbeeld de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen in Gent) of via skype worden gewerkt.

Laat u gerust weten welke momenten er voor u zouden passen.

Indien u niet meer geïnteresseerd bent om deel te nemen, gelieve ons een mailtje te sturen.

Met vriendelijke groeten en graag tot binnenkort!

Joachim Waterschoot en Camille Van Houtte

Bijlage 2. Informed Consent

INFORMED CONSENT

Deelname aan onderzoek: "De motivatie achter de Dodentocht"

Hierbij bevestig ik dat ik wens deel te nemen aan bovenstaand onderzoek.

Doel van het onderzoek:

Dit onderzoek wordt uitgevoerd om een beter zicht te krijgen op de motivatie achter een deelname aan de Dodentocht. Het interview is het laatste deel van de Dodentochtstudie 2019, waarin bij een selecte groep deelnemers nagegaan wordt wat hun motivatie was om deel te nemen aan de Dodentocht en hoe ze zichzelf gemotiveerd hielden tijdens de Dodentocht 2019.

Deelname aan het onderzoek:

- Het onderzoek bestaat uit een semigestructureerd interview met een geschatte duur van één uur.
- Deelname aan het onderzoek gebeurt volledig uit vrije wil. Ik heb het recht om op elk moment, zonder dat ik hiervoor een reden opgeef, mijn medewerking stop te zetten.
- Er zijn geen risico's verbonden aan uw deelname aan het onderzoek. De studie voldoet aan de vereisten van de Ethische Commissie voor Wetenschappelijk Onderzoek van de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de universiteit Gent.

Geheimhouding gegevens:

- Mijn gegevens worden ingezameld in functie van dit onderzoek. In overeenstemming met de Belgische wet van 8 december 1992 en de Belgische wet van 22 augustus 2002, zal uw persoonlijke levenssfeer worden gerespecteerd en kan u toegang krijgen tot de verzamelde gegevens. Elk onjuist gegeven zal op uw verzoek verbeterd worden.
- Het is hierbij toegestaan dat er een geluidsopname wordt gemaakt van het afgenomen interview voor de verdere verwerking van de gegevens.
- Ik geef de toestemming om de verzamelde gegevens op vertrouwelijke wijze te bewaren, verwerken en de resultaten te rapporteren. Uw persoonlijke gegevens worden gecodeerd. Dit wil zeggen dat er een letter – of cijfercode wordt gebruikt die enkel door de onderzoeker(s) kan teruggekoppeld worden aan uw naam. Uw identiteit wordt echter op geen enkel moment openlijk gemaakt, ook niet bij de publicatie van de resultaten van het onderzoek. Uw persoonlijke gegevens worden enkel bewaard om u opnieuw te contacteren bij vervolgonderzoek.

Vragen:

- Ik heb op voorhand voldoende informatie verkregen over het onderzoek en mag hierover steeds mijn vragen stellen.
- Indien er nog onduidelijkheden zijn omtrent het onderzoek of omtrent uw rechten en plichten, kunt u altijd bij volgende contactpersoon terecht:

Joachim Waterschoot, Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkheds- en Sociale Psychologie
Universiteit Gent, Henri Dunantlaan 2, 9000 Gent
Tel.: +32 (0)9 264 62 70, E-mail: Joachim.Waterschoot@UGent.be

Voor akkoord, (naam + handtekening)

De participant,

De onderzoeker,

..... (plaats)

..... (datum)

Bijlage 3. Zelfregulatie vragenlijst (27.3 kilometer en 72 kilometer)

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 4. Gesprekshandleiding semi-gestructureerd interview

