

**De Mediërende Rol van Sportmotivatie binnen de Relatie tussen Zelfhandicapping en
Perfectionisme bij Wedstrijdsporters**

Amber S. de Weert

Studentnummer: S3999424

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: drs. Mark Schuls

Tweede beoordelaar: prof. dr, Nico W. van Yperen

In samenwerking met: Tessa Kooistra, Sita Lugers, Mandy Tangelder, Yoicalyn F. van
Weperen, en Anne S. Woldendorp

9 januari 2023

The Mediating role of Sport Motivation in the Relationship between Self-handicapping and Perfectionism in Competitive Athletes

Abstract

This study examined the relationships between perfectionistic strivings, autonomic sports motivation, and self-handicapping, with the aim of identifying the extent to which autonomic motivation plays a mediating role in the relationship between perfectionistic strivings and self-handicapping. Athletes from different sports ($N = 118$ ($N_{\text{Man}} = 54$, $N_{\text{Woman}} = 63$, $N_{\text{Other}} = 1$); $M = 22.25$, $s = 9.85$) completed the Self-Handicapping Scale, the Sport Perfectionism Test and the Sport Motivation Scale - II. The results of three single regression analyses showed a significant positive relationship between perfectionistic strivings and self-handicapping ($p = .011$), a significant positive relationship between perfectionistic strivings and autonomous sports motivation ($p = .003$) and no relationship between autonomous sports motivation and self-handicapping ($p = .921$). From the result findings, it can first be inferred that when researching perfectionism, one should use the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. Furthermore, it emerges that it is beneficial for athletes when trainers create an autonomy supportive climate, because that will stimulate the athletes' autonomous sport motivation.

Key words: self-handicapping, perfectionistic strivings, autonomous motivation, competing athletes, sport psychology

Samenvatting

In dit onderzoek zijn de relaties tussen perfectionistic strivings, autonome sportmotivatie en zelfhandicapping onderzocht, met als doel in kaart brengen in hoeverre autonome sportmotivatie een mediërende rol speelt binnen de relatie tussen perfectionistic strivings en zelfhandicapping. Sporters uit verschillende sporten ($N = 118$ ($N_{\text{Man}} = 54$, $N_{\text{Vrouw}} = 63$, $N_{\text{Overig}} = 1$); $M = 22,25$; $SD = 9,85$) vulden de Self-Handicapping Scale, de Sport Perfectionisme Test en de Sport Motivation Scale – II in. De resultaten van drie enkelvoudige regressieanalyses lieten zien dat er een significante positieve relatie is tussen perfectionistic strivings en zelfhandicapping ($p = .011$), een significante positieve relatie tussen perfectionistic strivings en autonome sportmotivatie ($p = .003$) en geen relatie tussen autonome sportmotivatie en zelfhandicapping ($p = .921$). Hieruit kan men concluderen dat autonome sportmotivatie geen mediator is binnen de relatie tussen perfectionistic strivings en zelfhandicapping bij sporters. Uit de onderzoeksresultaten is allereerst af te leiden dat men bij onderzoek naar perfectionisme gebruik moet maken van het 2 x 2 model van dispositioneel perfectionisme. Verder komt naar voren dat het voor sporters bevorderlijk is als trainers een autonomie ondersteunend klimaat te creëren waardoor de autonome motivatie bij de sporters wordt gestimuleerd.

Trefwoorden: zelfhandicapping, *perfectionistic strivings*, autonome motivatie, wedstrijdssporters, sportpsychologie

De Mediërende Rol van Sportmotivatie binnen de Relatie tussen Zelfhandicapping en Perfectionisme bij Wedstrijdsporters

Zelfhandicappers zijn volgens Berglas en Jones (1978) talrijk aanwezig in de sportwereld. Denk bijvoorbeeld aan prof tennisser Nick Kyrgios die de avond voor een belangrijke wedstrijd tegen Rafael Nadal naar de pub ging om een paar biertjes te drinken (Syed, 2022). Hoewel dit wellicht onschuldig lijkt, is dit niet het geval; zelfhandicapping gaat namelijk gepaard met verschillende negatieve consequenties. Naast dat zelfhandicapping de kans verlaagt op een succesvolle prestatie (Chen et al., 2018), is zelfhandicapping ook gerelateerd aan onder andere lagere scores betreft gezondheid en welzijn en hogere scores op drugsgebruik (Zuckerman & Tsai, 2005). Het is daarom belangrijk dat factoren die samenhangen met zelfhandicapping in kaart worden gebracht, zodat zelfhandicapping kan worden voorkomen.

