

**In hoeverre dragen verschillende vormen van Hondensport Verschillend bij aan
de Satisfactie van Autonomie, Competentie en Verbondenheid?**

Odette Elisabeth Fremouw

S3085716

Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Begeleider: Prof. dr. Nico W. Van Yperen

Tweede beoordelaar: Prof. dr. Arie Dijkstra

11 April 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.

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between dog sports and mental health and focuses on whether the different types of sports with your dog – obedience training, agility training, tracking and IGP – contribute differently to basic needs satisfaction 1) autonomy, 2) competence and 3) relatedness and thus to the mental health of the dog owner. This was investigated in a sample of 41 dog athletes who were questioned about sports motivation by means of an online questionnaire. To test the hypotheses, a MANOVA test and a one-way analyzes were used for the bonferroni post hoc analysis with needs satisfaction (autonomy, relatedness, and competence, respectively) and mental health as dependent variable and type of dog sport as independent variable. Significant results were found between the different dog sports and the need satisfactions.

Keywords: mental health, vitality satisfaction, dog sports, tracking, IGP, obedience, agility

Samenvatting

Het doel van deze studie is om de relatie te onderzoeken tussen hondensport en mentale gezondheid en richt zich op de vraag of de verschillende typen van sport met je hond – gehoorzaamheidstraining, behendigheidstraining, speuren en IGP – op een verschillende manier bijdragen aan de satisfactie basisbehoeften 1) autonomie, 2) ervaren van competentie en 3) sociale verbondenheid en zodoende aan de mentale gezondheid van de hondenbezitter. Dit is onderzocht in een steekproef van 41 hondensporters die middels een online vragenlijst over sportmotivatie zijn ondervraagd. Voor het toetsen van de hypothesen is er gebruik gemaakt van een MANOVA test en een one-way analyses voor de bonferroni post hoc analyse met behoeftesatisfactie (respectievelijk autonomie, verbondenheid en competentie) en mentale gezondheid als afhankelijke variabele en type hondensport als onafhankelijke variabele. Er zijn significante resultaten gevonden tussen de verschillende type hondensporten en de behoefte satisfacties.

Kernwoorden: mentale gezondheid, vitaliteit satisfactie, hondensport, speuren, IGP, gehoorzaamheid, behendigheid

In hoeverre dragen verschillende vormen van hondensport verschillend bij aan de satisfactie van autonomie, competentie en verbondenheid?

Vaak worden sport en mentale gezondheid met elkaar in verband gebracht.

Zorgverzekeraars, bijvoorbeeld, adverteren met zogenaamde sportpakketen, omdat dit een positieve invloed zou hebben op de mentale gezondheid van mensen (Kokko et al., 2006).

Lichaamsbeweging wordt daarbij gezien als middel om een goede (mentale) gezondheid te behouden en deze te verbeteren. Over het algemeen geven bevindingen uit onderzoeken weer dat lichaamsbeweging inderdaad wordt geassocieerd met verbeteringen van de geestelijke gezondheid, waaronder gemoedstoestand en zelfrespect (Ragling, 1990, Ryan & Deci, 2012, Barnhill et al., 2018). Echter, ondanks de mogelijke positieve effecten van sport op (mentale) gezondheid, blijft het aantal mensen dat niet sport stijgen (Heritage, 2013). Hoewel het sporten tal van positieve uitkomsten kan genereren, blijkt dat een groot deel van de sportende mensen na een tijdje het sportabonnement weer opzegt (Barnhill et al., 2018). Meer algemeen wordt bewegen gezien als een belangrijke component van sport die met gezondheid in verband wordt gebracht (Hiremath, 2019). Uit onderzoek blijkt dat sinds de coronapandemie mensen minder zijn gaan bewegen (Morgan et al., 2020), maar dat in het algemeen ook veel mensen een hond hebben aangeschaft en daardoor weer meer zijn gaan bewegen (Westgarth et al., 2017). Het zorgen voor een hond dwingt mensen te gaan bewegen, al is het maar om de hond een paar keer per dag uit te laten en zo te voorkomen dat het dier in huis onhoudbaar wordt (Westgarth et al., 2014). Onderzoek laat dan ook zien dat het houden van een hond bijdraagt aan een positieve geestelijke gezondheid (Liu et al., 2019). Wellicht speelt hierbij, naast het bewegen, ook het sociale aspect een rol (McNicholas et al., 2000).

Wanneer we meer inzoomen op de hondensport onderscheiden we verschillende typen van sportieve activiteiten met de hond. De verwachting vanuit deze studie is dat verschillende typen van sportieve activiteiten met de hond – gehoorzaamheidstraining,

behendigheidstraining, speuren en IGP (een combinatie van de overige drie) – op een verschillende manier gerelateerd is aan de satisfactie van de basisbehoeften 1) autonomie, 2) ervaren van competentie en 3) sociale verbondenheid, en zodoende aan de mentale gezondheid van de hondenbezitter.

Om de diverse aspecten die een rol kunnen spelen uit elkaar te halen, is gekeken hoe de motivatie en geestelijke gezondheid bij hondensporters van verschillende typen hondensport verband houden. Er kan verondersteld worden dat iemand die een hondensport beoefent waarin je de hond commandeert, heel andere mentale aspecten onderhoud, dan iemand die echt samenwerkt met zijn hond (en/of andere hondeneigenaren) bezig is. Meer kennis van wat de verschillende need satisfacties van typen hondensport doen op aspecten van mentaal welbevinden kan helpen in het overhalen van hondeneigenaren om daadwerkelijk met hun hond te gaan sporten. Wanneer men al een hond bezit, is deze stap wellicht kleiner, gezien het uitlaten en bezighouden van de hond een verplichting is, om de hond hanteerbaar te krijgen en houden. In het kort, om mensen te helpen te gaan sporten is een hond in potentie een goed middel en bij hondensporters kan worden gekeken welke aspecten van de omgang met de hond in meer of mindere mate bijdragen aan de mentale gezondheid.

