

DOELGERICHT IN BEWEGING

EEN IDIOGRAFISCH ONDERZOEK NAAR DE DOELEN VAN
DEELNEMERS AAN DE DODENTOCHT EN DIENS EFFECTEN OP
MOTIVATIE, PRESTATIE EN BELEVING

Aantal woorden: 21788

Juno Koekelkoren

Studentennummer: 01305553

Promotor: Prof. dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleider: Joachim Waterschoot

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de Psychologie

Academiejaar 2019-2020

Corona preambule

De dataverzameling voor deze studie vond plaats in augustus 2019. De uitvoering van de literatuurstudie en de analyse van de data gebeurden tijdens het academiejaar 2019-2020. De pandemie ten gevolge van COVID-19 heeft geen invloed gehad op het verloop van dit onderzoek.

Deze preambule werd in overleg tussen de student en de promotor opgesteld en door beiden goedgekeurd.

Abstract

Voor welke doelen spannen deelnemers zich in tijdens hun deelname aan de Dodentocht? Wat is hun onderliggende motivatie? In welke mate spelen de doelen en de motivatie van de deelnemers een rol in hun beleving en prestatie? Om een antwoord te krijgen op deze vragen, sloegen de organisatoren van de Dodentocht en onderzoekers aan de Universiteit Gent de handen in elkaar. Door gebruik te maken van de idiografische methode beoogden we inzicht te verwerven in de ecologische validiteit van de bestaande doeltheorieën uit de huidige literatuur. Zo ontwierpen we een taxonomie met toepassing van de huidige theorieën en categoriseerden de door de deelnemers geformuleerde doelen binnen deze taxonomie, op basis van een kwalitatieve analyse. Vervolgens gingen we de effecten na van de doelen en de motivatie op de beleving en prestatie van de deelnemers, op basis van hiërarchische lineaire regressieanalyses. Uit de kwalitatieve analyse blijkt dat deelnemers aan de dodentocht voornamelijk competentiegerichte doelen vooropstellen die gericht zijn op beheersing of het behalen van een uitkomst. Voorts hebben we vastgesteld dat deelnemers spontaan geneigd zijn om naast enkelvoudige doelen ook meervoudige doelen te formuleren. Zowel combinaties tussen verschillende doeltheorieën, als binnen eenzelfde doelbenadering tussen verschillende facetten, konden veelvuldig worden geobserveerd. Tot slot bleef het verwachte doeleffect uit met betrekking tot de beleving en prestatie van de deelnemers, en werd de meeste variantie verklaard door motivatie. Theoretische en praktische implicaties van dit onderzoek wordt uitgebreid besproken in de discussie.

Kernwoorden: prestatiedoelbenadering, sociale doelen, zelf-determinatie theorie, kwalitatief onderzoek, motivatie in sport

Woord vooraf

Deze masterproef vormt het sluitstuk van mijn opleiding Psychologie aan de Universiteit Gent. Het was een intensief, maar bovenal fascinerend en verrijkend proces. Elk idiografisch onderzoek is anders en alle kwalitatieve data zijn uniek. Dit maakt dat ik doorheen het onderzoeksproces creatief aan de slag moest gaan met een scala aan benaderingswijzen. Dit vergde de nodige vindingrijkheid en heeft ertoe geleid dat dit werkstuk een sterk persoonlijke inslag heeft. Op individueel vlak was het uitwerken van deze masterproef vooral ook een les in (leren) “vertragen”: de tijd nemen om gedachten te laten rijpen. Het was een rijke ervaring om te beseffen hoe mijn interesse voor praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek gaandeweg de vorm aannam van een passie.

Een masterproef is uit zijn aard een individueel werkstuk, maar tegelijk het resultaat van de inzet van zoveel betekenisvolle anderen. In de eerste plaats zou deze masterproef nooit tot stand gekomen zijn zonder Joachim Waterschoot. De bevlogenheid en betrokkenheid waarmee Joachim – als gedreven onderzoeker – studenten ondersteunt en begeleidt, is bewonderenswaardig. Mijn dank gaat tevens uit naar professor Maarten Vansteenkiste. Als promotor van deze masterproef vormde hij een bron van inspiratie doordat hij mij geregeld intellectueel heeft uitgedaagd en gestimuleerd. Ik wens ook van harte mijn ouders, schoonouders, vrienden (en zeker ook mijn ietwat lichtzinnige maar steevast enthousiasmerende boezemvriendin Mitzi) en mijn partner-in-crime Tom te bedanken. Naast zij die het praktisch mogelijk maakten om mijn studies aan de Universiteit Gent te verwezenlijken, waren velen van hen ook een veilige haven om bij thuis te komen, een bron van steun en bezieling. In het bijzonder wil ik hierbij mijn moeder (“de moeke”) een kushandje toewerpen als blijk van appreciatie voor de oneindige kansen die zij mij biedt, de onvoorwaardelijke houvast die ze mij verschaft, en de gave van het woord en het kritische denken die zij me schonk. Tot slot wens ik deze masterproef op te dragen aan mijn opa, Eligius (Elie) Janvier. Mijn opa is sinds jaar en dag “mijn grootste fan”. Het is mee dankzij hem dat ik (hopelijk) het diploma van Master in de Psychologie zal behalen. Ik hoop dan ook uit de grond van mijn hart(je) dat hij – als grootvader, als mentor, als mijn grote voorbeeld – ontzettend trots zal zijn op dit werkstuk.

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| CORONA PREAMBULE | 1 |
| ABSTRACT | 1 |
| WOORD VOORAF | 3 |
| INHOUDSOPGAVE | 5 |
| INLEIDING | 7 |
| LITERATUUROVERZICHT | 9 |
| PRESTATIEDOELBENADERING | 10 |
| <i>Het dichotome model.</i> | <i>10</i> |
| <i>Het trichotome model.</i> | <i>11</i> |
| <i>Het 2x2 model.</i> | <i>12</i> |
| <i>Het quadchotome model.</i> | <i>12</i> |
| <i>Het 3x2 model.</i> | <i>13</i> |
| <i>Tendensen in de prestatiedoelbenadering.</i> | <i>13</i> |
| <i>Conceptuele incongruentie.</i> | <i>14</i> |
| SOCIALE DOELBENADERING..... | 15 |
| <i>Sociale motivatie model in de sport.</i> | <i>15</i> |
| <i>Sociale doelen in onderwijs.</i> | <i>16</i> |
| ZELF-DETERMINATIE THEORIE..... | 16 |
| <i>Psychologische basisbehoeften.</i> | <i>17</i> |
| <i>Autonome en gecontroleerde motivatie.</i> | <i>17</i> |
| <i>Intrinsieke en extrinsieke doelen.</i> | <i>18</i> |
| HUIDIG ONDERZOEK | 20 |
| MEERWAARDE HUIDIG ONDERZOEK | 20 |
| ONDERZOEKSVRAGEN EN AANNAMES | 21 |
| <i>Onderzoeksvraag 1: welke doelen stellen deelnemers aan de Dodentocht voorop?</i> | <i>21</i> |
| <i>Onderzoeksvraag 2: Welke enkelvoudige en/of meervoudige doelen stellen deelnemers aan de dodentocht zich?</i> | <i>22</i> |
| <i>Onderzoeksvraag 3: wat is de relatie tussen de doelorïëntaties, de motivatie, de beleving van de deelnemers tijdens de Dodentocht en hun uiteindelijke resultaat?</i> | <i>22</i> |
| METHODE | 24 |
| PROCEDURE | 24 |
| STEEKPROEF | 25 |
| GEMETEN VARIABELEN | 26 |
| <i>Doelorïëntatie.....</i> | <i>26</i> |
| <i>Motivatie of gedragsregulatie.....</i> | <i>26</i> |
| <i>Eindresultaat.</i> | <i>27</i> |
| <i>Beleving.</i> | <i>27</i> |
| DATACODERING & -ANALYSE | 28 |

| | |
|---|-----------|
| RESULTATEN | 30 |
| ONDERZOEKSVRAAG 1: WELKE DOELEN STELLEN DEELNEMERS AAN DE DODENTOCHT VOOROP? | 30 |
| <i>Kernconcepten</i> | 30 |
| <i>Doeloriëntaties</i> | 30 |
| ONDERZOEKSVRAAG 2: WELKE ENKELVOUDIGE EN/OF MEERVOUDIGE DOELEN STELLEN DEELNEMERS AAN DE DODENTOCHT ZICH? | 31 |
| ONDERZOEKSVRAAG 3: WAT IS DE RELATIE TUSSEN DE DOELORIËNTATIES, DE GEDRAGSREGULATIES, DE BELEVING VAN DE DEELNEMERS TIJDENS DE DODENTOCHT EN HUN UITEINDELIJKE RESULTAAT? | 33 |
| <i>Correlaties tussen de controlevariabelen, de predictoren en de afhankelijke variabelen.</i> | 34 |
| <i>Hiërarchische lineaire regressieanalyses.</i> | 35 |
| DISCUSSIE | 40 |
| BEVINDINGEN EN IMPLICATIES..... | 41 |
| RELEVANTIE, BEPERKINGEN EN AANBEVELINGEN | 43 |
| CONCLUSIE..... | 44 |
| TABELLEN EN FIGUREN..... | 46 |
| TABELLEN | 46 |
| FIGUREN..... | 69 |
| APPENDIX | 76 |
| PERSOONLIJKE COMMUNICATIE | 76 |
| BIBLIOGRAFIE | 77 |

Inleiding

Wat begon als een stoutmoedige droom van enkele ambitieuze wandelaars, ontpopte zich tot de grootste wandelmanifestatie van 100 kilometer in Europa. Naar het voorbeeld van de Vierdaagse van Nijmegen, werd – intussen vijf decennia geleden – een Belgische wandeltocht georganiseerd waarbij deelnemers tweemaal een afstand van 50 kilometer zouden afleggen. Om praktische redenen groeide het concept uit tot één tocht van 100 kilometer. Een "dodelijke" afstand die maar liefst 65 moedige wandelaars op 14 augustus 1970 trachtten af te leggen tijdens de eerste editie van de "100 km Wandeltocht van Kadee", die later werd omgedoopt tot de notoire Dodentocht®. Sinds zijn ontstaan wint de Dodentocht jaarlijks aan populariteit. Bij de deelnemers en de organisatie wordt er gesproken over een ware "*microbe*" (vzw Kadee Dodentocht, z.d.). Vooral op vraag van de deelnemers voelde de organisatie zich in 2018 genooddaakt om het deelnemersaantal te beperken. Ook de 50e editie van de Dodentocht in 2019 was een immens succes. Op twee uur tijd waren de beschikbare 13.000 tickets verkocht.

De voortdurende groei van de Dodentocht zorgde de afgelopen jaren voor toenemende media-aandacht (o.a. Delforge, 2018, 2019; GJS, 2018; PVM, 2018; Starckx, 2018). Ook vanuit wetenschappelijke hoek groeide de belangstelling voor dit opmerkelijke evenement. In 2016 publiceerde KERMIT (een onderzoeksteam voor Knowledge-based Systems aan de Universiteit Gent) de resultaten van een onderzoek. De onderzoekers ontwikkelden een "ruimtelijk expliciet marsmodel" om inzicht te verwerven in de dynamieken van deze wandeltocht (Van Nieuland, Baetens & De Baets, 2016). Concreet gaat het om een statistisch model dat op basis van leeftijd, geslacht en startsnellheid van een wandelaar de plaats en het tijdstip van opgave tijdens de Dodentocht voorspelt (Starckx, 2018). Het psychologische aspect van een deelname aan de Dodentocht bleef echter onbelicht. "Wat drijft wandelaars om deel te nemen aan deze "*dodelijke*" tocht?" Het antwoord op deze vraag die menig toeschouwer, organisator en onderzoeker in de ban houdt, willen wij met dit onderzoek achterhalen.

De vraag waarom mensen doen wat ze doen, brengt ons bij de motivatiepsychologie. Het is een onderzoeksveld binnen de gedragswetenschappen dat gericht is op het ontwikkelen van theorieën met betrekking tot wat de menselijke motivatie precies inhoudt en wil blootleggen hoe motiverende processen in hun werk gaan (Souders, 2019). Meer specifiek omvat motivatie "*een interne toestand die*

doelgericht gedrag opwekt, stuurt en in stand houdt” (Schunk, Pintrich & Meece, 2008 vermeld door Glynn, Brickman, Armstrong & Taasobshirazi, 2011, p. 1160). Deze kijk op motivatie vindt zijn wortels in de sociale cognitieve theorie zoals ontworpen door Bandura in 1986. Aan de basis van deze theorie ligt de aanname dat menselijk functioneren voortkomt uit de interactie tussen de omgeving, de persoonlijke kenmerken van het individu en het gedrag van het individu (Bandura, 1986, 2001, 2006; Pajares & Schunk, 2001; Pintrich, 2003). Ook Ryan en Deci (2000), de grondleggers van de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT), delen dit positieve mensbeeld. Zij stellen dat de mens van nature uit proactief tracht te ageren en niet passief de dingen ondergaat (Deci & Vansteenkiste, 2004). In tegenstelling tot de behavioristische benadering waartoe Bandura behoort, legt de Zelf-Determinatie Theorie de nadruk op de drijfveren die inherent zijn aan de mens, en niet op het sturen van motivatie van buitenaf (Ryan & Deci, 2020).

Een opvallend element in de definitie van motivatie volgens Schunk *et al.* (2008) is de doelgerichtheid. Gedrag, als uiting van de beschreven interne toestand, wordt met andere woorden steeds gesteld met het oog op het behalen van een welbepaald doel. Een doel als psychologisch construct wordt beschouwd als “*een representatie van een gewenst resultaat of eindstaat*” (Hulleman, Schrage, Bodmann & Harackiewicz, 2010, p. 423). In lijn met deze conceptualisatie bestaat er een onderscheid tussen “wat” men wil nastreven (doel) en de beweegredenen, met andere woorden “waarom” men dit wil nastreven (gedragsregulatie of motivatie). De mate waarin deze beide factoren worden benadrukt, verschilt van het ene tot het andere onderzoek (Vansteenkiste, Lens, Elliot, Soenens, & Mouratidis, 2014). In dit onderzoek is ervoor gekozen om de klemtoon te leggen op de doelen van de deelnemers. Alvorens de vraag “waarom neemt iemand deel aan de Dodentocht?” te kunnen beantwoorden, is het belangrijk om de doelen van de wandelaars in kaart te brengen. Dat vormt het vertrekpunt van deze masterproef.

De idiografische methode (afgeleid van het Griekse woord “*idios*” = “eigen” en “*graphein*” = “beschrijven”), die bedoeld is om gepersonaliseerde vragen op individueel niveau te beantwoorden (Robinson, 2011), leent zich daar uitstekend toe. Om een zo accuraat mogelijk beeld te krijgen van de doeloriëntaties van de deelnemers, werd aan hen gevraagd hun persoonlijke doelen te noteren bij aanvang van de Dodentocht. Vervolgens werden deze doeloriëntaties gecategoriseerd aan de hand van het bestaande kader aan doeltheorieën. Deze aanpak maakt het mogelijk te toetsen in hoeverre dat kader aan doeltheorieën de werkelijke doeloriëntaties van personen in

deze recreatieve, niet-competitieve sportcontext vat. Daarop aansluitend laat dit onderzoek toe meer inzicht te verwerven in een aantal theoretische controversen, zoals de relatie tussen prestatie-, beheersing- en uitkomstdoelen en de aanwezigheid van meervoudige doelen. Finaal nemen we de kwaliteit van de diverse doeloriëntaties onder de loep en onderzoeken wij de relatie tussen de doeloriëntaties, de motivatie, het uiteindelijke resultaat van de deelnemers en hun beleving tijdens de Dodentocht.

In wat volgt, gaan we van start met een beknopt overzicht van de stand van zaken van het wetenschappelijke onderzoek aangaande doeltheorieën, in het bijzonder binnen een sportcontext. Vervolgens ligt de focus op de duiding van de doeltaxonomie die werd opgesteld op basis van het bestaande theoretische kader. Daarna komt de methodologische aanpak aan bod, met bijzondere aandacht voor het coderingsproces van de kwalitatieve data. Centraal staat de rapportering van de resultaten van onze analyses en de duiding ervan. Ter afronding volgt een recapitulatie als aanzet voor verdere discussie, en de conclusie. Samengevat is het oogmerk van dit onderzoek het identificeren van de doeloriëntaties van deelnemers aan de Dodentocht en hun kwalitatieve waarde. Aanvullend hopen wij vanuit deze idiografische benadering een meerwaarde te kunnen bieden met het oog op de verdere verfijning van het bestaande wetenschappelijke kader aan doeltheorieën.

Literatuuroverzicht

Het wetenschappelijke onderzoek naar doeltheorieën is behoorlijk omvangrijk. Daarom is het van belang focus te houden. In het raam van dit onderzoek spitsen wij ons toe op doeltheorieën die niet enkel uitgaan van een louter kwantitatieve differentiatie van doelen (zoals de “*Goal Setting Theory*” van Locke & Latham, 2013), maar ook oog hebben voor mogelijke kwalitatieve discrepanties tussen diverse doeloriëntaties. Daarom zullen wij ons in deze literatuurstudie focussen op de prestatiedoelbenadering, de sociale doelbenadering en de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT). Deze doeltheorieën vormen tegelijk de basis voor de gehanteerde taxonomie in dit onderzoek. Daarnaast is het de bedoeling om deze ontwikkelingsgang te belichten vanuit de sport- en bewegingspsychologie, aangevuld vanuit andere onderzoeksdisciplines zoals onderwijs-, arbeids- en organisatiepsychologie.

Binnen de motivatiepsychologie zijn verschillende theoretische kaders ontwikkeld om de doeloriëntaties van sporters in kaart te brengen. Het vaakst gebruikte kader is de prestatiedoelbenadering (Elliot, 2005; Duda, 2001; Duda & Hall, 2001; Roberts, 2001), waarin het nastreven van competentie¹ een centraal gegeven is. Daarnaast zijn er ook modellen die vertrekken van niet louter competentiegedreven premisses zoals de sociale doelbenadering (Allen, 2003, 2005) en de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT, Deci & Ryan, 2000). We trachten u doorheen deze literatuurstudie te begeleiden aan de hand van Figuur 1. Deze geeft via een boomstructuur het onderscheid weer tussen de verschillende benaderingen die in deze literatuurstudie zullen besproken worden. Tevens vormt deze figuur het eindresultaat van de literatuurstudie, die tevens als basis dient voor het deel over de “Taxonomie met toepassing van het bestaande theoretische kader”.

Prestatiedoelbenadering

De afgelopen decennia ontpopte de prestatiedoelbenadering zich tot een van de belangrijkste perspectieven in de doelliteratuur. De prestatiedoelbenadering bestaat uit een kluwen aan gerelateerde theorieën, niet uit één enkele theorie. Daarom opteren wij voor het gebruik van prestatiedoelbenadering als term in plaats van de prestatiedoeltheorie (of “*achievement goal theory*”). Hieronder worden die gerelateerde theorieën ontrafeld, gaande van het dichotome model (Nicholls, 1989) tot en met het meest recente 3x2 model (Elliot, Murayama & Pekrun, 2011), en hun toepassing binnen de sportpsychologie.

Het dichotome model.

Vertrekkende vanuit competentie als de kwintessens voor het stellen van doelen publiceerden Nicholls (1984) en Dweck (1986) ongeveer op hetzelfde moment hun onderzoek waarin zij een dichotoom model voorstelden. In deze dichotome visie maakten zij een onderscheid tussen doelen waarbij men tracht om competentie te bewijzen, en doelen waarbij men tracht om competentie te ontwikkelen. Nicholls (1984) sprak hierbij respectievelijk van “*ego involvement*” en “*task involvement*”, terwijl Dweck (1986) deze benoemde als “*performance goals*” en “*learning goals*”. Het belangrijkste verschil tussen de twee uitersten in dit dichotome model is het referentiepunt dat gehanteerd wordt om competentie te definiëren. Bij ego- of prestatiedoelen fungeert de competentie van anderen als ijkpunt, daar waarbij taak- of leerdoelen de eigen

¹ Het begrip competentie verwijst in deze context naar “*een conditie of kwaliteit waaruit effectiviteit, deskundigheid, toereikendheid of succes blijkt*” (Elliot, Dweck & Yaeger, 2018. p. 3).

competentie en ontplooiing als maatstaf worden genomen. Als sporters bijvoorbeeld ernaar streven om een podiumplaats te behalen of als eerste te eindigen in een wedstrijd, stellen zij zich een ego- of prestatiedoel. Wil een sporter daarentegen een bepaalde (loop-)techniek onder de knie krijgen, dan streeft die een taak- of leerdoel na. Uit diverse studies is gebleken dat het vooropstellen van ego- of prestatiedoelen soms kwalijke gevolgen kon hebben omdat bij falen de eigenwaarde van het individu in het gedrang kwam (Van Yperen & Duda, 1999), met bijvoorbeeld een snellere defensieve en hulpeloze opstelling als gevolg (Elliot & Dweck, 1988). Toch kwamen niet alle onderzoekers tot dezelfde bevindingen: ego- of prestatiedoelen bleken zowel negatieve als neutrale tot en met zelfs positieve gevolgen te hebben, bijvoorbeeld voor het ontwikkelen van zelfeffectiviteit of het waarderen van de taak (Wolters, Yu & Pintrich, 1996; voor een overzicht zie o.a. Ames, 1992; Elliot, 2005; Senko, Durik & Harackiewicz, 2008; Urdan, 1997).

Het trichotome model.

Om deze contradictorische bevindingen in verband met het effect van prestatiedoelen op te helderen, deed de nood zich gevoelen aan een theoretische bijsturing. In 1996 stelden Elliot en Harackiewicz een ontdebelling van de prestatiedoelen voor op basis van valentie². Dit resulteerde in een trichotoom model waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen taakdoelen, prestatietoenerings- en prestatievermijdingsdoelen. Sporters die een prestatietoeneringsdoel nastreven, zijn erop gericht om beter te presteren dan anderen en beogen de prestaties van anderen te overtreffen. Wanneer sporters een prestatievermijdingsdoel voor ogen hebben, trachten zij – kost wat kost – te vermijden om slechter te presteren dan anderen. Dit vernieuwde inzicht bleek de variatie aan effecten van prestatiedoelen, zoals die voordien werd geobserveerd, retrospectief te (kunnen) verklaren (Elliot, 1994). Vooral het nastreven van prestatievermijdingsdoelen bleek een negatieve weerslag te hebben op onder meer motivatie en gedraguitskomsten (Vansteenkiste, 2020).

Midgley *et al.* (2000) stelden enkele jaren later een zeer gelijkaardig model voor. Het voornaamste verschil met de trichotomie van Elliot en Harackiewicz (1996) is de definiëring van taakdoelen, die Midgley *et al.* als beheersingsdoelen beschouwen. De definiëring van beheersingsdoelen sluit sterk aan bij de originele leerdoelen van Dweck (1986), namelijk de wil om competentie te ontwikkelen door nieuwe zaken aan te leren.