De samenhangende factoren die in dit onderzoek in kaart worden gebracht zijn '*perfectionistic strivings*' en autonome sportmotivatie, met het doel te bestuderen in welke mate autonome sportmotivatie een mediërende rol speelt binnen de relatie tussen '*perfectionistic strivings*' en zelfhandicapping.

Zelfhandicapping in sport

Sporters maken gebruik van zelfhandicapping (ZH) wanneer zij vóór een belangrijk sportevenement expres hun toekomstige prestatie saboteren, zodat zij later een excuus hebben als het sportresultaat tegenvalt (Berglas & Jones, 1978). Bij sabotage kan bijvoorbeeld worden gedacht aan de avond voor de wedstrijd gaan stappen, een training missen of voor de wedstrijd aangeven dat men zich niet zo lekker voelt. Op deze manier kan een individu bij een tegenvallende prestatie het resultaat toeschrijven aan een relatief kleine fout, waarmee hij vermijdt dat een stabiele persoonlijkheidsfactor, zoals incompetentie, als mogelijke verklaring wordt gezien (Kaufman, 2013). ZH wordt hierdoor als een '*self-enhancement*' strategie

gezien, doordat het zelfbeeld wordt beschermd bij tegenvallend resultaat en versterkt wanneer er, ondanks de slechte voorbereiding, alsnog een positief resultaat wordt neergezet (Kaufman, 2013).

Perfectionisme bij sporters

Perfectionisme is een veel voorkomend persoonlijkheidskenmerk bij sporters (Dunn et al., 2005). Bij het analyseren van deze eigenschap is het belangrijk dat er wordt gedifferentieerd tussen de twee dimensies van perfectionisme: *perfectionistic strivings* (PS) en *perfectionistic concerns* (PC) (Stoeber & Otto, 2006). Onder de dimensie PS vallen de aspecten van perfectionisme die gerelateerd zijn aan het streven naar perfectie en het stellen van extreem hoge standaarden (Stoeber, 2011). PC wordt daarentegen gekenmerkt door onder andere de aspecten 'zorgen maken over fouten' en 'angst om negatief te worden beoordeeld door anderen' (Stoeber, 2011). Hoewel PS en PC binnen een individu vaak gecorreleerd zijn met elkaar, tonen de domeinen in relatie tot andere variabelen vaak tegenovergestelde patronen (Stoeber, 2012). Het domein PS vertoont namelijk vooral positieve correlaties met bevorderlijke eigenschappen, processen en uitkomsten, terwijl PC vooral positieve correlaties heeft met kwalijke eigenschappen, processen en uitkomsten. Om deze reden wordt PS vooral gelinkt aan eigenschappen van adaptief perfectionisme en PC aan eigenschappen van maladaptief perfectionisme (Hill et al., 2010).

Perfectionistic strivings en Zelfhandicapping

Binnen de sportpsychologie is er weinig bekend over de relatie tussen *perfectionistic strivings* en zelf-handicapping. Volgens Török et al. (2022) is er bij topsporters een negatieve relatie tussen PS en ZH, alleen heeft deze conclusie een beperkte validiteit doordat de metingen betreft perfectionisme en zelfhandicapping niet sport-specifiek waren. Dit is echter wel belangrijk omdat perfectionisme een domein-specifieke persoonlijkheidseigenschap is (Dunn et al., 2005). Deze bevinding wordt desondanks wel ondersteund door onderzoeken

uitgevoerd binnen het onderwijs (e.g. Akar et al., 2018; Pulfort et al., 2005), waarbij ook een negatieve relatie is gevonden tussen PS en ZH.

