

**De Rol van Growth Mindset in de Relatie tussen Competentie Satisfactie en Autonome
Motivatie bij Sporters**

Annemieke Elizabeth Steman

Studentnummer: s3633462

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Begeleider: Prof. dr. Nico W. Van Yperen

Tweede beoordelaar: M. Schuls

In samenwerking met: Emma Landmeter, Josephine Stegenga, Maaïke Kuiper, Manon

Torenbeek en Raoul Prinsen

31 januari 2024

Auteur Noot

Dit artikel is geschreven onder supervisie van Prof. Dr. Nico W. Van Yperen. Correspondentie

over dit artikel kan gestuurd worden naar A.E. Steman, Psychologie, Rijksuniversiteit

Groningen, Nederland. E-mail: a.e.steman@student.rug.nl

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.

The Role of Growth Mindset in the Relationship between Competence Satisfaction and Autonomous Motivation

Abstract

Every athlete needs motivation to practice their sport. Partly for this reason, motivation is one of the most studied concepts within sport psychology. A consistent finding within Self-Determination Theory is that competence satisfaction is related to autonomous motivation. However, the current research assumes that this is only the case in athletes with a weak growth mindset. Athletes with a strong growth mindset, based on their belief that they can improve their performance through training, have more autonomous motivation to practice their sport. Because of the consistent positive relationship between growth mindset and autonomous motivation, it is plausible that even with low competence satisfaction, autonomous motivation will be high. This expected moderation effect of growth mindset on the relationship between competence satisfaction and autonomous motivation was tested among 180 athletes (58.3% female), with ages ranging from 15 to 73 years ($M = 25.5$, $SD = 9.64$). The results showed that competence satisfaction is positively related to autonomous motivation, but growth mindset does not significantly moderate this relationship. Theoretic and practical implications are discussed and further research on the role of growth mindset is required.

Keywords: self-determination theory, autonomous motivation, competence satisfaction, growth mindset, athletes

Samenvatting

Elke sporter heeft motivatie nodig voor het beoefenen van zijn sport. Mede hierom is motivatie één van de meest onderzochte concepten binnen de sportpsychologie. Een consistente bevinding binnen de Self-Determination Theory is dat competentie satisfactie samenhangt met autonome motivatie. Echter, in het huidige onderzoek wordt verondersteld dat dit alleen het geval is bij sporters met een zwakke growth mindset. Sporters met een sterke growth mindset hebben vanuit hun overtuiging dat zij door te trainen hun prestaties kunnen verbeteren, meer autonome motivatie om hun sport te beoefenen. Vanwege de consistente positieve relatie tussen growth mindset en autonome motivatie, is het aannemelijk dat ook bij een lage competentie satisfactie, de autonome motivatie hoog zal zijn. Dit verwachte moderatie effect van growth mindset op de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie is getoetst bij 180 sporters (58,3% vrouw), met leeftijden variërend van 15 tot 73 jaar ($M = 25.5$, $SD = 9.64$). Uit de resultaten bleek dat competentie satisfactie positief samenhangt met autonome motivatie, maar dat growth mindset deze relatie niet significant modereert. Theoretische en praktische implicaties worden besproken en nader onderzoek naar de rol van growth mindset is gewenst.

Kernwoorden: self-determination theory, autonome motivatie, competentie satisfactie, growth mindset, sporters

De Rol van Growth Mindset in de Relatie tussen Competentie Satisfactie en Autonome Motivatie bij Sporters

Motivatie is het gene waar alle menselijke acties mee beginnen. Dit geldt zo dus ook voor het beoefenen van een sport (Standage & Ryan, 2012). Mede hierom, is motivatie één van de meest onderzochte onderwerpen binnen de sportpsychologie (Roberts et al., 2018). Onderzoeken wat de rol is van motivatie binnen de sport en hoe deze relatie beïnvloed wordt, is relevant voor verschillende redenen. Bepalen welke factoren gerelateerd zijn aan motivatie kan leiden tot het verbeteren van onder andere sportprestaties, het mentaal welzijn onder atleten, en daarnaast het optimaliseren van training en coaching (Adie et al., 2008; Deci & Ryan, 2012; Bartholomew et al., 2010; Standage, 2023).

Centraal in dit onderzoek staat een specifieke vorm van motivatie, namelijk autonome motivatie. Volgens de *Self-Determination Theory* (SDT) zijn de vervulling van drie basisbehoeften, waaronder competentie satisfactie, bepalend voor de autonome motivatie van sporters (Standage & Ryan, 2020). De vraag is nu, is deze relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie voor iedere sporter hetzelfde, of zijn er andere factoren die dit kunnen beïnvloeden? In dit onderzoek wordt verondersteld dat de autonome motivatie van sporters samenhangt met de competentie satisfactie, en dat deze relatie wordt beïnvloed door de *mindset* van de sporter (zie Figuur 1). De onderzoeksvraag luidt dan ook: “Is er een significant moderatie-effect van *growth mindset* op de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie bij sporters?”. In de volgende secties worden de variabelen en onderlinge relaties van deze onderzoeksvraag besproken en verder uitgewerkt.

Autonome motivatie

De basis voor autonome motivatie kan verklaard worden door middel van het Self-Determination Theory model van Deci en Ryan (1985). Self-Determination Theory is een

brede theorie die gericht is op motivatie en persoonlijk welzijn, en die de psychologische basisbehoeften autonomie, verbondenheid, en competentie gebruikt om te verklaren hoe menselijk gedrag en motivatie kunnen worden beïnvloed (Ryan & Deci, 2017; Ryan et al., 2022). In de SDT hebben Ryan en Deci (2017) motivatie onderscheidden in twee soorten, namelijk gecontroleerde motivatie en autonome motivatie. Gecontroleerde motivatie is in een vorm van motivatie waarbij individuen handelen op basis van interne of externe druk, dwang, of om beloningen te verkrijgen, vermijding van straf, goedkeuring van anderen, of om negatieve evaluaties te voorkomen (Ryan & Moller, 2017).

