

Invloed van Type Motivatie, Implementatie Intenties, Regulatory Fit en Planning op
het Veranderen van het Eetpatroon

Thomas den Ambtman (3523497)

Universiteit Utrecht

Masterthese Sociale Psychologie

Datum: 08-07-2016

Begeleider: dr. Tom Frijns

Tweede beoordelaar: dr. Marieke Roskes

Abstract

Obesity is a growing problem in Western society. Interventions aimed at breaking eating habits can contribute in solving this problem. An implementation intention is such an intervention which by means of an if- then action plan can help breaking an old habit and learning a new habit. In current research the hypothesis was tested if the degree of approach- or avoidance motivation can cause a regulatory fit effect when making an implementation intention aimed at avoiding unhealthy foods or making an implementation intention aimed at eating more healthy foods. Besides that the hypothesis was tested if people with a stronger degree of approach motivation make more global plans and people who have a stronger degree of avoidance motivation make more detailed plans. In the current research no regulatory fit effects were found. However it did seem to matter which degree of approach- or avoidance motivation people had when making implementation intentions. Participants with a strong degree of approach motivation did make a less detailed 'if' part and participants with a strong degree of avoidance motivation used more words making an implementation intention. A possible explanation for not finding a regulatory fit effect is that not all participants shared the same goal.

Keywords: implementation intention, regulatory fit, avoidance motivation, approach motivation, plans

Samenvatting

Overgewicht is een groeiend probleem in de westerse maatschappij. Interventies gericht op het doorbreken van eetgewoonten kunnen bijdragen bij het oplossen van dit probleem. Een implementatie intentie, een interventie waarbij er een als-dan actieplan gemaakt wordt, kan een oude gewoonte doorbreken en een nieuwe aanleren. In huidig onderzoek werd de hypothese getoetst of de mate van streef- of vermijdingsmotivatie kan zorgen voor een regulatory fit effect bij het maken van een implementatie intentie gericht op het bevorderen van gezond eten of een implementatie intentie gericht op het vermijden van ongezond eten. Daarnaast werd getoetst of mensen die sterker streefgemotiveerd zijn meer globale planningen zouden maken en mensen die meer vermijdingsgemotiveerd waren juist meer gedetailleerde planningen. In huidig onderzoek werd geen regulatory fit effect gevonden. Type motivatie bleek wel uit te maken voor de implementatie intentie die gemaakt werd. Bij deelnemers met een sterke mate van streefmotivatie werd het 'als' gedeelte minder gedetailleerd beschreven en bij deelnemers met een sterke mate van vermijdingsmotivatie werden meer woorden gebruikt bij het maken van de implementatie intentie. Een mogelijke verklaring voor het niet vinden van een regulatory fit effect is dat niet iedereen hetzelfde soort doel had.

Zoekwoorden: implementatie intentie, regulatory fit, vermijdingsmotivatie, streefmotivatie, planning

Invloed van Type Motivatie, Implementatie Intenties, Regulatory Fit en Planning op het Veranderen van het Eetpatroon

Het handhaven van een gezond eetpatroon is niet gemakkelijk in een maatschappij waar voedsel altijd en overal aanwezig is. Ook is er geen noodzaak meer om veel te bewegen (Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO, 2008). Het is dan ook niet verwonderlijk dat het aantal mensen in Nederland met overgewicht in amper 30 jaar tijd behoorlijk gestegen is: van 27% in de jaren 80 tot 41% in 2009/2011 (CBS, 2012). Om te bepalen of iemand overgewicht heeft wordt gebruikt gemaakt van de Body Mass Index (BMI). Dit is het gewicht van iemand gedeeld door de lengte in het kwadraat. Wanneer de score van de BMI groter is dan 25 wordt er over overgewicht gesproken, tussen de 25 en 30 matig overgewicht en wanneer de BMI groter is dan 30 wordt er over obesitas gesproken. In 2012 had 42,2% van de Nederlanders ouder dan 19 jaar overgewicht en 6.1% had zelfs obesitas (CBS, 2013). Obesitas zorgt voor ernstige gezondheidsrisico's zoals: diabetes type II, cardiovasculaire aandoeningen en andere chronische ziekten. Het sterftecijfer bij mensen met obesitas is daardoor ook groter (WHO, 2005). Ook in de toekomst wordt een stijging verwacht van het aantal mensen met obesitas en overgewicht. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) heeft geprobeerd de effecten op de volksgezondheid te schatten van twee mogelijke toekomstige situaties rond overgewicht. In de eerste situatie stijgt het aantal mensen met overgewicht in dezelfde verhouding als de laatste jaren. Dit betekent dat in 2024 ongeveer 41% van de Nederlanders matig overgewicht heeft en ongeveer 18% obesitas heeft. In de tweede situatie is aangenomen dat het aantal mensen met overgewicht over 20 jaar gelijk is aan de huidige situatie in de Verenigde Staten. In 2024 heeft dan ongeveer 35% van de Nederlanders matig overgewicht en ongeveer 30% heeft obesitas (RIVM, 2004).

Oorzaken Overgewicht

Om overgewicht tegen te gaan is inzicht nodig in hoe overgewicht ontwikkelt. De oorzaak van overgewicht is een combinatie van meer eten binnen krijgen dan er verbruikt wordt en te weinig lichaamsbeweging (Wilding, 2001). Hieraan kunnen verschillende psychische en sociale factoren ten grondslag liggen, zoals emoties en attitudes. Er wordt onderscheid gemaakt tussen emotie-eters, mensen die eten om zich gelukkig te voelen of beter over zichzelf en externe eters, waarbij emoties geen rol spelen. Deze eters eten vooral als ze eten zien (Van Strien, Herman & Verheijden, 2009). Ook heeft de omgeving veel invloed. De groei van beschikbaarheid en toegankelijkheid van voedsel, grotere porties en mensen verleiden tot het kopen van meer voedsel. Dit alles leidt tot een (obesogene) omgeving die ervoor zorgt dat mensen teveel eten en te weinig bewegen. Door deze combinatie van te veel eten en te weinig noodzaak tot bewegen wordt gemakkelijk te veel energie ingenomen, waardoor men aankomt in gewicht (Voedingscentrum, n.d.). Daarnaast is het eetpatroon bij de meeste mensen een gewoonte, ze hebben weinig informatie nodig om te beslissen wat ze gaan eten en wanneer. Eetgedrag is daarom vaak moeilijk te veranderen (Van 't Riet, Sijtsema, Dagevos, & De Bruijn, 2011).

Soorten Implementatie Intenties

Interventies gericht op het doorbreken van het eetpatroon zouden goed kunnen werken. Uit een meta-analyse (Adriaanse, Vinkers, De Ridder, Hox, & De Wit, 2011) blijkt dat implementatie intenties kunnen helpen bij een gezonder eetpatroon. Implementatie intenties zijn als-dan actieplannen. Als je bijvoorbeeld wilt afvallen en je komt in de verleiding door een snack dan zeg je tegen jezelf dat je een appel neemt. Dit kan er op den duur voor zorgen dat het proces automatisch wordt, je zult dan in zulke situaties meteen een appel kiezen om te eten. Implementatie intenties zorgen ervoor dat mensen meer fruit en groente eten (Armitage, 2007). Ook bij het slikken van meer vitamine C supplementen zijn

implementatie intenties effectief gebleken, mensen slikten meer vitamine c supplementen na het maken van een implementatie intentie (Sheeran & Orbell, 1999). Implementatie intenties werken omdat het gewenste doelgedrag (in het voorbeeld een appel eten) wordt geactiveerd door de implementatie intentie. Hierdoor wordt het makkelijker om situaties te herkennen waarin dat doelgedrag uitgevoerd dient te worden (Gollwitzer, 1999). Door de implementatie intentie wordt de oude gewoonte op den duur vervangen, er ontstaat een nieuwe gewoonte. Uit onderzoek van Adriaanse en collega's (2011) blijkt dat er bij voeding kortweg twee soorten implementatie intenties worden gebruikt: implementatie intenties om gezond eten te bevorderen en implementatie intenties om slecht eten (snacks) te vermijden (Adriaanse et al., 2011). Het blijkt dat beide soorten implementatie intenties kunnen werken om het doelgedrag te bereiken. Echter blijkt dat implementatie intenties om gezond eten te bevorderen beter werken dan implementatie intenties om slecht eten te vermijden. Een mogelijke verklaring hiervoor is het soort plan wat mensen gemaakt hebben en ook de manier waarop mensen hun plan gemaakt hebben. De methodes in onderzoeken naar implementatie intenties om slecht eten te vermijden zijn erg verschillend geweest. Het is aannemelijk dat verschillende manieren van plannen maken daardoor verschillende effecten kunnen hebben op het eetgedrag (Adriaanse et al., 2011). Het zou kunnen dat de effectiviteit van de verschillende soorten implementatie intenties afhangt van het soort doelen waar mensen naar streven. Als de implementatie intentie beter aansluit bij iemand zijn motivatie, zal deze waarschijnlijk effectiever zijn.

Motivatie en Regulatory Fit

In de literatuur wordt er onderscheid gemaakt tussen streefmotivatie (gericht op positieve uitkomsten) en vermijdingsmotivatie (voorkomen van negatieve uitkomsten). Beide typen motivatie zijn aanwezig in iemand, maar één van beide is dominant (Higgins, 1997; Higgins et al., 2001). Voor de effectiviteit van de implementatie intentie zou dit verschil in

motivatie belangrijk kunnen zijn. Uit onderzoek komt namelijk naar voren dat vermijdingsmotivatie vaak een ineffectieve manier is om doelen te bereiken (Elliot, Sheldon & Church, 1997).

Een verklaring hiervoor is dat vermijdingsgemotiveerde doelen geen duidelijk einddoel hebben. Hierdoor is het voor mensen slecht te zien of ze voortgang maken in hun doel, wat ervoor zorgt dat men angstiger wordt en minder energie geeft om het doel te bereiken. Dit in tegenstelling tot streefgemotiveerde doelen, waarbij het einddoel makkelijker te herkennen is (Elliot, Sheldon & Church, 1997).