Self-Determination Theory

In het kader van de Self Determination Theory (SDT), beargumenteren Deci en Ryan (2000) dat mentale gezondheid pas kan plaatsvinden als er voldoening is van drie universele psychologische basisbehoeften: de behoefte aan autonomie, de behoefte aan verbondenheid en de behoefte aan competentie. De behoefte aan competentie wordt gekenmerkt door een gevoel van bekwaamheid of effectiviteit in de activiteit die een persoon uitvoert. De behoefte aan autonomie wordt gekenmerkt door een interne locus van controle en de perceptie dat iemand zelf voor zijn/haar acties kiest. De behoefte aan verbondenheid houdt een gevoel van intimiteit of sociale integratie in (Podlog et al., 2010). Elke behoefte wordt als aangeboren

beschouwd en mentale gezondheid kan volgens de SDT niet plaatsvinden als er geen satisfactie van de behoeftes is (Ryan & Deci, 2000).

Verschillende onderzoeken, onder andere dat van Ryan en Deci (2002) hebben aangetoond dat bevrediging van de behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid in sportcontexten geassocieerd wordt met meer betrokkenheid, betere prestatie en welzijn (Bartholomew et al., 2011). Als belangrijkste voorspeller voor psychisch en fysiek welzijn onder sporten kwam de behoefte competentie naar voren. Deze bevindingen suggereren dat bepaalde aspecten van de sociale omgeving van belang kunnen zijn voor het bevredigen van bepaalde psychologische behoeften. Niet alleen bij individuele sporten, maar ook bij teamsporten komt naar voren dat competentie een belangrijke voorspeller is (Reinboth et al., 2004). De resultaten benadrukken ook het belang van het ervaren van competentie voor het psychologische en fysieke welzijn van adolescenten in teamsporten (Bartholomew et al., 2011). Ook komt naar voren dat het beperken van de drie behoeftes een voorspeller is van de mentale gezondheid van sporters, en dat dit kan zorgen voor psychische stoornissen (burn-out, depressie, eetstoornissen) (Bartholomew et al., 2011). Er werd aangetoond dat het vervullen van de behoefte autonomie sterk gerelateerd is met betrokkenheid van prosociaal gedrag (Gagné, 2003) en het koesteren van de drie behoeftes een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid van de sporters (Pelletier et al., 1995). Samengevat zijn er meerdere studies die aantonen dat het bevredigen van de verschillende behoeftes (autonomie, competentie en verbondenheid) volgens de SDT een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid van sporters. Daarentegen kan het zo zijn dat wanneer deze behoeftes niet worden bevredigd, dit een negatieve invloed heeft op de mentale gezondheid. Wanneer aan deze behoeftes niet wordt voldaan, zorgt dit voor een disbalans van de mentale gezondheid van de mens (Ryan & Deci, 2012). Samengevat is de verwachting dat doordat elke sporter andere scores heeft op de verschillende satisfacties, zo zal bij de ene sporter de satisfactie autonomie

hoger zijn, maar bijvoorbeeld de satisfactie competentie en verbondenheid lager, terwijl dit bij een andere sporter precies andersom kan zijn. De need satisfacties zal per type hondensport verschillende scores geven. Doordat elke hondensport andere scores van need satisfacties heeft is de verwachting dat er geen verschillen zijn tussen de mentale gezondheid van de sporters.

Typen hondensport

We hebben gezien dat Deci en Ryan een drietal factoren gedestilleerd hebben die bijdragen aan mentale gezondheid: autonomie, competentie en verbondenheid. De veronderstelling is dat de verschillende typen hondensport op verschillende manieren bijdragen aan ‘need satisfaction’. Het afdwingen van de gehoorzaamheid van de hond (obedience) is totaal verschillend van het speuren met een hond die redelijk zelfstandig een richting kiest om een object te zoeken. Een belangrijk doel van deze opzet is het onderzoeken van verschillen tussen een aantal bestaande typen hondensport. De groepen waarop wordt gefocust worden hierna achtereenvolgend besproken: gehoorzaamheid (‘obedience’), behendigheid (‘agility’), speuren en IGP (speuren, pakwerk en gehoorzaamheid in één, altijd in teamverband uitgevoerd). Om goed te begrijpen in welk opzicht deze type hondensporten van elkaar verschillen en daardoor verschillend gerelateerd zijn aan de verschillende ‘need satisfaction’ (van autonomie, competentie en verbondenheid) zullen elk een korte toelichting krijgen. Het hebben van een hond wordt al in verband gebracht met een toegenomen mentale gezondheid, wanneer er actief wordt bewogen met de hond (Westgarth et al., 2017).

Behendigheid

In tegenstelling tot bijvoorbeeld de springsport die met een paard wordt beoefend, is behendigheid in de eerste plaats een sport van amateurs, die trainen en concurreren met hun eigen gezelschapsdieren voor plezier en niet voor winst (Farrell et al., 2015). Bovendien, gezien honden in behendigheid zonder lijn werken, worden ze door hun “menselijke partners”

gemakkelijker gezien als onafhankelijke actoren, die vrijelijk kiezen om samen te werken (Lund, et al., 2014).

Behendigheids is lichamelijk wel erg belastend. Dit kan ervoor zorgen dat op den duur de hond afwijkingen in skelet gaat vertonen, wat invloed kan hebben op de sportprestaties en samenwerking met geleider (Baltzer, 2012). De hond loopt van de lijn en volgt de aanwijzingen van de geleider op, deze rent mee. De hond moet zo snel mogelijk alle obstakels foutloos nemen (hoogte- en breedtesprongen, bruggen, slalom, tunnel, kattenloop, muur). Een foutloze ronde met de snelste tijd wint de wedstrijd (Volhard, 2006). Samengevat is de verwachting dat bij dit type sport, dat deels in groepsverband wordt beoefend en training zowel thuis als op locatie met anderen plaats vindt, deze groep daarom hoger zal scoren op de satisfacties voor verbondenheid en competentie ten opzichte van de andere type hondensporten (*Hypothese 1*).

