



De persuasieve kracht van zintuiglijke beschrijvingen

Een experimenteel onderzoek naar de invloed van zintuiglijke beschrijvingen op mentale representatie, gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude in de bewegingscontext

The persuasive power of sensory descriptions

An experimental study of the influence of sensory descriptions on mental representation, self-efficacy, attitude and behavioral intentions in the context of exercising

Keywords: *Zintuiglijke beschrijvingen, narratieven, gezondheidscommunicatie, modaliteiten, Embodied*

Cognition Theory

RADBOUD UNIVERSITEIT NIJMEGEN
MASTEROPLEIDING COMMUNICATIE- & INFORMATIEWETENSCHAPPEN

E.A.W. (Lisanne) Schellens
s4352629

Datum: 31 januari 2019

1^e beoordelaar: dr. L. Vandeberg
2^e beoordelaar: prof. dr. H.H.J. Das

Voorwoord

De scriptie die nu voor u ligt is het eindproduct van het onderzoek dat ik de afgelopen zes maanden heb uitgevoerd. Tevens is het de afsluiting van mijn master Communicatie- en Informatiewetenschappen, richting Communicatie & Beïnvloeding aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Het afgelopen half jaar is een erg leerzame periode geweest, waarin ik alle tijdens mijn studie opgedane (onderzoeks)vaardigheden nodig heb gehad en heb verbeterd om dit product af te leveren. Het schrijven van een wetenschappelijk artikel was niet nieuw; dat had ik zowel tijdens mijn bachelor als master al meerdere keren gedaan. Echter, waar ik bij eerdere wetenschappelijke artikelen altijd samenwerkte met andere studenten, moest ik nu zelfstandig het onderzoek opzetten en uitvoeren. Een uitdaging die ik spannend vond om aan te gaan. Gelukkig kan ik nu vol trots zeggen dat het mij is gelukt!

Graag wil ik vanaf deze plaats een aantal personen bedanken. Allereerst wil ik alle participanten die hebben deelgenomen aan mijn onderzoek bedanken voor hun bijdrage. Speciale dank gaat uit naar mijn begeleider, Lisa Vandeberg, die ik ontzettend wil bedanken voor haar waardevolle, kritische, maar altijd enthousiaste begeleiding; ik kan wel zeggen dat je een begeleider was waar veel studenten jaloers op zouden zijn. Tevens bedank ik Enny Das die mij in haar rol als tweede lezer van constructieve feedback heeft voorzien en wanneer nodig beschikbaar was voor vragen. Tot slot wil ik graag iedereen in mijn omgeving bedanken die mij het afgelopen half jaar heeft gesteund en gemotiveerd. Dit geldt voornamelijk en in het bijzonder voor mijn ouders, broertje, schoonouders en vriend die het afgelopen half jaar gezorgd hebben voor zowel inhoudelijke feedback als de nodige afleiding, steun en motivatie.

Nu ga ik op zoek naar een, zoals dat tegenwoordig zo vaak wordt gezegd, mooie, nieuwe uitdaging. Door het volgen van zowel de bachelor als master Communicatie- & Informatiewetenschappen en het volgen van verschillende minors en stages heb ik er vertrouwen in dat ik die zoektocht met succes zal volbrengen.

Lisanne Schellens

Nijmegen, januari 2019

Samenvatting

In deze studie is onderzoek gedaan naar het effect van het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen in narratieven in de bewegingscontext. Hierbij is gekeken naar het effect op mentale representatie, eigen effectiviteit, attitude en gedragsintentie van de lezer en werd er onderscheid gemaakt tussen narratieven die inspeelden op meerdere zintuigen (multimodaal), één zintuig (unimodaal) of geen zintuig (nonmodaal). Op basis van de Belichaamde Cognitie Theorie (Barsalou, 1999; 2008; Zwaan, 2004) die stelt dat mensen bij het verwerken van taal niet alleen talige, maar ook zintuiglijke voorstellingen of representaties maken van hetgeen er wordt beschreven en het Transportatie-Beelden Model (Green & Brock, 2002) over de persuasieve werking van transportatie in narratieven werd verwacht dat narratieven met modale zintuiglijke beschrijvingen zouden leiden tot betere mentale representatie, hogere gedragsintentie, hogere eigen effectiviteit en positievere attitude ten aanzien van bewegen. Daarnaast werd verwacht dat multimodale zintuiglijke beschrijvingen zouden leiden tot meer effect op de afhankelijke variabelen dan unimodale zintuiglijke beschrijvingen of nonmodale beschrijvingen. De hypothesen zijn getest in een tussenproefpersoon design met als factor Zintuiglijkheid op drie niveaus (multi-, uni- en nonmodaal) onder 189 participanten. De resultaten lieten zien dat de mentale representatie beter was bij participanten die de teksten over bewegen in de multimodale conditie hadden gelezen dan bij participanten in de unimodale en nonmodale conditie. Participanten in de multimodale conditie gaven aan na het lezen van de tekst te ruiken, proeven, horen, voelen en zien wat er in de tekst beschreven werd. Echter, de resultaten lieten geen effect zien van zintuiglijke beschrijvingen op gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude. Niettemin is dit onderzoek in overeenstemming met de Belichaamde Cognitie Theorie (Barsalou, 1999), waarbij er in dit onderzoek bewijs is gevonden voor het feit dat er door het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen in een narratief kan worden ingespeeld op de zintuigen van de lezer.

Inleiding

Aanleiding

In vergelijking met begin jaren tachtig hebben tegenwoordig ruim tweeënhalf keer zoveel Nederlandse 20-plussers een vorm van zwaarlijvigheid. Dat blijkt uit de meest recente cijfers van de Gezondheidsenquête en de Leefstijlmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (CBS, 2018). De oorzaak van zwaarlijvigheid is vaak een combinatie tussen te veel energie binnenkrijgen en te weinig energie verbranden (Van Joolen, 2018). Dit wordt ondersteund door recent onderzoek dat uitwijst dat Nederlanders dagelijks gemiddeld 8,7 uur zittend doorbrengen en jongeren tussen de 12 en de 20 jaar zelfs 10,4 uur (RIVM, 2016). Daarnaast blijkt dat ruim 58 procent van de Nederlanders niet voldoet aan de door de Gezondheidsraad gestelde beweegerichtlijn (I&O Research, 2018) die volwassenen adviseert wekelijks minstens twee en een half uur matig intensief te bewegen en kinderen dagelijks een uur (Gezondheidsraad, 2017). Het is van belang om mensen bewust te maken van de gevaren van te weinig bewegen. Zo is overtuigend aangetoond dat onvoldoende beweging de kans op hart- en vaatziekten verhoogt en het risico op diabetes en depressieve symptomen vergroot (Gezondheidsraad, 2017). Om deze feiten te voorkomen, is het van grote waarde om het huidige gedrag van Nederlanders te veranderen.

Om deze reden trachten wetenschap en overheid boodschappen te creëren die inspelen op een dergelijke gedragsverandering. Een mogelijke communicatievorm waarin de gezondheidsboodschappen over bewegen kunnen worden aangeboden zijn narratieven (“verhalen” of “vertellingen”; Narrative, z.d.) (Falzon, Radcliff, Cantor & d’Arripe-Longueville, 2015; Lu, 2013). Eerder onderzoek naar beweging-stimulerende boodschappen laat zien dat deze vorm een overtuigende werking kan hebben op onder andere de gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude van de lezer (Falzon et al., 2015; Lu, 2013). Deze persuasieve werking is onder andere te wijten aan het feit dat de lezer bij het lezen van de tekst helemaal op kan gaan in de verhalende wereld en de beschreven situaties voor zich kan zien door middel van mentale beelden. Dit wordt ook wel transportatie genoemd (Green & Brock, 2000). Echter, ondanks het feit dat er reeds gebruik gemaakt wordt van overtuigende teksten om

gezondheidsboodschappen te verspreiden, bestaan de hierboven beschreven problemen nog steeds. Er kan worden geconcludeerd dat de gebruikte narratieven nog niet persuasief genoeg zijn. Het vinden van een versterkende factor is daarom van belang.

Een mogelijk versterkende factor zou het gebruik van zintuiglijke beschrijvingen kunnen zijn. Onderzoek laat zien dat mensen bij het verwerken van taal niet alleen talige, maar ook zintuiglijke voorstellingen of representaties maken van wat er wordt beschreven (Barsalou, 1999). Hierin bestaat enige overlap met het ontstaan van mentale beelden tijdens transportatie, een van de componenten die narratieven persuasief maakt. Immers, bij zowel het overtuigen van individuen door middel van een narratief als bij het verwerken van taal blijkt het voorstellen van de situatie een belangrijke factor. Het is daarom te beargumenteren dat wanneer het ontstaan van deze voorstellingen extra wordt gestimuleerd door middel van het beschrijven van zintuiglijke ervaringen de overtuigingskracht van het narratief kan worden versterkt (Krishna, 2012). Hierbij is het mogelijk aanneembaar dat ook het aantal beschreven zintuigen, meerdere (multimodaal), één (unimodaal) of geen (nonmodaal), een rol kan spelen (Krishna, Elder & Caldara, 2010).

Daarom is het doel van het huidige onderzoek inzicht te krijgen in de effecten van zintuiglijke beschrijvingen in tekstuele narratieven op de mentale representatie van de lezer en de overtuigingskracht van het narratief. De onderzoeksvraag die centraal staat is dan ook: *“wat is het effect van inspelen op de zintuigen van de lezer door middel van het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen in narratieven in de bewegingscontext op mentale representatie van de lezer en de overtuigingskracht van het narratief?”*

De persuasieve kracht van narratieven

Narratieven zijn alomtegenwoordig in het dagelijks leven van de mens. Ze worden gekarakteriseerd door het feit dat er in chronologische volgorde gebeurtenissen worden gepresenteerd (Bruner, 1986), waarin één of meerdere personages worden geconfronteerd met problemen of crises die moeten worden opgelost (Green & Brock, 2000). Narratieven zijn de basis van interactie; al eeuwenlang communiceren mensen met elkaar door middel van narratieven en *storytelling*. En omdat men zo vaak met verhalen in aanraking komt, voelt het vertrouwd om ook op die manier informatie te zenden en ontvangen (Hinyard & Kreuter, 2007).

Steeds vaker worden narratieven dan ook ingezet voor het verspreiden van boodschappen (Green, 2006; Hinyard & Kreuter, 2007). In tegenstelling tot nonnarratieve communicatievormen, waarin vaak gebruik wordt gemaakt van een meer verklarende en didactische communicatiestijl (Kreuter et al., 2007), hebben narratieven het vermogen om de lezer op te laten gaan in het verhaal (Green & Brock, 2000; 2002) en biedt het de lezer de mogelijkheid zich te identificeren met karakters (Cohen, 2001). Dit eerste proces, waarin de lezer zo diep in het verhaal zit dat hij of zij helemaal wordt opgenomen in de narratieve wereld, wordt door Green en Brock (2000; 2002) ook wel transportatie genoemd. Green (2004) definieert transportatie als het samenbrengen van aandacht, beelden en gevoelens die gefocust zijn op de beschreven situaties in het verhaal. Wanneer de lezer zo opgaat in het verhaal, kan een aantal situaties zich voordoen. Zo kan de lezer emotioneel reageren en het bewustzijn van de buitenwereld verliezen. Daarnaast is het mogelijk dat de lezer de gebeurtenissen uit het verhaal voor zich ziet (Green & Brock, 2000; Green, 2004).

De mogelijkheid tot transportatie is de reden dat narratieven steeds vaker worden gebruikt wanneer het doel van de tekst overreding is. Dat narratieven kunnen leiden tot overtuiging wordt door Green en Brock (2002) geëxpliceerd in hun Transportatie-Beelden Model. Die zegt dat wanneer lezers zo opgaan in een verhaal hun eigen attitudes en intenties kunnen veranderen. Dit heeft ten eerste te maken met het feit dat wanneer individuen zo diep in het verhaal zitten, ze niet meer kunnen nadenken over eigen, bestaande attitudes, overtuigingen en waarden. Dit vermindert vervolgens de kans op *counterarguing*, waardoor de boodschap die wordt overgebracht door middel van het verhaal eerder geaccepteerd en overgenomen zal worden. Ten tweede kan het ook zo zijn dat de lezer zich door transportatie gaat identificeren met of sterke gevoelens ontwikkelt ten aanzien van de personages die beschreven worden (c.q. identificatie; Cohen, 2001). Hierdoor kan het perspectief van de personages een grotere invloed uitoefenen op de waarden van de lezer en daarmee leiden tot overtuiging. Tot slot zorgt transportatie ervoor dat het verhaal voor de lezer aanvoelt als een waargebeurde ervaring (Green, 2004; Green & Brock, 2002). De mate waarin de lezer dan zowel cognitief als emotioneel wordt opgenomen in het narratief is zo hevig dat hij of zij zich de situaties door middel van levendige mentale beelden voorstelt (Green, 2004). Deze beelden kunnen zelfs zo levendig zijn dat de lezer denkt de gebeurtenissen zelf te ervaren of ooit ervaren te hebben (Van Laer, De Ruyter, Visconti & Wetzels,

2014; Escalas, 2007). Dadds, Bovbjerg, Reed en Cutmore (1997) verklaren dat mentale beelden kunnen worden beschouwd als mentale content met zintuiglijke kwaliteiten die gelijkenissen kunnen vertonen met elke zintuiglijke modaliteit. Met andere woorden: mentale beelden zijn representaties van een bepaalde stimulus, waarbij verschillende zintuigen van de lezer tijdens het lezen kunnen worden geactiveerd. Hierdoor ervaart het individu de stimulus alsof hij zelf die zintuiglijke ervaringen heeft.

