

2013

“Wat schuift het?!”

Een onderzoek naar het effect van een beloningssysteem op de interne motivatie tot sporten binnen Tactus Verslavingszorg.



Hogeschool Windesheim, School of Human Movement and Sports
Afstudeerscriptie: Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie

Student: Mariska Meiberg
Studentnummer: s1024738
Begeleider: Fred Dijk
Beoordelaar: Lia van der Maas
Datum: 06 mei 2013



Voorwoord

Zwolle, mei 2013

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie voor mijn studie Psychomotorische Therapie en Bewegingsagogie. Mijn eindstage heb ik gelopen binnen het Ambulatorium. Deze stageplek bood mij de mogelijkheid om op diverse locaties mijn bijdrage te leveren. Zo ook binnen Tactus Verslavingszorg.

Binnen Tactus ben ik werkzaam geweest op het hostel. De bewoners van het hostel worden begeleid in het leiden van een zo gezond en veilig mogelijk leven in de maatschappij. Het hostel wordt daarom dus niet gezien als afkickcentrum. Dit maakt dat de bewoners drugs- en/of alcohol mogen gebruiken.

Om de visie van deze begeleiding na te leven zag Tactus de meerwaarde van de mogelijkheid tot sporten voor de bewoners. Hierin lag mijn functie als stagiaire, ik wilde de bewoners zodanig activeren dat zij deel zouden nemen aan de mogelijkheid tot sporten. Vanuit mijn visie en de visie van Tactus is dit een stap naar een gezonder bestaan en ik ben daarom ook blij dat ik hierin mijn bijdrage heb mogen leveren.

Tijdens de uitvoering van de werkzaamheden kwam ik er echter al snel achter dat weinig mensen gemotiveerd waren om deel te nemen aan het sporten ondanks dat er in de individuele gesprekken naar voren kwam dat de meeste bewoners toch zeker affiniteit hadden met sport. Op de vraag wie er zin had om deel te nemen aan sporten was 'Wat schuift het?!' een veel gehoord antwoord. De vraag: "Hoe kan ik mensen motiveren om mee te gaan sporten en bied het veel gehoorde antwoord hierin mogelijkheden?" kwam dus al snel bij me op en vanuit hier is mijn onderzoek ontstaan.

Op het moment dat ik deze vraag heb voor gelegd aan de medewerkers van Tactus boden zij mij de mogelijkheid om deel uit te maken van hun eigen onderzoek. Binnen het hostel van Tactus zijn ze bezig met het draaien van een pilot met een beloningssysteem gericht op de doelen die staan beschreven in het woonwerkplan van de bewoners. Ik wil Tactus daarom ook bedanken dat zij mij de mogelijkheid hebben gegeven om deel te nemen aan hun onderzoek waarbij ik mijn eigen insteek op het gebied van sport kon onderzoeken. Ik hoop dat ik met dit onderzoek een bijdrage heb kunnen leveren aan deze pilot.

Daarnaast wil ik mijn begeleider Fred Dijk, vanuit Hogeschool Windesheim, bedanken voor zijn begeleiding en feedback op mijn afstudeerscriptie wat de kwaliteit van mijn onderzoek omhoog heeft gebracht. Tenslotte gaat de dank uit naar de mensen in mijn omgeving voor de steun, betrokkenheid en het vertrouwen dat ze mij hebben gegeven tijdens mijn schrijfproces.

Mariska Meiberg

Samenvatting

In this investigation the effect of a reward system on the internal motivation to play sports is measured in the hostel of Tactus Drug Rehabilitation. The investigation arised from a disappointing attendance at the sports.

In the theoretical background several theories and studies are discussed. One of the studies is positive towards the use of a reward to influence the motivation, while the other refuses this. The intervention can be originated from the CRA-method, which uses positive reinforces to establish a behavioral change.

The investigation consists of several stages. It starts with people taking the BREQ-2, a list of questions that calculates the internal motivation towards sports. Next, an intervention is applied, namely the introduction of a reward system. Two and eight weeks after the introduction, BREQ-2 is taken again. The comparising of the outcomes (T1, T2, T3) of the lists show the results.

The results of this investigation are little significant, so clear statements are difficult to make. The intervention do not show an increase in internal motivation. The outcome brings this investigation to the following null hypothesis: "A reward system does not result to an increase of the internal motivation in chronic drugs addicted people to play sports."

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
1. Inleiding	6
1.1 Aanleiding.....	6
1.2 Probleemstelling	6
1.3 Doelstelling	6
1.4 Vraagstelling	7
1.5 Opbouw van het onderzoek	7
1.6 Hypotheses	7
1.7 Leeswijzer	8
2. Theoretisch kader	9
2.1 Motivatie	9
2.1.1. Motivatie algemeen.....	9
2.1.2. Motivatie vanuit de Zelfdeterminatie Theorie	9
2.1.3. Motivatie tot sporten	10
2.1.4. Motivatie in de verslavingszorg	10
2.2. Beïnvloeding van motivatie	10
2.2.1. Beïnvloeding vanuit de Zelfdeterminatie Theorie	10
2.2.2. Beïnvloeding vanuit de Community Reinforcement Approach	11
2.2.2.1. Verband met de Zelfdeterminatie Theorie	11
2.2.2.2. Verband met de gedragstherapeutische benadering binnen de verslavingszorg	12
2.2.3. Beïnvloeding van de motivatie tot sporten.....	12
3. Methode	13
3.1 Meten van de motivatie	13

3.2 De interventie.....	13
3.3 Verwerking van de resultaten	14
4. Resultaten	15
5. Discussie	19
6. Conclusie & Aanbevelingen.....	20
Literatuur	22
Bijlagen.....	24
1. BREQ-2.....	24
2. Plan van aanpak beloningssysteem.....	25
3. Uitwerking analyse van de resultaten - SPSS	26

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Dit onderzoek is ontstaan naar aanleiding van de stagewerkzaamheden vanuit het Ambulatorium binnen het hostel van Tactus verslavingszorg. In het hostel van Tactus verslavingszorg wonen mensen die alcohol- en/of drugsverslaafd zijn en nog gebruiken. De visie van Tactus binnen het hostel streeft naar het bieden van een zo gezond en veilig mogelijk bestaan van de bewoners. Tactus ziet hierbij bewegen als meerwaarde voor de gezondheid. Een visie waarin ook het Ambulatorium zich kan vinden en waardoor dit samenwerkingsverband is ontstaan.

De uitvoering is vooral gericht op het activeren van de bewoners om deel te nemen aan het sporten. Deze activering vindt op diverse manieren plaats. Zo wordt er op maandag en dinsdag sport aangeboden op locatie en op de woensdag kunnen de bewoners mee naar Hogeschool Windesheim om daar in een zaal (en waar mogelijk fitness ruimte en zwembad) diverse sportactiviteiten uit te voeren.

De opkomst voor het sporten in de zaal is lager dan dat de betrokken partijen gehoopt hadden. De opkomst bestaat meestal uit één à twee deelnemers maar er zijn ook weken waarop er helemaal geen bewoners deelnemen. Dit maakt dat de betrokken partijen willen zoeken naar een beïnvloedingswijze waardoor de bewoners meer gemotiveerd raken om te gaan sporten.

1.2 Probleemstelling

Bovenstaande aanleiding resulteert in de volgende probleemstelling. De motivatie tot sporten in de zaal bij de bewoners van het hostel binnen Tactus verslavingszorg is nog niet zodanig dat er veel bewoners deelnemen aan deze mogelijkheid. Het aantal deelnemers is voor de betrokken partijen lager dan gehoopt om de gezamenlijke visie op bewegen optimaal na te kunnen streven.

1.3 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om het effect van een beloningssysteem op de interne motivatie tot sporten te onderzoeken. Een beloningssysteem is in eerste instantie een externe beïnvloeding op de motivatie. Het onderzoek heeft als doel te onderzoeken of deze interventie bijdraagt aan een verandering in de interne motivatie. Bij een positieve verandering zou deze interventie bijdragen aan een stijging in de interne motivatie wat ook een hogere opkomst bij het sporten in de zaal met zich mee zal brengen, een stap naar een gezonder bestaan.

Dit onderzoek loopt parallel aan de pilot die binnen Tactus gedraaid wordt waarbij wordt gekeken of een beloningssysteem bijdraagt aan het bereiken van doelen beschreven in de woonwerkplannen van de bewoners. Dit onderzoek, gericht op het sporten, draagt hierdoor bij aan de effectmeting hiervan.

1.4 Vraagstelling

De beschreven aanleiding, probleemstelling en doelstelling hebben geleid tot de volgende vraagstelling:

“Leidt het invoeren van een beloningssysteem bij de hostel bewoners van Tactus verslavingszorg, tot een stijging van de interne motivatie ten aanzien van het sporten in de zaal?”

Om deze vraagstelling te kunnen beantwoorden is er een opdeling gemaakt in verschillende deelonderwerpen die in hoofdstuk twee en drie theoretisch worden onderbouwd door middel van diverse studies en literatuur.