IGP

De afkorting IGP staat voor Internationale Gebrauchshunden Prüfungsordnung. Dit is een sportdiploma dat behaald kan worden door honden die door de FCI (een wereldwijd overkoepelend orgaan op het gebied van rashonden) zijn aangewezen als werkhonden (bijvoorbeeld de Dobermann, Duitse herder, Mechelsche herder). De sport IGP is een combinatiesport die bestaat uit drie onderdelen, namelijk; speuren (de hond zoekt op aanwijzing van de geleider voorwerpen in bijvoorbeeld een weiland), pakwerk (de hond spoort onder appèl van de geleider iemand op en begint te blaffen zodra hij gevonden is, wanneer diegene vlucht moet de hond deze persoon pakken) en het laatste onderdeel is appèl (de hond gehoorzaamt de oefeningen die hem worden opgedragen door de geleider en de hond kan voorwerpen apporteren) (Gerritsen et al., 2021). In deze sport wordt met een zelfverzekerde houding van geleider en hond het meeste succes behaald. Daarbij is samenwerken met andere geleiders van belang om succesvol de onderdelen te kunnen

beoefenen (Gerritsen et al., 2018). Samengevat is de verwachting dat de groep van IGP een hoge satisfactie voor verbondenheid ervaart en er geen verschillen zullen zijn tussen de satisfacties voor autonomie en competentie ten opzichte van de andere type hondensporten (*Hypothese 2*).

Gehoorzaamheid

Wedstrijdgehoorzaamheid is een sport die zowel door geleiders als door honden wordt beoefend. Tijdens deze wedstrijden en trainingen wordt de hond blootgesteld aan extra stress en spanningen, meer dan een huishond en doorsnee eigenaar zouden ervaren (Hopkins, 2015). Denk hierbij aan een eigenaar die graag zo goed mogelijk wil presteren met de hond, maar de hond moet ook op het moment kunnen pieken en laten zien dat hij kan wat er gevraagd wordt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de geleider de hond een bepaalde opdracht moet laten uitvoeren en de hond moet volhardend deze taak blijven uitvoeren terwijl de geleider niks meer mag zeggen, anders falen hond en geleider. Bij deze sport is het de bedoeling dat de hond zeer goed luistert en hier perfectie in vertoont. De opdrachten die hond en geleider moeten uitvoeren, zijn verschillend van aard, deze lopen uit van volgen tot apporteren (Farrell et al., 2015). Dit type sport is het meest solistisch. Je bent bij gehoorzaamheid dan wel een team met je hond, maar in vergelijking met de andere typen hondensport ontbreekt hier het samen optrekken met een team van mensen om mee samen te werken. De trainingen zijn dan ook individualistisch. Uit eerder onderzoek is gebleken dat teamsporten een hogere mate van mentale gezondheid laten zien dan individuele sporten (Kovacsik et al., 2020). Samengevat is de verwachting dat de groep gehoorzaamheid lager zal scoren op de satisfactie voor verbondenheid en er geen verschillen gevonden zullen worden bij de satisfacties voor autonomie en competentie ten opzichte van de andere type hondensporten (*Hypothese 3*).

Speuren

Speuren (de hond en geleider zoeken voorwerpen in bijvoorbeeld een weiland) met de hond kan op twee niveaus beoefend worden, afhankelijk van het niveau waarop het team van hond en geleider presteren. Bij deze sport moet de hond een oud spoor zoeken en daar voorwerpen bij opsporen, de geleider loopt dit spoor samen met de hond en begeleidt en motiveert de hond met de stem, van belang is dat de geleider genoeg vertrouwen heeft in zichzelf en de vaardigheden van de hond. Bij deze sport werken uitsluitend hond en geleider samen, zonder samenwerking met andere geleiders (team). Wanneer de hond iets vindt moet hij de geleider duidelijk maken dat hij wat heeft gevonden, een belangrijk deel van de samenwerking (Farrell et al., 2015). Samengevat is de verwachting dat hier sprake zal zijn van een lage satisfactie voor competentie, omdat er deels een beroep gedaan moet worden op de bekwaamheid en het talent van de hond waarop de geleider moet vertrouwen en weinig aan kan veranderen, en er geen verschil zal zijn tussen de satisfacties voor verbondenheid en autonomie ten opzichte van de andere type hondensporten (*Hypothese 4*).

Methode

Poweranalyse

Om te kijken of de steekproef statistisch genoeg power heeft, is er een G*Power analyse gedaan. Voor het uitvoeren van de poweranalyse is het programma G*Power 3.1 gebruikt, waarbij de vereiste steekproefgrootte werd bepaald (Faul et al., 2007; 2009). De ingevoerde parameters waren: een gemiddelde effectgrootte = .25 (Cohen, 1988), α foutkans = .05, Power ($1 - \beta$ foutkans) = .95, en totale steekproefgrootte 41. Dit leidde tot een vereiste steekproefgrootte van 111 deelnemers, wat een hoger aantal deelnemers vereist dan hebben meegedaan aan dit onderzoek.