Green en Brock (2000) onderstrepen de overtuigende kracht van narratieven met hun onderzoek: respondenten die vooraf geen intentie hadden om bepaald gedrag te vertonen, hadden die intentie wel nadat ze een tekstueel narratief hadden gelezen waarin een boodschap tot het uitvoeren van het gedrag verwerkt zat. Dit wijst erop dat het narratief die intentie heeft geactiveerd. Ook binnen het bewegingsdomein wijst onderzoek uit dat narratieven het vermogen hebben om de lezer succesvol te stimuleren, overtuigen of bewust te maken van bepaald gedrag. Zo laat Griffith et al. (2016) zien dat narratieven een positieve werking hebben op de bewustwording van ouders omtrent het eet- en beweeggedrag van hun kinderen en toont Lu (2013) aan dat narratieven over sporten in blogvorm kunnen leiden tot een verbeterde motivatie ten aanzien van bewegen en sporten. Daarnaast laat Falzon et al. (2014) zien dat narratieven met een *testimonial* een positieve uitwerking hebben op de eigen-effectiviteit, geloofwaardigheid van de bron en gedragsintentie ten aanzien van bewegen van vrouwen met borstkanker. Gray en Harrington (2011) onderzochten de werking van narratieven ten opzichte van nonnarratieven om attitude, gepercipieerde controle en intentie van de lezer ten aanzien van bewegen te beïnvloeden, maar vonden in tegenstelling tot andere studies geen bewijs voor de persuasieve effectiviteit van narratieven ten opzichte van nonnarratieven. Echter, hun resultaten lieten wel zien dat het positief framen van boodschappen een positief effect had op eigen effectiviteit en gedragsintentie ten aanzien van sporten.

Zoals hierboven wordt beschreven toont eerder onderzoek aan dat narratieven een persuasieve kracht hebben, waarmee invloed uitgeoefend kan worden op het gedrag van de lezer. De Theorie van Gepland Gedrag kan als basis worden gebruikt om aan te tonen hoe communicatie daadwerkelijk gedrag beïnvloedt (Fishbein & Azjen, 1980). Deze theorie gaat uit van het feit dat de intentie om gedrag uit te voeren de belangrijkste voorspeller is van gedrag zelf. Tegelijkertijd zijn er variabelen die invloed hebben op de sterkte van gedragsintentie. Zo beïnvloedt de houding of mening van een individu ten

aanzien van het gedrag, ook wel attitude, de gedragsintentie. En speelt ook de mate waarin een individu denkt in staat te zijn het gedrag uit te voeren, ook wel eigen effectiviteit, een rol bij de intentie om gedrag uit te voeren (Fishbein & Azjen, 1980). Eerder onderzoek naar narratieven in de bewegingscontext laten zien dat deze factoren belangrijke voorspellers zijn van het uiteindelijke gedrag. Zo laten zowel Gray en Harrington (2011) en Falzon et al. (2015) in hun onderzoeken naar het gebruik van narratieven bij promotionele boodschappen over bewegen en sporten zien dat de attitude van de ontvanger ten aanzien van bepaald gedrag, in dit geval bewegen en sporten, een goede voorspeller is van de intentie om dat gedrag ook daadwerkelijk te vertonen. Daarnaast laten Falzon et al. (2015) zien dat bewegingsintentie ook wordt gemedieerd door de mate van eigen effectiviteit. Dit betekent dat het feit dat iemand gelooft dat hij of zij in staat is meer te gaan bewegen of intensiever te gaan sporten een belangrijke voorspeller is van de intentie om ook daadwerkelijk meer te gaan sporten of bewegen. In navolging van deze onderzoeken zal ook de huidige studie deze determinanten van gedrag meenemen als afhankelijke variabelen. Bovendien worden transportatie en identificatie meegenomen als controlevariabelen om vast te kunnen stellen of er transportatie en identificatie optreedt en wordt de participanten gevraagd naar hun waardering van de teksten.

Zoals in de paragraaf hierboven is besproken, hebben verschillende onderzoeken de persuasieve kracht van narratieven vastgesteld (Green, 2004; Green & Brock, 2002). Om deze reden worden narratieven ook steeds vaker ingezet binnen de gezondheidscommunicatie (Hinyard & Kreuter, 2007) en binnen de gezondheidscontext. Echter, ondanks het feit dat onderzoek aantoont dat narratieven ook binnen dit domein een positief effect kunnen uitoefenen op het gedrag van de lezer (Griffith et al., 2016; Lu, 2013; Falzon et al., 2014) blijkt uit de cijfers van het CBS (2018), RIVM (2016) en I&O Research (2018) dat de problemen omtrent bewegen nog niet zijn opgelost. Daarom richt het huidige onderzoek zich op het onderzoek naar een element dat mogelijk een versterkende werking kan hebben op de effecten van narratieven. Dit wordt in de volgende paragraaf verder toegelicht.

Belichaamde Cognitie Theorie

Het ontstaan van mentale beelden tijdens transportatie, het proces dat zojuist hierboven beschreven is waarin de lezer de situatie in een narratief zelf denkt te ervaren, (Transportatie-Beelden Model, Green

& Brock, 2000; 2002; Green, 2004; Van Laer, De Ruyter, Visconti & Wetzels, 2014; Escalas, 2007) vertoont sterke parallellen met een mechanisme dat mogelijk wordt geactiveerd bij taalbegrip: mentale simulatie, ook wel mentale representatie. Dit mechanisme wordt verklaard in de Belichaamde Cognitie Theorie (of “Perceptuele Symbolen Theorie”; Barsalou, 1999) die stelt dat “taalbegrip kan worden gezien als de constructie van een perceptuele simulatie om de betekenis van een taaluiting of tekst te representeren” (Barsalou, 1999) [vertaling LS]. Dit betekent dat mensen bij het verwerken van taal niet alleen talige, maar ook zintuiglijke voorstellingen of representaties maken van hetgeen er wordt beschreven (Barsalou, 1999) en dat deze perceptuele simulaties corresponderen met ervaringen uit de echte wereld (Zwaan, 2004).

De representaties komen dus overeen met ervaringen die de lezer eerder in zijn of haar leven heeft opgedaan. Dat deze mentale representaties in een later stadium kunnen ontstaan, komt doordat de mens de wereld ervaart en informatie verwerkt door middel van zijn of haar zintuigen. Al hun zintuigen (gezichtsvermogen, reuk, tast, smaak en gehoor). Deze multimodale ervaring wordt vervolgens in het geheugen opgeslagen en weer geactiveerd en gerepresenteerd als zintuiglijke simulatie wanneer een situatie om die informatie vraagt (Barsalou, 1999; Barsalou, 2008; Barsalou, Niedenthal, Barbey & Ruppert, 2003; Zwaan, 2004). Barsalou (1999, 2008) en Barsalou et al. (2003) stellen zelfs dat wanneer een gebeurtenis plaatsvindt (e.g. in een stoel gaan zitten), het brein alle voorhanden zijnde informatie integreert in een multimodale zintuiglijke simulatie (e.g. hoe de stoel eruit ziet, voelt, ruikt) en deze simulatie opslaat. Dit zou kunnen betekenen dat het in een latere situatie genoeg is om alleen het woord ‘stoel’ te noemen om alle zintuiglijke informatie over dat woord te activeren. Dit zou kunnen bevestigen dat een mentale representatie bestaat uit informatie van verschillende zintuigen en dat de activatie van één modaliteit kan leiden tot het activeren van de informatie van andere modaliteiten.

De rol van zintuiglijke simulatie in het begrijpen van teksten wordt ondersteund door Zwaan, Stanfield en Yaxley (2002) met hun onderzoek naar de activatie van visuele representaties bij taalbegrip. Respondenten lazen meerdere zinnen, waarin de vorm van het onderwerp steeds verschilde (e.g. een arend zit in zijn nest en een arend vliegt in de lucht; de arend heeft in beide gevallen een andere vorm). Na het lezen van een zin kregen de respondenten een tekening te zien en moesten ze beslissen of het object dat ze zagen op de tekening overeenkwam met het object dat even daarvoor was beschreven in

de zin. Uit de resultaten bleek dat respondenten sneller reageerden wanneer de vorm van het object in de zin en op de tekening overeenkwamen. Dit impliceert dat er bij het lezen van de zin een zintuiglijke representatie, in dit geval visueel, werd geactiveerd van hetgeen de respondenten lazen, waardoor ze sneller konden reageren wanneer ze die representatie ook op de tekening zagen (Zwaan et al., 2002). Het feit dat er visuele representaties werden geactiveerd, kan als bewijs dienen voor het feit dat de mens in staat is tot het maken van zintuiglijke representaties.

In de huidige paragraaf is de werking van mentale simulatie besproken. Dit proces, dat mogelijk een onderdeel is van taalbegrip (Barsalou, 1999), vertoont overeenkomsten met het ontstaan van mentale beelden tijdens de transportatie in een tekst (Green & Brock, 2000; Green, 2004). Het is daarom mogelijk dat wanneer het ontstaan van deze voorstellingen extra wordt gestimuleerd door middel van het beschrijven van zintuiglijke ervaringen de overtuigingskracht van het narratief kan worden versterkt. Hierbij wordt uitgegaan van een effect op de mentale representatie van de lezer en een daaropvolgend effect op de gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude ten aanzien van bewegen van de lezer. Naar aanleiding van bovenstaande literatuur zijn de volgende twee hypothesen opgesteld:

H1: Narratieven met modale zintuiglijke beschrijvingen zullen leiden tot een betere mentale zintuiglijke representatie bij de lezer dan narratieven zonder zintuiglijke beschrijvingen.

H2: Narratieven met zintuiglijke beschrijvingen zullen leiden tot een hogere gedragsintentie, hogere eigen effectiviteit en positievere attitude van de lezer ten aanzien van bewegen dan narratieven met niet-zintuiglijke beschrijvingen.

Zintuiglijke overreding

Dat het stimuleren van zintuigen van waarde kan zijn bij het beïnvloeden van gedrag laat eerder onderzoek naar het inspelen op zintuigen voor marketingdoeleinden zien. Sinds het begin van deze eeuw zoeken bedrijven steeds vaker naar de zintuiglijke aspecten van hun producten, zodat ze die in hun marketingcampagnes kunnen benadrukken en daarmee kunnen inspelen op de zintuigen van hun consument, ook wel zintuiglijke marketing genoemd (Krishna, 2010). Krishna (2012) laat zien dat dit bevorderend kan werken: door de zintuigen van consumenten aan te spreken kan perceptie, oordeel en gedrag ten aanzien van een bepaald product positief beïnvloed worden.

Veel onderzoek naar zintuiglijke marketing richt zich op één zintuig, ook wel één modaliteit genoemd (Krishna, 2010). Zo spelen Petrova en Cialdini (2005) in hun onderzoek bijvoorbeeld in op het zintuig zicht en laten ze zien dat het gebrek aan een visuele levendigheid bij het presenteren van een product of advertentie leidt tot een negatief effect op de productvoorkeuren van de consument. Ander onderzoek naar de effecten van gevoel toont aan dat de mogelijkheid om een product aan te raken de koopervaring verbetert, leidt tot een groter productvertrouwen (Peck & Childers, 2003a) en leidt tot meer bereidheid van de consument om meer voor het product te betalen (Peck & Shu, 2009).