Om de beïnvloeding van motivatie door middel van een beloningssysteem te kunnen verklaren wordt er allereerst een definitie op het begrip motivatie gegeven. Vonk (2009) en Wijsman (2008) leggen met hun theorieën uit wat motivatie is en hoe dit ontstaat. Hierin komt naar voren dat een persoon zowel intern als extern gemotiveerd kan zijn. De zelfdeterminatie theorie (Deci & Ryan, 2002), een belangrijke theorie wanneer het gaat over motivatie, maakt dit onderscheid nog specifiek. Deze verdeling is ook terug te vinden in de BREQ - 2 vragenlijst (Markland & Tobin, 2004). Deze vragenlijst wordt gebruikt om de verschillende subschalen van de motivatie te meten bij de deelnemende personen van dit onderzoek. Ook is het hierbij van belang om de desbetreffende doelgroep in verband te brengen met het begrip motivatie omdat bij deze doelgroep de eerste behoeftebevredestiging een belangrijk begrip is.

Om motivatie te beïnvloeden gaat de zelfdeterminatie theorie (Deci & Ryan, 2002) er vanuit dat er de drie basisbehoeftes (autonomie, competentie en verbondenheid) bevredigt dienen te worden om een beïnvloeding te kunnen bewerkstelllen. De ZDT staat daarom negatief tegenover een beïnvloeding door middel van een beloningssysteem omdat de behoeftes daardoor niet bevredigd worden.

De keuze voor deze interventie is te vinden in de community reinforcement approach (Greeven, De Fuentes-Merillas, & Roozen, 2008). Een behandelvorm die gebruikt wordt in de behandeling van alcohol- en/of drugsverslaafden en zij zien positieve effecten in het gebruik van deze bekrachtigers.

Tenslotte de theorie van Baarveld (2009) die zich richt op de motivatie tot sporten. Hij laat zien dat er een verandering in de motivatie plaats kan vinden na ongeveer acht weken wanneer er getraind wordt.

Bovenstaande deelonderwerpen maken dat de vraagstelling, aan de hand van de onderzoeksresultaten verwerkt via de IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Statistics) 16.0.2 (2008), in de conclusie beantwoord zal worden.

1.5 Opbouw van het onderzoek

Het onderzoek bestaat uit verschillende fases. Zo start het onderzoek met een 0-meting. Hierbij wordt de vragenlijst (zie hoofdstuk 3: Methode en bijlage 1) afgenomen om de motivatie tot sporten te meten. Vervolgens vindt er een interventie plaats: er wordt kenbaar gemaakt dat er een beloningssysteem wordt ingevoerd. Dit houdt in dat wanneer de bewoners deelnemen aan het sporten zij hiervoor beloond zullen worden. Vervolgens vindt er opnieuw een meting plaats, twee weken na invoering van het beloningssysteem. Tenslotte de derde meting, acht weken na invoering van de beloningen.

De onderzoeksgroep is op twee manieren op te delen. Namelijk op basis van de sportfrequentie (wel en niet sporters) en de beloning (wel en niet beloond). Deze groepen zijn afwijkend omdat er voor de interventie deelnemers zijn geweest die wel hebben deelgenomen aan de sport en na de interventie niet meer. Zij vallen bij de analysering van de resultaten dus wel onder de groep sporters maar zijn hiervoor niet beloond.

1.6 Hypotheses

Aan de hand van de vraagstelling kunnen er twee hypothesen worden opgesteld, namelijk de nulhypothese en de alternatieve hypothese. Bij de nulhypothese zal er geen stijging plaats vinden op de interne motivatie tot sporten. Bij de alternatieve hypothese, de hypothese die de onderzoeker verwacht, vindt er wel stijging plaats op de interne motivatie.

Het beschrijven van deze hypothesen helpt om na afloop van het onderzoek de hypothese te bevestigen of te verwerpen. Beide hypothesen zullen in de conclusie naar aanleiding van de resultaten besproken worden.

1.7 Leeswijzer

Een theoretische onderbouwing naar aanleiding van de vraagstelling wordt gegeven in hoofdstuk twee. Hierin wordt een toelichting gegeven op het begrip 'motivatie' en wordt beschreven hoe motivatie beïnvloed kan worden. In dit theoretische kader komen verschillende studies aan bod die de uitkomsten van het onderzoek kunnen onderbouwen.

In hoofdstuk drie wordt de onderzoeksmethode toegelicht. Hierin worden de gebruikte vragenlijst, de interventie en de wijze waarop de data verwerkt is, toegelicht. De resultaten hiervan worden weergegeven in hoofdstuk vier. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een schematische weergave van de meest opvallende uitkomsten.

Hoofdstuk vijf richt zich op de discussie. Hierin wordt gereflecteerd op de methode, de resultaten en de uitwerking van het onderzoek. In hoofdstuk zes, de conclusie, worden de resultaten geïnterpreteerd en verklaard. Er wordt hierbij verwezen naar en een verbinding gemaakt met de literatuur. De vraagstelling wordt in de conclusie beantwoord en er wordt gekeken of de doelstelling behaald is. Ook komen de hypothesen hierbij naar voren, deze worden bevestigd of verworpen. Naar aanleiding van deze conclusie worden ook de aanbevelingen gegeven, beschreven in hoofdstuk zeven. Tenslotte een lijst met de gebruikte literatuur en de bijlagen.

2. Theoretisch kader

Als theoretische kader wordt een toelichting gegeven op het begrip 'motivatie'. Hier wordt onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie en beschreven op welke manieren motivatie beïnvloed kan worden. Daarnaast worden er verbanden gemaakt met de doelgroep, de verslavingszorg en de interventie, het sporten.

2.1. Motivatie

2.1.1 Motivatie algemeen

“Motivatie is het totaal van beweegredenen of motieven dat op een bepaald ogenblik werkzaam is binnen een individu” (Wijsman, 2008). Het gaat om een innerlijk proces dat leidt tot bepaald gedrag. De wijze waarop mensen gemotiveerd worden is op te delen in twee aspecten, te weten: intrinsieke en extrinsieke motivatie. Bij intrinsieke motivatie komt de motivatie van binnenuit, bij extrinsieke motivatie wordt een persoon van buitenaf geprikkeld (Vonk, 2009). De prikkels zijn de beweegredenen of motieven welke leiden tot bepaald gedrag. Deze zijn te onderscheiden in vier situaties (Vinke, 2004). Het gaat hierbij om intrinsieke en extrinsieke prikkels. Intrinsieke prikkels worden geleverd door de persoon zelf en kunnen zowel een intrinsieke opbrengst (bijvoorbeeld plezier) als een extrinsieke opbrengst hebben (bijvoorbeeld geld). De extrinsieke prikkels worden door een ander van buitenaf geleverd en kunnen ook zowel intrinsieke als extrinsieke opbrengsten hebben. Een beloning wordt hierbij gezien als extrinsieke prikkel (Vinke, 2004).

2.1.2 Motivatie vanuit de zelfdeterminatie theorie

De zelfdeterminatie theorie (Deci & Ryan, 2002) deelt motivatie op in drie hoofdaspecten, te weten extrinsieke motivatie en intrinsieke motivatie en amotivatie. Amotivatie wordt gezien als een afwezigheid of een gebrek aan motivatie.

Binnen de extrinsieke- of gecontroleerde motivatie (ook wel het 'moeten' genoemd) worden *externe regulatie* en *geïntrojecteerde regulatie* verstaan.

Wanneer er een motiverende factor wordt geforceerd door externen, hierbij bijvoorbeeld denkend aan een beloning of een verplichting vanuit de omgeving, wordt er gesproken van externe regulatie. Geïntrojecteerde regulatie houdt in dat de regulatie niet eigen wordt gemaakt. Het gedrag dat vertoont wordt is gericht op het krijgen van bevestiging van anderen of het vermijden van negatieve gevoelens, zoals schuld of schaamte.

Autonome- of intrinsieke motivatie (ook wel het 'willen' genoemd) wordt onderverdeeld in *geïntegreerde regulatie* en *intrinsieke regulatie*. Bij geïntegreerde regulatie wordt de regulatie eigen gemaakt maar de drijfveer is te vinden in een door de persoon gewaardeerd doel (bijvoorbeeld een beter gezondheid) en niet op de handeling op zich. Deze vorm van regulatie is cognitief van aard. Bij intrinsieke regulatie worden de gedragingen spontaan en van nature uitgevoerd uit plezier voor de activiteit (Verstuyf & Vansteenkiste, 2008) en is dus emotioneel van aard.

2.1.3 Motivatie tot sporten

Motivatie ontstaat door de innerlijke afwegingen die een mens maakt. Hierbij kunnen vele motieven een rol spelen. Sommige zijn innerlijk zoals driften, instincten en behoeftes, andere motieven komen van buitenaf, zoals beloningen. Tenslotte spelen er allerlei

cognitieve factoren een rol, zoals verwachtingen over het bereiken van een doel en de waarde van het doel (Wijsman, 2008).

Bovenstaande factoren zijn ook te koppelen aan sport. Voor de één is het een innerlijke drift, terwijl de ander het doet omdat er een beloning tegenover staat. Dé motivatie tot sporten is daarom niet samen te vatten.

2.1.4 Motivatie in de verslavingszorg

“Verslaving: Geestelijke afhankelijkheid die een gebruiker van drugs kan ondervinden, gekenmerkt door hunkering naar het middel, voorts door verschijnselen als preoccupatie, verheerlijking, herkennen van lotgenoten e.d. (Jochems & Joosten, 2009)”

Zoals in bovenstaande definitie te lezen is, is de afhankelijkheid te onderscheiden in twee aspecten. Fysiologische afhankelijk: een situatie waarin het lichaam van de drugsgebruiker afhankelijk wordt van de voortdurende toevoer van de stof (Hoencamp, Haffmans, & van Loon, 2011) en psychologische afhankelijkheid: dwangmatig gebruik van een stof om in een psychologische behoefte te voorzien (Hoencamp et al., 2011).