Steekproef

Aan het onderzoek hebben 60 hondensporters meegewerkt door middel van het invullen van een online vragenlijst. Negentien sporters zijn uit de dataset verwijderd omdat zij

de vragenlijst niet volledig hadden ingevuld waardoor de uiteindelijke grootte van de steekproef 41 is geworden. Deze groep bestaat uit zestien mannen en 25 vrouwen, waarvan de leeftijd variërend is van 23 tot en met 70 jaar ($M = 44$; $SD = .49$) De sporten die zijn opgenomen in de steekproef zijn; gehoorzaamheid hond, behendigheid hond, speuren hond en IGP-hond. Na het verspreiden van de vragenlijst is via een snowball effect de vragenlijst verder verspreid. Uiteindelijk zijn er ruim twee maanden voor uitgetrokken om tot de verkregen 41 respondenten te komen.

Procedure

Alvorens de deelnemers zijn benaderd om de vragenlijsten in te vullen, is er eerst toestemming verleend door de Ethische Commissie van Psychologie (ECP) van de Rijksuniversiteit Groningen. Het werven van deelnemers werd individueel gedaan door de studenten van de Rijksuniversiteit Groningen die een individueel onderzoek doen voor hun Bachelorthese. Alvorens de sporters begonnen de vragenlijst in te vullen, kregen ze eerst een informed consent te zien (Bijlage A). Hier dienden de deelnemers mee akkoord te gaan voordat ze de vragenlijst konden invullen. Door akkoord te gaan, gaven deelnemers toestemming voor het gebruik van hun ingevulde vragenlijst en dus deelname aan het onderzoek. Verder werd (Bijlage A) het doel van het onderzoek besproken, de anonimiteit van de deelnemers werd gegarandeerd en er werden instructies gegeven over het invullen van de vragenlijst. De vragenlijst, welke is ontwikkeld door Van Yperen (2020), nam tussen de 15 minuten en (ruim) één uur in beslag (deze respondenten namen pauze(s) tussendoor), hoewel er een gemiddelde tijdsduur van 15 tot 25 minuten voor het invullen van de vragenlijst staat.

De vragenlijst is verspreid met behulp van een link die doorgestuurd kon worden. De vragenlijst kan op verschillende soorten smart devices worden ingevuld (zoals een PC, smartphone). Nadat de respondenten klaar waren met het invullen van de vragenlijst kregen ze feedback middels de analyse van enkele constructen: drive (“Wat zijn jouw basale

drijfveren in jouw sport?”), richting (“Streef je naar positieve uitkomsten in je sport, en/of probeer je vooral negatieve uitkomsten te vermijden?”), mentale weerbaarheid (“Hoe ga je om met tegenslagen en negatieve gebeurtenissen?”), mentale gezondheid (“Wat was je mentale gezondheidstoestand van de afgelopen 12 maanden?”) en mindset (“Geloof je in aanleg en talent en/of training en hard werken als voorwaarden voor succes in jouw sport?”). In dit onderzoek wordt er vooral gefocust op de scores van ‘drive’ (drijfveren: autonomie, verbondenheid, competentie) en ‘mentale gezondheid’.

Meetinstrumenten

De online vragenlijst is ontwikkeld door Van Yperen (2020). In dit onderzoek worden alleen de sub schalen gepresenteerd die relevant zijn voor het beantwoorden van de genoemde onderzoeksvragen (Bijlage B).

Satisfactie voor autonomie

De satisfactie voor autonomie is gemeten aan de hand van vier items. Een voorbeeldstelling is: ‘*In <hoofdsport deelnemer>*’ (bijvoorbeeld ‘<obedience hond>’) *voel ik me vrij om mijn eigen keuzen te maken*’. De deelnemers gaven aan in welke mate de stelling op hen van toepassing zijn op een Likerschaal bestaande uit 7 punten (lopend van 1=*helemaal niet*; 7=*in extreem sterke mate*). Cronbach’s alfa is laag: .41. Wanneer twee items zijn verwijderd stijgt Cronbach’s alfa naar .76. De twee overgebleven items zijn: (1) ‘*In <hoofdsport deelnemer>* *kan ik zelf bepalen wat goed voor me is als sporter.*’, en (2) ‘*In <hoofdsport deelnemer>* *voel ik me vrij om mijn eigen keuzes te maken.*’

Satisfactie voor verbondenheid

De satisfactie voor verbondenheid wordt eveneens gemeten aan de hand van items, in dit geval aan de hand van wederom vier items. Een voorbeeldstelling voor deze satisfactie is: ‘*In <hoofdsport deelnemer>* *kan ik bij iemand terecht als ik ergens mee zit*’. De deelnemers gaven vervolgens aan in welke mate deze stelling met hun overeenkomt, wederom werd dit

gemeten aan de hand van een 7-punts Likertschaal (1=*helemaal niet*, 7=*in extreem sterke mate*). Cronbach's alfa is hoog: .90.

Satisfactie voor competentie

De satisfactie voor verbondenheid is gemeten aan de hand van vier stellingen. Een voorbeeldvraag waarmee deze satisfactie is gemeten: '*In <hoofdsport deelnemer> heb ik het gevoel dat ik de kennis en vaardigheden heb om taken goed uit te voeren*'. De deelnemers gaven vervolgens aan in welke mate deze stelling met hun overeenkomt, wederom werd dit gemeten aan de hand van een 7-punts Likertschaal (1=*helemaal niet*, 7=*in extreem sterke mate*). Cronbach's alfa is hoog: .95.

Mentale gezondheid

De mentale gezondheid is gemeten aan de hand van 12-items. Aan de deelnemers werden vragen gesteld over hun mentale gesteldheid de afgelopen 12 maanden. Enkele voorbeeldvragen zijn: '*Heb je de laatste 12 maanden het gevoel gehad dat je voortdurend onder druk stond?*' en '*Heb je je de laatste 12 maanden als een waardeloos iemand beschouwd?*' Deelnemers konden antwoord geven op de gegeven vragen aan de hand van vier antwoordmogelijkheden (1=*beter dan gewoonlijk*/1=*helemaal niet*, 2=*net zo goed als gewoonlijk*, 3=*minder dan gewoonlijk*, 4=*veel minder dan gewoonlijk*). Cronbach's alfa is hoog: .95.