In haar boek verklaart Krishna (2010) dat onderzoek naar de effecten van het inspelen op individuele, zintuiglijke modaliteiten belangrijk is voor het begrip van zintuiglijke marketing, maar dat het tegelijkertijd geen volwaardig beeld schetst. Individuen verwerken namelijk zelden informatie met slechts één zintuig. Zoals ook Barsalou (1999; 2008) benadrukt, wordt informatie juist ontvangen en verwerkt door verschillende zintuigen tegelijkertijd. Zo maakt een consument bijvoorbeeld op basis van kleur (zicht) én textuur (gevoel) een keuze tussen verschillende truien (Krishna, 2010). Een aantal onderzoekers heeft hierop ingespeeld door in hun onderzoeken te focussen op de interactie tussen verschillende zintuigen. Zo doen Krishna en Morrin (2008) in hun studie onderzoek naar de invloed van het aanraken van een product (gevoel) op de smaakperceptie. Uit de resultaten bleek dat de haptische kwaliteit van het glas van waaruit water of andere dranken gedronken worden invloed heeft op de smaakperceptie. Oftewel, water uit een stevig glas smaakt beter dan water uit een fragiel glas. Daarnaast deden Zampini en Spence (2004) onderzoek naar het effect van het zintuig gehoor op het zintuig smaak. Zij lieten zien dat het geluid dat geproduceerd wordt tijdens het eten van chips invloed heeft op de gepercipieerde versheid van chips. Deze twee studies ondersteunen het standpunt van Barsalou (1999; 2008) en Krishna (2010) die benadrukken dat een individu informatie altijd met meerdere zintuigen tegelijk ontvangt. Daarnaast laten de bovenstaande onderzoeken zien dat zintuigen elkaar kunnen beïnvloeden.

Waar Krishna en Morrin (2008) en Zampini en Spence (2004) hun onderzoeken richtten op de interactie tussen zintuigen, deden Elder en Krishna (2009) onderzoek naar de effecten van appelleren aan meerdere zintuigen tegelijk. Hierbij maakten zij onderscheid tussen de effecten van multimodale zintuiglijke beschrijvingen in advertentieteksten en unimodale zintuiglijke beschrijvingen in

advertentieteksten. Ook Elder en Krishna (2009) gingen ervan uit dat zintuigen met elkaar verbonden zijn en verwachtten daarom dat advertentieteksten met multimodale zintuiglijke beschrijvingen effectiever zijn dan advertentieteksten met unimodale zintuiglijke beschrijvingen. In de eerste studie werden participanten blootgesteld aan een multi- (*'stimuleer je zintuigen'*) of unimodale (*'lang smaakbehoud'*) advertentietekst over kauwgom. Na het lezen van de teksten werd hen gevraagd de kauwgom te proeven en tijdens het kauwen hun gedachten over de kauwgom op te schrijven. De resultaten lieten zien dat de multimodale advertentietekst resulteerde in betere smaakperceptie en positievere zintuiglijke gedachten dan de unimodale advertentietekst. In studie twee beschreef de multimodale tekst verschillende zintuiglijke ervaringen (smaak, geur, textuur) van het eten van chips, terwijl de unimodale tekst slechts inspeelde op de ervaringen van één zintuig (smaak). De participanten werd gevraagd na het lezen van de tekst de chips te eten en vervolgens de vragen te beantwoorden. Wederom bleek de multimodale advertentietekst te resulteren in meer positieve zintuiglijke gedachten en betere smaakperceptie dan de unimodale tekst. Deze studie laat hiermee zien dat het beschrijven van meerdere zintuigen effectiever is dan het beschrijven van ervaringen van slechts één zintuig.

In de marketingcontext is aangetoond dat zintuiglijke marketing een positief effect kan hebben op perceptie, oordeel en gedrag ten aanzien van een bepaald product (Krishna, 2010; 2012). Hierin blijkt dat er verschillen bestaan tussen het inspelen op meerdere of op één zintuig (Krishna, 2010; Elder & Krishna, 2009). Tot op heden is er weinig bekend over de effecten van zintuiglijke beschrijvingen in narratieven. Het is echter aannemelijk dat de werking van zintuiglijke beschrijvingen in narratieven overeenkomt met de werking van het inspelen op zintuigen in de zintuiglijke marketing. Ook bij zintuiglijke beschrijvingen in narratieven kan op basis van de literatuur over zintuiglijke marketing onderscheid gemaakt worden tussen modaliteiten. Op basis van bovenstaande studies is het te beargumenteren dat narratieven met multimodale zintuiglijke beschrijvingen een beter effect zullen hebben op de mentale representatie en de determinanten van gedrag dan narratieven met unimodale zintuiglijke beschrijvingen. De volgende hypothesen zijn opgesteld:

H3: Narratieven met multimodale zintuiglijke beschrijvingen zullen leiden tot betere mentale representatie bij de lezer dan narratieven met unimodale zintuiglijke beschrijvingen.

H4: Narratieven met multimodale zintuiglijke beschrijvingen zullen leiden tot een hogere gedragsintentie, hogere eigen effectiviteit en positievere attitude van de lezer ten aanzien van bewegen dan narratieven met unimodale zintuiglijke beschrijvingen.

Methode

Ontwerp

Dit onderzoek heeft een tussenproefpersoon design met als factor Zintuiglijkheid op drie niveaus, zijnde multimodaal, unimodaal en nonmodaal. Elke participant werd random toegewezen aan en gelijk verdeeld over één van deze drie condities.

Materiaal

Er is gebruik gemaakt van zes narratieven die als doel hadden de lezer meer te laten bewegen. Per conditie (multi-, uni- of nonmodaal) werden er twee teksten ontworpen: een tekst met als onderwerp wandelen, een tekst met als onderwerp fietsen. Deze teksten hadden een ander onderwerp, zodat de resultaten konden worden gegeneraliseerd en er gesproken kon worden over de effecten ten aanzien van 'bewegen'. Zo werd voorkomen dat de effecten die zouden worden gevonden te maken konden hebben met de positieve of negatieve associatie van de participanten ten aanzien van fietsen, dan wel wandelen.

De teksten zijn gecreëerd op basis van het artikel van Boeijinga, Hoeken en Sanders (2017), die in hun artikel een aanpak laten zien die gebruikt kan worden bij creëren van narratieven voor gezondheidsinterventies. In lijn met dit onderzoek is gebruik gemaakt van een eerste-persoon perspectief en is het narratief aan de hand van de volgende drie elementen opgebouwd: het beschrijven van (a) de huidige situatie/het huidige gedrag, (b) de gewenste situatie/het gewenste gedrag en (c) de manier waarop de huidige situatie/het huidige gedrag kan worden veranderd in de gewenste situatie/het gewenste gedrag (Boeijinga et al., 2017).

De drie narratieven over hetzelfde onderwerp (fietsen of wandelen) waren ongeveer van dezelfde lengte (tussen de 328 en 360 woorden) en bevatten dezelfde informatie. Alleen de woorden of zinnen met zintuiglijke beschrijvingen verschilden per conditie. Hierbij was het in de unimodale conditie

belangrijk dat er verschillen waren tussen de zintuiglijke beschrijvingen die beschreven werden in de wandel- en fietstekst, omdat de participanten beide teksten te zien kregen. De narratieven mochten daarom niet teveel overeenkomen. Daarnaast werd er bewust gekozen voor teksten tussen de 320 en 360 woorden. Deze lengte zou participanten niet afschrikken, maar er werd wel verwacht dat de teksten lang genoeg zouden zijn om het transportatieproces bij de lezer te activeren.

Om er zeker van te zijn dat de gecreëerde materialen voldeden, is er een pretest uitgevoerd. De uitkomsten lieten zien dat onder andere de nonmodale fietstekst verbeterd moest worden. Participanten gaven aan dat zij dachten dat er in deze tekst werd ingespeeld op verschillende zintuigen, terwijl dit juist niet het doel was van de tekst. Door de inleidende alinea van de fietsteksten in alle drie de condities algemener te formuleren, is getracht deze tekst meer nonmodaal te maken. Verder liet de pretest zien dat de participanten in alle condities transportatie ervaarden (wandeltekst: $M = 5.48$; fietstekst: $M = 5.08$) en bleken de participanten in de multimodale conditie meer zintuiglijkheid te ervaren dan in de unimodale en nonmodale conditie. De resultaten van de pretest zijn bijgesloten in Bijlage 1.

Uiteindelijk resulteerde dit in zes gelijkwaardige narratieven die inspeelden op meerdere zintuigen, één zintuig of geen zintuig. Afgezien van de modaliteiten kwamen de drie teksten die hetzelfde onderwerp hadden qua verhaal overeen. De hoofdpersonen in de narratieven waren fictieve, Nederlandse personages. Zo ging de wandeltekst over Linda Jansen van 28 jaar die nooit van sporten heeft gehouden. Echter, wanneer ze steeds weer ondervindt wat voor een slechte conditie ze heeft, besluit ze daar iets aan te doen door te gaan wandelen. De fietstekst gaat over de 43-jarige Joost Pieters die altijd graag heeft gesport, maar er door zijn werk en gezinsleven niet meer aan toekomt. Maar, hij mist het bewegen en besluit daarom elke dag naar zijn werk te fietsen.

In de teksten werd verschil gemaakt tussen de verschillende modaliteiten. In de multimodale conditie, waarin werd ingespeeld op verschillende en meerdere zintuigen, stonden beschrijvingen van sportieve ervaringen als: *'het gevoel van mijn hartslag die verhoogt, het geluid van de wind die langs mijn oren suist en van mijn ademhaling die versnelt bij het versnellen van mijn tred...'* (wandeltekst) en *'Op je fiets stappen en luisteren naar het geluid van het onveranderlijke ritme van de trappers die ronddraaien. De geur van de frisse buitenlucht die mijn neus binnendringt wanneer ik me inspan...'* (fietstekst).

In de unimodale conditie werd op slechts één zintuig ingespeeld. In zowel de wandel- als fietstekst is er bewust gekozen om in te spelen op het zintuig ‘voelen’, omdat er over het onderwerp (bewegen) meer verschillende gevoelens te beschrijven zijn dan bijvoorbeeld over de zintuigen ‘ruiken’ of ‘proeven’. Een voorbeeld van een zintuiglijke beschrijving in de unimodale conditie is: *‘het gevoel van de frisse lucht op mijn huid, mijn hartslag die verhoogt, mijn ademhaling die sneller gaat en mijn spieren die soepel worden, heerlijk!’* (wandeltekst) en *‘het gevoel van mijn hartslag die omhoog gaat wanneer ik me inspan en mijn ademhaling die sneller wordt naarmate ik meer kracht zet om vaart te maken. Daar geniet ik van’* (fietstekst).

In de nonmodale conditie zijn de woorden en zinsdelen die aangemerkt waren als zintuiglijk in de multi- en unimodale conditie vervangen door algemene formuleringen. In deze conditie is geprobeerd zo min mogelijk in te spelen op de zintuigen van de lezer. Zo zijn onder andere de volgende zinnen gebruikt: *‘niet te lang, gewoon rond een uur of twaalf weg en een half uurtje later weer terug. In mijn geval was een half uur bewegen immers al veel meer dan eerst. Alle beweging was dus mooi meegenomen.’* (wandeltekst) en *‘Ik heb nu na een werkdag ruim de tijd om na te denken over de dag. Op de heenweg kun je je ’s ochtends vast voorbereiden op wat er die dag op de planning staat. Op de terugweg biedt het je juist de mogelijkheid om alles wat er die dag is gebeurd op een rijtje te zetten en af te sluiten. Die tijd heb ik nodig’* (fietstekst). De zes narratieven zijn bijgevoegd in Bijlage 2.

Participanten

De doelgroep van dit onderzoek was Nederlandse mannen en vrouwen in de leeftijd van 18 jaar en ouder. Er is gekozen voor deze brede doelgroep, om het mogelijk te maken een zo groot mogelijke doelgroep te onderzoeken. Bovendien kan het voor mensen van alle leeftijden een relevante interventie zijn.

In totaal hebben 189 participanten deelgenomen aan het onderzoek. Iets meer dan de helft van de participanten, 54.5 procent, was man ($N = 103$). De gemiddelde leeftijd was 36.2¹ jaar ($SD = 13.16$) en liep van 18 tot 66 jaar. Het meest voorkomende opleidingsniveau was HBO (37.6%), gevolgd door WO

¹ De gemiddelde leeftijd is berekend over $N-1$. Eén participant had een typefout gemaakt bij het invoeren van zijn of haar leeftijd.

master (34.4%), WO bachelor (11.1%), MBO (9.5%), Middelbare school (6.9%) en geen opleiding (0.5%). Daarnaast gaf 73.5 procent ($N = 139$) van de participanten aan één keer per week of vaker te sporten. Slechts 4.2 procent ($N = 8$) gaf aan nooit te sporten.

Uit een χ^2 -toets tussen geslacht en zintuiglijkheid bleek geen verband te bestaan ($\chi^2 (2) = 2.59, p = .274$). Daarnaast bleek uit een χ^2 -toets ook geen verband te bestaan tussen opleidingsniveau en conditie ($\chi^2 (10) = 8.16, p = .613$). Tot slot bleek uit de χ^2 -toets ook geen verband tussen zintuiglijkheid en leeftijd ($\chi^2 (94) = 81.66, p = .814$) en zintuiglijkheid en sportgeschiedenis ($\chi^2 (10) = 8.77, p = .554$). Deze resultaten tonen aan dat de participanten gelijk verdeeld waren over de drie condities.