² Valentie is de tendens tot het toeneren of vermijden van het na te streven doel.

Het 2x2 model.

In een volgend stadium stelden Elliot (1999) en Pintich (2000) voor om leer- of taakdoelen te ontubbelen op basis van dezelfde valentiedistinctie. Naast prestatietoenerings- en prestatievermijdingsdoelen, onderscheidde men sindsdien ook taaktoenerings- en taakvermijdingsdoelen. Op basis daarvan ontstond het 2x2 model (Elliot & McGregor, 2001) waarbij zowel de definitie (prestatie/taak) als de valentie (toenadering/vermijding) – als componenten van competentie – volledig kruislings met elkaar gecombineerd konden worden (Mascret, Elliot & Cury, 2015). De introductie van het 2x2 model stuitte op heel wat weerstand, niet in het minst omwille van de conceptuele herziening van de definiëring. Voor taakdoelen zal niet langer de eigen prestatie als referentiepunt dienen, maar zullen de eisen verbonden aan de taak gezien worden als ijkpunt om competentie en succes te definiëren (Vansteenkiste, 2020). Sporters die ernaar streven om de toegangsnormen te halen en zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen, stellen zich een taaktoeneringsdoel. Stel dat de Olympische Spelen worden afgelast omwille van bijzondere omstandigheden, zoals een pandemie. Dan bestaat de kans dat enkele atleten willen vermijden dat ze minder presteren dan ze eigenlijk zouden kunnen of zelfs angst vertonen om hun huidige conditie te verliezen. In dat geval is er sprake van taakvermijdingsdoelen.

Het quadchotome model.

Bij het begin van deze eeuw gingen Grant en Dweck (2003) een stap verder in de ontwikkeling van de prestatiedoelbenadering. Zij stapten af van het tot dan toe gehanteerde onderscheid tussen de definitie (prestatie/taak) en de valentie (toenadering/vermijding) als componenten van competentiedoelen. Ze stelden een quadchotoom model voor bestaande uit vier doelorientaties: leer-, uitkomst-, bekwaamheids- en normatieve doelen. Leerdoelen (*“learning goals”*) gaan uit van de wil om competenties te ontwikkelen door nieuwe dingen aan te leren, vaardigheden te verbeteren en uitdagingen te beheersen (Lee & Bong, 2016). Deze definitie leunt opnieuw sterk aan bij het originele concept van leerdoelen, volgens de invulling van Dweck in haar dichotome model van 1986 en in navolging van Midgley *et al.* (2000) bij de definiëring van beheersingsdoelen in hun trichotomie. Uitkomstdoelen (*“outcome goals”*) komen eenvoudigweg neer op de wil om een positieve uitkomst te realiseren. Met het vooropstellen van bekwaamheidsdoelen (*“ability goals”*) is het streven het valideren van de eigen bekwaamheid, wat tot op zekere hoogte overeenkomt met wat voordien beschreven werd als prestatietoeneringsdoelen met uitzondering van de afwezigheid van een normatieve component (Midgley, Kaplan, & Middleton, 2001).

Deze normatieve component komt in dit quadchotome model aan bod onder de noemer “normatieve doelen”. Normatieve doelen (“*normative goals*”) omvatten het verlangen om de prestatie van anderen te overtreffen, en sluiten vanuit dat perspectief aan bij de theorie van prestatietoeladeringsdoelen zoals geconceptualiseerd door Elliot en McGregor (2001).

Het 3x2 model.

De zinsprong van Grant en Dweck (2003) in combinatie met het conceptuele onderscheid tussen taakdoelen (Elliot & McGregor, 2001) en beheersingsdoelen (Midgley *et al.*, 2000), heeft met zich meegebracht dat er in de meest recente uitbreiding van de prestatiedoelbenadering, naast taak- en prestatiedoelen, ook *intrapersoonlijke* doelen onderscheiden worden door Elliot, Murayama en Pekrun (2011). Kortom, binnen het 3x2 model worden, in vergelijking met het 2x2 model, de beheersingsdoelen verder onderverdeeld in taak- en intrapersoonlijke doelen. Sporters die ernaar streven om hun persoonlijk record te verbeteren, beogen een *intrapersoonlijk* toeladeringsdoel. Sporters die erop gericht zijn om te vermijden dat ze minder presteren dan hun persoonlijk record, ambiëren een *intrapersoonlijk* vermijdingsdoel.

Tendensen in de prestatiedoelbenadering.

In weerwil van het feit dat de bevindingen op het vlak van de effecten van de diverse doelconcepten doorheen de evolutie van de prestatiedoelbenadering niet altijd eenduidig zijn, zijn er toch enkele constanten (Urdan & Kaplan, 2020). Zo worden prestatievermijdingsdoelen over het algemeen in verband gebracht met negatieve emoties, een lager doorzettingsvermogen en een lage prestatie. Prestatietoeladeringsdoelen worden op hun beurt geassocieerd met betere prestaties en een groter aanpassingsvermogen (Senko, 2016). Beheersingsdoelen worden voorts in verband gebracht met interesse, doorzettingsvermogen en positieve emoties. De associatie met de uiteindelijke resultaten is veeleer afhankelijk van de context waarin de beheersingsdoelen worden gesteld (Urdan & Kaplan, 2020). Ons onderzoek leent zich er dan ook perfect toe om de validiteit van deze generalisaties verder te onderzoeken binnen een zeer specifieke context.

In een sportcontext is een voorname observatie in de literatuur het positieve verband tussen taak- of beheersingsdoelen en plezier (o.a. Duda *et al.*, 1995; Fox *et al.*, 1994). Daarnaast wordt, net zoals in onderwijscontext (Maehr & Anderman, 1993), ook in een sportcontext taak- of beheersingsgerichte doelen naar voor geschoven om langdurige betrokkenheid te faciliteren (Duda, 1996). Newton en Fry (1998), maar ook

Duda *et al.* (1995) toonden een positieve relatie aan tussen taak- of beheersingsdoelen en intrinsieke motivatie in de sport.

Conceptuele incongruentie.

Zoals uit deze samenvatting van de ontwikkeling van de prestatiedoelbenadering mag blijken, is het een hele opgave om in dit labrynt aan theorieën het overzicht te bewaren. De schijnbare eensgezindheid aangaande de conceptualisering van de definitie van competentie wordt tegengesproken door een aantal conflict- en discussiepunten binnen de literatuur. Iedereen die de literatuur over de prestatiedoelbenadering er grondig op naleest, stelt vast dat menig onderzoeker verschillende benamingen gebruikt voor vergelijkbare doelen en dezelfde benamingen voor verschillende doelen (Van Yperen, 2020). Dit was in 2010 reeds een van de belangrijkste bevindingen in de meta-analyse van Hulleman, Schraher, Bodmann en Harackiewicz. Zij concludeerden dat de discrepantie tussen conceptuele theorieën en diverse meetinstrumenten tot onregelmatige en verwarrende onderzoeksresultaten leiden, wat een gedegen theorievorming en praktische toepassingen van wetenschappelijk onderzoek in de weg staan. Zij breken dan ook een lans voor het belang dat *“onderzoekers - theoretisch - begrijpen wat ze willen meten, precies zijn in hun uitleg en hun meetinstrumenten daarop afstemmen”* (Hulleman *et al.*, 2010. p.446; *cf.* Hulleman & Senko, 2010). Deze aanbeveling nemen wij in ons onderzoek dan ook ter harte. Bij het ontwikkelen van de doeltaxonomie in ons onderzoek hebben wij de doelconceptualiseringen, zoals Hulleman *et al.* (2010) deze vooropstelden op basis van hun meta-analyse, als fundament gebruikt voor de competentiedoelen. Verder volgen wij ook de conceptualisering van uitkomstdoelen als een aparte categorie binnen de competentiedoelen. Uitkomstdoelen zijn namelijk neutraal wat betreft het referentiepunt voor het beoordelen van competentie. Dit werd ook aangetoond door Grant en Dweck (2003) en door Sideridis en Mouratidis (2008) die vaststelden dat uitkomstdoelen correleren met zowel prestatie- met beheersingsdoelen. Elliot houdt hier weliswaar een andere visie op na (persoonlijke communicatie, 12 maart 2020). Hij beschouwt uitkomstdoelen als een vorm van taakgerichtheid, wat een onderdeel is van beheersingsdoelen in zijn 3x2 model.

Een ander heikel punt binnen de conceptualisering van de prestatiedoelbenaderingen is de oorspronkelijk holistische conceptualisering. In het initiële dichotome model (Dweck, 1986 & Nicholls, 1984) was er vooral sprake van doeloriëntaties omdat men ervan uitging dat doelen bestonden uit een cluster van gerelateerde, op competentie gebaseerde processen (Ames & Archer, 1987).

Doorheen de tijd stapte echter meer en meer wetenschappers af van deze macrobenadering omdat de gerelateerde processen binnen deze approach de observaties vertekenden in de relaties tussen doelen. Vansteenkiste *et al.* (2014) pleiten daarom voor een microbenadering met een duidelijk onderscheid tussen doelen en hun onderliggende beweegredenen. In deze studie vertrekken wij dan ook van een microperspectief. Dat stelt ons in staat de doelen van de deelnemers meer in detail te bestuderen en tegelijk na te gaan welke drijfveren het doelgerichte gedrag in stand houden.

Sociale doelbenadering

Hoewel onderzoek naar de prestatiedoelbenadering een beduidende bijdrage heeft geleverd aan het begrijpen van psychologische processen onderliggend aan motivatie, bleef het sociale, niet op competentiegerichte facet onderbelicht. Het sociale aspect is tevens van belang voor de motivatie van individuen, in het bijzonder in een sportcontext (Allen, 2003). Motivatie is niet louter gerelateerd aan de wil om competentie te tonen of te ontwikkelen, maar ook aan het verlangen naar sociale verbondenheid of erkenning.

Sociale motivatie model in de sport.

Verschillende onderzoekers (Klint & Weiss, 1987; Lewthwaite & Piparo, 1993; Schilling & Hayashi, 2001) toonden de significante aanwezigheid aan van sociale motivatieconstructen in de sport. Getriggerd door deze onderzoeksresultaten ontwikkelde Allen (2003) een theoretisch kader betreffende sociale motivatie in de sport, met oog voor een consistente conceptualisatie van sociale doeloriëntaties. Het eerste sociaal doel dat zij vooropstelt, is affiliatie. Dit doel is gericht op “*het ontwikkelen en onderhouden van wederzijds bevredigende relaties*” (Allen, 2003). Een koppel sporters bijvoorbeeld kan als doel hebben om een fijne tijd samen te beleven wanneer ze wekelijks samen een wedstrijd tennis spelen. Een tweede element dat zij onderscheidt als een sociaal doel, is sociale validatie. Deze validatiecomponenten worden nog verder onderverdeeld in de erkenning door anderen en maatschappelijke positie of status (Allen, 2003). Wanneer bijvoorbeeld een veldrijder met zijn deelname aan het wereldkampioenschap zijn vader trots wil maken, streeft hij sociale validatie na. Mocht deze veldrijder ernaar streven om naambekendheid te verwerven met zijn deelname aan het wereldkampioenschap, dan is er sprake van een sociale status doel. Op basis van deze conceptualisering van sociale doelen ontwikkelde Allen (2003, 2005) een meetinstrument om sociale motivatie oriëntaties in de sport (*Social*

motivational orientations scale for sport, SMOSS) in kaart te brengen. Gelet op de positieve relatie tussen taak- en beheersingsgerichte competentiedoelen werd ook voor affiliatiedoelen aangenomen dat zij positief verband houden met intrinsieke motivatie, betrokkenheid bij de sport en positief affect (Hodge, Allen & Smellie, 2005).

Sociale doelen in onderwijs.

Binnen de educatieve psychologie was men zich er ook steeds meer van bewust dat het benaderen van doelen louter vanuit een competentiegericht perspectief, slechts een beperkt inzicht verschaft in het motivatieproces (Eccles, Wigfield, & Schiefele, 1998; Blumenfeld, 1992; Urdan & Maehr, 1995). Na deze vaststelling schoten de theorieën als paddenstoelen uit de grond. Steeds meer doelen werden bestudeerd, gaande van doelen met betrekking tot solidariteit (zoals zorg of affiliatie; Maehr, 1984) tot sociale doelen in de zin van goedkeuring en gehoorzaamheid (Urdan & Maehr, 1995). Dowson en McInerney (2001, 2003) gingen op een inductieve wijze aan de slag om, op basis van de letterlijke omschrijving door studenten, alle verschillende sociaal academische doelen te onderscheiden en te definiëren. Als resultaat van deze kwalitatieve onderzoeken werden vijf sociale academische doelcategorieën onderkend: affiliatie, zorg, verantwoordelijkheid, goedkeuring en status. Gezien de soortgelijke onderzoeksmethode en de genuanceerde, maar tegelijk duidelijk geformuleerde definities opteren we ervoor om in deze studie deze doelen te vertalen naar een sportcontext en verder te bouwen op deze degelijke conceptualisering.

Zelf-Determinatie Theorie

Op hetzelfde moment als de toenemende belangstelling in niet-op-competentiegerichte doelen deed er zich een paradigmaverschuiving voor binnen de motivatiepsychologie. Deci en Ryan (1985) stapten af van de behavioristische benadering en stelden een geïntegreerd model voor, de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT), die ingaat op belangrijke menselijke behoeften, doeloriëntaties en gedragsregulaties. Concreet ontwikkelden zij eenzelfde theoretische kader dat oog heeft voor zowel “wat” mensen nastreven (doelen) als “waarom” mensen dit doen (gedragsregulaties) (van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Lens & Andriessen, 2009).

Psychologische basisbehoeften.

In eerste instantie was de ZDT erop gericht om de antecedenten en consequenties van gedragsregulaties op een rij te zetten (Deci & Ryan, 2000). Een proces dat binnen de ZDT als fundament voor een gezonde persoonlijke ontwikkeling wordt beschouwd, is de bevrediging van de drie aangeboren psychologische behoeften: autonomie, competentie en relationele verbondenheid (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020). Autonomie betreft het ervaren van vrijheid in handelen en het gevoel te hebben om zonder (externe) druk te kunnen functioneren (DeCharms, 1968; Deci, 1971; van den Broeck *et al.*, 2009). Competentie appelleert aan het gevoel van bekwaamheid, bij machte te zijn om doeltreffend met de omgeving om te gaan en in staat te zijn om te slagen en te groeien (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020). Verbondenheid ten slotte duidt op de zin voor het opbouwen van positieve relaties met anderen (van den Broeck *et al.*, 2009). Deze positieve relatie komt tot stand wanneer een individu zich geliefd en verzorgd voelt en in de mogelijkheid verkeert om zelf te zorgen voor anderen (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). Deze laatste psychologische basisbehoefte leunt sterk aan bij de visie van de sociale doeltheorieën zoals hierboven beschreven.

Autonome en gecontroleerde motivatie.

Naast de bevrediging van de drie basisbehoeftes als motor voor het optimale functioneren van een individu, maakt de ZDT een onderscheid tussen verschillende types van motivatie. De ZDT vertrekt vanuit de klassieke distinctie tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie, maar stapt af van de dichotomie tussen deze concepten (Sheldon *et al.*, 2003). In de ZDT gaat het om een continuüm waarin verschillende types van extrinsieke motivatie onderscheiden worden op basis van hun kwalitatief verschillende impact op het functioneren van het individu (Ryan & Connell, 1989). De verschillen in kwaliteit hangen samen met de mate waarin extrinsiek gemotiveerd gedrag autonoom dan wel gecontroleerd gereguleerd is (van den Broeck *et al.*, 2009). Figuur 2 is een voorstelling van het Zelf-Determinatie continuüm gaande van amotivatie en extrinsieke motivatie tot intrinsieke motivatie. De meest inferieure vorm van motivatie komt voor wanneer het stellen van gedrag extern gereguleerd is. Deze vorm van extrinsieke motivatie betreft het stellen van gedrag omwille van buitenaf opgelegde beloningen of straffen. Externe gedragsregulatie wordt typisch beleefd als gecontroleerd en niet-autonoom (Ryan & Deci, 2020). Bij geïntrojecteerde regulatie wordt een bepaalde activiteit uitgevoerd omwille van intern controlerende factoren (van den Boeck *et al.*, 2009). Interne beloningen in de vorm van zelfwaardering bij succes

en het vermijden van angst, schaamte of schuldgevoelens bij mislukking, vormen de drijfveer voor het stellen van bepaalde gedragingen (Ryan & Deci, 2020). Aangezien er nog steeds sprake is van gevoelens van druk, verplichting en controleren, wordt ook geïntrojecteerde regulatie beschouwd als een vorm van extrinsieke motivatie. Gedrag kan echter ook op een autonome wijze worden gesteld (Deci & Ryan, 2000). Wanneer er sprake is van geïdentificeerde regulatie, identificeert het individu zich bewust met de waarde van de activiteit, waardoor een hoge wilskracht voor het stellen van het gedrag wordt ervaren (Ryan & Deci, 2020). Geïntegreerde regulatie komt tot stand als het individu de waarde van de activiteit niet enkel herkent en zich hiermee identificeert, maar deze waarde ook een afspiegeling vormt van zijn persoonlijke waarden (Ryan & Deci, 2020). Intrinsieke motivatie wordt gekenmerkt door het ervaren van interesse en plezier, daar waar gecontroleerde en autonome motivatie steeds gebaseerd zijn op het ervaren van waarde. Zo kan een individu een bepaalde activiteit wel naar waarde schatten, maar wordt deze daarom nog niet als plezierig ervaren (Ryan & Deci, 2020). Een deelnemer aan de Dodentocht vindt het bijvoorbeeld belangrijk om voldoende te bewegen en zodoende zijn gezondheid te bevorderen, maar ervaart weinig tot geen genot of plezier tijdens het wandelen. Tot slot onderscheidt men in de ZDT-taxonomie van motivatie nog een laatste categorie, meer bepaald amotivatie. Amotivatie komt neer op het ontbreken van intentie of doelgerichtheid (Ryan & Deci, 2020). Verscheidene onderzoeken (Sheldon & Kasser, 1995; Soenens & Vansteenkiste, 2011; Vansteenkiste *et al.*, 2014) tonen aan dat hoe meer een doel op een autonome wijze wordt gereguleerd (in plaats van op een gecontroleerde wijze), hoe groter de kans is dat de doelen worden bereikt. Het bereiken van dit doel houdt dan weer verband met het ervaren van een hoger welzijn. Toch dienen we een kanttekening te maken bij het verband tussen autonome motieven en het bereiken van het doelen. Deze relatie blijkt namelijk onder meer te worden gemedieerd door de inspanning die gericht is op dergelijke doelen (Smith, Ntoumanis & Duda, 2007). Dit impliceert dat er wel degelijk een verband bestaat tussen autonome motivatie en het bereiken van de doelen, maar dat deze gepaard gaat met een “mentale kost” zoals een significante toename van de geleverde inspanning.

Intrinsieke en extrinsieke doelen.

Naast de redenen waarom men bepaald gedrag stelt, onderscheidt de ZDT types van doelen die worden nagestreefd door het stellen van bepaald gedrag. Deze kijk vanuit de ZDT op de waarde van deze doelen en hun verhouding tot motivatie sluit aan bij de recente ontwikkelingen van de prestatiedoelbenadering waarbij enerzijds

een onderscheid wordt gemaakt tussen doelen en redenen om gedrag te stellen, en anderzijds wordt gedifferentieerd tussen diverse doeloriëntaties op basis van kwaliteit. Wat betreft de inhoudelijke oriëntatie richt de ZDT zich vooral op doelen van een hogere orde, dus niet louter op competentiegerichtte doelen (van den Broeck *et al.*, 2009). Concreet worden binnen de ZDT twee categorieën van doelen bestudeerd, namelijk intrinsieke en extrinsieke doelen. Intrinsieke doelen (zoals zelfontwikkeling, gezondheid, affiliatie en bijdragen aan de samenleving) weerspiegelen de natuurlijke tendens van een mens om zich verder te ontwikkelen (van den Broeck *et al.*, 2009; Vansteenkiste *et al.* 2007). Een persoon die wekelijks meerdere malen sport om zijn conditie op peil te houden, streeft een intrinsiek doel na. Extrinsieke doelen (zoals financieel succes, macht, status of fysieke aantrekkelijkheid) zijn daarentegen gericht op het maken van indruk op anderen door het verwerven van uiterlijke kenmerken van waarde, wat leidt tot een naar buiten gerichte focus (Kasser & Ryan, 1996; Vansteenkiste *et al.*, 2007; Williams, Cox, Hedberg & Deci, 2000). Een sporter die wekelijks meerdere malen loopt om enkele kilo's te verliezen en zo een meer perfect lichaam te krijgen, koestert een extrinsiek doel.

Het voornaamste verschil tussen de doelconceptualisering van de ZDT en de voorgaande doelbenaderingen (prestatiedoelbenadering en sociale doel benadering) is gelegen in het uitgangspunt voor de definiëring van doelen (van den Broeck *et al.*, 2009). De prestatiedoelbenadering definieert doelen op basis van competentie, sociale doeltheorieën conceptualiseren doelen aan de hand van sociale relaties, daar waar de ZDT de groeitendens van de mens beschouwt als basis voor de classificering van doelen. Niettemin kunnen er verbanden worden geobserveerd tussen de verschillende doeltheorieën. Intrinsieke doelen gaan zo bijvoorbeeld vaak samen met taak- of beheersingsgerichte competentiedoelen en sociale affiliatie doelen, daar waar extrinsieke doelen meer in verband worden gebracht met prestatiegerichtte competentiedoelen, sociale validatie doelen en sociale status doelen (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens, Matos & Lacante, 2004; Vansteenkiste *et al.*, 2007; Dowson & McInerney, 2003). Tot slot wijst onderzoek onder meer ook uit dat sporters met intrinsieke doelen een betere prestatie leveren en meer doorzettingsvermogen aan de dag leggen, in vergelijking met sporters met extrinsieke doelen (Vansteenkiste *et al.*, 2004).

Huidig onderzoek

Taxonomie met toepassing van het bestaande theoretische kader

Figuur 1 biedt aan de hand van een boomstructuur een visuele voorstelling van de taxonomie die werd opgesteld om de veelheid aan doelen van elkaar te onderscheiden. Deze taxonomie is het resultaat van onze literatuurstudie en het fundament voor het vervolg van ons onderzoek.