Resultaten

Toetsing assumpties

Voor het toetsen van de hypotheses is er in dit onderzoek gebruik gemaakt van de MANOVA/GLM, hierbij is gekeken naar de multivariate en de univariate resultaten. Om een inzicht te krijgen over de precieze verschillen van tussen de verschillende groepen is er gekeken naar een Bonferroni post-hoc analyse middels een oneway analyses. Om het gebruik hiervan te verantwoorden, werd er allereerst gecheckt of er voldaan werd aan de drie

assumpties van een post hoc analyse. Deze assumpties zijn: 1) normaliteit, 2) homoscedasticiteit en 3) onafhankelijkheid. Voor de berekeningen is gebruik gemaakt van SPSS, versie 27 met een significantieniveau van .05 voor alle statistische testen. 1) De assumptie van normaliteit is getest door te kijken naar het P-P plot van de drie regressiemodellen. De punten bevonden zich rondom de lijn van normaliteit waardoor ook deze assumptie aangenomen kan worden. 2) Wanneer er naar de scatterplots van de drie modellen wordt gekeken, is er geen patroon te ontdekken in de verdeling van de residuen. Aan de assumptie van homoscedasticiteit is dus ook voldaan. 3) Als laatste is ook aan de assumptie van onafhankelijkheid voldaan. De deelnemers hebben de vragenlijst namelijk maar éénmalig ingevuld.

Beschrijvende statistieken

Tabel 2 laat de gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties tussen de onafhankelijke variabelen en de afhankelijke variabele zien. Wat opvalt is dat er een aantal variabelen significant correleert, zowel bij de satisfacties verbondenheid en competentie als bij mentale gezondheid.

Toetsing hypothesen

Voor het toetsen van alle vier de hypothesen is er gebruik gemaakt van MANOVA/GLM testen. Hierbij is gekeken naar de multivariate en de univariate resultaten. Om inzicht te krijgen over de precieze verschillen tussen de verschillende groepen is er gekeken naar de bonferroni post-hoc analyse middels een oneway analyses.

Hypothese 1

Hypothese 1 stelt dat de hondensport behendigheids groep hoger zal scoren op de satisfactie verbondenheid en competentie ten opzichte van de andere typen hondensport. In tabel 3 is te zien dat de hondensport behendigheids groep en de satisfactie voor verbondenheid, conform de hypothese, significant hoger scoort op de satisfactie voor verbondenheid ($F(3,37) = 3.80, p =$

.02). Wanneer er wordt uitgeweken naar de Bonferroni post-hoc analyse is te zien dat behendigheid inderdaad hoger scoort op de satisfactie voor verbondenheid ten opzichte van gehoorzaamheid ($p = .01$), en dat de sport (marginaal) significant hoger scoort op de satisfactie voor competentie ten opzichte van de hondensport speuren ($p = .07$).

Hypothese 2

Hypothese 2 stelt dat IGP een hoge satisfactie voor verbondenheid ervaart ten opzichte van de andere typen hondensport. Wanneer er wordt gekeken naar de hondensport IGP en de satisfactie voor verbondenheid, laat tabel 3 zien dat de hondensport IGP inderdaad significant hoger scoort op de satisfactie voor verbondenheid ($F(3.37) = 3.80, p = .02$). Wanneer er wordt uitgeweken naar de Bonferroni post-hoc analyse is te zien dat IGP hoger scoort op de satisfactie voor verbondenheid ten opzichte van gehoorzaamheid ($p = .01$), zoals ook is vastgesteld bij hypothese 1.

Hypothese 3

Hypothese 3 stelt dat de hondensport gehoorzaamheid lager scoort op de satisfactie voor verbondenheid ten opzichte van de andere typen hondensport. Als er wordt gekeken naar de hondensport gehoorzaamheid en de satisfactie voor verbondenheid, laat tabel 3 zien dat de hondensport behendigheid inderdaad significant lager scoort op de satisfactie voor verbondenheid ($F(3.37) = 3.80, p = .02$). Wanneer er uitgeweken wordt naar de Bonferroni post-hoc analyse is te zien dat gehoorzaamheid lager scoort op de satisfactie voor verbondenheid ten opzichte van IGP-hond ($p = .04$) en lager scoort op de satisfactie voor verbondenheid ten opzichte van behendigheid ($p = .01$).

Hypothese 3

Hypothese 4 stelt dat er bij de hondensport speuren een lagere satisfactie zal zijn voor competentie ten opzichte van de andere typen hondensport. Als er wordt gekeken naar de hondensport speuren en de satisfactie voor competentie, laat tabel 3 zien dat de hondensport

speuren inderdaad (marginaal) significant hoger scoort op de satisfactie voor competentie ($F(3.37) = 2.77, p = .06$). Wanneer er uitgeweken wordt naar de Bonferroni post-hoc analyse is te zien dat hondensport speuren lager scoort op de satisfactie voor competentie ten opzichte van behendigheid ($p = .07$).