Instrumentatie

Mentale representatie werd gemeten door één item die vijf keer werd herhaald en steeds werd aangepast op basis van de verschillende zintuigen. Dit resulteerde uiteindelijk in vijf items. Het originele item was gebaseerd op het construct ‘mentale beelden’ zoals gebruikt in De Graaf (2014) en Green en Brock (2000). Er werd gebruik gemaakt van een 7-punt Likert schaal (1 = zeer mee oneens; 7 = zeer mee eens) met de volgende items: “terwijl ik het verhaal las maakte ik me een voorstelling van het gevoel dat de hoofdpersoon voelde”, “terwijl ik het verhaal las maakte ik me een voorstelling van de geur die de hoofdpersoon rook”, “terwijl ik het verhaal las maakte ik me een voorstelling van de smaak die de hoofdpersoon proefde”, “terwijl ik het verhaal las maakte ik me een voorstelling van het geluid dat de hoofdpersoon hoorde” en “terwijl ik het verhaal las maakte ik me een voorstelling van het beeld dat de hoofdpersoon zag”. De betrouwbaarheid van mentale representatie bestaande uit vijf items was goed: $\alpha = .82$.

Gedragsintentie ten aanzien van bewegen werd in deze studie op een 7-punt Likert schaal (1 = zeer mee oneens; 7 = zeer mee eens) gemeten met de volgende vier items (Hoeken, Hornikx & Hustinx, 2012; zoals gebruikt in Das, Nobbe & Oliver, 2017): “ik ben van plan om meer te gaan bewegen de komende periode”, “ik zal meer gaan bewegen de komende periode”, “ik ben bereid om meer te gaan bewegen de komende periode” en “de komende periode ga ik meer bewegen”. De betrouwbaarheid van gedragsintentie ten aanzien van bewegen bestaande uit vier items was goed: $\alpha = .97$.

Eigen effectiviteit werd gemeten zoals is gedaan door Latimer et al. (2008). Er werd gebruik gemaakt van een 7-punt Likert schaal (1 = helemaal niet; 7 = heel erg) met de volgende drie items: “hoe overtuigd ben je dat jij in staat bent om de komende periode meer te gaan bewegen”, “in hoeverre geloof je dat jij in staat bent om de komende periode meer te gaan bewegen” en “in hoeverre vind jij jezelf geschikt om de komende periode meer te gaan bewegen”. De betrouwbaarheid van eigen effectiviteit bestaande uit drie items was goed: $\alpha = .93$.

Attitude ten aanzien van bewegen werd gemeten door gebruik te maken van een 7-punt Likert semantische differentiaal schaal, zoals wordt gesuggereerd in Fishbein en Ajzen (1980) en Rhodes, Courneya en Jones (2002). Vier items hebben de affectieve aspecten van attitude gemeten: “bewegen is: (1) aangenaam - onaangenaam; (2) bevredigend – onbevredigend; (3) gemakkelijk – niet gemakkelijk; (4) plezierig – onplezierig.” Nog eens vier items hebben de cognitieve aspecten van attitude gemeten: “bewegen is: (5) nuttig – niet nuttig; (6) belangrijk – onbelangrijk; (7) de moeite waard – niet de moeite waard; (8) van grote waarde – waardeloos”. De betrouwbaarheid van attitude ten aanzien van bewegen bestaande uit acht items was goed: $\alpha = .93$.

Transportatie werd gemeten, zoals gedaan is in het onderzoek van Green en Brock (2000). Uit de twaalf items die Green en Brock (2000) gebruik hebben, werden er voor deze studie drie items op een 7-punt Likert schaal gemeten (1 = zeer mee oneens; 7 = zeer mee eens): “terwijl ik de tekst aan het lezen was, kon ik de gebeurtenissen makkelijk voor me zien”, “ik kon mezelf goed verplaatsen in de situatie die in het verhaal werd beschreven” en “ik voelde me tijdens het lezen sterk betrokken bij het verhaal”. De betrouwbaarheid van transportatie bestaande uit drie items was goed: $\alpha = .85$.

Identificatie werd gemeten, zoals gedaan werd in het onderzoek van Cohen (2001). Van de tien items van Cohen’s identificatieschaal (2001) werden in deze studie vier items op een 7-punt Likertschaal (1 = zeer mee oneens; 7 = zeer mee eens) gemeten: “tijdens het lezen van het verhaal voelde ik mij geboeid en vergat ik de omgeving om me heen”, “terwijl ik het verhaal las, kon ik mij emotioneel goed inleven in de hoofdpersoon”, “ik maakte de gebeurtenissen in het verhaal op dezelfde manier mee als de hoofdpersoon” en “tijdens het lezen van het verhaal begreep ik wat er omging in het hoofd van de hoofdpersoon”. De betrouwbaarheid van identificatie bestaande uit vier items was goed: $\alpha = .83$.

Tekstwaardering werd op een 7-punt Likert semantische differentiaal schaal gemeten met vier items: “de tekst die ik zojuist gelezen heb vind ik: positief – negatief; levendig – niet levendig; realistisch – niet realistisch; geloofwaardig – ongeloofwaardig”. De betrouwbaarheid van tekstwaardering bestaande uit vier items was goed: $\alpha = .88$.

Alle hierboven beschreven afhankelijke variabelen hebben een ordinaal meetniveau met interval karakter.

Procedure

Dit experiment werd online uitgevoerd en werd verspreid via de online-kanalen Facebook en LinkedIn. Hierbij werd in eerste instantie gebruik gemaakt van een *convenience sample* en werden de persoonlijke contacten van de onderzoeker aangesproken. Later werd er gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode, waarin ook het netwerk van de persoonlijke contacten werd gebruikt voor verspreiding van het onderzoek.

Participanten deden vrijwillig mee aan dit onderzoek. Wanneer de participanten op de link naar het experiment klikten, kregen ze eerst een welkomsttekst te zien. Na het lezen van de welkomsttekst, werd de participanten gevraagd akkoord te gaan met een aantal punten. Alleen wanneer de participanten daadwerkelijk akkoord hadden gegeven, werden ze random toegewezen aan één van de drie condities. Na het toewijzen van de participant aan de conditie, werden de fiets- en wandeltekst aangeboden. Hierbij werd *counterbalancing* toegepast, wat inhield dat de helft van de participanten eerst de fietstekst in zijn of haar conditie te zien kreeg en daarna de wandeltekst, terwijl de andere helft van de participanten eerst de wandeltekst te zien kreeg en daarna de fietstekst. Dit is om uit te sluiten dat de resultaten beïnvloed zouden worden door bijvoorbeeld optredende vermoeidheid.

Participanten kregen voor het lezen van de teksten eerst een introductie op het narratief te zien. Daarna kon er worden doorgelikt naar het tekstfragment (Bijlage 2). Na het lezen van de eerste tekst, werd de participant gevraagd de vragen over die tekst te beantwoorden. Deze procedure werd herhaald bij de tweede tekst.

De vragen over de tekstfragmenten hadden respectievelijk betrekking op de mentale representatie van de participant, eigen effectiviteit, attitude en gedragsintentie en de mate waarin de participant was

getransporteerd, zich kon identificeren met de hoofdpersoon en hun waardering van de tekst. Vervolgens werd er ook gevraagd naar de frequentie waarmee de participant het afgelopen half jaar gemiddeld gesport had, geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. De participanten kregen de vragen ook in de bovenstaande volgorde te zien.

Data-analyse

De resultaten van 189 participanten werden geanalyseerd. Er werd een multivariate variantieanalyse uitgevoerd om het effect van zintuiglijkheid op mentale representatie, gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude te meten. Daarnaast zijn er eenweg univariate variantieanalyses uitgevoerd om de effecten van zintuiglijkheid op de individuele items van mentale representatie te meten. Verder zijn er eenweg univariate variantieanalyses uitgevoerd om de effecten van zintuiglijkheid op transportatie, identificatie en tekstwaardering te meten en zijn er eenweg multivariate variantieanalyses uitgevoerd voor exploratief onderzoek naar de effecten van tekstvolgorde en sportgeschiedenis.

Resultaten

Multivariaat

Uit de eenweg multivariate variantieanalyse van Zintuiglijkheid op Mentale Representatie, Eigen Effectiviteit, Attitude en Gedragsintentie bleek een significant multivariaat effect van Zintuiglijkheid ($F(4, 183) = 8.08, p < .001, \eta^2 = 0.15$). Dit was een klein effect.

Univariaat

Om het significante multivariate effect te interpreteren zijn de univariate analyses gerapporteerd. Uit de univariate analyses bleek dat er een effect was van Zintuiglijkheid op Mentale Representatie ($F(2, 186) = 34.41, p < .001, \eta^2 = 0.27$). Een Bonferroni post hoc test liet zien dat de multimodale conditie ($M = 4.67, SD = 0.96$) significant hoger scoorde op Mentale Representatie dan de unimodale conditie ($M = 3.58, SD = .96, p < .001$) en de nonmodale conditie ($M = 3.37, SD = 0.92, p < .001$). Er werd geen significant verschil gevonden tussen scores op Mentale Representatie van de unimodale en nonmodale

conditie ($p = .620$). In Tabel 1 zijn de gemiddelden en standaard deviaties van alle afhankelijke variabelen gegeven.

Tabel 1: Gemiddelden (M) en standaard deviaties (SD) van Zintuiglijkheid op Mentale Representatie, Eigen Effectiviteit, Attitude en Gedragsintentie

	N	Mentale Representatie		Eigen Effectiviteit		Attitude ¹		Gedragsintentie	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Multimodaal	63	4.67	0.96	5.28	1.05	2.04	0.69	4.80	1.35
Unimodaal	59	3.58	0.98	5.21	0.87	2.11	0.97	4.76	1.25
Nonmodaal	67	3.37	0.92	5.02	1.31	2.16	1.03	4.49	1.45
Totaal	189	3.87	1.11	5.17	1.10	2.10	0.91	4.58	1.35

¹Bij Attitude is gebruik gemaakt van een semantische differentiaal-schaal, waarbij 1 een positieve Attitude en 7 een negatieve Attitude weergeeft.

Uit de univariate analyses op de afhankelijke variabelen Gedragsintentie ($F(2, 186) = 1.03, p = .358$), Eigen Effectiviteit ($F(2, 186) < 1$) en Attitude ($F(2, 186) < 1$) bleken geen significante effecten van Zintuiglijkheid.

Controle variabelen

Transportatie, Identificatie en Tekstwaardering

De uitgevoerde analyses lieten geen significante effecten zien van Zintuiglijkheid op Transportatie ($F(2, 186) < 1$), Identificatie ($F(2, 186) = 2.08, p = .127$) en Tekstwaardering ($F(2, 186) = 1.96, p = 1.44$). Dit impliceert dat de participanten rapporteerden dat ze transportatie ervoeren ($M = 5.07, SD = .94$, op een 7-punt Likertschaal), zich konden identificeren met de hoofdpersoon ($M = 4.59, SD = .92$, op een 7-punt Likertschaal) en de tekst hoog waardeerden ($M = 2.26, SD = .84$, op een 7-punt semantische differentiaal schaal). In Tabel 2 zijn de gemiddelden en standaard deviaties van deze variabelen per conditie weergegeven.

Tabel 2: Gemiddelden (*M*) en standaard deviaties (*SD*) van Zintuiglijkheid op Transportatie, Identificatie en Tekstwaardering

	<i>N</i>	Transportatie		Identificatie		Tekstwaardering ¹	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Multimodaal	63	5.16	0.95	4.78	0.91	2.11	0.68
Unimodaal	59	4.95	0.90	4.46	0.91	2.28	0.89
Nonmodaal	67	5.09	0.96	4.53	0.93	2.40	0.91

¹Bij Tekstwaardering is gebruik gemaakt van een semantische differentiaal-schaal, waarbij 1 een positieve Tekstwaardering en 7 een negatieve Tekstwaardering weergeeft.

Volgorde van teksten

Alle participanten werden in dit onderzoek blootgesteld aan twee verschillende teksten. Echter, de volgorde waarin participanten de teksten te zien kregen verschilde. Om te kunnen concluderen of de volgorde waarin participanten een tekst zagen (e.g. eerst de fietstekst, daarna de wandeltekst of vice versa) invloed had op de effecten van Zintuiglijkheid, werd er een aanvullende analyse uitgevoerd. Uit deze multivariate variantieanalyse van Zintuiglijkheid en Tekstvolgorde op Mentale Representatie, Eigen Effectiviteit, Attitude en Gedragsintentie bleek behalve het significante effect van Zintuiglijkheid geen significant effect van Tekstvolgorde ($F(4, 180) < 1$), maar wel een significante multivariate interactie tussen Zintuiglijkheid en Tekstvolgorde ($F(8, 360) = 2.47, p = .013$).