De negatieve relatie tussen PS en ZH kan allereerst worden verklaard doordat individuen met PS optimistisch zijn over hun vaardigheden (Stoeber et al., 2008). Vanuit deze bevinding kan worden beredeneerd dat mensen met PS geen reden hebben om gebruik te maken van zelfhandicapping, omdat ze er niet van uitgaan dat ze gaan falen. Daarnaast is gebleken dat mensen met PS flexibeler zijn in welke doelen ze willen behalen en hoge zelfregulatievaardigheden hebben (Haase et al., 2002). Hieruit kan worden afgeleid dat individuen met PS geen zelfhandicapping hoeven toe te passen, omdat ze door middel van andere strategieën om kunnen gaan met eventuele tegenslagen.

Op grond van bovenstaande literatuur (e.g. Pulfort et al., 2005; Stoeber et al., 2008) is de verwachting dat er een negatieve relatie is tussen *perfectionistic strivings* en zelfhandicapping.

Sportmotivatie

Motivatie wordt gezien als een belangrijke determinant in de sportwereld, doordat het gedrag van de sporter initieert en stuurt (Sheehan et al., 2018). De zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000) maakt onderscheidt tussen drie types motivatie die invloed kunnen hebben op de prestatie-uitkomsten: autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en a-motivatie. Onder autonome motivatie vallen intrinsieke motivatie (men onderneemt de activiteit omdat ze het leuk of interessant vinden), geïntegreerde regulatie (men onderneemt de activiteit omdat dit aansluit bij hun eigen waarden en doelen) en geïdentificeerde regulatie (men onderneemt de activiteit omdat ze dit persoonlijk belangrijk vinden). Onder gecontroleerde motivatie vallen geïntrojecteerde motivatie (men onderneemt de activiteit door verwachtingen van anderen) en externe regulatie (men onderneemt de activiteit om een beloning te verkrijgen of een straf te vermijden). Welk soort motivatie aanwezig is bij een

sporter wordt volgens de *basic needs theory* (Deci & Ryan, 2000) bepaald door de mate waarin de basisbehoeften van een individu zijn bevredigd. De drie psychologische basisbehoeften zijn autonomie (het gevoel dat men in controle is over zijn eigen handelen), competentie (de perceptie dat men in staat is om activiteiten effectief uit te voeren) en verbondenheid (de perceptie dat men zich verbonden voelt met anderen). Wanneer er sprake is van een verzadiging van deze drie behoeften, zal dit leiden tot een autonome motivatie bij het individu, wanneer dit niet het geval is tot gecontroleerde motivatie.

Perfectionistic Strivings en Autonome sportmotivatie

De relatie tussen *perfectionistic strivings* (PS) en autonome sportmotivatie (AS) is binnen de sportpsychologie vaak in kaart gebracht. Verschillende onderzoeken kwamen tot de conclusie dat persoonlijke standaarden, een aspect van PS, gelinkt is aan autonome motivatie (e.g. Madigan et al., 2016; McArdle & Duda, 2004; Mouratidis & Michou, 2011)

De positieve correlatie tussen PS en AM kan worden verklaard door de overlap in kenmerken van beide factoren (Madigan et al., 2016). Bij zowel PS (Stoeber & Otto, 2006) als AS (Deci & Ryan, 2000) is er namelijk sprake van een groot gevoel van persoonlijke controle en keuze.

Door de eerdergenoemde bevindingen (e.g. Mouratidis & Michou, 2011) en de overlap in kenmerken (Madigan et al., 2016) wordt er een positieve relatie verwacht tussen *perfectionistic strivings* en autonome sportmotivatie.