Dit onderzoek is gericht op de autonome motivatie. Autonome motivatie is een combinatie van intrinsieke motivatie en autonome extrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2020). Intrinsieke motivatie houdt in dat men handelt op basis van persoonlijke interesse en intrinsieke voldoening (Standage & Ryan, 2020). Autonome extrinsieke motivatie bestaat uit twee soorten, namelijk: geïdentificeerde regulatie en geïntegreerde regulatie (Ryan & Deci, 2000; Standage & Ryan, 2020). Geïdentificeerde regulatie betekent dat men bewust kiest om iets te doen, omdat het in lijn ligt met hun persoonlijke doelen. Geïntegreerde regulatie houdt in dat doelen worden nagestreefd, omdat deze coherent zijn en naadloos aansluiten bij de rest van het leven van deze persoon (Ryan & Deci, 2000).

Autonome motivatie is dus een vorm van motivatie waarbij individuen handelen op basis van hun eigen vrije wil en persoonlijke keuzes en de activiteit zien als iets wat in lijn ligt met hun interesses en waarden (Ryan & Deci, 2017). Autonome motivatie wordt gezien als de 'hoogste' vorm van motivatie, omdat het ondernemen van activiteiten zonder externe doelen of consequenties leidt tot meer plezier, tevredenheid en persoonlijke groei (Standage & Ryan, 2020). Daarnaast is autonome motivatie ook geassocieerd met andere positieve gevolgen, zoals een verhoogd doorzettingsvermogen (Renaud-Dubé et al., 2023). Om de autonome

motivatie bij sporters te kunnen verhogen, is het nodig om inzicht te hebben in welke factoren de motivatie beïnvloeden.

Psychologische basisbehoeften: competentie satisfactie

Aansluitend hierop is de verdere uitwerking van de Self-Determination Theory. Er zijn zes mini-theorieën zijn opgesteld (Standage & Ryan, 2020). Binnen één van de mini-theorieën van de SDT, de Basic Psychological Needs Theory (hierna genoemd BPNT), zijn op basis van onderzoek drie psychologische basisbehoeften bepaald die de autonome motivatie van een individu beïnvloeden, namelijk: autonomie, competentie, en verbondenheid (Standage & Ryan, 2020). In dit onderzoek ligt zoals eerder genoemd de focus op de behoefte voor competentie satisfactie. Er is gekozen voor competentie satisfactie, omdat binnen dit onderzoek er wordt gestreefd om de theorieën van Dweck (2006) over mindset en de Self-Determination Theory van Ryan en Deci (1985, 2017) met elkaar te verbinden in een sportpsychologische context. Van de drie psychologische basisbehoeften binnen de Self-Determination Theory, leek de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie het meest logisch om beïnvloed te worden door growth mindset, omdat het kunnen omgaan met uitdagingen en tegenslagen van sporters met een sterke growth mindset zou kunnen compenseren voor een lage competentie satisfactie (Yeager & Dweck, 2012). Dit zal later in dit onderzoek verder worden toegelicht.

Ryan en Deci (2020) definiëren competentie als het gevoel van het bezitten van de vaardigheden, waarmee je succesvol kan zijn en door kan groeien in je capaciteiten. In overeenkomst met de BPNT, is uit onderzoek gebleken dat als de psychologische basisbehoeftes worden vervuld, waaronder dus competentie, er meer sprake is van autonome motivatie, ook specifiek binnen de context van sport (Ryan et al., 2022; Standage, 2023; Sylvester, et al., 2018; Van den Broeck, et al., 2010).

In lijn met deze theorie liggen de bevindingen in een onderzoek van Mouratidis, Vansteenkiste, Lens, & Sideridis (2008). In dit onderzoek werd de relatie onderzocht tussen (mild) positieve feedback, tevredenheid over competentie en verschillende soorten motivatie. In de eerste studie kregen leerlingen van een gymles na de shuttle run-test sterke of milde positieve feedback. De sterk positieve feedback bleek positief gerelateerd aan de competentie satisfactie van de leerlingen, wat daarop weer een positieve relatie had met autonome motivatie. Daarnaast had de competentie satisfactie ook een negatieve relatie met amotivatie (gebrek aan motivatie om te handelen of passief handelen) (Ryan & Deci, 2000). Uit de tweede studie kwamen vergelijkbare resultaten (Mouratidis et al., 2008). Derhalve wordt verwacht dat competentie satisfactie positief gerelateerd is aan autonome motivatie (*Hypothese 1*).

Mindset als moderator

Op basis van de Self-Determination Theory weten we dat competentie satisfactie positief gerelateerd is aan autonome motivatie. Echter, is er voor zover wij weten weinig bekend over welke factoren invloed hebben op deze relatie. In dit onderzoek wordt verondersteld dat growth mindset een rol speelt in deze relatie (zie Figuur 1).

Carol Dwecks (e.g., Dweck, 2006; Dweck, 2017) theorie van mindset suggereert dat individuen met een sterke growth mindset geloven dat hun capaciteiten en vaardigheden kunnen worden ontwikkeld door inspanning en toewijding. Een sterke fixed mindset daarentegen houdt in dat je gelooft dat je vaardigheden zijn aangeboren en dat je deze bezit of niet (Dweck, 2006). Dit onderscheid tussen mindsets betekent niet dat ieder individu altijd vastzit aan één specifieke mindset, want deze kan zich ontwikkelen, of in verschillende mate aanwezig zijn (Dweck & Leggett, 1988). De mate van growth mindset die sporters hebben, bepaalt dus in hoeverre zij geloven in de groei- en ontwikkelmogelijkheden van hun eigen

capaciteiten en dat zij zich kunnen verbeteren door hard te werken, te oefenen en doorzettingsvermogen te tonen.