De univariate analyses wezen vervolgens uit dat er een interactie-effect was van Zintuiglijkheid en Tekstvolgorde op Eigen Effectiviteit ($F(2, 183) = 7.63, p = .001$), maar er bleken geen interactie-effecten op Mentale Representatie ($F(2, 183) < 1$), Attitude ($F(2, 183) = 1.97, p = .143$) en Gedragsintentie ($F(2, 183) = 1.98, p = .142$). Deze resultaten bleken niet problematisch, omdat de verschillen dermate klein zijn en er uit de resultaten niet bleek dat het als eerste blootstellen aan een van beide teksten structureel leidde tot andere resultaten op Eigen Effectiviteit. Zoals hieronder te zien in Tabel 3, scoorden participanten in de unimodale conditie gemiddeld hoger op Eigen Effectiviteit wanneer ze eerst de fietstekst lazen, terwijl participanten in de multimodale en nonmodale conditie juist hoger scoorden op Eigen Effectiviteit wanneer ze eerst werden blootgesteld aan de wandeltekst.

Tabel 3: Gemiddelden (*M*) en standaard deviaties (*SD*) van Volgorde en Zintuiglijkheid op Eigen Effectiviteit

	Multimodaal			Unimodaal			Nonmodaal		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Wandel ¹	44	5.31	1.04	29	4.87	0.94	31	5.47	0.92
Fiets ²	19	5.20	1.10	30	5.54	0.67	36	4.64	1.47
Totaal	63	5.28	1.05	59	5.21	0.87	67	5.02	1.31

¹ Participanten lazen eerst de wandeltekst, daarna de fietstekst

² Participanten lazen eerst de fietstekst, daarna de wandeltekst

Sportgeschiedenis

Het huidige onderzoek wilde door middel van narratieve lezers stimuleren en motiveren meer te gaan bewegen. De Sportgeschiedenis van de participanten, de frequentie van sporten in het afgelopen half jaar, was hierbij interessant. Immers, de frequentie van sporten zou invloed kunnen hebben op de effecten van Zintuiglijkheid en de overtuigingskracht van de tekst. Wanneer participanten aangeven al frequent te sporten of bewegen, zou het zo kunnen zijn dat ze door het lezen van het narratief niet nog meer gaan sporten en kan het zijn dat het narratief minder of geen invloed heeft op de gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude ten aanzien van meer bewegen. Op basis van de antwoorden die werden gegeven op de vraag ‘hoe vaak heb jij het afgelopen half jaar gemiddeld gesport’ werden de participanten ingedeeld in twee groepen: niet-sporters (niet tot 1 of 2 keer per maand), gemiddelde sporters (1 keer per week) en veel-sporters (2 tot 3 keer per week of meer). Van de 189 participanten behoorden 50 tot de groep niet-sporters, 35 participanten tot de gemiddelde sporters en 104 participanten tot de veel-sporters.

Uit de eenweg multivariate variantieanalyse van Zintuiglijkheid en Sportgeschiedenis op Mentale Representatie, Eigen Effectiviteit, Attitude en Gedragsintentie bleek geen multivariaat significant interactie-effect van Zintuiglijkheid en Sportgeschiedenis ($F(8, 290) = 1.16, p = .326$). Dit toont aan

dat het effect van Zintuiglijkheid niet afhankelijk is van de Sportgeschiedenis van de participanten. Het gebrek aan interactie kan wellicht verklaard worden door het kleine aantal niet-sporters.

Exploratieve analyse

Mentale representatie per item

Aangezien de verwachte effecten, zoals vooraf geformuleerd in de hypotheses, niet konden worden ondersteund door de resultaten van de uitgevoerde analyses, maar er wel een effect op Mentale Representatie bleek, werden er exploratieve analyses uitgevoerd op de individuele items om dit effect beter te begrijpen. Uit de eenweg univariate variantieanalyse van Zintuiglijkheid per item van Mentale Representatie bleek een significant multivariaat effect van Zintuiglijkheid op de items Ruiken ($F(2, 186) = 29.23, p < .001, \eta^2 = .24$), Proeven ($F(2, 186) = 45.35, p < .001, \eta^2 = .33$), Horen ($F(2, 186) = 32.54, p < .001, \eta^2 = .26$) en Zien ($F(2, 186) = 7.06, p = .001, \eta^2 = .07$). Er bleek geen significant effect van Zintuiglijkheid op het item Voelen ($F(2, 186) = 1.11, p = .331, \eta^2 = .01$). Voor Ruiken, Proeven en Horen bleken de effecten sterk; voor Zien bleek het effect middelmatig.

In de multimodale conditie werd ingespeeld op alle zintuigen: ruiken, voelen, proeven, zien en horen. In de unimodale conditie werd slechts ingespeeld op één zintuig: voelen. De score op het item Ruiken was hoger bij participanten in de multimodale conditie ($M = 4.08, SD = 1.48$) dan bij participanten in de unimodale ($p < .001$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 2.92, SD = 1.29$) en nonmodale ($p < .001$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 2.26, SD = 1.32$) conditie. Er bleek geen significant verschil tussen de scores van de participanten in de unimodale en nonmodale conditie ($p = .022$) van het item Ruiken. Ook op het item Proeven was de mentale representatie hoger bij participanten in de multimodale conditie ($M = 4.25, SD = 1.49$) dan bij participanten in de unimodale ($p < .001$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 2.43, SD = 1.26$) en nonmodale ($p < .001$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 2.13, SD = 1.31$) conditie, maar bleek er geen significant verschil tussen de scores van het item Ruiken op Mentale Representatie in de uni- en nonmodale conditie ($p = .663$). De score op het item Horen bleek ook hoger bij participanten die werden ingedeeld in de multimodale conditie ($M = 4.37, SD = 1.35$) ten opzichte van participanten in de unimodale ($p < .001$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 3.03, SD = 1.32$) en de nonmodale ($p < .001$,

Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 2.56$, $SD = 1.30$) conditie, maar wederom werd er geen verschil gevonden tussen de scores in de uni- en nonmodale conditie ($p = .150$). Tot slot bleek ook de mentale representatie van participanten op het item Zien hoger te scoren in de multimodale conditie ($M = 5.38$, $SD = 0.96$) dan in de unimodale conditie ($p = .001$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 4.51$, $SD = 1.44$) en bleek er een marginaal significant verschil op Zien tussen de multimodale conditie en de nonmodale conditie ($p = .058$, Bonferroni-gecorrigeerd; $M = 4.86$, $SD = 1.42$), maar werd dit verschil niet gevonden tussen de scores van de participanten in de uni- en nonmodale conditie ($p = .395$). Op basis van deze analyse kan worden geconcludeerd dat in de multimodale conditie op alle items van Mentale Representatie, behalve het item Voelen, beter wordt gescoord dan de unimodale en nonmodale conditie. Dat er in de multimodale conditie niet beter werd gescoord op het item Voelen is te verklaren door het feit dat ervaringen met betrekking tot het zintuig Voelen zowel in de multi- als unimodale conditie werden beschreven. Daarnaast kan het zijn dat ook participanten in de nonmodale conditie, waarin geen zintuiglijke ervaringen werden beschreven, zich een voorstelling konden maken van het ‘gevoel van bewegen’, aangezien Voelen bij dit onderwerp het meest tot de verbeelding spreekt. Daarnaast blijken er geen significante verschillen tussen de uni- en nonmodale conditie wat betreft de scores op de individuele items van Mentale Representatie.

Conclusie

Het doel van het huidige onderzoek was inzicht te krijgen in de effecten van zintuiglijke beschrijvingen in tekstuele narratieven op de mate van mentale representatie, gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude van de lezer ten aanzien van bewegen.

Op voorhand werd een aantal verwachtingen geformuleerd. In hypothesen 1 werd gesteld dat narratieven met modale zintuiglijke beschrijvingen zouden leiden tot betere mentale representatie dan narratieven zonder zintuiglijke beschrijvingen. Op basis van de resultaten kan deze hypothese worden bevestigd: de mate van mentale representatie was beter bij participanten die de modale teksten over bewegen hadden gelezen dan bij participanten die waren ingedeeld in de nonmodale conditie. Hierbij bleek dat de mate van mentale representatie beter was bij participanten die de teksten over bewegen in

de multimodale conditie hadden gelezen dan bij participanten die waren ingedeeld in de unimodale of nonmodale conditie, wat hypothese 3 bevestigt. Echter, er werd geen verschil gevonden tussen mentale representatie in de unimodale conditie en nonmodale conditie.

In hypothese 2 werd de verwachting verwoord dat narratieven met modale zintuiglijke beschrijvingen zouden leiden tot een hogere gedragsintentie, hogere eigen effectiviteit en positievere attitude van de lezer ten aanzien van bewegen dan narratieven zonder zintuiglijke beschrijvingen. Deze hypothese werd in hypothese 4 verder gespecificeerd en er werd wederom gesteld dat de effecten op gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude hoger zouden zijn in de multimodale conditie dan in de unimodale of nonmodale conditie. Geen van beide hypothesen werden ondersteund door de data. De teksten hebben niet geleid tot een hogere gedragsintentie, hogere eigen effectiviteit en positievere attitude van de lezer ten aanzien van bewegen, ook niet de teksten waarin zintuiglijke beschrijvingen (de multi- en unimodale conditie) waren toegevoegd.

Wel bleek uit de exploratieve analyse dat de mentale representatie van de zintuiglijke ervaringen Ruiken, Proeven, Horen en Zien (marginaal) beter was bij de participanten die de multimodale teksten hadden gelezen dan bij de participanten die werden ingedeeld in de unimodale of nonmodale conditie, waarbij de mentale representatie van de zintuiglijke ervaring Ruiken ook hoger was in de unimodale dan in de nonmodale conditie. Dit was zoals verwacht op basis van de manipulatie in de teksten en bevestigde daarom dat de participanten geen problemen hadden ondervonden met de verwerking van de stimulusmaterialen wat het uitblijven van verwachte effecten hadden kunnen verklaren.

Discussie

De hierboven beschreven resultaten zijn op sommige vlakken een aanvulling op de reeds bekende literatuur. Waar er al wel onderzoek was gedaan naar het inspelen op zintuigen via marketing (Krishna, 2010; 2012; Petrova & Cialdini, 2005; Peck & Childers, 2003a; Peck & Shu, 2009; Krishna & Morrin, 2008; Zampini & Spence, 2004; Elder & Krishna, 2009) was er voor zover bekend nog geen onderzoek gedaan naar de effecten van inspelen op zintuigen door middel zintuiglijke beschrijvingen in een narratief. Echter, op basis van de gevonden effecten van zintuiglijkheid op de mate van mentale

representatie kan voorzichtig geconcludeerd worden dat het mogelijk is om door middel van zintuiglijke beschrijvingen in een narratief zintuiglijke representaties van de beschreven situatie op te roepen. De voorzichtigheid van deze conclusie heeft te maken met het feit dat op basis van het huidige onderzoek niet te zeggen valt of de zintuigen daadwerkelijk gereactiveerd werden, zoals Barsalou (1999) beschrijft, of dat de talige zintuiglijke beschrijvingen in het narratief slechts leiden tot talige mentale representaties van de beschreven zintuiglijke ervaringen. Dit zal in latere studies verder onderzocht moeten worden.

Ondanks de voorzichtigheid, komen de resultaten met betrekking tot mentale representatie wel overeen met het empirische bewijs van de Belichaamde Cognitie Theorie (Barsalou, 1999) die stelt dat bij interpretatie of begrip van tekst eerder opgeslagen zintuiglijke ervaringen worden samengebundeld tot een zintuiglijke representatie van hetgeen er gelezen wordt. Dit verklaart ook het effect van multimodaliteit boven uni- en nonmodaliteit op de mate van mentale representatie: de zintuiglijke beschrijvingen in de multimodale teksten spelen door het beschrijven van verschillende zintuiglijke ervaringen in op verschillende zintuiglijke informatie die de lezer heeft opgedaan. Hierdoor wordt er door de multimodale teksten een completer plaatje van de beschreven situatie opgeroepen dan in de uni- en nonmodale teksten en kan de lezer zich in deze conditie zich een betere mentale representatie vormen van de gebeurtenissen. Dat de multimodale conditie meer effect heeft dan de uni- en nonmodale conditie, komt daarnaast ook overeen met het onderzoek van Elder en Krishna (2009) die concludeerden dat wanneer er in de marketing wordt ingespeeld op de zintuigen van de consument het effectiever is om meerdere zintuigen tegelijk aan te spreken.