Echter blijkt dat implementatie intenties wel degelijk effectief kunnen zijn bij vermijdingsmotivatie (Sullivan & Rothman, 2008). Een verklaring voor deze tegenstrijdige resultaten in de literatuur kan regulatory fit zijn. Regulatory fit ervaar je als een strategie volgt die past bij je doelen en motivatie, dit zorgt ervoor dat je het doel effectiever bereikt (Higgins, 1997). Het kan zijn dat mensen die een sterke mate van vermijdingsmotivatie bezitten een implementatie intentie maken die niet goed aansluit bij hun doelen en motivatie. Stel dat iemand met een sterke mate van vermijdingsmotivatie gaat sporten, omdat hij hiermee het risico wil vermijden op een hartaanval. Als je deze persoon een implementatie intentie laat maken die gericht is op sporten om de conditie te verbeteren, kan dit averechts werken. Deze manier sluit namelijk niet aan bij de doelen en motivatie van deze persoon. Zo zou je ook verwachten dat mensen met een sterkere mate van streefmotivatie het beste resultaat behalen met een implementatie die daarbij aansluit. Uit onderzoek naar het bevorderen van fysieke activiteiten blijkt bijvoorbeeld dat mensen die berichten kregen die aansloten bij hun regulatory fit meer fysieke activiteiten gingen vertonen (Latimer et al. 2008). Bij mensen met een sterke mate van streefmotivatie verwacht je dat de implementatie om gezond eten te bevorderen het meest effectief is, omdat mensen met een sterke mate van streefmotivatie streven naar succes en verwacht wordt dat ze in deze situatie ook zo handelen. Ook zou je

verwachten dat mensen met een sterke mate van vermijdingsmotivatie beter resultaat behalen als ze een implementatie volgen om ongezond eten te vermijden, aangezien je zou verwachten dat ze willen voorkomen te falen.

Motivatie en Planning

Mensen met een sterke mate van streefmotivatie kijken vaak meer naar het grote plaatje terwijl mensen die een sterke mate van vermijdingsmotivatie bezitten meer aandacht hebben voor details en het vermijden van risico's (Friedman & Förster, 2005).

Streefmotivatie kan ervaren worden als een positieve gemoedstoestand (Pekrun, Elliot & Maier, 2009). Volgens de 'cognitive tuning' theorie geeft de gemoedstoestand van iemand aan of er in een bepaalde omgeving wel of geen actie vereist is. Heeft iemand een positieve gemoedstoestand en is er geen gevaar in de omgeving dan is er geen actie vereist. Mensen met een positieve gemoedstoestand nemen hierdoor vaker risico's waarbij ze vaker een globale informatieverwerkingsstijl aannemen. Als de gemoedstoestand echter negatief is dan betekent dit dat er actie ondernomen moet worden om van een vervelende gemoedstoestand af te komen. Hiervoor moet eerst op een zorgvuldige manier gekeken worden naar een oplossing, wat ervoor zorgt dat vaker een systematische en detailgeoriënteerde informatieverwerkingsstijl wordt aangenomen (Friedman & Förster, 2002).

Dit verschil in motivatie zou je terug kunnen zien in hoe mensen hun plannen maken. Om een implementatie intentie te maken moet je deze plannen. Misschien heeft de manier van plannen ook wel invloed op de effectiviteit hiervan. Aangezien mensen met vermijdingsmotivatie vaak meer op de details letten zou ik verwachten dat deze mensen een gedetailleerde planning maken dan mensen met streefmotivatie. Ook zou je verwachten dat de planning van mensen met een streefmotivatie minder details bevatten. Om dit te testen zou er gekeken kunnen worden naar het aantal woorden dat mensen gebruiken bij het beschrijven van een implementatie intentie, en hoe specifiek de implementatie intentie is opgesteld.

Beschrijven mensen hun plan in detail, zoals: 'Ik ga op zaterdagavond tijdens het tv kijken op de bank geen paprika chips eten of houden ze hun plan meer globaal: 'Ik ga tijdens het tv kijken geen snack meer eten'.

De Huidge Studie

Er wordt verwacht dat mensen die sterker vermijdingsgemotiveerd zijn een gedetailleerdere planning maken en meer baat hebben bij implementatie intenties gericht op het vermijden van ongezond eetgedrag. Mensen die sterker streefgeremotiveerd zijn zouden juist meer globale plannings moeten maken, en meer baat moeten hebben bij implementatie intenties gericht op het stimuleren van gezond eetgedrag. In dit onderzoek gaat men zelf een implementatie intentie maken en volgen waarbij of gezond eten bevorderd wordt of ongezond eten vermeden moet worden. Hierbij zal ook de mate van vermijdings- en streefmotivatie worden vastgesteld. Daarna zal gekeken worden in welke mate dit is gelukt en zal de gemaakte implementatie intentie bekeken worden op gedetailleerdheid en aantal woorden.

Dit onderzoek kan daarmee bijdragen aan het effectiever maken van implementatie intenties voor mensen die willen afvallen en/of gezondheidsdoelen nastreven. Implementatie intenties zouden dan op basis van soort motivatie en details van de planning samengesteld kunnen worden. De regulatory fit zou dan beter kunnen worden, waardoor de implementatie intentie met meer succes gevolgd kan worden.

Methode

Pilot

Een pilot-onderzoek is uitgevoerd om te kijken of er onduidelijkheden in de methode zaten (zie Procedure voor de opbouw van het onderzoek). Via social media is een oproep geplaatst over het onderzoek, hierbij werd vermeld dat het om een pilot-onderzoek ging om een eetgewoonte te veranderen. Deelnemers konden via een link meedoen aan het onderzoek.

In totaal hebben 12 deelnemers meegedaan aan het eerste en tweede gedeelte van het pilot-onderzoek. Hiervan hebben 6 deelnemers ook het derde gedeelte ingevuld. Uit het pilot-onderzoek bleek dat de term implementatie intentie als een moeilijk woord werd gezien. Er is daarom gekozen deze term te vervangen voor als-dan plan. Daarnaast bleek een vraag op verschillende manieren interpreteerbaar, deze vraag is daarom verduidelijkt. Daarnaast gaven deelnemers aan dat ze dachten dat ze zelf voedingsschema's moesten maken. Hieruit viel te concluderen dat de welkomsttekst misleidend was. Er is daarom voor gekozen de welkomsttekst te verduidelijken. Ook is er voor gekozen om het onderzoek niet in drie maar in twee delen te verdelen. Tijdens het pilot-onderzoek dachten sommige deelnemers dat ze een gedeelte gemist hadden, terwijl het volgen van het plan ook als deel gezien zou moeten worden. Daarom zijn deel 1 en deel 2 samengevoegd tot deel 1. Ook waren sommige deelnemers hun als-dan plan vergeten. Daarom is er ook nog voor gekozen om het als-dan plan nog een keer te herhalen net voor ze klaar zijn met het invullen van deel 1.

Deelnemers

In totaal hebben 116 deelnemers deelgenomen aan het eerste deel van het onderzoek. Van deze deelnemers hebben er 78 deel 1 volledig ingevuld. Van de 38 deelnemers die deel 1 niet volledig hadden ingevuld waren er 37 die de motivatievragenlijst niet volledig hadden ingevuld of meteen na het invullen van de motivatievragenlijst waren gestopt. Eén deelnemer was een aantal vragen vergeten in te vullen. Al deze 38 deelnemers zijn niet meegenomen tijdens de analyses. Van de 78 deelnemers waren er 23 man en 55 vrouw en was het opleidingsniveau als volgt: Voorbereidend lager of middelbaar beroepsonderwijs als hoogst genoten opleiding ($N=6$), Voorbereidend wetenschappelijk of hoger beroepsonderwijs ($N=1$), Diploma lager of middelbaar beroepsonderwijs ($N=15$), Diploma hoger beroepsonderwijs of universiteit ($N=55$) en anders ($N=1$). De gemiddelde leeftijd was 43.4 jaar ($SD=15.2$), waarbij de jongste 17 jaar was en de oudste 71 jaar. Van de deelnemers gaf 80.8% aan weleens een

poging te hebben ondernomen om gezonder te eten. Van de 78 deelnemers die deel 1 volledig hebben ingevuld hebben 61 deelnemers ook deel 2 ingevuld. Door middel van een aantal ANOVA's is gekeken of er verschillen zijn in sekse, opleidingsniveau, leeftijd, poging om gezonder te leven en motivatie, tussen deelnemers ($N=61$) die beide delen hadden ingevuld en deelnemers ($N=78$) die alleen deel 1 hadden ingevuld. Er bleken geen significante verschillen voor sekse ($F(1,76) = .000, p = .994, \eta^2 = .000$), opleidingsniveau ($F(1,76) = .653, p = .421, \eta^2 = .009$), leeftijd ($F(1,76) = .067, p = .796, \eta^2 = .001$), poging om gezonder te leven ($F(1,76) = .768, p = .384, \eta^2 = .010$), vermijdingsmotivatie ($F(1,76) = .843, p = .361, \eta^2 = .011$) en streefmotivatie ($F(1,76) = 1.509, p = .223, \eta^2 = .019$).

De deelnemers zijn geworven op verschillende plekken. Er is via verschillende grote voedings- en sportfora geworven. Er is hier voor gekozen met de intentie dat deze mensen makkelijker mee zouden doen, omdat het over een onderwerp gaat waar ze gemotiveerd voor zijn. Daarnaast werd daarom ook verwacht dat de uitval lager zal zijn voor het invullen van het tweede deel van het onderzoek. Ook via social media zijn oproepen geplaatst om deel te nemen aan het onderzoek. Dit werd onder andere gedaan door een bericht te plaatsen in grote facebookgroepen van mensen die bezig zijn met gezond eten en afvallen. Daarnaast zijn er ook nog direct mensen aangesproken en is er gevraagd het onderzoek te delen met andere geïnteresseerden. Dit heeft er onder andere voor gezorgd dat het onderzoek verspreid is bij tandartsen, fysiotherapeuten en sportscholen. Mensen konden via een link naar een enquête softwareprogramma meedoen aan het onderzoek. Voordat mensen deelnamen kregen ze een toestemmingsverklaring te zien. Als de deelnemers in deel 1 hadden aangegeven mee te willen doen aan deel 2 kregen ze per e-mail kregen een link naar deel 2, ook van een enquête softwareprogramma.