De verwachting is dat de mate van growth mindset de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie positief zal beïnvloeden, maar dat dit slechts geldt voor mensen met een zwakke growth mindset. Bij sporters met een zwakke growth mindset wordt verwacht dat er een positieve relatie is tussen competentie satisfactie en autonome motivatie. Dit kan worden verklaard op basis van de Self-Determination Theory. Voor sporters is het ervaren van competentie één van de belangrijkste psychologische behoeften voor autonome motivatie (Ryan & Deci, 2017). Bij een zwakke growth mindset, hebben sporters het idee dat ze zich niet veel verder kunnen ontwikkelen of beter kunnen worden door training, en dat hun vaardigheden aangeboren zijn (Dweck, 2006). Dit betekent dat sporters met een zwakke growth mindset die een lage competentie satisfactie hebben, geloven dat zij ook weinig perspectief hebben op verbetering, en daarmee ook een lagere autonome motivatie hebben. Dit geldt andersom ook bij een hoge competentie satisfactie. Oftewel, hun ervaren competentie zal naar hun idee niet veel kunnen veranderen. Sporters met een zwakke growth mindset putten de motivatie om zichzelf verder te ontwikkelen hierom uit het gevoel van competentie (Ryan & Moller, 2017).

Daarentegen wordt voorspeld dat voor sporters met een sterke growth mindset, de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie niet significant zal zijn. Zoals eerder benoemd, hebben mensen met een sterke growth mindset een sterke persoonlijke interesse om zich te verbeteren en door te groeien (Dweck, 2006). Dit betekent ook dat zij uitdagingen en falen kunnen zien als een kans om zich verder te ontwikkelen (Nottingham & Larsson, 2018; Takehashi et al., 2023). In plaats van gedemotiveerd te raken door een lagere competentie, kunnen zij gemotiveerd worden om zichzelf te verbeteren. Dit betekent dat een sterke growth mindset zou kunnen compenseren voor een gebrek aan competentie satisfactie,

oftewel, dat deze sporters competentie satisfactie niet nodig hebben voor het ervaren van autonome motivatie.

Daarnaast is er in de literatuur een positieve relatie gevonden tussen het hebben van een growth mindset en autonome motivatie (e.g. Dweck, 2017). De relatie tussen growth mindset en autonome motivatie zou kunnen betekenen dat mensen met een sterke growth mindset al een hoger basisniveau van autonome motivatie hebben, en dat het hebben van een growth mindset kan compenseren voor een eventueel gebrek aan competentie satisfactie.

Concluderend, er wordt verwacht dat er zal een significant moderatie-effect zal zijn van growth mindset in de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie bij sporters. Specifiek wordt verwacht dat er een positieve relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie aanwezig zal zijn voor sporters met een zwakke growth mindset. Voor sporters met een sterke growth mindset zal deze relatie niet aanwezig zijn. (*Hypothese 2*).

Methode

Poweranalyse

De vereiste steekproefgrootte voor de dataverzameling is bepaald met behulp van het statistische programma G*Power 3.1. De gebruikte parameters waren als volgt: gemiddelde effectgrootte = .25 (Cohen, 1988), foutkans $\alpha = .05$, en Power = .80. De uiteindelijke steekproefomvang voor dit onderzoek overschreed de vereiste steekproef (>120).

Steekproef

In totaal hebben 530 sporters deelgenomen aan dit onderzoek. Uit de dataset werden 328 sporters verwijderd vanwege onvolledig ingevulde vragenlijsten. Van de overgebleven 202 deelnemers hebben 15 deelnemers 'nee' aangegeven bij de controlevraag: 'Je hoofdsport is dus [mijn sport]?'. Daarnaast hebben 7 deelnemers geen toestemming gegeven voor het gebruiken van hun gegevens. De uiteindelijke steekproef bestond daarom uit 180 sporters

(58.3% vrouw, 97.2% Nederlands). De sporters vertoonden een grote diversiteit in het type sport dat ze uitvoeren (zie Tabel 1). De leeftijd van de deelnemers varieerde van 15 tot 73 jaar ($M = 25.50$, $SD = 9.64$).

Procedure

In september 2023 is het cross-sectionele onderzoek van start gegaan, met goedkeuring van de Ethische Commissie van Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen. De deelnemers voor het onderzoek zijn geworven via een combinatie van gemaksteekproeven en de sneeuwbalmethode. Psychologiestudenten aan de Rijksuniversiteit Groningen hebben zowel digitaal als persoonlijk een link naar de vragenlijst verspreid. Digitale kanalen zoals *Instagram*, *Facebook* en *Whatsapp* zijn hiervoor gebruikt. De vragenlijst is afgenomen via het softwareprogramma *Qualtrics*. Deelnemers hebben op zelfgekozen momenten de vragenlijst ingevuld, gebruikmakend van een smartphone, tablet of computer. De vragenlijst begon met een uitleg over het onderwerp en het doel van het onderzoek. Vervolgens dienden de respondenten een toestemmingsformulier te ondertekenen, waarin stond dat deelname geheel vrijwillig was en dat de dataverzameling vertrouwelijk en anoniem zou verlopen (zie Bijlage A). De deelnemers zijn aan het begin van de vragenlijst gevraagd hun hoofdsport in te vullen. De hoofdsport die door de respondent is ingevuld, wordt getoond bij elke vraag waar [mijn sport] staat. De tijd die staat voor het invullen van de vragenlijst bedraagt ongeveer 25 minuten. Na afronding ontvingen de deelnemers feedback over verschillende gemeten aspecten, zoals motivatie, mentale weerbaarheid en mindset, gebaseerd op de ingevulde antwoorden. Eind oktober 2023 is de dataverzameling stopgezet.

Meetinstrumenten

In deze studie is de volledige sportmotivatie vragenlijst van Van Yperen (2020) gebruikt. Echter, in deze studie werd alleen gebruik gemaakt van de data uit de onderstaande drie subschalen. Alle items per subschaal kunnen worden teruggevonden in Bijlage B.

