

Verschillen tussen Individuele en Groepsfitness: Behoeftesatisfactie en Autonome

Motivatie

Bryan Glenn Koole

Studentnummer: s3393305

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Begeleider: prof. dr. Nico W. Van Yperen

Tweede beoordelaar: prof. dr. Arie Dijkstra

14 januari 2022

Een scriptie is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de scriptie is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de scriptie is daarom niet per se geschikt als academische bron om naar te verwijzen. Als u meer wilt weten over het in deze scriptie besproken onderzoek en de daarop gebaseerde publicaties waarnaar u zou kunnen verwijzen, neem dan contact op met de genoemde begeleider.

Differences in Individual and Group Fitness: Basic Needs and Autonomous Motivation

Abstract

The goal of this study was investigating the positive relation between need satisfaction and autonomous motivation, and whether there are differences between people practicing fitness individually and people practicing fitness in groups. Data of 86 participants was collected using an online sports motivation questionnaire. Specifically, in the current study we assume that satisfaction of the need for autonomy and the need for competence are greater for people practicing fitness individually, while satisfaction of the need for relatedness is greater for people practicing fitness in groups. Besides, we assume that the relationships between satisfaction of the need for autonomy and autonomous motivation, and satisfaction of the need for competence and autonomous motivation are stronger for individual fitness, while the relationship between the satisfaction of the need for relatedness and autonomous motivation is stronger for group fitness. Results show that satisfaction of the three needs is associated with autonomous motivation. They also show that satisfaction of the need for autonomy is indeed higher for individual fitness and satisfaction of the need for relatedness is higher for group fitness. Furthermore, the relationship between satisfaction of the need for competence and autonomous motivation is indeed stronger for individual fitness. These findings suggest autonomous motivation can be increased by supporting need satisfaction considering the differences between individual and group fitness.

Keywords: autonomous motivation, basic needs, sport, fitness, SDT, individual, group fitness.

Samenvatting

Het doel van deze studie was het onderzoeken van de positieve relatie tussen behoefte aan autonomie en autonome motivatie, en of er wat dat betreft verschillen zijn tussen mensen die individuele fitness beoefenen en mensen die fitness in groepsverband beoefenen. Data van 86 participanten is middels een online sportmotivatie vragenlijst verworven. Specifiek wordt er in dit onderzoek verondersteld dat behoefte aan autonomie en behoefte aan competentie hoger is voor mensen die fitness individueel beoefenen, terwijl behoefte aan verbondenheid hoger is voor mensen die fitness in groepsverband beoefenen. Daarbij wordt verondersteld dat de relaties tussen behoefte aan autonomie en autonome motivatie, en behoefte aan competentie en autonome motivatie sterker zijn voor mensen die fitness individueel beoefenen, terwijl de relatie tussen behoefte aan verbondenheid en autonome motivatie sterker is voor mensen die fitness in groepsverband beoefenen. Resultaten laten zien dat behoefte aan autonomie en behoefte aan verbondenheid gepaard gaan met autonome motivatie. Ook laten ze zien dat behoefte aan autonomie inderdaad hoger is voor individuele fitness en dat behoefte aan verbondenheid hoger is voor groepsfitness. Verder is de relatie tussen behoefte aan competentie en autonome motivatie inderdaad sterker voor individuele fitness. Deze bevindingen suggereren dat autonome motivatie vergroot kunnen worden door behoefte aan autonomie te stimuleren en dat daarbij gekeken moet worden naar de verschillen tussen individuele -en groepsfitness.

Trefwoorden: autonome motivatie, basisbehoeften, sport, fitness, SDT, individueel, groepsfitness

Verschillen tussen Individuele en Groepsfitness: Behoeft Satisfactie en Autonome

Motivatie

De meeste van ons kennen het wel: het is weer januari, het nieuwe jaar is net begonnen en iedereen begint vol motivatie aan goede voornemens. Bijvoorbeeld stoppen met roken, minder drinken of meer tijd doorbrengend met vrienden en familie. Eén ding dat ook vaak genoemd wordt is: meer bewegen of (meer) sporten. Voor veel mensen is fitness in de sportschool een goede manier om aan deze beweging te komen. Sommigen houden dit sporten vervolgens langdurig vol, terwijl anderen na een maand hun motivatie verliezen en stoppen. Weer een ander houdt het slechts bij voornemens. Autonome motivatie kan een voorspeller zijn voor dit wel of niet volhouden van sporten. Wanneer een individu autonoom gemotiveerd is, zou er sprake zijn van plezierbeleving en interesse in, in dit geval, sport (Deci & Ryan, 2000). Zo is er uit onderzoek gebleken dat plezierbeleving in de sport, een belangrijke voorspeller is voor *dropout* (Van Yperen et al., 2022).

Niet iedereen die aan fitness doet is hetzelfde soort sporter. De één kiest er bijvoorbeeld voor om alleen in de zaal bezig te gaan, terwijl een ander liever meedoet met een groepsles. Hoe zijn deze verschillen te verklaren? En hoe verhouden deze verschillen zich tot de autonome motivatie van mensen? Om inzicht hierin te krijgen is het belangrijk om onderzoek te doen naar de sportmotivatie van mensen. In huidig onderzoek wordt daarom, aan de hand van de SDT, beargumenteerd en getest dat de satisfactie van drie psychologische basisbehoeften positief gerelateerd zijn aan autonome motivatie en of er wat dat betreft verschillen zijn tussen mensen die individueel fitnessen en mensen die in een groep fitnessen (zie Figuur 1).

Autonome motivatie

Een theorie die inzicht biedt in menselijke motivatie is de *Self-Determination Theory* (SDT; Deci & Ryan, 2000). De SDT stelt dat motivatie ligt op een continuüm van minst zelf

gedetermineerd tot meest zelf gedetermineerd. De meest zelf gedetermineerde vormen van motivatie worden ook wel autonome motivatie genoemd. Bij deze autonome vormen van motivatie is er dus sprake van plezierbeleving en interesse in activiteiten, maar deze vormen van motivatie zouden er ook voor moeten zorgen dat individuen belangrijke doelen, die in lijn zijn met hun waarden, kunnen behalen (Deci & Ryan, 2000).

In het sportdomein is de SDT als geschikt gebleken voor het begrijpen en voorspellen van optimale sportmotivatie (Vallerand, 2007). Onderzoek laat inderdaad zien dat autonome motivatie gerelateerd is aan een grotere mate van interesse en plezier in iemands sport (Brière et al., 1995; Murcia et al., 2008). Verder werd in een recente longitudinale studie van Van Yperen et al. (2022) naar *dropout* onder voetballers gevonden dat plezierbeleving, oftewel autonome vormen van motivatie, een belangrijke voorspeller is voor het stoppen met sporten. Ook eerdere onderzoeken hebben de relatie tussen langdurige toewijding en stoppen, en autonome motivatie gevonden (Pelletier et al., 2001; Sarrazin et al., 2007).