Wij trekken dezelfde lijn door als degene die wij in onze literatuurstudie hebben gemaakt. Wij onderscheiden op het eerste niveau drie basiscategorieën aan doelen: competentie, geen competentie en Zelf-Determinatie theorie. Een competentiegericht doel definiëren wij als een toekomstgerichte cognitieve representatie die het gedrag stuurt naar een competentiegerelateerde eindstaat die het individu wil benaderen of vermijden (Hulleman *et al.*, 2010, p. 423). Doelen die niet competentiegericht zijn, omschrijven wij als toekomstgerichte cognitieve representaties die het gedrag sturen naar een niet-competentiegerelateerde eindstaat die het individu wil benaderen of vermijden. Een doel in het raam van de Zelf-Determinatie theorie is op zijn beurt een toekomstgerichte cognitieve representatie die het gedrag stuurt naar een intrinsieke of extrinsieke eindstaat die het individu beoogt (Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2009, p. 189).

Vervolgens delen wij elke basiscategorie verder op in primaire doelorientaties die het tweede niveau vormen van de taxonomie. Het derde niveau van de taxonomie bestaat uit de valentie (toenadering/vermijding) van de primaire doelorientaties. Op het vierde niveau van de taxonomie situeren zich de secundaire doelorientaties. Het gaat om facetten die een verdere classificatie mogelijk maken op basis van specifieke inhoudelijke elementen. Tot slot laten wij op elk niveau, bij iedere vertakking, steeds de mogelijkheid open om items te classificeren onder de noemer “anders”, dit voor het geval dat geen van de vooropgestelde omschrijvingen aansluit bij de inhoud van het geformuleerde doel. De begripsomschrijvingen geïllustreerd aan de hand van voorbeelden, worden samengebracht in *Tabel 1a* tot en met tabel 1f.

Meerwaarde huidig onderzoek

Dit onderzoek is ingegeven vanuit de nieuwsgierigheid van zowel de organisatoren van de Dodentocht als wetenschappers van de vakgroep ontwikkelings-, persoonlijkheids- en sociale psychologie aan de Universiteit Gent. Zij vroegen zich af waarom wandelaars deelnemen aan de Dodentocht en wat hen drijft tijdens het

afleggen van deze dodelijke afstand. Een eerste doelstelling van deze masterproef is dan ook om een gedetailleerd beeld te verkrijgen van de doelen die de deelnemers vooropstellen en dit, na codering van de beschreven doelen, af te toetsen aan bestaande theoretische doelkaders (descriptieve doelstelling). Een tweede belangrijke finaliteit is om de relatie tussen de gecategoriseerde doelen, de motivatie voor deze doelen, het uiteindelijke resultaat van de deelnemers en hun beleving tijdens de Dodentocht na te gaan (structurele doelstelling). Daarnaast hopen wij te kunnen bijdragen aan het uitklaren van een aantal theoretische controversen, zoals de relatie tussen prestatie-, beheersing- en uitkomstdoelen en de tegenwoordigheid van meervoudige doelen. De gehanteerde, idiografische methode stellen ons in staat om te toetsen in hoeverre het bestaande kader aan doeltheorieën de werkelijke doeloriëntaties van personen in deze recreatieve, niet-competitieve sportcontext representeert. Deze globale doelstellingen worden geconcretiseerd aan de hand van een reeks exploratieve onderzoeksvragen en hypotheses.

Onderzoeksvragen en aannames

Op basis van de nagestreefde objectieven in het raam van dit onderzoek, worden drie onderzoeksvragen afgebakend. De focus van de eerste twee onderzoeksvragen ligt op de kwalitatieve analyse van de doelen van de deelnemers, terwijl de derde onderzoeksvraag in het teken staat van de kwantitatieve analyse van de relatie tussen doelen, motivatie en beleving en de eindprestatie van de deelnemers. De eerste twee onderzoeksvragen bevatten vooral exploratieve hypotheses, daar waar de derde onderzoeksvraag wel specifieke aannames formuleert. Hieronder volgt een toelichting bij elke onderzoeksvraag gesteund op aannames vanuit de wetenschappelijke literatuur.

Onderzoeksvraag 1: welke doelen stellen deelnemers aan de Dodentocht voorop?

Om een antwoord te bieden op de vraag welke doelen deelnemers aan de Dodentocht zich stellen, vertrekken wij van een overzicht van de diverse kernconcepten om de doelstellingen van de deelnemers op een idiografische wijze te beschrijven. Hierbij wordt geen rekening gehouden met het al dan niet gecombineerd voorkomen van doelen. Zo beschreven deelnemers namelijk ook meerdere doelen (zie onderzoeksvraag 2). Vervolgens brengen wij deze kernconcepten vanuit de hierboven vermelde taxonomie samen. De uiteindelijke resultaten van deze kwalitatieve analyse, die wij op een descriptieve wijze voorstellen, geven een unieke kijk op de mate waarin

de bestaande doeltheorieën de effectieve doelen van sporters in een niet-competitieve, recreatieve context capteren.

Onderzoeksvraag 2: Welke enkelvoudige en/of meervoudige doelen stellen deelnemers aan de dodentocht zich?

Vervolgens is het de bedoeling om de combinaties aan doelen die de deelnemers aangaven, van naderbij te bekijken. Het oogmerk is om op basis van deze analyse inzicht te verwerven in het spontaan voorkomen van enkelvoudige en meervoudige doelen. De eventuele positieve of negatieve relatie van deze enkelvoudige en meervoudige doelen met de beleving en het eindresultaat van de wandelaars zullen het voorwerp uitmaken van de tweede onderzoeksvraag. Vervolgens willen wij op basis van dit idiografische onderzoek een bijdrage leveren aan het verder uitklaren van het verband tussen prestatie-, beheersings- en uitkomstdoelen. Zoals in de literatuurstudie al aan bod kwam, toont onderzoek aan dat uitkomstdoelen in dezelfde mate correleren met prestatiedoelen als met beheersingsdoelen (Grant & Dweck, 2003; Sideridis & Mouratidis, 2008). Op basis van deze bevindingen besluiten Hulleman *et al.* (2010) om uitkomstdoelen als een aparte set van competentiegerichte doelen te kwalificeren, welke aanbeveling wij ook meenemen in het raam van ons onderzoek. Elliot daarentegen (zie appendix voor persoonlijke communicatie, 12 maart 2020) beschouwt uitkomstdoelen nog steeds als een vorm van taakgerichtheid, wat een onderdeel vormt van beheersingsdoelen in zijn 3x2 model (Elliot *et al.*, 2011). Wij hopen niettemin om aan de hand van de frequentie waarmee deelnemers een combinatie maken van prestatie-, beheersings- en/of uitkomstdoelen een aanzet te kunnen geven met het oog op het beslechten van deze polemiek.

Onderzoeksvraag 3³: wat is de relatie tussen de doelorïëntaties, de motivatie, de beleving van de deelnemers tijdens de Dodentocht en hun uiteindelijke resultaat?

Om deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, maken wij gebruik van een hiërarchische lineaire regressie. Dit onderzoeksmodel maakt het voorwerp uit van Figuur 3. Doordat we in deze studie uitgaan van een microbenadering en hierbij de doelen van de onderliggende beweegredenen onderscheiden, kunnen we nagaan wat de invloed is van beide elementen op de beleving en de eindprestatie van de deelnemers. We beschouwen zowel de doelinhoud als de motieven simultaan als predictoren. Daarnaast willen we ook de relatie tussen de doelinhoud en de motivatie

³ De derde onderzoeksvraag overkoepelt meerdere onderzoekshypotheses.

uit te diepen. Wat betreft de doelinhoud zullen wij ons beperken tot het in beschouwing nemen van de competentiegerichte doelen op het tweede niveau van de taxonomie, te weten de enkelvoudige en meervoudige prestatie-, beheersings- en uitkomstdoelen. Dit is verantwoord in het licht van de theoretische controverses die deze doelen tot hertoe met zich hebben meegebracht. Deze aanpak wordt tevens ondersteund door de hoge representativiteit van deze doelinhouden in de steekproef zoals wij retrospectief hebben kunnen vaststellen. De afhankelijke variabelen bestaan uit elementen betreffende de beleving van de deelnemer (ervaren pijn, verveling, plezier en deelname aan Dodentocht 2020) en het eindresultaat (de gemiddeld behaalde snelheid, het totale aantal afgelegde kilometers en het al dan niet bereiken van de eindmeet).

Het simultaan beschouwen van de samenhang tussen doelen, gedragsregulaties, en de uiteindelijke ervaring en eindresultaten van de deelnemers stelt ons in staat om na te gaan of er effectief sprake is van een doeleffect. Dit brengt ons tot de kern van de discussie binnen de prestatiedoelbenadering. Dienen we doelen vanuit een macrobenadering te definiëren en te operationaliseren, waarbij de doelinhoud en de redenen om het doel na te streven, onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, of bestaat er wel degelijk een doeleffect en moeten we doelen veeleer vanuit een microbenadering invullen en deze ontkoppelen van de beweegredenen, zoals we in de inleiding vooropstelden.

Gezien de aard van het huidige onderzoek zullen we deze onderzoeksvraag op een inductieve wijze trachten te beantwoorden. We zullen, conform de dummiecodering van doelcategorieën⁴, het effect van de diverse competentiedoelen telkens bekijken in vergelijking tot uitkomstdoelen. Dit wil zeggen dat we in mindere mate vertrekken van strikt afgelijnde hypothesen, al was het maar omdat men in voorgaand onderzoek de competentiedoelen nooit beschouwd heeft in vergelijking met een bepaalde categorie. We zullen vooral beschrijvend rapporteren over onze bevindingen met betrekking tot de vergelijking van het verschil tussen categorieën van doelen. Wel kunnen we op basis van de literatuur een aantal te verwachten tendensen vooropstellen. Zowel in de sport als in de onderwijscontext wordt een taak- of beheersingsdoel naar voor geschoven als het meest wenselijk (Vansteenkiste, 2020). Hiermede veronderstellen we dat een enkelvoudig beheersingsdoel samenhangt met een meer adaptief patroon in vergelijking tot een enkelvoudig uitkomstdoel (hypothese

⁴ Voor een beschrijving van de dummiecodering van de doelcategorieën verwijzen we naar het luik Datacodering- en analyse.

1a). Onder een adaptief patroon verstaan we met betrekking tot de ervaringscomponent meer plezier, minder pijn, minder verveling en meer langdurige betrokkenheid zoals we konden observeren tijdens de deelname aan de Dodentocht 2020. Wat het uiteindelijke resultaat betreft, beschouwen we een adaptief patroon als een hogere gemiddelde snelheid, een groter aantal afgelegde kilometers en het behalen van de eindmeet. Wanneer beide doelinhouden een meervoudig doel vormen, veronderstellen we dat deze positieve congruentie enkel versterkt wordt (hypothese 1b). Prestatiedoelen zullen in vergelijking met uitkomstdoelen meer verband houden met maladaptieve patronen (hypothese 1c). Een maladaptief patroon bestaat uit het ervaren van meer pijn, meer verveling, minder plezier en weinig zin tijdens de deelname aan de Dodentocht 2020. Aangaande het eindresultaat vertaalt een maladaptief patroon zich in termen van een hogere gemiddelde snelheid, een lager aantal afgelegde kilometers en meer opgave. Voorts gaan we er niet vanuit dat er een homogeen verband bestaat tussen doelinhouden en motivatie. Specifiek kunnen er meerdere soorten motivatie onderliggend zijn aan een bepaald doel (Vansteenkiste *et al.*, 2014). We verwachten om deze reden geen significante correlaties te observeren tussen de doelen en de motivatie (hypothese 2). Tot slot nemen we aan dat autonome motivatie meer verband houdt met een adaptief patroon (hypothese 3a), daar waar gecontroleerde motivatie meer samenhangt met een maladaptief patroon (hypothese 3b). De combinatie tussen autonome motivatie en een doel dat verband houdt met een adaptief patroon zal een versterkend effect hebben op dit verband. Een combinatie met een doel dat samenhangt met een maladaptief patroon, zal een neutraliserend effect hebben op dit verband. Dezelfde redenering gaat op voor een combinatie met gecontroleerde motivatie.

Methode

Procedure

Voor welke doelen spannen deelnemers zich in tijdens hun deelname aan de dodentocht? Wat is hun onderliggende motivatie? In welke mate speelt hun motivatie een rol in hun beleving en prestatie? Om een antwoord te krijgen op deze vragen, sloegen de organisatoren van de Dodentocht en onderzoekers aan de Universiteit Gent de handen in elkaar. Uit deze samenwerking ontstond een onderzoeksopzet bestaande uit drie fases. De eerste fase bestond uit een bevraging van de deelnemers

voor de aanvang van de Dodentocht. In een tweede fase werden vier bevragingsmomenten opgezet tijdens de Dodentocht. De derde en laatste fase van het onderzoek betrof tot slot een bevraging enkele dagen na de Dodentocht.

In de maanden voor de Dodentocht 2019 konden geïnteresseerde wandelaars inschrijven om deel te nemen aan het onderzoek. Inschrijven kon *online*⁵ of aan de infostand van Universiteit Gent tijdens de afhaaldagen van de Dodentocht. Finaal schreven 1.604 geïnteresseerden zich in voor het onderzoek. Dit komt overeen met ongeveer 12.5% van alle wandelaars die deelnamen aan deze 50e editie van de Dodentocht. In de eerste fase van het onderzoek ontvingen deze geregistreerde participanten drie dagen voor de start van de Dodentocht een eerste vragenlijst. Bij aanvang van deze vragenlijst verklaarden de deelnemers vrijwillig deel te nemen aan het onderzoek en verleenden zij tevens toestemming aan de onderzoekers om de resultaten vertrouwelijk te bewaren, te verwerken en te rapporteren. Deze eerste vragenlijst kon men *online* invullen en nam gemiddeld 20 minuten in beslag. In totaal vulden 1383 wandelaars de vragenlijst in. De tweede fase van het onderzoek bestond uit vier bevragingsmomenten tijdens de tocht. Meer bepaald op kilometer 27.3 (Ruisbroek), 53 (Merchtem), 72 (Lippelo) en 89.8 (Sint-Amands) vroegen we de participanten om opnieuw een korte vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijsten konden *online*, op papier of in een vorm van een interview – aan de stand van Universiteit Gent of al wandelend – vervolledigd worden. De vrijwilligers die de stand van Universiteit Gent bevolkten, ontvingen vooraf een gedetailleerde briefing met betrekking tot het benaderen van participanten, om de mogelijke beïnvloeding van de deelnemers tijdens deze contacten tot een minimum te beperken. Deze tussentijdse bevragingen werden ingevuld door 704 wandelaars (post 1) tot 506 wandelaars (post 4). Bij de derde en laatste fase van het onderzoek nodigden we de deelnemers uit om binnen de eerste drie dagen na de Dodentocht opnieuw een *online* vragenlijst in te vullen die hun beleving naging. In totaal vulden 1174 wandelaars deze laatste vragenlijst in (Universiteit Gent, 2019).

Steekproef

Finaal bestaat de steekproef van het huidige onderzoek uit 1058 wandelaars. De steekproef omvat 59.88% vrouwelijke, 40.02% mannelijke en 0.10% non-binaire valide participanten, met een gemiddelde leeftijd van 43.43 jaar en een

⁵ Inschrijven kon *online* via de website van het expertisecentrum voor psychologische groei van de Universiteit Gent. Op de website van de Dodentocht werd ook naar deze inschrijvingslink verwezen.

standaarddeviatie van 12.93. Gezien de uitermate beperkte representatie van het non-binaire gender, zullen we deze categorie niet verder onderscheiden in onze analyses. Voorts was een voorwaarde om deel te mogen nemen aan het onderzoek een minimumleeftijd van achttien jaar, conform het “*informed consent*” dat de participanten onderschreven. Zeven participanten bleken echter bij verdere bevraging toch jonger dan achttien jaar, waardoor we deze cases uit onze steekproef hebben geweerd. In verdere analyses zullen we participanten met missing data “*pairwise*” excluderen. De jongste wandelaar in onze steekproef is bijgevolg achttien jaar oud en de oudste wandelaar in onze steekproef heeft 77 levensjaren op de teller. In de zes maanden voor de Dodentocht schatten de participanten in dat ze maandelijks gemiddeld 226.25 km hebben afgelegd ter voorbereiding. 26% van de wandelaars nam voor de eerste maal deel aan de Dodentocht. 52.3% nam al een- tot vijfmaal deel, 11.8% nam eerder al zes- tot tienmaal deel en 9.9% nam al meer dan tienmaal deel aan de Dodentocht.

Gemeten variabelen

Doeloriëntatie.

Zowel in de eerste als in de laatste fase van het onderzoek, dus in de enquêtes die voor de start respectievelijk na afloop van de Dodentocht werden afgenomen, peilden we naar de doelen die de deelnemers aan de Dodentocht zich hadden gesteld. Gezien de focus van het huidige onderzoeksopzet zijn we enkel aan de slag gegaan met de data betreffende de doeloriëntatie uit de eerste fase van het onderzoek. Om een zicht te krijgen op de doeloriëntatie van de participanten, werd hen gevraagd om hun doel(en) zo kort en duidelijk mogelijk te omschrijven. Er werd bewust geopteerd voor een open vraag om de doeloriëntaties te onderzoeken, in plaats van gebruik te maken van een gevalideerd meetinstrument gebaseerd op een welbepaalde doeltheorie (bijvoorbeeld de “*Achievement Goal Questionnaire for Sport (AGQ-S)*” van Mascret, Elliot & Cury, 2015). Deze aanpak stelt ons in staat om meer inzicht te verwerven in de mate waarin de huidige doeltheorieën de effectieve doeloriëntaties van de deelnemers vatten. De verwerking van deze data wordt meer in detail beschreven in de alinea “datacodering” verder in deze methodesectie.

Motivatie of gedragsregulatie.

De motivatie of gedragsregulatie van de deelnemers werd gemeten in de eerste fase van het onderzoek, aan de hand van een Nederlandse vertaling van de “*Self-Regulatory Style Questionnaire*” (SRQ; Assor, Vansteenkiste, & Kaplan, 2009; Assor, Kaplan, Roth & Kanat-Maymon, 2005; Ryan & Connell, 1989). De vragenlijst bevat

twintig items, onderverdeeld in vier subschalen (“*external*”, “*introjected*”, “*identified*”, en “*intrinsic*”) volgens de Zelf-determinatie theorie van Deci en Ryan (2000; Center for Self-Determination Theory, 2020). Elk van deze items wordt gemeten op een vijfpuntslikertschaal, waarbij de antwoordmogelijkheden variëren van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Met een betrouwbaarheidstest kon zowel voor de items betreffende autonome motivatie (10 items; intrinsieke en geïdentificeerde regulatie; bijvoorbeeld “*Ik span me in om mijn doel na te streven omdat ik dit een persoonlijke meerwaarde vind*”) als voor de items betreffende gecontroleerde motivatie (10 items; geïntrojecteerde en externe regulatie; bijvoorbeeld “*Ik span me in om mijn doel na te streven omdat anderen dit van mij verwachten*”) een goed resultaat voor de Cronbach’s alpha (respectievelijk $\alpha = .78$ en $\alpha = .85$) worden genereerd. Dit impliceert dat de resultaten op de verschillende items kunnen herleid worden tot respectievelijk twee schalen.

Eindresultaat.

Er zijn drie subcategorieën die we meenemen onder de noemer van eindresultaat, namelijk het totale aantal afgelegde kilometers, de gemiddeld behaalde snelheid gedurende de Dodentocht en het al dan niet bereiken van de eindmeet. Al deze data werd verzameld en ons aangereikt door de organisatie van de Dodentocht. De deelnemers krijgen namelijk een unieke controlebadge die op elke controlepost wordt gescand. Op basis van deze gegevens kunnen sympathisanten tijdens de tocht de wandelaars volgen via een trackingpagina, maar daarenboven leveren deze verzamelde gegevens ook een schat aan informatie en data op voor verder onderzoek.

Beleving.

De beleving van de participanten werd zowel in de tweede als in de derde fase van het onderzoek gemeten. Met de bevraging in de tweede fase van het onderzoek peilden we onder meer naar de ervaren pijn en de verveling tijdens de tocht. Er werd gevraagd naar het gevoel van de deelnemers “*Op dit moment tijdens het wandelen...*”. Zij konden dan aangeven in welke mate ze het eens of oneens waren met de verschillende daaropvolgende items door het invullen van een vijfpuntslikertschaal (gaande van “1 – helemaal oneens” tot “5 – helemaal eens”). Met het item “*...ervaar ik lichamelijke pijn.*” gingen we na in welke mate de wandelaars pijn ervoeren tijdens de tocht. Voor het meten van het gevoel van verveling tijdens de tocht maakten we gebruik van een “*Time Perception*”-item uit de “*Multidimensional State Boredom Scale (MSBS)*” (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora & Eastwood, 2011) en vulden we de introductie “*Op dit moment tijdens het wandelen...*” aan met het item “*... lijkt de tijd stil te staan.*”.

De dagen na de dodentocht, in de derde fase van het onderzoek, werd aan de wandelaars gevraagd om onder meer aan te geven hoeveel plezier ze hadden beleefd tijdens de tocht en of ze zich zullen inschrijven voor de Dodentocht in 2020. Om te meten in welke mate de wandelaars hun deelname aan de Dodentocht als plezierig ervoeren, baseerden we ons de “*interest/enjoyment subscale*” van de “*Intrinsic Motivation Inventory (IMI)*” (McAuley, Duncan & Tammen, 1989; Ryan, 1982). Deze subschaal bevat zeven items. Elk van deze items kon men beantwoorden aan de hand van een vijfpuntslikertschaal, waarbij de antwoordmogelijkheden variëren van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Een voorbeeld van de bevroegde items is: “*ik vond het plezierig om aan de Dodentocht deel te nemen*”. Met een betrouwbaarheidstest kon een goede waarde voor de Cronbach’s alpha ($\alpha = 0.83$) worden genereerd, wat impliceert dat de resultaten op de verschillende items kunnen herleid worden tot één schaal. Hoe waarschijnlijk het is dat de deelnemers zich zullen inschrijven voor de Dodentocht in 2020, konden ze eveneens aangeven door op een vijfpuntslikertschaal (gaande van “1 – helemaal oneens” tot “5 – helemaal eens”) aan te duiden in welke mate ze het eens of oneens waren met de stelling “*Ik schrijf me in voor de Dodentocht 2020*”.

Datacodering & -analyse

Zoals eerder beschreven vroegen we participanten om hun doel(en) zo kort en duidelijk mogelijk te omschrijven. Op basis van deze descriptie onderscheidden we verschillende kernconcepten die we vervolgens categoriseerden met toepassing van bestaande doeltheorieën. We namen het werk van Mortelmans (2017) als uitgangspunt bij de kwalitatieve analyse van de doeloriëntaties, met inachtnaam van het cyclische aspect van de *Grounded Theory* (Glaser & Strauss, 1967). Voor een schematische voorstelling van dit iteratieve proces refereren we aan Figuur 4.