De psychologische afhankelijkheid bij verslaving staat in verband met motivatie. Kenmerkend binnen een verslaving is het bevredigen van de eerste behoeftes. Zoals eerder beschreven is motivatie een innerlijk proces waarbij behoeften, verlangens, wensen en emoties leiden tot bepaald gedrag (Wijsman, 2008). In het geval van de verslaving is de afhankelijk zo groot dat de behoefte bepaalt te gebruiken. Dit wordt gezien als intrinsieke prikkel, de prikkel komt van binnenuit en levert de persoon een intrinsieke opbrengst (behoefte bevrediging) (Vinke, 2004). Naast deze intrinsieke prikkels, zijn er ook extrinsieke prikkels. Hierbij denkend aan het zien van mensen die gebruiken of sociale bekrachtiging vanuit de omgeving (vrienden, familie, media). Ook deze aspecten kunnen maken dat mensen intrinsiek gemotiveerd raken om te gebruiken of te blijven gebruiken (Hoencamp et al., 2011).

2.2. Beïnvloeding van motivatie

Er zijn diverse studies die het effect van een beloningssysteem op de intrinsieke motivatie ontkrachten. Toch zijn er ook geluiden dat deze manier van motiveren wél werkzaam is. Hieronder een toelichting vanuit diverse studies.

2.2.1 Beïnvloeding vanuit de zelfdeterminatie theorie

De ZDT gaat er vanuit dat drie basis behoeftes, competentie, autonomie en verbondenheid (Deci & Ryan, 2002), bevredigd dienen te worden voordat er een beïnvloeding in de motivatie plaats kan vinden. Zij gaan er vanuit dat wanneer deze drie behoeftes bevredigd zijn, er een hoge mate van intrinsieke motivatie is. Competentie wordt hierbij gezien als behoefte waarbij je als persoon het gevoel hebt dat je iets kan en hier je doelstellingen mee kan bereiken. De autonomie behoefte gaat over zelfstandigheid, zelf keuzes kunnen maken. De verbondenheid is in relatie met anderen, de behoefte aan interactie en betrokkenheid met anderen.

De ZDT heeft daarin de visie dat extrinsieke motivatie de intrinsieke motivatie negatief beïnvloedt. Iemand die extern gemotiveerd wordt, bijvoorbeeld door een beloning, zal zich niet autonoom voelen en dus minder intrinsiek gemotiveerd raken. Vansteenkiste, Verstuf,

Soenens & Neyrinck (2010) delen deze visie. Zij belichten in hun artikel de negatieve effecten van een externe motivatie, in dit geval een beloning. Zij beschrijven dat door het belonen de persoon een 'druk' mee krijgt wat leidt tot het ervaren van minder psychologische vrijheid en dat een beloning daarom niet competentieversterkend werkt. Het niet bevorderen van de competentie heeft daarin volgens hun dus geen positief effect op de intrinsieke motivatie.

2.2.2 Beïnvloeding vanuit de Community Reinforcement Approach

De wortels van de interventie op de desbetreffende doelgroep zijn te vinden in de Community Reinforcement Approach (CRA-methode). Deze methode gaat uit van de positieve effecten van het gebruik van beloningen en deze staan in de methode, gebruikt in de behandeling voor alcohol en/of drugsverslaafden, centraal (Greeven et al., 2008). Vanuit deze methode wordt de focus gelegd op gedragsverandering die meer belonend is dan het middelengebruik. De CRA methode gaat er vanuit dat mensen gemotiveerd zijn om hun gebruik te veranderen als zij hier toe gestimuleerd worden. Wat betreft het stimuleren onderscheidt de CRA methode naast het identificeren en inzetten van bekrachtigers/beloningen nog een aantal interventies: inspelen op het moment dat de motivatie het hoogst is (dit is vaak bij aanmelding) door therapieën vaker achtereen plaats te laten vinden, positieve verwachtingen over het behandelresultaat scheppen en door een 'belangrijk ander' in het proces te betrekken (Greeven et al., 2008).

Sinds de introductie van CRA in de jaren zeventig zijn er veel onderzoeken verricht naar de effectiviteit van deze vorm van behandeling. Deze onderzoeken worden beschreven in het boek 'Handboek voor de behandeling van alcoholverslaving' (Greeven et al., 2008). Ook komen er vanuit de cliënten zelf positieve geluiden. Zo beschrijft Peter in het blad 'Inzien!', dat hij veel baat heeft gehad bij deze methode. "Zonder die beloningen was ik waarschijnlijk nog aan het sukkelen geweest" ("Beloning Helpt Drugsverslaafden bij Afkicken", 2008).

2.2.2.1 Verband met de zelfdeterminatie theorie

Vanuit de visie van Greeven et al. (2008) is de CRA methode ook in verband te brengen met de ZDT. Zoals eerder beschreven gaat de ZDT uit van een bevrediging van de drie basisbehoeften (Deci & Ryan, 2002).

De autonomie van de cliënt wordt volgens de CRA methode vergroot door de zelfgekozen bekrachtigers van de cliënt centraal te stellen (Greeven et al., 2008). Het onderzoek 'Bestrafen, belonen en beïnvloeden. Een gedragswetenschappelijk perspectief op handhaving.' (Pligt, Koomen, & Harreveld, 2007) bevestigt in de conclusie dat een milde vorm van belonen de autonomiebehoefte van de cliënt aanspreekt. De keuze voor een milde vorm van belonen maakt namelijk dat de cliënt het gevoel heeft de uitkomst van zijn handelen in eigen hand te hebben. Daarnaast zegt dit onderzoek ook dat het van belang is om de beloning aan te laten sluiten op de beleving en wensen van de cliënt om zo de effectiviteit ervan te vergroten.

Daarnaast is de verbondenheid een belangrijk aspect dat binnen de CRA methode aan de orde wordt gesteld. De begeleiding en behandeling wordt uitgevoerd door één hulpverlener waardoor er intensieve betrokkenheid ontstaat met de cliënt. Ondanks de eerdere kritieken van Vansteenkiste et al. (2010), is dit een aspect dat zij kunnen bevestigen.

Tenslotte werkt deze methode competentieversterkend omdat er met de cliënt gezocht wordt naar een passend plan waarmee een positieve verwachting en gewenst resultaat neer gezet kan worden (Greeven et al., 2008). Als een cliënt denkt een bepaald doel niet te kunnen bereiken, zal dit hulpeloosheid tot gevolg kunnen hebben. De cliënt verliest het zelfvertrouwen en zal passief worden (Verstuyf & Vansteenkiste, 2008). Dit alles ten koste het gevoel van competent zijn en dus ten koste van de motivatie.

2.2.2.2 Verband met gedragstherapeutische benadering binnen de verslavingszorg

Een gedragstherapeutische benadering in de verslavingszorg richt zich op het veranderen van gedrag zodat de verleiding die ontstaat bij het in contact komen met de middelen weerstaan kan worden. Een gedragstherapeutische benadering richt zich hierbij op drie componenten (Hoencamp et al., 2010)

1. Greep krijgen op de stimuli van het drugsgebruik: er ontstaat bij mensen die verslaafd zijn een stimulus-responsverbinding door een conditionering van externe en interne stimuli. Deze moet doorbroken worden.
2. Greep krijgen op het verslaafde gedrag: dit gedrag kan voorkomen of onderbroken worden.
3. Greep krijgen op de consequenties van drugsmisbruik: drugsgebruik heeft onmiddellijke positieve consequenties (genot, stimulering, etc.). Hiermee wordt bedoeld dat deze intrinsieke beloningen tegengegaan worden zodat er een overstap naar de onthouding kan komen.

Bovenstaande drie componenten zijn in verband te brengen met de CRA omdat zij zich eveneens richten op het zoeken naar alternatieve bekrachtigers om tot een alternatieve levensstijl te komen. Het 'echte' belonen, waar dit onderzoek zich op richt, komt met name in het laatste component naar voren. Zo wordt door Hoencamp et al. (2011) beschreven dat het werkzaam is wanneer mensen die verslaafd zijn zichzelf belonen voor niet-gebruik (en tevens straffen voor wel gebruik). De CRA beschrijft zichzelf als cognitief-gedragsmatige behandeling (Greeven et al., 2008).

2.2.3 Beïnvloeding van de motivatie tot sporten

Uit onderzoek (Rodgers, Hall, Duncan, Pearson, & Milne, 2010) is gebleken dat er op het gebied van sport en bewegen een verplaatsing plaats kan vinden binnen de motivatie. Beginnende sporters zijn meer extrinsiek gemotiveerd, bij trainingen vindt er een verschuiving plaats naar intrinsieke motivatie. Deze theorie maakt dat een beloning, een beïnvloeding op de externe motivatie, een passende interventie is. De belangrijkste omslag in de motivatie is rond de acht weken. Belangrijk hierbij is dat deze verschuiving niet al te groot is en het motivatieniveau van regelmatige sporters na acht weken nog niet bereikt is.

