Driezorg

Stichting voor wonen zorg en welzijn

7 mei 2013

Wat beweegt ouderen om te bewegen?

Een praktijkonderzoek naar de motivatie van deelnemers van de beweeggroepen bij Driezorg.

Auteur:

Joanne Post – de Boer

Begeleider:

Martin van den Blink

Beoordelaar:

Dieneke Jol

Windesheim

Christelijke Hogeschool Windesheim

School of Human Movements and Sports

Psychomotorische Therapie en Bewegingsagogie

Voorwoord

Afgelopen schooljaar heb ik via mijn stage bij het ambulatorium kennis gemaakt met de doelgroep ouderen. Elke week begeleid ik samen met Anniek van Velzen (eveneens stagiair bij het "ambulatorium") een beweeggroep. Deze is opgezet voor de bewoners van Driezorg (locatie "Fermate"). Wat meteen vanaf het begin opviel was dat sommige bewoners heel trouw zijn aan de beweeggroep en elke week aanwezig zijn. Daarnaast viel het ook op dat sommige bewoners na één of twee keer niet meer komen. Mijn nieuwsgierigheid werd gewekt en mede daardoor ben ik een onderzoek gestart naar de motivatie van deelnemers van de beweeggroep.

Tijdens mijn onderzoek heb ik steun en hulp gehad van een aantal mensen, en zonder hen had ik dit resultaat niet af kunnen leveren.

Allereerst wil ik Adriaan de Bruijn, mijn stagedocent, bedanken voor de tijd die hij heeft vrijgemaakt om mij te helpen in dit onderzoek. Vanaf het begin tot het eind was hij bereidt mijn onderzoek te voorzien van kritische vragen, feedback en tips.

Daarnaast wil ik Martin van den Blink bedanken voor zijn begeleiding gedurende de totstandkoming van mijn onderzoek. Ook Dieneke Jol wil ik bedanken voor het beoordelen van deze scriptie.

Mijn dank gaat eveneens uit naar de bewoners van Driezorg die in alle eerlijkheid en vol geduld de vragenlijsten in wilden vullen.

Mijn zus Sietske en mijn vriendinnen Marlies en Nelleke wil ik bedanken voor het nalezen van mijn scriptie. Door hun kritische blik en oog voor grammatica ben ik tot dit resultaat gekomen.

Ik wil mijn man Frans bedanken voor al zijn waardevolle aanvullingen, oneindige geduld, lieve aandacht en altijd fijne afleiding tijdens dit onderzoek.

Tot slot wil ik boven alles mijn allerbeste Vriend, mijn lieve Heere Jezus bedanken voor alle wijsheid en kracht die Hij mij heeft gegeven om deze scriptie te schrijven.

Zwolle, mei 2013
Joanne Post-de Boer

Abstract

In this research is examined why the elderly who are involved in “Driezorg” are motivated to be part of the moving groups. To research this, a BREQ-2 questionnaire was used. This questionnaire sounds out the motivation with regard to physical exercise. The BREQ-2 consist of 19 items which are related to the five types of behaviouristic regulation of the self-determination theory. In total, 34 people above the age of 65 took part in this research.

The theoretical side of this research mainly examined the self-determination theory. This theory focuses on the quality of motivation in two different ways. Firstly, this happens by indicating that the content of the goal can differ (intrinsic versus extrinsic). Secondly, under influence of the social context, the reason for striving a certain goal van vary: one wants to do it or has to do it (autonomous versus controlled).

The results of this research show that the elderly who take part in the moving group are autonomously motivated. This kind of motivation offers the best chance of a long-term participation to the moving groups, because the participation is something the people have initiated themselves. In the recommendation one can read how the autonomous motivation can be stimulated during the moving groups and how the non-participators can be summoned to take part in the moving group.

Inhoudsopgave

Bladzijde:

Hoofdstuk 1: Voorwoord 2

Hoofdstuk 2: Abstract 3

Hoofdstuk 3: Inhoudsopgave 4

Hoofdstuk 4: Inleiding 5
- 4.1 Aanleiding 5
- 4.2 Probleemstelling 6
- 4.3 Doelstelling 6
- 4.4 Vraagstelling 7
- 4.5 Opbouw onderzoek 7
- 4.6 Leeswijzer 7

Hoofdstuk 5: Theoretisch kader 8
- 5.1 Ouderen 8
- 5.2 Bewegingsagogie 8
- 5.3 Wat is motivatie? 9
- 5.4 Zelf-determinatietheorie 10
  - 5.4.1 Inleiding 10
  - 5.4.2 Basisbehoeften 11
  - 5.4.3 Typen motivatie 12

Hoofdstuk 6: Methode 15
- 6.1 Onderzoeksgroep 15
- 6.2 Onderzoeksinstrument 15
- 6.3 Onderzoeksdesign 17
- 6.4 Methode van dataverwerking 17

Hoofdstuk 7: Resultaten 18

Hoofdstuk 8: Discussie 25

Hoofdstuk 9: Conclusie 27

Hoofdstuk 10: Aanbevelingen 29

Hoofdstuk 11: Literatuurlijst 30

Hoofdstuk 12: Bijlage vragenlijst BREQ-2 32

4 Inleiding

Stelt u zich eens voor; "Mevrouw Mulder woont in een verzorgingstehuis in Zwolle. Sinds een jaar is er de mogelijkheid om eens per week een uur te bewegen en mevrouw Mulder gaat hier trouw naartoe. Ze vindt het belangrijk voor haar conditie en gezondheid, daarnaast vindt ze het ook heel gezellig. Sinds haar deelname is haar conditie vooruit gegaan. Kortom, mevrouw Mulder is autonoom gemotiveerd om elke week naar de beweeggroep toe te komen. Mevrouw Mulder zou het leuk vinden als haar vriendin en buurvrouw, mevrouw Vermeulen, ook mee zou gaan naar de beweeggroep, maar die ziet helaas het nut niet in van de beweeggroep. Ze is één keer mee gegaan met mevrouw Mulder, maar dat was ook meteen de laatste keer."
Wat maakt dat mevrouw Mulder wel gemotiveerd is en mevrouw Vermeulen niet? En hoe kan mevrouw Vermeulen zo gemotiveerd worden dat ze wel deel gaat nemen aan de beweeggroep?

Bovenstaand is slechts één van de vele voorbeelden die er te vinden zijn op de verschillende locaties van Driezorg. Persoonlijk gaf dit aanleiding tot het schrijven van deze scriptie te schrijven.

4.1 Aanleiding

Driezorg[1] is actief op het gebied van ouderenzorg door middel van het aanbieden van dienstverlening en faciliteiten op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Bij Driezorg zijn sinds september 2012 nieuwe beweeggroepen gestart op verschillende locaties. Deze zijn gestart nadat er vorig jaar een adviesrapport 'actief bewegen voor senioren' is gemaakt (Kaptijn & Groeneveld, 2012). Het management van Driezorg vermoedde een behoefte aan bewegingsaanbod bij diverse locaties. Kaptijn en Groeneveld hebben hiertoe een verduidelijkend en verklarend onderzoek gedaan onder de bewoners van Driezorg. Met de uitkomsten van deze gegevens is het adviesrapport tot stand gekomen. Uit het adviesrapport kwamen de volgende aanbevelingen:

- Zorgmedewerkers inschakelen om de bewoners te stimuleren voor deelname aan een georganiseerd bewegingsaanbod;
- Proefles organiseren van een activiteit op alle locaties;
- Aankondiging van activiteiten laagdrempelig houden;
- Aanboduitbreiding per locatie;
- Opstarten van beweegactiviteiten vanuit de stoel op alle locaties;
- Aanbieder van activiteiten, de bewegingsagoog, moet affiniteit hebben met bewegen en beperkingen van de doelgroep.

Om deze doelen te realiseren is Driezorg een samenwerking aangegaan met het ambulatorium[2] van Hogeschool "Windesheim". Vanaf september 2012 tot januari 2013 is het aantal beweeggroepen opgebouwd van vier naar veertien. Sinds medio januari zijn er dertien groepen blijvend operationeel. De beweeggroepen duren maximaal één uur, deze vinden één tot twee keer per week op de locaties plaats.

---

[1] *Driezorg richt zich op mensen die huisvesting, welzijn en zorg behoeven en heeft als visie 'aandacht van mens tot mens', wat gezien wordt als de bepalende factor voor de kwaliteit van leven. Deze visie wordt nagestreefd door cliënten en hun netwerk te ondersteunen om binnen de eigen mogelijkheden op eigen wijze de regie, de betekenis en levensvreugde in hun eigen leven te versterken, te herstellen of te behouden. Driezorg nodigt cliënten dus uit tot het maken van eigen keuzes en doet navraag naar de wensen en behoeftes van de cliënt. De cliënt wordt daarbij gezien als uniek individu. Op deze manier vindt Driezorg, bij het vinden van passende en behoeftes, continue zorg een evenwicht tussen de wensen van de cliënt en de organisatorische, financiële en professionele kaders.*

[2] *Een ambulatorium is een aan een onderwijsinstelling verbonden begeleidings-, behandel- en kenniscentrum waar studenten, onder deskundige supervisie, behandelingen van cliënten uitvoeren. Onderzoek, observatie, diagnostiek, indicatie, psycho-educatie en behandeling van de aangeboden cliënten vindt plaats binnen de context van bewegen en lichamelijkheid. Er wordt gewerkt op de grensvlakken van recreatie, agogisch handelen en therapeutisch handelen. Dit zijn studenten die de opleiding psychomotorische therapie en bewegingsagogie volgen.*

De praktijk wijst uit dat er bewoners zijn die elke week trouw naar het beweeguur komen, maar dat er ook bewoners zijn die bijvoorbeeld na een paar keer niet meer komen.
Dit geconcludeerd hebbende kunnen er drie vragen gesteld worden:

1. Wat maakt dat bepaalde bewoners gemotiveerd zijn om trouw naar de beweeggroep te komen;
2. Wat is de aard van hun motivatie;
3. Hoe kan bovengenoemde motivatie overgebracht worden op de bewoners niet gemotiveerd zijn om naar de beweeggroep te komen?

4.2 Probleemstelling

Wat maakt dat bepaalde bewoners elke week trouw zijn aan de beweeggroep in tegenstelling tot bewoners die na een paar keer niet meer komen of helemaal niet komen?[3]

Therapietrouw in de context:
Synoniem: patient compliance (Eng)
"De mate waarin patiënten zich aan de afgesproken behandeling houden. Selectieve verschillen in therapietrouw tussen patiënten kan de uitkomst van klinisch onderzoek systematisch vertekenen" ("Kennisbasis Statistiek", n.d.). Binnen Driezorg betekent therapietrouw elke week één uur bewegen bij de beweeggroep. De afgesproken behandeling is voortgekomen uit het adviesrapport 'actief bewegen voor senioren' (Kaptijn & Groeneveld, 2012). Dit betekent dat de bewoners van Driezorg wordt aangeraden om minsten één keer per week deel te nemen aan de beweeggroep.

4.3 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is te weten komen wat maakt dat bewoners binnen Driezorg gemotiveerd zijn om trouw deel te nemen aan de beweeggroep.