Om de verzamelde data te herleiden tot een beheersbare hoeveelheid informatie die bruikbaar is voor verdere analyse, hebben we in eerste instantie een aantal “sleutelbeschrijvingen” aangemaakt. Bij het onderscheiden van deze kernconcepten hielden we – naar het voorbeeld van Lee en Bong (2016) – de richtlijnen van Merriam (1998) voor het ontwikkelen van categorieën in kwalitatief onderzoek in het achterhoofd gehouden. Concreet betekent dit dat we elk antwoord beschouwen als een eenheid van gegevens. We merkten echter snel dat één bepaald antwoord meer dan één doel kon omvatten. We kozen er dan ook voor om de mogelijkheid open te laten om aan één individu meerdere sleutelbeschrijvingen te

koppelen. Deze werkwijze bood bovendien perspectieven om binnen dit onderzoeksofzet tevens een blik te werpen op het “*multiple goal perspective*” (Harackiewicz *et al.*, 2002).

Een tweede fase in dit iteratieve proces bestond erin de gedefinieerde kernconcepten te categoriseren uitgaande van de bestaande doeltheorieën. Die doeltheorieën en de onderliggende definities van doeloriëntaties zijn al eerder aan bod gekomen. Bij de categorisatie vanuit de bestaande doeltheorieën werd elke case opnieuw individueel bekeken. In het verlengde hiervan werd ook ieder kernconcept geëvalueerd en zo nodig geherformuleerd in overleg met de begeleider en promotor van dit onderzoek, met als opzet tot een (meer) consistente woordkeuze en benaming te komen. Een voorbeeld van zo’n kernconcept dat we herformuleerden was “*fysieke grenzen verleggen*” en “*mentale grenzen verleggen*” wat we onderbrachten onder de meer generieke noemer “*grenzen verleggen*” omdat bleek dat het mentale of fysieke element bij dit kernconcept verder geen inhoudelijke meerwaarde bood. Bij het categoriseren met toepassing van de huidige theorieën begon ik soms ook wel te twijfelen. Deze twijfel werd steeds uitvoerig besproken met mijn begeleider en indien nodig ook met de promotor van deze masterproef. Op basis van deze continue dialoog werd zowel de vooropgestelde definiëring verder verfijnd als de categorisering bijgestuurd. Deze bijsturing luidde een derde fase in het iteratieve proces in waarbij ik de categorisatie van elke case evalueerde en in voorkomend geval aanpaste op basis van voorgaande terugkoppeling. De vierde fase van dit iteratieve proces bestond tot slot uit de controle van de finale categorisatie door de begeleider van dit onderzoek. Concreet werden er *at random* 100 cases geselecteerd waarvan de kernconcepten en de categorisatie met toepassing van de theorie kritisch werden geëvalueerd. Door de nauwgezette uitvoering van dit iteratieve proces, waarbij de principes van voortdurende vergelijking en continue dialoog met meerdere onderzoekers hoog in het vaandel worden gedragen, zijn we van mening voldoende interbeoordelaars-betrouwbaarheid te kunnen garanderen. Tot slot werden alle klassificaties vertaalt naar binaire codes op basis van aan- en afwezigheid binnen categorieën.

Voor de uitvoering van de kwalitatieve analyse van de data maakten we gebruik van het verwerkingsprogramma NVivo en Excel. De lineaire regressieanalyse van de gegevens gebeurde in SPSS. Voor de kwantitatieve analyses codeerden we de doelcategorieën, voortkomende uit de kwalitatieve analyses, als dummyvariabelen. De dummycodering wordt voorgesteld in tabel 2. Zo hanteerden we enkelvoudige uitkomstdoelen als referentieniveau voor het coderen van de dummyvariabelen van de

competentiegerichte doeloriëntaties op het tweede niveau van de taxonomie. Via hiërarchische regressieanalyses bekijken we de rol van motivatie in de voorspelling van onze afhankelijke variabelen, naast de rol van de doelcategorieën (*i.e.* de dummyvariabelen). Naast de onafhankelijke variabele, de afhankelijke variabele en de mediator, hebben we ook geslacht, leeftijd in jaren, het totale aantal maandelijks getrainde kilometers en het aantal voormalige deelnames aan de dodentocht opgenomen in onze analyses als controlevariabelen.

Resultaten

Onderzoeksvraag 1: welke doelen stellen deelnemers aan de Dodentocht voorop?

Kernconcepten

Een eerste stap in het beantwoorden van deze onderzoeksvraag was het onderscheiden van kernconcepten zoals deze door de deelnemers werden geformuleerd. In het totaal konden we 105 verschillende kernconcepten benoemen die 1085 keer vernoemd werden. Alle kernconcepten worden voorgesteld in Figuur 5, waarbij de grote en kleur van de concepten variëren naargelang van de aanwezigheid van het kernconcept in de steekproef. De weergave van de woorden vergroot en de kleur krijgt een sterkere oranjetint naarmate het kernconcept vaker voorkomt in de steekproef. Aanvullend biedt *Tabel 3* een overzicht van de meest voorkomende kernconcepten. Hieruit blijkt dat de “eindmeet behalen” maar liefst 18.34% betreft van de gecategoriseerde doelen en zodoende op de eerste plaats eindigt in de rangorde van de kernconcepten op basis van hun frequenties. “Uitdaging” (10.03%) en de “eigen prestaties evenaren/overtreffen” (8.25%) vullen deze top drie aan.

Doeloriëntaties

Alvorens van start te gaan met het bespreken van de geobserveerde doeloriëntaties brengen we Figuur 6 onder de aandacht. In deze figuur werd de boomstructuur op basis van de ontwikkelde taxonomie aangevuld met de procentuele vertegenwoordiging van elke doeloriëntatie in de steekproef. Deze figuur stellen we voor als visuele leidraad doorheen de complexiteit van de resultaten. In eerste instantie beschrijven we onze globale observaties betreffende het voorkomen van de verschillende doeloriëntaties, zoals deze vooropgesteld werden in onze taxonomie. Bij

de beschrijving van onze observaties aangaande deze doeloriëntaties laten we het gegeven van enkelvoudige en meervoudige doelen nog buiten beschouwing.

Geobserveerde doeloriëntaties in een notendop

Als we *Tabel 4* en *Figuur 6* erbij nemen, stellen we vast dat maar liefst 67.05% van de door de deelnemers geformuleerde doelen kan gecategoriseerd worden als een competentiegericht doel. Op het eerste niveau in de taxonomie zien we daarnaast een vertegenwoordiging van 23.10% van doelen vanuit de Zelf-determinatie theorie en 9.84% van de doelen kan ondergebracht worden binnen de niet op competentiegerichte doeloriëntatie. 0.10% van alle doelen kan niet gecategoriseerd worden binnen de ontworpen categorieën op het eerste niveau van de taxonomie. Bijvoorbeeld zijn dit doelen met als kernconcept “deelnemen” of “bucketlist”.

Binnen de competentiegerichte doeloriëntatie zien we op het tweede niveau van de taxonomie een sterke vertegenwoordiging door de beheersingsdoelen (30.49%). Prestatie- en uitkomstdoelen komen ongeveer evenveel voor in de steekproef en vertegenwoordigen respectievelijk 17.38% en 19.19% van de doelen. De doelen geclassificeerd binnen de Zelf-determinatie theorie, kenmerken zich eerder door intrinsiek (21.40%) dan extrinsiek (1.70%) georiënteerd te zijn.

Wanneer we globaal gezien de valenties van de verschillende doeloriëntaties in ogenschouw nemen, springt de zeer lage vertegenwoordiging van vermijdingsoriëntaties in het oog. Dit sluit aan bij de bevindingen van Lee en Bong (2016) die vaststelden dat leerlingen spontaan weinig tot geen (prestatie)vermijdingsdoelen vermelden in interviews.

Onderzoeksvraag 2: welke enkelvoudige en/of meervoudige doelen stellen deelnemers aan de dodentocht zich?

In tweede instantie bekijken we in hoeverre enkelvoudige en meervoudige doelen op het eerste en tweede niveau van de taxonomie voorkomen. Wij herhalen dat het raadzaam is om *Figuur 1* of *Figuur 6* bij de hand te houden voor een goed begrip van de resultaten. De bespreking hieronder volgt dezelfde structuur als de taxonomie. Voorts hanteren we voor verdere analyse een *cut-off* van 30 personen, om zodoende voldoende *power* te kunnen garanderen voor een later ‘*between subject design*’ (Gliner, Morgan & Leech, 2016).

Niveau 1 – Preliminaire doelen.

Wanneer we inzoomen op het eerste niveau aan doelen en hun onderlinge relaties, krijgen we het beeld zoals weergegeven in *Tabel 5*. In deze tabel zien we links een binaire codering op basis van aanwezigheid binnen de verschillende preliminaire doelcategorieën. Rechts in de tabel wordt vervolgens per unieke combinatie aan doeloriëntaties het voorkomen in de steekproef weergegeven. In de steekproef komen enkelvoudige op competentiegerichtte doelen het meest frequent voor (51.5%), gevolgd door de meervoudige doelcombinatie tussen competentiegerichtte doelen en doelen uit de ZDT (9.8%). De derde meest voorkomende doelcombinatie is de combinatie tussen niet op competentiegerichtte doelen en doelen uit de ZDT (8.7%). De top vijf wordt vervolledigd met enkelvoudige doeloriëntaties, respectievelijk vanuit de ZDT (7.3%) en doelen die niet geassocieerd konden worden op basis van de ontworpen taxonomie (6.1%). Voor verdere analyse zullen we een *cut-off* hanteren van 30 personen

Niveau 2 – Primaire doelen.

Een volgende stap is om meer in detail te bekijken hoe de verschillende primaire doelen zich tot elkaar verhouden. Een voorstelling van deze resultaten is terug te vinden in *Tabel 6*. Opmerkelijk hierbij is dat 20% van de gecategoriseerde doelen bestaat uit een enkelvoudig, beheersingsgericht doel. 13.8% van de doelen bestaat uit de combinatie tussen een beheersingsgericht en een uitkomstgericht competentiedoel. Een enkelvoudige uitkomstgerichte doeloriëntatie omvat 13.0% van de doelen in de steekproef. Na de sterke manifestatie van competentiegerichtte doelen, zien dat we de meervoudige doeloriëntatie die de combinatie maakt tussen sociale doelen en intrinsieke doelen uit de ZDT 10.1% van de vooropgestelde doelen bedraagt. Het frequent samen voorkomen van deze doeloriëntaties is te verklaren door het feit dat het ervaren van verbondenheid met anderen, een van de meest voorkomende sociale doelen is, tevens een van de psychologische basisbehoeftes zoals beschreven in de ZDT. Op de vijfde plaats staan de enkelvoudige intrinsieke doelen (9.5%).

Niveau 3 – Competentie: prestatie, beheersing en uitkomst.

Gegeven de polemiek over het onderscheid tussen en het samen voorkomen van uitkomstgerichte, prestatiegerichtte en beheersingsgerichte doeloriëntaties, staan we nog meer uitgebreid stil bij de specifieke verhoudingen tussen de primaire competentiegerichtte doelen. *Figuur 7* stelt de resultaten uit *Tabel 7* visueel voor. In lijn met onze voorgaande vaststellingen zijn beheersingsgerichte doelen het sterkst vertegenwoordigd in onze steekproef. Uitkomstgerichte doelen en de combinatie tussen beheersingsgerichte en uitkomstgerichte bekleden een gedeelde tweede plaats

in de rangorde op basis van hun frequenties. Op de vierde plaats staan de prestatiegerichte doelen en op de vijfde plek de combinatie tussen prestatiegerichte en beheersingsgerichte doelen. Opmerkelijk is dat de combinatie tussen prestatiegerichte en uitkomstgerichte doelen, evenals de combinatie tussen de drie primaire competentiegerichte doelen, onvoldoende voorkomt in de steekproef om representatief te zijn ($n < 30$). Op basis van deze observaties stellen we vast dat er wel degelijk een onderscheid kan gemaakt worden tussen prestatie-, beheersings- en uitkomstdoelen vertrekkende van een welomlijnd theoretisch kader inzake referentiepunten voor het beoordelen van competentie. We constateren echter dat uitkomstdoelen vaker in combinatie met beheersingsdoelen voorkomen, dan in combinatie met prestatiedoelen. Deze observatie leunt aan bij de theoretische beschouwing van Elliot (persoonlijke communicatie, 2020). Elliot conceptualiseert uitkomstdoelen als taakgerichte doelen, een component van de beheersingsdoelen. Ook in onze taxonomie vertoonden beheersingsdoelen een taakgerichte component. De definiëring van dit secundaire doel betreft echter het ontwikkelen van een taakgerichte competentie, daar waar een uitkomstdoel meer neutraal werd gedefinieerd in termen van het vertonen of ontwikkelen van competentie. Een voorbeeld van zo'n taakgericht beheersingsdoel is een wandelaar die zich voorneemt om de hele tocht een constant tempo aan te houden of een bepaalde wandeltechniek toe te passen om zo zijn performantie te verbeteren. Een wandelaar die als doel heeft om de eindmeet te halen, toont zich uitkomstgeoriënteerd. Dit doel kent namelijk geen ijkingspunt in termen van prestatie of beheersing van competenties.

Onderzoeksvraag 3: wat is de relatie tussen de doeloriëntaties, de gedragsregulaties, de beleving van de deelnemers tijdens de Dodentocht en hun uiteindelijke resultaat?

In Tabel 8 zijn de gemiddelden, standaarddeviaties en Pearson correlatiecoëfficiënten weergegeven voor de controlevariabelen (gender, leeftijd, aantal getrainde kilometers en aantal deelnames), de predictoren (autonome en gecontroleerde motivatie) en de afhankelijke variabelen (beleving: pijn, verveling, plezier en deelname aan Dodentocht 2020; eindresultaat: gemiddelde snelheid, totale aantal afgelegde kilometers en bereiken van de eindmeet). Dit overzicht van de correlaties tussen de variabelen uit het voorgestelde onderzoeksmodel creëert een kader waarbinnen de resultaten van de eerdere aannames kunnen worden gesitueerd.

Correlaties tussen de controlevariabelen, de predictoren en de afhankelijke variabelen.

Controlevariabelen.

We stellen een significante samenhang vast tussen het geslacht van de deelnemers en alle andere variabelen, met uitzondering van het aantal getrainde kilometers en het plezier dat men beleefde tijdens de tocht. Op basis van de resultaten lijken vrouwen hoger te scoren op de intentie om deel te nemen aan de Dodentocht in 2020. Daarnaast behalen vrouwen gemiddeld een hogere snelheid tijdens de tocht en leggen ze in het totaal meer kilometers af. Mannen lijken dan weer meer autonome motivatie en gecontroleerde motivatie aan de dag te leggen, meer pijn en verveling te ervaren en vaker op te geven. In vergelijkbare zin correleert leeftijd op een significante wijze met alle andere variabelen, met uitzondering van autonome motivatie. Concreet stellen we vast dat hoe ouder men is, hoe meer plezier men ervaart tijdens de tocht, hoe hoger de gemiddelde snelheid tijdens de tocht en hoe hoger het totale aantal afgelegde kilometers. Ook de intentie om deel te nemen aan de Dodentocht 2020 lijkt meer aanwezig bij oudere participanten. Jongere deelnemers daarentegen lijken meer gecontroleerde motivatie, meer pijn en meer verveling te ervaren en meer op te geven. Voorts stellen we vast dat hoe meer kilometer per maand men traint, voorafgaand aan de Dodentocht, hoe minder pijn en verveling men ervaart tijdens de tocht en hoe hoger de gemiddelde snelheid tijdens de tocht. Tot slot zien we dat het aantal deelnames op een significante wijze een verband vertoont met alle afhankelijke variabelen. Hoe meer men deelneemt, hoe meer plezier men beleeft tijdens de tocht, hoe groter de intentie om deel te nemen aan de Dodentocht in 2020, hoe hoger de gemiddelde snelheid tijdens de tocht, en hoe meer kilometers men heeft gewandeld aan het einde van tocht. Voormalige deelnames lijken er ook voor te zorgen dat men minder pijn en verveling ervaart tijdens de tocht en minder kans heeft om op te geven.

Motivatief als predictor.

Wat betreft motivatie als predictor in het onderzoeksmodel observeren we logischerwijze een correlatie tussen beide variabelen, te weten autonome en gecontroleerde motivatie. Er is een positief, significant verband wat wil zeggen dat wanneer de autonome motivatie toeneemt, ook de gecontroleerde motivatie zal stijgen en *vice versa*. Daarnaast observeren we slechts twee andere significante verbanden met betrekking tot de autonome motivatie. Zo correleert autonome motivatie op een significante wijze positief met de afhankelijke variabelen: plezier tijdens de tocht en de zin om deel te nemen aan de Dodentocht 2020. Gecontroleerde motivatie correleert op

haar beurt op een significante wijze positief met ervaren pijn, verveling en inschrijving voor de Dodentocht 2020, en negatief met het totale aantal afgelegde kilometers.

Addendum - Afhankelijke variabelen.

Louter informatief geven we ook nog onze observaties mee betreffende de verbanden tussen de afhankelijke variabelen. Daar komen we verder niet op terug in dit onderzoek. We stellen vast dat de ervaren pijn significant positief correleert met verveling en significant negatief correleert met plezier, deelname aan de Dodentocht 2020 en de gemiddelde snelheid tijdens de tocht. Verveling volgt dezelfde tendens als pijn en correleert eveneens op een significante, negatieve wijze met plezier, deelname aan de Dodentocht 2020 en de gemiddelde snelheid tijdens de tocht. Tussen plezier en een deelname aan de Dodentocht 2020 bestaat dan weer een significante, positieve correlatie. De intentie om deel te nemen aan de Dodentocht 2020 correleert significant positief met het gemiddelde tempo tijdens de tocht en het bereiken van de eindmeet. Een significant negatief verband observeren we tussen de intentie om deel te nemen aan de Dodentocht 2020 en het totale aantal afgelegde kilometers. Tot slot vinden we evident een significant negatief verband tussen het al dan niet bereiken van de eindmeet en het totale aantal afgelegde kilometers. Het spreekt voor zich dat wandelaars die de eindmeet niet bereikten, een lager aantal kilometers aflegden.

Hiërarchische lineaire regressieanalyses.

Om een antwoord te bieden op de vraag wat het effect is van motivatie op de relatie tussen competentiegerichtte doelorïëntaties en de beleving en het behaalde resultaat van de deelnemer voeren we verschillende hiërarchische lineaire regressieanalyses uit. Conform het onderzoek van Crone en Finlay (2012) levert het onevenwicht van de verschillende groepen in onze steekproef geen probleem op binnen regressiemodellen. De controlevariabelen⁶ vormden telkens het eerste model. Om na te gaan of het toevoegen van de modelpredictoren een meerwaarde biedt ten opzichte van het model met enkel de controlevariabelen voerden we een F-toets uit die resulteerde in een waarde voor ΔR^2 , wat de cumulatieve proportie verklaarde variantie weergeeft. Bij de bespreking van de analyses rapporteren we telkens hoeveel variantie wordt verklaard door het regressiemodel uit onze steekproef. Adjusted R^2 geeft ons een idee van hoe goed ons model veralgemeent naar de populatie waaruit onze steekproef is getrokken.

⁶ Gender, leeftijd, aantal getrainde kilometers en aantal deelnames.

Autonome motivatie.

In eerste instantie bekijken we de relatie tussen de beide categorieën aan predictoren van naderbij. Tabel 9 geeft een overzicht van de resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse voor autonome motivatie. Het model met de competentiegerichte doelen bood geen aanvullende verklaring voor de variantie in de mate van autonome motivatie, in vergelijking met het model louter bestaande uit de controlevariabelen. We zien dat de controlevariabelen 3% van de variantie in de mate van autonome motivatie verklaren. De competentiegerichte doelen kennen slechts een niet-significante toename van verklaarde variantie met 1%. Wel wordt er een positief significant effect gevonden van prestatiedoelen op de mate van autonome motivatie, in vergelijking met uitkomstdoelen. Het uitblijven van een bijkomende verklaring van de variantie in mate van autonome motivatie door de doelinhoud, sluit aan bij onze assumptie dat één bepaald doel verschillende onderliggende doelen kan hebben (hypothese 2).

Gecontroleerde motivatie.

Tabel 10 geeft vervolgens een overzicht van de resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse voor gecontroleerde motivatie. Het model met de competentiegerichte doelen bood hier wel een aanvullende verklaring voor de variantie in de mate van gecontroleerde motivatie, bovenop het model dat louter bestaat uit de controlevariabelen. We zien dat de controlevariabelen 4% van de variantie in de mate van gecontroleerde motivatie verklaren. De competentiegerichte doelen verklaren bijkomend 3% van de variantie in de mate van gecontroleerde motivatie. Zoals bij de analyse van autonome motivatie, wordt ook hier een positief significant effect gevonden van prestatiedoelen op de mate van gecontroleerde motivatie, in vergelijking met uitkomstdoelen. De bijkomende verklaring in variantie in de mate van gecontroleerde motivatie door de doelinhoud, sluit echter niet aan bij onze assumptie dat één bepaald doel verschillende onderliggende doelen kan hebben (hypothese 2).

Ervaren pijn.

De resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op de mate van ervaren pijn worden weergegeven in Tabel 11. Het model waarin motivatie werd opgenomen, bood een aanvullende verklaring voor de variantie in ervaren pijn, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen en competentiegerichte doelen. We zien dat de controlevariabelen 18% van de variantie in mate van ervaren pijn verklaren. De doelorientaties kennen een niet-significante bijkomende verklaring van 1% van de

variantie in ervaren pijn, daar waar motivatie wel op een significante wijze bijkomend 1% van de variantie verklaart. Voorts observeren we een significant negatief effect van de combinatie aan uitkomst- en beheersingsgerichte doelen op de mate van ervaren pijn, in vergelijking met uitkomstdoelen. Dit sluit aan bij onze veronderstelling dat de combinatie aan uitkomst- en beheersingsgerichte doelen adaptieve patronen versterkt ten opzichte van enkelvoudige uitkomstgerichte doelen (hypothese 1b). In dit geval stellen we vast dat wandelaars die zich voornamen om een uitkomstgericht doel én een beheersingsgericht doel na te streven, minder pijn ervaren dan wandelaars die louter een uitkomstgericht doel voor ogen houden. Tot slot observeren we tevens een significant positief effect van gecontroleerde motivatie op de mate van ervaren pijn. Ook dit fenomeen sluit aan bij onze verwachting dat gecontroleerde motivatie eerder maladaptieve patronen zal versterken (hypothese 3b). In dit geval zullen wandelaars die gecontroleerde motivatie aan de dag leggen, meer pijn ervaren tijdens de tocht.