De verklaring voor deze verschuiving is volgens Baarveld (2009) te wijten aan de positieve effecten die regelmatig trainen heeft op algehele toestand. Zo worden er naast de fysieke effecten, denkend aan: algehele fitheid, betere nachtrust, gewichtsafname, toename van spierkracht, etc. ook psychosociale effecten belicht in het boek Sportgeneeskunde. Hierbij denkend aan: doorbreken van het sociale isolement, vergroten van de afhankelijkheid, verbeteren van het zelfbeeld en zelfvertrouwen, vreugde van het meedoen en toename van het algemeen welbevinden (Baarveld, 2009).

3.Methode

Het effect van een beloningssysteem op de intrinsieke motivatie tot sporten wordt onderzocht bij vijftien mensen die woonachtig zijn binnen het hostel van Tactus verslavingszorg te Zwolle. Het onderzoek, bestaande uit drie meetmomenten en de invoering van de interventie, is een kwantitatief, pre-experimenteel onderzoek. Bovenstaande aspecten worden hieronder toegelicht.

3.1 Meten van motivatie:

Zoals in het theoretische kader is te lezen is motivatie volgens de zelfdeterminatie theorie (Deci & Ryan, 2002) op te delen in verschillende niveaus: amotivatie, externe regulatie, geïntrojecteerde regulatie, geïntegreerde regulatie en intrinsieke regulatie. Bovenstaande niveaus worden gemeten in de BREQ II (Markland & Tobin, 2004) vragenlijst die zich richt op fysieke inspanning. De vragenlijst (zie bijlage 1) bestaat uit 19 items die gerelateerd zijn aan de vijf subschalen binnen de motivatie. Vraag 5, 9, 12 en 19 richten zich op de amotivatie. De vragen 1, 6, 11 en 16 relateren aan de externe regulatie. De geïntrojecteerde regulatie wordt gemeten aan de hand van de vragen 2, 7 en 13. De geïntegreerde regulatie komt terug in de vragen 3, 8, 14 en 17. Tenslotte vraag 4, 10, 15 en 18 die te linken zijn aan de intrinsieke regulatie. Elk item wordt gemeten op een vijfpuntenschaal van nul (niet waar voor mij) tot vier (helemaal waar voor mij). Deze meting geeft van elke subschaal de mate van motivatie.

Daarnaast kan er ook een gemiddelde van de subschalen berekend worden, de RAI-score, door de volgende formule: (amotivatie x -3) + (externe regulatie x -2) + (geïntrojecteerde regulatie x -1) + (geïntegreerde regulatie x 2) + (intrinsieke regulatie x 3). De minimumscore bedraagt hierbij -24 en de maximumscore +20. Hoe hoger de RAI-score, hoe hoger de intrinsieke motivatie van de persoon (Markland, Scoring the BREQ and BREQ-2, 2007).

De vragenlijst wordt in dit onderzoek bij vijftien personen op drie momenten afgenomen:

1. Bij de start van het onderzoek, als 0-meting (T0)
2. Twee weken na de invoering van de interventie (T1)
3. Acht weken na invoering van de interventie (T2)

Tussen T0 en de interventie zit een tijdsbestek van vier weken. Het laatste meetmoment is bewust acht weken later gepland dan de interventie omdat dit in verband te brengen is met de theorie van Baarveld (2009) die uit gaat van een verandering op de motivatie na acht weken. Gezien de problematiek van de deelnemende personen wordt de vragenlijst in de ochtend afgenomen omdat dit het moment is waarop de beïnvloeding van middelen het kleinst wordt geschat.

3.2 De interventie:

“Tactus beoogt de risico's voor de gezondheid en veiligheid van haar doelgroepen en de samenleving als gevolg van middelengebruik en verslavingsgedrag zoveel mogelijk te beperken.” (Tactus Verslavingszorg, n.d.). Sporten wordt hierbij gezien als een van de mogelijkheden om aan deze doelstelling bij te dragen. De interventie in dit onderzoek is de invoering van een beloningssysteem, gebaseerd op de visie van de Community Reinforcement Approach (Greeven et al., 2008), om de deelname aan het sporten te vergroten.

De interventie wordt als volgt ingezet:

Er wordt kenbaar gemaakt dat er een beloningssysteem wordt ingevoerd voor het sporten. Vervolgens vinden er gesprekken plaats met alle deelnemers, dit drie weken na T0, om te peilen welke cliënten iets willen op het gebied van sport. Wanneer dit het geval is wordt een op de deelnemende cliënt afgestemd plan opgesteld, die een week na het gesprek wordt voorgelegd aan de deelnemers. Vier weken na T0 wordt de interventie ingezet.

Het beloningssysteem wordt vormgegeven door middel van munten. De waarde van deze munten wordt samen met de cliënt bepaald tijdens de vormgeving van het plan. Dit plan bestaat uit de volgende componenten:

- In welk tijdsbestek vindt de interventie plaats?
- Hoe vaak dient de cliënt deel te nemen aan het sporten?
- Hoeveel munten staan er tegenover de aanwezigheid?
- Welke uiteindelijke waarde krijgen deze munten, ofwel welke beloning staat er tegenover?

3.3 Verwerken van de resultaten:

In de verwerking van de resultaten van dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van het softwareprogramma IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Statistics) 16.0.2 (2008). SPSS is in 1976 ontwikkeld door Norman Nie en Handlai 'Tex' Hull en is momenteel in handen van het IBM Software Analytics. SPSS wordt gebruikt om kwantitatieve gegevens te verzamelen, in te voeren en te analyseren (Braat Services, 2012).

In de resultaten wordt een schematische weergave gegeven van de meest opvallende resultaten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de volgende notatie (Bakker & van Buuren, 2009):

- N: De weergave 'N' staat voor de onderzoekspopulatie. Ofwel het aantal deelnemers binnen de onderzoeksgroep.
- M: De 'M' is afgeleid van het woord 'mean' en geeft het gemiddelde aan.
- SD: SD staat voor standaard deviatie en wordt gebruikt om de spreiding (de mate waarin de waarden onderling verschillen) van een verdeling aan te geven.
- F: De F-waarde geeft het verschil aan door de variatie tussen de groepen te delen door de variatie binnen de groepen. Bij een F-waarde van ongeveer 1 betekent dit dat er geen systematisch verschil is tussen de groepen (berust op nulhypothese), bij een F-waarde groter dan 1 is er wel systematisch verschil tussen de groepen (wijst naar de alternatieve hypothese).
- P: De 'P' geeft het significantieniveau aan. Significantie geeft weer of de resultaten 'echt' zijn of berusten op toeval. De gehanteerde significantieregel wordt bij de resultaten verder toegelicht.

De resultaten zijn ingevoerd aan de hand van de som per subschaal. Deze zijn voorberekend door het gemiddelde van de vragen die gerelateerd zijn aan de subschaal te vermenigvuldigen met de waarde die aan de subschaal hangt. Het gemiddelde van de amotivatie wordt x -3 gedaan, de externe regulatie x -2, de geïntrojecteerde regulatie x -1, de geïntegreerde regulatie x 2 en tenslotte de intrinsieke regulatie x 3. Deze berekening maakt dat de subschalen al een bepaalde waarde hebben, de regulaties die keer een mingetal gedaan worden hebben dus een lagere waarde dan de regulaties die keer een plusgetal gedaan worden. Deze berekening (en de vraagstelling) maakte ook dat het niet nodig was om bepaalde subschalen om te rekenen.

4. Resultaten

Zoals eerder verwoord zijn de resultaten van dit onderzoek verwerkt via het statistiekprogramma SPSS. Om uitspraken te doen over de analyse van de resultaten is het van belang dat deze waarnemingen significant zijn. Significantie (p) geeft weer of de uitkomsten 'echt' zijn of dat het te wijten is aan toeval. De significantieregel die gehanteerd wordt bij het gebruik van SPSS is dat wanneer de aanduiding van de significantie lager is dan 0.05 ($p < 0.05$) er gezegd mag worden dat het effect significant is. Bij een significantie hoger dan 0.05 ($p > 0.05$) is het effect niet significant en zou het dus aan toeval gewijd kunnen worden. Het getal 0.05 staat voor vijf procent, dit houdt in dat vijf procent aan toeval gewijd kan zijn ofwel dat 95 procent op een alternatieve hypothese zou kunnen wijzen (Bakker & van Buuren, 2009). De (alleen significantie) resultaten vloeien voort uit de analyse van de data uit het statistiekprogramma SPSS, de specifieke weergave van deze uitkomsten zijn terug te vinden in de bijlagen. Een korte, duidelijke weergave van de meest relevante resultaten worden hieronder weergegeven.

De onderzoeksgroep is onder te verdelen op sportfrequentie: deelnemers die wél deel hebben genomen aan het sporten, zowel soms als altijd, en de deelnemers die niet deel hebben genomen aan het sporten. De onderzoeksgroep is tevens onder te verdelen op beloningontvangst. De analyse van de resultaten wordt gedaan aan de hand van deze indelingen (tabel 1).

Tabel 1: Indeling onderzoeksgroep

Sportfrequentie			Ontvangen van een beloning		
	Soms/ altijd	Nooit		Wel	Niet
N:	6	9	N:	4	11

Om de resultaten te analyseren aan de hand van de onderzoeksvraag wordt er allereerst gekeken naar de RAI-score. Dit is het getal dat de intrinsieke motivatie weergeeft en is de som (variërend van -24 tot +20) van de verschillende subschalen. Er is een significant verschil ($P=0.003$) zichtbaar bij de vergelijking aan de hand van de sportfrequentie in de RAI score. Deze RAI score, aangeduid met M , is bij de regelmatige en vaste sporters aanzienlijk hoger dan bij de niet sporters.