Het doel is te weten komen welke factoren een rol spelen in de motivatie van de deelnemers. Deze gegevens kunnen van belang zijn voor Driezorg. Deze hebben namelijk het doel hebben om op alle locaties het aantal beweeggroepen uit te breiden, mits de effectiviteit van de beweeggroep wordt aangetoond door een onderzoek van Marloes Groeneveld en Femke Kaptijn.
Door een onderzoek naar motivatie van deelnemers van de beweeggroepen wordt duidelijk wat hun motivatie is. In hoofdstuk 5, paragraaf 4 is te lezen dat motivatie te beïnvloeden is. Driezorg kan aan de hand van de uitkomsten van dit onderzoek te weten komen of het nodig is de motivatie van de deelnemers van de beweeggroepen te beïnvloeden. Men krijgt meer zicht op de motivatie van deelnemers en krijgt daardoor mogelijk handvaten aangereikt om bewoners aan te spreken op hun motivatie. Dit zou een positief effect kunnen hebben op de deelname wat uiteindelijk kan helpen om een grotere populatie van de bewoners deel te laten nemen aan de beweeggroep. Ideaal gezien krijgt Driezorg na de resultaten van dit onderzoek handvaten om de motivatie van bewoners voor deelname aan de beweeggroepen zo te beïnvloeden dat deze motivatie autonoom van aard wordt.

[3] *Er wordt dus onderzocht wat het maakt dat de bewoners gemotiveerd is om trouw naar de beweeggroepen te komen, er wordt niet onderzocht waarom bewoners niet (meer) naar de beweeggroep komen.*

Locatie van het onderzoek:
Het onderzoek wordt uitgevoerd op de locaties “Fermate” en “Westenhage” van Driezorg, omdat op beide locaties twee beweeggroepen zijn gestart. Dit maakt dat vier beweeggroepen kunnen worden onderzocht en dat 34 bewoners deelnemen aan dit onderzoek. De groepen zijn in september 2012 gestart en er is bekend welke bewoners trouw deelnemen. De auteur van dit onderzoek begeleidt zelf ook een groep op “Fermate”, waardoor er direct contact is met de deelnemers. Dit kan verduidelijkend zijn voor het onderzoek.

Soort onderzoek:
Om de doelstelling van dit onderzoek te kunnen bereiken wordt er een verklarend onderzoek gedaan dat zich richt op oorzaken (soort motivatie) van gevonden verschillen of verbanden trouw en ontrouw aan de beweeggroep). Er wordt onderzocht wat maakt dat men gemotiveerd is om deel te nemen, dit is een kwantitatief onderzoek: de uitkomst is in cijfers uit te drukken. Er wordt één keer een vragenlijst afgenomen, daarom is het een dwarsdoorsnedeonderzoek. Een dwarsdoorsnedeonderzoek betekent dat alle gegevens op hetzelfde moment worden verzameld, er is één meetmoment (Bakker & van Buuren, 2009).

4.4 Vraagstelling

Onderzoeksvraag:
Wat motiveert ouderen van 65 jaar en ouder op de locaties “Fermate” en “Westenhage” van Driezorg om trouw deel te nemen aan de bewegingsagogische groepen die aangeboden worden door stagiairs van het ambulatorium van Windesheim?

4.5 Opbouw onderzoek

Bij dit praktijkonderzoek is er op de volgende wijze te werk gegaan: allereerst is er onderzoek gedaan naar de vragenlijst die gebruikt kon worden om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag. Vervolgens is er een literatuuronderzoek gedaan naar het theoretisch kader dat bij dit onderzoek van toepassing is. Ondertussen zijn de vragenlijsten afgenomen bij de deelnemers van de beweeggroepen. Deze vragenlijsten zijn verwerkt en van daaruit zijn verschillende resultaten voortgekomen. Nadat de resultaten bekend waren en het theoretisch kader geschreven was, konden de discussie, conclusie en aanbevelingen geschreven worden.

4.6 Leeswijzer

De opbouw van deze scriptie is als volgt: in het volgende hoofdstuk wordt het theoretisch kader van het onderzoek weergegeven. Dit kader is voornamelijk gericht op de “zelf-determinatietheorie”. In hoofdstuk 6 wordt vervolgens inzicht gegeven in de methode die voor het onderzoek is gebruikt. In hoofdstuk 7 volgen de resultaten van het onderzoek. Tot slot wordt er in hoofdstuk 8 gereflecteerd op het onderzoek, wordt er in hoofdstuk 9 een conclusie getrokken en worden er in hoofdstuk 10 aanbevelingen gedaan. Aan het eind is de literatuurlijst en de bijlage te vinden.

Theoretisch kader

5.1 Ouderen

“De bevolking van 55 jaar en ouder is in de loop der tijd flink gegroeid, van 2,6 miljoen in 1975 naar 4,2 miljoen in 2005. De verwachting is dat er in 2035 6 miljoen ouderen zijn van 55 jaar en ouder en 4 miljoen ouderen van 65 jaar en ouder.
De gezondheid van ouderen kan met een drietal indicatoren worden omschreven: eigen ervaren gezondheid, aanwezigheid van lichamelijke beperkingen en de toe- of afname van de levensverwachting. Met het ouder worden neemt de ervaren gezondheidstoestand af. Het aantal lichamelijke beperkingen hangt uiteraard samen met de ervaren gezondheidstoestand. Ouderen hebben vaker last van lichamelijke beperkingen dan jongere volwassenen.
Hoewel de levensverwachting in de periode 1989-2003 is toegenomen stijgt die voor vrouwen minder hard dan voor mannen. De levensverwachting van vrouwen is nog wel hoger dan die van mannen.
De ervaren gezondheid is een belangrijke determinant voor sportieve activiteiten. Onder ouderen die hun gezondheid als (zeer) goed ervaren, neemt een hoger percentage deel aan sportieve activiteiten. Voldoende lichaamsbeweging wordt gezien als een effectieve methode om functionele beperkingen tijdens het ouder worden te voorkomen of te verminderen. Onderzoek wijst uit dat ook op hoge leeftijd deelname aan beweegprogramma’s een positief effect heeft op lichamelijke functies. Daarnaast kan deelname aan beweegprogramma’s het risico op vallen en botbreuken verlagen, kan het een welkome afleiding betekenen van dagelijkse routine en stressvorming tegengaan. In het licht van de toenemende vergrijzing en de potentiële gezondheidswinst van regelmatige lichaamsbeweging is het bevorderen van een actieve leefstijl bij ouderen een belangrijk beleidsdoel van de overheid. Daarnaast blijkt de afgelopen jaren uit de nationale monitor van de dagelijkse lichaamsbeweging in Nederland dat ouderen boven de 65 jaar relatief weinig bewegen.” (van Lindert, 2009).

5.2 Bewegingsagogie

“Bewegingsagogie houdt zich bezig met het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten met als doel een bijdrage leveren aan de psychische, sociale en lichamelijke ontwikkeling en het realiseren van een optimaal bewegingsgedrag van mensen met een beperking op het terrein van bewegen. Bewegingsagogie is het begeleiden van mensen met beperkingen in bewegingssituaties. Deze beperkingen zijn psychisch, verstandelijk en/of van lichamelijke aard. Doel van de bewegingsagogie is het bevorderen van de mogelijkheid van deze mensen tot deelname aan bewegingssituaties ten einde het bestaansveld bewegen te (her)openen. In de bewegingsagogie worden vier modaliteiten onderscheiden: ontmoeten, leren, sparren en vieren. Er is bewust gekozen voor een werkwoord, omdat daarmee de relatie mens-omgeving duidelijk wordt uitgedrukt. De modaliteiten werken niet met elkaar uitsluitend, maar moeten gezien worden als dominante of dragende factoren van de betreffende bewegingssituaties en geven houvast aan het methodische handelen en interventies van de bewegingsagogie. De modaliteit is enerzijds gekoppeld aan de mogelijkheden en wensen van de deelnemer en anderzijds naar de inrichting en intentiegeheel van de bewegingssituatie. Bewegingssituatie kan ook gelezen worden als bewegingscontext. Bedoeld wordt een situatie waarin het bewegen centraal staat. Deze context is manipuleerbaar door de bewegingsagoog met behulp van sociale en/of instrumentele interventies. In deze context is sprake van een geheel van bewegingsactiviteiten en deelnemers door wiens bewegingsgedrag vorm wordt gegeven aan en wiens bewegingsgedrag wordt geconstitueerd door deze situaties. Onder het begrip ‘bestaansveld bewegen’ wordt verstaan de maatschappelijke context/sociale verband waarin bewegen de samenbindende rol speelt” (Sietsma, 2002; Beroepsprofiel NVBA, 2004).

5.3 Wat is motivatie?

Wat maakt dat ouderen naar de beweeggroepen komen; wat is hun motivatie hiervoor? Om daar achter te komen is het eerst belangrijk om te weten wat motivatie precies is. Wijsman (2005) zegt het volgende over motivatie: “Motivatie is het totaal van beweegredenen of motieven dat op een bepaald ogenblik werkzaam is binnen een individu”.
Motivatie is volgens Wijsman een innerlijk proces wat zich binnen de mens afspeelt. Er zijn meerdere definities te vinden over motivatie:

- “Complex van beweegredenen;”
- “De prikkel die mensen ertoe beweegt om iets te doen of na te streven;”
- “Wens om iets dat je wilt ook werkelijk te doen” (“Encyclo, Opzoeken: Motivatie”, 2007).

Volgens Lens en Depreeuw (1998) biedt motivatie een “verklaring voor wat men op elk ogenblik doet, welk type gedrag men stelt, waaraan men aandacht schenkt, waarmee men bezig is, welke doelen men nastreeft, hoeveel tijd men besteedt aan dat gedrag, hoe intens of met welk niveau van inzet men dat gedrag stelt, hoe efficiënt men gebruik maakt van zijn ware capaciteiten en vaardigheden bij het stellen van gedrag”.
Franzen (2004) spreekt bij motivatie over de: “mentale dispositie om een bepaald gedrag na te streven, die het gevolg is van de interactie tussen aangeboren en aangeleerde eigenschappen en de omgeving waarin een persoon verkeert”.
Geen (1999) verwijst met het begrip motivatie naar de initiatie, de intensiteit en de standvastigheid van gedrag; het richt zich op de vraag waarom mensen doen wat ze doen. Motivatie maakt deel uit van een gecompliceerd proces dat bestaat uit het kiezen van een doel, het ontwerpen van een strategie om het doel te bereiken en het uitvoeren van de geplande actie.

Conclusie
Uit de verschillende geformuleerde definities kan geconcludeerd worden dat motivatie een complex van beweegredenen is waarom je een bepaalde activiteit uitvoert. Het gaat erom waarom mensen doen wat ze doen.
Net als de verschillende geformuleerde definities over motivatie zijn er ook verschillende theorieën over het begrip motivatie te vinden. In dit onderzoek wordt één van deze theorieën nader toegelicht; de zelf-determinatietheorie. Deze theorie is geschreven door Edward Deci en Richard Ryan.