Dat het inspelen op zintuigen door middel van tekst mogelijk is en dat de mentale representatie hierdoor verbetert, werd nogmaals bevestigd in de exploratieve analyse. Hieruit bleek dat participanten in de multimodale conditie aangaven na het lezen van de tekst te ruiken, proeven, horen en zien wat er in de tekst beschreven werd. Dit waren dan ook de zintuigen waarvan een zintuiglijke ervaring werd beschreven in de teksten. In de uni- en nonmodale conditie, waar op slechts één zintuig (gevoel) of geen zintuig werd ingespeeld, gaven participanten aan dat ze zich tijdens het lezen een mindere voorstelling konden maken van wat de hoofdpersoon rook, proefde, hoorde en zag. Aangezien deze zintuigen in deze twee condities ook niet werden aangesproken, kan er wederom voorzichtig geconcludeerd worden dat participanten alleen zintuiglijke ervaringen hebben wanneer die zintuigen expliciet worden

aangesproken in de tekst. Dat de unimodale conditie niet op alle zintuigen beter scoort dan de nonmodale conditie is in tegenstelling tot Barsalou (1999). Die stelt dat lezers zowel een talige als een zintuiglijke voorstelling maken van wat er wordt beschreven en dat individuen een zintuiglijke representatie vormen met alle zintuiglijke informatie die ze bezitten, waardoor ook zintuigen die niet direct door de tekst aangesproken werden, wel door de zintuiglijke representatie zouden moeten worden opgeroepen. Ook komt dit niet overeen met de studies van Zampini en Spence (2004) en Krishna en Morrin (2010) die laten zien dat verschillende zintuigen invloed hebben op elkaar. Daarentegen kan het feit dat de multimodale conditie beter scoort dan de unimodale conditie wel worden verklaard door Barsalou (1999). Het zou zo kunnen zijn dat wanneer er in een tekst al ervaringen van meerdere zintuigen beschreven worden, de lezer minder zintuiglijke informatie zelf hoeft te activeren en samen te voegen tot één mentale representatie. In feite wordt de mentale representatie in de multimodale conditie beschreven en hoeft de lezer weinig zintuiglijke informatie extra te activeren. Dit terwijl de lezer in de unimodale conditie, waarin ervaringen van slechts één zintuig worden beschreven, zelf de benodigde informatie van andere zintuigen moet activeren voor een goede mentale representatie. Dit kan leiden tot een mindere mentale representatie dan in de multimodale conditie. Vervolgonderzoek zou hier verder op kunnen inspelen door meer te focussen de precieze werking van de activatie van eerder opgeslagen zintuiglijke informatie. Daarnaast zou door replicatie van het huidige onderzoek met meer zekerheid kunnen worden geconcludeerd of het wel of niet mogelijk is om herinneringen aan andere zintuigen op te roepen door het beschrijven van één zintuiglijke ervaring. Oftewel, is het mogelijk een kettingreactie te veroorzaken, waarbij de ervaring van een zintuig ervaringen van andere zintuigen activeert.

Op de zintuigen ruiken, proeven, horen en zien bleek, zoals hierboven beschreven een verschil tussen de drie condities. Alleen op het item Voelen werd dit verschil niet gevonden. Dit kan worden verklaard door het feit dat er ten eerste in zowel de multi- als unimodale conditie werd ingespeeld op het zintuig gevoel. Hierdoor werd terecht een representatie van gevoel geactiveerd, waardoor hier geen verschil kon worden verwacht. Ten tweede gingen de teksten in alle drie de condities over hetzelfde onderwerp (bewegen) en is het retrospectief aannemelijk dat het zintuig gevoel bij dit onderwerp het meest tot de verbeelding spreekt. Zo kan men zich mogelijk indenken hoe het voelt om te sporten bij het lezen van de tekst, ook wanneer dit niet expliciet wordt benoemd in een tekst. Dit is ook meteen een

eerste beperking in dit onderzoek. De keuze voor dit zintuig (gevoel) kan de reden zijn waarom er geen verschillen zijn gevonden tussen de uni- en nonmodale conditie. Tevens bleek uit de pretest dat het zintuig gevoel erg ambigu was. Zo kan onder het zintuig gevoel bijvoorbeeld zowel tastzin als het voelen van je hartslag en het gevoel dat je hebt wanneer je sport geschaard worden. Vervolgonderzoek zou hierop kunnen inspelen door te kijken of er wel verschillen te vinden zijn tussen unimodale en nonmodale teksten wanneer er in de unimodale conditie wordt ingespeeld op een ander zintuig dan gevoel. Het is hierbij echter wel van belang dat er rekening gehouden wordt met het onderwerp van de stimulusteksten. Wanneer er een ander onderwerp gekozen wordt waarbij een ander zintuig het meest voor de hand ligt (e.g. gezond eten en smaak) kan het zijn dat er wederom geen verschillen worden gevonden tussen de uni- en nonmodale conditie.

In tegenstelling tot wat werd verwacht op basis van de literatuur van Barsalou over zintuiglijke representaties (1999) en Green en Brock over de persuasieve kracht van narratieven door transportatie (2000; 2002) bleken er geen verschillen tussen de drie condities met betrekking tot de gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude van de participanten ten aanzien van bewegen. Dit gebrek aan resultaat kan worden geweten aan het feit dat een groot deel van de participanten aangaf al meerdere keren per week te sporten. Dit impliceert dat de participanten al een hoge gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude ten aanzien van bewegen hadden, waardoor de zintuiglijke beschrijvingen in de narratieven deze niet konden verbeteren. Deze beperking kan in vervolgonderzoek worden voorkomen door in het selecteren van de doelgroep rekening te houden met de sportgeschiedenis van de participanten en bijvoorbeeld te kiezen voor niet-sporters. Het huidige onderzoek levert bewijs dat zintuigen van individuen aangesproken kunnen worden door zintuiglijke beschrijvingen in teksten; vervolgonderzoek zal verder moeten uitwijzen of, bij een minder actieve doelgroep, deze zintuiglijke activatie kan leiden tot een verbetering van intentie, eigen effectiviteit en attitude.

Een andere mogelijke beperking kan zijn dat, omdat pas na beantwoorden van alle vragen werd gevraagd naar de sportgeschiedenis, participanten sociaal wenselijk hebben geantwoord. Het is daarom aan te raden bij vervolgonderzoek óf de doelgroep te beperken tot mensen die weinig tot niet sporten óf participanten voorafgaand aan het onderzoek al te vragen naar hun sportgeschiedenis. Tot slot is er nog een derde beperking aan te merken. Zo was vooraf niet ingesteld dat de onderzoekers achteraf konden

zien hoeveel tijd de participanten op de verschillende pagina's van het experiment hadden doorgebracht. Dit was nuttige informatie geweest, aangezien dan vastgesteld had kunnen worden welke participanten daadwerkelijk de tijd hadden genomen om de teksten goed door te lezen. Hierdoor kan niet met zekerheid gesteld worden dat mogelijk bestaande effecten uitbleven, omdat participanten de teksten niet goed hadden gelezen, terwijl dit wellicht wel het geval kan zijn geweest.

Een andere mogelijkheid voor vervolgonderzoek is verder in te gaan op de relatie tussen mentale representatie en gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude ten aanzien van gedrag. Zoals hierboven wordt beschreven vindt dit onderzoek dat de mentale representatie verbetert door het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen, maar leidt deze verbetering niet direct tot een hogere gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude. Dit wordt verklaard door het feit dat veel participanten al veel sportten, maar wellicht is er ook een andere verklaring te vinden. Zo zou beredeneerd kunnen worden dat de verbeterde mentale representatie kwam door het feit dat een groot deel van de participanten veel sportte, waardoor ze zich ook automatisch beter konden indenken welke zintuiglijke ervaringen daarbij horen en daarvan een betere mentale representatie konden maken. Omdat zij veel sportten, weten zij hoe het is om de beschreven lichamelijke sensaties te ervaren (e.g. spieren voelen aanspannen en je hartslag omhoog voelen gaan). Dit in tegenstelling tot niet-sporters die veel minder (recente) ervaring hebben met de beschreven fysieke situaties. Een voorwaarde voor het oproepen van een mentale representatie is immers dat de lezer al eerder de benodigde zintuiglijke informatie heeft verzameld om de mentale representatie te kunnen construeren (Barsalou, 1999; 2008; Zwaan, 2004). Omdat bij niet-sporters deze ervaringen minder saillant zijn, kan het zijn dat het oproepen van een mentale representatie minder makkelijk gaat. Kortom, een onderzoeksvraag die verder onderzoek nodig heeft is: is de doelgroep niet-sporters mogelijk slechter in het mentaal representeren van de beschreven zintuiglijke beschrijvingen dan sporters, of zijn zij even capabel als sporters?

Een andere mogelijkheid voor vervolgstudies is verder onderzoek doen naar de invloed van zintuiglijke beschrijvingen op gedrag wanneer de stimulisteksten gaan over andere onderwerpen binnen de gezondheidscommunicatie. Aangezien eerder onderzoek heeft aangetoond dat narratieven een goede manier zijn om gezondheidsboodschappen over te brengen (Lu, 2013; Hinyard & Kreuter, 2007; Griffith et al., 2016; Falzon et al., 2015; Green, 2006), kan er in vervolgonderzoek worden gefocust op de

uitbreiding van deze kennis door ook in teksten met andere gezondheidsonderwerpen zintuiglijke beschrijvingen toe te voegen. Zo zou het interessant zijn om te onderzoeken of het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen altijd leidt tot verbetering van de mentale representatie. Zoals hierboven wordt beschreven zou het zo kunnen zijn dat individuen een slechtere mentale representatie kunnen maken van feiten waar ze in het verleden nog niet mee in aanraking zijn gekomen. Naast niet-sporters die wellicht een slechtere mentale representatie kunnen construeren van de bevredigende werking van sporten, kan het ook bij andere onderwerpen binnen het gezondheidsdomein (e.g. het hebben of voorkomen van een bepaalde ziekte) zo zijn dat het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen niet altijd leidt tot een betere mentale representatie, omdat mensen niet in aanraking zijn gekomen met de beschreven zintuiglijke ervaringen. Zo zou vervolgonderzoek wellicht categorieën kunnen onderscheiden waarin het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen de mentale representatie daadwerkelijk verbetert of juist geen of minder effect heeft.

Het doel van de huidige studie was duidelijk: de gedragsintentie, eigen effectiviteit en attitude van individuen te aanzien van bewegen beïnvloeden. Hierbij zijn de morele bezwaren die de gekozen methode zouden kunnen oproepen, meegenomen. Zo is er van tevoren goed nagedacht over het feit of het wel ethisch verantwoord is om individuen te beïnvloeden. Hierbij is een afweging gemaakt op basis van twee perspectieven op ethische vraagstukken: deontologisch of teleologisch (Murphy & Laczniak, 1981). Het deontologische perspectief focust zich specifiek op de handelingen of gedragingen van een individu, dat in lijn van dit onderzoek vertaald kan worden naar het aanbieden van de gezondheidsboodschap. Hierbij gaat het om het feit of beïnvloeding (cf. handeling of het gedrag dat wordt uitgevoerd) intrinsiek moreel goed of slecht is. Het teleologische perspectief richt zich juist op de uitkomst van de beïnvloeding (het gedrag of de handeling). Hier wordt niet de beïnvloeding zelf bestempeld als goed of slecht, maar de consequenties die het beïnvloeden met zich meebrengt. Wanneer deze twee perspectieven worden toegepast op de huidige studie, kan er vanuit deontologisch oogpunt worden beweerd dat het beïnvloeden van individuen per definitie negatief is, wat de reden voor beïnvloeding ook mag zijn. Vanuit teleologisch oogpunt kan de methode van deze studie worden gerechtvaardigd door het gestelde doel: mensen in beweging krijgen. Hierbij is het beïnvloeden van mensen om dit doel te bereiken niet slecht, omdat de uitkomst van de beïnvloeding uiteindelijk positief

kan zijn. De methode van dit onderzoek kon daarom vooraf volgens de teleologische zienswijze ethisch verantwoord worden door het vooruitzicht op gunstige resultaten: de lezers van de teksten gezonder maken doordat ze meer zouden kunnen gaan bewegen. En ook in het geval dat de resultaten niet zouden zijn zoals vooraf werd verwacht, zoals nu blijkt, zou de gekozen methode geen schadelijke gevolgen hebben.

De bevindingen van dit onderzoek laten nog niet voldoende zien om eenduidige implicaties voor de praktijk aan te geven. Echter, de grootst mogelijke implicatie voor de praktijk zou kunnen zijn dat er in deze studie bewijs is gevonden voor het feit dat er door het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen in een narratief kan worden ingespeeld op de zintuigen van de lezer. Dit is al een eerste stap in het proces waarin wordt achterhaald wat het inspelen op zintuigen doet met het gedrag van de lezer. Daarnaast kan op basis van dit onderzoek in ieder geval worden geconcludeerd dat het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen in narratieven geen negatieve gevolgen heeft en daarom niet schadelijk is. Mocht uit vervolgonderzoek blijken dat het toevoegen van zintuiglijke beschrijvingen in narratieven invloed heeft op gedrag van de lezer biedt het communicatieprofessionals een extra hulpmiddel om informatieteksten binnen het gezondheidsdomein overtuigender te maken. Maar ook nu al kan communicatieprofessionals en tekstschrijvers binnen het gezondheidsdomein op basis van de beschikbare literatuur over de Belichaamde Cognitie Theorie (Barsalou, 1999) en zintuiglijke marketing (Krishna, 2010) worden aangeraden in te spelen op de zintuigen van hun lezers. Het is hierbij wel belangrijk om goed te bekijken bij welke onderwerpen dit mogelijk is en, wanneer het onderwerp het toelaat, ervaringen van meerdere zintuigen te beschrijven.