Psychologische basisbehoeften

Eén van de zes mini-theorieën van de SDT is de *Basic Psychological Need Theory* (BPNT; Deci & Ryan, 2000). Deze theorie stelt dat ieder mens over drie universele psychologische basisbehoeften beschikt en dat satisfactie van deze behoeften essentieel zijn voor de ontwikkeling van autonome motivatie (Cece et al., 2018). De drie behoeften beschreven door Deci en Ryan (2000) zijn: behoefte aan autonomie, behoefte aan competentie en behoefte aan verbondenheid. De behoefte aan autonomie refereert zelf keuzes te kunnen maken en het handelen vanuit eigen waarden. De behoefte aan competentie wordt gekenmerkt door het gevoel effectiviteit en vertrouwen in eigen kunnen in activiteiten. Ten slotte refereert de behoefte aan verbondenheid naar het ervaren van intieme connecties met anderen (Ryan & Deci, 2002).

Er is veel literatuur die de relatie tussen behoeftesatisfactie en autonome motivatie ondersteunt. In het sportdomein toonden verscheidene onderzoeken aan dat satisfactie van de drie basisbehoeften gepaard gaat met meer autonome motivatie (Hollemeak & Amorose, 2005; Edmunds et al., 2006). Ook op andere gebieden wordt deze relatie gevonden. Milyavskaya en Koestner (2010) vonden dat behoeftesatisfactie sterk geassocieerd is met autonome motivatie. Echter wanneer behoeftesatisfactie wordt tegengehouden gaat dit juist gepaard met minder autonome motivatie en negatieve uitkomsten (Bartholomew et al., 2011).

Ook afzonderlijk van elkaar worden de drie behoeftes geassocieerd met autonome motivatie. Wilson en Rogers (2008) zagen dat satisfactie van elke behoefte gepaard ging autonome vormen van sportmotivatie. In de werksector vonden van den Broeck et al. (2016) bijvoorbeeld dat elke behoefte positief gerelateerd was aan autonome vormen van motivatie. Verder vonden Autin et al. (2022) in een recente studie ook voor autonomie -en verbondenheidsatisfactie een directe relatie met autonome motivatie.

Samenvattend wordt de relatie tussen satisfactie van de behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid, en autonome motivatie consistent gevonden. Zowel de drie behoeften samen, als apart van elkaar, zijn positief gerelateerd aan autonomere vormen van motivatie. Daarom wordt verwacht dat deze relatie ook in huidig onderzoek wordt waargenomen.

Verschillen tussen individuele fitness en groepsfitness

Over het algemeen lijken individuele fitness en groepsfitness op elkaar. In essentie ben je bij beide bezig met cardio en/of krachttraining in de sportschool. Echter zijn er wel verschillen die een verklaring kunnen bieden voor verschillen in behoeftesatisfactie tussen deze twee groepen.

Het eerste verschil is dat je bij individueel fitness zelf kan beslissen wanneer je wilt sporten. Buiten gebonden te zijn aan openingstijden van de sportschool, kan je gaan op welke

dag of om welke tijd je wilt. Groepslessen zijn vaak gebonden aan vaste dagen en tijden. Daarnaast kan je zelf bepalen welke oefeningen je wilt doen. Bij groepslessen bepaalt een fitnessstrainer wat er getraind gaat worden. In een onderzoek naar motivatie om te sporten werd de behoefte voor autonomie ondersteund door sporters kleine keuzes te geven (Wulf et al., 2014). Doordat je met individuele fitness meer keuzevrijheid hebt dan bij groepsfitness, is het gevoel dat je zelf bepaalt wat je wilt, en dus de behoefte aan autonomie, waarschijnlijk groter. *Hypothese 1* stelt daarom dat sporters die individueel fitness beoefenen hoger scoren op autonomie satisfactie dan sporters die fitness in groepsverband beoefenen.

Een ander verschil is dat je, wanneer je individuele fitness doet, voor het grootste gedeelte op jezelf bent aangewezen. Hierdoor zal je meer moeten vertrouwen op je eigen kunnen. In groepsfitness heb je anderen om je heen, waaronder een fitnessstrainer, die je snel kan aanspreken wanneer iets niet duidelijk is. In vergelijking zal je hierbij minder op je eigen kunnen hoeven te vertrouwen dan wanneer je in je eentje bent. Verder kan je niet bepalen welke oefeningen je doet, waardoor de gekozen routine misschien te zwaar is. Dit kan leiden tot een minder gevoel van competentie. Daarom luidt *Hypothese 2*: Sporters die individueel fitness beoefenen scoren hoger op competentie satisfactie dan sporters die fitness in groepsverband beoefenen.

Daarentegen zullen mensen die groepsfitness doen juist een hogere behoefte aan verbondenheid hebben. Dit komt doordat bij groepslessen meerdere mensen aanwezig zijn die hetzelfde komen doen. Bij individuele fitness ben je wel in een zaal met meerdere mensen, maar die trekken meestal allemaal hun eigen plan. Daar hoeft je dus verder niks mee te doen. Voor en na de groepslessen kan je bijvoorbeeld een praatje maken met je medesporters, waardoor je eerder een band met iemand krijgt. Ook kan het elkaar motiveren tijdens de les, zorgen voor betere connecties. Stults-Kolehmainen en collega's (2013) vonden onder andere in hun onderzoek dat teamsporters hoger scoorden op intimiteit en acceptatie dan individuele

sporters. Omdat je in groepsfitness met medesporters bent, ten opzichte van alleen bij individuele fitness, voel je je waarschijnlijk eerder verbonden met je medesporters. Daarom luidt *Hypothese 3*: Sporters die fitness in groepsverband beoefenen scoren hoger op verbondenheid satisfactie dan sporters die individuele fitness beoefenen.