5.4 Zelf-determinatietheorie

Edward Deci en Richard Ryan zijn hoogleraren psychologie en sociale wetenschappen aan de University of Rochester. Zij doen al om en nabij veertig jaar onderzoek naar motivatie, wat heeft geleid tot hun invloedrijke theorie over zelfdeterminatie.
In dit onderzoek wordt uitgebreid ingegaan op de zelf-determinatietheorie, omdat deze theorie de onderzoeksvraag verduidelijkt. De vragenlijst die gebruikt wordt, de BREQ-2, geeft antwoord op de onderzoeksvraag. Deze vragenlijst bestaat namelijk uit 19 items die gerelateerd zijn aan de vijf types gedragsregulatie uit de zelf-determinatietheorie.

5.4.1 Inleiding

Franzen (2004) zegt dat de zelf-determinatietheorie vertrekt vanuit de premisse dat het voor mensen belangrijk is om in hoge mate hun eigen lot te kunnen bepalen en dat het besef dat men het leven in eigen handen heeft van invloed is op het gevoel van welbevinden en op het menselijk geluk. Er wordt gesteld dat mensen actieve organismen zijn, met aangeboren neigingen tot groei en ontwikkeling. Deze mensen treden uitdagingen tegemoet, trachten problemen te overwinnen en integreren hun ervaringen in een samenhangend zelfbesef. Deze neigingen opereren echter niet automatisch, maar moeten door hun omgeving geactiveerd en gevoed worden. De omgeving kan zowel een stimulerende als een remmende invloed uitoefenen op de natuurlijke neiging tot actieve betrokkenheid en psychologische groei. De wisselwerking tussen de innerlijke behoeften enerzijds en de fysieke, sociale en culturele omgeving anderzijds bepaalt de doelen die mensen nastreven of juist trachten te vermijden.

Deci en Ryan (2000) breidden hun theorie uit met het concept dat er uit verschillende typen van ervaringen verschillende motivationele patronen ontstaan. Ze onderscheiden:

- Ervaringen die leiden tot toename van intrinsieke motivatie, door het gevoel van competentie, relatie en autonomie te versterken.
- Ervaringen die deze gevoelens ondermijnen en leiden tot meegaandheid of verzet.
- Ervaringen die op een gebrek aan competentie duiden en die de motivatie reduceren.

“Deze ervaringen hebben grote invloed op iemands gevoel van welbevinden op zijn toekomstig functioneren” (Franzen, 2004).

Vansteenkiste, Simons, Lens en Soenens (2004) zeggen dat de zelf-determinatietheorie het verschil in doelen probeert te conceptualiseren door intrinsieke doelen te onderscheiden van extrinsieke doelen. De aard van de context kan sterk variëren, dit wordt beschreven als controlerend versus autonomie-ondersteunend. Er wordt op twee manieren aandacht besteed aan de kwaliteit van motivatie. Ten eerste gebeurt dit door aan te geven dat de inhoud van het doel kan verschillen (intrinsiek versus extrinsiek), ten tweede kan onder invloed van de sociale context de reden voor het nastreven van een bepaald doel sterk variëren: men wil het zelf of het moet (autonoom versus gecontroleerd). Toch kunnen beide motiverend werken en de sterkte van de motivatie verhogen, maar zijn wel kwalitatief verschillend. Volgens Vansteenkiste, Soenens, Sierens en Lens (2005) heeft autonome motivatie in de zelf-determinatietheorie positieve effecten op het gedrag wat volgt.

5.4.2 Basisbehoeften

Inleiding

In de zelf-determinatietheorie wordt een verband gelegd tussen universele, aangeboren psychologische behoeften (competentie, verbondenheid en autonomie), de invulling die deze in specifieke doelen krijgen en de invloed van het al dan niet bereiken van die doelen op het persoonlijk welbevinden (Franzen, 2004; Ruijters & Simons, 2012). Vansteenkiste (2010) zegt dat behoeftebevrediging brandstof of energie oplevert voor autonome motivatie.

Volgens Deci en Ryan (2000) is het ervaren van deze drie factoren nodig voor het optimaal psychologisch functioneren van de mens. Competentie, verbondenheid en autonomie zijn basisbehoeften voor de menselijke psychologie die aangeboren en onmisbaar zijn. Deze factoren kunnen niet onderdrukt worden, zonder negatieve gevolgen.

Competentie

Hierbij gaat het over het gevoel effectief te zijn in de voortdurende interactie in de sociale omgeving en het ervaren van de mogelijkheid om de eigen capaciteit te benutten, aldus Ruijters en Simons (2012). "Competentie is het geloof dat men de mogelijkheid heeft om belangrijke resultaten te beïnvloeden" (Stone, Deci & Ryan, 2009). Volgens Lens en Depreeuw (1998) hebben mensen de aangeboren behoefte om op een competente, efficiënte en doeltreffende manier om te gaan met hun omgeving en de problemen die zich voordoen. Geen (1999) zegt dat competentie wordt gekenmerkt door controle over en beheersing van de eigen omgeving. Ook De Meyer (2011) zegt dat competentie het gevoel is dat je activiteiten tot een goed einde kan brengen. Voor ouderen betekent dit dat ze tijdens de beweeggroep zich bekwaam voelen om de opgedragen oefeningen uit te voeren en niet twijfelen aan hun eigen vaardigheden.

Verbondenheid

Het gaat hier om gevoel verbonden te zijn met anderen, van zorgen en verzorgd worden, van ergens toe behoren. Ook het gevoel van veiligheid en het hebben van een thuisbasis is hier belangrijk. (Ruijters & Simons, 2012). "Relatie is de ervaring van het hebben van bevredigende en ondersteunende sociale relaties" (Stone et al., 2009). De Meyer et al. (2011) beschrijft het als behoefte hebben aan positieve relaties met anderen, de nood aan liefdevolle relaties en geborgenheid. Voor ouderen betekent dit dat ze tijdens de beweeggroep zich verbonden voelen met de andere deelnemers en hun begeleider.

Autonomie

"Autonomie is het gevoel dat je gedrag zelf mag bepalen, vanuit eigen interesses en waarden. Je hebt het gevoel de handen aan het stuur te hebben, ook al oefenen anderen daar invloed op uit" (Ruijters & Simons, 2012). Door Vansteenkiste et al. (2005) wordt het een gevoel van welwillendheid en keuzevrijheid genoemd. "Autonomie heeft betrekking op de ervaring van het hebben van een gevoel van keuze, wil, en zelfbeschikking" (Stone et al. 2009). De Meyer et al. (2011) omschrijft autonomie net als de anderen als het ervaren van psychologische vrijheid en een gevoel van keuze bij het uitvoeren van een activiteit. Ook Volgens Lens en Depreeuw (1998) moeten mensen de indruk hebben dat ze zelf aan de basis liggen van bepaald gedrag en het resultaat. Voor ouderen betekent dit dat ze tijdens de beweeggroep het gevoel hebben zichzelf te kunnen en mogen zijn, omdat ze zelf beslissingen en keuzes kunnen maken en ervaren dat ze de initiator zijn van hun eigen gedrag.

5.4.3 Typen motivatie

Algemeen
Volgens Vansteenkiste et al. (2004) besteedt de zelf-determinatietheorie aandacht aan de kwaliteit van motivatie door aan te geven dat de inhoud van het doel kan verschillen (intrinsiek of extrinsiek), maar ook door aan te geven dat onder invloed van de sociale context de reden voor het nastreven van een doel sterk kan variëren; omdat ze zelf willen of omdat het moet (autonoom of gecontroleerd). Hij zegt ook dat het niet voldoende is dat men gemotiveerd is, maar dat de aard van de motivatie uitermate belangrijk is.

Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie

Intrinsiek
Vansteenkiste et al. (2005) noemt intrinsiek gemotiveerde gedragingen activiteiten die worden uitgevoerd, omdat ze op zich interessant en boeiend zijn. Ook Deci en Ryan (2000) beamen dit door te zeggen dat intrinsieke motivatie verwijst naar het uitvoeren van de activiteit door de activiteit zelf. Ouderen zouden in dit geval dus meedoen met de beweeggroep, omdat het op zich bevredigend is. Men zegt dat intrinsieke doelen voor iedereen positief werken, ze sluiten namelijk dichter aan bij menselijke groeitendensen en zetten daardoor iedereen aan om het uitvoeren van een activiteit op een meer toegewijde wijze aan te pakken (Reijters & Simons, 2012; Vansteenkiste et al., 2004).

Type intrinsieke motivatie
- Intrinsieke regulatie

Volgens Vansteenkiste et al. (2005) voert men bij intrinsieke regulatie het gedrag uit, omdat men oprechte persoonlijke interesses in het uit te voeren gedrag heeft. Scheerder et al. (2011) zegt dat men uit eigen keuze deelneemt aan de activiteit, omdat men het leuk vindt.

Extrinsiek
"Extrinsiek gemotiveerde gedragingen worden uitgevoerd om een bepaalde uitkomst te bereiken die buiten de activiteit zelf gelegen is" (Vansteenkiste et al., 2005). Als het doen van een activiteit niet spontaan is, maar afhangt van een doel dat buiten de activiteit zelf gelegen is, kun je spreken van extrinsieke motivatie, aldus Ryan en Deci (2000). Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens (2007) zeggen hierover dat het meedoen aan de beweeggroep geen doel op zich is, maar een middel om iets te verkrijgen: middel-doelstructuur. Het meedoen is een middel om een buiten de activiteit gelegen doel te bereiken. Volgens Vansteenkiste et al., (2004) zorgen extrinsieke doelen ervoor dat de aandacht van de uit te voeren activiteit wordt afgeleid naar externe elementen, zodat de activiteit op een minder diepgaande wijze wordt aangepakt. Extrinsieke doelen kunnen op korte termijn motiverend werken, maar zij belemmeren het optimaal functioneren op langere termijn, doordat deze van een kwalitatief andere aard zijn.

Verschillende types extrinsieke motivatie
In de zelf-determinatietheorie worden drie typen extrinsieke motivatie onderscheiden:

- *Externe regulatie:*

"Gedragingen worden uitgevoerd om aan externe vereisten te voldoen, om een beloning te verkrijgen of een straf te vermijden. In het geval van externe regulatie hebben individuen het gevoel dat ze geen enkele keuze hebben over het al of niet uitvoeren van het gedrag. Met andere woorden, het gedrag wordt volledig gestuurd, gecontroleerd door factoren buiten het individu" (Vansteenkiste et al., 2005). Het meedoen aan de beweeggroep zal gepaard gaan met gevoelens van verplichting, druk en eventueel zelfs stress, aldus Vansteenkiste et al., (2007).

- *Geïntrojecteerde regulatie:*

Bij geïntrojecteerde motivatie zet men zichzelf onder druk om een bepaalde activiteit uit te voeren. De druk en controle komt niet van buiten, maar van binnen uit. Er wordt actie ondernomen om aan een interne verplichting tegemoet te komen en om schuld- en schaamtegevoelens te vermijden. Enerzijds heeft men de neiging om het gedrag uit te voeren, zodat men zich achteraf niet schuldig voelt, maar anderzijds heeft men de neiging om het gedrag niet uit te voeren, omdat het niet voldoende aansluit bij de persoonlijke waardestructuur van het individu. Geïntrojecteerde regulatie is dus nog vrij controlerend van aard en op den duur zal dit ook leiden tot het verdwijnen van het aangeleerde gedrag, omdat ook in dit geval de autonomienood wordt gefrustreerd, aldus Vansteenkiste et al. (2005). "Het bewegen is hier geen doel op zich, maar het is een middel om een verder liggend doel te bereiken, namelijk trots verwerven en schaamte-, schuld- en angstgevoelens te vermijden" (Vansteenkiste et al., 2007).