Procedure

Via een link naar een enquête softwareprogramma werd de deelnemer via een scherm

welkom geheten en geïnformeerd over hoe het onderzoek was opgebouwd. Op deze pagina was ook een toestemmingsverklaring te lezen. Door op de knop volgende te drukken kon de deelnemer aangeven deze verklaring gelezen te hebben en toestemming te hebben gegeven. Er werd in deze toestemmingsverklaring duidelijk vermeld dat het onderzoek anoniem was en dat de deelnemer op elk moment kon stoppen met het onderzoek. Na dit scherm volgde een scherm met een motivatievragenlijst. Nadat deze vragenlijst ingevuld was werden de deelnemers willekeurig in een conditie ingedeeld. Deze conditie kon bestaan uit instructies voor het vermijden van slecht eten de (vermijdingsconditie) of het bevorderen van gezond eten (streefconditie). Aan de hand van een aantal situaties werden de deelnemers begeleid bij het maken van een eigen implementatie intentie. Onderaan de pagina werd vermeld dat het de bedoeling was de implementatie intentie een week te volgen. Ook werd er nog vermeld dat het slim is om de intentie een aantal keren te herhalen voor jezelf en hem op te hangen op een plek die je vaak ziet. Na deze pagina werd er nog gevraagd naar een aantal demografische gegevens. Afsluitend werd er nog gevraagd om een toegangscode te maken, zodat het eerste deel van het onderzoek gekoppeld kan worden aan het tweede deel van het onderzoek. Ook werd nog naar het e-mailadres van de deelnemers gevraagd, zodat het tweede deel van het onderzoek afgenomen kon worden. In een lijst werd bijgehouden welke deelnemer wanneer startte met deel 1 van het onderzoek. Na een week werd er via die lijst een e-mail gestuurd met de link naar deel 2 van het onderzoek. Wanneer deel 2 na een week nog niet ingevuld was werd er nogmaals een reminder gestuurd. In deel 2 van het onderzoek werden vragen gesteld over de gevolgde implementatie intentie. Nadat de vragen hierover beantwoord waren werden de deelnemers hartelijk bedankt voor hun deelname.

Implementatie intentie.

Er waren twee soorten implementatie intentie instructies die men kon krijgen. Er waren instructies waarbij gezond eetgedrag werd aangemoedigd (streefconditie) en instructies

waarbij het vermijden van ongezond eetgedrag (vermijdingsconditie) centraal stond. In beide condities werden de deelnemers in 4 stappen begeleid met het maken van een eigen implementatie intentie. In stap 1 werd gevraagd om goed na te denken over een specifieke situatie waarbij er ongezond gegeten werd of gezonder gegeten kon worden. Tijdens deze stap werd in de streefconditie benadrukt dat de deelnemer een situatie zou kiezen waarbij er gezonder gegeten zou kunnen worden. In de vermijdingsconditie werd juist benadrukt dat de deelnemer een situatie moest kiezen waarbij snacks vermeden konden worden. Deze stap werd begeleid met een voorbeeld waarbij de deelnemer zijn eigen specifieke situatie moest opschrijven. Bij deze stap stond ook vermeld dat het om een situatie moest gaan die regelmatig voorkomt. Dit om te voorkomen dat deelnemers tijdens een week lang volgen van de implementatie intentie de situatie niet zouden tegenkomen. In stap 2 werd de deelnemer begeleid met het vinden van de oorzaak waarom er ongezond gegeten werd in de specifieke situatie. Ook in deze stap werden door middel van een aantal voorbeelden de deelnemer begeleid met het vinden van de oorzaak. Er werd in de streefconditie benadrukt wat er gedaan zou kunnen om gezonder te eten en in de vermijdingsconditie werd benadrukt waarom er ongezond gegeten werd. In stap 3 werd de deelnemer aan het denken gezet om een mogelijke maatregel te bedenken. De deelnemer moest bij de specifieke situatie aangeven wat hij/zij zou kunnen doen om ongezond eten te vermijden of gezond eten te bevorderen. Hierbij werd in de streefconditie met voorbeelden benadrukt wat men wel als gezond alternatief kon nemen en in de vermijdingsconditie werd benadrukt dat de deelnemers een snack moesten laten staan. In stap 4 werd vervolgens gevraagd om concreet het als-dan plan op te stellen, waarbij de deelnemer de instructie kreeg de specifieke situatie in de als vorm te zetten en de maatregel in de dan vorm. De voorbeelden in de instructie waren specifiek gericht op het bevorderen van gezond eten of het laten staan van een snack, zie Bijlage 1 voor de gehele implementatie intentie.

Codering

De gedetailleerdheid van de implementatie intentie werd gecodeerd door de onderzoeker volgens een codeerschema aan de hand van twee criteria: is de situatie (het ‘als’ gedeelte van de implementatie intentie) gedetailleerd beschreven en is de maatregel (het ‘dan’ gedeelte van de implementatie intentie) gedetailleerd beschreven. De situatie werd vervolgens gecodeerd in één van de volgende groepen: heel globaal, globaal, gedetailleerd en heel gedetailleerd. Ook de maatregel werd gecodeerd in dezelfde groepen. Voor de situatie werden deelnemers in de groep heel globaal gecodeerd als zij de situatie heel globaal beschreven hadden waarbij het onduidelijk was wanneer de situatie zich voordeed en wat nu precies de situatie was. Ze werden in de groep globaal gecodeerd als de situatie wel aan werd gegeven, maar er ontbraken details. Zo is er bijvoorbeeld niet bekend in welke specifieke plaats de situatie is. Als er ook details bekend waren over de specifieke plaats dan werden deelnemers in de gedetailleerde groep gecodeerd. Als er meerdere details of een situatie nog gedetailleerder dan bij de vorige groep werd omschreven dan werd het gecodeerd in de groep heel gedetailleerd (zie Bijlage 3 voor het codeerschema). Voor de maatregel werden deelnemers in de groep heel globaal gecodeerd al het niet duidelijk was wat er precies als maatregel gedaan moest worden. Deelnemers werden in de categorie globaal gecodeerd als ze wel aangaven wat er moet gebeuren maar niet in zijn gegaan op de inhoud. De deelnemers werden gecodeerd in de categorie gedetailleerd als de maatregel meer bevatte alleen de woorden gezond en ongezond, maar ook wat voor type dus gezonde snack of gezond drinken. In de categorie heel gedetailleerd werden deelnemers gecodeerd die meerdere details omschreven of de implementatie intenties nog gedetailleerder waren dan de vorige categorie. De scores voor gedetailleerdheid van de implementatie werd vervolgens per onderdeel berekend, zodat er één score uitkwam voor de situatie en één voor de maatregel. De score kon bij beide onderdelen variëren van 1= heel globaal tot 4 = heel gedetailleerd. De

interbeoordelaarsbetrouwbaarheid voor het ‘als’ gedeelte van de implementatie intentie is voldoende met een kappa van .784. Ook de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid voor het ‘dan’ gedeelte is voldoende met een kappa van .859.

Ook werd er nog naar het aantal woorden gekeken als maat voor gedetailleerdheid van de implementatie intentie. Hierbij werden het aantal woorden van de implementatie intentie geteld via de functie woorden tellen in het softwareprogramma Word.

Vragenlijsten Deel 1 (T1)

Motivatievragenlijst. Om te kijken hoe streef-en vermijdingsgemotiveerd de deelnemers waren werd een vragenlijst afgenomen. Hiervoor werd de Nederlandse versie van de Approach-Avoidance Temperament Questionnaire (ATQ) gebruikt (Elliot & Trash, 2010). Deze vragenlijst bestaat uit 12 items waarvan 6 items de score op streefmotivatie en 6 items de score op vermijdingsmotivatie bepalen. De vragen bestonden uit stellingen zoals: ‘Ik ben van nature vrij nerveus’, voor vermijdingsmotivatie. Voor streefmotivatie waren er stelling zoals: ‘Denken aan dingen die ik wil bereiken geeft me veel energie’. Op een 7-puntslikertschaal werd aangegeven in welke mate men het eens was met de stelling, lopende van sterk oneens tot sterk eens (zie Bijlage 2). De betrouwbaarheid van de vragenlijst voor streefmotivatie is voldoende ($\alpha = .64$) en voor vermijdingsmotivatie goed ($\alpha = .88$)

Demografische gegevens. In een korte vragenlijst na het maken van de implementatie intentie is er gevraagd naar de volgende demografische gegevens: geslacht, leeftijd, opleidingsniveau. Daarnaast werd er nog gevraagd of de deelnemer weleens een poging had gedaan om gezonder te leven. Als de deelnemers dit weleens had gedaan kon hij/zij door middel van een open vraag invullen wat hij/zij had ondernomen.

Verwachting. Om te kijken in hoeverre de deelnemers baat hebben van de implementatie intentie is er na de demografische gegevens gevraagd in welke mate zij denken

dat het gemaakte als-dan plan zou gaan werken. Dit kon op een 10-punts Likertschaal worden beantwoord, waarbij 1 heel slecht was en 10 heel goed.

Vragenlijst Deel 2 (T2)

Controle vraag. In de tweede vragenlijst werd eerst een controlevraag gesteld. Hierbij moest de deelnemer zijn/haar gemaakte implementatie intentie invullen.

Situaties. Hierna werd gevraagd of de deelnemer de afgelopen week situaties is tegengekomen waarbij implementatie intenties gebruikt zijn. Op deze vraag kon ja of nee geantwoord worden. Als de deelnemer hier nee op antwoordde werden er een open vraag gesteld over hoe het kwam dat de deelnemer de situaties niet is tegen gekomen.