Autonome sportmotivatie is gemeten met de *Revised Sport Motivation Scale-II* (SMS-II; Pelletier et al., 2013). Autonome sportmotivatie (9 items) bestaat uit drie subdimensies met elk drie items: (1) geïdentificeerde regulatie (e.g., “Mijn sport is [mijn sport] omdat het een manier is om me verder te ontwikkelen”, (2) geïntegreerde regulatie (e.g., “Mijn sport is [mijn sport] omdat deze sport past bij alle andere dingen die ik belangrijk vind in het leven”), en (3) intrinsieke motivatie (e.g., “Mijn sport is [mijn sport] omdat ik er plezier aan beleef om nieuwe acties en strategieën te ontdekken in deze sport”). De 7-punts Likert antwoordschaal loopt uiteen van (1) *helemaal mee oneens*, tot (7) *helemaal mee eens*. Cronbach’s alfa is hoog ($\alpha = .89$).

Competentie satisfactie is gemeten als onderdeel binnen de zelfontwikkelde 42-item Psychological Need Satisfaction vragenlijst van Van Yperen (2020). Hiervan gingen vier items over competentie satisfactie. Een voorbeelditem is: “In [mijn sport] heb ik het gevoel dat ik de kennis en vaardigheden heb om taken goed uit te voeren”. De 7-punts Likert antwoordschaal loopt uiteen van (1) *helemaal niet*, tot (7) *in extreem sterke mate*. Cronbach’s alfa was hoog ($\alpha = .86$).

Mindset is gemeten aan de hand van vier stellingen. Elke stelling heeft een 7-punts Likert antwoordschaal, die uiteenloopt van (1) *helemaal mee oneens*, tot (7) *helemaal mee eens*. Voorbeelden van de stellingen uit de test zijn: “In [mijn sport] kun je je kwaliteiten verbeteren door training en hard werken” en “Je kunt wel nieuwe dingen leren, maar zonder aanleg en aangeboren talent kun je niet ècht goed worden in [mijn sport]”. Het antwoord “*Helemaal mee eens*” wijst voor de eerste twee stellingen op een growth mindset. Voor de andere twee stellingen wijst “*Helemaal mee eens*” op een fixed mindset. Als gevolg hiervan was het noodzakelijk om de twee stellingen over fixed mindset te hercoderen. Ook is besloten om item 2 (zie Bijlage B) te laten vallen, omdat deze niet overeenkwam met de andere

stellingen en om Cronbach's alfa te verhogen. De Cronbach's alfa van de behouden drie stellingen is $\alpha = .64$, wat erop duidt dat deze schaal matig betrouwbaar is.

Resultaten

Toetsing van assumpties

Door middel van SPSS 29 zijn de assumpties voor het model gecontroleerd. Het gaat om (1) normaliteit, (2), homoscedasticiteit, (3) lineariteit, en (4) multicollineariteit. Hierbij zijn de variabelen competentie satisfactie (onafhankelijke variabele), autonome motivatie (afhankelijke variabele), en growth mindset (moderator) meegenomen. Hieruit is het volgende gebleken: (1) normaliteit is gecontroleerd door middel van een QQ-plot, waaruit bleek dat de data op de normaliteitslijn lag, en de assumptie niet geschonden is. (2) De puntenwolk van de residuen was gelijk verdeeld rondom de nullijn en hierom is de assumptie van homoscedasticiteit niet geschonden. (3) De puntenwolk laat een lineaire relatie zien tussen autonome motivatie en competentie satisfactie. De assumptie van lineariteit is dus niet geschonden. (4) De VIF-score is berekend en deze was $VIF = 1$, wat betekent dat multicollineariteit tussen de variabelen afwezig is. Dit betekent dat er aan alle vier de assumpties van het model is voldaan.

Beschrijvende statistieken

De gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties zijn te vinden in Tabel 2. Voor het moderatiemodel is het van belang dat competentie satisfactie en growth mindset niet gecorreleerd zijn. In lijn met de Self-Determination Theory en de verwachtingen is er alleen een significante relatie gevonden tussen competentie satisfactie en autonome motivatie.

Toetsing van hypothesen

Hypothese 1 was dat competentie satisfactie positief gerelateerd is aan autonome motivatie. De resultaten tonen een significante positieve correlatie tussen deze variabelen (Tabel 2). *Hypothese 1* wordt dus ondersteund.

Hypothese 2 was dat growth mindset de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie zou modereren. Deze hypothese is getoetst via het PROCESS Hayes Model 1, Versie 4.1 voor SPSS (Hayes, 2022). Hayes' Model 1 bepaalt het interactie-effect tussen de onafhankelijke variabele (competentie satisfactie) en de moderatorvariabele (growth mindset). Voor deze analyses werden de variabelen gestandaardiseerd. Bij deze analyses is bootstrapping toegepast (Hayes, 2017). Bootstrapping houdt in dat herhaaldelijk steekproeven worden gegenereerd uit de dataset. Voor elke steekproef is een betrouwbaarheidsinterval van 95% berekend om de interactie-effecten te schatten (Hayes, 2017; Williams & MacKinnon, 2008). Door middel van dit model werd onderzocht welke de mate van invloed de moderator heeft op de relatie tussen de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabele. In dit onderzoek is geen significant moderatie-effect gevonden (Tabel 3). De relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie wordt dus niet significant beïnvloed door growth mindset. *Hypothese 2* wordt hiermee verworpen.

Discussie

Motivatie is één van de meest onderzochte onderwerpen binnen de sportpsychologie (Roberts et al., 2018). In dit onderzoek werd de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie opnieuw getest en de rol van growth mindset als moderator in deze relatie onderzocht. In lijn met de verwachtingen is er een positieve relatie gevonden tussen competentie satisfactie en autonome motivatie. Doordat de steekproef van voldoende grootte was en er aan alle assumpties van een regressieanalyse is voldaan, kan gesteld worden dat het resulterende model betrouwbaar is. Deze positieve relatie is in lijn met de bestaande literatuur

en sluit aan bij de Self-Determination Theory, die stelt dat het voldaan aan de psychologische basisbehoeften de autonome motivatie onder sporters bevordert (Standage & Ryan, 2020).