- *Geïdentificeerde regulatie:*

Deci en Ryan (2000) noemen geïdentificeerde regulatie "het zich eigen maken van de waarde van een bepaald gedrag". Volgens Vansteenkiste et al. (2005) en Vansteenkiste et al. (2007) ziet men bijvoorbeeld in waarom het meedoen aan de beweeggroep voor hen persoonlijk relevant is, waardoor men zich kan identificeren met het persoonlijke belang of de waarde van het gedrag. Men ziet de persoonlijke zinvolheid in van de activiteit, omdat de activiteit aansluit bij de eigen doelen en waarden. Vansteenkiste et al. (2005) zegt dat dit ook een meer autonome vorm van motivatie is. De persoon ervaart in dit geval een sterker gevoel van zelfbepaling en keuze, men voert de activiteit op een 'welwillende' of autonome wijze uit. "Geïdentificeerde motivatie vormt volgens de zelf-determinatietheorie dan ook een veel sterkere motivationele drijfveer, die een betere garantie biedt dat het gedrag op langere termijn nog wordt uitgevoerd in vergelijking met externe regulatie en geïntrojecteerde regulatie" (Vansteenkiste et al., 2005).

Intrinsieke motivatie versus Extrinsieke motivatie

Beloningen doen de intrinsieke motivatie dalen en zelfs verdwijnen, aldus Vansteenkiste et al. (2005). Gecontroleerde beloningen ondermijnen de intrinsieke motivatie, omdat ze de basisnood aan autonomie frustreren. Factoren die de nood aan autonomie bevredigen, zullen de intrinsieke motivatie doen verhogen. Als men deelnemers bijvoorbeeld de keuzemogelijkheid in activiteiten zou geven in de bewegingslessen, zullen ze waarschijnlijk iets kiezen wat ze echt leuk vinden, waardoor de deelnemers meer intrinsiek gemotiveerd zijn dan wanneer ze geen mogelijkheid hebben om te kiezen. "Intrinsieke en extrinsieke motivatie staan in een dynamische verhouding ten opzichte van elkaar. Een te sterke extrinsieke drijfveer oefent een negatieve invloed uit op intrinsieke leergierigheid" (Vansteenkiste et al., 2005). De stagiairs die de beweeggroepen begeleiden kunnen het best zo weinig mogelijk maatregelen nemen die een sterk controleren en sturend aspect bevatten. Belonen, straffen, keuzes opleggen en bepaalde verplichtingen kunnen het beste vermeden worden, zodat de intrinsieke motivatie niet zal dalen of verdwijnen.

Autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie

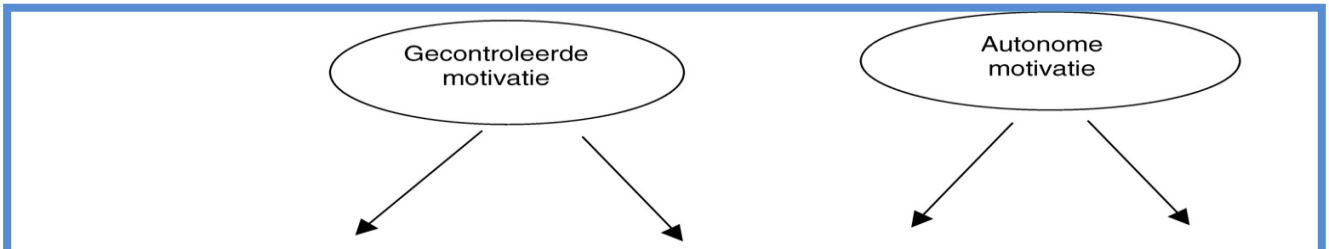
<u>Autonoom</u>

Geïdentificeerde regulatie en intrinsieke regulatie worden gekenmerkt door een gevoel van psychologische vrijheid en keuze. Daarom worden deze twee types motivatie samengenomen onder de noemer autonome motivatie, aldus Vansteenkiste et al. (2007). Volgens Vansteenkiste et al. (2005) zal autonome motivatie positieve effecten hebben op het gedrag dat uitgevoerd wordt. Scheerder et al. (2011) zegt dat autonome motivatie de meeste kans op een langdurige voortzetting van sportdeelname biedt. De deelname wordt immers ervaren als vanuit zichzelf geïnitieerd. Het uitvoeren van activiteit om autonome motieven zal geen energie vergen, maar juist energie zal vrijmaken, aldus Vansteenkiste et al (2007).

Gecontroleerd
Vansteenkiste et al. (2007) zegt dat externe regulatie en geïntrojecteerde regulatie worden gekenmerkt door gevoelens van verplichting of stress en daarom vaak samen onder gecontroleerde motivatie worden geschaard. De oudere heeft het gevoel dat hem geen andere keuze rest, dan het gedrag te stellen. Volgens Scheerder et al. (2011) wordt deelname aan sport ervaren als niet bepaald door zichzelf, maar eerder als bepaald door externe omstandigheden. Men staat niet persoonlijk achter de keuze om deel te nemen, daarom zal de motivatie om deel te nemen na verloop van tijd afnemen. Scheerder et al. (2011) zegt dat gecontroleerde motivatie van minder goede kwaliteit is dan autonome motivatie, omdat die vorm minder kans biedt tot langdurige deelname aan sportactiviteiten.

Amotivatie
"Amotivatie correspondeert met een afwezigheid van motivatie om aan sportactiviteiten deel te nemen. Een voorbeeld hiervan is het vermelden dat men niet inziet waarom men aan sportactiviteiten deel zou moeten nemen" (Scheerder et al., 2011). Het gedrag is niet intentioneel en wordt niet door eigen motieven gesteund. De opdracht van buiten af wordt mentaal niet aanvaard, alsdus Franzen (2004).

Figuur 1 (Vansteenkiste et al. 2007) laat een schematisch overzicht van de verschillende types motivatie volgens de zelf-determinatietheorie zien.



Type regulatie		Externe regulatie	Geïntrojecteerde regulatie	Geïdentificeerde regulatie	Intrinsieke regulatie
Motivationele drijfveer		Verwachtingen, beloningen, straf	Schuld, schaamte, angst, interne druk	Persoonlijke waarde, persoonlijk zinvol	Plezier, interesse
Onderliggende emoties		Stress, druk	Stress, druk	Welwillendheid, vrijheid	Welwillendheid, vrijheid
Internalisatie		Geen	Gedeeltelijk	Volledig	Niet nodig
Type motivatie		Extrinsiek	Extrinsiek	Extrinsiek	Intrinsiek

Figuur 1. Continuüm van de verschillende types motivatie volgens de zelf-determinatietheorie. Overgenomen van "Willen, moeten en structuur in de klas: over het stimuleren van een optimaal leerproces," door Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., & Lens, W, 2007, *Begeleid zelfstandig leren, 16,* p. 43.

Internalisatie
Volgens Vansteenkiste (2003) is internalisatie een verinnerlijkingproces, waarbij een aanvankelijk extern gestuurde gedragsregulatie nu opgenomen wordt in de waarde- en interessestructuur van de persoon, zodat men meer vrijwillig zal handelen. Als een persoon zich een bepaalde gedragsregel eigen kan maken, dan zal hij die ook op een meer welwillende wijze navolgen. Als een oudere begrijpt waarom het voor hem of haar persoonlijk zinvol kan zijn om deel te nemen aan de beweeggroep, zal hij of zij daar meer spontaan aan meedoen en meer energie in steken. Ook hier is er sprake van een middel-doelstructuur (extrinsieke motivatie). De oudere neemt deel om een bepaald doel, dat hij of zij weliswaar zelf persoonlijk belangrijk vindt, te bereiken, aldus Vansteenkiste et al., (2007).

6 Methode

6.1 Onderzoeksgroep

Aan dit onderzoek hebben 34 bewoners (30 vrouwen en 4 mannen) van Driezorg deelgenomen. Dit zijn bewoners die elke week trouw deelnemen aan de beweeggroepen. De deelnemers hebben een leeftijd van minimaal 65 jaar en maximaal 90 jaar. Het mentale vermogen; emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden is in zulke mate voldoende dat men in een groep kan functioneren. Men weet wanneer de beweeggroep plaatsvindt en men kan meedoen met alle activiteiten. Dit zijn ook activiteiten waarbij het geheugen, de concentratie en het cognitieve vermogen (bijvoorbeeld meerdere dingen tegelijk doen) getraind worden. De fysieke vaardigheden van de deelnemers zijn in zulke mate voldoende dat ze elke week deel kunnen nemen aan de beweeggroep. Sommige deelnemers hebben moeite met lang staan en veel lopen, één meer dan de ander.

De inclusiecriteria om definitief aan het onderzoek deel te nemen waren:

- De bewoner neemt elke week, met uitzondering van overmacht, deel aan de beweeggroep.
- Het mentale vermogen van de bewoners is voldoende.
- De bewoner moet in staat zijn een vragenlijst zelfstandig in te vullen.

De exclusiecriteria waren:

- De bewoner is vaak, zonder bijzondere reden, afwezig bij de beweeggroep.
- De bewoner is dementerend.
- De bewoner kan niet (meer) lezen en/of schrijven.

6.2 Onderzoeksinstrument

Het onderzoeksinstrument voor dit onderzoek is de BREQ-2 vragenlijst. “De ‘Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ)’ peilt naar de motivatie ten opzichte van lichaamsbeweging. De BREQ werd oorspronkelijk ontwikkeld door Mullan, Markland en Ingledew in 1997 en onderscheidde vier regulatiestijlen. Later werd amotivatie toegevoegd en ontstond de BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004). De BREQ-2 bestaat uit 19 items die gerelateerd zijn aan de vijf types gedragsregulatie uit de zelf-determinatietheorie. Elk item wordt gemeten op een vijfpunten Likertschaal, van nul (niet akkoord) tot vier (zeker akkoord). Per type kan het gemiddelde berekend worden om een idee te krijgen van de mate van motivatie voor elk type. Naast het gemiddelde per subschaal kan eveneens de Relatieve Autonomie Index (RAI) berekend worden. Deze index wordt berekend door elke subschaal met een toegekend gewicht te vermenigvuldigen en vervolgens alle scores van de subschalen bij elkaar op te tellen: (amotivatie x -3) + (externe regulatie x -2) + (geïntrojecteerde regulatie x -1) + (geïdentificeerde regulatie x 2) + (intrinsieke regulatie x 3). De minimumscore bedraagt -24 en de maximumscore +20. Hoe hoger de RAI-score, hoe hoger de autonome motivatie van de proefpersoon (Verloigne et al., 2011). De BREQ-2 is een betrouwbare en valide vragenlijst (Markland, 2009; Markland & Tobin, 2004).” (Calis & Delaere, 2011-2012).