Hierboven zijn de verschillen tussen individuele fitness en groepsfitness besproken, echter zijn er tussen de sporters in die groepen ook verschillen. Sporters die individuele fitness doen, worden verwacht hoger te scoren op autonomie satisfactie (*Hypothese 1*) en competentie satisfactie (*Hypothese 2*). Het kan zijn dat deze sporters van zichzelf meer waarde hechten aan de behoefte voor autonomie en competentie, waardoor ze kiezen om individuele fitness te beoefenen in plaats van groepsfitness (Hofer & Busch, 2011; Iyengar & DeVoe, 2003). Doordat ze meer waarde hechten aan autonomie satisfactie en competentie satisfactie, zijn deze mogelijk voor individuele fitness sterker gerelateerd aan autonome motivatie dan voor groepsfitness. Daarom luiden *Hypothese 4* en *5*: De positieve relatie tussen autonomie satisfactie en autonome motivatie, en competentie satisfactie en autonome motivatie is sterker voor sporters die individueel fitness beoefenen ten opzichte van sporters die fitness in groepsverband beoefenen. Op dezelfde manier zou, over mensen die groepsfitness doen, gezegd kunnen worden dat ze meer waarde hechten aan verbondenheid dan mensen die individuele fitness doen. *Hypothese 6* stelt daarom dat de positieve relatie tussen verbondenheid satisfactie en autonome motivatie sterker is voor sporters die in groepsverband fitness beoefenen ten opzichte van sporters die individueel fitness beoefenen.

Methode

Steekproef

Aan het huidige onderzoek namen 124 participanten deel, die op dat moment aan fitness deden. Uit deze dataset zijn 38 participanten verwijderd, omdat zij de vragenlijst niet volledig of niet zorgvuldig hadden ingevuld. Hierdoor bleef er een uiteindelijke

steekproefgrootte van 86 over. Deze groep bestond uit 54 vrouwen (62.8%) met leeftijden van 16 tot en met 63 ($M = 30.06$, $SD = 14.34$). Het overgrote deel van de respondenten (97.7%) gaf aan geboren te zijn in Nederland. Het grootste gedeelte deed aan individuele fitness (75.6%), de rest aan fitness in groepsverband (8.1% groepsfitness en 16.3% bootcamp). Een a priori poweranalyse gebaseerd op een multivariate analyse van variantie (MANOVA) liet zien dat 74 participanten nodig waren voor een gemiddelde *effect size* ($f^2 = .25$) (Cohen, 1988) en een *power* van .95%.

Procedure

De participanten van dit onderzoek vulden de online sportmotivatie vragenlijst van Yperen (2020) in. Deze vragenlijst was te openen via een online link, waardoor de vragen op ieder moment op een laptop, desktop, tablet of smartphone te beantwoorden waren.

Voorafgaand aan het onderzoek heeft de Ethische Commissie van Psychologie (ECP) van de Rijksuniversiteit Groningen goedkeuring verleend voor de data verzameling. De participanten zijn, ofwel via sociale media ofwel in persoon, verworven door studenten aan de Rijksuniversiteit Groningen. De afname van de vragenlijst werd gedaan met behulp van het programma *Qualtrics*. Voordat de vragenlijst startte kregen de participanten eerst een toestemmingsformulier te zien (zie Appendix A). In dit formulier werd onder andere het doel van het onderzoek duidelijk gemaakt. Ook werd hierin aangegeven dat de gegevens vertrouwelijk en anoniem worden verwerkt. Verder stond erin aangegeven dat de vragenlijst rond de 25 minuten zou duren. Tot slot werd er toestemming voor deelname gevraagd aan de participant. Als de participanten toestemming hadden gegeven, werd hen gevraagd hun hoofdsport te kiezen. Deze werd vervolgens in de verdere vragen verwerkt. Na afloop van de vragenlijst kregen de participanten feedback op diverse constructen.

Meetinstrumenten

In dit onderzoek worden, uit de online sportmotivatie vragenlijst (Van Yperen, 2020), slechts de subschalen, die relevant zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen, gepresenteerd. Zie Appendix B voor alle gebruikte items.

Autonome motivatie werd gemeten aan de hand van negen items van de *Revised Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 2013). Een voorbeelditem is: *‘Mijn sport is “fitness/bootcamp”, omdat het interessant is om te leren hoe ik mijzelf kan verbeteren in deze sport’*. Op een 7-punts Likertschaal (1 = *Helemaal mee oneens*; 7 = *Helemaal mee eens*) gaven de participanten aan in welke mate de stellingen van toepassing waren op hen. Cronbach’s alfa was goed: .87.

Autonomie satisfactie werd gemeten aan de hand van vier items. Een voorbeelditem is: *‘“In fitness/bootcamp” voel ik me vrij om mijn eigen keuzes te maken over hoe ik train’*. Op een 7-punts Likertschaal (1 = *Helemaal niet*; 7 = *in extreem sterke mate*) gaven de participanten aan in welke mate de stellingen van toepassing waren op hen. Cronbach’s alfa was in eerste instantie twijfelachtig: .64. Echter na het verwijderen van één item werd Cronbach’s alfa acceptabel: .75. Om die reden zijn volgende analyses met slechts drie items uitgevoerd (zie Appendix B).

Verbondenheid satisfactie werd gemeten aan de hand van vier items. Een voorbeelditem is: *‘“In fitness/bootcamp” voel ik me gesteund door anderen’*. Op een 7-punts Likertschaal (1 = *Helemaal niet*; 7 = *in extreem sterke mate*) gaven de participanten aan in welke mate de stellingen van toepassing waren op hen. Cronbach’s alfa was goed: .84.

Competentie satisfactie werd gemeten aan de hand van vier items. Een voorbeelditem is: *‘In “fitness/bootcamp” heb ik het gevoel dat ik de benodigde kennis en vaardigheden heb’*. Op een 7-punts Likertschaal (1 = *Helemaal niet*; 7 = *in extreem sterke mate*) gaven de participanten aan in welke mate de stellingen van toepassing waren op hen. Cronbach’s alfa was uitstekend: .91.

Resultaten

Assumpties

In dit onderzoek zijn een multivariate analyse van variantie (MANOVA) en drie hiërarchische regressieanalyses uitgevoerd. Voorafgaand aan deze analyses is eerst gecontroleerd of aan de assumpties, bijbehorend aan deze statistische analyses, is voldaan.

Multipele lineaire regressie

(1) Er is aan de assumptie van lineariteit voldaan. In scatterplots van de onafhankelijke variabelen autonomie satisfactie, verbondenheid satisfactie en competentie satisfactie en de afhankelijke variabele autonome motivatie is geen curvilineaire relatie te zien. Dus kan er worden aangenomen dat aan deze assumptie is voldaan. (2) In dezelfde scatterplots is ook geen duidelijk patroon in de punten van de residuen te herkennen. Er is dus ook aan de assumptie van homoscedasticiteit voldaan. (3) Om te kijken of er is voldaan aan de assumptie van normaliteit, is er een P-P plot gemaakt. De residuen lagen verdeeld rondom de normaliteitslijn, dus er is voldaan aan de assumptie van normaliteit. (4) Er is ook voldaan aan de assumptie van multicollineariteit. De VIF-waarden van de onafhankelijke variabelen liggen allen tussen 1 en 2. (5) Tot slot is er eveneens voldaan aan de assumptie van onafhankelijkheid. De participanten hebben de vragenlijst slechts één keer ingevuld en hebben gekozen tussen individueel of fitness in een groep/bootcamp.