Toekomstig gebruik. Vervolgens werd er gevraagd naar het toekomstige gebruik om als-dan plannen te blijven gebruiken. Hier kon ja, nee of misschien op geantwoord worden met eventueel een opmerking.

Andere situaties. Als laatste werden deze deelnemers nog gevraagd of ze in andere situaties nog als-dan plannen willen blijven gebruiken, hier kon ja of nee op geantwoord worden met eventueel een opmerking.

Als de deelnemer ja antwoordde op de vraag of er afgelopen week situaties zijn geweest waar implementatie intenties gebruik konden worden, werden hier vervolgvragen op gesteld.

Tegen-komen van situaties. De eerste vraag hierbij was: 'Hoe vaak bent u deze situaties tegen gekomen'? Hier kon de deelnemer op antwoorden met weinig (1 of 2 keer), gemiddeld (3 of 4 keer) of vaak (5 keer of meer).

Gehouden aan het plan. Deze vraag werd gevolgd door een vraag over hoe vaak ze zich in deze situaties aan het plan hadden gehouden. Er kon gekozen worden uit nooit, weinig(minder dan de helft), gemiddeld(ongeveer de helft), vaak(meer dan de helft) en altijd.

Hierna werd er in een open vraag gevraagd: ‘Als u zich niet aan de als-dan plannen heeft gehouden, hoe kwam dit’?

Verwachting voldaan. Na deze vraag konden de deelnemers op een 10-punts Likertschaal aangeven in hoeverre het plan aan hun verwachtingen had voldaan, waarbij 1 helemaal niet was en 10 helemaal wel.

Toekomstig gebruik. Afsluitend werden er een aantal vragen gesteld over het toekomstig gebruik van als-dan plannen. Deze vragen waren hetzelfde als de mensen die geen situatie waren tegen gekomen.

Datapreparatie

Om het aantal woorden te tellen van de gemaakte implementatie intenties is er eerst gecontroleerd op spatiegebruik. Veel deelnemers hadden namelijk door typfouten spaties vergeten en deze spaties tellen wel mee bij het woordgebruik. Alle dubbele spaties of vergeten spaties zijn op deze manier verwijderd of toegevoegd. Ook zijn er een aantal deelnemers geweest ($N=2$) die twee implementatie intenties hebben gemaakt. Bij deze deelnemers is het gemiddeld aantal woorden van de implementatie intenties gebruikt als aantal woorden en daarnaast is er bij het scoren via het codeerschema het gemiddelde genomen van de twee implementatie intenties. Ook zijn er een aantal deelnemers geweest die geen duidelijk meetbare implementatie intentie hebben gemaakt, bijvoorbeeld omdat ze de instructies niet goed hadden begrepen en/of er geen volledig plan was ingevuld. Deze deelnemers zijn daarom niet meegenomen bij de analyses ($N=12$). In totaal zijn er 66 deelnemers meegenomen tijdens de analyses waarvan 46 vrouwen en 20 mannen met een gemiddelde leeftijd van 42.4 jaar ($SD = 14.96$).

Resultaten

Verschillen tussen de condities.

Om te kijken of mensen baat kunnen hebben bij het maken van een implementatie intentie die aansluit bij type motivatie is eerst gekeken of er vooraf motivatieverschillen aanwezig zijn tussen de condities. Hiervoor is een MANOVA uitgevoerd met de scores op streefmotivatie en vermijdingsmotivatie als afhankelijke variabelen en de conditie als onafhankelijke variabele. Er bleek dat motivatie niet significant verschilde tussen de twee condities, $F(2,63) = .939, p = .136, \eta^2 = .061$. Er zijn dus geen verschillen in motivatie aanwezig tussen de condities. Daarnaast is er gekeken of er een correlatie is tussen streef- en vermijdingsmotivatie. Deze correlatie bleek niet significant, $r(66) = -.174, p = .164$. Dit is conform de verwachting.

Manipulatie effecten.

Er wordt verwacht dat de manipulatie een effect heeft op de verwachting die men heeft van de gemaakte implementatie intentie. Verschillende manieren van plannen maken kunnen immers verschillende effecten laten zien (Adriaanse et al., 2011). Daarnaast worden er vaker positieve effecten gevonden voor implementatie intenties gericht op gezondheid. Uit een ANOVA bleek de conditie geen effect te hebben op de verwachting of de gemaakte implementatie intentie zou werken, $F(1,64) = 1.572, p = .215, \eta^2 = .024$. Ook zou je verwachten dat de conditie effect zou kunnen hebben op het aantal woorden. Uit een ANOVA bleek de conditie een effect te hebben op het aantal woorden wat gebruikt werd, $F(1,64) = 4.214, p = .044, \eta^2 = .062$. Mensen in de vermijdingsconditie gebruikten meer woorden ($M = 18.40, SD = 1.118$) dan mensen in de streefconditie ($M = 15.48, SD = .873$).

Daarnaast zou je ook verwachten dat conditie invloed heeft op hoe vaak men zich aan de gemaakte implementatie intentie gehouden heeft, dit bleek echter niet significant $F(1,34) = .306, p = .584, \eta^2 = .009$. Toekomstig gebruik van implementatie intentie bleek ook niet beïnvloed te worden door conditie $F(1,51) = .781, p = .381, \eta^2 = .015$. Ook andere situaties waarin men van plan was implementatie intenties te gebruiken werden niet beïnvloed door

conditie $F(1,51) = .092$, $\eta^2 = .763$, $\eta^2 = .002$. Tot slot had ook conditie geen effect of de implementatie intentie aan de verwachtingen had voldaan. $F(1,35)=6,001$, $p=.300$, $\eta^2=.024$.

De hogere verwachting voor implementatie intenties gericht op gezond eten lijkt in dit onderzoek niet waar gemaakt en daarmee dat verschillende methodes verschillende effecten kunnen laten zien wel.

Streefmotivatie & Vermijdingsmotivatie.

Aantal woorden en verwachtingen. Volgens de hypothese zouden mensen met een hoge mate van vermijdingsmotivatie meer woorden gebruiken bij het maken van de implementatie intentie en mensen met een hoge mate van streefmotivatie juist minder woorden. Wanneer er gekeken werd naar de correlatie tussen vermijdingsmotivatie en het aantal woorden dan bleek deze significant samen te hangen, $r(66)=-.249$, $p=.044$. Daarnaast bleek het aantal woorden niet significant samen te hangen met de mate van streefmotivatie, $r(66)=-.016$, $p=.896$. De hypothese wordt daarmee alleen bevestigd voor de mate van vermijdingsmotivatie. Ook blijkt dat vermijdingsmotivatie samenhangt met in welke mate het plan aan de verwachtingen voldaan heeft, $r(37)=-.379$, $p=.021$. Aangezien mensen met vermijdingsmotivatie risico's vermijden en daarmee in tegenstelling tot streefgemotiveerde mensen niet streven naar succes, is dit conform de verwachting. De mate van vermijdingsmotivatie hangt ook samen met het toekomstig gebruik van implementatie intenties, $r(53)=-.300$, $p=.029$ (Zie Tabel 1). Wat je zou verwachten aangezien vermijdingsgemotiveerde mensen negatieve uitkomsten willen voorkomen.

Om te kijken of de mate van streefmotivatie en vermijdingsmotivatie de voorgaande variabelen kunnen voorspellen zijn een aantal multiple regressieanalyses uitgevoerd. Ten eerste is gekeken of streef- en vermijdingsmotivatie voorspellers kunnen zijn van het aantal woorden. Uit de regressieanalyse bleek deze voorspelling niet significant $F(2,63) = 2.209$, $p=.118$, $R^2=.066$. Vermijdingsmotivatie bleek een significante voorspeller te zijn van het

aantal woorden ($b^* = .259$, $t(63) = 2.09$, $p=.04$) en streefmotivatie ($b^* = .061$, $t(63) = 1.24$, $p=.622$) bleek geen significante voorspeller van het aantal woorden. Een model waarbij de type motivaties voorspellen hoe vaak er aan het als-plan gehouden is, bleek niet significant: $F(2,33) = 1.266$, $p=.295$, $R^2=.071$. Vermijdingsmotivatie ($b^* = -.167$, $t(33) = -.987$, $p=.331$) en streefmotivatie ($b^* = .191$, $t(33) = 1.133$, $p=.265$) bleken geen significante voorspellers. Daarnaast is gekeken of streef- en vermijdingsmotivatie kunnen voorspellen in welke mate het als-dan plan aan de verwachting heeft voldaan, dit model bleek niet significant: $F(2,34) = 2.969$, $p=.065$, $R^2=.149$. Vermijdingsmotivatie bleek een significante voorspeller $b^* = -.167$, $t(34) = -2.335$, $p=.026$ en streefmotivatie bleek geen significante voorspeller $b^* = .069$, $t(34) = 4.31$, $p=.669$. Ook een model met streef- en vermijdingsmotivatie als voorspellers van toekomstig gebruik bleek niet significant: $F(2,50) = 2.474$, $p=.094$, $R^2=.090$. Vermijdingsmotivatie bleek een significante voorspeller ($b^* = .299$, $t(50) = -2.194$, $p=.033$) en streefmotivatie bleek geen significante voorspeller ($b^* = -.007$, $t(50) = -.054$, $p=.957$). Tot slot is een binominale regressie uitgevoerd om te kijken of vermijdings- en streefmotivatie kunnen voorspellen of men van plan is in andere situaties als-dan plannen te gebruiken. Dit model was niet significant: $\chi^2(2) = 4.360$, $p = .113$. Vermijdingsmotivatie ($OR = 1.448$, $Wald = 2.826$, $p = .093$) en streefmotivatie ($OR = .643$, $Wald = .830$, $p = .362$) waren geen significante voorspellers.

Gedetailleerdheid planning. Volgens de hypothese werd er naast het verschil in aantal woorden ook verwacht dat mensen die sterker vermijdingsgemotiveerd zijn een gedetailleerdere planning maken en meer baat hebben bij implementatie intenties gericht op het vermijden van ongezond eetgedrag. Mensen die sterker streefgemotiveerd zijn zouden juist meer globale plannings moeten maken, en meer baat moeten hebben bij implementatie intenties gericht op het stimuleren van gezond eetgedrag.