Zelfhandicapping en Autonome Sportmotivatie

Met behulp van de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 1985) is de relatie tussen zelfhandicapping en motivatie binnen de sport vaak onderzocht. Binnen de zelfdeterminatietheorie wordt er gekeken naar de intrinsieke motivatie, een aspect van autonome motivatie, van een individu. Uit onderzoek is gebleken dat individuen die intrinsieke motivatie ervaren minder gebruik maken van zelfhandicapping (Knee &

Zuckerman, 1998). De *basic needs theory* (Deci & Ryan, 2000) verklaart dit doordat bij het ervaren van intrinsieke motivatie sprake is van een verzadiging van alle drie de basisbehoeften. Volgens deze theorie zal een individu pas overgaan tot zelfhandicapping, wanneer hij door een gebrek aan autonomie een gecontroleerde motivatie ervaart en dit wil compenseren. Deze gedachte wordt ondersteund door Shih (2009) die vond dat leerlingen die autonome motivatie ervaarden minder gebruik maakten van zelfhandicapping dan studenten die gecontroleerde motivatie ervaarden.

De gedachtegang van Deci en Ryan (2000) en de bevindingen van Knee en Zuckerman (1998) en Shih (2009) leiden tot de verwachting dat autonome sportmotivatie een negatieve relatie heeft met zelf-handicapping.

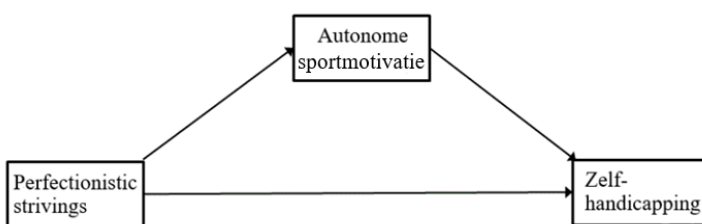
Zelfhandicapping, Perfectionisme en Motivatie

Er is nog geen onderzoek gedaan naar de rol van motivatie binnen de relatie tussen zelfhandicapping en perfectionisme. Echter, er kan op basis van de literatuur alsnog een voorspelling worden gedaan. Doordat *'perfectionistic strivings'* (PS) gecorreleerd is met meer zelfvertrouwen in de eigen competenties (Stoeber et al., 2008) en een flexibelere omgang met gezette doelen (Haase et al., 2002), is het voor een individu met PS niet nodig om gebruik te maken van zelfhandicapping (ZH). Er wordt dan ook een negatieve relatie verwacht tussen PS en ZH. Er wordt hierbij verwacht dat er geen sprake is van een directe negatieve relatie tussen PS en ZH, maar dat de relatie onder andere loopt via de variabele autonome sportmotivatie (AS). PS en AS worden namelijk beide gekenmerkt door een groot gevoel van persoonlijke controle en keuze (Madigan et al., 2016). Daarnaast zorgt AS ervoor dat een individu geen gebrek aan autonomie ervaart, waardoor hij ook niet over zal gaan tot zelfhandicapping (Deci & Ryan, 2000). Doordat uit andere onderzoeken (e.g. Zabihollahi et al., 2013) is gebleken dat onder andere *'self-efficacy'* is gerelateerd aan de mate van zelfhandicapping, wordt er niet een geheel mediatie-effect verwacht, maar een gedeeltelijke. Samengevat, er wordt als laatst

verwacht dat autonome sportmotivatie een gedeeltelijke mediërende rol speelt in de negatieve relatie tussen 'perfectionistic strivings' en zelfhandicapping (Zie Figuur 1).

Figuur 1.

Verwachte relatie tussen 'Perfectionistic Strivings' en 'Zelfhandicapping' met 'Autonome motivatie' als mediator



Methode

Participanten

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een gemakssteekproef. De participanten zijn allereerst geworven via persoonlijke benadering of via sociale media, zoals Facebook en Instagram. Onder dit deel van de participantengroep zijn 15 bol.com-waardebonnen ter waarde van €10 verloot. Het andere deel van de participanten is geworven via SONA. Deze participanten hebben voor hun deelname aan dit onderzoek 0.7 SONA-punten gekregen. Bij de werving zijn de inclusiecriteria 'de participant is 11 jaar of ouder' en 'de participant beoefent op dit moment een wedstrijd sport' gehanteerd.