Multivariate analyse van variantie (MANOVA)

(1) Er is voldaan aan de assumptie dat de onafhankelijke variabele op categorisch niveau is. Deze bestaat namelijk uit (a) individueel fitness en (b) groep fitness. (2) Ook is er voldaan aan de assumptie dat de afhankelijke variabele continu zijn. (3) Aan de assumptie dat er geen significante *outlier* zich in de dataset mag bevinden is ook voldaan. (4) Ook is er, net als bij de multipele regressie, voldaan aan de assumptie van lineariteit en (5) de assumptie van normaliteit. (6) Aan de hand van *Levene's test*, waarbij autonomie satisfactie ($F = .54$; $p =$

.46), verbondenheid satisfactie ($F = 3.250$; $p = .08$) en competentie satisfactie ($F = .05$; $p = .82$), kan geconcludeerd worden dat ook aan de assumptie van homogeniteit is voldaan.

Beschrijvende statistieken

In Tabel 1 is te zien - volgens verwachting - dat de onafhankelijke variabelen (autonomie satisfactie, verbondenheid satisfactie en competentie satisfactie) en de afhankelijke variabele (autonome motivatie) positief gerelateerd zijn.

Hypothesetoetsing

Verondersteld werd dat ten opzichte van sporters die fitness in groepsverband beoefenen, sporters die individueel fitness beoefenen gemiddeld hoger scoren op autonomie satisfactie (*Hypothese 1*) en competentie satisfactie (*Hypothese 2*). *Hypothese 3* stelt dat sporters die in groepsverband fitness beoefenen gemiddeld hoger scoren op verbondenheid satisfactie dan sporters die individueel fitness beoefenen. Deze drie hypothesen zijn getoetst door middel van één MANOVA. Hieruit bleek dat op multivariaat niveau een verschil was tussen individueel fitness en fitness in groepsverband ($F(3, 82) = 10.78, p < .01$). Op univariaat niveau ($F(1, 84) = 24.52, p < .01$) bleek dat sporters die individueel fitness beoefenden ($M = 5.87, SD = .84$) hoger scoorden op autonomie satisfactie dan sporters die fitness in groepsverband beoefenden ($M = 4.78, SD = .99$). Hiermee wordt *Hypothese 1* ondersteund. Het verschil tussen individueel fitness en fitness in groepsverband op competentie satisfactie was niet significant ($F(1, 84) = .74, p = .39$). *Hypothese 2* wordt hiermee verworpen.

Verder bleek dat het verschil tussen fitness in groepsverband en individueel fitness significant was ($F(1, 84) = 5.05, p = .03$). Sporters die in groepsverband fitness beoefenen ($M = 4.01, SD = 1.07$) scoorden hoger op verbondenheid satisfactie dan sporters die individueel fitness beoefenen ($M = 3.28, SD = 1.35$). Hiermee wordt *Hypothese 3* ondersteund.

Hypothese 4 en *Hypothese 5* stellen dat de positieve relatie tussen autonomie satisfactie en autonome motivatie, en competentie satisfactie en autonome motivatie sterker is voor sporters die individueel fitness beoefenen ten opzichte van sporters die fitness in groepsverband beoefenen. Deze twee hypothesen zijn getoetst door middel van twee hiërarchische regressieanalyses. In beide werd eerst behoeftesatisfactie (respectievelijk autonomie en competentie) ingevoerd en dummyvariabele individuele fitness vs. fitness in groepsverband (Stap 1), en daarna hun interactie (Stap 2). Autonome motivatie was hierbij de afhankelijke variabele. Om het interpreteren van de variabelen gemakkelijker te maken zijn de predictoren, voordat ze waren opgenomen in het regressiemodel, eerst omgezet in gecentreerde scores (Wuensch, 2017). Ook de interactievariabelen waren gebaseerd op deze scores. In Tabel 2 is een significant hoofdeffect van autonomie satisfactie op autonome motivatie te zien (zie ook Tabel 1). Echter, het interactie-effect is niet significant, waardoor *Hypothese 4* wordt verworpen. In Tabel 3 is een significant hoofdeffect van competentie satisfactie op autonome motivatie (zie ook Tabel 1) en dit keer ook een significant interactie-effect. Deze interactie is te zien in Figuur 2. *Simple slope analyses* (zie Tabel 5) laat een significant effect van competentie satisfactie op autonome motivatie voor individuele fitness zien. Dit effect is voor fitness in groepsverband niet significant. Hiermee wordt *Hypothese 5* ondersteund.

Hypothese 6 stelt dat de positieve relatie tussen verbondenheid satisfactie en autonome motivatie sterker is voor sporters die individueel fitness beoefenen ten opzichte van sporters die in groepsverband fitness beoefenen. Deze hypothese is eveneens getoetst door middel van een hiërarchische regressieanalyse met ditmaal verbondenheid als predictorvariabele. In Tabel 4 is een significant hoofdeffect van verbondenheid te zien (zie ook Tabel 1). Echter is het interactie-effect niet significant. Hiermee wordt *Hypothese 6* verworpen.

Discussie

Uit voorgaande onderzoeken blijkt dat de satisfactie van psychologisch basisbehoeften gepaard gaat met autonome vormen van motivatie (Deci & Ryan, 2000; Hollembeak & Amorose, 2005; Edmunds et al., 2006; Van den Broeck et al., 2016; Wilson & Rogers, 2008). Autonome motivatie is op de beurt weer geassocieerd met het wel of niet stoppen (*dropout*) met sporten (Van Yperen et al., 2022, Sarrazin et al. 2007) en langdurige toewijding (Pelletier et al., 2001). Daarbij gaan deze autonome vormen van motivatie, in het sportdomein, ook gepaard met andere positieve uitkomsten, zoals zelfvertrouwen (Zamboni et al., 2008), prestatie (Gillet et al., 2009), positieve emoties (Pelletier et al., 1995), en vitaliteit en welzijn (Gagné et al., 2003). Buiten het sportdomein is wordt autonome motivatie geassocieerd met onder andere *task involvement* in plaats van *ego involvement* (Ryan & Deci, 2000), intrinsieke doelen (Sheldon et al., 2004) en welzijn (Deci & Ryan, 2008). Tegenover autonome motivatie staat gecontroleerde motivatie. Dit treedt op wanneer behoefte satisfactie wordt tegengehouden en gaat gepaard met negatievere uitkomsten (Bartholomew et al., 2011). Het gaat hierbij wel om het tegenhouden van behoefte satisfactie. Slechts lage satisfactie van de behoeften is niet zozeer gerelateerd aan gecontroleerde motivatie (Warburton et al., 2020).