Voor de Dodentocht
<ul style="list-style-type: none">• Kan je jouw doelen herinneren die je voor jezelf opstelde, voorafgaand de wandeltocht?
Tijdens de Dodentocht
<ul style="list-style-type: none">• Hoe heb je deze doelen aangepakt tijdens het wandelen?• Waren er momenten tijdens de tocht dat je het lastig kreeg? Mentaal, bijvoorbeeld verveling?<ul style="list-style-type: none">○ Hoe ging je hier mee om?○ Hoe motiveerde je jezelf?• Waren er momenten tijdens de tocht dat je het lastig kreeg? Fysiek, bijvoorbeeld pijn of fysieke ongemakken?<ul style="list-style-type: none">○ Hoe ging je hier mee om?○ Copingsstrategieën om om te gaan met de pijn?• Deze manier hoe om te gaan met pijn / jezelf gemotiveerd te houden, is dat iets dat je vaker bij jezelf terugziet?<ul style="list-style-type: none">○ In hobby's? In je werk?○ Wat doe je bijvoorbeeld in het dagelijkse leven indien je een vervelende taak moet uitvoeren? Dit zijn taken die je goed kan, maar vervelend zijn om er aan te starten.• Neemt dit het plezier weg of welke effecten heeft deze manier van zelfmotivatie?• Wat zou de impact op jou zijn indien je zou moeten stoppen / gestopt zijn? / Wat is de impact op jou dat je bent gestopt? Gevoelens? Hoe zou je dit verwerken?
Na de Dodentocht
<ul style="list-style-type: none">• Wat doet de Dodentocht met jou? Zijn er zaken die hebt meegemaakt of uitdagingen die je in andere levensdomeinen hebt meegenomen? Is er bijvoorbeeld een andere band met anderen of pak je nu de zaken anders aan?

- Stel dat je nu alle soorten tips en strategieën kunt ophoofden hoe je met de Dodentocht kunt omgaan tijdens de tocht zelf. Denk je dat er een aantal zaken zijn die je ook naar andere contexten kunt meenemen?
- Zou je nogmaals aan de Dodentocht willen deelnemen?
 - Wel: waarom?
 - Niet: waarom niet?

Reflectie

- Stel, ik wil volgend jaar aan de Dodentocht starten, ik wil mij voor de eerste keer inschrijven; wat zou je mij aanraden? Hoe zit de mentale voorbereiding?
- Wat zie jij als ultiem doel? Welk doel moet ik me stellen als wandelaar om de meeste kans te hebben om de Dodentocht uit te wandelen?
- Welke mensen hebben de minste kans om de Dodentocht uit te wandelen? Welke mentale instelling hebben deze mensen?
- Wat telt het meest? Hoe verhouden de fysieke en mentale kracht zich om de Dodentocht vol te houden?
- Ik ga je een aantal voorbeelden geven van hypothetisch doelen. Dit zijn voorbeelden van wandelaars die zichzelf enkele doelen stellen en ik wil van jou eens horen wat jij bij die personen denkt. Dat de wandelaar zegt dit tegen zichzelf voor hij of zij aan de Dodentocht start.
 - Goed, de eerste wandelaar. Dit is iemand die zegt van ‘ja kijk andere mensen hebben mij uitgedaagd en ik wil laten zien dat ik dat kan. Zij verwachten dit van mij’. Wat zou je daarbij denken? Hoe zou deze persoon de tocht beleven? Haalt ie het en hoe?
 - Een ander voorbeeld. Dit is iemand die het echt voor zichzelf doet, maar zijn tijd wil verbeteren. Hij zou zich rotslecht voelen als hij zijn tijd niet zou kunnen verbeteren, die hem zou schamen t.o.v. een ander persoon. Hij ziet het als zijn verantwoordelijkheid om dit doel te halen, anders is hij teleurgesteld in zichzelf. Wat zou je daarbij denken? Hoe zou deze persoon de tocht beleven? Haalt ie het en hoe?
 - Een derde voorbeeld. Dit is iemand die zichzelf enkele doelen heeft vooropgesteld, zoals de eindmeet halen, en hij vindt dit persoonlijk relevant. Hij ziet het als een zinvol en waardevol doel en ziet er het nut