Als gekeken wordt naar de correlatie tussen mate van vermijdingsmotivatie en het 'als' gedeelte van het plan dan blijkt dit niet significant, $r(66) = -.077$, $p = .539$. Ook de correlatie tussen mate van vermijdingsmotivatie en het 'dan' gedeelte van het plan blijkt niet significant, $r(66) = .065$, $p = .603$. Als gekeken wordt naar de correlatie tussen de mate van streefmotivatie en het 'als' gedeelte van het plan dan blijkt dit significant, $r(66) = -.264$, $p = .032$. De correlatie tussen de mate van streefmotivatie en het 'dan' gedeelte blijkt niet significant, $r(66) = .174$, $p = .161$. De hypothese over de gedetailleerdheid van de planning wordt alleen bevestigd voor het 'als' gedeelte van de planning en alleen bij mate van vermijdingsmotivatie.

Regulatory fit. Voor het effect van type motivatie en het extra baat hebben bij implementatie intenties die daarop aansluiten, zijn een aantal analyses uitgevoerd.

Een ANCOVA is uitgevoerd om het hoofdeffect van conditie en de interactie-effecten tussen streef- en vermijdingsmotivatie op de verwachting of de gemaakte implementatie intentie gaat werken te bekijken. Er werden respectievelijk geen hoofdeffecten gevonden voor conditie, streef- en vermijdingsmotivatie $F(1,58) = 1.807$, $p = .184$, $\eta^2 = .03$, $F(1,58) = 2.148$, $p = .148$, $\eta^2 = .036$ en $F(1,58) = 1.040$, $p = .312$, $\eta^2 = .018$. Ook werden er geen significante interactie-effecten gevonden tussen conditie en streefmotivatie $F(1,58) = 1.326$, $p = .254$, $\eta^2 = .022$, tussen conditie en vermijdingsmotivatie $F(1,58) = 1.439$, $p = .235$, $\eta^2 = .024$ en tussen streef en vermijdingsmotivatie $F(1,58) = 1.136$, $p = .291$, $\eta^2 = .019$. Ook is er geen interactie-effect gevonden tussen streefmotivatie, conditie en vermijdingsmotivatie $F(1,58) = 1.041$, $p = .312$, $\eta^2 = .018$. Voor de verwachting of de gemaakte implementatie intentie gaat werken maakt het type motivatie en/of conditie niet uit.

Om te kijken of type motivatie en/of de conditie wel invloed hebben op de afhankelijke variabele: in welke mate de implementatie intentie aan de verwachting voldaan heeft, is ook een ANCOVA uitgevoerd. Er werden respectievelijk geen hoofdeffecten

gevonden voor conditie, streef- en vermijdingsmotivatie, $F(1,29) = .090, p = .766, \eta^2 = .003$, $F(1,29) = .201, p = .657, \eta^2 = .007$, $F(1,29) = .697, p = .411, \eta^2 = .023$. Daarnaast werden er ook geen interactie-effecten gevonden tussen conditie en streefmotivatie $F(1,29) = .134, p = .717, \eta^2 = .005$, conditie en vermijdingsmotivatie $F(1,29) = .123, p = .728, \eta^2 = .004$ en tussen streef en vermijdingsmotivatie $F(1,29) = .229, p = .939, \eta^2 = .008$. Daarnaast is er geen interactie effect gevonden tussen streefmotivatie, conditie en vermijdingsmotivatie. $F(1,29) = .229, p = .636, \eta^2 = .008$.

Op basis van bovenstaande analyses wordt de hypothese verworpen, type motivatie lijkt geen extra baat te hebben bij het maken van een implementatie intentie die hier op aansluit.

Discussie

In huidig onderzoek werd de hypothese getoetst of er een regulatory fit zou zijn als een implementatie intentie gericht op het bevorderen van gezond eetgedrag gemaakt zou worden door iemand met een sterke mate van streefmotivatie. Ook werd getoetst of het maken van een implementatie intentie gericht op het vermijden van ongezond eetgedrag een regulatory fit zou hebben bij het hebben van een sterke mate van vermijdingsmotivatie.

Er blijkt uit dit onderzoek dat het voor de implementatie intentie niet uitmaakt wat voor motivatie iemand heeft, men heeft niet meer baat bij een implementatie intentie die hier bij aansluit. Deze hypothese wordt daarmee niet bevestigd. Daarnaast werd verwacht dat mensen die sterker streefgemotiveerd zijn meer globale planningen zouden maken en mensen die meer vermijdingsgemotiveerd waren juist meer gedetailleerde planningen. Deze hypothese wordt deels bevestigd. Bij mensen met een sterke mate van streefmotivatie wordt het 'als' gedeelte minder gedetailleerd beschreven en bij mensen met een sterke mate van vermijdingsmotivatie worden weer meer woorden gebruikt bij het maken van de implementatie intentie.

Het is opvallend dat de conditie waarin men zat in combinatie met het soort motivatie niet voor de regulatory fit heeft gezorgd, zoals werd verwacht (Latimer et al. 2008). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat niet iedereen hetzelfde soort doel had. Regulatory fit ervaar je immers pas als je een strategie volgt die past bij je doelen en motivatie (Higgins, 1997). In dit onderzoek werd men vrij gelaten om zelf een eigen doel te kiezen gericht op het veranderen van een eetgewoonte. Ook al zou je verwachten dat mensen die meededen aan het onderzoek ook hetzelfde doel zouden hebben, er blijkt hier veel variatie in te zitten. Er waren deelnemers bij die wel iets meer groente of fruit wilde eten of van een vervelende snack gewoonte af wilden, maar ook mensen die serieus bezig waren met afvallen. Dit kan invloed hebben op de effectiviteit van de implementatie intentie, omdat het ene doel misschien makkelijker te bereiken is dan het andere doel ongeacht de motivatie die men heeft. Als de doelen gelijk zouden zijn voor iedereen en aansluiten met de motivatie kan er mogelijk wel een regulatory fit ervaren worden.

De tweede opvallende bevinding is dat mate van streefmotivatie wel samenhangt met het 'als' gedeelte van de implementatie intentie en niet met het 'dan' gedeelte. Dit betekent dat de situatie wel globaal wordt beschreven door mensen met een hoge mate van streefmotivatie maar niet de maatregel. Bij streefmotivatie verwacht je dat ze meer naar het globale plaatje kijken en dit is ook terug te zien in de implementatie intentie. Dit verschil werd echter niet gevonden voor het aantal woorden. Het kan zijn dat het aantal woorden van een implementatie intentie geen goede graadmeter is voor of het plan wel of niet globaal is. De verwachting is dat mensen die meer details gebruiken meer woorden gebruiken en mensen die minder details gebruiken minder woorden. Het kan echter ook zijn het aantal woorden minder belangrijk is en verschil in detail het alleen terug te zien is door goed naar het plan te kijken. Als naar vermijdingsmotivatie wordt gekeken is er wel een verschil te zien in het aantal woorden. Mensen met een sterke mate van vermijdingsmotivatie gebruiken meer

woorden. Er werd echter niet gevonden dat het plan ook gedetailleerder was. Het zou kunnen dat de extra woorden die worden gebruikt woorden zijn die geen details opleveren voor de implementatie intentie en het ook hier geen goede graadmeter is van details. Ook bleek dat mensen in de vermijdingsconditie meer woorden gebruikten, dus alleen een implementatie intentie maken om ongezond eten te vermijden zorgt er al voor dat mensen meer woorden gaan gebruiken. Dit kan komen omdat vermijdingsgemotiveerde doelen vaak geen duidelijk einddoel hebben (Elliot, Sheldon & Church, 1997). Hierdoor kan het zijn dat men meer woorden gebruikt als ze een implementatie intentie maken om iets te vermijden, het is dan minder concreet.

Het huidig onderzoek kent ook een aantal limitaties. In dit onderzoek is als uitkomstmaat gebruik gemaakt van de waargemaakte verwachting van de deelnemers, waarbij ze niets hoefden op te schrijven. Het kan zijn dat sociale wenselijkheid een rol heeft gespeeld bij het invullen hiervan. Ook zou het kunnen dat mensen een verkeerde inschatting gemaakt hebben hoe vaak ze zich daadwerkelijk aan hun plan hebben gehouden. In vervolgonderzoek zou gebruik gemaakt kunnen worden van het bijhouden van een dagboek zodat er precies bij gehouden kan worden hoe vaak de persoon zich aan de implementatie intentie heeft gehouden, wat er precies is uitgevoerd of juist wat er niet is uitgevoerd. Door bijvoorbeeld bij te houden hoeveel groente en fruit iemand eet kan door middel van een voor-en nameting bepaald worden hoe goed men zich eraan gehouden heeft. Daarnaast zijn er ook veel deelnemers geweest die hun gemaakte implementatie intentie niet zijn tegengekomen in de week dat ze deze moesten volgen. De tijd van een week is misschien wat aan de korte kant en zou verlengd kunnen worden naar twee of drie weken. Dit geeft de deelnemer dan meer gelegenheid om de implementatie intentie tegen te komen. Het moment moet ook niet langer zijn dan twee of drie weken. Het ging in dit onderzoek immers om een gedraging die vaak voorkomt en als de gedraging na twee of drie weken nog niet is voorgekomen, komt het dus

niet zo vaak voor als de deelnemer dacht. Tot slot ging het in dit onderzoek om het veranderen van een eetgewoonte en er bleek achteraf heel verschillend over gedacht te worden. Sommige zagen de noodzaak wat minder in dan andere en hadden daarmee geen duidelijk doel. In vervolgonderzoek moet dan ook gekeken worden naar deelnemers die echt allemaal hetzelfde soort doel hebben, dus bijvoorbeeld allemaal willen afvallen.