De benodigde steekproefomvang is bepaald via een poweranalyse. Een significantieniveau van 0.05, een effectgrootte van 0.15 en een multiple regressie als te gebruiken analyse gaf als resultaat dat er 74 participanten nodig zijn om betrouwbaar een effect te detecteren. Aan dit huidige onderzoek hebben 118 participanten deelgenomen, hiermee is dus voldaan aan de minimale steekproefgrootte. Onder de participanten waren 63

vrouwen (53.4%), 54 mannen (45.8%) en 1 overig (0.8%) variërend in leeftijd van 16 tot 77 jaar ($M = 22,25$; $SD = 9,85$). 23% procent van de participanten beoefenden hun sport op topsportniveau, de rest van de participanten, 77%, op wedstrijd sportniveau. De sporten die onder de participanten het meest werden beoefend, waren voetbal (34%), hockey (13.5%) en volleybal (11.8%). Gemiddeld beoefenden de participanten 6.5 uur per week hun sport.

Materialen

De gebruikte vragenlijst wordt niet alleen gebruikt voor dit onderzoek, maar ook voor gerelateerde onderzoeken. De gebruikte vragenlijstset betreft hierdoor vragen met betrekking tot de demografische kenmerken van de participanten, en (gedeelten van) de Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985) om de mate van zelfhandicapping te meten, de Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids, 2017) om de mate van perfectionisme in kaart te brengen, de Sport Motivation Scale – II (Pelletier, 2013) om de mediator ‘Autonome sportmotivatie’ te onderzoeken en daarnaast de Rosenberg Self-Esteem Scale – Nederlandse versie (Franck et al., 2008), de Dutch General Self-Efficacy Scale (Teeuw et al., 1994) de en de Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (Gaudreau & Blondin, 2002) voor de gerelateerde onderzoeken.

Huidig onderzoek

Voor dit onderzoek is de data gebruikt die verkregen is door middel van de door ons zelf gecreëerde demografische vragenlijst, de Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985), de Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids, 2017) en de Sport Motivation Scale – II (Pelletier, 2013).

Demografische vragenlijst. De demografische vragenlijst (Zie Appendix A) vroeg de participant naar haar geslacht, haar leeftijd, welke sport zij beoefende, op welk niveau zij deze sport beoefende en hoeveel uur in de week zij aan deze sport besteedt.

Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985). De Self-Handicapping Scale (Jones en Rhodewalt, 1985) brengt in kaart in hoeverre de respondent de neiging heeft om gebruik te maken van zelfhandicapping. De vragenlijst bestaat uit 25 statements (zie Appendix B) die beantwoord moeten worden op een 6-punts Likert schaal die loopt van ‘zeer mee oneens’ tot ‘zeer mee eens’. De statements zijn door onszelf van het Engels naar het Nederlands vertaald. Zo is er bijvoorbeeld het statement *‘Ik geef toe dat ik voor mijzelf goede redenen bedenken als ik verwachtingen van anderen niet kan waarmaken’*. Rhodewalt (1990) vond een interne consistentie van $\alpha = .79$. In dit onderzoek is een Cronbach’s alpha van .45 gevonden.

Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids, 2017). De Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids, 2017) meet zowel de mate van adaptief als maladaptief perfectionisme bij sporters. De vragenlijst bestaat uit de schalen ‘Persoonlijke eisen’ (PE), ‘Bezorgdheid over fouten’, ‘Waargenomen druk van ouders’ en ‘Waargenomen druk van de coach’. Voor dit onderzoek is alleen gekeken naar de schaal PE. Deze schaal brengt bijvoorbeeld met de vraag *‘Wanneer ik in mijn sport niet de hoogste eisen aan mezelf stel, eindig ik waarschijnlijk als een tweederangs speler’* in kaart in hoeverre de respondent perfectionistische eisen aan zichzelf stelt. De schaal bestaat uit 7 items die moeten worden beantwoord op een 5-punts Likert schaal die loopt van ‘sterk mee oneens’ tot ‘sterk mee eens’ (Zie Appendix C). Uit eerder onderzoek (Schuls & Davids, 2017) is naar voren gekomen dat de schaal PE een interne consistentie van $\alpha = 0.83$ heeft, binnen dit onderzoek is een interne consistentie van $\alpha = 0.81$ geconstateerd.