Daarentegen is er tegen de verwachtingen in geen significant moderatie-effect gevonden van growth mindset op deze relatie. Gezien dit het eerste onderzoek is dat de growth mindset onderzoekt als moderator in de relatie tussen competentie satisfactie, is er geen exact onderzoek om de bevindingen van dit huidige onderzoek mee te vergelijken. Wel kan een kritische blik op de argumentatie waarmee deze verwachting tot stand is gekomen wellicht verklaren waarom het resultaat niet in lijn is met de verwachtingen.

Ten eerste was de verwachting, dat sporters met een zwakke growth mindset competentie satisfactie nodig hebben voor het ervaren van autonome motivatie, terwijl een sterke growth mindset bij sporters zou kunnen compenseren voor een lage competentie satisfactie. Dit zou komen doordat sporters met een sterke growth mindset het gevoel hebben dat zij zich nog kunnen ontwikkelen en beter om kunnen gaan met tegenslagen (Dweck, 2006). Het is mogelijk dat deze redenatie niet voldoende is, en er ook andere variabelen zijn die een rol spelen in deze relatie. De variabele veerkracht bijvoorbeeld zou van invloed kunnen zijn in deze relatie, omdat dit ook een grote invloed heeft op het om kunnen gaan met tegenslagen (Galli & Vealey, 2008).

Het tweede argument was de positieve relatie tussen sterke growth mindset en autonome motivatie die in de bestaande literatuur wordt beschreven (e.g. Dweck, 2017), die erop zou kunnen duiden dat mensen met een sterke growth mindset een hoger basisniveau aan autonome motivatie zouden hebben, en competentie satisfactie niet of minder nodig zouden hebben om autonoom gemotiveerd te worden. In het huidige onderzoek is geen significante positieve relatie gevonden tussen growth mindset en autonome motivatie. Desondanks, is er geen reden om de bevindingen over deze relatie in de bestaande literatuur in twijfel te trekken, doordat de metingen van growth mindset in dit onderzoek niet optimaal betrouwbaar

zijn, wat hieronder verder wordt toegelicht. Het niet vinden van deze relatie in dit onderzoek houdt in dat het argument dat growth mindset een hoog basisniveau geeft voor autonome motivatie, hier niet opgaat. Aangezien dit één van de hoofdargumenten was voor de verwachtingen van dit onderzoek, verklaart dit ook deels het niet gevonden moderatie-effect.

Een andere mogelijke verklaring hiervoor is het meetinstrument dat is gebruikt voor het meten van mindset, namelijk de zelf-ontwikkelde vragenlijst van Van Yperen (2020), gebaseerd op de theorie van Dweck (1999). Uit de lage Cronbach's alfa, valt af te leiden dat dit meetinstrument een lagere interne consistentie heeft dan wenselijk is, en daardoor matig betrouwbaar is voor het meten van growth mindset. Om de betrouwbaarheid te verhogen is er zelfs voor gekozen om een item uit te sluiten, maar desondanks bleef de betrouwbaarheid matig. Een ander meetinstrument met hogere betrouwbaarheid zou gebruikt kunnen worden om dit probleem op te lossen. Wel is het zo dat ondanks recent onderzoek, er voor zover wij weten nog geen meetinstrument is ontwikkeld dat meer valide en betrouwbaar is gebleken dan de Growth Mindset Scale van Dweck (1999), of vertalingen en aanpassingen daarvan (Rammstedt et al., 2022). Hierom zou een mogelijk oplossing zijn om het meetinstrument van Van Yperen (2020) dat gebruikt is in dit onderzoek te herzien om te proberen de interne consistentie te verhogen, en daarmee het huidige onderzoek te repliceren. Echter, is het moeilijk om hier concrete voorstellen voor te doen, aangezien er geen meer betrouwbare alternatieven bekend zijn. Het is ook zeker mogelijk dat dit een toevallige meting is met lage interne consistentie, omdat de schaal van Dweck (of aanpassingen daarvan) ook in andere onderzoeken is gebruikt en daar wel een hoge interne consistentie toonde (e.g. Wilkins et al., 2022; Burgoyne & Macnamara, 2020).

Naast de bovenstaande verklaringen waarom het verwachte resultaat in dit onderzoek niet gevonden is, is het natuurlijk ook mogelijk dat er een volledig alternatieve redenatie nodig is. Het is mogelijk dat de bevindingen van de Self-Determination Theory en de in

eerdere onderzoeken gevonden relatie tussen growth mindset en autonome motivatie, op zichzelf staande relaties zijn, die niet met elkaar in verband staan. Om dit te bepalen is verder onderzoek nodig.

Sterke punten, limitaties en toekomstig onderzoek

Zover bekend is dit een unieke onderzoeksvraag, die de rol van growth mindset binnen de Self-Determination Theory onderzoekt. Er waren enkele sterke kanten aan dit onderzoek, zoals de grootte van de steekproef, en (naast de schaal voor growth mindset) het gebruik van betrouwbare meetinstrumenten. Deze sterke punten hebben geleid tot de bevestiging van de verwachte positieve relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie, die aansluit bij de welbekende Self-Determination Theory.

Eerder zijn al enkele limitaties en verklaringen besproken voor het resultaat van dit onderzoek, zoals alternatieve redenties en de gebruikte maat van growth mindset. Naast de hierboven aangegeven verklaringen voor het resultaat van dit onderzoek, waren er nog enkele limitaties die invloed kunnen hebben gehad op de bevindingen. Ten eerste, was de gehele vragenlijst erg lang. Dit is in de opmerkingen bij de vragenlijst ook is aangegeven door één van de deelnemers en daarnaast ook via persoonlijk contact door enkele andere deelnemers.