Ervaren verveling

De resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op de mate van ervaren verveling worden weergegeven in *Tabel 12*. Het model waarin motivatie werd opgenomen, bood een aanvullende verklaring voor de variantie in ervaren verveling, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen en competentiegerichte doelen. We zien dat de controlevariabelen 6% van de variantie in mate van ervaren verveling verklaren. De competentiegerichte doelen bieden geen bijkomende verklaring voor de variantie in ervaren verveling, daar waar motivatie wel op een significante wijze bijkomend 2% van de variantie verklaart. Voorts observeren we een significant positief effect van gecontroleerde motivatie op de mate van ervaren verveling. Dit fenomeen sluit aan bij onze verwachting dat gecontroleerde motivatie eerder maladaptieve patronen zal versterken (hypothese 3b). In dit geval zullen wandelaars die gecontroleerde motivatie aan de dag leggen, meer verveling ervaren tijdens de tocht. Opmerkelijk in de resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse is het volledig uitblijven van enig doeleffect.

Ervaren plezier.

De resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op de mate van ervaren plezier worden weergegeven in *Tabel 13*. Het model waarin motivatie werd opgenomen, bood een aanvullende verklaring voor de variantie in ervaren plezier, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen en competentiegerichte doelen. We zien dat de

controlevariabelen 3% van de variantie in mate van ervaren plezier verklaren. De competentiegerichte doelen bieden geen bijkomende verklaring voor de variantie in ervaren plezier, daar waar motivatie wel op een significante wijze bijkomend 16% van de variantie verklaart. Voorts observeren we een significant positief effect van autonome motivatie op de mate van ervaren plezier. Dit sluit aan bij onze verwachting dat autonome motivatie adaptieve patronen, zoals het ervaren van plezier, zal versterken (hypothese 3a). Wandelaars die autonome motivatie aan de dag leggen zullen dus meer plezier ervaren tijdens de tocht. Daarnaast observeren we een significant negatief effect van gecontroleerde motivatie op de mate van ervaren plezier, wat tegelijk onze vooronderstelling aangaande gecontroleerde motivatie en maladaptieve patronen bevestigt (hypothese 3b). In dit geval zullen wandelaars die gecontroleerde motivatie aan de dag leggen, minder plezier ervaren tijdens de tocht. Tot slot is het ook in deze resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse opmerkelijk dat doeleffecten volledig uitblijven.

Intentie om deel te nemen aan de Dodentocht 2020.

De resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op de mate van ervaren plezier worden weergegeven in *Tabel 14*. Het model waarin motivatie werd opgenomen, bood een aanvullende verklaring voor de variantie in ervaren plezier, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen en competentiegerichte doelen. We zien dat de controlevariabelen 17% van de variantie verklaren van in de mate waarin men geneigd is om aan de Dodentocht in 2020 deel te nemen. De competentiegerichte doelen bieden geen bijkomende verklaring voor de variantie op het vlak van de intentie om deel te nemen aan de Dodentocht in 2020, daar waar motivatie wel op een significante wijze bijkomend 3% aan variantie verklaart. Voorts observeren we een significant positief effect van autonome motivatie op de waarschijnlijkheid waarmee men in 2020 opnieuw zal deelnemen. Dit sluit aan bij onze verwachting dat autonome motivatie adaptieve patronen, zoals meer langdurige betrokkenheid, zal versterken (hypothese 3a). Wandelaars die autonome motivatie aan de dag leggen, zullen dus meer geneigd zijn om in 2020 opnieuw deel te nemen aan de Dodentocht. Ook in de resultaten van deze hiërarchische lineaire regressieanalyse kan geen doeleffect worden vastgesteld.

Gemiddeld behaalde snelheid.

De resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op de gemiddeld behaalde snelheid worden weergegeven in *Tabel 15*. Het model waarin doelinhoud werd opgenomen, bood een

aanvullende verklaring voor de variantie in de gemiddeld behaalde snelheid, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen. We zien dat de controlevariabelen 11% van de variantie in gemiddeld behaalde snelheid verklaren. De doelorïëntaties kennen een significantie bijkomende verklaring van 2% aan variantie in gemiddelde snelheid, daar waar motivatie geen bijkomende verklaring biedt. Voorts observeren we een significant positief effect van de combinatie aan uitkomst- en beheersingsgerichte doelen op de gemiddeld behaalde snelheid, in vergelijking met uitkomstdoelen. Dit sluit aan bij onze veronderstelling dat de combinatie aan uitkomst- en beheersingsgerichte doelen adaptieve patronen versterkt ten opzichte van enkelvoudige uitkomstgerichte doelen (hypothese 1b). In dit geval stellen we vast dat wandelaars die zich voornamen om een uitkomstgericht doel én een beheersingsgericht doel na te streven, een hoger tempo behaalden dan wandelaars die louter een uitkomstgericht doel voor ogen hielden. Tot slot is het opmerkelijk dat er in resultaten van deze hiërarchische lineaire regressieanalyse geen sprake is van een motivatie-effect.

Al dan niet bereiken van de eindmeet.

De resultaten van de logistische hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op het al dan niet bereiken van de eindmeet worden weergegeven in *Tabel 16*. Het al dan niet bereiken van de eindmeet wordt beschouwd als een dichotome variabele, waarbij 0 stond voor “finishen” en 1 voor “opgeven”. Het model waarin motivatie werd opgenomen, bood een aanvullende verklaring voor de variantie in het al dan niet bereiken van de eindmeet, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen en competentiegerichte doelen. We zien dat de controlevariabelen 3% verklaren van de variantie in het al dan niet behalen van de eindmeet. De competentiegerichte doelen bieden geen bijkomende verklaring voor de variantie in het al dan niet behalen van de eindmeet, daar waar motivatie wel op een significante wijze bijkomend 1% van de variantie verklaart. Voorts observeren we een significant positief effect van gecontroleerde motivatie op het al dan niet behalen van de eindmeet. Deze vaststelling sluit aan bij onze verwachting dat gecontroleerde motivatie eerder maladaptieve patronen zal versterken (hypothese 3b). In dit geval zullen wandelaars die gecontroleerde motivatie aan de dag leggen, meer opgeven tijdens de tocht. Opmerkelijk in de resultaten van deze logistische hiërarchische lineaire regressieanalyse is het volledig uitblijven van enig doeleffect.

Totale aantal afgelegde kilometers.

De resultaten van de hiërarchische lineaire regressieanalyse van de predictoren (competentiegerichte doelen en motivatie) op het totale aantal afgelegde kilometers worden weergegeven in *Tabel 17*. Het model waarin motivatie werd opgenomen, bood een aanvullende verklaring voor de variantie in het totale aantal afgelegde kilometers, bovenop het model bestaande uit de controlevariabelen en competentiegerichte doelen. We zien dat de controlevariabelen 2% verklaren van de variantie in het totale aantal afgelegde kilometers. De doelorïëntaties kennen een niet-significante bijkomende verklaring van 1% van de variantie in ervaren pijn, daar waar motivatie wel op een significante wijze bijkomend 1% van de variantie verklaart. Voorts observeren we een significant positief effect van autonome motivatie op het totale aantal afgelegde kilometers. Dit sluit aan bij onze verwachting dat autonome motivatie adaptieve patronen, zoals het leveren van betere prestaties, zal versterken (hypothese 3a). Wandelaars die autonome motivatie aan de dag leggen, zullen dus een hoger aantal kilometers hebben afgelegd en zodoende dichterbij de eindmeet geraken. Daarnaast observeren we een significant negatief effect van gecontroleerde motivatie op het totale aantal afgelegde kilometers, wat tevens onze vooronderstelling aangaande gecontroleerde motivatie en maladaptieve patronen bevestigt (hypothese 3b). In dit geval zullen wandelaars die getuigen van gecontroleerde motivatie, een lager aantal kilometers afleggen en dus minder ver geraken in de tocht. Tot slot is het ook in de resultaten van deze hiërarchische lineaire regressieanalyse markant dat significante doeleffecten uitblijven.

Discussie

In dit onderzoek zijn we nagegaan voor welke doelen deelnemers zich inspannen tijdens hun deelname aan de Dodentocht, wat hun onderliggende motivatie is, en in welke mate hun motivatie een rol speelt in hun beleving en eindprestatie.

Ten eerste hebben we op een idiografische wijze in kaart gebracht welke doelen deelnemers zich stellen tijdens hun deelname aan de Dodentocht. Aanvullend hebben we het spontaan voorkomen van enkelvoudige en meervoudige doelen van naderbij bekeken. Ten derde zijn we nagegaan wat de relatie is tussen de doelinhoud, de motivatie en de beleving van de deelnemers tijdens de Dodentocht, en hun uiteindelijke resultaat. Dit alles werd onderzocht binnen het kader van een taxonomie die tot stand kwam op basis van de bestaande doeltheorieën.

In deze sectie gaan we dieper in op de resultaten van deze studie. We brengen die resultaten in verband met eerder onderzoek en doen ook een aantal suggesties voor verder onderzoek. Tot slot bespreken we de limieten van de huidige studie en de theoretische en praktische implicaties.

Bevindingen en implicaties

We kunnen besluiten dat de meerderheid van de deelnemers aan de Dodentocht een competentiegericht doel vooropstelt. We zien hierbij vooral een sterke vertegenwoordiging van beheersingsgerichte doelen. Prestatiegerichte doelen vormen, binnen de categorie van de competentiegerichte doelen, veeleer een minderheid in onze observaties. Deze bevindingen komen overeen met de vaststellingen van Hodge *et al.* (2008) en Newton en Fry (1998) wat betreft de uitgesproken aanwezigheid van beheersingsdoelen bij sporters. Anders dan Hodge *et al.* (2008) en Newton en Fry (1998) observeren we minder sociale doelen, wel zien we een tendens dat affiliatiedoelen meer vertegenwoordigd zijn dan statusdoelen.

Daarnaast is het markant dat wandelaars spontaan zeer weinig vermijdingsdoelen vooropstellen. Dit ligt in lijn met de kritiek betreffende de ecologische validiteit van de vermijdingsvalentie, zoals Lee en Bong (2016) eerder al formuleerden in een onderwijscontext. We kunnen ons op basis van deze observatie afvragen of de vermijdingsvalentie van doelen eerder een theoretisch construct blijkt, of dat vermijding eerder latent aanwezig is en gedrag beïnvloedt zonder dat een persoon zich hiervan bewust is in de vorm van een cognitieve representatie.

Voorts stellen we vast dat deelnemers spontaan geneigd zijn om naast enkelvoudige doelen ook meervoudige doelen te formuleren. Zowel combinaties tussen verschillende doeltheorieën, als binnen eenzelfde doelbenadering tussen verschillende facetten, konden veelvuldig worden vastgesteld. De meest voorkomende meervoudige doelen bestonden uit een combinatie tussen beheersings- en uitkomstgerichte competentiedoelen, en sociale en intrinsieke doelen. Dat laatste sluit aan bij de beschreven verbanden tussen sociale doelen en de psychologische basisbehoeften uit de ZDT (Hodge *et al.*, 2008). Het meervoudige competentiedoel bestaande uit de combinatie tussen beheersings- en uitkomstgerichte doelen brengt ons bij de conceptuele controverse aangaande het bestaan en de samenhang van uitkomstdoelen met andere competentiedoelen, te weten prestatiedoelen en beheersingsdoelen. Binnen onze taxonomie hebben wij, in het verlengde van de meta-analyse van Hulleman *et al.* (2010), uitkomstdoelen als een afzonderlijke categorie van

prestatie- en benaderingsdoelen onderscheiden. Op basis van onze observaties blijkt deze distinctie gerechtvaardigd. In de hiërarchische regressieanalyses werd telkens het effect in beschouwing genomen van de enkelvoudige en meervoudige competentiedoelen op de afhankelijke variabelen, waarbij uitkomstdoelen als referentieniveau fungeerden. De resultaten van deze analyses tonen aan dat er een significant verschil in correlatie is tussen het referentieniveau van de uitkomstdoelen en het meervoudige doel bestaande uit de combinatie tussen uitkomst- en beheersingsdoelen, dit voor de afhankelijke variabelen autonome en gecontroleerde motivatie, ervaren pijn en de gemiddeld behaalde snelheid. Samengevat duidt dit verschil in correlatie op een verschil tussen beide doelinhouden. We observeren echter geen verschil in correlatiepatronen tussen enkelvoudige beheersingsdoelen en enkelvoudige uitkomstdoelen. In combinatie met de hoge frequentie van het gezamenlijk voorkomen van beide doelcategorieën binnen een meervoudig doel, doet ons dit denken aan de bevindingen van Mascret *et al.* (2015). In een onderzoek naar het 3x2 model van Elliot *et al.* (2011) in een sportcontext bemerkten zij dat taakgerichte en zelfregulerende doelen in de meeste gevallen verschillende vormen van regulering zijn, met uitzondering van één geval waarin ze onlosmakelijk met elkaar verweven lijken te zijn. In dat geval vertegenwoordigt de focus van het doel tegelijk een absolute standaard (een tijd of score) en een referentiepunt van verbetering, met als gevolg dat deze doelen zowel tot de categorie van taakbenadering als zelfregulering behoren. Denk bijvoorbeeld aan een deelnemer aan de Dodentocht die als doel vooropstelt een tijd te behalen van 22 uren en 42 minuten en in zijn geval een uur eerder de eindmeet wil bereiken dan vorig jaar. De combinatie van deze observaties en argumenten maken dat we vaststellen dat de taxonomie in het huidige onderzoek nog verder kan geoptimaliseerd worden door de conceptualisering van uitkomstgerichte competentiedoelen te verfijnen aan de hand van de meest recente definiëring van taakgerichte competentiedoelen uit het 3x2 model. De overlapping tussen zelfbenaderingsdoelen en taakdoelen zoals beschreven door Mascret *et al.* (2015), wordt binnen onze taxonomie verholpen door het meenemen van taakgerichte beheersingsdoelen.

Tot slot bleek uit de resultaten van de hiërarchische regressieanalyses dat er nauwelijks tot geen doeleffect vast te stellen was. De variantie in de afhankelijke variabelen werd veelal verklaard door een motivatie-effect, met uitzondering voor de variantie in gemiddeld behaalde snelheid. Dit doet ons stilstaan bij de microbenadering waar we in dit onderzoek vanuit zijn gegaan. Dit perspectief stelde ons in staat om een

zicht te krijgen op de individuele effecten van respectievelijk doelinhoud en motivatie. Door het uitblijven van de veronderstelde doeleffecten kunnen we de vraag opwerpen in welke mate deze microbenadering nog aansluit bij het werkelijke verloop van doel- en motivatieprocessen.

Relevantie, beperkingen en aanbevelingen

De voorliggende studie onderscheidt zich onder meer door de unieke doelgroep die werd onderzocht. De recreatieve, maar bovenal niet-competitieve sportcontext impliceert dat deelnemers volledig uit eigen beweging deelnamen zowel aan de sportactiviteit als aan het onderzoek. Dit maakt dat de Dodentocht een uiterst gunstige omgeving is om gedragsregulaties te bestuderen. De aanzienlijke steekproefgrootte draagt tevens bij aan de kracht van deze studie. Daarnaast maken we in de onderzoeksopzet van deze studie een combinatie tussen *top down*- en *bottom up*-benaderingen. Deze werkwijze stelt ons in staat om inzicht te verwerven in de mate waarin de werkelijke processen door de theoretische benaderingen binnen de doel- en motivatiepsychologie gerepresenteerd worden. Zodoende kent dit onderzoek niet enkele een praktische relevantie voor de organisatie en de Dodentocht, maar daagt deze studie tevens huidige theoretische benaderingen uit om kritisch te kijken naar de gebruikte conceptualisering en de representatie daarvan in de praktijk.

Ruimte voor verbetering zien we in het optimaliseren en formaliseren van de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid. Idealiter zouden de doelomschrijvingen van de participanten een tweede maal gecodeerd worden door een onafhankelijke beoordelaar om zo de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid cijfermatig te staven. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat een herziening van de taxonomie aangewezen is betreffende de conceptualisering van uitkomstgerichte competentiedoelen.

Dit onderzoek kan ook dienen als basis voor verder onderzoek. In de eerste plaats is het aangewezen om de geobserveerde resultaten te repliceren. Daarbij kan mogelijk extra aandacht besteed worden aan de uitgebleven resultaten, zoals de doeleffecten die werden geobserveerd. In het verlengde hiervan is ook verder onderzoek naar de micro- en macrobenadering van de doel- en motivatiepsychologie aangewezen. Zijn doelen en motivatie werkelijk twee onafhankelijke concepten of blijkt een holistische benadering toch meer ecologisch valide? Meer onderzoek is ook nodig naar de verdere conceptualisering van de taak- of uitkomstgerichte competentiedoelen en beheersingsdoelen met een taakgerichte focus. Voorts zien we ook meerdere redenen om het al dan niet latente bestaan van de vermijdingscomponent bij het

nastreven van doelen meer kwalitatief te onderzoeken. Tot besluit pleiten we op basis van deze studie voor een congruente en complementaire benadering van het onderzoek van doelen en motivatie, met duidelijk omliggende en benoemde concepten.

Om deze studie af te ronden zouden we ons willen richten tot de deelnemers van de Dodentocht, zij lagen immers aan de basis van dit onderzoek. Onze bevindingen tonen krachtige indicaties dat voornamelijk de motivatie achter het doel de drijvende kracht is die mensen in beweging houdt. We zouden dan ook willen aanbevelen om zoveel mogelijk te streven naar een autonome motivatie. Dit kan door in te zetten op het “ABC van de Zelf-Determinatie Theorie”, zijnde de drie psychologische basisbehoeftes **A**utonomie, **v**er**B**ondenheid en **C**ompetentie (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Hoe meer deze behoeftes gevoed worden, hoe autonomer en bijgevolg kwaliteitsvoller de motivatie. Autonomie als psychologische basisbehoefte kan gevoed worden door zelf het initiatief te nemen om deel te nemen aan de Dodentocht en de deelname te koppelen aan belangrijke levensdoelen (zoals bijvoorbeeld een goede gezondheid onderhouden). De behoefte aan verbondenheid kan gevoed worden door op zoek te gaan naar (een) wandelmaatje(s). Dit kan reeds vooraf in de eigen familie- of vriendenkring, maar ook tijdens de tocht. Contact met anderen die hetzelfde meemaken, creëert namelijk verbondenheid (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020). Voedt tot slot het gevoel van competentie stap voor stap. De Dodentocht laten voorafgaan door een voorbereidingsperiode, waarin de moeilijkheid en intensiviteit van de wandelingen gestaag worden opgebouwd, zorgt voor het boeken van kleine successen en ontvangen van positieve feedback, wat het zelfvertrouwen en gevoel van bekwaamheid doet toenemen.

Conclusie

Op basis van dit idiografische onderzoek kunnen we besluiten dat deelnemers aan de Dodentocht vooral gericht zijn op het ontwikkelen van competentie of het bereiken van een uitkomstdoel. De motivatie onderliggend aan deze doelen, is eerder autonoom dan gecontroleerd van aard. In termen van beleving van de tocht of het uiteindelijke resultaat zien we nauwelijks een doeleffect optreden. Dit doet ons besluiten dat de drijfveren onderliggend aan deze doelen, een grote invloed hebben op prestaties en beleving van een (sport-)activiteit. Tot slot betogen we op basis van onze resultaten dat het gebruik van een brede doelbenadering opgebouwd uit duidelijk gedefinieerde

complementaire theoretische modellen (zoals de prestatiedoelbenadering, sociaal motivatiemodel en Zelf-Determinatie Theorie) een onmiskenbare meerwaarde levert aan het verwerven van een meer genuanceerd begrip van de doelen en motivatieprocessen (in de sport).

Tabellen en figuren

Tabellen

Tabel 1a. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van prestatietoeneringsdoelen*

| Doeloriëntatie | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|------------------|---|---|--|
| Competentie | | | |
| Prestatie | | | |
| Toenadering | | | |
| Vertoning | Het demonstreren en bevestigen van het vermogen of de eigenwaarde, zonder hierbij rekening te houden met de prestaties van anderen. | Zichzelf bewijzen (aan anderen) | <i>"I want to prove to myself and to others that you can do it if you really want to. Hereby I want to express that it does not matter how well you have prepared yourself. Because if you only have a certain basic fitness and you really want it. you can do it."</i> |
| Normatief | De bevestiging van het vermogen of de eigenwaarde met een expliciete normatieve vergelijking of competitie met de prestaties van anderen. | Prestatie van anderen evenaren/ overtreffen | <i>"Mijn papa te verslaan: een aantal jaar geleden deed mijn papa mee met de dodentocht. Hij haalde de 72.5 km. Ik ga proberen om dit ook te halen."</i> |
| Evaluatief | Combinatie van de vertonings- en de normatieve component; de centrale focus ligt op het aantonen van het vermogen, maar de evaluatieve component specificeert dat het vermogen enkel bewezen kan worden wanneer de eigen prestatie de prestatie van anderen overtreft vergelijkenderwijs. | nvt | Ik wil aan mijn coach tonen dat ik een goede conditie heb door de 100 km in een snellere tijd te wandelen dan mijn teamleden. |

Noot: a. De definities vinden hun oorsprong in de meta-analyse van Hulleman *et al.* (2010).

b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.

c. nvt= niet van toepassing

Tabel 1b. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van prestatievermijdingsdoelen*

| Doeloriëntatie | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|------------------|--|---------------------------------|--|
| Competentie | | | |
| Prestatie | | | |
| Vermijding | | | |
| Vertoning | Het vermijden van het demonstreren en bevestigen van onbekwaamheid of negatieve eigenwaarde, zonder rekening te houden met de prestaties van anderen. | Zichzelf bewijzen (aan anderen) | <i>“Zware kloppen gekregen in het leven door 2 vecht-scheidingen. Om te tonen dat zij mij niet hebben klein gekregen.”</i> |
| Normatief | Het vermijden van bevestiging van onbekwaamheid of negatieve resultaten door een expliciete normatieve vergelijking of competitie met de prestaties van anderen. | nvt | Ik wil geenszins een minder goede eindtijd behalen dan mijn broer. |
| Evaluatief | Combinatie van de vertonings- en de normatieve componenten; de centrale focus ligt op vermijden van het tonen van de onbekwaamheid, maar de evaluatieve component specificeert dat de onbekwaamheid enkel aangetoond kan worden wanneer de eigen prestatie de prestatie van anderen niet overtreft vergelijkenderwijs. | nvt | Ik neem deel aan de dodentocht om te vermijden dat mijn kinderen denken dat mijn conditie slechter is dan die van hen en dat ik aan het aftakelen ben. |
| Negatief affect | Het vermijden van zorgen, ongerustheid of angst voor mogelijke negatieve uitkomsten, met betrekking tot het leveren van prestatie. | nvt | Mijn angst om te falen, om tekort te komen, doet me blijven stappen en voorkomt dat ik opgeef. |

Noot: a. De definities vinden hun oorsprong in de meta-analyse van Hulleman *et al.* (2010).

b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.