“De BREQ-2 vragenlijst meet aan de hand van negentien stellingen over sportdeelname drie conceptueel verschillende vormen van motivatie: autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie” (Scheerder et al., 2011).

Op de volgende pagina is te zien welke stellingen van de BREQ2 bij de vijf verschillende types gedragsregulatie horen.

Tabel1. Stellingen voor autonome motivatie

Vorm van motivatie	***Stelling*** ***'Wanneer ik train, dan doe ik dat…'***
Autonome motivatie	
Intrinsieke regulatie	… omdat ik trainen leuk vind. … omdat ik geniet van de training. … omdat ik het aangenaam vind om te trainen. … omdat ik plezier en voldoening vind in de training.
Geïdentificeerde regulatie	… vanwege de voordelen van trainen. … omdat ik het belangrijk vind om regelmatig te trainen. … omdat ik het belangrijk vind om een inspanning te doen om regelmatig te trainen. … omdat ik onrustig word als ik niet train.

Tabel 2. Stellingen voor gecontroleerde motivatie

Vorm van motivatie	***Stelling*** ***'Wanneer ik train, dan doe ik dat…'***
Gecontroleerde motivatie	
Geïntrojecteerde regulatie	… omdat ik mij schuldig voel als ik niet train. … omdat ik mij schaam wanneer ik niet train. … omdat ik mij een mislukkeling voel als ik gedurende een tijdje niet train.
Externe regulatie	… omdat anderen vinden dat ik moet trainen. … omdat anderen niet blij zijn als ik niet train. … omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik moet trainen. … omdat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te trainen.

Tabel 3. Stellingen voor amotivatie

Vorm van motivatie	***Stelling***
Amotivatie	… Ik zie niet in waarom ik zou moeten trainen. … Ik zie niet in waarom ik moeite zou moeten doen om te trainen. … Ik zie het nut niet in van trainen. … Ik vind trainen tijdverspilling.

6.3 Onderzoeksdesign

Er is gekozen voor een verklarend onderzoek dat zich richt op oorzaken (soort motivatie) van gevonden verschillen of verbanden (trouw en ontrouw aan de beweeggroep). Er wordt onderzocht wat maakt dat men gemotiveerd is om deel te nemen, dit is een kwantitatief onderzoek: de uitkomst is makkelijk in cijfers uit te drukken. Er wordt één keer een vragenlijst afgenomen, daarom is het een dwarsdoorsnedeonderzoek. Een dwarsdoorsnedeonderzoek betekend dat alle gegevens op hetzelfde moment worden verzameld, er is één meetmoment. (Bakker & van Buuren, 2009).

6.4 Methode van dataverwerking

Voor de dataverwerking van dit onderzoek is gebruik gemaakt van het programma Microsoft Office Excel 2007. “Excel is software waarmee tabellen gemaakt kunnen worden, en gegevens kunnen worden berekend en geanalyseerd. Dergelijke software wordt werkbladsoftware of spreadsheetsoftware genoemd. Met Excel kunnen tabellen gemaakt worden waarmee de totalen van numerieke waarden automatisch worden berekend, en er kunnen fraai opgemaakte en eenvoudige grafieken gemaakt worden” (“Office Microsoft: Wat Is Excel”, n.d.). Dit programma is ook gebruikt voor het berekenen van alle scores.

7 Resultaten

7.1 Onderzoeksgroep

De samenstelling van de onderzoeksgroep (tabel 4) laat zien dat er 34 proefpersonen hebben deelgenomen aan het onderzoek. De resultaten van alle proefpersonen zijn in alle analyses betrokken.

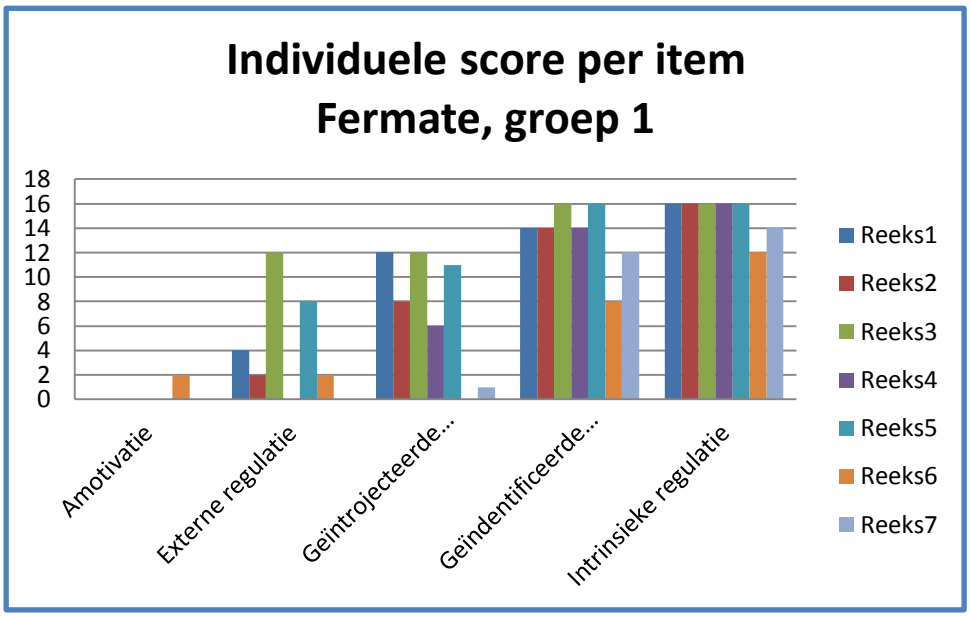
Tabel 4. Samenstelling van de onderzoeksgroep

Totale onderzoeksgroep (n=34) Geslacht (% vrouwen)	88,2%
Fermate, groep 1 (n=7) Geslacht (% vrouwen)	98,6%
Fermate, groep 2 (n=8) Geslacht (% vrouwen)	100%
Westehage, groep 1 (n=9) Geslacht (% vrouwen)	100%
Westehage, groep 2 (n=10) Geslacht (% vrouwen)	70%

In dit hoofdstuk zijn de resultaten van de afgenomen vragenlijsten te vinden. Per groep wordt een grafiek en tabel weergegeven. De grafiek geeft per deelnemer de totale score per item weer. De verschillende reeksen zijn de deelnemers. Onder de horizontale as staan de verschillende items: amotivatie, externe regulatie, geïntrojecteerde regulatie, geïdentificeerde regulatie en intrinsieke regulatie. De linker verticale as duidt op de hoogte van de totale score per item. De tabel geeft de gemiddelde score van de groep per item weer. Elk item wordt gemeten op een vijfpunten Likertschaal, van nul (niet waar) tot vier (helemaal waar).
Aan het eind van dit hoofdstuk wordt de RAI score van alle deelnemers weergegeven. De minimumscore bedraagt -24 en de maximumscore +20. Hoe hoger de RAI-score, hoe hoger de autonome motivatie van de deelnemers.

7.2 Fermate, groep 1

Figuur 2 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=7) van Fermate, groep 1 per item totaal scoren. Het maximaal te scoren aantal is bij de geïntrojecteerde regulatie 12 en bij de andere items 16.



Figuur 2. Individuele score per item. Fermate, groep 1

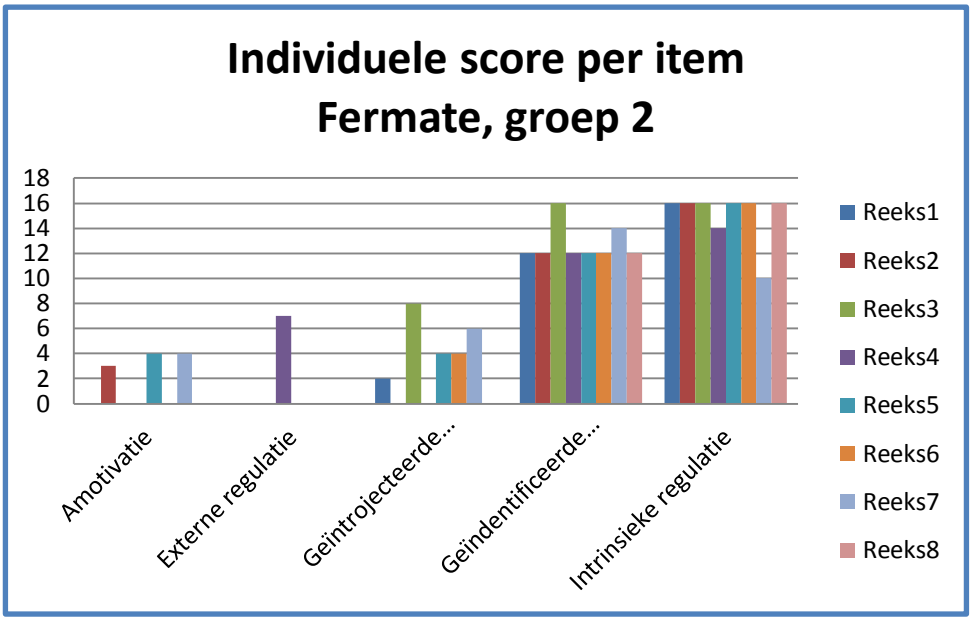
Tabel 5 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=7) van Fermate, groep 1 gemiddeld per item scoren. Het maximaal te scoren aantal is 4, het minimum is 0.

Tabel 5. Gemiddelde score. Fermate, groep 1

Item	Gemiddelde score
Amotivatie	0,07
Externe Regulatie	1
Geïntrojecteerde Regulatie	2,38
Geïdentificeerde Regulatie	3,36
Intrinsieke Regulatie	3,79

7.3 Fermate, groep 2

Figuur 3 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=8) van Fermate, groep 2 per item totaal scoren. Het maximaal te scoren aantal is bij de geïntrojecteerde regulatie 12 en bij de andere items 16.



Figuur 3. Individuele score per item. Fermate, groep 2

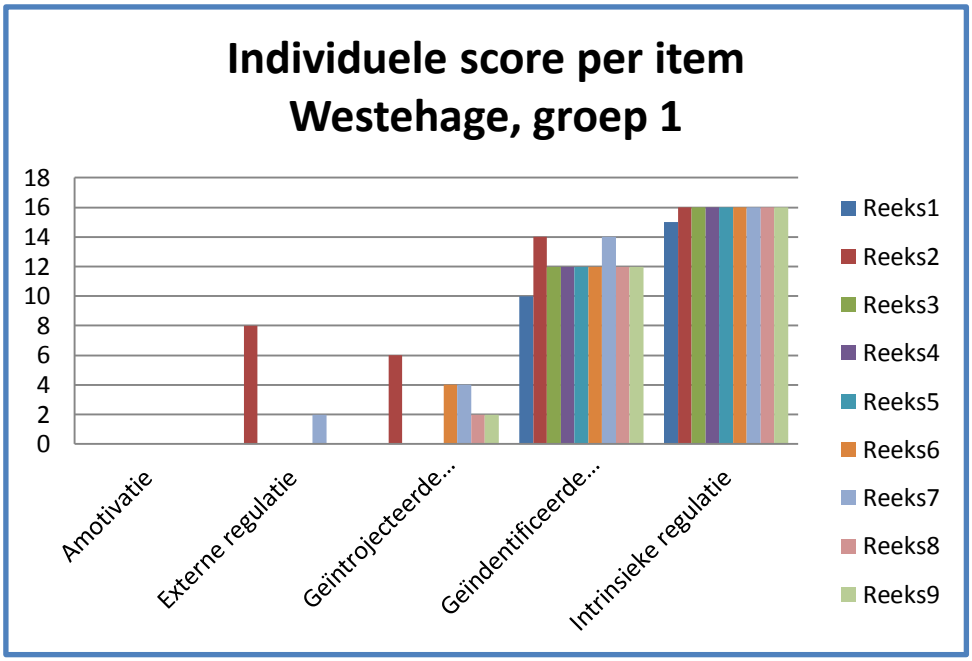
Tabel 6 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=8) van Fermate, groep 2 gemiddeld per item scoren. Het maximaal te scoren aantal is 4, het minimum is 0.