Bij een te lange vragenlijst is het mogelijk dat de deelnemers op den duur de motivatie zullen verliezen en afhaken, of minder zorgvuldig zullen antwoorden (Herzog & Bachman, 1981). Daarnaast kan zelf-rapportage bij lange vragenlijsten leiden tot het geven van meer dezelfde antwoorden, en worden de resultaten beïnvloed door response bias (Herzog & Bachman). De effecten van de te lange vragenlijst zijn in dit onderzoek te zien aan de grote proportie vroegtijdige afhakers. Van de 328 participanten die de vragenlijst niet volledig hebben ingevuld, heeft 53,4% de vragenlijst tussen de 10-74% afgerond (en zelfs 23,2% tussen de 20-74%). Dit betekent dat van de >200 items, zij 20 of meer vragen hebben ingevuld, voordat zij zijn gestopt. Dit zou mogelijk kunnen betekenen dat zij hierna zijn

afgehaakt in verband met de lengte van de vragenlijst of verminderde concentratie. De significante replicatie van de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie is te verklaren door de betrouwbare schalen met hoge Cronbach's alfa die zijn gebruikt in dit onderzoek. Ook zaten deze vragen relatief aan het begin van de gehele vragenlijst.

De vragenlijst die in het huidige onderzoek is gebruikt, is niet speciaal voor dit onderzoek ontworpen, maar wordt gebruikt in een grootschalig onderzoeksproject. Dit is ook de reden dat deze vragenlijst veel verschillende variabelen en sub-schalen bevat, die voor het huidige onderzoek niet direct relevant zijn. Bij het gebruik van deze vragenlijst in toekomstig onderzoek (dat niet direct gerelateerd is aan het grootschalige onderzoeksproject waarvoor deze vragenlijst is ontwikkeld) is het aan te raden om alleen de variabelen te meten die nodig zijn voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag, om het onderzoek voor deelnemers meer compact te maken.

De opzet van het onderzoek kan het resultaat minder generaliseerbaar maken. Door het gebruik te maken van het eigen netwerk en het sneeuwbaaleffect, zijn de resultaten beperkt generaliseerbaar, aangezien de meeste respondenten in dezelfde leeftijdscategorie zitten (M leeftijd = 25.5) en uit het directe netwerk van de onderzoekers komen.

Verder is in dit onderzoek de gemiddelde score voor growth mindset erg hoog (>6 op een 7-punts Likert schaal), wat erop duidt dat de meeste deelnemers aan dit onderzoek een sterke growth mindset hebben. Het is mogelijk dat hier een plafond effect is ontstaan, wat inhoudt dat de schaal onvoldoende onderscheid kan maken tussen deelnemers aan de hoge kant van het spectrum, waardoor bijna alle deelnemers dezelfde hoge score hebben ingevuld (Ho & Yu, 2015). Aangezien de verwachting in dit onderzoek was dat er een positieve relatie zou zijn bij zwakke growth mindset, en geen significante relatie maar een hoog basisniveau bij sterkte growth mindset, kan dit door het hoge gemiddelde slechts relatief gemeten worden.

De vraag is nu of de resultaten van dit onderzoek generaliseerbaar zijn, of dat deze resultaten alleen gelden voor een populatie met een gemiddeld sterke growth mindset.

Voor toekomstig onderzoek zou het relevant kunnen zijn om een derde variabele aan het model toe te voegen. De invloed van de variabele veerkracht in het huidige onderzoek zou bijvoorbeeld interessant kunnen zijn. Uit onderzoek is gebleken dat growth mindset en veerkracht positief aan elkaar gecorreleerd zijn (Zeng et al., 2016). Onderzoek door Zeng et al. (2016) uitgevoerd onder scholieren liet zien dat de scholieren met een growth mindset beter konden omgaan met tegenslagen en een grotere veerkracht ontwikkelde, wat weer gerelateerd was aan een hogere betrokkenheid bij hun schoolwerk. In de context van dit onderzoek zou de variabele veerkracht ook invloed kunnen hebben op de resultaten en zou in toekomstig onderzoek deze variabele meegenomen kunnen worden voor een completer beeld. Dit zou kunnen door bijvoorbeeld veerkracht toe te voegen als mediator tussen growth mindset en de invloed op de autonome motivatie, of veerkracht als tweede moderator in het bestaande model.

Verder zou een replicatie met een meer gevarieerde steekproef wat betreft het hebben van een sterke of zwakke growth mindset interessant zijn om te onderzoeken. Door een grotere variatie in mate van growth mindset is het effect op de relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie relatief beter zichtbaar. Dit zou bereikt kunnen worden door het gebruiken van data van een grotere steekproef, met meer gevarieerde deelnemers op vlakken als bijvoorbeeld leeftijden en die niet direct gerelateerd zijn aan de onderzoekers. Een bijkomend punt is het meetinstrument voor growth mindset. Zoals eerder benoemd was het meetinstrument in het huidige onderzoek matig betrouwbaar, maar zijn er momenteel geen betere alternatieven (Rammstedt et al., 2022). Hierom zou voor toekomstig onderzoek aangeraden worden de huidige onderzoeksopzet te repliceren, maar eerst kritisch te kijken naar mogelijke aanpassingen om de betrouwbaarheid te vergroten waar dit mogelijk is, of

hetzelfde meetinstrument te gebruiken, ervanuit gaande op basis van eerder onderzoek dat de betrouwbaarheid normaliter wel sterk is, en dit onderzoek een toevallige uitzondering is.

Tot slot, is zoals eerder benoemd er ook de mogelijkheid dat de theorieën van de Self-Determination Theory en growth mindset verder niet aan elkaar gerelateerd zijn, en zal toekomstig onderzoek naar deze theorieën afzonderlijk van elkaar moeten plaatsvinden.