c. nvt= niet van toepassing

Tabel 1c. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van beheersingstoenaderingsdoelen*

| Doeloriëntatie | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|---------------------|---|---------------------------------------|--|
| Competentie | | | |
| Beheersing | | | |
| Toenadering | | | |
| Interesse | Het ontwikkelen van competentie op basis van interesse en nieuwsgierigheid | Nieuwsgierigheid | <i>“Nieuwsgierigheid: de Dodentocht lokt nieuwsgierigheid uit, in die mate dat ik wil weten hoe ver mijn lichaam en geest kunnen gaan en of ze überhaupt in staat zijn 100km te wandelen na maanden voorbereiding?!”</i> |
| Taak | Het ontwikkelen van competentie met betrekking tot het beheersen van de eisen van de taak. | Tempo behalen | <i>“Zelfde tempo aanhouden: zelfde tempo gedurende hele toch zo goed mogelijk aanhouden”</i> |
| Verbetering | Het verbeteren van de competentie en het verbeteren van de eigen prestaties in vergelijking met het verleden. | Eigen prestatie evenaren/ overtreffen | <i>“Mijn tijd van vorig jaar evenaren of verbeteren: de tocht uitstappen in ongeveer dezelfde tijd als mijn vorige deelname (16u17), of sneller. Halfweg geraken binnen 8u is een minidoel dat hier onder valt.”</i> |
| Potentieel vermogen | Het realiseren van het eigen potentieel en zoveel mogelijk leren. | Grenzen verleggen | <i>“Op een verantwoorde manier de mogelijkheden van mijn eigen lichaam op sportief vlak proberen te verleggen”</i> |
| Uitdaging | Iemands voorkeur voor uitdagende activiteiten. | Uitdaging | <i>“De uitdaging: Ik hou van uitdagingen. Ook al heb ik hem al 6x uitgestapt, het blijft een onmenselijke uitdaging. Je eigen lichamelijke en psychische grenzen opzoeken en er (verantwoord) over gaan (...)”</i> |

Noot: a. De definities vinden hun oorsprong in de meta-analyse van Hulleman *et al.* (2010).

b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.

c. nvt= niet van toepassing

Tabel 1d. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van beheersingsvermijdingsdoelen & uitkomstdoelen*

| Doeloriëntatie | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|---------------------|--|---------------------|--|
| Competentie | | | |
| Beheersing | | | |
| Vermijding | | | |
| Taak | Het vermijden van taakgerichte onbekwaamheid. | Blessures vermijden | <i>“Zonder kwetsuren, binnen de 15 uur Dodentocht beëindigen: ik wil niet over mijn grenzen gaan. Ik wil wel afzien, maar door training en ervaring, is dit haalbaar.”</i> |
| Verbeter-ing | Het vermijden van intrapersoonlijke onbekwaamheid. | nvt | Ik wil vermijden dat ik er langer over doe om de dodentocht uit te wandelen in vergelijking met vorig jaar. |
| Potentieel vermogen | Het vermijden dat men niet in staat is zijn/haar maximale potentieel te bereiken bij een bepaalde taak. | nvt | Mijn doel is om goed te eten en te drinken om te voorkomen dat ik moet opgeven voordat ik mijn maximale kunnen bereikt heb. |
| Negatief affect | Het vermijden van zorgen, ongerustheid of angst voor mogelijke negatieve uitkomsten met betrekking tot het ontwikkelen van competentie. | nvt | Ik wil vermijden dat ik mezelf gefaald voel wanneer ik een mindere prestatie neerzet in vergelijking met mijn deelname vorig jaar. |
| Competentie | | | |
| Uitkomst | | | |
| Toenadering | Het toenaderen of vermijden van competentiegerelateerde eindstaat, waarbij het referentiepunt voor competentie neutraal, eigen aan de taak is. | Eindmeet bereiken | <i>“Uitstappen: mijn doel is om de 100km uit te stappen.”</i> |
| Vermijding | | | |

Noot: a. De definities vinden hun oorsprong in de meta-analyse van Hulleman *et al.* (2010)

b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.

c. nvt= niet van toepassing

Tabel 1e. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van sociale doelen (deel 1)*

| Doeloriëntatie | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|-----------------------|--|---------------------------------------|--|
| Geen competentie | | | |
| Sociale doelen | | | |
| Toenadering | | | |
| Affiliatie | Het verlangen om dichterbij anderen te komen of om een gevoel van samenhang te ervaren (door goed te presteren). | Ter nagedachtenis/ ter ere van iemand | <i>“Mijn moeder te eren die een kankerdiagnose ontvangen heeft: mijn moeder kreeg kortelings de diagnose van hersenkanker. Ik wil de dodentocht voor haar stappen”</i> |
| Erkenning | De wens om positieve goedkeuring te krijgen van anderen. | Anderen voldoening geven | <i>“De 100km uitstappen: (...) het zal een grote voldoening geven als het me lukt, zelfs als ik al de 50km zou halen. Zowel voor mezelf als voor mijn omgeving.”</i> |
| Zorg | De wens om de ontwikkeling van anderen te helpen met hun kennis en vaardigheden. | Anderen steunen | <i>“Mensen zichzelf laten overstijgen: in 2007 heb ik een wandelclub opgericht www.goededoelstappers.be die elk jaar kandidaat wandelaars, zowel met een sportieve als niet-sportieve achtergrond, samenbrengt om deze te trainen, te begeleiden en te omkaderen zodat ze met een zo groot mogelijke slaagkans de 100km Dodentocht van Bornem in 24 uur kunnen wandelen (...)”</i> |

- Noot: a. De definities zijn gebaseerd op de conceptualisering van sociaal-academische (toenaderings)doelen door Dowson & McNerney (2003)
b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.
c. nvt = niet van toepassing

Tabel 1e. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van sociale doelen (deel 2)*

| Doeloriëntatie | | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|------------------|-----------------------|---|-------------------|---|
| Geen competentie | Status | De wens om een betere maatschappelijke positie te bereiken. | Club 30 | <i>“Club 30: Ik wil tot bij club 30 geraken (30x uitwandelen)”</i> |
| | Verantwoordelijkheid | De wens om zijn plichten en sociale engagementen te vervullen. | Goed doel steunen | <i>“Goed doel: Licht voor de Wereld België (...) De taak om te zorgen voor anderen, heb ik steeds belangrijk gevonden in mijn leven. (...) De organisatie geeft zicht op een betere toekomst aan kinderen, jongeren en volwassenen. (...) Deze initiatieven maken een wereld van verschil en daarom wil ik hier met mijn voettocht heel graag mijn steentje toe bijdragen.”</i> |
| | Sociale doelen | | | |
| | Vermijding | | | |
| | Affiliatie | Het vermijden van sociale uitsluiting of het zich buitengesloten te voelen (door onvoldoende te presteren). | nvt | Iedereen in onze vriendengroep heeft al deelgenomen aan de dodentocht. Ik neem dit jaar dan ook deel zodat ik niet langer de enige ben die niet kan meebabbelen over de ervaring. |
| | Erkenning | Het vermijden van afkeuring door anderen. | nvt | Ik wil mijn opa niet teleurstellen. |
| | Zorg | Het vermijden van het onvermogen om anderen te helpen bij de ontwikkeling van hun kennis en vaardigheden. | nvt | Ik neem deel omdat ik wil vermijden dat mijn vrouw -die voor de eerste maal deelneemt- de eindmeet niet haalt door gebrek aan ondersteuning. |

Noot: a. De definities zijn gebaseerd op de conceptualisering van sociaal-academische (toenaderings)doelen door Dowson & McNerney (2003)
b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.
c. nvt = niet van toepassing

Tabel 1e. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van sociale doelen (deel 3)*

| Doeloriëntatie | | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|----------------|----------------------|---|---------------|--|
| | Verantwoordelijkheid | Het vermijden van er niet in te slagen om zijn plichten en sociale engagementen te vervullen. | nvt | Ik laat me sponsoren voor een weeshuis in India, want ik vind dat het minste wat ik kan doen als welbedeelde en wil mijn verantwoordelijkheden als wereldburger niet ontlopen. |
| | Status | Het vermijden van het verlies van een sociale positie. | nvt | Iedereen ziet me als een zeer sportief persoon en ik kan dus niet anders dan deze sportieve uitdaging aangaan. |
| | Negatief affect | Het vermijden van zorgen, ongerustheid of angst voor mogelijke negatieve uitkomsten. | nvt | Ik wil vermijden dat ik mezelf gefaald voel wanneer ik anderen teleurstel omdat ik moet opgeven. |

Noot: a. De definities zijn gebaseerd op de conceptualisering van sociaal-academische (toenaderings)doelen door Dowson & McNerney (2003)
b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.
c. nvt = niet van toepassing

Tabel 1f. *Conceptualisering taxonomie – Facetten van ZDT doelen*

| Doeloriëntatie | Definitie ^a | Sleutelbegrip | Voorbeeld ^b |
|----------------|---|---------------|--|
| ZDT | | | |
| Intrinsiek | Gericht op zelfontplooiing, het leveren van een bijdrage aan de samenleving en het opbouwen van goede sociale relaties. | | |
| Extrinsiek | Gericht op het nastreven van een hoge status, macht, beloning of financieel succes. Deze doelen zijn “naar buiten” gericht, waarbij de eigen overtuigingen worden gestuurd door externe indicatoren van waarde, zoals rijkdom, roem en een aantrekkelijk imago. | | Ik laat me sponsoren voor een weeshuis in India, want ik vind dat het minste wat ik kan doen als welbedeelde en wil mijn verantwoordelijkheden als wereldburger niet ontlopen. |

Noot: a. De definities zijn gebaseerd op de conceptualisering van ZDT doelen door Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Lens en Andriessen (2009) en Sebire, Standage en Vansteenkiste (2009)
b. Citaten van respondenten uit de steekproef worden steeds tussen aanhalingstekens geplaatst en cursief gedrukt. Andere voorbeelden zijn illustratief.

Tabel 2. *Dummycodering categorische predictor: competentiegerichte doelorientaties*

| Categorische predictor | D1 | D2 | D3 | D4 |
|----------------------------|----|----|----|----|
| 001 Uitkomst | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 010 Beheersing | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 011 Uitkomst & beheersing | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 100 Prestatie | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 110 Prestatie & beheersing | 0 | 0 | 0 | 1 |

Tabel 3. *Volgorde van kernconcepten op basis van frequenties*

| Kernconcepten | Frequentie | Percentage | Cumulatief percentage | Volgorde |
|---------------------------------------|------------|------------|-----------------------|----------|
| Eindmeet bereiken | 331 | 18.34 | 18.34 | 1 |
| Uitdaging | 181 | 10.03 | 28.37 | 2 |
| Eigen prestatie evenaren/overtreffen | 149 | 8.25 | 36.62 | 3 |
| Zichzelf testen | 125 | 6.93 | 43.55 | 4 |
| Grenzen verleggen | 93 | 5.15 | 48.70 | 5 |
| Zichzelf bewijzen | 77 | 4.27 | 52.96 | 6 |
| Gevoel tijdens/achteraf | 68 | 3.77 | 56.73 | 7 |
| Gezamenlijk doel nastreven | 45 | 2.49 | 59.22 | 8 |
| Tijdsdoel | 42 | 2.33 | 61.55 | 9 |
| Vorbereiding | 39 | 2.16 | 63.71 | 10 |
| Ter nagedachtenis/ ter ere van iemand | 37 | 2.05 | 65.76 | 11 |
| Hedonisme | 35 | 1.94 | 67.70 | 12 |
| Sfeer | 32 | 1.77 | 69.47 | 13 |
| Overige | 551 | 30.53 | 100.00 | nvt |
| Totaal | 1805 | 100.00 | | |

Noot: nvt = niet van toepassing

Tabel 4. Vertegenwoordiging van doeloriëntaties in de steekproef (deel 1)

| Doeloriëntatie | Niveau | Percentage | |
|-------------------------|-----------|------------|--------------|
| Competentie | N1 | | 67.05 |
| <i>Prestatie</i> | N2 | 17.38 | |
| Toenadering | N3 | 17.33 | |
| Vertoning | N4 | 6.08 | |
| Normatief | N4 | 1.26 | |
| Evaluatief | N4 | 0.25 | |
| Anders | N4 | 9.74 | |
| Vermijding | N3 | 0.05 | |
| Vertoning | N4 | 0.05 | |
| Normatief | N4 | 0.00 | |
| Evaluatief | N4 | 0.00 | |
| Negatief affect | N4 | 0.00 | |
| Anders | N4 | 0.00 | |
| <i>Beheersing</i> | N2 | 30.49 | |
| Toenadering | N3 | 29.58 | |
| Interesse | N4 | 0.45 | |
| Taak | N4 | 0.95 | |
| Verbetering | N4 | 7.43 | |
| Potentieel vermogen | N4 | 5.47 | |
| Uitdaging | N4 | 8.99 | |
| Anders | N4 | 6.28 | |
| Vermijding | N3 | 0.90 | |
| Taak | N4 | 0.90 | |
| Verbetering | N4 | 0.00 | |
| Potentieel vermogen | N4 | 0.00 | |
| Negatief affect | N4 | 0.00 | |
| Anders | N4 | 0.00 | |
| <i>Uitkomst</i> | N2 | 19.19 | |
| Toenadering | N3 | 18.4 | |
| Vermijding | N3 | 0.75 | |
| <i>Anders</i> | N2 | 0.00 | |
| Geen competentie | N1 | | 9.75 |
| <i>Sociale doelen</i> | N2 | 9.65 | |
| Toenadering | N3 | 9.60 | |
| Affiliatie | N4 | 6.18 | |
| Goedkeuring | N4 | 0.11 | |
| Zorg | N4 | 1.05 | |
| Verantwoordelijkheid | N4 | 1.26 | |
| Status | N4 | 0.85 | |
| Anders | N4 | 0.15 | |
| Vermijding | N3 | 0.05 | |
| Affiliatie | N4 | 0.00 | |
| Goedkeuring | N4 | 0.00 | |
| Zorg | N4 | 0.00 | |
| Verantwoordelijkheid | N4 | 0.00 | |
| Status | N4 | 0.00 | |
| Anders | N4 | 0.05 | |
| <i>Anders</i> | N2 | 0.10 | |

Noot: Tabel gaat verder op de volgende pagina.

Tabel 4. *Vertegenwoordiging van doeloriëntaties in de steekproef (deel 2)*

| | | |
|-------------------|-----------|---------------|
| ZDT | N1 | 23.10 |
| <i>Intrinsiek</i> | <i>N2</i> | <i>21.40</i> |
| <i>Extrinsiek</i> | <i>N2</i> | <i>1.70</i> |
| <i>Anders</i> | <i>N2</i> | <i>0.00</i> |
| Anders | N1 | 0.10 |
| TOTAAL | | 100.00 |

Tabel 5. *Frequentietabel enkelvoudige en meervoudige doelen – Niveau 1: preliminaire doelen*

| | Comp. | Geen comp. | ZDT | Anders | Frequentie | Percentage | Cummaltief percentage |
|----------------|-------|------------|-----|--------|------------|------------|-----------------------|
| Valid | 1 | 0 | 0 | 0 | 545 | 51.5 | 51.5 |
| | 1 | 0 | 1 | 0 | 104 | 9.8 | 61.3 |
| | 0 | 1 | 1 | 0 | 92 | 8.7 | 70.0 |
| | 0 | 0 | 1 | 0 | 77 | 7.3 | 77.3 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 65 | 6.1 | 83.5 |
| | 1 | 0 | 0 | 1 | 60 | 5.7 | 89.1 |
| | 1 | 1 | 1 | 0 | 57 | 5.4 | 94.5 |
| | 0 | 0 | 1 | 1 | 25 | 2.4 | 96.9 |
| | 0 | 1 | 1 | 1 | 18 | 1.7 | 98.6 |
| | 1 | 0 | 1 | 1 | 6 | .6 | 99.1 |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | .6 | 99.7 |
| | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | .2 | 99.9 |
| | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | .1 | 100.0 |
| Totaal | | | | | 1058 | 100.0 | |
| Missing System | | | | | 0 | 0 | 0 |
| Totaal (N) | | | | | 1058 | 100.0 | |

Noot: ----- geeft de *cutoff* aan (n<30)

Tabel 6. Frequentietabel enkelvoudige en meervoudige doelen – Niveau 2: primaire doelen (deel 1)

| | Competentie | | Geen competentie | | ZDT | | | Frequentie | Percentage | Cumulatief percentage |
|-------|-------------|------------|------------------|---------|------------|------------|--------|------------|------------|-----------------------|
| | Prestatie | Beheersing | Uitkomst | Sociaal | Intrinsiek | Extrinsiek | Anders | | | |
| Valid | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 217 | 20.5 | 20.5 |
| | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 146 | 13.8 | 34.3 |
| | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 138 | 13.0 | 47.4 |
| | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 107 | 10.1 | 57.5 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 101 | 9.5 | 67.0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 65 | 6.1 | 73.2 |
| | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 57 | 5.4 | 78.5 |
| | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 56 | 5.3 | 83.8 |
| | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | 3.1 | 87.0 |
| | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 17 | 1.6 | 88.6 |
| | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 1.6 | 90.2 |
| | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 15 | 1.4 | 91.6 |
| | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 14 | 1.3 | 92.9 |
| | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 11 | 1.0 | 94.0 |
| | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 9 | .9 | 94.8 |
| | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 217 | 20.5 | 20.5 |
| | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 146 | 13.8 | 34.3 |
| | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 9 | .9 | 95.7 |
| | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | .8 | 96.4 |

Tabel 6. Frequentietabel enkelvoudige en meervoudige doelen – Niveau 2: primaire doelen (deel 2)

| | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---------|-------|-------|
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 6 | .6 | 97.0 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4 | .4 | 97.4 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | .4 | 97.7 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | .4 | 98.1 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | .3 | 98.4 |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | .2 | 98.6 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | .2 | 98.8 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | .2 | 99.0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | .1 | 99.1 |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | .1 | 99.1 |
| 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | .1 | 99.2 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | .1 | 99.3 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | .1 | 99.4 |
| 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | .1 | 99.5 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | .1 | 99.6 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | .1 | 99.7 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | .1 | 99.8 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | .1 | 99.9 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | .1 | 100.0 |
| Totaal | | | | | | | 1058 | 100.0 | |
| Missing | | | | | | | Systeem | 0 | 0 |
| Totaal (N) | | | | | | | | 1058 | 100.0 |

Noot: ----- geeft de *cutoff* aan (n<30)

Tabel 7. *Frequentietabel enkelvoudige en meervoudige doelen - Niveau 2: competentiegerichte primaire doelen*

| | Prestatie | Beheersing | Uitkomst | Frequentie | Percentage | Cummaltief percentage |
|------------|-----------|------------|----------|------------|------------|-----------------------|
| Valid | 0 | 1 | 0 | 289 | 37.1 | 37.1 |
| | 0 | 0 | 1 | 177 | 22.7 | 59.7 |
| | 0 | 1 | 1 | 164 | 21.0 | 80.8 |
| | 1 | 0 | 0 | 82 | 10.5 | 91.3 |
| | 1 | 1 | 0 | 40 | 5.1 | 96.4 |
| | 1 | 0 | 1 | 19 | 2.4 | 98.8 |
| | 1 | 1 | 1 | 9 | 1.2 | 100.0 |
| Totaal | | | | 780 | 100.0 | |
| Missing | | | System | 0 | 0 | 0 |
| Totaal (N) | | | | 780 | 100.0 | |

Noot: ----- geeft de *cutoff* aan (n<30)

Tabel 8. *Univariate statistieken en Pearson correlaties tussen de controle, mediatie en afhankelijke variabelen*

| Variabelen | <i>N</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------------------------|----------|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--------|
| 1. Gender | 1041 | - | - | | | | | | | | | | | | |
| 2. Leeftijd | 1041 | 43.44 | 12.93 | .24** | | | | | | | | | | | |
| 3. Getrainde km/maand | 1036 | 226.41 | 536.55 | .01 | .12** | | | | | | | | | | |
| 4. Aantal deelnames | 1041 | 3.94 | 5.74 | .22** | .36** | .02 | | | | | | | | | |
| 5. Autonome motivatie | 1052 | 4.07 | .50 | -.13** | -.06 | -.00 | .04 | | | | | | | | |
| 6. Gecontroleerde motivatie | 1051 | 2.46 | .76 | -.13** | -.16** | .01 | -.04 | .34** | | | | | | | |
| 7. Pijn | 1041 | 3.47 | .78 | -.18** | -.34** | -.14** | -.33** | -.00 | .13** | | | | | | |
| 8. Verveling | 1041 | 2.41 | .76 | -.11** | -.22** | -.06* | -.14** | .02 | .17** | .46** | | | | | |
| 9. Plezier | 1056 | 4.06 | .62 | .05 | .09** | .03 | .15** | .39** | .01 | -.24** | -.14** | | | | |
| 10. Dodentocht 2020 | 1056 | 3.38 | 1.25 | .22** | .11** | .01 | .36** | .17** | .06* | -.34** | -.13** | .41** | | | |
| 11. Gemiddelde snelheid | 1055 | 5.05 | .87 | .28** | .11** | .10** | .25** | .05 | -.02 | -.26** | -.22** | .06 | .18** | | |
| 12. Eindmeet bereikt | 1056 | - | - | -.12** | -.10** | .03 | -.14** | -.03 | .06 | .00 | .06 | -.04 | .08* | -.04 | |
| 13. Totale aantal km | 1056 | 92.14 | 18.61 | .10** | .10** | .01 | .13** | .03 | -.06* | .00 | -.03 | .04 | -.10** | .02 | -.94** |

Noot: a. *M* = gemiddelde; *SD* = standaarddeviatie

b. **p*<.05. ***p*<.01. ****p*<.001

c. Gender: 0 = “man”. 1 = “vrouw”; Eindmeet bereikt: 0 = “gefinisht” en 1 = “opgegeven”; leeftijd in jaren; getrainde km/maand en totaalaantal km in kilometer; Gemiddelde snelheid in km/u; Aantal deelnames in absolute waarden; overige variabelen gemeten op een vijfpuntslikertschaal.