Het huidige onderzoek kent ook een aantal sterke punten. Zo is er met dit onderzoek een eerste stap gezet om te kijken wat de invloeden zijn van type motivatie en regulatory fit op het maken van een implementatie intentie en het veranderen van het eetpatroon. Hierdoor weten we nu dat er geen regulatory fit lijkt te zijn bij het maken van een implementatie intentie die hier bij aansluit. In toekomstig onderzoek zou dan gekeken kunnen worden of er wel een regulatory fit gevonden kan worden door motivatie en doel meer bij elkaar aan te sluiten. Daarnaast is er ook een eerste stap gezet door te kijken naar hoe gedetailleerd de implementatie intentie er uit ziet. Op basis van dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat er een verschil is in hoe mensen hun planning maken. In de toekomst zou hier verder onderzoek gedaan naar kunnen worden door bijvoorbeeld streefgemotiveerde mensen het 'dan' gedeelte ook globaler te laten opstellen en te kijken of ze dan beter presteren.

Samengevat blijkt uit dit onderzoek dat er geen regulatory fit effect gevonden is tussen type implementatie intentie en type motivatie, daarvoor zou meer onderzoek gedaan moeten worden. Daarnaast blijkt dat er wel een verschil te vinden is in hoe de implementatie intentie is opgesteld. Ook geeft het onderzoek duidelijke handvatten voor toekomstig onderzoek, om te kijken of er wel regulatory fit effecten te vinden zijn en te kijken of de effectiviteit van type motivatie wel uitmaakt door de implementatie intentie te manipuleren. De resultaten bieden hiermee handvatten zodat er interventies ontwikkeld kunnen worden die uiteindelijk voor elke type motivatie en doel een effectieve implementatie intentie kunnen bieden.

Referentielijst

Adriaanse, M.A., Vinkers, C.D.W., De Ridder, D.T.D., Hox, J.J., & De Wit,

J.B.F. (2011). Do implementation intentions help to eat a healthy diet? A systematic review and meta-analysis of the empirical evidence. *Appetite*, *56*, 183–193.

doi:10.1016/j.appet.2010.10.012

Armitage, C.J. (2007). Effects of an implementation intention-based intervention on fruit

consumption. *Psychology and Health*, *22*, 917–928. doi: 10.1080/14768320601070662

Centraal Bureau voor de Statistiek (2012). *Steeds meer overgewicht*. Retrieved from

<http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid->

welzijn/publicaties/artikelen/archief/2012/2012-3651-wm.html

Centraal Bureau voor de Statistiek (2013). Uitkomsten Gezondheidsmonitor 2012. Retrieved

from <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2013/37/uitkomsten-gezondheidsmonitor->

2012

Elliot, A.J., Sheldon, K.M., & Church, M.A. (1997). Avoidance personal goals and subjective

well-being. *Personality and Social Psychological Bulletin*, *23*, 916-927.

Friedman, R. S., & Forster, J. (2002). The influence of approach and avoidance motor actions

on creative cognition. *Journal Of Experimental Social Psychology*, *38*(1), 41-55.

doi:10.1006/jesp.2001.1488

Friedman, R. S., & Förster, J. (2005). Effects of motivational cues on perceptual asymmetry:

Implications for creativity and analytical problem solving. *Journal of Personality and*

Social Psychology, *88*, 263–275. doi: 10.1037/0022-3514.88.2.263

- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and process. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.493
- Higgins, E.T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300. doi: 10.1037/0003-066X.52.12.1280
- Higgins, E.T., Friedman., R.S., Harlow, R.E., Idson, L.C., Ayduk, O.N., & Taylor, A. (2001). Achievement orientations from subjective histories of success: promotion pride versus prevention pride. *European Journal of Social Psychology* 31, 3-23. doi: 10.1002/ejsp.27
- John, P.H., Wilding (2001). Causes of obesity. *Practical Diabetes International*, 18(8), 288–292. doi: 10.1002/pdi.277
- Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO (2008). *Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen*. Alphen aan den Rijn: Van Zuiden Communications B.V.
- Latimer, A. E., Rivers, S. E., Rench, T. A., Katulak, N. A., Hicks, A., Hodorowski, J. K., Higgins, E. T., & Salovey, P. (2008). A field experiment testing the utility of regulatory fit messages for promoting physical activity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 826–832. doi: 10.1016/j.jesp.2007.07.013
- Pekrun, A., Elliot, A.J., Maier, M.A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101, 115–135. doi: 10.1037/a0013383

- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2004). *Toekomstige ontwikkelingen in overgewicht - Inschatting effecten op de volksgezondheid*. Bilthoven. RIVM Rapport 260301003. Bemelmans W.J.E, Hoogenveen R.T, Visscher T.L.S, Verschuren & W.M.M, Schuit A.J.
- Sheeran, P., Orbell, S. (1999). Implementation intentions and repeated behaviour. Augmenting the predictive validity of the theory of planned behavior. *European Journal of Social Psychology*, 29, 349–369. doi: 10.1002/(SICI)1099-0992(199903/05)29:2/3<349::AID-EJSP931>3.0.CO;2-Y
- Sullivan, H.W., & Rothman, A.J. (2008) When planning is needed: implementation intentions and attainment of approach versus avoidance health goals. *Health Psychology*, 27, 438-444. doi: 10.1037/0278-6133.27.4.438.
- Van Strien, T., Herman, C.P., Verheijden, M.W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role? *Appetite*, 52(2), 380–387. doi: 10.1016/j.appet.2008.11.010.
- Van't Riet, J., Sijtsema, S.J., Dagevos H., & De Bruijn., G.J. (2011). The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research. *Appetite*, 57(3),585-96. doi: 10.1016/j.appet.2011.07.010
- Voedingscentrum (n.d.). Overgewicht. Retrieved from <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/overgewicht.aspx>
- World Health Organization (2005). The World Health Organization warns of the rising threat of heart disease and stroke as overweight and obesity rapidly increase. Geneva. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/en/>

Tabel 1

Correlaties van Streef- en Vermijdingsmotivatie met Verwachting, Aantal woorden, Gehouden aan het plan, Toekomstig gebruik en Andere situaties.

	Streefmotivatie	Vermijdingsmotivatie
1. Verwachting	.196	-.137
2. Aantal woorden	.016	.249*
3. Gehouden aan het plan	.209	-.187
4. Toekomstig gebruik	-.049	.300*
5. Andere situaties	-.159	.255

*Noot. *p < .05.*

Bijlage 1

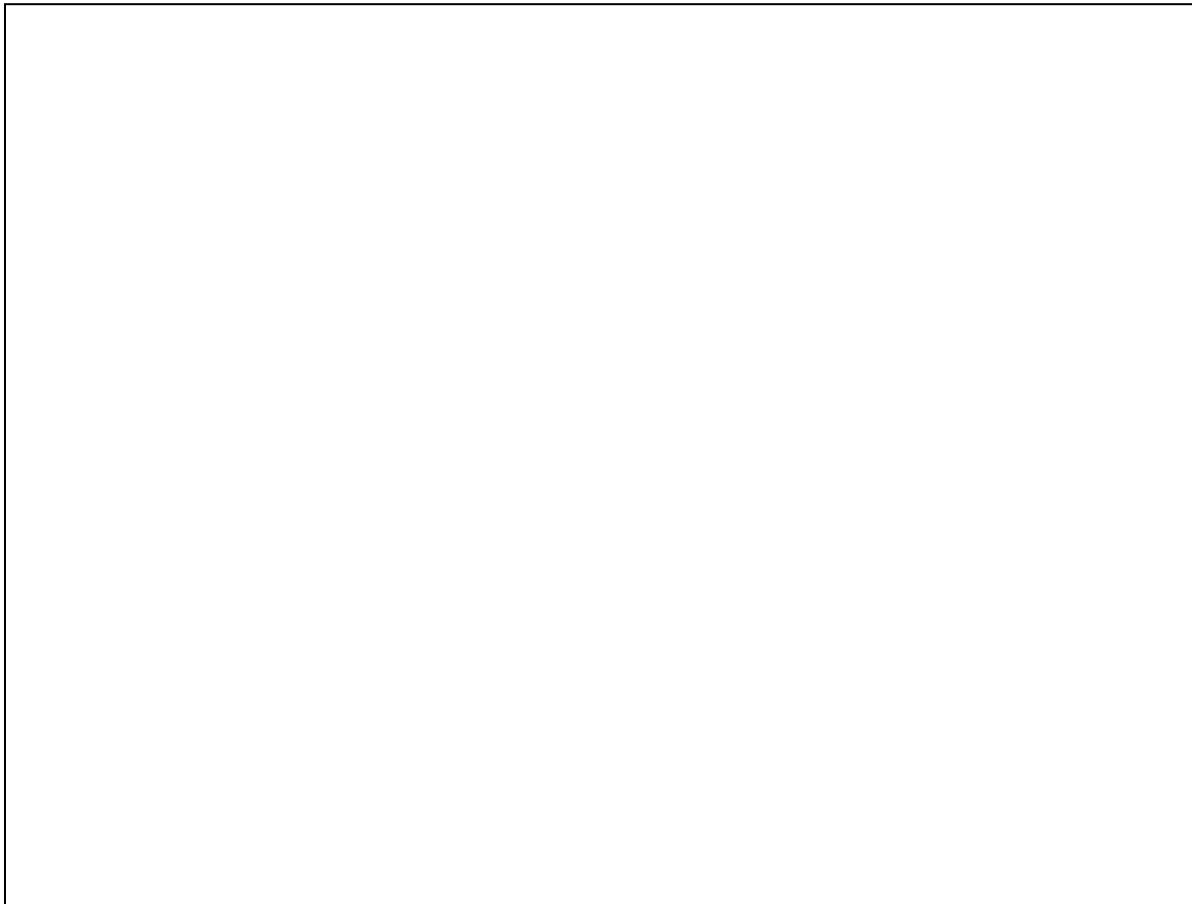
Gezond eten aanmoedigen

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als-dan plannen kunnen helpen bij het behalen van gezondheidsdoelen. Als je bijvoorbeeld gezonder wilt eten in een bepaalde situatie, dan kun je tegen jezelf zeggen dat je dan in plaats van een snack eten een appel eet. Op den duur zorgen deze plannen ervoor dat het automatische processen worden waardoor je er niet meer bij na hoeft te denken en je automatisch het gedrag, in dit geval de appel eten, gaat vertonen. Door middel van een aantal stappen zal ik je helpen bij het maken van je eigen als-dan plan, om gezond eten te bevorderen.