Naast dat behoefte satisfactie gerelateerd is aan autonome motivatie, wordt het ook geassocieerd met een groot aantal andere positieve uitkomsten. Zo vonden Reinboth en collega's (2004) relaties tussen behoefte satisfactie en toegenomen perceptie van vitaliteit, sportbevrediging en afwezigheid van lichamelijke klachten in jongvolwassenen. Ditzelfde werd gevonden in onderzoeken met volwassenen (Adie et al., 2008; Brière et al., 1995; Pelletier et al., 2001). Daarnaast gaat behoefte satisfactie in het sportdomein gepaard met mentale gezondheid (Gagné et al., 2003; Reinboth & Duda, 2006).

Het doel van dit onderzoek was om te kijken of de bron van autonome motivatie verschillend is voor sporters die aan individuele fitness doen en sporters die dit in

groepsverband doen. Meer concreet is er onderzocht of er verschillen zijn in behoefte satisfactie tussen individuele -en groepsfitness en of de drie basisbehoeften sterker positief gerelateerd zijn aan autonome motivatie voor respectievelijk individuele -en groepsfitness. De relevantie hiervan ligt in het kennen van de verschillen tussen deze twee vormen van fitness en het kennen van de bron van autonome motivatie. Met deze informatie kunnen fitnessstrainers of sporters zelf proberen om hun autonome motivatie te vergroten.

De resultaten, verkregen in deze studie, waren deels in lijn met de verwachtingen. Ten eerste is de positieve relatie tussen de basisbehoeften en autonome motivatie gevonden. Daarnaast was satisfactie van de behoefte aan autonomie inderdaad hoger voor individuele fitness en satisfactie van de behoefte aan verbondenheid hoger voor groepsfitness. Echter was competentie satisfactie, in tegenstelling tot de verwachting, niet significant hoger voor individuele fitness ten opzichte van groepsfitness. Een reden hiervoor kan zijn dat mensen die aan groepsfitness doen toch zelf meer inspraak hebben in hoe zwaar ze de training maken. Zo kan je bijvoorbeeld minder gewicht pakken of rustiger aan doen. In een onderzoek naar sporters die aan *HIT (High Intensity Interval Training)* groepslessen deden, werd gevonden dat meerdere korte rustmomenten hielpen om mensen zich meer competent te laten voelen (Burn & Niven, 2019).

In lijn met de verwachting werd voor competentie satisfactie juist wel gevonden dat de relatie met autonome motivatie sterker is voor individuele sporters. Daarentegen was de relatie van autonomie satisfactie met autonome motivatie niet significant sterker voor individuele sporters ten opzichte van mensen die in groepsverband sporten. Ook de relatie van verbondenheid satisfactie en autonome motivatie was niet significant sterker voor mensen die in groepsverband fitness beoefenen ten opzichte van mensen die individuele fitness beoefenen. Een reden hiervoor kan zijn dat de twee groepen minder verschillen in hoeveel waarde ze hechten aan autonomie en verbondenheid satisfactie dan gedacht werd. Fitness kan

je in zijn geheel blijven zien als individuele sport. Hoewel je bij groepslessen met meerdere personen bent, verschilt het in essentie wel van teamsporten. Bij groepsfitness ben je namelijk minder afhankelijk van elkaar dan in een team. Ook heb je geen gezamenlijk doel waar je voor moet samenwerken om het te behalen. Verder kies je er zelf voor om te gaan sporten en als je niet gaat heeft dat vrijwel geen consequenties voor de anderen en voor jezelf. Doordat je niet heel afhankelijk bent van je medesporters en zelf nog redelijk autonoom keuzes kan maken, kan het zijn dat de mensen die groepsfitness doen meer waarde hechten aan de behoefte voor autonomie en minder aan de behoefte aan verbondenheid dan verwacht werd. Dit leidt dan weer tot minder verschillen tussen individuele fitness en groepsfitness wat betreft deze twee behoeften.

Theoretische en praktische implicaties

De relatie tussen de satisfactie van psychologische basisbehoeften en autonome motivatie uit de SDT-literatuur (Deci & Ryan, 2000) is in huidig onderzoek gerepliceerd. Waarmee deze studie een bijdrage levert aan deze literatuur. Ook het verschil in verbondenheid satisfactie tussen individuele fitness en groepsfitness is in lijn met onderzoek tussen team -en individuele sport (Kolehmainen et al., 2013). Echter is er specifiek op het gebied van fitness en de verschillen tussen individuele -en groepsfitness, nog niet veel onderzoek gedaan. Hierdoor moet er voorzichtig worden gedaan met het trekken van conclusies.

De bevindingen over de relatie tussen behoefte satisfactie en autonome motivatie zouden fitnessstrainers kunnen helpen met het vergroten van autonome motivatie onder sporters. Fitnessstrainers kunnen bijvoorbeeld sporters helpen door hun behoeften te ondersteunen, waardoor de autonome motivatie vergroot wordt. Wat dan weer zou kunnen leiden tot het minder snel stoppen met sporten. Verder kunnen de verschillen in mate van behoefte satisfactie tussen individuele -en groepsfitness mensen ook helpen. Wanneer hun

behoefte aan autonomie groter is, zouden ze eerder voor individuele fitness kunnen kiezen om een hogere satisfactie van deze behoefte te krijgen. Het omgekeerde geldt dan voor mensen met een grotere behoefte aan verbondenheid. Ten slotte zouden sporters die individueel fitnessen kunnen kijken of ze de focus op competentie kunnen leggen, aangezien dat voor hen een grotere voorspeller voor autonome motivatie is.

Sterke punten, limitaties en vervolgonderzoek

Het huidige onderzoek kent een aantal sterke punten. Ten eerste is het onderzoek uitgevoerd met twee groepen die dezelfde sport deden, namelijk fitness. Hierdoor waren er weinig verschillen naast individueel tegenover groep. Dit leidt tot een kleinere kans op andere factoren die de resultaten eventueel kunnen beïnvloeden. Een ander sterk punt was dat de vragenlijst online beschikbaar was en dat je de vragenlijst op je smartphone, tablet, laptop et cetera, in kon vullen. Dit zorgde ervoor dat, ondanks de Coronapandemie, alsnog voldoende respondenten geworven konden worden. Wat ons gelijk brengt bij het derde sterke punt: De grootte van de steekproef was voldoende, waardoor er statistisch significante resultaten gevonden konden worden.