Tabel 9. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 1, met gestandaardiseerde coëfficiënten – Autonome motivatie

| Variabelen & modellen | Autonome motivatie | |
|--------------------------|--------------------|---------|
| | Model 1 | Model 2 |
| 1. Gender | -,17*** | -,17*** |
| Leeftijd | -,04 | -,04 |
| Getraind aantal km/maand | -,00 | ,00 |
| Aantal deelnames | ,09* | ,09* |
| 2. Beheersing | | ,05 |
| Uitkomst & beheersing | | ,04 |
| Prestatie | | ,10* |
| Prestatie & beheersing | | ,06 |
| ΔR^2 | .03*** | .01 |
| Adjusted R^2 | .03*** | .03*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 10. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 2, met gestandaardiseerde coëfficiënten – Gecontroleerde motivatie

| Variabelen & modellen | Gecontroleerde motivatie | |
|--------------------------|--------------------------|---------|
| | Model 1 | Model 2 |
| 1. Gender | -.10* | -.10* |
| Leeftijd | -.15*** | -.15*** |
| Getraind aantal km/maand | .03 | .03 |
| Aantal deelnames | .04 | .03 |
| 2. Beheersing | | -.04 |
| Uitkomst & beheersing | | .01 |
| Prestatie | | .14** |
| Prestatie & beheersing | | .06 |
| ΔR^2 | .04*** | .03** |
| Adjusted R^2 | .03*** | .05*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 11. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 3, met gestandaardiseerde coëfficiënten - Ervaren pijn

| Variabelen & modellen | Ervaren pijn | | |
|--------------------------|--------------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | -.07* | -.07 | -.06 |
| Leeftijd | -.24*** | -.24*** | -.22*** |
| Getraind aantal km/maand | -.11** | -.11** | -.12** |
| Aantal deelnames | -.22*** | -.21*** | -.21*** |
| 2. Beheersing | | -.04 | -.03 |
| Uitkomst & beheersing | | -.08* | -.09* |
| Prestatie | | -.06 | -.08 |
| Prestatie & beheersing | | -.00 | -.01 |
| 3. Autonome motivatie | | | -.03 |
| Gecontroleerde motivatie | | | .13*** |
| ΔR^2 | .18*** | .01 | .01** |
| Adjusted R^2 | .18*** | .18*** | .19*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 12. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 4, met gestandaardiseerde coëfficiënten - Verveling

| Variabelen & modellen | Verveling | | |
|--------------------------|-----------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | -.06 | -.06 | -.05 |
| Leeftijd | -.19*** | -.19*** | -.17*** |
| Getraind aantal km/maand | -.05 | -.04 | -.05 |
| Aantal deelnames | -.06 | -.06 | -.06 |
| 2. Beheersing | | -.04 | -.03 |
| Uitkomst & beheersing | | -.04 | -.04 |
| Prestatie | | -.01 | -.02 |
| Prestatie & beheersing | | .03 | .03 |
| 3. Autonome motivatie | | | -.03 |
| Gecontroleerde motivatie | | | .15*** |
| ΔR^2 | .06*** | .00 | .02** |
| Adjusted R^2 | .06*** | .06*** | .07*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 13. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 5, met gestandaardiseerde coëfficiënten - Plezier

| Variabelen & modellen | Plezier | | |
|--------------------------|---------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | .01 | .01 | .07* |
| Leeftijd | .04 | .04 | .03 |
| Getraind aantal km/maand | .05 | .05 | .05 |
| Aantal deelnames | .13** | .13** | .10* |
| 2. Beheersing | | .05 | .03 |
| Uitkomst & beheersing | | .03 | .01 |
| Prestatie | | .02 | -.01 |
| Prestatie & beheersing | | .05 | .03 |
| 3. Autonome motivatie | | | .43*** |
| Gecontroleerde motivatie | | | -.11** |
| ΔR^2 | .03** | .00 | .16*** |
| Adjusted R^2 | .02** | .02** | .18*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 14. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 6, met gestandaardiseerde coëfficiënten – Dodentocht 2020

| Variabelen & modellen | Dodentocht 2020 | | |
|--------------------------|-----------------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | .17*** | .17*** | .20*** |
| Leeftijd | -.08* | -.08* | -.07 |
| Getraind aantal km/maand | .02 | .02 | .02 |
| Aantal deelnames | .36*** | .36*** | .34*** |
| 2. Beheersing | | -.02 | -.03 |
| Uitkomst & beheersing | | .01 | .00 |
| Prestatie | | .02 | -.00 |
| Prestatie & beheersing | | .00 | -.01 |
| 3. Autonome motivatie | | | .15*** |
| Gecontroleerde motivatie | | | .04 |
| ΔR^2 | .17*** | .00 | .03*** |
| Adjusted R^2 | .16*** | .16*** | .19*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 15. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 7, met gestandaardiseerde coëfficiënten – Gemiddelde snelheid

| Variabelen & modellen | Gemiddelde snelheid | | |
|--------------------------|---------------------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | .24*** | .24*** | .25*** |
| Leeftijd | -.04 | -.04 | -.04 |
| Getraind aantal km/maand | .07 | .07 | .07 |
| Aantal deelnames | .18*** | .17*** | .17*** |
| 2. Beheersing | | .02 | .02 |
| Uitkomst & beheersing | | .14** | .13** |
| Prestatie | | .01 | .01 |
| Prestatie & beheersing | | .06 | .05 |
| 3. Autonome motivatie | | | .07 |
| Gecontroleerde motivatie | | | -.00 |
| ΔR^2 | .11*** | .02** | .00 |
| Adjusted R^2 | .10*** | .11*** | .12*** |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 16. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 8, met gestandaardiseerde coëfficiënten – Kans om op te geven

| Variabelen & modellen | Bereiken van de eindmeet | | |
|--------------------------|--------------------------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | -.07 | -.07 | -.08 |
| Leeftijd | -.06 | -.07 | -.05 |
| Getraind aantal km/maand | .08* | .09* | .08* |
| Aantal deelnames | -.07 | -.06 | -.06 |
| 2. Beheersing | | .06 | .07 |
| Uitkomst & beheersing | | .03 | .03 |
| Prestatie | | -.01 | -.01 |
| Prestatie & beheersing | | .05 | .04 |
| 3. Autonome motivatie | | | -.07 |
| Gecontroleerde motivatie | | | .09* |
| ΔR^2 | .03*** | .00 | .01* |
| Adjusted R^2 | .02*** | .02** | .03** |

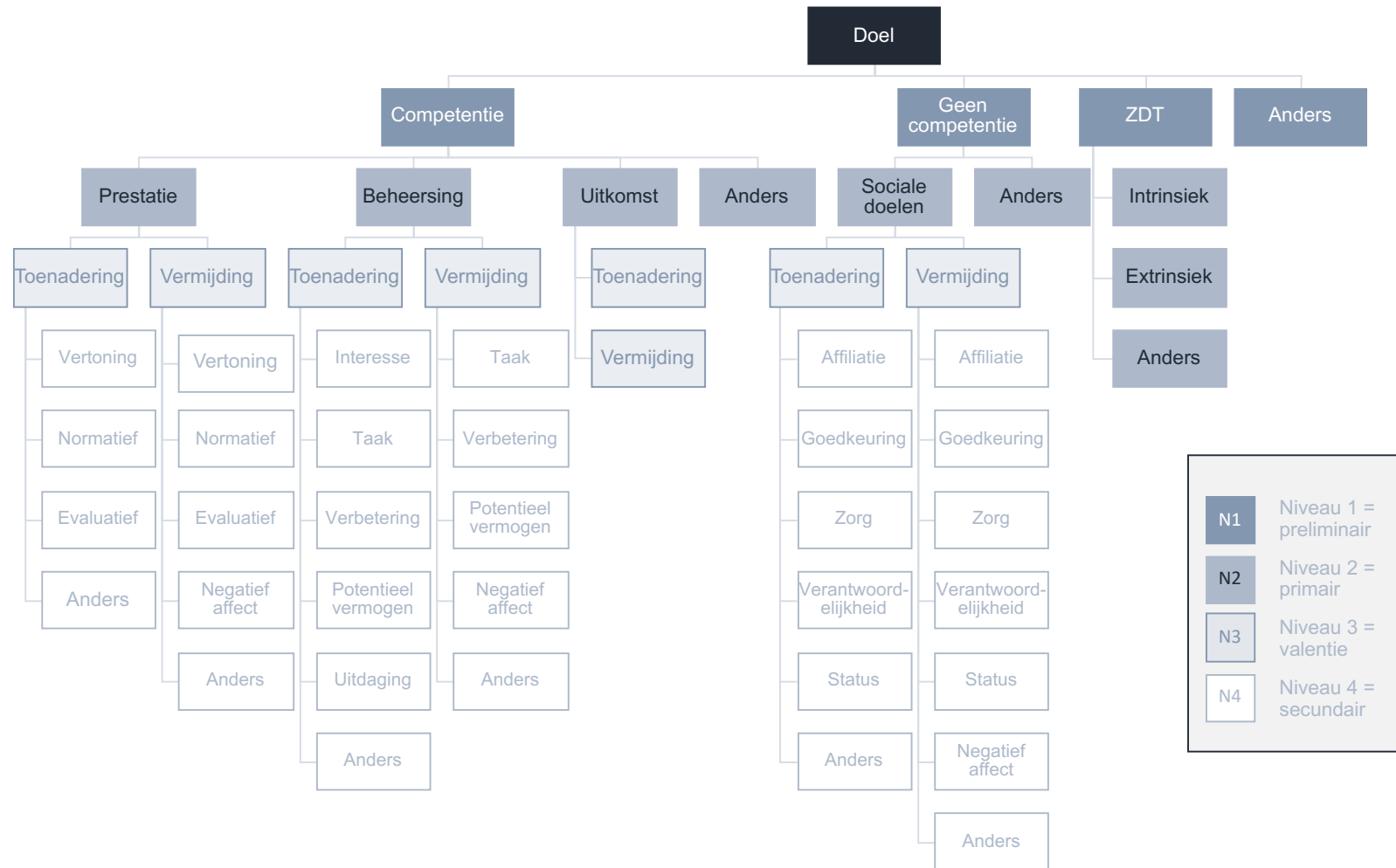
Noot: Kans om op te geven: 0 = “gefinisht” en 1 = “opgegeven”; * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Tabel 17. Resultaten hiërarchische lineaire regressieanalyse 9, met gestandaardiseerde coëfficiënten – Totale aantal afgelegde kilometers

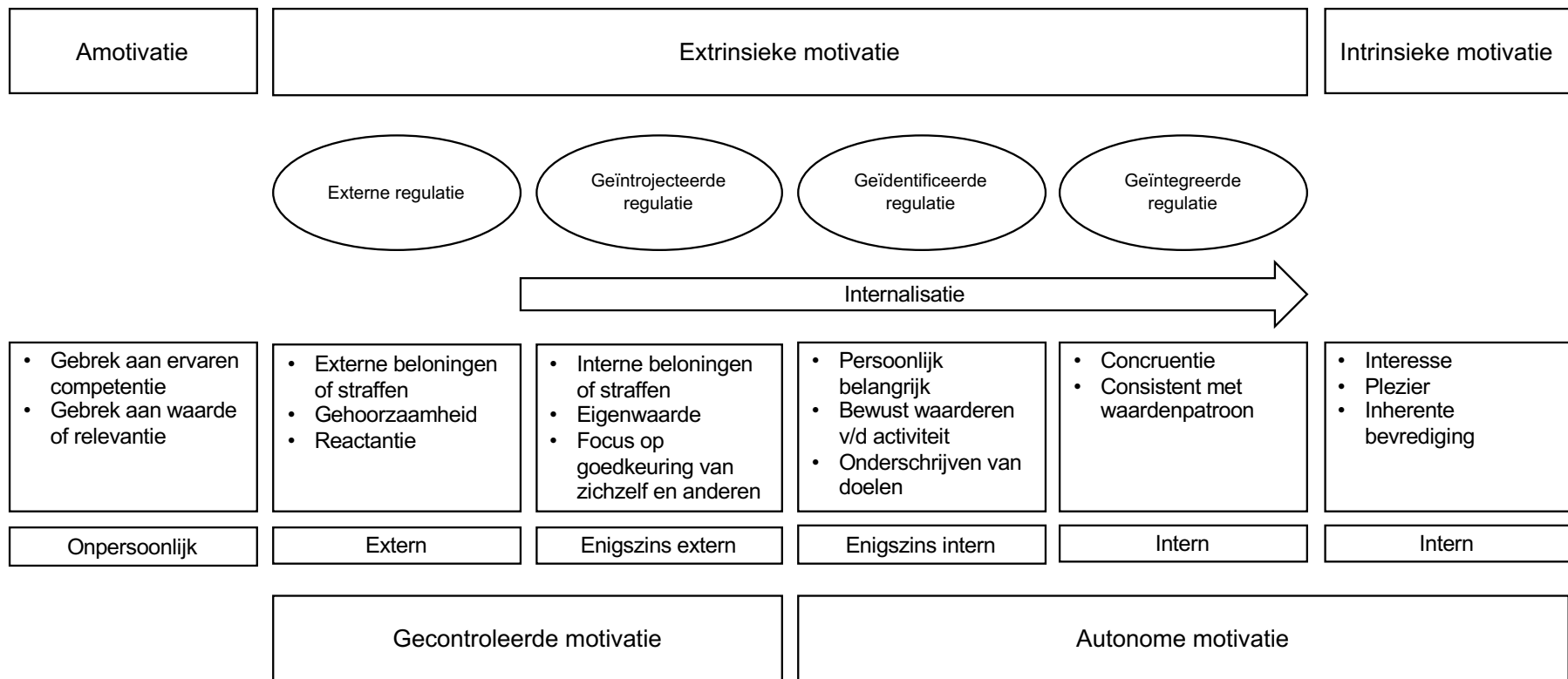
| Variabelen & modellen | Totaalaantal afgelegde kilometers | | |
|--------------------------|-----------------------------------|---------|---------|
| | Model 1 | Model 2 | Model 3 |
| 1. Gender | .05 | .05 | .05 |
| Leeftijd | .07 | .07 | .06 |
| Getraind aantal km/maand | -.03 | -.03 | -.03 |
| Aantal deelnames | .05 | .04 | .04 |
| 2. Beheersing | | -.07 | -.08 |
| Uitkomst & beheersing | | -.04 | -.04 |
| Prestatie | | -.00 | .01 |
| Prestatie & beheersing | | -.05 | -,051 |
| 3. Autonome motivatie | | | ,08* |
| Gecontroleerde motivatie | | | -,10* |
| ΔR^2 | .02* | .01 | .01* |
| Adjusted R^2 | .01* | .01 | .02* |

Noot: * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

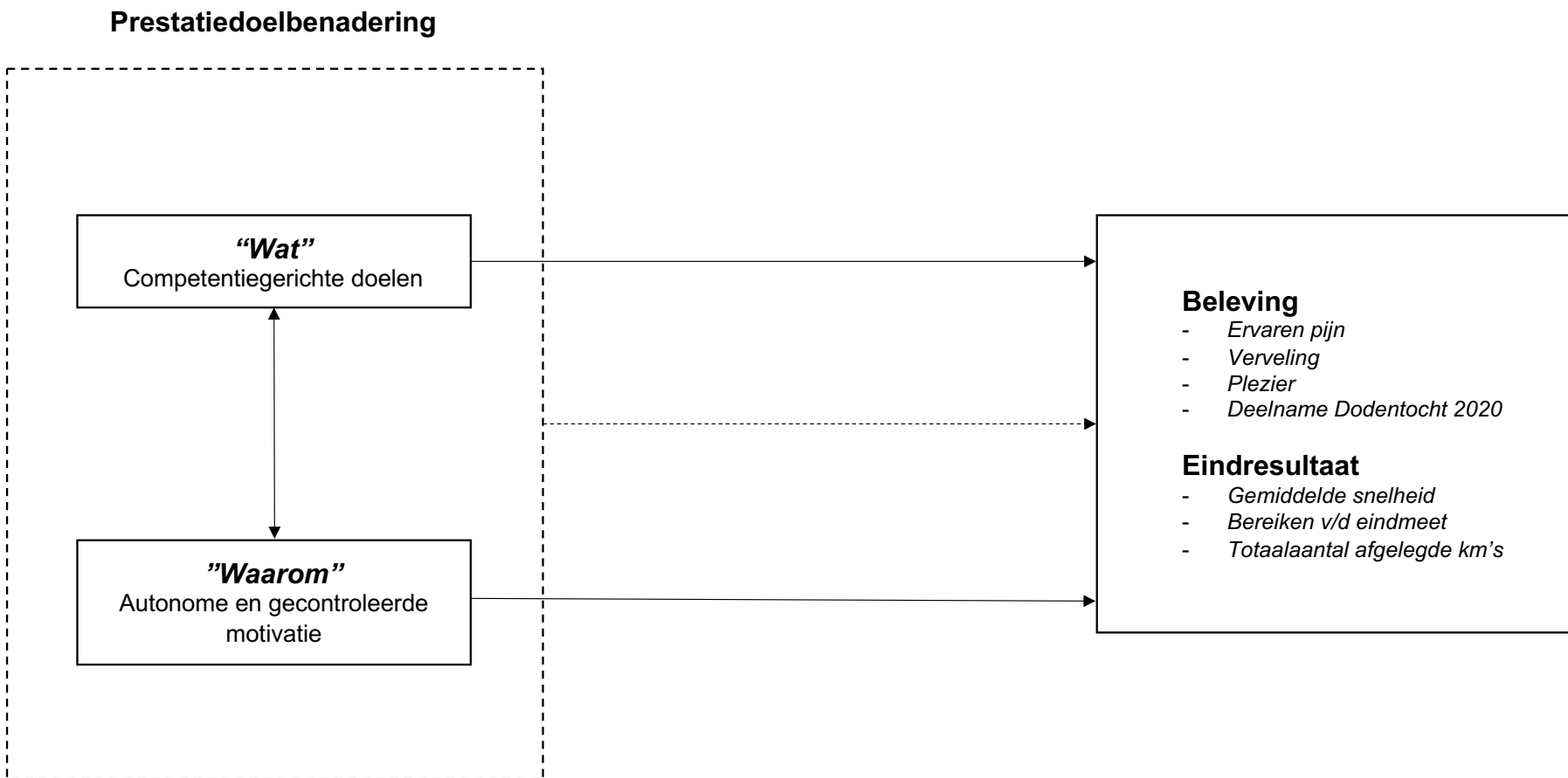
Figuren



Figuur 1. Taxonomie met toepassing van het bestaande theoretische kader.



Figuur 2. Zelf-Determinatie Theorie: taxonomie van motivatie (Deci & Ryan, 2020; Center for Self-Determination Theory, 2017).

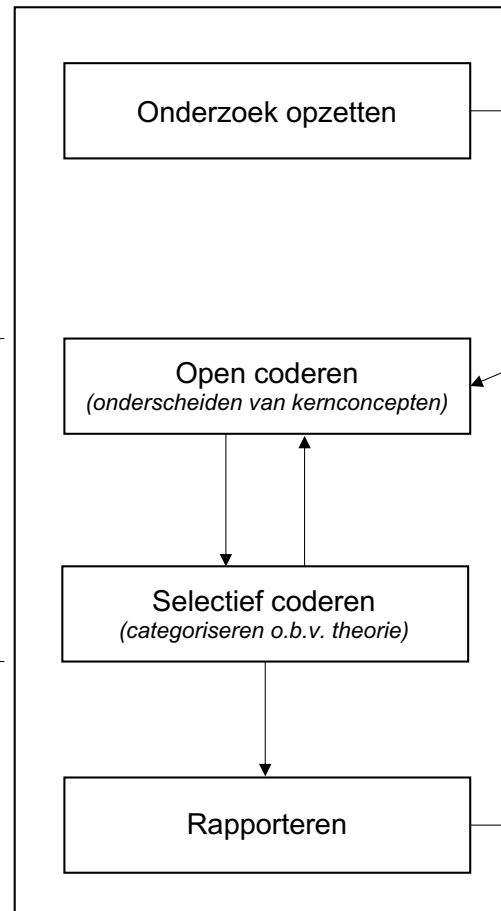


Figuur 3. Schematische voorstelling onderzoeksopzet hiërarchische lineaire regressieanalyse.

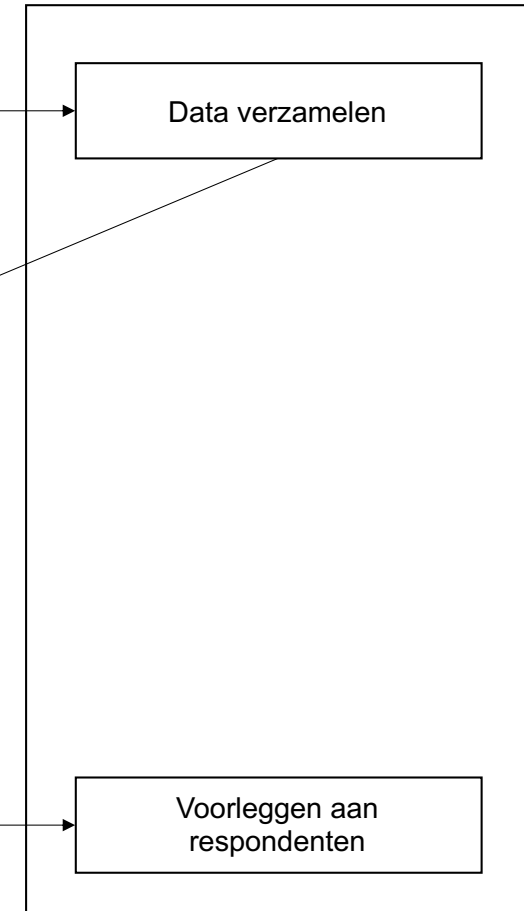
Specificaties huidig onderzoek

1. Kernconcepten:
onderscheiden & benoemen
2. a. Kernconcepten:
evalueren & herformuleren
b. Doelcategorieën:
definiëren & toewijzen
3. Doelcategorieën:
herdefiniëren & -oriënteren
4. a. Random controle door 2^{de}
beoordelaar
b. Technische controle door
binaire codering