Stap 1: Denk aan een specifieke situatie die zich regelmatig voordoet waarbij je gezonder zou kunnen eten. Voorbeeld: het eten van een appel in plaats van chips tijdens het tv-kijken in de woonkamer. Probeer voor je te zien waar dit gebeurt, wat je aan het doen bent en wat je ervaart op dat moment. Schrijf deze situatie op:

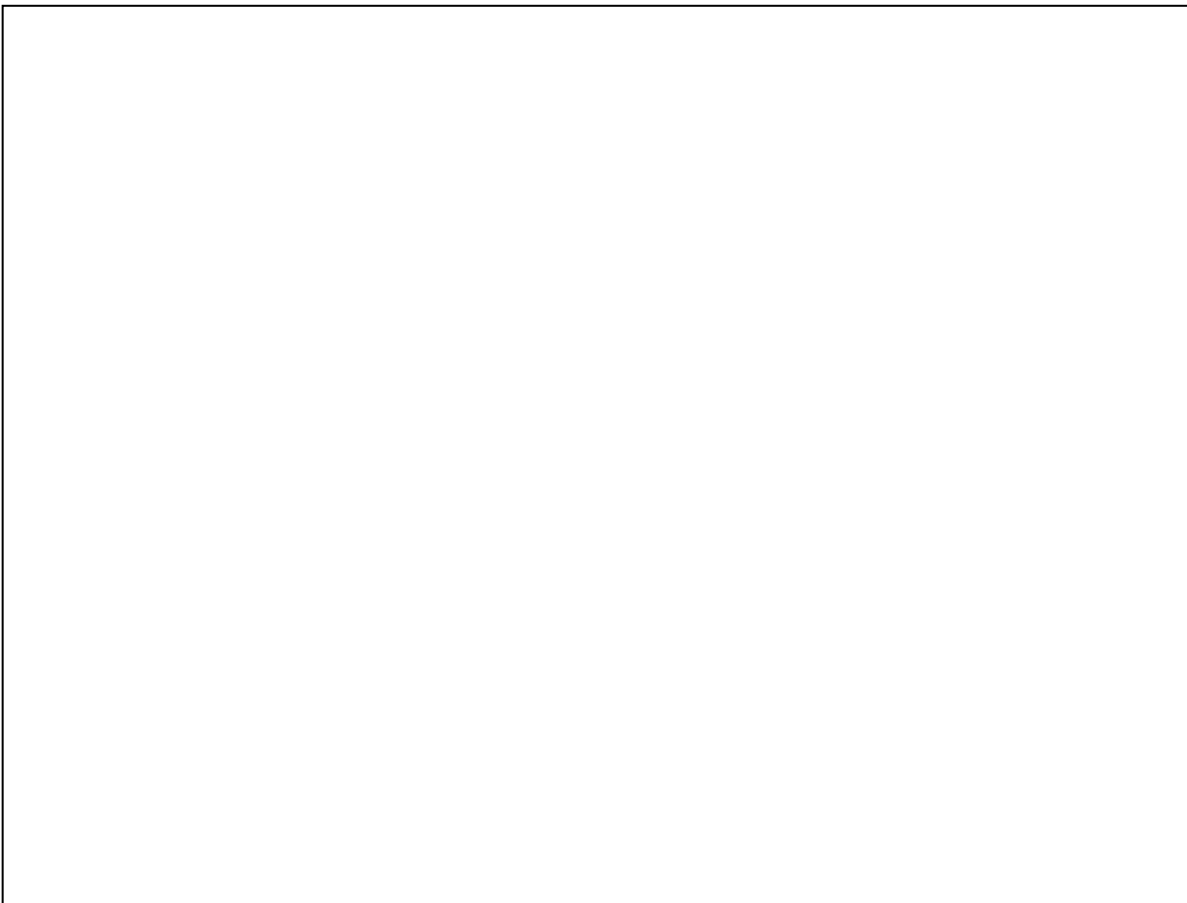
Stap 2: Om er achter te komen waardoor je in de bovengenoemde situatie er toch voor kiest om ongezond te eten, kun je voor jezelf nagaan hoe dat komt. Stel bijvoorbeeld dat je elke week gaat lunchen met een vriend/vriendin en dan een broodje kroket eet, dan kan het zo zijn dat dit komt doordat die vriend/vriendin een broodje haalt en jij daardoor ook in verleiding wordt gebracht en er daardoor ook een broodje haalt. Een ander voorbeeld is een reep chocolade eten wanneer je een rottag heb gehad.

Beschrijf voor de in stap 1 genoemde situatie hoe het komt dat je niet gezond eet.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe the situation from step 1.

Stap 3: In deze stap ga je bekijken wat je zou kunnen doen om gezond te eten in de door jou beschreven situatie. In de vorige situatie zou dit bijvoorbeeld kunnen door een gezonder broodje te kiezen tijdens de lunch of een gezonde snack te nemen na een rot dag in plaats van chocolade.

Omschrijf voor de door jou gekozen situatie wat je zou kunnen doen om gezond te eten.



Voor het maken van het definitieve plan is het belangrijk dat de situatie waarin er gezonder gegeten kan worden in de als-vorm komt te staan. Bijvoorbeeld: Als ik s 'middags lunch met mijn vriend/vriendin.

In de dan-vorm moet vervolgens de maatregel gezet worden. Bijvoorbeeld: dan neem ik een broodje gezond.

Het als-dan plan: Als ik s 'middags lunch met mijn vriend/vriendin dan neem ik een broodje gezond.

Stel nu voor jezelf je als-dan plan op:

Als....
Dan.....

Uit onderzoek blijkt dat het helpt om het gemaakte als-dan plan voor jezelf een aantal keren te herhalen. Probeer ook de situatie nog een keer goed voor je te zien en hoe je dan in die situatie handelt. Het is daarnaast aan te raden het plan op te hangen op een plek waar je vaak komt (je kunt het als-dan plan van vorige vraag kopiëren).

Probeer je een week lang aan het als-dan plan te houden

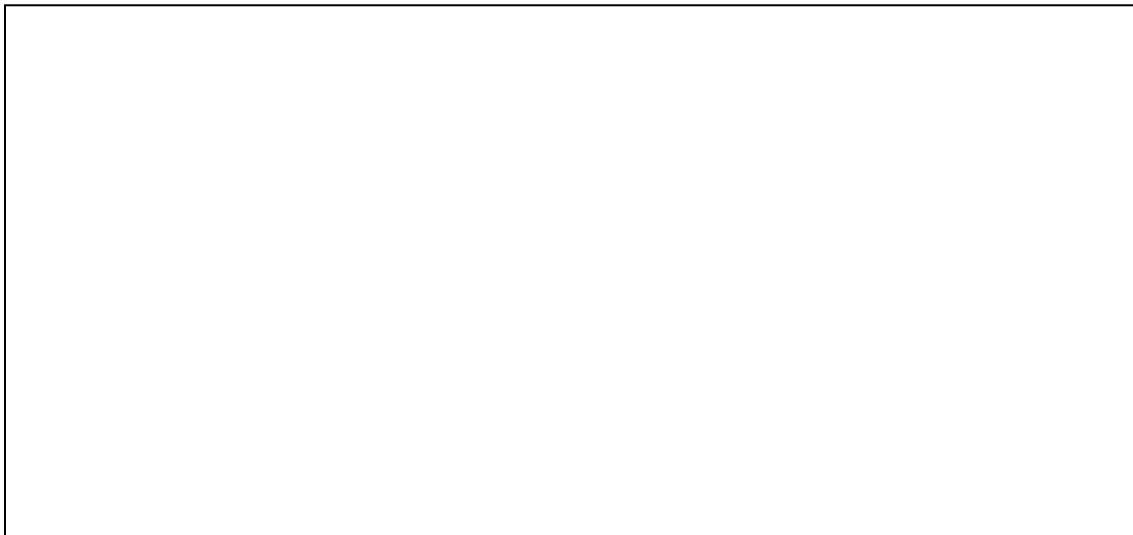
Vermijden van ongezond eten

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als-dan plannen kunnen helpen bij het behalen van gezondheidsdoelen. Als je in de verleiding komt om bijvoorbeeld een snack te eten dan kun je tegen jezelf zeggen dat je deze laat staan. Op den duur zorgen deze plannen ervoor dat het automatische processen worden, waardoor je er niet meer bij na hoeft te denken en je automatisch het gedrag gaat vertonen.

Door middel van een aantal stappen zullen we je helpen bij het maken van het als-dan plan om ongezond eten te vermijden

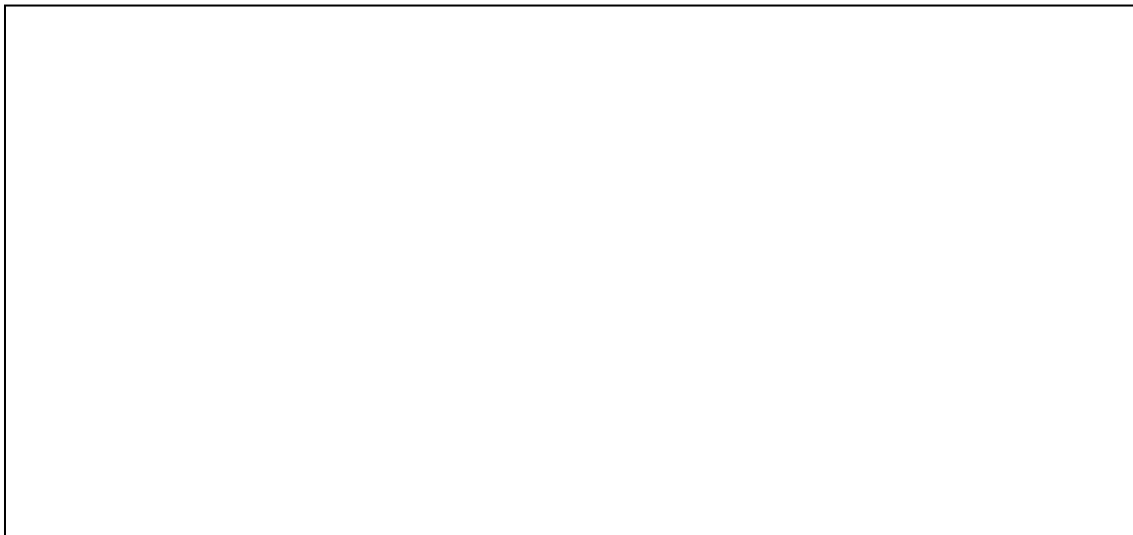
Stap 1: Denk aan een specifieke situatie die regelmatig voorkomt waarbij je ongezond eten zou kunnen vermijden. Voorbeeld: het laten staan van een bak chips tijdens het tv-kijken. Probeer voor je te zien waar dit gebeurt, wat je aan het doen bent en wat je ervaart op dat moment.