Naast deze sterke punten kende deze studie ook een aantal limitaties. De eerste limitatie was de lengte van de online vragenlijst. Naast de getoetste constructen in dit onderzoek waren ook een aantal andere constructen opgenomen, waardoor de vragenlijst langer dan nodig was. Dit leidde ertoe dat een groot aantal respondenten de vragenlijst niet volledig invulde, waardoor deze niet meegenomen konden worden in het onderzoek. Daardoor zou het kunnen zijn dat de van zichzelf al meer gemotiveerde mensen overbleven, wat invloed kan hebben gehad op de resultaten. Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is om de vragenlijst te beperken tot slechts de constructen die in het onderzoek gebruikt worden. Nog een limitatie is het feit dat dit onderzoek ten tijde van de Coronapandemie is uitgevoerd. In een groot deel van deze periode waren hierdoor de sportscholen gesloten, wat invloed kan

hebben gehad op de antwoorden van de participanten. Hierom is het aan te bevelen om huidig onderzoek te repliceren, wanneer er geen pandemie heerst. Een andere reden om dit onderzoek te repliceren is het feit dat er nog weinig onderzoek tussen individuele en groepsfitness is gedaan. Herhaling zou helpen om betere uitspraken te kunnen doen over de resultaten. Ook was deze studie slechts een cross-sectioneel onderzoek, waardoor er op het gebied van causaliteit geen uitspraken gedaan kunnen worden. Om deze reden is het aan te bevelen om in de toekomst een experimenteel onderzoek uit te voeren door bijvoorbeeld sporters willekeurig aan een groep toe te wijzen, respectievelijk individuele fitness en groepsfitness. Een ander interessant verschil om mee te nemen in vervolgstudies is: de fitnesstrainer bij groepsfitness en hoe deze invloed heeft op behoefte satisfactie. Onderzoek naar *peer influence* op sporters heeft namelijk laten zien dat omgevingsinvloeden een rol kunnen spelen bij autonome motivatie en behoefte satisfactie (Jöesaar et al., 2011). Dit kan ook gedaan worden met een experimenteel design, door sporters willekeurig toe te wijzen aan groepen met bijvoorbeeld een ondersteunende trainer; een trainer die niks extra doet en een trainer die juist tegenwerkt.

Conclusie

De bevindingen uit dit onderzoek over de relatie tussen behoefte satisfactie en autonome motivatie ondersteunen de SDT-literatuur. Ook blijkt dat er verschillen tussen de satisfactie van de behoefte aan autonomie en de behoefte aan verbondenheid bestaan wat betreft mensen die individueel fitness beoefenen en mensen die dit in groepsverband doen. Daarnaast blijkt, voor individuele fitness, competentie satisfactie een sterkere relatie te hebben met autonome motivatie. Echter moet er nog meer onderzoek gedaan worden naar de verschillen tussen individueel en groepen op het gebied van fitness. Wel is het belangrijk dat deze verschillen in kaart worden gebracht, zodat de autonome motivatie van sporters in de fitness effectief vergroot kan worden.

Referenties

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, *32*(3), 189–199.
<https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Autin, K. L., Herdt, M. E., Garcia, R. G., & Ezema, G. N. (2022). Basic Psychological Need Satisfaction, Autonomous Motivation, and Meaningful Work: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Career Assessment*, *30*(1), 78–93. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/1069072721101864>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(11), 1459–1473.
<https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS) = Development and validation of a scale on intrinsic and extrinsic motivation and lack of motivation in sports: The Scale on Motivation in Sports. *International Journal of Sport Psychology*, *26*(4), 465–489.
- Burn, N., & Niven, A. (2019). Why do they do (h)it? Using self-determination theory to understand why people start and continue to do high-intensity interval training group exercise classes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(5), 537–551. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1080/1612197X.2017.1421682>
- Cece, V., Lienhart, N., Nicaise, V., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2018). Longitudinal sport motivation among young athletes in intensive training settings: The role of basic

- psychological needs satisfaction and thwarting in the profiles of motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(4), 186–195. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1123/jsep.2017-0195>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd Edition)*. Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/a0012801>
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240–2265. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- Gagne, M., Ryan, R., & Bargmann, K. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9, 151–158. doi:10.1080/17461390902736793.
- Hofer, J., & Busch, H. (2011). Satisfying one’s needs for competence and relatedness: Consequent domain-specific well-being depends on strength of implicit motives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(9), 1147–1158. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/0146167211408329>

- Hollembek, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20–36. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1080/10413200590907540>
- Iyengar, S. S., & DeVoe, S. E. (2003). Rethinking the value of choice: Considering cultural mediators of intrinsic motivation. In V. Murphy-Berman & J. J. Berman (Eds.), *Cross-cultural differences in perspectives on the self*. (pp. 146–191). University of Nebraska Press.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500–508. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.psychsport.2011.04.005>
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387–391. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Murcia, J. A., Román, M. L., Galindo, C. M., Alonso, N., & González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: a self-determination theory approach. *Journal of sports science & medicine*, 7(1), 23–31.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation & Emotion*, 25(4), 279–306. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1023/A:1014805132406>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and

- Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269–286. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297–313. <https://doi.org/10.1023/b:moem.0000040156.81924.b8>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 3–33). University of Rochester Press.
- Sarrazin, P., Boiché, J. C. S., & Pelletier, L. G. (2007). A self-determination theory approach to dropout in athletes. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 229–241). Human Kinetics.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/0146167203261883>
- Stults-Kolehmainen, M. A., Gilson, T. A., & Abolt, C. J. (2013). Feelings of acceptance and intimacy among teammates predict motivation in intercollegiate sport. *Journal of Sport Behavior*, 36(3), 306–327.

<https://link.gale.com/apps/doc/A340636679/ITOF?u=groning&sid=bookmark-ITOF&xid=8cb708d6>

- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 3rd ed. (pp. 59–83). John Wiley & Sons, Inc.
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/0149206316632058>
- Van Yperen, N. W. (2020). *Sportmotivatie* [Data set]. Rijksuniversiteit Groningen.
- Van Yperen, N. W., Jonker, L., & Verbeek, J. (2022). Predicting Dropout From Organized Football: A Prospective 4-Year Study Among Adolescent and Young Adult Football Players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 752884. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.3389/fspor.2021.752884>
- Warburton, V.E., Wang, J.C.K., Bartholomew, K.J. et al. Need satisfaction and need frustration as distinct and potentially co-occurring constructs: Need profiles examined in physical education and sport. *Motivation and Emotion*, 44(1), 54-66. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09798-2>
- Wilson, P. M., & Rogers, W. T. (2008). Examining relationships between perceived psychological need satisfaction and behavioral regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 13(3), 119–142. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1111/j.1751-9861.2008.00031.x>
- Wuensch, K. L. (2017). *Regression Coefficients: Unstandardized versus Standardized*. East Carolina University. Geraadpleegd op 11 januari 2022, van

http://core.ecu.edu/psyc/wuenschk/MV/multReg/Standardized_Regression_Coefficients.docx

Wulf, G., Freitas, H. E., & Tandy, R. D. (2014). Choosing to exercise more: Small choices increase exercise engagement. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(3), 268–271.