Tabel 6. Gemiddelde score. Fermate, groep 2

Item	Gemiddelde score
Amotivatie	0,34
Externe Regulatie	0,22
Geïntrojecteerde Regulatie	1
Geïdentificeerde Regulatie	3,19
Intrinsieke Regulatie	3,75

7.4 Westenhage, groep 1

Figuur 4 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=9) van Westehage, groep 1 per item totaal scoren. Het maximaal te scoren aantal is bij de geïntrojecteerde regulatie 12 en bij de andere items 16.



Figuur 4. Individuele score per item. Westehage, groep 1

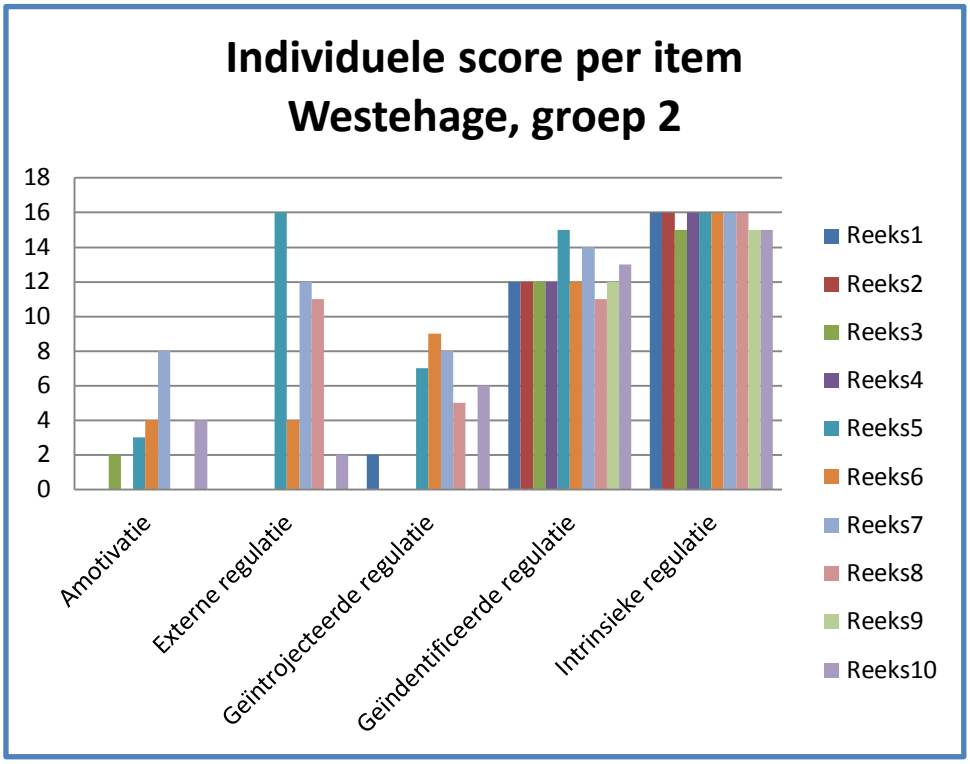
Tabel 7 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=9) van Westehage, groep 1 gemiddeld per item scoren. Het maximaal te scoren aantal is 4, het minimum is 0.

Tabel 7. Gemiddelde score. Westehage, groep 1

Item	Gemiddelde score
Amotivatie	0
Externe Regulatie	0,28
Geïntrojecteerde Regulatie	0,67
Geïdentificeerde Regulatie	3,06
Intrinsieke Regulatie	3,97

7.5 Westenhage, groep 2

Figuur 5 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=10) van Westehage, groep 2 per item totaal scoren. Het maximaal te scoren aantal is bij de geïntrojecteerde regulatie 12 en bij de andere items 16.



Figuur 5. Individuele score per item. Westehage, groep 2

Tabel 8 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=10) van Westehage, groep 2 gemiddeld per item scoren. Het maximaal te scoren aantal is 4, het minimum is 0.

Tabel 8. Gemiddelde score. Westehage, groep 2

Item	Gemiddelde score
Amotivatie	0,53
Externe Regulatie	1,13
Geïntrojecteerde Regulatie	1,17
Geïdentificeerde Regulatie	2,85
Intrinsieke Regulatie	3,93

7.6 Totaal gemiddelde score per item

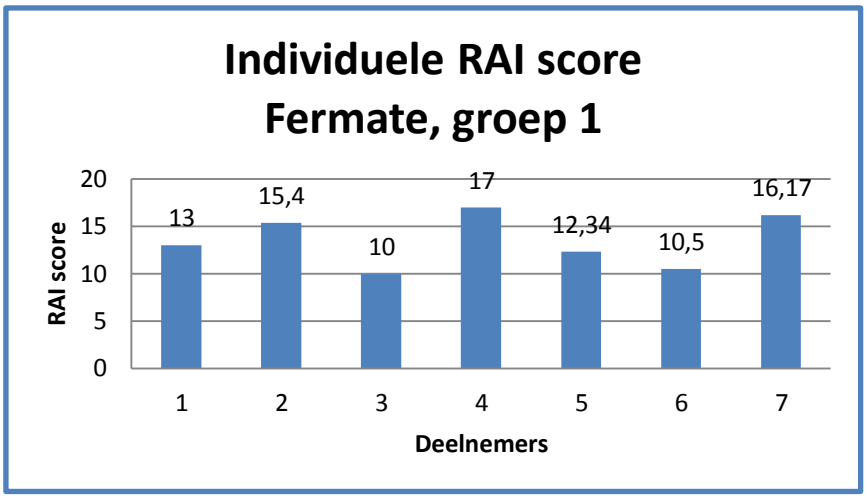
Tabel 9 geeft weer hoeveel de deelnemers (N=34) van alle deelnemende groepen gemiddeld per item scoren. Het maximaal te scoren aantal is 4, het minimum is 0.

Tabel 9. Gemiddelde score, totale onderzoeksgroep

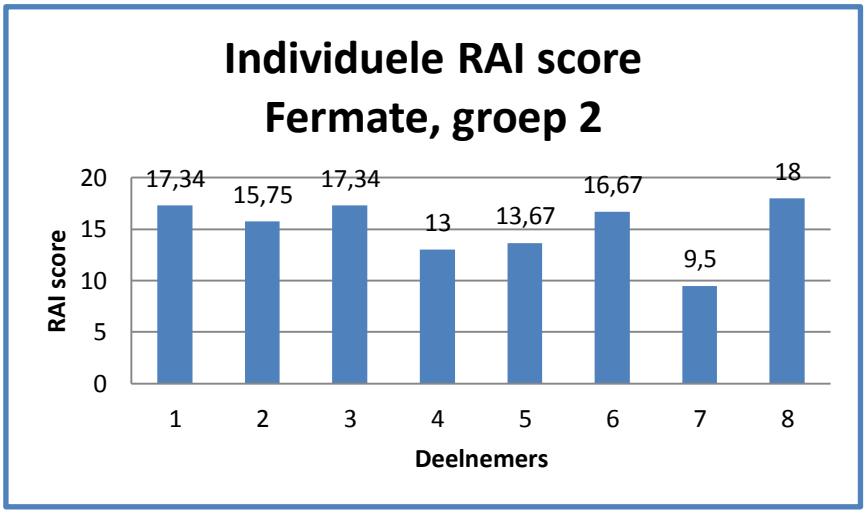
Item	Gemiddelde score
Amotivatie	0,24
Externe Regulatie	0,66
Geïntrojecteerde Regulatie	1,31
Geïdentificeerde Regulatie	3,12
Intrinsieke Regulatie	3,86

7.7 RAI score

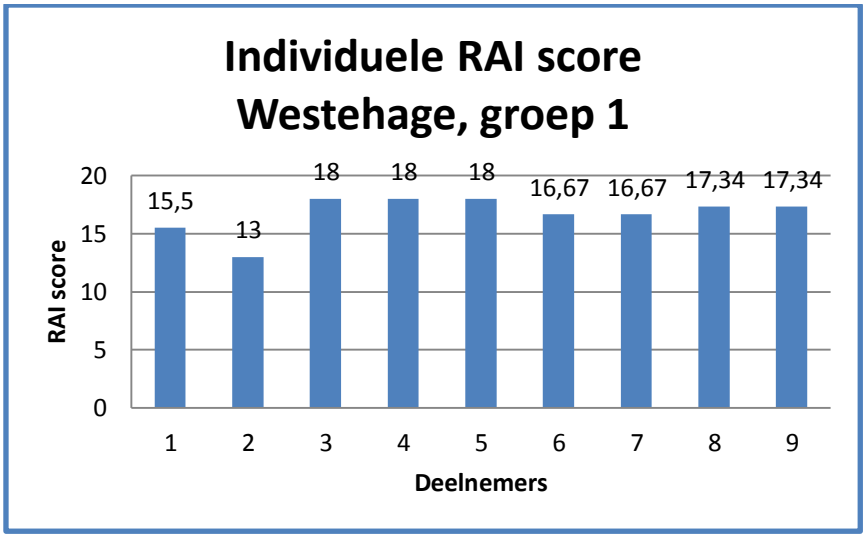
In de volgende grafieken wordt de RAI score van alle deelnemers per groep weergegeven. De minimumscore bedraagt -24 en de maximumscore +20. Hoe hoger de RAI-score, hoe hoger de autonome motivatie van de deelnemers.



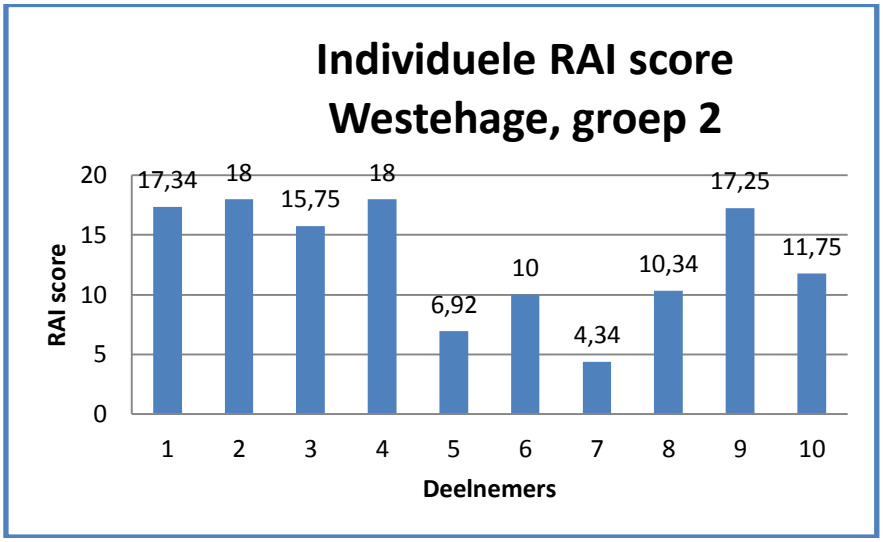
Figuur 6. RAI score. Fermate, groep 1



Figuur 7. RAI score. Fermate, groep 2



Figuur 8. RAI score. Westehage, groep 1



Figuur 9. RAI score. Westehage, groep 2

7.8 Gemiddelde RAI score

Tabel 10 geeft de gemiddelde RAI score per groep en de gemiddelde RAI score van alle deelnemers van dit onderzoek weer.