Omschrijf deze situatie:



Stap 2: Om er achter te komen waardoor je in de bovengenoemde situatie er toch voor kiest om ongezond te eten, kun je voor jezelf nagaan hoe dat komt. Stel bijvoorbeeld dat je elke week gaat lunchen met een vriend/vriendin en dan een broodje kroket eet, dan kan het zo zijn dat dit komt doordat die vriend/vriendin een broodje haalt en jij daardoor ook in verleiding wordt gebracht en er daardoor ook een broodje haalt. Een ander voorbeeld is een reep chocolade eten wanneer je een rot dag heb gehad.

Beschrijf voor de in stap 1 genoemde situatie hoe het komt dat je ongezond eet.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe the situation from step 1.

Stap 3: In deze stap ga je bekijken wat je zou kunnen doen om ongezond eten te vermijden in de door jou beschreven situatie. In de vorige situatie zou dit bijvoorbeeld kunnen door het broodje kroket over te slaan tijdens de lunch of geen reep chocolade te eten na een rot dag.

Omschrijf voor de door jou gekozen situatie wat je zou kunnen doen om ongezond eten te vermijden.



Voor het maken van het definitieve plan is het belangrijk dat de situatie waarin er ongezond gegeten wordt in de als-vorm komt te staan. Bijvoorbeeld: Als ik s 'middags lunch met mijn vriend/vriendin.

In de dan-vorm moet vervolgens de maatregel gezet worden. Bijvoorbeeld: dan neem ik geen broodje kroket.

Het als-dan plan: Als ik s 'middags lunch met mijn vriend/vriendin dan neem ik geen broodje kroket.

Stel nu voor jezelf je als-dan plan op:

Als....

Dan.....

Uit onderzoek blijkt dat het helpt om het gemaakte als-dan plan voor jezelf een aantal keren te herhalen. Probeer ook de situatie nog een keer goed voor je te zien en hoe je dan in die situatie handelt. Het is daarnaast aan te raden het plan op te hangen op een plek waar je vaak komt (je kunt het als-dan plan van vorige vraag kopiëren). Probeer je een week lang aan het als-dan plan te houden.

Bijlage 2

Streef- en vermijdingstemperament

1. Ik ben van nature vrij nerveus
2. Denken aan dingen die ik wil bereiken geeft me veel energie
3. Ik maak me vlug zorgen over dingen
4. Als ik een kans zie om iets te doen wat ik leuk vind, wordt ik meteen enthousiast
5. Er is niet veel voor nodig om mij enthousiast en gemotiveerd te krijgen
6. Bezorgheid en angst voel ik soms diep van binnen
7. Ik reageer sterk op vervelende ervaringen
8. Ik ben altijd alert op positieve kansen en ervaringen
9. Als iets verkeerd dreigt te gaan, voel ik een sterke drang om te vluchten
10. Goede dingen hebben een sterke invloed op mij
11. Als ik iets wil, voel ik een sterke wens om het na te jagen
12. Ik kan mij makkelijk vervelende dingen voorstellen die mij zouden kunnen overkomen.

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2010). Approach and avoidance temperament as basic dimensions of personality. *Journal of Personality, 78*, 865-906. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00636.x

Originele versie op de volgende pagina, met instructies voor het berekenen voor de scores.

Please indicate how much you agree or disagree with each of the following statements by writing a number in the space provided. All of your responses are anonymous and confidential. Please select numbers according to the following scale:

1	2	3	4	5	6	7
Strongly Disagree			Neither Agree nor Disagree			Strongly Agree

- ___ 1. By nature, I am a very nervous person.
- ___ 2. Thinking about the things I want really energizes me.
- ___ 3. It doesn't take much to make me worry.
- ___ 4. When I see an opportunity for something I like, I immediately get excited.
- ___ 5. It doesn't take a lot to get me excited and motivated.
- ___ 6. I feel anxiety and fear very deeply.
- ___ 7. I react very strongly to bad experiences.
- ___ 8. I'm always on the lookout for positive opportunities and experiences.
- ___ 9. When it looks like something bad could happen, I have a strong urge to escape.
- ___ 10. When good things happen to me, it affects me very strongly.
- ___ 11. When I want something, I feel a strong desire to go after it.
- ___ 12. It is easy for me to imagine bad things that might happen to me.

Scoring key

Approach temperament = item2+item4+item5+item8+item10+item11

Avoidance temperament = item1+item3+item6+item7+item9+item12

Bijlage 3**Codeerschema voor het 'als' gedeelte (situatieplan)**

Categorie	Beschrijving	Voorbeelden
Categorie 1: Heel globaal	<p>Situaties in deze categorie roepen veel vragen op. Ze zijn heel globaal beschreven zodat je niet weet wanneer de situatie zich voordoet en wat nu precies de situatie is.</p> <p>Er moet in deze situatie aan de volgende voorwaarde voldaan worden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Het is alleen een globale situatie. 	<p>'Als ik mij verveel'.</p>
Categorie 2: Gloobaal	<p>Situaties in deze categorie roepen ook vragen op, alleen minder dan categorie 1. Deze categorie geeft wel een situatie aan, maar details ontbreken. Er is bijvoorbeeld niet bekend welke specifieke plaats</p> <p>Er moeten worden voldaan aan de volgende voorwaarde:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Het gaat om een globale situatie, met toelichting (zin hebben in chips) of een werkwoord die alleen maar in een specifieke situatie gebruikt kan worden (zoals tv-kijken en computeren) 	<p>'Als ik een keer naar de supermarkt ga'.</p> <p>'Als ik zin heb in chips'.</p> <p>'Als ik tv kijk'.</p>
Categorie 3: Gedetailleerd	<p>Situaties in deze categorie bevatten details over de situatie.</p> <p>Er moet voldaan worden aan minimaal één van de volgende voorwaarden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Het gaat om een specifieke tijdsaanduiding (bv. 's ochtends, 's middags of 's avonds) 2. De situatie moet zich duidelijk op een plaats afspelen, eventueel in combinatie met punt 1. Vervelen is bijvoorbeeld vrij globaal, maar vervelen in de ochtend is veel gedetailleerd. 	<p>'Als ik 's 'middags zin heb in koffie'.</p>
Categorie 4: Heel gedetailleerd	<p>Situaties in deze categorie zijn gedetailleerder of in grotere mate aanwezig dan in categorie 3.</p> <p>Er moet aan één van de volgende voorwaarden voldaan worden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De tijdsaanduiding is heel gedetailleerd (bv. 15:00 uur). 2. De situatie is met veel detail beschreven(ik neem aan de bar een handje nootjes of er worden door middel van het woord EN of OF details toegevoegd. 	<p>'Als ik om 17:00 uur zin heb in een cappuccino'.</p> <p>'Als ik naar Bakker Bart ga'.</p> <p>'Als ik samen met vrienden ben en besluit eten te gaan bestellen.</p> <p>Het is belangrijk dat de details groter zijn dan bij categorie 3.</p> <p>Bijvoorbeeld: Fruit is categorie 3, maar appel is categorie 4.</p>

Codeerschema voor het 'dan' gedeelte (maatregelplan)

Categorie	Beschrijving	Voorbeelden
Categorie 1: Heel globaal	Maatregelen in deze categorie roepen veel vragen op. Ze zijn heel globaal beschreven zodat je niet weet wat er precies gedaan gaat worden. Er moet in deze situatie aan de volgende voorwaarde voldaan worden: 1. Het is alleen een globale maatregel	'Dan doe ik het niet'.
Categorie 2: Gloobaal	Maatregelen in deze categorie roepen ook vragen op, alleen minder dan categorie 1. Er wordt wel aangegeven wat er moet gebeuren, maar er wordt niet op in gegaan wat dat inhoud. Het is ook globaal als mensen zeggen: dat zou ik kunnen doen. Er moeten worden voldaan aan de volgende voorwaarde: 1. Het is een globale maatregel die wel de vervangende maatregel noemt.	'Dan eet ik iets gezonds'. 'Dan doe ik dat op een andere plek'. 'Dan eet ik geen snack'. Snack wordt als globaal gezien, maar een gezonde of ongezonde snack is meer gedetailleerd.
Categorie 3: Gedetailleerd	Het gaat er in deze categorie om dat er iets meer gezegd wordt dan alleen de woorden gezond en ongezond, maar ook wat voor type dus gezonde snack of gezond drinken etc.	'Dan eet ik fruit'. 'Dan neem ik een gezonde snack'. 'Dan neem ik geen ijsje'.
Categorie 4: Heel gedetailleerd	Maatregelen in deze categorie zijn gedetailleerder of in grotere mate aanwezig dan in categorie 3. Er moet aan de volgende voorwaarde voldaan worden: 1. De maatregel is met veel detail beschreven (ik neem dan een banaan of er worden meerdere alternatieven geboden aangekondigd door het woord OF of EN.	'Dan neem ik een kiwi in plaats van een kroket'. 'Dan neem ik een banaan of een ander gezond alternatief'. 'Dan neem ik een appel'.