<https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.psychsport.2014.01.007>

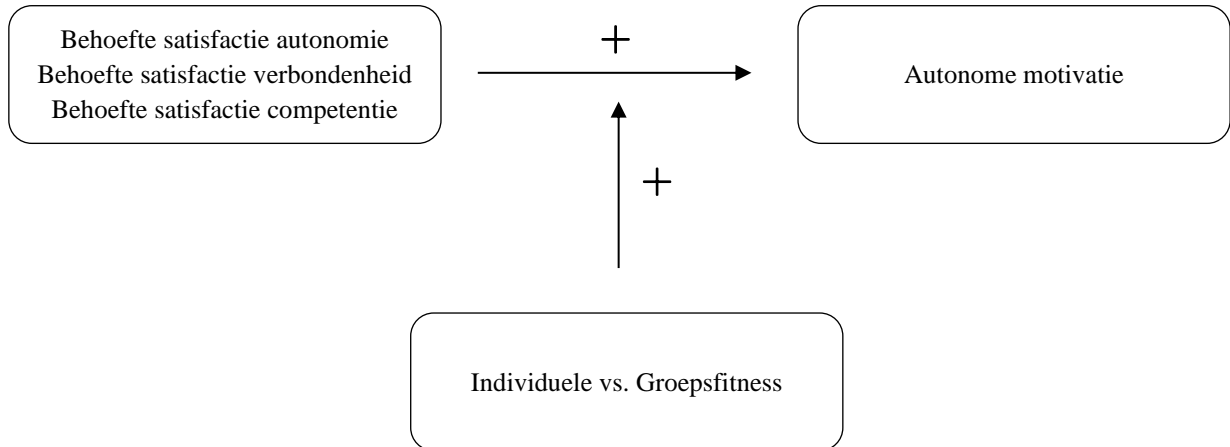
Zamboni, B. D., Crawford, I., & Carrico, A. W. (2008). Predictors of Sports Motivation Among Gay and Bisexual Men. *Journal of Homosexuality, 54*(4), 449–468.

<https://doi.org/10.1080/00918360801991539>

Bijlage A

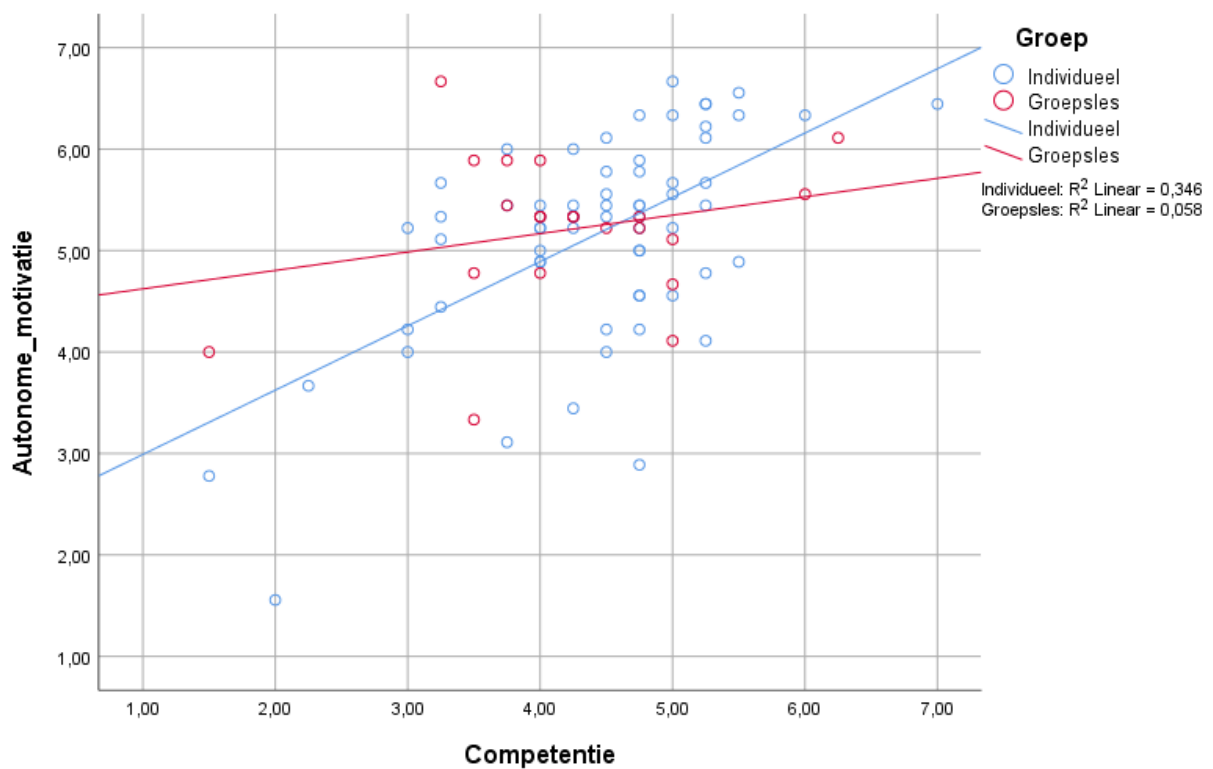
Figuur 1

Verwachte relatie tussen satisfactie van de basisbehoefes, autonome motivatie en individuele vs. groepsfitness.