Tabel 2: Gemiddelde RAI score bij sportfrequentie

	Soms/altijd	Nooit
N:	6	9
M:	12,51	4,96
SD:	3,64	4,18
	F : 12,933	P: 0,003

In de tabel wordt zichtbaar dat de niet sporters een gemiddelde RAI-score hebben van $M=4,96$ en de sporters een RAI-score van $M=12,51$. Om te zien of de invoering van het beloningssysteem hier effect op heeft gehad is het van belang om te kijken naar de verschillende meetmomenten (tabel 3).

Tabel 3: RAI score bij sportfrequentie per meetmoment

Meetmoment 1			Meetmoment 2			Meetmoment 3		
	Soms/altijd	Nooit		Soms/altijd	Nooit		Soms/altijd	Nooit
N:	6	9	N:	6	9	N:	6	9
M:	13,25	5,44	M:	11,53	4,96	M:	12,77	4,88
SD:	5,14	4,45	SD:	4,26	4,41	SD:	3,93	4,33
	F : 9,837	P: 0,008		F : 8,194	P: 0,013		F : 14,142	P: 0,002

Opnieuw zijn er duidelijke significante verschillen zichtbaar tussen de wel en niet sporters. Opvallend hierbij is wel dat er bij de soms/altijd sporters na invoering van het beloningssysteem een daling plaatsvindt van de RAI score, namelijk van 13,25 naar 11,53. Na acht weken vindt er wel weer een groei plaats naar 12,77 maar de beginwaarde wordt niet meer bereikt. Bij de niet sporters vindt er bij elk meetmoment een daling plaats.

De intrinsieke motivatie wordt eveneens bekeken ten aanzien van het wel of niet ontvangen van een beloning. Hierbij wordt zichtbaar dat de wel-ontvangers hoger scoren op de gemiddelde RAI dan de niet-ontvangers. Dit verschil is echter niet significant.

Tabel 4: Gemiddelde RAI score bij ontvangen van een beloning

	Wel	Niet
N:	4	11
M:	11,67	6,61
SD:	4,40	5,26
	F : 3,038	P: 0,105

Wanneer de RAI score specifiek wordt bekeken aan de hand van de verschillende meetmomenten is opnieuw zichtbaar dat de ontvangers van een beloning aanzienlijk hoger scoren. Ook hierbij ontbreekt significantie.

Het proces bij de ontvangers van de beloning is vergelijkbaar met het proces bij sporters. Er vindt allereerst na invoering van het beloningssysteem een daling plaats van de RAI waarna deze na acht weken weer een lichte groei laat zien.

Tabel 5: RAI score bij ontvangen van een beloning per meetmoment

Meetmoment 1			Meetmoment 2			Meetmoment 3		
	Wel	Niet		Wel	Niet		Wel	Niet
N:	4	11	N:	4	11	N:	4	11
M:	13,31	6,83	M:	9,88	6,76	M:	12,11	6,23
SD:	6,61	5,06	SD:	4,26	5,64	SD:	4,87	5,49
	F : 4,134	P: 0,063		F : 0,994	P: 0,337		F : 3,534	P: 0,083

Om te zien of er daadwerkelijk iets verandert is op de interne motivatie worden de resultaten van de subschaal 'intrinsieke regulatie' (BREQ -2 vragen 4, 10, 15 en 18) hieronder verder toegelicht. Deze subschaal loopt van 0 tot 12.

Allereerst de gemiddelde intrinsieke regulatie bij de sportfrequentie. Zoals zichtbaar wordt in tabel 6 is de vergelijking (net) niet significant waardoor er niet met zekerheid gezegd kan worden of het verschil waarbij de sporters hoger scoren dan de niet sporters, aan toeval is te wijten of niet.

Tabel 6: Gemiddelde intrinsieke regulatie bij sportfrequentie

	Soms/altijd	Nooit
N:	6	9
M:	10,08	6,76
SD:	2,42	3,67
	F : 3,757	P: 0,075

Bij een specifiekere kijk op bovenstaande tabel aan de hand van de drie meetmomenten wordt zichtbaar dat er bij het derde meetmoment een significant verschil aanwezig is bij de wel- en niet sporters. Dit verschil geeft weer dat de sporters meer intrinsieke regulatie hebben dan de niet sporters. Tenslotte is het hierbij opvallend dat er tussen de meetmomenten een groei plaats vind in de intrinsieke regulatie bij de sporters terwijl er een daling plaatsvindt bij de niet-sporters.

Tabel 7: Intrinsieke regulatie bij sportfrequentie per meetmoment

Meetmoment 1			Meetmoment 2			Meetmoment 3		
	Soms/altijd	Nooit		Soms/altijd	Nooit		Soms/altijd	Nooit
N:	6	9	N:	6	9	N:	6	9
M:	9,92	7,21	M:	9,63	6,58	M:	10,70	6,50
SD:	2,87	3,77	SD:	2,86	3,89	SD:	2,12	3,66
	F : 2,215	P: 0,160		F : 2,669	P: 0,126		F : 6,377	P: 0,025

Hetzelfde proces wordt bekeken vanuit de groep wel- en niet ontvangers van een beloning. Er is een verschil zichtbaar in de gemiddelde intrinsieke bij de wel- en niet ontvangers, deze is echter niet significant.

Tabel 8: Gemiddelde intrinsieke regulatie bij ontvangen van een beloning

	Wel	Niet
N:	4	11
M:	9,20	7,69
SD:	2,58	3,87
	F : 0,517	P: 0,485

Ook bij de analysering per meetmoment zijn er geen significante verschillen aanwezig. Wel is hierbij opnieuw opvallend dat de niet sporters een daling laten zien in de intrinsieke motivatie terwijl er bij de sporters na een kleine daling een groei zichtbaar is die een hogere uitkomst geeft dan bij meetmoment één.

Tabel 9: Intrinsieke regulatie bij ontvangen van beloning per meetmoment

Meetmoment 1			Meetmoment 2			Meetmoment 3		
	Wel	Niet		Wel	Niet		Wel	Niet
N:	4	11	N:	4	11	N:	4	11
M:	9,13	7,99	M:	8,44	7,57	M:	10,05	7,50
SD:	3,33	3,80	SD:	2,83	4,11	SD:	2,41	3,95
	F : 0,277	P: 0,608		F : 0,149	P: 0,706		F : 1,426	P: 0,254

Uit de analysering van de resultaten komen ook nog een aantal andere opvallendheden die van belang kunnen zijn voor het onderzoek.

Zoals in het theoretisch kader verwoord is, is het invoeren van een beloning een beïnvloeding op de externe regulatie. Om te zien of er veranderingen plaatsvinden op deze subschaal wordt deze geanalyseerd bij de groep wel- of niet ontvangers van een beloning.

Wanneer er wordt gekeken naar de gemiddelde externe regulatie (zie bijlage 3: tabel 10) zien we hierin nauwelijks verschil tussen de wel- ($M = -0,96$) en niet-ontvangers ($M = -0,92$) en daarbij is dit verschil niet significant. De grote P-waarde ($P = 0,968$) geeft aan dat dit verschil op toeval kan berusten.

Bij de kijk op externe regulatie per meetmoment (zie bijlage 3: tabel 11) zien we tussen de groepen geen opvallende en bovendien geen significante verschillen. Wel valt het op dat er bij beide groepen een stijging zichtbaar is op de externe regulatie na invoering van het beloningssysteem. Bij de wel ontvangers is er vanaf T0 ($M = -0,14$) een groei tot ($M = -2,00$) bij T2 zichtbaar. Bij de niet ontvangers is dit een groei van T0 ($M = -0,59$) tot T2 ($M = -1,18$).

Tenslotte opvallendheden op de subschaal amotivatatie (zie bijlage 3: tabel 12 & 13). De gemiddelde som van de vragen die horen bij deze subschaal kan variëren van 0 tot -12. Wat hierin opvallend is, is dat er op deze subschaal niet lager wordt gescoord dan -4, dit voor zowel de deelnemende als de niet deelnemende personen. Deze uitkomst is niet hoog wat bij deze subschaal een positief gegeven is.

5. Discussie

Door middel van een kritische beschouwing komen er een aantal valkuilen in de uitvoering en de verwerking van de resultaten van dit onderzoek naar voren.

Allereerst de uitvoering van het onderzoek. De vragenlijsten zijn door de onderzoeker zelf afgenomen. Dit maakt dat de onderzoeker ook belanghebbende was binnen de uitvoering (en uitkomsten) van het onderzoek. Dit zou van invloed kunnen zijn geweest op de gegeven antwoorden, het geven van sociaal wenselijke antwoorden bijvoorbeeld.

Zoals in het hoofdstuk 'Methode' is te lezen werden de vragenlijsten 's ochtends afgenomen om zo de kans op beïnvloeding door middelen zo klein mogelijk te houden. Tijdens de uitvoering van het onderzoek bleek echter regelmatig dat er toch middelen gebruikt waren wat effect zou kunnen hebben op de resultaten.