Tabel 10. Gemiddelde RAI score

Groep:	Gemiddelde RAI score per groep:
Fermate, groep 1 (N=7)	13,49
Fermate, groep 2 (N=8)	15,16
Westehage, groep 1 (N=9)	16,72
Westehage, groep 2 (N=10)	12,97
---	---
Gemiddelde RAI score van alle deelnemer (N=34):	14,59

8 Discussie

In dit hoofdstuk wordt een kritische blik geworpen op het onderzoek. Er wordt gereflecteerd op de methode, resultaten en uitvoering van dit onderzoek.

Één van de discussiepunten is de kleinschaligheid van dit onderzoek. Aan dit onderzoek hebben namelijk 34 van de in totaal 150 deelnemers meegedaan, oftewel 22,67% van de totale groep deelnemers is onderzocht. Dit maakt dat de resultaten niet volledig generaliseerbaar zijn, omdat de mogelijkheid bestaat dat de uitkomsten bij een grotere onderzoeksgroep anders zouden zijn.

Het onderzoek heeft plaatsgevonden bij vier van de in totaal veertien beweeggroepen, er is bij dit onderzoek niet gerandomiseerd. Deze beweeggroepen worden door verschillende stagiairs begeleidt. Er bestaat een mogelijkheid dat de uitkomst van dit onderzoek anders was geweest als er meerdere locaties meegewerkt hadden aan dit onderzoek, omdat elke stagiair op zijn of haar eigen manier de beweeggroep begeleidt. De mogelijkheid bestaat dat de deelnemers zich bij de ene stagiair meer bekwaam voelen, meer het gevoel hebben zichzelf te kunnen zijn en zich meer verbonden voelen dan bij de andere stagiair. Dit is ook te lezen in hoofdstuk 5, paragraag 3.2.

De onderzoeksgroep bestond voor 88,2% uit vrouwen, wat maakt dat er geen generaliseerbare uitspraak over de motivatie van mannelijke deelnemers van de beweeggroepen gedaan kan worden. Als de onderzoeksgroep voornamelijk uit mannen zou bestaan, zouden de resultaten mogelijk anders zijn. Als er meer mannen zouden deelnemen, is er een mogelijkheid dat de vrouwen zich minder competent voelen. Mannen kunnen bijvoorbeeld beter zijn in de activiteiten dan vrouwen. Dit zou vervolgens kunnen leiden tot een minder autonome motivatie (Deci & Ryan, 2000). Toch kan er uit resultaten van voorgaande studies geconcludeerd worden dat er cross-sectioneel geen geslachtsverschillen hoeven te zijn op het gebied van motivationele regulaties (Digelidis & Papaioannou, 1999; Gao, Lee, Solmon & Zhang, 2009).

Tijdens het afnemen van de vragenlijsten bleek dat deelnemers de vragen moeilijk vonden en niet alle vragen begrepen. Er was hulp nodig van degene die de vragenlijst afnam, waardoor de mogelijkheid ontstond dat er een eigen interpretatie in de vraag gelegd werd. Het zou kunnen dat de vragen daardoor niet meer geheel objectief waren en niet meer geheel objectief ingevuld werden. Als er een interpretatie in de vraag of uitleg daarvan gelegd wordt, bestaat de kans dat de deelnemers hun antwoord daarvan afleiden en niet meer invullen wat ze daadwerkelijk zelf vinden. Echter, het grootste gedeelte van de vragenlijsten door de auteur van dit onderzoek zelf afgenomen, wat maakt dat deze de vragen grotendeels bij iedereen hetzelfde en zo objectief mogelijk uitgelegd konden worden.

Negen deelnemers van dit onderzoek scoren op het item ‘amotivatie’, maar ze scoren ook op het item ‘intrinsieke regulatie’. Dit staat haaks op elkaar. Ze scoren voornamelijk op de stelling ‘ik zie het nut niet in van fysieke training’. Aan de ene kant zien ze het nut er niet van in, maar aan de andere kant ervaren ze het als plezierig en genieten ze van hun deelname. Het zou erop kunnen duiden dat de deelnemers de vraag niet volledig hebben begrepen. Men gaf namelijk aan voornamelijk de vragen die het tegenovergestelde zeiden, bijvoorbeeld ‘ik zie het nut niet in van fysieke training…’ moeilijk te vinden. Het kan er ook op duiden dat ze werkelijk het nut er niet van inzien, maar dat de score op intrinsieke motivatie niet klopt. Echter is dit niet aanneembaar, want dit zou in strijd zijn met hun trouwe deelname.

Er is in dit onderzoek één meetmoment en alles hangt af van dat ene moment. De gemoedstoestand van een deelnemers kan van invloed zijn op het invullen van de vragenlijst. De mogelijkheid bestaat dat wanneer men zich vrolijk voelt, men ook zin heeft in de beweeggroep. Terwijl dezelfde persoon minder zin in de beweeggroep kan hebben, wanneer men zich niet zo goed voelt. Er is dus een mogelijkheid dat men bij een betere gemoedstoestand, hoger scoort op de gecontroleerde motivatie.

Dit onderzoek is theoretisch met name gebaseerd op wetenschappelijke artikelen en onderzoeken over de zelf-determinatietheorie. Maarten Vansteenkiste heeft veel onderzoek naar deze theorie gedaan en dat zorgt ervoor dat een deel van de literatuur waar dit onderzoek op gebaseerd is door hem is geschreven. Dit kan als gevolg hebben dat er vanuit één invalshoek naar de zelf-determinatietheorie gekeken wordt.

9 Conclusie

In dit hoofdstuk worden de gevonden resultaten verklaard en geïnterpreteerd. Hieruit worden conclusies geformuleerd. Vervolgens wordt er een antwoord gegeven op de onderzoeksvraag. Tenslotte wordt de doelstelling van het onderzoek geëvalueerd.

Het is te zien dat 100% van de deelnemers van de beweeggroep scoort op het item intrinsieke regulatie met een gemiddelde score van 3.86. Dit is een hoge score, de maximale score op dit item is namelijk 4.0. Er kan dus geconcludeerd worden dat alle deelnemers voornamelijk deelnemen uit eigen keuze, omdat ze het leuk vinden (Scheerder et al., 2011). Intrinsieke motivatie verwijst namelijk naar het uitvoeren van de activiteit, omdat de activiteit zelf boeiend en interessant is (Deci & Ryan, 2000).

Ook op het item geïdentificeerde regulatie scoort 100% van de deelnemers. De gemiddelde score is ook hier behoorlijk hoog: 3.12 van de maximaal 4.0. Er kan geconcludeerd worden dat de deelnemers inzien waarom het meedoen aan de beweeggroep voor hun persoonlijk relevant is, wat maakt dat ze zich kunnen identificeren met het persoonlijke belang of de waarde van het gedrag. Ze zien de persoonlijke zinvolheid van de deelname aan de beweeggroep in, omdat dit aansluit bij de eigen doelen en waarden (Vansteenkiste et al., 2005; Vansteenkiste et al., 2007).

Deze twee items (intrinsieke regulatie en geïdentificeerde regulatie) vallen beide onder autonome motivatie. Deze vorm van motivatie biedt de meeste kans op een langdurige voortzetting van deelname aan de beweeggroep, omdat de deelname ervaren wordt als vanuit zichzelf geïnitieerd (Scheerder et al., 2011). Er is dus een grote kans dat de deelnemers van dit onderzoek in de toekomst blijven deelnemen aan de beweeggroep. Ook de RAI scores bevestigen dit. De gemiddelde RAI score is hoog: 14.59. De minimumscore bedraagt -24 en de maximumscore +20. Hoe hoger de RAI score, hoe hoger de autonome motivatie.

De totale gemiddelde score op het item geïntrojecteerde regulatie is 1.31 van de maximaal te scoren 4.0. Wel heeft 71,4% van de deelnemers op dit item gescoord. De score 1.31 is laag, wat maakt dat er geconcludeerd kan worden dat de motivatie om deel te nemen in mindere mate in het teken staat om een interne verplichting tegemoet te komen en om schuld- en schaamtegevoelens te vermijden (Vansteenkiste et al., 2005).

Het valt op dat de RAI score bij groep 1 van locatie Fermate en groep 2 van locatie Westehage lager ligt. Dit heeft te maken met het feit dat ze op locatie Fermate hoog scoren op het item externe regulatie en dat ze op locatie Westenhage eveneens hoog scoren op het item externe regulatie, maar ook hoog scoren op het item amotivatie. Deelnemers met een lage RAI score zijn minder autonoom gemotiveerd wat de kans op langdurige deelname kleiner maakt. Bij externe regulatie gaat het meedoen aan de beweeggroep gepaard met gevoelens van verplichting, druk en eventueel zelfs stress (Vansteenkiste et al., 2007). Dit speelt in zeer beperkte mate mee, want de totale gemiddelde score op de externe regulatie is 0.66 van de maximaal te scoren 4.0.

De deelnemers die hoog scoren op externe regulatie en geïntrojecteerde regulatie zijn gecontroleerd gemotiveerd. Deelname aan de beweeggroep wordt ervaren als niet bepaald door zichzelf, maar eerder als bepaald door externe omstandigheden (Scheerder et al., 2011). De gecontroleerde motivatie biedt een kleine kans op langdurige deelname aan de beweeggroep.
In totaal scoort slechts 30.9% van de deelnemers op het item amotivatie en gemiddeld is dit een zeer lage score: 0.24 van de maximaal te scoren 4.0. Er zijn dus maar weinig mensen die weinig tot niet gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de beweeggroep.

Met deze resultaten kan antwoord gegeven op de onderzoeksvraag:

> ‘Wat motiveert ouderen van 65 jaar en ouder op de locaties “Fermate” en “Westenhage” van Driezorg om trouw deel te nemen aan de bewegingsagogische groepen die aangeboden worden door stagiairs van het ambulatorium van Windesheim?’.

Het overgrote deel van de onderzoeksgroep zijn in hoge mate autonoom gemotiveerd om deel te nemen aan de beweeggroep. De deelnemers geven vooral aan dat ze gemotiveerd zijn om deel te nemen om de volgende redenen:

- Men vindt het leuk en aangenaam;
- Men geniet van deelname;
- Men vindt plezier en voldoening in deelname;
- Men ziet voordelen in deelname;
- Men vindt het belangrijk om regelmatig te trainen en hier inspanning voor te doen.