Tot op heden was er weinig bekend over het effect van zintuiglijke beschrijvingen in tekstuele narratieven binnen het gezondheidsdomein. Dit onderzoek heeft daarom een bijdrage geleverd aan de kennis over zintuiglijke beschrijvingen en heeft kunnen vaststellen dat het mogelijk is om via het beschrijven van zintuiglijke ervaringen in te spelen op de zintuigen van de lezer. Er is daarmee een eerste aanzet gegeven voor aanvullend onderzoek naar dit onderwerp.

Referenties

- Barsalou, L.W., (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 577-660.
- Barsalou, L.W. (2008). Grounded Cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617-645. DOI: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093639.
- Barsalou, L.W., Niedenthal, P.M., Barbey, A.K., & Ruppert, J.A. (2003). Social Embodiment. *The Psychology of Learning and Motivation*, 43, 43-92.
- Boeijinga, A., Hoeken, H., & Sanders, J. (2017). Storybridging: Four steps for constructing effective narratives. *Health Education Journal*, 76(8), 923-935, DOI: 10.1177/0017896917725360.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- CBS. (2018, 4 juli). *100 duizend volwassenen hebben morbide obesitas*. Geraadpleegd op 23 augustus 2018, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/27/100-duizend-volwassenen-hebben-morbide-obesitas>
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4, 245-264.
- Dadds, M.R., Bovbjerg, D.H., Redd, W.H., & Cutmore, T.R.H. (1997). Imagery in human classical conditioning. *Psychological Bulletin*, 127, 89-103.
- Das, E., Nobbe, T., Oliver, M.B. (2017). Moved to act: Examining the role of mixed affect and cognitive elaboration in “accidental” narrative persuasion. *International Journal of Communication*, 11, 4907-49023.
- De Graaf, A. (2014). The effectiveness of adaptation of the protagonist in narrative impact: Similarity influences health beliefs through self-referencing. *Human Communication Research*, 40, 73-90. DOI: 10.1111/hcre.12015.
- Elder, R.S. & Krishna, A. (2010). The Effects of Advertising Copy on Sensory Thoughts and Perceived Taste. *Journal of Consumer Research*, 36, p. 748-756, DOI: 10.1086/605327.
- Escalas, J.E. (2007). Self-referencing and persuasion: Narrative transportation versus analytical elaboration. *Journal of Consumer Research*, 33(4), 421-429.

- Falzon, C., Radel, R., Cantor, A., & d'Arripe-Longueville, F. (2015). Understanding narrative effects in physical activity promotion: The influence of breast cancer survivor testimony on exercise beliefs, self-efficacy, and intention in breast cancer patients. *Support Care Cancer*, 23, 761-768, DOI: 10.1007/s00520-014-2422-x.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gezondheidsraad (2017, 22 augustus). *Beweegrichtlijnen 2017*. Geraadpleegd op 25 januari 2019, van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
- Green, M. C. (2004). Transportation into narrative worlds: The role of prior knowledge and perceived realism. *Discourse Processes*, 38(4), 247-266.
- Green, M.C., & Brock, T.C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (5), 701-721.
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2002). In the mind's eye: transportation-imagery model of narrative persuasion. In M. C. Green, J. J. Strange, & T. C. Brock (Eds.), *Narrative impact: Social and cognitive foundations* (pp. 315-341). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associate, Inc.
- Griffith, M., Griffith, J., Cobb, M., & Oge, V. (2016). The use of narrative as a treatment approach for obesity: A storied educational program description. *The Permanente Journal*, 20(3), 15-029, DOI: 10.7812/TPP/15-029.
- Hinyard, L.J., & Kreuter, M.W. (2007). Using narrative communication as a tool for health behavior change: A conceptual, theoretical, and empirical overview. *Health Education & Behavior*, 34(5), 777-792, DOI: 10.1177/1090198106291963.
- Hoeken, H., Hornikx, J., Hustinx, L. (2012). *Overtuigende teksten: Onderzoek en ontwerp*. Bussum: Coutinho.
- I&O Research. (2018, 23 oktober). *Kwart Nederlanders denkt voldoende te bewegen, maar doet het niet*. Geraadpleegd op 22 november 2018, van https://ioresearch.nl/Home/Nieuws/kwart-nederlanders-denkt-voldoende-te-bewegen-maar-doet-het-niet#.W_f0imhKjIW
- Kreuter, M. W., Green, M. C., Cappella, J. N., Slater, M. D., Wise, M. E., Storey, D., & Woolley, S. (2007). Narrative communication in cancer prevention and control: A framework to guide

- research and application. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(3), 221–235. DOI: 10.1007/BF02879904
- Krishna, A. (2010). *Sensory marketing: Research on the sensuality of products*. New York: Routledge.
- Krishna, A. (2012). An integrative review of sensory marketing: Engaging the senses to affect perception, judgment and behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 22, 332-351, DOI: 10.1016/j.jcps.2011.08.003.
- Krishna, A., & Morrin, M. (2008). Does touch affect taste? The perceptual transfer of product container haptic cues. *Journal of Consumer Research*, 34(6), 807-818.
- Lu, A. S. (2013). An experimental test of the persuasive effect of source similarity in narrative and nonnarrative health blogs. *Journal of Medical Internet Research*, 15(7). DOI: 10.2196/jmir.2386.
- Murphy, P., & Laczniak, G.R. (1981). Marketing ethics: A review with implications for managers, educators and researchers. *Review of marketing*, 251-266.
- Narrative. (z.d.). In *Van Dale*. Geraadpleegd op 22 november 2018, van https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/engels-nederlands/vertaling/narrative#.W_f4bGhKjIU
- Peck, J., & Childers, T.L. (2003a). Individual differences in haptic information processing: The ‘need for touch’ scale. *Journal of Consumer Research*, 30(3), 430-442.
- Peck, J., & Shu S. (2009). The effect of mere touch on perceived ownership. *Journal of Consumer Research*, (36).
- Petrova, P.K., & Cialdini, R.B. (2005). Fluency of consumption imagery and the backfire effects of imagery appeals. *Journal of Consumer Research*, 32 (3), 442-452.
- RIVM. (2016, 20 oktober). *Nederlanders zitten veel, jongeren het meest*. Geraadpleegd op 23 augustus 2018, van https://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2016/Nederlanders_zitten_veel_jongeren_het_meest
- Van Joolen, E. (2018, 5 juli). Dit is waarom we steeds dikker worden. *AD*. Geraadpleegd op 23 augustus 2018, van <https://www.ad.nl/binnenland/dit-is-waarom-we-steeds-dikker-worden~aeb09b88/>

- Van Laer, T., De Ruyter, K., Visconti, L.M., & Wetzels, M. (2014). The extended Transportation-Imagery Model: A meta-analysis of the antecedents and consequences of consumers' narrative transportation. *Journal of Consumer Research*, 40, 779-817, DOI: 10.1086/673383.
- Zampini, M., & Spence, C. (2003). The role of auditory cues in modulating the perceived crispness and staleness of potato chips. *Journal of Sensory Studies*, 19(5), 347-363.
- Zwaan, R.A. (2004). The immersed experiencer: Toward an embodied theory of language comprehension. In B.H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (volume 44). New York: Academic Press.
- Zwaan, R.A., Stanfield, R.A., & Yaxley, R.H. (2002). Language comprehenders mentally represent the shapes of objects. *Psychological Science*, 13(2), 168-171.

Bijlagen

Bijlage 1: Pretest

In totaal hebben 22 participanten deelgenomen aan de pretest. Iets meer dan de helft van de participanten, 52.4 procent, was vrouw ($N = 11$). De gemiddelde leeftijd was 26.4² jaar ($SD = 8.41$), met een meest voorkomend opleidingsniveau van HBO ($SD = 1.49$).

Elke participant werd random toegewezen aan één van de drie condities en lazen twee teksten. De multimodale teksten werden door acht participanten gelezen, de unimodale teksten door zes en de nonmodale teksten door zeven. Hierbij werd *counterbalancing* toegepast, wat inhield dat de helft van de participanten eerst de fietstekst in zijn of haar conditie te zien kreeg en daarna de wandeltekst, terwijl de andere helft van de participanten eerst de wandeltekst te zien kreeg en daarna de fietstekst. Na het lezen van de eerste tekst werd de participanten gevraagd de eerste paar vragen te beantwoorden. Vervolgens werd tekst twee gelezen en beantwoordden ze wederom de vragen.

De vragen over de tekstfragmenten hadden respectievelijk betrekking op de mate waarin de participant was getransporteerd, de zintuiglijkheid van de teksten en de hun waardering van de tekst. Vervolgens werd er ook gevraagd naar geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. De participanten kregen de vragen in bovenstaande volgorde te zien. In de tabel 4, 5 en 6 hieronder zijn de resultaten van de pretest per vraag te zien.

² De gemiddelde leeftijd is berekend over $N-1$. Eén participant had zijn of haar leeftijd niet ingevuld.

Transportatie¹

Tabel 4: Gemiddelden (M) van Zintuiglijkheid op Transportatie

	Wandelen			Fietsen		
	Multi	Uni	Non	Multi	Uni	Non
	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>
Terwijl ik de tekst aan het lezen was, kon ik de gebeurtenissen makkelijk voor me zien.	5.63	5.5	6.14	5.75	5.67	5.29
Ik kon mezelf goed verplaatsen in de situatie die in het verhaal werd beschreven.	6.25	4.83	5.86	4.75	4.67	5.29
Ik voelde me tijdens het lezen sterk betrokken bij het verhaal.	5.25	4.83	5.00	4.38	5.17	4.71

¹Bij Transportatie is gebruik gemaakt van een 7-punt Likertschaal (1 = zeer mee oneens; 7 = zeer mee eens).

Zintuiglijkheid

Tabel 5: Gemiddelden (M) van Zintuiglijkheid

	Wandelen			Fietsen		
	Multi	Uni	Non	Multi	Uni	Non
	aantal ¹	aantal	aantal	aantal	aantal	aantal
Zien	3	0	0	5	1	2
Horen	7	0	0	6	0	1
Ruiken	4	0	0	4	0	1
Proeven	4	0	0	4	0	1
Voelen	8	6	6	5	6	5
Niks	0	0	1	0	0	2

¹Aantal staat voor het aantal participanten dat aangaf dit zintuig dacht te herkennen in de tekst.

Tekstwaardering¹

Tabel 6: Gemiddelden (*M*) van Zintuiglijkheid op Tekstwaardering

	Wandelen			Fietsen		
	Multi	Uni	Non	Multi	Uni	Non
	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>
Positief – negatief	2.25	3	1.57	2.75	3.17	1.29
Levendig – niet levendig	2.88	3	2.29	2.75	3.17	2.57
Realistisch – niet realistisch	1.75	3.33	2.0	2.13	3.33	2.14
Geloofwaardig – ongeloofwaardig	1.63	3	1.71	2.00	3.5	2.14

¹Bij Tekstwaardering is gebruik gemaakt van een semantische differentiaal-schaal, waarbij 1 een positieve Tekstwaardering en 7 een negatieve Tekstwaardering weergeeft.

Bijlage 2: Conditie

Legenda:

In de teksten zijn woorden of zinsdelen gekleurd. Hieronder is te zien welke kleur met welk zintuig correspondeert:

Zintuig	Kleur
Ruiken	Geel
Proeven	Rood
Voelen	Cyane
Zien	Groen
Horen	Purper
Non-zintuiglijk	Grijs

Wandelen

Introductie:

De volgende tekst gaat over Linda Jansen. Linda is 28 jaar, woont samen met haar vriend Thomas (29) en is na haar studie Communicatiewetenschappen aan de Radboud Universiteit gaan werken als freelance communicatieadviseur. Dit doet ze nu vier jaar en ze werkt voornamelijk vanuit huis. Ondanks het feit dat Linda daardoor genoeg tijd heeft om voldoende fysieke beweging te krijgen, deed ze dit nooit. Tot dat ze recentelijk besloot dat ze het anders ging aanpakken.