De lijsten zijn op twee ochtenden bij de deelnemers afgenomen, wat maakt dat de tijdstippen niet geheel gelijk zijn. Ook de wijze waarop zij de vragenlijst hebben ingevulde verschilde erg. De één zat in een gezamenlijke ruimte, wat de kans op beïnvloeding en verminderde aandacht voor de vragenlijst vergroot, terwijl de ander in een afgesloten ruimte de vragenlijst invulde.

Daarnaast is het onderzoek uitgevoerd bij een kleine populatie mensen wat maakt dat er binnen de resultaten grote verschillen zichtbaar zijn en dat vele uitkomsten niet significant zijn. Dit maakt dat er weinig 'harde' uitspraken gedaan kunnen worden. Daarbij vond er in de groep tijdens de uitvoering van het onderzoek een verandering plaats. Er waren twee personen die voorafgaand aan de interventie wel deelnamen aan het sporten maar na invoering niet meer. Dit zorgde voor een ruis in het onderzoek omdat er nu onderscheid moest worden gemaakt tussen twee groepen. Ook is er niet gewerkt met een controlegroep wat maakt dat iedereen op de hoogte was van het beloningsysteem. Deze kennis kan al voor een beïnvloeding zorgen wat maakt dat de uitspraken die gedaan worden over het effect van het beloningsysteem niet voor 100% zijn te wijten aan het belonen op zich.

Tenslotte is er gebruik gemaakt van het statistiekprogramma SPSS. Binnen de opleiding is er niet gewerkt met dit programma waardoor het gebruik hiervan werd bemoeilijkt, de inschakeling van een extern deskundige was hierbij van belang.

6. Conclusie & Aanbevelingen

Na analysering van de resultaten kunnen er diverse conclusies getrokken worden .

Allereerst vanuit de RAI-score, de som van de subschalen die de intrinsieke motivatie weergeeft. In de resultaten komt een significant verschil naar voren tussen de RAI-score bij de wel- en niet sporters. Ook is er een verschil zichtbaar tussen de wel- en niet ontvangers van een beloning. Na een verdere analyse van deze resultaten blijkt dat dit verschil echter al vanaf meetmoment één (T0) aanwezig is. Dit betekent dat de sporters van te voren al meer intrinsiek gemotiveerd waren dan de niet sporters.

Na deze uitkomst is het dus van belang om te kijken naar het effect van een beloningssysteem op de RAI-score. Er komt naar voren dat er na de invoering van het beloningssysteem een daling plaatsvindt. Na acht weken (T2) vindt er een stijging plaats maar de waarde van meetmoment één wordt niet meer bereikt. Dit geldt voor zowel de groep sporters als voor de ontvangers van een beloning. Bij de niet sporters en niet ontvangers van een beloning vindt er een daling plaats.

Deze uitkomst wijst op de nulhypothese, er vindt geen stijging plaats in de interne motivatie tot sporten.

Bij de analysering van de resultaten vanuit de subschaal intrinsieke regulatie komt naar voren dat er bij meetmoment drie een significant verschil is tussen de wel- en niet sporters. Dit verschil is ten aanzien van meetmoment één gegroeid omdat de groep wel sporters een significante groei laat zien in de intrinsieke regulatie terwijl er bij de niet-sporters een daling zichtbaar is.

Deze uitkomst zou de theorie van Rodgers, et al. (2010), dat er na acht weken een omslagpunt plaatsvindt van externe naar interne motivatie bij de regelmatige sporters, kunnen bevestigen. Deze uitkomst geeft echter niet weer of deze verandering het gevolg is van het regelmatige sporten of de invoer van het beloningsysteem.

Bij de groep wel- of niet ontvangen van een beloning per meetmoment zijn er geen significante verschillen ten aanzien van de intrinsieke regulatie aanwezig. De ontvangers van een beloning laten opnieuw eerst een lichte daling zien waarna een stijging ontstaat. De uitkomst van meetmoment drie in vergelijking tot meetmoment één is hoger maar dit verschil is minimaal en niet significant. Hierover kunnen geen uitspraken worden gedaan.

Vanuit de externe regulatie bij groep wel- of niet ontvangers van een beloning zijn geen significante verschillen aanwezig en de hoge P-waarde geeft aan dat het verschil op toeval kan berusten. Wel komt naar voren dat er bij beide groepen een stijging plaats vindt binnen de externe regulatie. Deze stijging zou het gevolg kunnen zijn van de invoering van het beloningsysteem omdat dit een beïnvloeding is op de extrinsieke prikkel (Vinke, 2004).

Tenslotte het resultaat wat betreft de amotivatie. Zoals in de resultaten staat beschreven scoort geen enkele groep gemiddeld lager dan -4. Deze waarde op een schaal van 0 tot -12 is aanzienlijk laag. Amotivatie betekent het ontbreken van motivatie. Een lage score op deze schaal biedt dus wel hoop voor de toekomst wat betreft het sporten met de deelnemers van dit onderzoek.

Zoals in de conclusie meerdere malen verwoord is zijn de verschillen die na analysering van de resultaten naar voren kwamen vaak niet significant waardoor er geen harde uitspraken over de resultaten gedaan kan worden.

De conclusie die gegeven kan worden is enkel berust op de RAI-score die geen stijging in de interne motivatie laat zien. Deze uitkomst geeft de nulhypothese: “er vindt geen stijging in de interne motivatie tot sporten” weer als antwoord op de onderzoeksvraag. Het ontbreken van een stijging in de interne motivatie door middel van een beloningsysteem wordt bevestigd door de zelfdeterminatie theorie (Deci & Ryan, 2002). Deze theorie, beschreven in het theoretische kader, zegt dat belonen geen effect heeft op de intrinsieke motivatie.

Naar aanleiding van deze conclusie kunnen er een aantal aanbevelingen worden gegeven. Allereerst biedt de lage score op de amotivatie hoop voor het sporten met de deelnemers van dit onderzoek. Het zou dus raadzaam kunnen zijn om een alternatieve manier van motiveren te zoeken waarbij de motivatie die al aanwezig is wordt aangesproken. Dit zou er toe kunnen leiden dat er bij de regelmatige sporters ook een omslagpunt plaats zou vinden (rond de acht weken) waardoor de intrinsieke motivatie tot sporten ontstaat.

Zoals in de discussie naar voren komt zijn er ook binnen het onderzoek zelf een aantal valkuilen geweest waar de mogelijke aanbeveling uit voort vloeien. Zo zou er een grote populatie onderzocht kunnen worden wat een positief zal hebben op de standaard deviatie en de significantie waarna er uiteindelijk hardere uitspraken gedaan kunnen worden over het effect. Tenslotte is het raadzaam om met een controle groep te werken om zo de validiteit te vergroten.

Literatuur

Baarveld, F. (2009). *Sportgeneeskunde*. Den Haag: Bohn Stafleu Van Loghum.

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

Braat Services. (2012, oktober 18). *IBM SPSS Statistics, het programma*. Opgeroepen op maart 02, 2013, van De Data Analist: <http://www.dedataanalist.nl/gereedschap/spss/desoftware/>

Deci, E., & Ryan, R. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: The University of Rochester Press.

Greeven, P., De Fuentes-Merillas, L., & Roozen, H. (2008). *Handboek voor de behandeling van alcoholverslaving*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Hoencamp, E., Haffmans, J., & van Loon, J. (2011). *Psychiatrie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Benelux BV.

Jochems, A., & Joosten, F. (2009). *Coëtho - Zakboek der Geneeskunde*. Doetinchem: Reed Business.

Markland, D.A. (2007). *Scoring the BREQ and BREQ-2*. Opgeroepen op November 13, 2012, van Exercise Motivation Measurement, The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire: http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/breq/breq.htm

Markland, D.A. & Tobin, V. (2004). *BREQ-2 in Dutch*. Opgeroepen op November 15, 2012, van Exercise Motivation Measurement, The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire: http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/regulatie%20van%20fysieke%20training%20-%20breq-2%20dutch%20version.pdf

Novadic Kentron. (2008). Beloning helpt drugsverslaafden bij afkicken. *Inzien*, 16-19.

Pligt, J. van, Koomen, W., & Harreveld, F. van (2007). *Bestrafen, belonen en beïnvloeden. Een gedragswetenschappelijk perspectief op handhaving*. Den Haag: Boom Juridische uitgevers.

Rodgers, W., Hall, C., Duncan, L., Pearson, E., & Milne, M. (2010). Remove from marked Records Becoming a regular exerciser: examining change in behavioural regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 378-386. doi:10.1016/j.psychsport.2010.04.007

Roozen, H. (2006). De Community Reinforcement Approach (CRA). *Verslaving*, 2, 3-18.

Statistiekbegeleider. (n.d.). *Significantie*. Opgeroepen op april 19, 2013, van Statistics: <http://www.statistiekbegeleider.nl/statistiek-onderwerpen/significantie/>

Tactus Verslavingszorg. (n.d.). *Missie*. Opgeroepen op Februari 10, 2013, van Tactus Verslavingszorg: <http://www.tactus.nl/teksten/item/bekijk/id/68>

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 (1) , 22-26.

Verstuyf, J., & Vansteenkiste, M. (2008). Willen versus Moeten: De invloed van motivatie op het therapeutisch proces. *Agora*, 24 , 7-22.