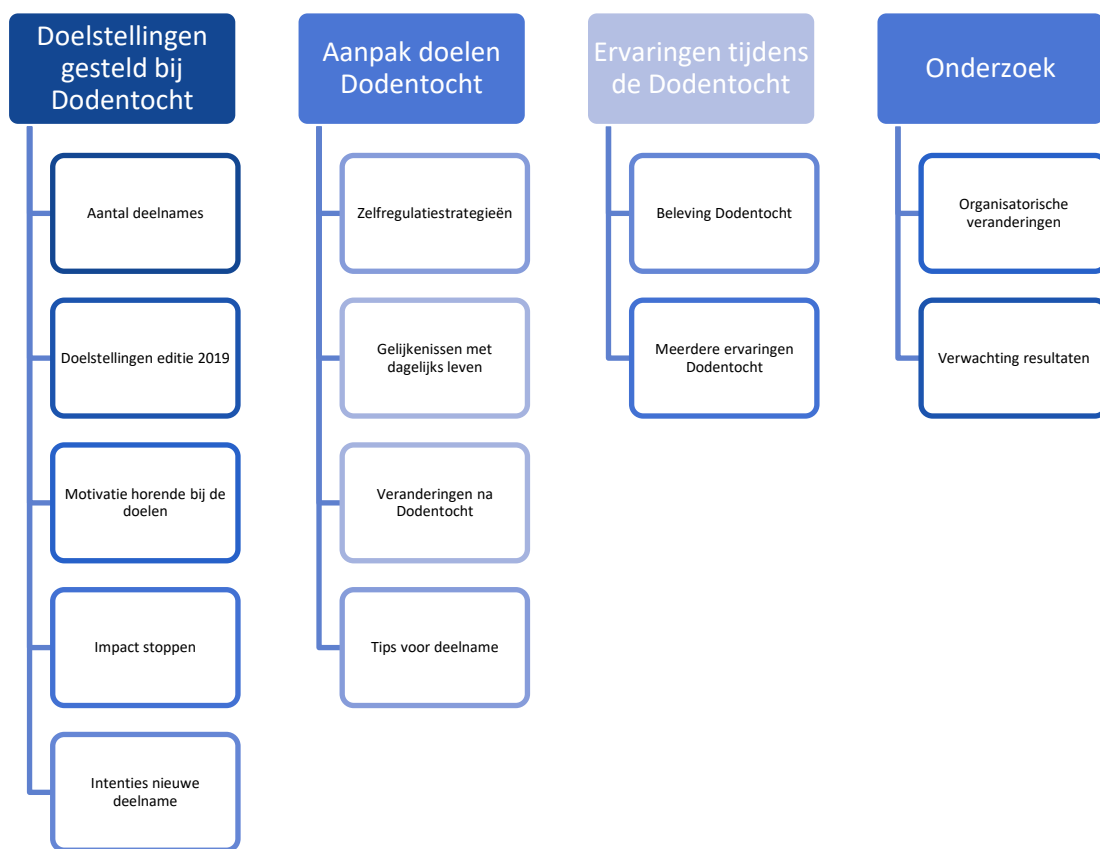
van in. Wat zou je daarbij denken? Hoe zou deze persoon de tocht beleven? Haalt ie het en hoe?

- De laatste is iemand die zichzelf enkele doelen heeft vooropgesteld en zij streeft deze na omdat zij dat heel plezierig vindt. Ze vindt het boeiend en is nieuwsgierig naar het nastreven van dit doel. Het is leuk. Wat zou je daarbij denken? Hoe zou deze persoon de tocht beleven? Haalt ie het en hoe?
- Hoe zie jij het verschil tussen deze vier wandelaars? Wie gaat er gezondheidsrisico's nemen?

Onderzoeksreflectie

- Is er tijdens de Dodentocht een moment waarvan je denkt awel nu zou iemand anders mij eens mogen komen steunen of motiveren of zou je daar helemaal geen nood aan hebben?
- Je zou zeker al niet aanraden aan nieuwe deelnemers van niet proberen mentaal te trainen op die 100 kilometer, maar waar zouden ze zich dan juist op moeten voorbereiden?
- Ik weet niet of je zelf nog aan iets denkt dat je wel graag zou willen meegeven wetende dat wij nu onderzoek aan het doen zijn naar waarom dat mensen deelnemen aan de Dodentocht en hoe zij dat beleven. Ik weet niet of je zelf nog iets hebt dat je denkt van, ik wil dat wel meegeven?

Bijlage 5. Schema van thema's en subthema's



Bijlage 6. Transcripties interviews

Omwille van de omvang van de transcripten werden deze niet toegevoegd in bijlage. De transcripten kunnen echter steeds opgevraagd worden voor inzage via Camille.VanHoutte@ugent.be of via Joachim.Waterschoot@ugent.be