Slechts een enkeling is gemotiveerd om de volgende redenen:

- Men wordt onrustig bij niet-deelname;
- Men voelt zich schuldig bij niet-deelname;
- Men voelt zich een mislukkeling bij niet-deelname;
- Men schaamt zich bij niet-deelname;
- Men wordt verplicht door familie/vrienden/partner/andere deelnemers.

De uitkomsten van dit onderzoek laten zien om welke redenen deelnemers van de beweeggroepen gemotiveerd zijn. Dit maakt dat de doelstelling *‘te weten komen wat maakt dat bewoners binnen Driezorg gemotiveerd zijn om trouw deel te nemen aan de beweeggroep’* behaald is. In de aanbevelingen die volgen worden handvaten aangeboden om de motivatie van deelnemers en/of bewoners te beïnvloeden.

10 Aanbevelingen

Naar aanleiding van dit onderzoek kan Driezorg worden aanbevolen dit onderzoek verder in de praktijk uit te voeren. Het onderzoek kan dan op meerdere locaties uitgevoerd worden, zodat er een bredere en meer diverse onderzoeksgroep ontstaat. Dit geeft nog meer inzicht in de motivatie van deelnemers van de beweeggroepen, ook van mannelijke deelnemers.

In het theoretisch kader is naar voren gekomen dat behoeftebevrediging brandstof oplevert voor autonome motivatie (Vansteenkiste, 2010). Daarom is het belangrijk om de drie basisbehoeften, competentie, verbondenheid en autonomie, tijdens de beweegles te stimuleren. Competentie stimuleert men door ouderen het gevoel te geven dat men bekwaam is om de activiteiten uit te voeren. Het is dan ook belangrijk dat de activiteiten laagdrempelig zijn en voor iedereen een succeservaring op kan leveren. Daarbij is het complimenteren ook heel belangrijk. Verbondenheid kan gestimuleerd worden door, voor zover het kan, ervoor te zorgen dat men zich verbonden voelt met de andere deelnemers en de groepsbegeleider. Het is dan ook belangrijk dat de sfeer in de groep goed is en dat onderlinge irritaties vermeden worden. De deelnemers moeten daarnaast de stagiairs die de beweeggroep begeleiden kunnen vertrouwen. De behoefte autonomie kan gestimuleerd worden door ouderen het gevoel te geven dat ze zichzelf kunnen en mogen zijn. Dit kan door ze zelf beslissingen en keuzes te laten maken. Zo ervaren ze dat zij zelf de initiator zijn van hun eigen gedrag.

Factoren die de nood aan autonomie bevredigen, zullen de intrinsieke motivatie doen verhogen (Vansteenkiste et al., 2005). Als men deelnemers van de beweeggroep keuzemogelijkheid in activiteiten geeft, zullen deze waarschijnlijk iets kiezen wat ze echt leuk vinden, waardoor ze meer intrinsiek gemotiveerd zijn dan wanneer er geen mogelijkheid is om te kiezen.
De stagiairs die de beweeggroep begeleiden kunnen het best zo weinig mogelijk maatregelen nemen die een sterk controlerend en sturend aspect bevatten. Belonen, straffen, keuzes opleggen en bepaalde verplichtingen kunnen het beste vermeden worden, zodat de intrinsieke motivatie niet zal dalen of verdwijnen. Deelnemers moeten zich gehoord en gezien voelen. Dit kan door tijd en aandacht aan ieder te besteden. Het is ook belangrijk om controlerend of verplichtend taalgebruik ('je moet', 'er wordt verwacht') te vermijden.
Het is belangrijk dat de deelnemers de beweeggroep persoonlijk interessant (intrinsieke regulatie) of persoonlijk zinvol (geïdentificeerde regulatie) vinden. Het is dan belangrijk dat men zich niet onder druk gezet voelt om deel te nemen (Vansteenkiste et al., 2007).

Als Driezorg in samenwerking met de stagiairs van het ambulatorium met de hierboven genoemde aanbevelingen aan de slag gaat, zou het ook mooi zijn om een voor- en nameting te doen. Zo kan bewezen worden of de aanbevolen maatregelen de motivatie wel of niet doet groeien. Het is dan wel van belang dat de versie van de BREQ-2 vragenlijst wordt afgenomen in een begrijpelijke vorm voor ouderen.

Om bewoners die nog niet deelnemen aan de beweeggroep over te halen om wel deel te nemen is het belangrijk om hen niet onder druk te zetten. Een optie zou zijn om een voorlichting te geven, zodat men inziet dat het deelnemen aan de beweeggroep voor hen persoonlijk zinvol is. Daarnaast is het ook belangrijk om niet-deelnemers de mogelijkheid te bieden vrijblijvend te komen kijken, waarbij meedoen of een vervolg niet verplicht is. Zo kan men erachter komen of ze het leuk en interessant vinden. Dit zou intrinsieke regulatie kunnen opwekken.

11 Literatuurlijst

Bakker, E. & van Buuren, H. (2009). *Onderzoek in de gezondheidszorg.* Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Beroepsprofiel NVBA (2005). *In eigen beheer van de NVBA, door Marieke vd Kroft*, Zeeland.

Calis, J. & Delaere, E. (2011-2012). *Fysieke activiteits- en motivatiegerelateerde predictoren van therapiesucces bij obese jongeren* (Master thesis, Universiteit Gent, Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen). Verkregen op 11 december 2012 van: http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/892/910/RUG01-001892910_2012_0001_AC.pdf

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*, 227-268.

de Meyer, J. A. (2011). Leerkrachten LO appreciëren de workshop 'Hoe leerlingen motiveren!'. *Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding, 230* , 6-11.

Digelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Journal of Medicine & Science in Sports, 9*, 375-380.

Encyclo, opzoeken: motivatie. (2007). Opgeroepen op maart 8, 2013, van: http://www.encyclo.nl/zoek.php?woord=motivatie

Franzen, G. (2004). *Wat drijft ons? Denken over motivatie sinds Darwin.* Utrecht: LEMMA, BV.

Gao, Z., Lee, A.M., Solmon, M.A. and Zhang, T. (2009). Changes in middle School students‟ motivation toward physical education over one school year. *Journal of Teaching in Physical Education, 28,* 378-399.

Geen, R. (1999). *Motivatie. Een sociaal-psychologische benadering.* Baarn: Uitgeverij Intro.

Kaptijn, F. & Groeneveld, M. (2012). Adviesrapport: Actief Bewegen voor Senioren. Zwolle.

Kennisbasis Statistiek. (n.d.). Opgeroepen op december 2012, 2012, van http://www.wynneconsult.com/root/HomePageKB012.htm

Lens, W. D. (1998). *Studiemotivatie en faalangst nader bekeken. Tussen kunnen en moeten staat willen.* Leuven: Universitaire Pers Leuven.

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 191-196.

Markland, D. (2009). The mediating role of behavioural regulations in the relationship between perceived body size discrepancies and physical activity among adult women. *Helelnic Journal of Psychology, 6*, 169-182.

Office Microsoft: Wat is excel. (n.d.). Opgeroepen op april 12, 2013, van: http://office.microsoft.com/nl-nl/novice/wat-is-excel-HA010265948.aspx

Ruijters, M., & Simons, R.-J. (2012). *Canon van het leren - 50 concepten en hun grondleggers.* Deventer: Kluwer.

Scheerder, J., Boen, F., Vos, S., Pelssers, J., Thibaut, E., & Vandermeerschen, H. (2011). *Ouderen in-actie(f)? Sociaalwetenschappelijk onderzoek naar sportdeelname en sportbehoeften van 55-plussers in Vlaanderen.* Gent: Academia Press.

Sietsma, L. W. (2002, September). Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie, reader behorende bij B2041. *G006* . Zwolle, Overijssel, Nederland: Christelijke Hogeschool Windesheim.

Stone, D. M., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). Beyond Talk: creating autonomous motivation trough Self-Determination Theory. *Journal of General Management, 34* , 75-91.

Van Lindert, C. (2009). *Fit for life: (on)bereikbaar doel?* S-Hertogensbosch / Leiden: W.J.H. Mulier Instituut / TNO Kwaliteit van Leven.

Vansteenkiste, M. (2003). Straffen, belonen, Big Brother of aanleren? Het controlerend verkeersbeleid in vraag gesteld vanuit een motivationele analyse. *Verkeersspecialist, 94,* 15-18.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., & Soenens, B. (2004). De kwaliteit van motivatie telt: over het promoten van intrinsieke doelen op een autonomieondersteunende wijze. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie, 59* , 119-131.

Vansteenkiste, M., Soenens, B., Sierens, E., & Lens, W. (2005). Hoe Kunnen We Leren en Presteren Bevorderen? Een Autonomie-ondersteunend versus Controlerend Schoolklimaat. *Caleidoscoop, 17*, 18-25.

Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur in de klas: over het stimuleren van een optimaal leerproces. *Begeleid zelfstandig leren, 16*, 37-58.

Vansteenkiste, M., Verstuyf, J., Soenens, B., & Neyrinck, B. (2010). De complexiteit van beloningen verder belicht vanuit de zelf-determinatie theorie: Worden ze als controlerend of informerend ervaren? *Psychopraktijk, 2*, 22-26.

Wijsman, E. (2005). *Psychologie & Sociologie.* Groningen: Wolters-Noordhoff bv.

12 Bijlage: BREQ-2

	REGULATIE FYSIEKE TRAINING	Niet waar voor mij		Soms waar voor mij		Helemaal waar voor mij
1.	Ik train omdat anderen vinden dat ik dat moet doen	0	1	2	3	4
2.	Ik voel me schuldig als ik niet train	0	1	2	3	4
3.	Ik waardeer de voordelen van trainen	0	1	2	3	4
4.	Ik train omdat ik dat leuk vind	0	1	2	3	4
5.	Ik zie niet in waarom ik zou trainen	0	1	2	3	4
6.	Ik neem deel aan fysieke training omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet doen	0	1	2	3	4
7.	Ik schaam me wanneer ik een trainingssessie gemist heb	0	1	2	3	4
8.	Ik vind het belangrijk om regelmatig te trainen	0	1	2	3	4
9.	Ik zie niet in waarom ik moeite zou moeten doen om te trainen	0	1	2	3	4
10.	Ik geniet van mijn trainingssessies	0	1	2	3	4
11.	Ik train omdat anderen niet blij zullen zijn wanneer ik het niet doe	0	1	2	3	4
12.	Ik zie het nut niet in van fysieke training	0	1	2	3	4
13.	Ik voel me een mislukkeling wanneer ik gedurende een tijdje niet heb getraind	0	1	2	3	4
14.	Ik vind het belangrijk om een inspanning te doen om regelmatig te trainen	0	1	2	3	4
15.	Ik vind trainen een aangename activiteit	0	1	2	3	4
16.	Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te trainen	0	1	2	3	4
17.	Ik word onrustig als ik niet regelmatig train	0	1	2	3	4
18.	Ik vind plezier en voldoening in fysieke training	0	1	2	3	4
19.	Ik vind dat trainen tijdsverspilling is	0	1	2	3	4

© BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004)