Vinke, R. (2004). *Zoeken naar intrinsieke motivatie*. 's-Gravenhage: Reed Business Information.

Vonk, R. (2009). *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Wijsman, E. (2008). *Psychologie en sociologie*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.

Bijlagen

Bijlage 1: BREQ - 2 (Markland & Tobin, 2004)

REGULATIE VAN FYSIEKE TRAINING

Waarom neemt u deel aan fysieke trainingsprogramma's?

Waarom beslissen personen om wel of niet aan fysieke training te doen? Op de onderstaande schaal kunt u door te omcirkelen aangeven in welke mate volgende uitspraken gelden voor u.

Merk op dat er geen foute of correcte antwoorden bestaan. We willen gewoon weten hoe u persoonlijk tegenover fysieke training staat.

	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 mislukking 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)

Bijlage 2: Plan van aanpak beloningssysteem

Bewoner	<i>Naam bewoner</i>	
Doel	Beweging	
Tijdsduur	8 weken	
Beloning	<i>Zelf gekozen beloning</i>	<i>Aantal munten dat hier gelijk aan staan</i>
In woonwerkplan		

Actie	Waar?
Deelname aan PMT op maandag en dinsdag	Huiskamer
Deelname aan PMT op woensdag	Windesheim

Dag	Actie	Aantal muntjes	Wie	Uitbetaald
<i>Datum</i>	<i>Deelname aan sport</i>	Maandag en/of dinsdag 1 munt. Woensdag: <i>Afhankelijk van persoon. 1/2/3 munten</i>	Mariska	<i>Afvinken wanneer uitbetaald is.</i>
“ “	“ “	“ “	“ “	“ “
“ “	“ “	“ “	“ “	“ “
“ “	“ “	“ “	“ “	“ “
“ “	“ “	“ “	“ “	“ “

Bijlage 3: Uitwerking analyses resultaten SPSS**Uitwerking tabel 2: Gemiddelde RAI bij sportfrequentie:****Uitwerking tabel 6: Gemiddelde intrinsieke regulatie bij sportfrequentie:****Uitwerking tabel 12: Gemiddelde amotivatie bij sportfrequentie + ontvangen van beloning:****Descriptives**

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
gemiddeldeRAI	nooit	9	4,9600	4,18477	1,39492	1,7433	8,1767	,00	13,25
	soms	6	12,5144	3,64451	1,48786	8,6898	16,3391	5,67	15,69
	Total	15	7,9818	5,42456	1,40061	4,9778	10,9858	,00	15,69
gem_amotivatie	nooit	9	-3,6315	2,15057	,71686	-5,2846	-1,9784	-6,25	,00
	soms	6	-1,2083	1,14473	,46734	-2,4097	-,0070	-3,00	,00
	Total	15	-2,6622	2,14958	,55502	-3,8526	-1,4718	-6,25	,00
gem_externregulatie	nooit	9	-1,1296	1,72759	,57586	-2,4576	,1983	-5,00	,00
	soms	6	-,6389	,70251	,28680	-1,3761	,0983	-1,83	,00
	Total	15	-,9333	1,39415	,35997	-1,7054	-,1613	-5,00	,00
gem_geitroject	nooit	9	-,9011	1,19807	,39936	-1,8220	,0198	-3,33	,00
	soms	6	-1,1661	,79083	,32285	-1,9960	-,3362	-2,33	-,22
	Total	15	-1,0071	1,03035	,26604	-1,5777	-,4365	-3,33	,00
gem_geintegreerd	nooit	9	3,8148	2,16898	,72299	2,1476	5,4820	,00	7,50
	soms	6	5,4167	1,57321	,64226	3,7657	7,0677	3,00	7,17
	Total	15	4,4556	2,05719	,53116	3,3163	5,5948	,00	7,50
gem_intrinsiek	nooit	9	6,7648	3,67029	1,22343	3,9436	9,5860	,00	12,00
	soms	6	10,0806	2,41650	,98653	7,5446	12,6165	5,75	12,00
	Total	15	8,0911	3,55110	,91689	6,1246	10,0576	,00	12,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
gemiddeldeRAI	Between Groups	205,451	1	205,451	12,933	,003
	Within Groups	206,511	13	15,885		
	Total	411,961	14			
gem_amotivatie	Between Groups	21,138	1	21,138	6,310	,026
	Within Groups	43,552	13	3,350		
	Total	64,690	14			
gem_externregulatie	Between Groups	,867	1	,867	,428	,524
	Within Groups	26,344	13	2,026		

	Total	27,211	14			
gem_geitroject	Between Groups	,253	1	,253	,225	,643
	Within Groups	14,610	13	1,124		
	Total	14,863	14			
gem_geintegreerd	Between Groups	9,237	1	9,237	2,401	,145
	Within Groups	50,011	13	3,847		
	Total	59,248	14			
gem_intrinsiek	Between Groups	39,579	1	39,579	3,757	,075
	Within Groups	136,965	13	10,536		
	Total	176,544	14			

Uitwerking tabel 4: Gemiddelde RAI score bij ontvangen van beloning:

Uitwerking tabel 8: Gemiddelde intrinsieke regulatie bij het ontvangen van beloning:

Uitwerking tabel 10: Gemiddelde externe regulatie bij het ontvangen van beloning:

Uitwerking tabel 12: Gemiddelde amotivatie bij sportfrequentie + ontvangen van beloning:

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
gemiddeldeRAI	geen beloning	11	6,6064	5,25268	1,58374	3,0776	10,1352	,00	14,92
	beloning	4	11,7642	4,39769	2,19885	4,7665	18,7619	5,67	15,69
	Total	15	7,9818	5,42456	1,40061	4,9778	10,9858	,00	15,69
gem_amotivatie	geen beloning	11	-3,2439	2,21210	,66697	-4,7301	-1,7578	-6,25	,00
	beloning	4	-1,0625	,77392	,38696	-2,2940	,1690	-1,75	,00
	Total	15	-2,6622	2,14958	,55502	-3,8526	-1,4718	-6,25	,00
gem_externregulatie	geen beloning	11	-,9242	1,61135	,48584	-2,0068	,1583	-5,00	,00
	beloning	4	-,9583	,64370	,32185	-1,9826	,0659	-1,83	-,33
	Total	15	-,9333	1,39415	,35997	-1,7054	-,1613	-5,00	,00
gem_geitroject	geen beloning	11	-1,1209	1,18199	,35638	-1,9150	-,3268	-3,33	,00
	beloning	4	-,6942	,34519	,17260	-1,2434	-,1449	-1,00	-,22
	Total	15	-1,0071	1,03035	,26604	-1,5777	-,4365	-3,33	,00
gem_geintegreerd	geen beloning	11	4,1667	2,09497	,63166	2,7592	5,5741	,00	7,50
	beloning	4	5,2500	1,99304	,99652	2,0786	8,4214	3,00	7,17
	Total	15	4,4556	2,05719	,53116	3,3163	5,5948	,00	7,50
gem_intrinsiek	geen beloning	11	7,6864	3,87120	1,16721	5,0857	10,2871	,00	12,00
	beloning	4	9,2042	2,57716	1,28858	5,1033	13,3050	5,75	11,75
	Total	15	8,0911	3,55110	,91689	6,1246	10,0576	,00	12,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
gemiddeldeRAI	Between Groups	78,035	1	78,035	3,038	,105
	Within Groups	333,926	13	25,687		
	Total	411,961	14			
gem_amotivatie	Between Groups	13,959	1	13,959	3,577	,081
	Within Groups	50,731	13	3,902		
	Total	64,690	14			
gem_externregulatie	Between Groups	,003	1	,003	,002	,968
	Within Groups	27,208	13	2,093		
	Total	27,211	14			
gem_geitroject	Between Groups	,534	1	,534	,485	,499
	Within Groups	14,329	13	1,102		
	Total	14,863	14			
gem_geintegreerd	Between Groups	3,443	1	3,443	,802	,387
	Within Groups	55,806	13	4,293		
	Total	59,248	14			
gem_intrinsiek	Between Groups	6,758	1	6,758	,517	,485
	Within Groups	169,787	13	13,061		
	Total	176,544	14			

Uitwerking tabel 3: Gemiddelde RAI score per subschaal bij sportfrequentie:

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
RAI_t1	nooit	9	5,4356	4,44845	1,48282	2,0162	8,8549	,00	13,08
	soms	6	13,2500	5,14229	2,09933	7,8535	18,6465	3,50	17,50
	Total	15	8,5613	6,03775	1,55894	5,2177	11,9049	,00	17,50
RAI_t2	nooit	9	4,9633	4,40500	1,46833	1,5773	8,3493	,00	13,58
	soms	6	11,5283	4,26448	1,74097	7,0530	16,0036	5,00	16,17
	Total	15	7,5893	5,35403	1,38240	4,6244	10,5543	,00	16,17
RAI_t3	nooit	9	4,4811	4,33007	1,44336	1,1527	7,8095	,00	13,08
	soms	6	12,7650	3,92655	1,60301	8,6443	16,8857	5,25	16,75
	Total	15	7,7947	5,81947	1,50258	4,5720	11,0174	,00	16,75

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
RAI_t1	Between Groups	219,836	1	219,836	9,837	,008
	Within Groups	290,525	13	22,348		
	Total	510,361	14			
RAI_t2	Between Groups	155,157	1	155,157	8,194	,013
	Within Groups	246,161	13	18,935		
	Total	401,319	14			
RAI_t3	Between Groups	247,042	1	247,042	14,142	,002
	Within Groups	227,085	13	17,468		
	Total	474,127	14			