Discussie

Het doel van deze studie was om de relatie te onderzoeken tussen hondensport en mentale gezondheid en richtte zich op de vraag of de verschillende typen van sport met je hond – gehoorzaamheidstraining, behendigheidstraining, speuren en IGP – op een verschillende manier bijdragen aan de satisfactie van basisbehoeften 1) autonomie, 2) ervaren van competentie en 3) sociale verbondenheid en zodoende aan de mentale gezondheid van de hondenbezitter. Dit is een relevant onderwerp om te onderzoeken, omdat in Nederland alleen al 17.8% van de bevolking een of meerdere honden bezit (Diesfeldt, 2021). Wanneer sporten een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid (Patafio et al., 2021) kan de stap voor een ‘normale’ hondenbezitter om ‘hondensporter’ te worden een belangrijke zijn om de mentale gezondheid te verbeteren. Lichaamsbeweging wordt steeds meer gezien als een middel om een goede geestelijke gezondheid te behouden en deze te verbeteren. Over het algemeen geven bevindingen uit onderzoek aan dat lichaamsbeweging wordt geassocieerd met verbeteringen in de mentale gezondheid, waaronder de gemoedstoestand en het gevoel van eigenwaarde (Raglin, 1990). Nadat de resultaten van dit onderzoek waren geanalyseerd, bleek er een samenhang te zijn tussen de behoeftesatisfacties en de verschillende typen hondensport. Deze (marginale) significante resultaten waren volgens de verwachting van dit onderzoek. Ten eerste is er bij de hondensport gehoorzaamheid een significante relatie gevonden tussen de satisfactie voor verbondenheid ten opzichte van de andere typen hondensporten, waarbij de hondensport gehoorzaamheid op de satisfactie verbondenheid significant lager scoort dan de sporten behendigheid en IGP. Dit was in lijn der verwachting,

omdat de hondensport gehoorzaamheid een individueel karakter heeft, waarbij minder contact is met medesporters ten opzichte van de overige sporten (Kovacsik et al., 2020). Ten tweede kwam naar voren dat de hondensport behendigheid significant beter scoort op verbondenheid als gehoorzaamheid en (marginaal) significant hoger scoort op de satisfactie competentie dan de hondensport speuren. Beide resultaten waren in lijn der verwachting, want behendigheid heeft een minder solistisch karakter dan gehoorzaamheid (Lund, et al., 2014). Ook werd er verwacht dat behendigheid hoger zou scoren op de satisfactie competentie, omdat de geleider bij behendigheid zelf meer invloed heeft op de afloop van de sport, hij moet meer aanwijzingen geven aan de hond dan bij speuren. Bij speuren gaat de hond vrij individualistisch te werk en moet zelf het spoor ruiken wat hij of zij moet volgen.

Dit onderzoek kent een aantal sterke punten. Onder meer laat het, ondanks een kleine steekproef ($N = 41$) toch (marginaal) significante resultaten zien. Ondanks dat het niet mogelijk was om de mentale gezondheid te meten ten opzichte van de gemiddelde sporter, omdat er geen controlegroep was, is uit de resultaten wel af te lezen dat de deelnemers redelijk normaal scoorden op de GHQ (mentale gezondheid) ($M = 2.21$). Hiermee ligt het gemiddelde antwoord het meest in de buurt van '*net zo goed als gewoonlijk*'. Dit antwoord houdt in dat de deelnemers van dit onderzoek de laatste 12 maanden niet meer dan gewoonlijk last hebben gehad van mentale gezondheidsklachten. Een ander sterk punt van dit onderzoek is dat de hondensport een hele hechte gemeenschap vormen, waardoor mensen bereid waren deelnemers te zoeken en motiveren om deel te nemen aan dit onderzoek. En als laatste is er door een aantal mensen aangegeven dat het krijgen van feedback na het invullen van de vragenlijst een grote motivator is geweest voor het deelnemen aan het onderzoek. Ook is het waarschijnlijk dat deelnemers hierdoor gemotiveerd waren om eerlijke antwoorden te geven op de vragen, waardoor hun feedback betrouwbaarder was.

Limitaties en nader onderzoek

Naast dat dit onderzoek sterke punten kent, kent het ook een aantal limitaties. Ten eerste is er gebruik gemaakt van een vragenlijst die niet alleen de satisfacties van het SDT-model meet, maar ook andere constructen zoals *'macht'* en *'status'*. Al deze constructen bij elkaar hebben ervoor gezorgd dat het proces van invullen van de vragenlijst erg lang kan duren. In sommige gevallen ruim anderhalf uur. Dit kan ervoor gezorgd hebben dat de aandacht en nauwkeurigheid van deelnemers is verzwakt, waardoor vragen niet helemaal accuraat worden beantwoord. Een vervolgonderzoek op dit onderwerp zou aangeraden worden enkel de constructen: *'autonomie satisfactie'*, *'verbondenheid satisfactie'*, *'competentie satisfactie'* en *'mentale gezondheid'* te meten, dit zorgt ervoor dat de intensiviteit van het beantwoorden van de vragenlijst verlaagd wordt, omdat het minder arbeidsintensief is. Dit zou er tevens voor kunnen zorgen dat de deelnemers gemotiveerder zijn de vragenlijst volledig in te vullen, waardoor de steekproefgrootte omhoog gaat. Ten tweede is de steekproef die 41 deelnemers telt vrij klein, deze deelnemers worden op hun beurt weer opgedeeld in sporters die één van de vier subsporten beoefend (behendigheid, IPG, speuren of gehoorzaamheid), resultaten dienen hierdoor voorzichtig geïnterpreteerd te worden. Voor een vervolgonderzoek is het van belang een grotere steekproef te werven, hiervoor zou meer tijd uitgetrokken moeten worden, waardoor uiteindelijk meer mensen kunnen deelnemen aan het onderzoek.

De mensen die hebben meegewerkt aan dit onderzoek, hadden soms behoorlijk wat aansporing en herinneringen nodig om de vragenlijst volledig in te vullen. Enkele respondenten hebben dan ook de vragenlijst onvolledig ingevuld en zijn daarmee uit het onderzoek gefilterd. Een beloning na het invullen van de vragenlijst zou ervoor kunnen zorgen dat deelnemers meer geneigd zijn de vragenlijst volledig in te vullen en voor sommige kan het een aansporing zijn om deel te nemen met het onderzoek.