Praktische implicaties

Ondanks de limitaties en het niet gevonden effect van growth mindset, toont dit onderzoek een bevestiging van bevindingen uit de bestaande literatuur, waar sporters en coaches belangrijke informatie uit kunnen halen om autonome motivatie en prestaties te verbeteren. De positieve relatie tussen competentie satisfactie en autonome motivatie kan worden gebruikt als ondersteuning voor enkele interventies en strategieën voor sporters om hun autonome motivatie te vergroten. Zoals het gebruik van componenten van Self-Determination Theory in coaching stijl, zodat coaches de satisfactie van de basisbehoeften van hun sporters kunnen vergroten (Rocchi et al., 2013). Ook kan het stellen van specifieke, duidelijke doelen, en het geven van heldere feedback helpen om het gevoel van competentie te vergroten. Dit is ook een mogelijke interventie die gebruikt kan worden door sporters en hun coaches om autonome motivatie te versterken (Ahmadi et al., 2023).

Conclusie

Ondanks het niet gevonden moderatie-effect van growth mindset, zijn de wel gevonden resultaten uit dit onderzoek toch relevant voor de sportmotivatie. Het gevonden hoofdeffect tussen competentie satisfactie en autonome motivatie, ondersteunt het idee om bij interventies voor (toekomstige) atleten te focussen op de psychologische basisbehoeften, om daarmee hun autonome motivatie te vergroten, en hopelijk uiteindelijk ook andere aspecten zoals tevredenheid en prestaties te verbeteren. Zoals aan het begin van dit onderzoek namelijk

al is gesteld, is motivatie het begin van alle menselijke acties, en het beoefenen van een sport is hier geen uitzondering in.

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, 189–199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M., Bartholomew, K., Chiu, T. K. F., Curran, T., Erturan, G., Flunger, B., Frederick, C., Froiland, J. M., González-Cutre, D., Haerens, L., ... Lonsdale, C. (2023). A classification system for teachers' motivational behaviors recommended in self-determination theory interventions. *Journal of Educational Psychology*, 115(8), 1158–1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 193–216.
- Burgoyne, A. P., & Macnamara, B. N. (2020). Reconsidering the Use of the Mindset Assessment Profile in Educational Contexts. *Journal of Intelligence*, 9(39). <https://doi.org/10.31234/osf.io/hx53u>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689–719. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/rev0000082>

- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 265–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39–57. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.11.001>
- Herzog, A. R., & Bachman, J. G. (1981). Effects of Questionnaire Length on Response Quality. *The Public Opinion Quarterly*, 45(4), 549–559. <https://doi.org/10.1086/268687>
- Ho, A. D., & Yu, C. C. (2015). Descriptive Statistics for Modern Test Score Distributions: Skewness, Kurtosis, Discreteness, and Ceiling Effects. *Educational and Psychological Measurement*, 75(3), 365-388. <https://doi.org/10.1177/0013164414548576>
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 240-268. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.240>
- Nottingham, J. A., & Larsson, B. (2018). *Challenging mindset: Why a growth mindset makes a difference in learning - and what to do when it doesn't*. Corwin Press.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>

- Rammstedt, B., Grüning, D. J., & Lechner, C. M. (2022). Measuring growth Mindset: Validation of a three-item and a single-item scale in adolescents and adults. *European Journal of Psychological Assessment*. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000735>
- Renaud-Dubé, A., Guay, F., Talbot, D., Taylor, G., & Koestner, R. (2015). The relations between implicit intelligence beliefs, autonomous academic motivation, and school persistence intentions: a mediation model. *Social Psychology of Education, 18*(2), 255–272. <https://doi.org/10.1007/s11218-014-9288-0>
- Roberts, G., Nerstad, C., & Lemyre, P. (2018, July 30). Motivation in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.150>
- Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Lauren Couture, A. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(6), 852–859. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.002>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi-org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- 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, 61*, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., & Moller, A. C. (2017). Competence as central, but not sufficient, for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. In A. J. Elliot, C. S.

- Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application.*, 2nd ed. (pp. 214–231). The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Duineveld, J. J., Di Domenico, S. I., Ryan, W. S., Steward, B. A., & Bradshaw, E. L. (2022). We know this much is (meta-analytically) true: a meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 813–842. <https://doi.org/10.1037/bul0000385>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.233–270). Human Kinetics.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & N. Boiangin (Eds.), *Handbook of sport psychology: Social perspectives, cognition, and applications.*, Vol. 1, 4th ed. (pp. 37–56). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
- Standage, M. (2023). Self-Determination Theory applied to sport. In *Oxford University Press eBooks* (pp. 701-C34P133). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
- Takehashi, H., Toyosawa, J., Shimai, S., & Yananose, M. (2023). A study of the conceptual structure of growth mindsets and their impact on self-improvement motivation. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12469>
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(12), 981-1002. <https://doi.org/10.1348/096317909X481382>

Van Yperen, N. W. (2020). Sportmotivatie [Data set]. Rijksuniversiteit Groningen.

Wilkins, L., Dunn, A., Carter, B. N. Z., & Boardley, I. D. (2022). Exploring the relationship between mindset and psychological factors linked to doping. *Performance Enhancement & Health*, 10(4), 100238. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2022.100238>

Williams, J., & MacKinnon, D. P. (2008). Resampling and distribution of the product methods for testing indirect effects in complex models. *Structural Equation Modelling: A Multidisciplinary Journal*, 15(1), 23–51.

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.

Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chinese Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>

Tabel 1*Frequentietabel typen sporten*

Sport	Frequentie	Percentage
Volleybal	48	26.7
Fitness	42	23.3
Dansen	21	11.7
Voetbal	16	8.9
Overig	53	29.4
Totaal	180	100

Tabel 2*Gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties*

Variabele	M	SD	1.	2.
1. Autonome Motivatie	5.09	.95		
2. Competentie Satisfactie	4.71	.93	.35**	
3. Growth Mindset	6.06	.56	-.08	.17

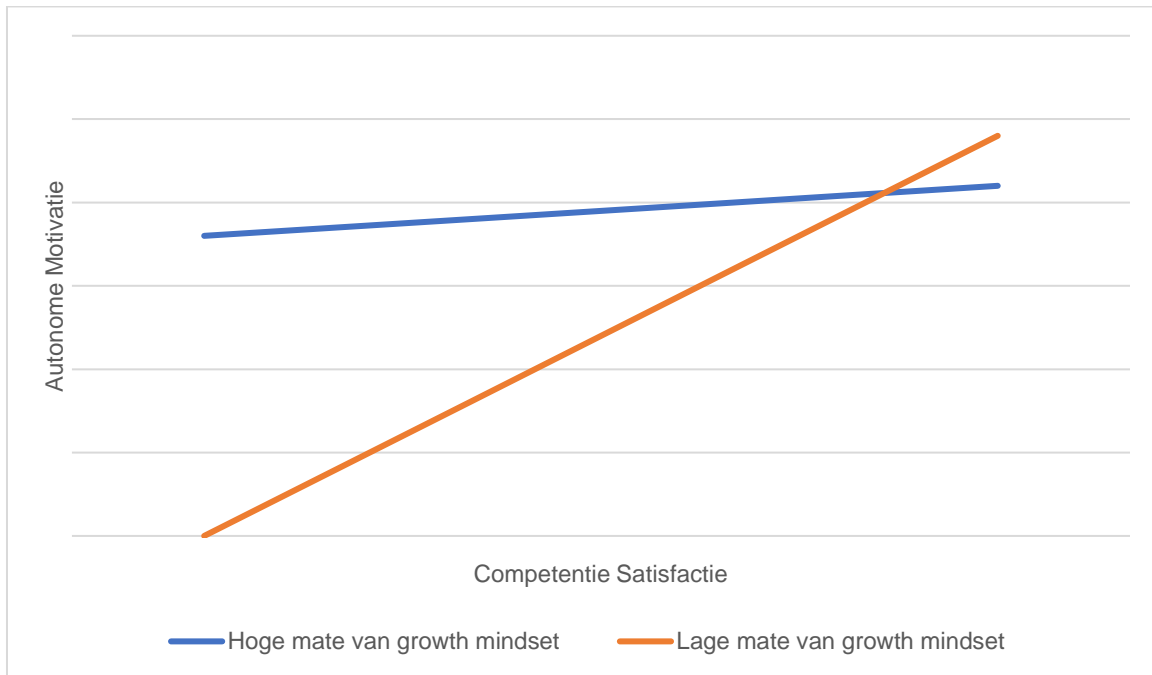
Noot. $N=180$. ** $p < 0.01$. * $p < 0.05$

Tabel 3*Moderatieanalyse*

Variabele	B	SE	t	p	95% CI
Constante	5.09	.07	75.95	<0.001	[4.96;5.22]
Competentie satisfactie	.36	.07	4.92	<0.001	[0.21;0.50]
Growth mindset	.03	.06	.50	0.62	[-0.09;0.15]
Interactie	-.03	.07	-0.51	0.61	[-0.17;0.10]

Figuur 1

Het Moderatiemodel: De Verwachte Rol van Growth Mindset in de Relatie tussen Competentie Satisfactie en Autonome Motivatie



Bijlage A

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 minderplezier 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, drop-out 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 groepsgegevens.
- Er zijn geen risico's verbonden aan deelname aan dit onderzoek.

- Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 25 minuten duren. Op de balk boven in je scherm zie je hoe ver 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 hieronder je keuze hebt gemaakt, ga je naar het volgende scherm door op het pijltje→ rechts onderin te klikken.

- Ik heb de bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb besloten WEL deel te nemen aan het onderzoek.
- Ik heb de bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb besloten NIET deel te nemen aan het onderzoek.

Bijlage B*Items met betrekking tot autonome motivatie, competentie satisfactie en mindset*

Variabele	Item
Autonome motivatie	<p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat deze sport de kern weergeeft van de persoon die ik ben.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat ik het leuk vind om te leren in deze sport.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat het een manier is om me verder te ontwikkelen.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat deze sport past bij alle andere dingen die ik belangrijk vind in het leven.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat het een goede manier is om aspecten van mijzelf te ontwikkelen die ik waardevol vind.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat ik er plezier aan beleef om nieuwe acties en strategieën te ontdekken in deze sport.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat het interessant is om te leren hoe ik mijzelf kan verbeteren in deze sport.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat deze sport één van de beste manieren is om verschillende aspecten van mijzelf te ontwikkelen.”</p> <p>“Mijn sport is [mijn sport] omdat deze sport helemaal past in het leven dat ik leid en wil leiden.”</p>
Competentie satisfactie	<p>“In [mijn sport] heb ik het gevoel dat ik de kennis en vaardigheden heb om taken goed uit te voeren.”</p> <p>“Ik voel me vaardig en bekwaam in [mijn sport]”</p>

	“In [mijn sport] heb ik het vertrouwen dat ik ook moeilijke taken tot een goed einde kan brengen.”
	“Over het geheel genomen (technisch, tactisch, fysiek, mentaal) heb ik het gevoel dat ik goed ben in [mijn sport].”
Mindset	“In [mijn sport] kun je je kwaliteiten verbeteren door training en hard werken.”
	“Iedereen kan een heel hoog niveau halen in [mijn sport], als je maar veel traint en hard werkt.” (U)
	Je kunt wel nieuwe dingen leren, maar zonder aanleg en aangeboren talent kun je niet ècht goed worden in [mijn sport].” (R)
	“Het hoogste niveau dat je kunt halen in [mijn sport], wordt vooral bepaald door aanleg en aangeboren talent.” (R)

Noot. (R) heeft betrekking op gespiegelde items. (U) heeft betrekking op uitgesloten items.