Uitwerking tabel 5: RAI score bij ontvangen van beloning per meetmoment:

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
RAI_t1	geen beloning	11	6,8336	5,06288	1,52652	3,4323	10,2349	,00	13,92
	beloning	4	13,3125	6,60567	3,30284	2,8014	23,8236	3,50	17,50
	Total	15	8,5613	6,03775	1,55894	5,2177	11,9049	,00	17,50
RAI_t2	geen beloning	11	6,7582	5,64146	1,70096	2,9682	10,5482	,00	16,17
	beloning	4	9,8750	4,26468	2,13234	3,0889	16,6611	5,00	15,00
	Total	15	7,5893	5,35403	1,38240	4,6244	10,5543	,00	16,17
RAI_t3	geen beloning	11	6,2273	5,49191	1,65587	2,5378	9,9168	,00	14,67
	beloning	4	12,1050	4,87091	2,43546	4,3543	19,8557	5,25	16,75
	Total	15	7,7947	5,81947	1,50258	4,5720	11,0174	,00	16,75

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
RAI_t1	Between Groups	123,129	1	123,129	4,134	,063
	Within Groups	387,233	13	29,787		
	Total	510,361	14			
RAI_t2	Between Groups	28,496	1	28,496	,994	,337
	Within Groups	372,823	13	28,679		
	Total	401,319	14			

RAI_t3	Between Groups	101,340	1	101,340	3,534	,083
	Within Groups	372,788	13	28,676		
	Total	474,127	14			

Uitwerking tabel 7: Intrinsieke regulatie bij sportfrequentie per meetmoment:

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
IntrinsiekeREG_t1 nooit	9	7,2111	3,76545	1,25515	4,3167	10,1055	,00	12,00
soms	6	9,9167	2,87083	1,17201	6,9039	12,9294	4,50	12,00
Total	15	8,2933	3,59553	,92836	6,3022	10,2845	,00	12,00
IntrinsiekeREG_t2 nooit	9	6,5833	3,89310	1,29770	3,5908	9,5758	,00	12,00
soms	6	9,6250	2,86247	1,16860	6,6210	12,6290	6,00	12,00
Total	15	7,8000	3,73712	,96492	5,7305	9,8695	,00	12,00
IntrinsiekeREG_t3 nooit	9	6,5000	3,65505	1,21835	3,6905	9,3095	,00	12,00
soms	6	10,7000	2,12485	,86747	8,4701	12,9299	6,75	12,00
Total	15	8,1800	3,71247	,95856	6,1241	10,2359	,00	12,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IntrinsiekeREG_t1	Between Groups	26,352	1	26,352	2,215	,160
	Within Groups	154,637	13	11,895		
	Total	180,989	14			
IntrinsiekeREG_t2	Between Groups	33,306	1	33,306	2,669	,126
	Within Groups	162,219	13	12,478		
	Total	195,525	14			
IntrinsiekeREG_t3	Between Groups	63,504	1	63,504	6,377	,025
	Within Groups	129,450	13	9,958		
	Total	192,954	14			

Uitwerking tabel 9: Intrinsieke regulatie bij het ontvangen van beloning per meetmoment:

Descriptives									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
IntrinsiekeREG_t1	geen beloning	11	7,9909	3,79512	1,14427	5,4413	10,5405	,00	12,00
	beloning	4	9,1250	3,32603	1,66302	3,8325	14,4175	4,50	12,00
	Total	15	8,2933	3,59553	,92836	6,3022	10,2845	,00	12,00
IntrinsiekeREG_t2	geen beloning	11	7,5682	4,11414	1,24046	4,8043	10,3321	,00	12,00
	beloning	4	8,4375	2,83119	1,41559	3,9324	12,9426	6,00	11,25
	Total	15	7,8000	3,73712	,96492	5,7305	9,8695	,00	12,00
IntrinsiekeREG_t3	geen beloning	11	7,5000	3,95443	1,19230	4,8434	10,1566	,00	12,00
	beloning	4	10,0500	2,41557	1,20779	6,2063	13,8937	6,75	12,00
	Total	15	8,1800	3,71247	,95856	6,1241	10,2359	,00	12,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IntrinsiekeREG_t1	Between Groups	3,773	1	3,773	,277	,608
	Within Groups	177,217	13	13,632		
	Total	180,989	14			
IntrinsiekeREG_t2	Between Groups	2,217	1	2,217	,149	,706
	Within Groups	193,308	13	14,870		
	Total	195,525	14			
IntrinsiekeREG_t3	Between Groups	19,074	1	19,074	1,426	,254
	Within Groups	173,880	13	13,375		
	Total	192,954	14			

Uitwerking tabel 11: Externe regulatie bij ontvangen van beloning per meetmoment

Descriptives								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ExterneRegulatie_t1 geen beloning	11	-,5909	1,31944	,39782	-1,4773	,2955	-3,50	,00
beloning	4	-,1250	,25000	,12500	-,5228	,2728	-,50	,00
Total	15	-,4667	1,14122	,29466	-1,0987	,1653	-3,50	,00

ExterneRegulatie_t2 geen beloning	11	-1,0000	1,74642	,52657	-2,1733	,1733	-5,50	,00
beloning	4	-,7500	,95743	,47871	-2,2735	,7735	-2,00	,00
Total	15	-,9333	1,54535	,39901	-1,7891	-,0775	-5,50	,00
ExterneRegulatie_t3 geen beloning	11	-1,1818	1,88776	,56918	-2,4500	,0864	-6,00	,00
beloning	4	-2,0000	,81650	,40825	-3,2992	-,7008	-3,00	-1,00
Total	15	-1,4000	1,68184	,43425	-2,3314	-,4686	-6,00	,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ExterneRegulatie_t1	Between Groups	,637	1	,637	,470	,505
	Within Groups	17,597	13	1,354		
	Total	18,233	14			
ExterneRegulatie_t2	Between Groups	,183	1	,183	,072	,793
	Within Groups	33,250	13	2,558		
	Total	33,433	14			
ExterneRegulatie_t3	Between Groups	1,964	1	1,964	,678	,425
	Within Groups	37,636	13	2,895		
	Total	39,600	14			

Uitwerking tabel 13: Amotivatie bij sportfrequentie + ontvangen van beloning per meetmoment:

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
amotivatie_t1	nooit	9	-4,0000	2,31166	,77055	-5,7769	-2,2231	-6,75	,00
	soms	6	-1,0000	1,54919	,63246	-2,6258	,6258	-3,00	,00
	Total	15	-2,8000	2,49499	,64420	-4,1817	-1,4183	-6,75	,00
amotivatie_t2	nooit	9	-3,2500	2,28104	,76035	-5,0034	-1,4966	-6,75	,00
	soms	6	-1,3750	1,37614	,56181	-2,8192	,0692	-3,00	,00
	Total	15	-2,5000	2,13391	,55097	-3,6817	-1,3183	-6,75	,00
Amotivatie_t3	nooit	9	-3,6444	2,07732	,69244	-5,2412	-2,0477	-6,00	,00
	soms	6	-1,2500	1,12916	,46098	-2,4350	-,0650	-3,00	,00
	Total	15	-2,6867	2,09655	,54133	-3,8477	-1,5256	-6,00	,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
amotivatatie_t1	Between Groups	32,400	1	32,400	7,693	,016
	Within Groups	54,750	13	4,212		
	Total	87,150	14			
amotivatatie_t2	Between Groups	12,656	1	12,656	3,220	,096
	Within Groups	51,094	13	3,930		
	Total	63,750	14			
Amotivatatie_t3	Between Groups	20,640	1	20,640	6,561	,024
	Within Groups	40,897	13	3,146		
	Total	61,537	14			

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
amotivatatie_t1	geen beloning	11	-3,5455	2,39744	,72286	-5,1561	-1,9348	-6,75	,00
	beloning	4	-,7500	1,50000	,75000	-3,1368	1,6368	-3,00	,00
	Total	15	-2,8000	2,49499	,64420	-4,1817	-1,4183	-6,75	,00
amotivatatie_t2	geen beloning	11	-2,9318	2,26134	,68182	-4,4510	-1,4126	-6,75	,00
	beloning	4	-1,3125	1,28087	,64043	-3,3506	,7256	-3,00	,00
	Total	15	-2,5000	2,13391	,55097	-3,6817	-1,3183	-6,75	,00
Amotivatatie_t3	geen beloning	11	-3,2545	2,15748	,65051	-4,7040	-1,8051	-6,00	,00
	beloning	4	-1,1250	,75000	,37500	-2,3184	,0684	-1,50	,00
	Total	15	-2,6867	2,09655	,54133	-3,8477	-1,5256	-6,00	,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
amotivatatie_t1	Between Groups	22,923	1	22,923	4,640	,051
	Within Groups	64,227	13	4,941		
	Total	87,150	14			
amotivatatie_t2	Between Groups	7,692	1	7,692	1,784	,205
	Within Groups	56,058	13	4,312		
	Total	63,750	14			
Amotivatatie_t3	Between Groups	13,303	1	13,303	3,585	,081
	Within Groups	48,235	13	3,710		
	Total	61,537	14			