Daarnaast is het belangrijk rekening te houden de heersende COVID-19 pandemie die ten tijde van het onderzoek heerste. Als gevolg daarvan waren er in Nederland beperkingen op onder andere het gebied van openingstijden, waardoor ook de sportsector wordt getroffen. Vele hondensporters sporten twee keer per week bij een club, waarvan een dag 's avonds. Deze mogelijkheid is komen te vervallen door de beperkende maatregelen die golden op het moment dat het onderzoek werd uitgevoerd, waardoor er nog maar eens per week onder begeleiding gesport kon worden. Veel van de hondensporters blijken werkende mensen te zijn, die er vaak voor moeten kiezen hun sport in de avond te plannen, dit kon daarom niet meer. Dit zou in het algemeen kunnen zorgen voor een verhoging van mentale klachten, waar geen rekening mee is gehouden in de huidige studie (Torales et al., 2020). Dit kan impliceren dat de gemiddelde van de steekproef op het construct '*algemene gezondheid*' niet gegeneraliseerd kan worden.

Ook waren de omstandigheden waarin deelnemers de vragenlijsten hebben ingevuld niet identiek. Tijdens het invullen van de vragenlijst (met een verwachte duur van 15 à 25 minuten) wordt er van elke deelnemer veel gevraagd van het concentratievermogen. Zo blijkt dat enkele deelnemers de vragenlijst in een sessie voltooien, andere hadden pauze(s) nodig tussendoor. De lengte van de vragenlijst kan ook een reden zijn geweest dat veel deelnemers afhaakten tijdens het invullen van de vragenlijst. Hoewel enkele deelnemers van de vragenlijst hem in gelijke ruimte hebben ingevuld, in een rustige ruimte waar ik ze heb uitgenodigd, is het voor een vervolgonderzoek handig om ervoor te zorgen dat er een aparte ruimte wordt ingericht waar een deelnemer zich kan concentreren en achtereenvolgend de vragen kan invullen. De data laat zien dat deelnemers die de vragenlijst in deze aparte ruimte hebben ingevuld veel sneller klaar waren en geen pauze(s) namen tussendoor. Door het beschikbaar stellen van een aparte ruimte, voorkom je het vroegtijdig stoppen met het

invullen van de vragenlijst. Ook praktisch zou dit haalbaar zijn, omdat de steekproefgrootte slechts 111 hoeft te zijn voor voldoende power.

Ten slotte is het belangrijk te vermelden dat de meeste respondenten die feedback hebben gegeven op de vragenlijst, lieten weten dat ze het een goed passende vragenlijst vonden die prima in te vullen was voor hun sport. Echter heeft een sporter aan het einde van de vragenlijst feedback gegeven, waarbij de deelnemer vertelde dat ze het moeilijk vond de vragenlijst in te vullen voor haar doelgroep (speuren), omdat zij grotendeels afhankelijk is van het talent van de hond. Wanneer de vragenlijst enkel bestond uit het invullen van de verschillende satisfacties en het deel over mentale gezondheid, zal deze opmerking ook niet meer van toepassing zijn,

Conclusie

Ondanks de kleine steekproef laat dit onderzoek toch al (marginale) significante resultaten zien. Dit onderzoek heeft bijgedragen aan het vergroten van de kennis rondom hondensporten en de verschillende satisfacties. Het is belangrijk om meer onderzoek naar dit onderwerp te doen met grotere steekproeven om te kijken of grotere steekproeven de resultaten ook ondersteunen. Daarnaast is het van belang om een controlegroep te gebruiken bij een volgend onderzoek om zo meer te kunnen zeggen over de mentale gezondheid van hondensporters.

Referenties

- Atkinson, J. (1991). Autonomy and mental health. In *Ethical issues in mental health* (pp. 103-126). Springer, Boston, MA.
- Baltzer, W. (2012). Sporting dog injuries. *Veterinary medicine*, 4, 166-177.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Barnhill, C. R., Martinez, J. M., Andrew, D. P., & Todd, W. (2018). Sport commitment, occupational commitment and intent to quit among high school sports officials. *Journal of Amateur Sport*, 4(1), 1-23.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 75-102.
- Butler-Coyne, H., Shanmuganathan-Felton, V., & Taylor, J. (2019). Mental health in equestrian sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 405-420.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and Social Psychology*, 18(1), 105.
- Deci, E. L. (1973). Intrinsic motivation.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- 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.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory.
- Diesfeldt, H. (2021). Aaibaar gezelschap. *Denkbeeld*, 33(5), 22-25.
- Elliot, A. J., Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (Eds.). (2017). *Handbook of competence and motivation: Theory and application*. Guilford Publications.
- Farrell, J. J. M., Hope, A. E., Hulstein, R., & Spaulding, S. J. (2015). Dog-sport competitors: What motivates people to participate with their dogs in sporting events?. *Anthrozoös*, 28(1), 61-71.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and emotion*, 27(3), 199-223.
- Gerritsen, R., & Haak, R. (2018). *The Malinois: the History and Development of the Breed in Schutzhund, Detection and Police Work*. Dog Training Press.
- Gerritsen, R., & Haak, R. (2021). *K9 Schutzhund Training, Updated 2nd Ed.: A Manual for IGP Training through Positive Reinforcement*. Brush Education.
- Haraway, D. J. (2003). *The companion species manifesto: Dogs, people, and significant otherness* (Vol. 1, pp. 3-17). Chicago: Prickly Paradigm Press.
- Heritage, C. (2013). Sport participation 2010. *Ottawa (ON): Canadian Heritage*.
- Westgarth, C., Christley, R. M., & Christian, H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-14.
- Hiremath, C. (2019). Impact of sports on mental health. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 14-18.