Figuur 2

Slopes interactie-effect van competentie satisfactie en individuele fitness vs. groepsfitness op autonome motivatie



Tabel 1*Gemiddeldes, standaarddeviaties en correlaties.*

	M	SD	1.	2.	3.
1. Autonome motivatie	5.17	.94			
2. Autonomie	5.60	.99	.22*		
3. Verbondenheid	3.46	1.32	.48**	-.01	
4. Competentie	4.37	.95	.51**	.35**	.43**

*Noot. N = 86** $p < .05$.** $p < .01$.**Tabel 2**

Hiërarchisch regressiemodel met autonomie satisfactie en individuele fitness vs. groepsfitness als predictoren en autonome motivatie als afhankelijke variabele

Predictor	B	95% BHI voor B		SE B	β	R^2	ΔR^2
		Ondergrens	Bovengrens				
Stap 1						.068	.068
Constant	5.169**	4.972	5.367	.099			
Autonomie	.277*	.052	.503	.113	.295		
Individueel/ Groep	.153	-.072	.379	.113	.163		
Stap 2						.079	.011
Constant	5.219**	4.998	5.440	.111			
Autonomie	.264*	.036	.491	.114	.280		
Individueel/ Groep	.206	-.044	.455	.125	.219		
Interactie	.105	-.107	.318	.107	.123		

** $p < .001$.* $p < .05$

Tabel 3*Hiërarchisch regressiemodel met competentie satisfactie en individuele fitness vs.**groepsfitness als predictoren en autonome motivatie als afhankelijke variabele*

Predictor	B	95% BHI voor B		SE B	β	R^2	ΔR^2
		Ondergrens	Bovengrens				
Stap 1						.262	.262
Constant	5.169**	4.994	5.345	.088			
Competentie	.484**	.307	.661	.089	.514		
Individueel/ Groep	.067	-.111	.244	.089	.071		
Stap 2						.303	.040
Constant	5.152**	4.980	5.325	.087			
Competentie	.495**	.321	.668	.087	.525		
Individueel/ Groep	.047	-.127	.221	.088	.050		
Interactie	-.185*	-.354	-.016	.085	-.202		

** $p < .001$.* $p < .05$ **Tabel 4***Hiërarchisch regressiemodel met verbondenheid satisfactie en individuele fitness vs.**groepsfitness als predictoren en autonome motivatie als afhankelijke variabele*

Predictor	B	95% BHI voor B		SE B	β	R^2	ΔR^2
		Ondergrens	Bovengrens				
Stap 1						.233	.233
Constant	5.169**	4.990	5.348	.090			
Verbondenheid	.468**	.282	.653	.093	.497		
Individueel/ Groep	-.090	-.275	.095	.093	-.096		
Stap 2						.241	.007
Constant	5.146**	4.960	5.332	.094			
Verbondenheid	.486**	.296	.676	.095	.516		
Individueel/ Groep	-.122	-.321	.076	.100	-.130		
Interactie	.098	-.119	.315	.109	.093		

** $p < .001$.

Tabel 5*Regressiemodel interactie van competentie satisfactie en individuele fitness vs. groepsfitness**met autonome motivatie als afhankelijke variabele*

Predictor	<i>B</i>	95% BHI voor <i>B</i>		<i>SE B</i>	β	R^2	ΔR^2	<i>r</i>
		Ondergrens	Bovengrens					
Individueel						.346	.346	
Constant	2.357**	1.367	3.348	.496				
Competentie	.634**	.414	.853	.110	.588			.588
Groep						.058	.058	
Constant	4.441**	2.927	5.955	.723				
Competentie	.182	-.168	.531	.167	.242			.242

** $p < .001$.

Bijlage B

Toestemmingsformulier

Welkom!

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in de motivatie van sporters. Waarom vind je het leuk om te sporten? Of heb je de laatste tijd wat minder plezier in je sport? Waarom steek je energie in je sport?

Door de vragenlijst in te vullen ...:

- ... krijg je inzicht in je eigen motivatie om te sporten. Op basis van je antwoorden krijg je aan het eind feedback over je motivatie, mentale weerbaarheid en mindset.
- ... help je ons (Rijksuniversiteit Groningen) om kennis te vergaren over de drijfveren van sporters van alle leeftijden en alle niveaus (van recreatiesporter tot topsporter). Deze kennis gebruiken we vervolgens om mensen met meer plezier te laten sporten, dropout te voorkomen, en sporttalenten een grotere kans te geven door te stromen naar het allerhoogste niveau.

Voor je begint

- Je kunt de vragenlijst invullen via smartphone, tablet, of desktopcomputer.
- Je deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Je hebt het recht om op ieder moment, en zonder opgave van reden, te stoppen met het onderzoek. Vanzelfsprekend hopen we dat je meedoet aan het onderzoek tot aan het eind.
- Je gegevens worden vertrouwelijk behandeld en anoniem verwerkt. Dat wil zeggen, je gegevens worden anoniem opgeslagen en rapportages bevatten uitsluitend groepsgemiddelden.
- Er zijn geen risico's verbonden aan deelname aan dit onderzoek.

- Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 25 minutenduren. Op de balk boven in je scherm zie je hoever je bent in de vragenlijst.
- Als het onverhoopt niet lukt om de vragenlijst in één sessie af te ronden, dan kun je op een later tijdstip (maar binnen een week) het invullen hervatten. Via dezelfde link kom je automatisch op de plek waar je was gebleven. Als je op het pijltje → rechts onderin klikt, ga je naar het volgende scherm.
- Ik heb de bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb besloten **WEL** deel te nemen aan het onderzoek. (1)
- Ik heb de bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb besloten **NIET** deel te nemen aan het onderzoek. (2)

Bijlage C

Items met betrekking tot de variabelen autonomie satisfactie, competentie satisfactie, verbondenheid satisfactie en autonomie satisfactie.

Variabele	Item
Autonomie satisfactie	“In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” heb ik het gevoel dat ik moet doen wat anderen zeggen” “In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” kan ik zelf bepalen wat goed voor me is als sporter.” “In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” voel ik me vrij om mijn eigen keuzes te maken.”
Verbondenheid satisfactie	“In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” heb ik vertrouwen in de mensen om mij heen.” “In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” kan ik bij anderen terecht als ik ergens mee zit.” “In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” heb ik èchte vrienden.” “In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” voel ik me deel van een team of groep.”
Competentie satisfactie	“In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” heb ik het gevoel dat ik de kennis en vaardigheden heb om taken goed uit te voeren. “Ik voel me vaardig en bekwaam in “ <i>fitness/bootcamp</i> ”.” “In “ <i>fitness/bootcamp</i> ” heb ik het vertrouwen dat ik ook moeilijke taken tot een goed einde kan brengen.”

Autonome motivatie

“Over het geheel genomen (technisch, tactisch, fysiek, mentaal) heb ik het gevoel dat ik goed ben in *“fitness/bootcamp”*.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat deze sport de kern weergeeft van de persoon die ik ben.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat ik het leuk vind om te leren in deze sport.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat het een manier is om me verder te ontwikkelen.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat deze sport past bij alle andere dingen die ik belangrijk vind in het leven.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat het een goede manier is om aspecten van mijzelf te ontwikkelen die ik waardevol vind.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat ik er plezier aan beleef om nieuwe acties en strategieën te ontdekken in deze sport.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat het interessant is om te leren hoe ik mijzelf kan verbeteren in deze sport.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat deze sport één van de beste manieren is om verschillende aspecten van mijzelf te ontwikkelen.”

“Mijn sport is *“fitness/bootcamp”* omdat deze sport helemaal past in het leven dat ik leid en wil leiden.”