Onderzoeker aan het bureau



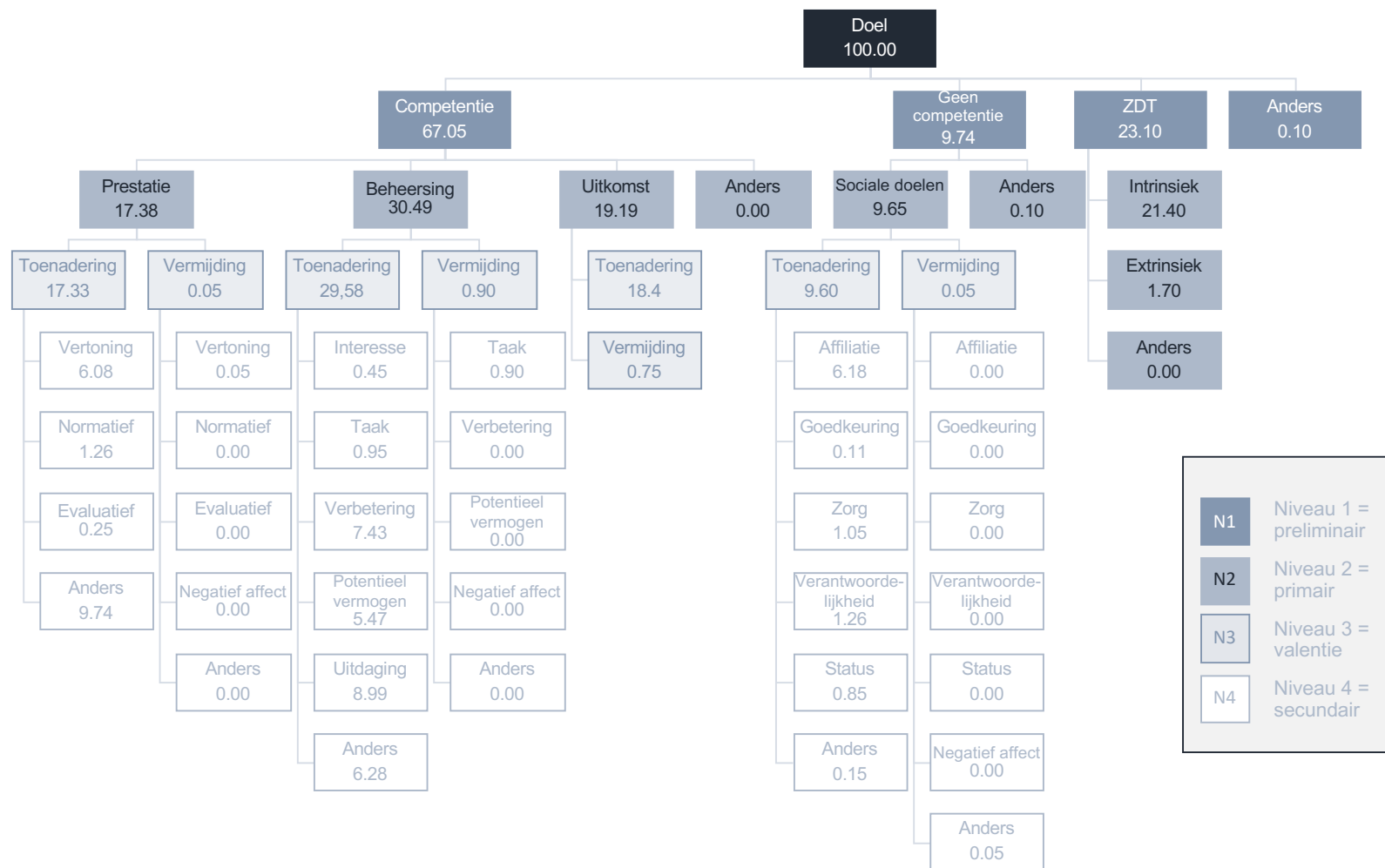
Onderzoeker in het veld



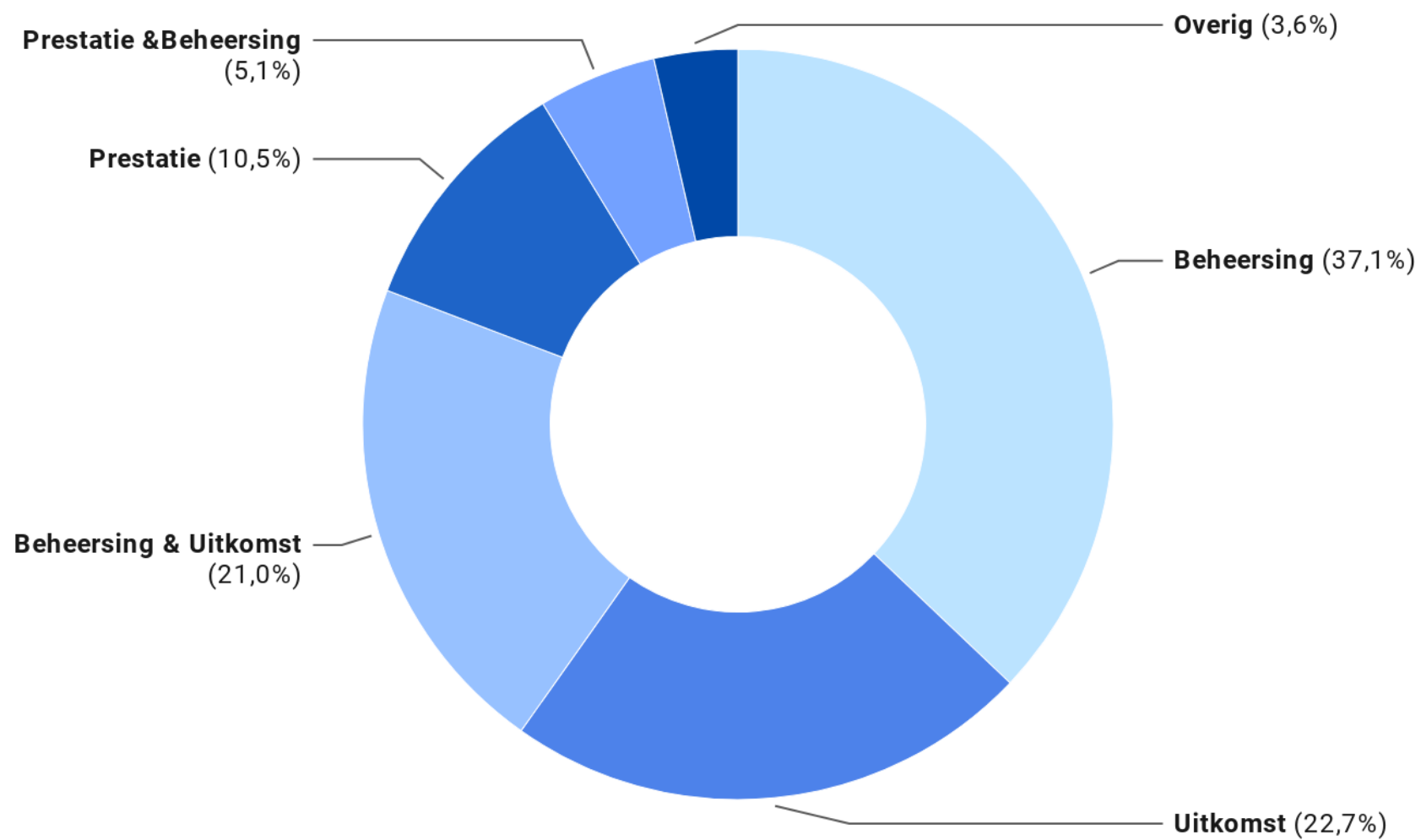
Figuur 4. Praktijkmodel voor kwalitatieve analyse (Mortelmans. 2017. p. 33) aangevuld met specificaties vanuit ons onderzoek.



Figuur 5. Visuele voorstelling kernconcepten op basis van absolute frequenties.



Figuur 6. Visuele voorstelling procentuele vertegenwoordiging doeloriëntaties aan de hand van de taxonomie.



Figuur 7. Cirkeldiagram procentuele frequenties primaire doelen.

Appendix

Persoonlijke communicatie

Onderwerp: RE: outcome goals

Datum: donderdag 12 maart 2020 om 20:45:51 Midden-Europese standaardtijd

Van: Maarten Vansteenkiste

Aan: Elliot, Andrew

CC: Joachim Waterschoot, Juno Koekelkoren

I agree but this result-based component of task-based goals may need being combined with a process-oriented component to yield (more) beneficial effects.

Op 12 mrt. 2020 19:45 schreef "Elliot, Andrew" <andrew.elliott@rochester.edu>:

Hi Maarten. Things are moving quickly here as well on the Corona front – our classes were all shifted to online yesterday which will take some adjustment.

I view outcome goals as a form of task-based achievement goal (a component of the mastery goal construct). The specific outcome that is selected defines success for that activity and this precise type of success uses a task-based standard rather than a self-based or other-based standard.

Hope this helps,

Andy

From: Maarten Vansteenkiste

Sent: Thursday, March 12, 2020 1:41 PM

To: Elliot, Andrew

Cc: Joachim Waterschoot

Juno Koekelkoren

Subject: outcome goals

Dear Andy

I hope you are all fine; the Belgian situation is pretty hectic for the moment because of the threat of corona. A lot of gatherings at work and in our free time all got cancelled today.

I have a question regarding 'outcome goals' (Grant & Dweck, 2003). Where would this goal fit in your 3x2 model? It seems to me that those holding an outcome goal have a particular view on being successful. It seems that an absolute standard is involved in the way how they define competence. So, in this sense one could say this is an ACHIEVEMENT goal. Joachim surveyed 1400 individuals who walked 100km (!) last summer, thereby asking them to spontaneously generate their goals for the race. A lot of them listed an outcome goal, that is, 'making it to the end' or 'getting to the finish'. The question is whether this is a separate achievement goal category, one that is part of/included within one of existing achievement goal categories (instead of standing by itself) or instead a goal that can covary with different types of achievement goals. That is, both individuals holding task or normative goals may express the wish to get to the finish. Have you written somewhere about this issue? I'm asking because of the high prevalence of walkers listing this goal, which seems logical in light of the activity they are participating in.

Take care & keep it healthy!

Maarten

Bibliografie

- Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 551–567. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.551>
- Allen, J. B. (2005). Measuring social motivational orientations in sport: An examination of the construct validity of the SMOSS. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 147–161.
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2005.9671764>
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327–348). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ames, Carole, & Archer, J. (1987). Mothers' beliefs about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 409–414.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.79.4.409>
- Ames, Carole, & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260–267. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.260>
- Assor, A., Kaplan, H., Kanat-Maymon, Y., & Roth, G. (2005). Directly controlling teacher behaviors as predictors of poor motivation and engagement in girls and boys: The role of anger and anxiety. *Learning and Instruction*, 15(5), 397–413.
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.008>
- Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 482–497. <https://doi.org/10.1037/a0014236>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>

- Bandura, A. (2006). Going global with social cognitive theory: From prospect to paydirt. In S. I. Donaldson, D. E. Berger, & K. Pezdek (Eds.), *Applied Psychology: New Frontiers and Rewarding Careers* (1st ed., pp. 53–70). New York, New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203837603>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Blumenfeld, P. C. (1992). Classroom learning and motivation: Clarifying and expanding goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 272–281. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.272>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Center for Self-Determination Theory. (2020). *Self-Regulation Questionnaires*. Geraadpleegd op 2 juni 2020, van <https://selfdeterminationtheory.org/self-regulation-questionnaires/>
- Crone, S. F., & Finlay, S. (2012). Instance sampling in credit scoring: An empirical study of sample size and balancing. *International Journal of Forecasting*, 28(1), 224–238. <https://doi.org/10.1016/j.ijforecast.2011.07.006>
- de Charms, R. (1983). *Personal Causation. The Internal Affective Determinants of Behavior* (1st ed.). <https://doi.org/10.4324/9781315825632>
- Deci, Edward L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, Edward L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1984). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, Verenigde Staten: Springer Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

- Deci, R., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23–40. Geraadpleegd van https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2004_DeciVansteenkiste_SDTandBasicNeedSatisfaction.pdf
- Delforge, G. (2018, 6 maart). Dodentocht is al volledig uitverkocht. *De Standaard*. Geraadpleegd van <https://www.standaard.be>
- Delforge, G. (2019, 24 maart). Dodentocht in twee uur tijd uitverkocht. *De Standaard*. Geraadpleegd van <https://www.standaard.be>
- Dimitri, M. (2017). *Kwalitatieve analyse met NVivo* (2de editie). Leuven, België: Acco.
- Dowson, M., & McInerney, D. M. (2001). Psychological parameters of students' social and work avoidance goals: A qualitative investigation. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 35–42. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.35>
- Dowson, M., & McInerney, D. M. (2003). What do students say about their motivational goals?: Towards a more complex and dynamic perspective on student motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 28(1), 91–113. [https://doi.org/10.1016/s0361-476x\(02\)00010-3](https://doi.org/10.1016/s0361-476x(02)00010-3)
- Duda, J.L. (2001). Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. In G. C. Roberts (Red.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129–182). Leeds, United Kingdom: Human Kinetics.
- Duda, J.L., Chi, L. K., Newton, M., Fry, M., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International journal of sport psychology*, 26(1), 40–63. Geraadpleegd van https://www.researchgate.net/publication/232574430_Task_and_ego_orientation_and_intrinsic_motivation_in_sport
- Duda, J.L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer & H. A. Hausenblas (Reds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417–443). New York, New York: Wiley.

- Duda, Joan L. (1996). Maximizing Motivation in Sport and Physical Education Among Children and Adolescents: The Case for Greater Task Involvement. *Quest*, 48(3), 290–302. <https://doi.org/10.1080/00336297.1996.10484198>
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.10.1040>
- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In W. Damon & N. Eisenberg (Reds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 1017–1095). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Elliot, A. (2005). A conceptual history of the achievement goal construct. In A. Elliot & C. Dweck (Reds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 52–72). New York, New York: Guilford Press.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169–189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.461>
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632–648. <https://doi.org/10.1037/a0023952>
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5–12. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.5>
- 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>

- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J., & Armstrong, N. (1994). Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64(2), 253–261. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1994.tb01100.x>
- GJS. (2018, 7 augustus). Onderzoekster ontwikkelt model dat voorspelt of en wanneer deelnemers Dodentocht zullen opgeven. *Het Nieuwsblad*. Geraadpleegd van <https://www.nieuwsblad.be>
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Mill Valley, California: Sociology Press.
- Gliner, J. A., Morgan, G. A., & Leech, N. L. (2016). *Research Methods in Applied Settings: An Integrated Approach to Design and Analysis* (3de editie). New York City, New York: Routledge.
- Glynn, S. M., Brickman, P., Armstrong, N., & Taasoobshirazi, G. (2011). Science motivation questionnaire II: Validation with science majors and nonscience majors. *Journal of Research in Science Teaching*, 48(10), 1159–1176. <https://doi.org/10.1002/tea.20442>
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying Achievement Goals and Their Impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541–553. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Pintrich, P. R., Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Revision of achievement goal theory: Necessary and illuminating. *Journal of Educational Psychology*, 94(3), 638–645. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.3.638>
- Hodge, K., Allen, J. B., & Smellie, L. (2008). Motivation in Masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 157–176. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.002>
- Hulleman, C. S., Schrager, S. M., Bodmann, S. M., & Harackiewicz, J. M. (2010). A meta-analytic review of achievement goal measures: Different labels for the same constructs or different constructs with similar labels? *Psychological Bulletin*, 136(3), 422–449. <https://doi.org/10.1037/a0018947>

- Hulleman, C. S., & Senko, C. (2010). Up around the bend: Forecasts for achievement goal theory and research in 2020. *Advances in Motivation and Achievement*, 71–104. [https://doi.org/10.1108/s0749-7423\(2010\)000016a006](https://doi.org/10.1108/s0749-7423(2010)000016a006)
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (2006). The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory. *Educational Psychology Review*, 19(2), 141–184. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9012-5>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived Competence and Motives for Participating in Youth Sports: A Test of Harter's Competence Motivation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 55–65. <https://doi.org/10.1123/jsp.9.1.55>
- Lee, M., & Bong, M. (2016). In their own words: Reasons underlying the achievement striving of students in schools. *Journal of Educational Psychology*, 108(2), 274–294. <https://doi.org/10.1037/edu0000048>
- Levesque, C. S., Williams, G. C., Elliot, D., Pickering, M. A., Bodenhamer, B., & Finley, P. J. (2006). Validating the theoretical structure of the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) across three different health behaviors. *Health Education Research*, 22(5), 691–702. <https://doi.org/10.1093/her/cyl148>
- Lewthwaite, R., & Piparo, A. J. (1993). Goal Orientations in Young Competitive Athletes: Physical Achievement, Social–Relational, and Experiential Concerns. *Journal of Research in Personality*, 27(2), 103–117. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1007>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Goal setting theory: The current state. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 623–630). London, United Kingdom: Routledge/Taylor & Francis Group.

Maehr, Martin L., & Anderman, E. M. (1993). Reinventing Schools for Early Adolescents: Emphasizing Task Goals. *The Elementary School Journal*, 93(5), 593–610. <https://doi.org/10.1086/461742>

- Maehr, M.L. (1984). Meaning and Motivation: Toward a Theory of Personal Investment. *Research on Motivation in Education*, 115–144. Geraadpleegd van [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1423506](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1423506)
- Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 7–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.001>
- 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>
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education*. Bay Area, San Francisco : Jossey-Bass Publishers.
- Midgley, C., Maehr, M., Hicks, L., Roeser, R., Urdan, T., Anderman, E., & Middleton, M. (2000). *Manual for the patterns of adaptive learning scales (PALS)*. Geraadpleegd van http://www.umich.edu/~pals/PALS%202000_V13Word97.pdf
- Midgley, Carol, Kaplan, A., & Middleton, M. (2001). Performance-approach goals: Good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost? *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 77–86. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.77>
- MTM. (2017, 4 augustus). Bio-ingenieurs UGent berekenen: zoveel kans heeft u om de Dodentocht uit te stappen. *Het Nieuwsblad*. Geraadpleegd van <https://www.nieuwsblad.be>
- Newton, M., & Fry, M. D. (1998). Senior Olympians' Achievement Goals and Motivational Responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6(3), 256–271. <https://doi.org/10.1123/japa.6.3.256>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.328>

- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. In R. J. Riding & S. G. Rayner (Eds.), *International perspectives on individual differences* (Vol. 2: Self Perception, pp. 239–266). Geraadpleegd van <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/PajaresSchunk2001.html>
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. <https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50043-3>
- Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- PVM. (2018, 11 maart). Waarom de Dodentocht zo ontzettend populair is. *De Standaard*. Geraadpleegd van <https://www.standaard.be>
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1–50). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Robinson, O. C. (2011). The Idiographic / Nomothetic Dichotomy: Tracing Historical Origins of Contemporary Confusions. *History & Philosophy of Psychology*, 13(2), 32–39. Geraadpleegd van <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=70483195&site=ehost-live>
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450>
- 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(5), 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 1–11.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Schilling, T. A., & Hayashi, C. T. (2001). Achievement Motivation among High School Basketball and Cross-Country Athletes: A Personal Investment Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 103–128.
<https://doi.org/10.1080/10413200109339006>
- Schrunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3de editie). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 189–210.
<https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189>
- Senko, C. (2016). Achievement Goal Theory: A Story of Early Promises, Eventual Discords, and Future Possibilities. In K. Wentzel (Red.), *Handbook of Motivation at School* (2de editie, Vol. 2, pp. 75–95). London, United Kingdom: Routledge.
- Senko, C., Duric, A. M., & Harackiewicz, J. M. (2008). Historical perspectives and new directions in achievement goal theory: Understanding the effects of mastery and performance-approach goals. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Reds.), *Handbook of motivation science* (pp. 100–113). New York City, New York: The Guilford Press.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531–543. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.531>
- Sheldon, K. M., Turban, D. B., Brown, K. G., Barrick, M. R., & Judge, T. A. (2003). Applying self-determination theory to organizational research. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 357–393.
[https://doi.org/10.1016/s0742-7301\(03\)22008-9](https://doi.org/10.1016/s0742-7301(03)22008-9)

- Sideridis, G. D., & Mouratidis, A. (2008). Forced Choice Versus Open-Ended Assessments of Goal Orientations: A Descriptive Study. *Revue internationale de psychologie sociale*, 21(1), 217–246. Geraadpleegd van https://www.cairn-int.info/abstract-E_RIPSO_211_0217--forced-choice-versus-open-ended.htm#
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal Striving, Coping, and Well-Being: A Prospective Investigation of the Self-Concordance Model in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 124–145. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.124>
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2011). When is identity congruent with the self? A self-determination theory perspective. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 381–401). Berlin, Germany: Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_17
- Souders, B. (2019, 11 november). *What is Motivation? A Psychologist Explains*. Geraadpleegd op 23 april 2020, van <https://positivepsychology.com/what-is-motivation/>
- Starckx, S. (2018, 6 augustus). Dodentocht: statistiek voorspelt waar en wanneer je zal opgeven. *EOS Wetenschap*. Geraadpleegd van <https://www.eoswetenschap.eu>
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2001). Delimiting and Integrating Achievement Motive and Goal Constructs. In A. Efklides, J. Kuhl, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Trends and Prospects in Motivation Research* (pp. 3–21). Dordrecht, Nederland: Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47676-2_1
- Universiteit Gent. (2019). *Onderzoek: de motivatie achter de Dodentocht — Expertisecentrum voor Psychologische Groei — Universiteit Gent*. Geraadpleegd op 27 mei 2020, van <https://www.ugent.be/epg/nl/onderzoek/dodentocht-nl#Dodentochtstudie2019>
- Urdan, T.C., & Kaplan, A. (2020). The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory. *Contemporary Educational Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101862>

- Urduan, T.C., & Maehr, M. L. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of Educational Research*, 65(3), 213–243. <https://doi.org/10.2307/1170683>
- Urduan, T.C. (1997). Examining the Relations among Early Adolescent Students' Goals and Friends' Orientation toward Effort and Achievement in School. *Contemporary Educational Psychology*, 22(2), 165–191. <https://doi.org/10.1006/ceps.1997.0930>
- van den Broeck, A., de Witte, H., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Andriessen, M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag & Organisatie*, 22(4), 316–334. Geraadpleegd van https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_VandenBroeckVansteenkiste_GO.pdf
- 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>
- Van Yperen, N. W. (2020). Achievement goals and self-regulation in the sport context. In P. A. M. Van Lange, E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Reds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (3de editie, pp. 1–44). New York City, New York: Guilford Press.
- Van Yperen, N. W., & Duda, J. L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 358–364. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00257.x>
- Vansteenkiste, M. (2020). Handboek motivatiepsychologie, in voorbereiding.
- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). Vitamines voor groei. Leuven, België: Acco.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Duriez, B. (2008). Presenting a positive alternative to strivings for material success and the thin ideal: Understanding the effects of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits. In S. J. Lopez (Red.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 4, pp. 57–86). Westport, Connecticut: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

- Vansteenkiste, M., Lens, W., Elliot, A. J., Soenens, B., & Mouratidis, A. (2014). Moving the Achievement Goal Approach One Step Forward: Toward a Systematic Examination of the Autonomous and Controlled Reasons Underlying Achievement Goals. *Educational Psychologist*, 49(3), 153–174. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.928598>
- Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W., & Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 771–794. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.006>
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., Matos, L., & Lacante, M. (2004). Less is sometimes more: Goal content matters. *Journal of Educational Psychology*, 96(4), 755–764. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.4.755>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Het abc van motivatie als startpunt. Geraadpleegd op 15 juni 2020, van <https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/motiveren-m%C3%A9t-succes-zet-in-op-het-abc-van-de-zelfdeterminatietheorie/het-abc-van-motivatie-als-startpunt>
- vzw Kadee Dodentocht®. (z.d.). *Historiek | 100 km Dodentocht® Kadee Bornem*. Geraadpleegd op 23 april 2020, van <http://www.dodentocht.be/nl/sponsor/historiek/>
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic Life Goals and Health-Risk Behaviors in Adolescents¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756–1771. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02466.x>
- Wolters, C. A., Yu, S. L., & Pintrich, P. R. (1996). The relation between goal orientation and students' motivational beliefs and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 211–238. [https://doi.org/10.1016/s1041-6080\(96\)90015-1](https://doi.org/10.1016/s1041-6080(96)90015-1)