- Hopkins, N. (2015). Care of the competitive Obedience dog. *Veterinary Nursing Journal*, 30(6), 172-175.
- Karvinen, K. H., & Rhodes, R. E. (2021). Association Between Participation in Dog Agility and Physical Activity of Dog Owners. *Anthrozoös*, 34(2), 217-231.
- Kokko, S., Kannas, L., & Villberg, J. (2006). The health promoting sports club in Finland—a challenge for the settings-based approach. *Health Promotion International*, 21(3), 219-229.
- Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176-186.
- Legault, L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 2416-2419.
- Liu, S., Powell, L., Chia, D., Russ, T. C., McGreevy, P. D., Bauman, A. E., ... & Stamatakis, E. (2019). Is Dog Ownership Associated with Mental Health? A Population Study of 68,362 Adults Living in England. *Anthrozoös*, 32(6), 729-739.
- Lund, H. H., & Jessen, J. D. (2014). Effects of short-term training of community-dwelling elderly with modular interactive tiles. *GAMES FOR HEALTH: Research, Development, and Clinical Applications*, 3(5), 277-283.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2002). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94(2), 381.
- McNicholas, J., & Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British journal of psychology*, 91(1), 61-70.
- Morgan, L., Protopopova, A., Birkler, R. I. D., Itin-Shwartz, B., Sutton, G. A., Gamliel, A., ... & Raz, T. (2020). Human–dog relationships during the COVID-19 pandemic: booming

- dog adoption during social isolation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7(1), 1-11.
- Möller, J., & Marsh, H. W. (2013). Dimensional comparison theory. *Psychological review*, 120(3), 544.
- Patafio, B., Skvarc, D., Miller, P., & Hyder, S. (2021). Evaluating a Sport-Based Mental Health Literacy Intervention in Australian Amateur Sporting Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(12), 2501-2518.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, 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.
- Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health. *Sports Medicine*, 9(6), 323-329.
- Rault, J. L., Waiblinger, S., Boivin, X., & Hemsworth, P. (2020). The power of a positive human–animal relationship for animal welfare. *Frontiers in Veterinary Science*, 7, 857.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.
- Thun, M. J., Hoover, R. N., & Hunter, D. J. (2012). Bigger, better, sooner—scaling up for success. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*, 21(4), 571-575.
- Torales, J., O’Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320

Van Yperen, N. W. (2017). Competence and the workplace.

Volhard, J. (2006). Honden trainen voor Dummies. Pearson Education.

Westgarth, C., Christley, R. M., Marvin, G., & Perkins, E. (2017). I walk my dog because it makes me happy: a qualitative study to understand why dogs motivate walking and improved health. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 936.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.

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

Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 250.

Tabel 1*Frequentietabel sporten*

Sport	Frequentie	Percentage
IGP	14	34.1
Speuren	6	14.6
Behendigheid	15	36.6
Gehoorzaamheid	6	14.6
Totaal	41	100

Tabel 2*Gemiddeldes, standaarddeviaties en correlaties.*

	M	SD	1.	2.	3.
Autonomie	4.16	.63			
Verbondenheid	4.39	1.03	.29*		
Competentie	4.85	.96	.29*	.18	
Mentale gezondheid	2.21	.64	.04	.06	-.11

*Noot. N = 41** $p < .05$

Tabel 3

<i>Deci & Ryan Self- determination theory</i>	<i>Type hondensport</i>			
	<i>IGP-hond</i>	<i>Speuren hond</i>	<i>Behendigheids hond</i>	<i>Gehoorzaamheids hond</i>
Autonomie	4.23 _a	3.75 _a	4.40 _a	3.83 _a
Verbondenheid	4.44 _b	4.54 _a	4.70 _d	3.21 _{bd}
Competentie	4.87 _a	4.17 _c	5.32 _c	4.88 _a
Mentale gezondheid	2.08 _a	1.92 _a	2.57 _a	1.92 _a

Noot. Binnen elke rij verschillen gemiddelden met verschillende sub scripts minimaal bij $p < .07$.

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 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 B

Items met betrekking tot de variabele autonomie, verbondenheid, Competentie en mentale gezobdheid

Variabele	Item
Autonomie satisfactie	‘In <hoofdsport deelnemer> heb ik het gevoel dat ik moet doen wat anderen zeggen.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> beslis ik mee over dingen die belangrijk voor mij zijn.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> kan ik zelf bepalen wat goed voor me is als sporter.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> voel ik me vrij om mijn eigen keuzes te maken.’
Verbondenheid satisfactie	‘In <hoofdsport deelnemer> heb ik vertrouwen in de mensen om me heen.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> kan ik bij anderen terecht als ik ergens mee zit.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> heb ik èchte vrienden.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> voel ik me deel van een team of groep.’
Competentie satisfactie	‘In <hoofdsport deelnemer> heb ik het gevoel dat ik de kennis en vaardigheden heb om taken goed uit te voeren.’
	‘Ik voel me vaardig en bekwaam in <hoofdsport deelnemer>.’
	‘In <hoofdsport deelnemer> 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 <hoofdsport deelnemer>.’

Mentale
gezondheid

Ben je de laatste 12 maanden door zorgen veel slaap tekort gekomen?

Heb je de laatste 12 maanden het gevoel gehad dat je voortdurend onder druk stond?

Heb je je de laatste 12 maanden kunnen concentreren op je bezigheden?

Heb je de laatste 12 maanden het gevoel gehad zinvol bezig te zijn?

Ben je de laatste 12 maanden in staat geweest je problemen onder ogen te zien?

Voelde je je de laatste 12 maanden in staat om beslissingen (over dingen) te nemen?

Heb je de laatste 12 maanden het gevoel gehad dat je je moeilijkheden de baas kon?

Heb je je de laatste 12 maanden alles bij elkaar redelijk gelukkig gevoeld?

Heb je de laatste 12 maanden plezier kunnen beleven aan je gewone, dagelijkse bezigheden?

Heb je je de laatste 12 maanden ongelukkig en neerslachtig gevoeld?

Ben je de laatste 12 maanden het vertrouwen in jezelf kwijtgeraakt?

Heb je je de laatste 12 maanden als een waardeloos iemand beschouwd?