Unimodaal (voelen) (328 woorden):

“Sporten is nooit echt mijn ding geweest. Wat een gedoe, je moeten haasten om er te komen, binnen een uur omkleden en sporten en dat meerdere keren per week. En dan **die spierpijn** naderhand. Ik leek er gewoon niet voor gemaakt. Ik heb lange tijd dan ook veel te weinig bewogen. Totdat ik drie maanden geleden besloot dat er iets moest veranderen. Ik merkte dat ik zo'n slechte conditie had dat ik bij normale, dagelijkse activiteiten al gauw geen puf meer had. Het moest anders. Ik wilde me weer **energiek voelen** en **lekker in mijn vel zitten**. En om dat te bereiken, moest ik meer gaan bewegen en conditie opbouwen.

Ik besloot te gaan wandelen. Elke middag, na de lunch, even een half uur het bos in voor een stevige wandeling. **Het gevoel van de frisse lucht op mijn huid, mijn hartslag die verhoogt, mijn ademhaling die sneller gaat** en **mijn spieren die soepel worden, heerlijk!** De eerste paar keer vond ik het lastig om me ertoe te zetten. Geen tijd, het regent, ik ben te druk, de gebruikelijke smoesjes. Maar ik gaf niet toe en door te bedenken wat het me zou brengen als ik wél zou gaan, zette ik door. Mijn vriend Thomas merkte dat ik het moeilijk vond en besloot zelf mee te gaan wandelen, ter motivatie. **Dat deed mij goed** en het was een stimulans om vol te houden. Nu gaan we elke middag met z'n tweeën het bos in. **Zeker toen ik voelde wat voor positief effect bewegen op mij had, begon ik het te waarderen.**

Mijn conditie is erg vooruitgegaan sinds ik meer ben gaan bewegen. Ik voel dat mijn spieren steeds sterker worden. Ik ben fitter: ik voel me wakkerder en alerter en heb meer energie. Ik loop steeds gemakkelijker en ben veel minder snel buiten adem. En de spierpijn in mijn billen, de dag na een intensieve wandeling? Zelfs dat vind ik nu fijn! Het geeft me een voldaan gevoel.”

Multimodaal (360 woorden):

“Sporten is nooit echt mijn ding geweest. Wat een gedoe, je moeten haasten om er te komen, binnen een uur omkleden en sporten en dat meerdere keren per week. En dan die zweetlucht naderhand. Ik leek er gewoon niet voor gemaakt. Ik heb lange tijd dan ook veel te weinig bewogen. Totdat ik drie maanden geleden besloot dat er iets moest veranderen. Ik merkte dat ik zo’n slechte conditie had dat ik bij normale, dagelijkse activiteiten al gauw geen puf meer had. Het moest anders. Ik wilde me weer energiek voelen en tevreden kunnen zijn met wat ik in de spiegel zag. En om dat te bereiken, moest ik meer gaan bewegen en conditie opbouwen.

Ik besloot te gaan wandelen. Elke middag, na de lunch, even een half uur het bos in voor een stevige wandeling. Het gevoel van mijn hartslag die verhoogt, het geluid van de wind die langs mijn oren suist en van mijn ademhaling die versnelt bij het versnellen van mijn tred en mijn spieren die ik bij elke stap zie aanspannen, heerlijk! De eerste paar keer vond ik het lastig om me ertoe te zetten. Geen tijd, het regent, ik ben te druk, de gebruikelijke smoesjes. Maar ik gaf niet toe en door te bedenken wat het me zou brengen als ik wél zou gaan, zette ik door. Mijn vriend Thomas merkte dat ik het moeilijk vond en besloot zelf mee te gaan wandelen, ter motivatie. Dat deed mij goed en het was een stimulans om vol te houden. Nu gaan we elke middag met z’n tweeën het bos in. Zeker toen ik voelde wat voor positief effect bewegen op mij had, begon ik het te waarderen.

Mijn conditie is erg vooruitgegaan sinds ik meer ben gaan bewegen. Ik voel dat mijn spieren steeds sterker worden. Ik zie er ook fitter uit: in de spiegel zie ik nu een gespierde, slanke vrouw met een gezonde blos op haar wangen. Ik loop steeds gemakkelijker en hoor mezelf niet meer zolang uithijgen. En het proeven van het zoute zweet op mijn bovenlip na een intensieve wandeling? Zelfs dat vind ik nu fijn! Het geeft me een voldaan gevoel.”

Nonmodaal (360 woorden):

“Sporten is nooit echt mijn ding geweest. Wat een gedoe, je moeten haasten om er te komen, binnen een uur omkleden en sporten en dat meerdere keren per week. Ik vond het nooit belangrijk en ik kon me er niet voor interesseren. Ik leek er gewoon niet voor gemaakt. Ik heb lange tijd dan ook veel te weinig bewogen heb. Totdat ik drie maanden geleden besloot dat er iets moest veranderen. Ik merkte dat ik zo’n slechte conditie had dat ik bij normale, dagelijkse activiteiten al gauw geen puf meer had. Het moest anders. Het kon zo echt niet langer en er moest iets drastisch gaan veranderen. En om dat te bereiken, moest ik meer gaan bewegen en conditie opbouwen.

Ik besloot te gaan wandelen. Elke middag, na de lunch, even een half uur het bos in voor een stevige wandeling. Niet te lang, gewoon rond een uur of twaalf weg en een half uurtje later weer terug. In mijn geval was een half uur bewegen immers al veel meer dan eerst. Alle beweging was dus mooi meegenomen. De eerste paar keer was het lastig om me ertoe te zetten. Geen tijd, het regent, ik ben te druk, de gebruikelijke smoesjes. Er waren altijd wel redenen om niet te hoeven gaan. Maar ik gaf niet toe en door te bedenken wat het me zou brengen als ik wél zou gaan, zette ik door. Mijn vriend Thomas merkte dat ik het moeilijk vond en besloot zelf mee te gaan wandelen, ter motivatie. Het was een stok achter de deur en een stimulans om vol te houden. Nu gaan we elke middag met z'n tweeën het bos in. Zeker toen het eenmaal in mijn systeem zat, elke dag, rond dezelfde tijd, een half uur lopen, werd het een stuk gemakkelijker om ook daadwerkelijk te gaan.

Mijn conditie is erg vooruitgegaan sinds ik meer ben gaan bewegen. Ik kan veel meer aan en houd activiteiten langer vol. Ik ben trots op mezelf en mijn discipline. Ik ga ermee door, want ik heb het nodig om goed te kunnen functioneren. En na een intensieve wandeling? Dan gaat het gewoon een stuk beter met mij.”

Fietsen

Introductie:

Het volgende verhaal gaat over Joost Pieters, een 43-jarige IT-specialist. Joost werkt fulltime bij een grote verzekeringsmaatschappij, is getrouwd met Liset (38) en vader van Paulien (6). Joost sport graag, maar merkt dat hij te weinig tijd heeft om naar de sportschool te gaan. Daarom zorgt hij er op een andere manier voor dat hij genoeg beweegt. Hij deelt graag zijn positieve ervaringen.

Unimodaal (voelen) (332 woorden):

“Ik heb altijd graag gesport, maar sinds de geboorte van mijn dochter Paulien kwam daar de klad een beetje in. Overdag ben ik de hele dag druk aan het werk en ook 's avonds heb ik vaak nog veel dingen gepland. Maar een jaar geleden besloot ik dat het tijd was om weer meer te gaan bewegen. Ik had lang genoeg niks gedaan en wilde uit mijn sleur. En, heel belangrijk, ik wilde weer **genoeg energie hebben om met Paulien te spelen.**

Ik besloot te beginnen met vaker naar mijn werk te fietsen. Dat is per dag ongeveer een uur, een half uur heen en een half uur terug, dus dat is goed te doen. Ik moest er wel even inkomen: 's ochtends in alle vroegte de deur uit en 's middags na een lange dag werken nog op de fiets naar huis. Maar nu het weer in mijn systeem zit, **vind ik het heerlijk. Op je fiets stappen en je benen langzaam warm voelen worden van de kracht die je moet zetten. Het gevoel van mijn hartslag die omhoog gaat wanneer ik me inspan en mijn ademhaling die sneller wordt naarmate ik meer kracht zet om vaart te maken. Daar geniet ik van.** En van een half uur fietsen naar het werk ben ik al gauw ook weer gaan wielrennen in de avonduren. Samen met een groep vrienden, **elkaar uitdagen om steeds meer te geven. De adrenaline die dan door mijn lichaam raast. Heerlijk!**

Het is nu ongeveer een jaar geleden dat ik het fietsen weer heb opgepakt en mijn conditie is sindsdien met sprongen vooruit gegaan. Ik heb veel meer uithoudingsvermogen dan vroeger en voel me gezond en fit. Ook voel ik mijn lichaam veranderen: nog steeds worden mijn spieren elke dag krachtiger en sterker. En, het allerbelangrijkst, door het sporten voel ik me de hele dag energiek. In tegenstelling tot vroeger heb ik daarom nu ook na een lange werkdag genoeg energie om de hele avond met Paulien te spelen.”

Multimodaal (342 woorden):

“Ik heb altijd graag gesport, maar sinds de geboorte van mijn dochter Paulien kwam daar de klad een beetje in. Overdag ben ik de hele dag druk aan het werk en ook 's avonds heb ik vaak nog veel dingen gepland. Maar een jaar geleden besloot ik dat het tijd was om weer meer te gaan bewegen. Ik had lang genoeg niks gedaan en wilde uit mijn sleur. En, heel belangrijk, ik wilde weer genoeg energie hebben om met Paulien te spelen.

Ik besloot te beginnen met vaker naar mijn werk te fietsen. Dat is per dag ongeveer een uur, een half uur heen en een half uur terug, dus dat is goed te doen. Ik moest er wel even inkomen: 's ochtends in alle vroegte de deur uit en 's middags na een lange dag werken nog op de fiets naar huis. Maar nu het weer in mijn systeem zit, vind ik het heerlijk. Op je fiets stappen en luisteren naar het geluid van het onveranderlijke ritme van de trappers die ronddraaien. De geur van de frisse buitenlucht die mijn neus binnendringt wanneer ik me inspan en de smaak van zout zweet op mijn bovenlip wanneer ik meer kracht zet om vaart te maken. Daar geniet ik van. En van een half uur fietsen naar het werk ben ik al gauw ook weer gaan wielrennen in de avonduren. Samen met een groep vrienden, elkaar uitdagen om steeds meer te geven. Op volle snelheid de wind in je oren horen suizen. Heerlijk!

Het is nu ongeveer een jaar geleden dat ik het fietsen weer heb opgepakt en mijn conditie is sindsdien met sprongen vooruit gegaan. Ik heb veel meer uithoudingsvermogen dan vroeger en voel me gezond en fit. Ook mijn lichaam is veranderd. Ik zie er goed uit: in de spiegel staat nu een gezonde, sterke vent. En, het allerbelangrijkst, door het sporten voel ik me de hele dag energiek. In tegenstelling tot vroeger heb ik daarom nu ook na een lange werkdag genoeg energie om de hele avond met Paulien te spelen.”

Nonmodaal (328 woorden):

“Ik heb altijd graag gesport, maar sinds de geboorte van mijn dochter Paulien kwam daar de klad een beetje in. Overdag ben ik de hele dag druk aan het werk en ook 's avonds heb ik vaak nog veel dingen gepland. Maar een jaar geleden besloot ik dat het tijd was om weer meer te gaan bewegen. Ik had lang genoeg niks gedaan en wilde uit mijn sleur. En, heel belangrijk, ik wist zeker dat het mijzelf en mijn gezin goed zou doen.

Ik besloot te beginnen met vaker naar mijn werk te fietsen. Het is per dag ongeveer een uur, een half uur heen en een half uur terug, dus dat is goed te doen. Ik moest er wel even inkomen: 's ochtends

in alle vroegte de deur uit en 's middags na een lange dag werken nog op de fiets naar huis. Maar nu het weer in mijn systeem zit, is het prima. Ik heb nu na een werkdag ruim de tijd om na te denken over de dag. Op de heenweg kun je je 's ochtends vast voorbereiden op wat er die dag op de planning staat. Op de terugweg biedt het je juist de mogelijkheid om alles wat er die dag is gebeurd op een rijtje te zetten en af te sluiten. Die tijd heb ik nodig. En van een half uur fietsen naar het werk ben ik al gauw ook weer gaan wielrennen in de avonduren. Samen met een groep vrienden, even nergens aan denken. Helemaal leeg thuis komen. Het doet me goed.

Het is nu ongeveer een jaar geleden dat ik het fietsen weer heb opgepakt en ik merk veel vooruitgang. Ik heb meer discipline en ik kan veel meer aan. Ik ben nu een betere versie van mezelf. En, het allerbelangrijkst, door het sporten ben ik een leuker mens. In tegenstelling tot vroeger kan ik nu ook na een lange werkdag nog goed functioneren en deelnemen aan de activiteiten die mijn gezin onderneemt.”