Sport Motivation Scale – II (Pelletier, 2013). De Sport Motivation Scale – II (Pelletier, 2013) meet verschillende varianten van sportmotivatie door middel van de schalen ‘Amotivatie’, ‘Externe regulatie’, ‘Geïntrojecteerde regulatie’, ‘Geïdentificeerde regulatie’, ‘Geïntegreerde regulatie’ en ‘Intrinsieke motivatie’. De mediator ‘Autonome motivatie’ wordt

gemeten door de resultaten van de laatste drie schalen te combineren. Alle schalen bestaan uit drie items die moeten worden beantwoord op een 7-punts Likert schaal die loopt van 'helemaal mee oneens' tot 'helemaal mee eens' (Zie Appendix D). De interne consistentie van deze schalen ligt tussen de 0.73 en 0.86 (Pelletier, 2013), binnen dit onderzoek hadden de drie schalen samengevoegd een Cronbach's alpha van 0.76. De schaal 'Geïdentificeerde regulatie' meet in hoeverre de respondent zijn sport beoefent omdat hij het persoonlijk belangrijk vindt. Een stelling die onder deze schaal valt is '*Dit is mijn sport, omdat het een manier is om me verder te ontwikkelen*'. De schaal 'Geïdentificeerde regulatie' brengt in kaart in welke mate de respondent zijn sport beoefent omdat dit aansluit bij zijn waarden en doelen. Een voorbeelditem van deze schaal is: '*Dit is mijn sport, omdat sporten de kern weergeeft van de persoon die ik ben*'. Tot slot meet de schaal 'Intrinsieke motivatie' in hoeverre de respondent zijn sport beoefent omdat hij het leuk vindt. Bijvoorbeeld met het item '*Dit is mijn sport, omdat ik het leuk vind om te leren in deze sport*'.

Procedure

Om de benodigde data voor dit onderzoek te verzamelen is er gebruik gemaakt van Qualtrics om een online vragenlijst te creëren. De participanten worden via een link of QR-code doorgestuurd naar deze vragenlijst. De eerste vraag van de vragenlijst is in welke leeftijdsgroep de respondent valt: jonger dan 10, tussen de 10 en 16 of ouder dan 16 jaar. Op basis daarvan wordt bepaald welk informed consentformulier zij te zien krijgen. Als de respondent aangeeft dat hij jonger is dan 16 jaar moet de ouder/verzorger digitaal een handtekening zetten onder aan het consentformulier en geeft de participant daarnaast ook in de vragenlijst aan dat zowel de ouder/verzorger als de respondent zelf instemt met deelname en verwerking van zijn data, bij de respondenten van boven de 16 jaar moet de respondent alleen zelf instemmen met deelname en verwerking van zijn data. Nadat de respondent of de ouder/verzorger van de respondent toestemming heeft gegeven, worden een aantal vragen

gesteld met betrekking tot de demografische kenmerken van de participant. Daarna worden in willekeurige volgorde de verschillende onderdelen van de vragenlijst gepresenteerd. Jongeren tussen de 11 en 15 jaar krijgen alleen de Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985) en de Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids, 2017) te zien, terwijl de participanten ouder dan 16 jaar alle eerdergenoemde vragenlijsten te zien krijgen. De volgorde is per respondent verschillend zodat een volgorde-effect kan worden uitgesloten. Bovendien is er twee keer de controlevraag ‘*Vul op deze vraag het antwoord sterk mee eens in*’ toegevoegd, wat de betrouwbaarheid van de resultaten verhoogd. Nadat de participant alle onderdelen heeft ingevuld, wordt gevraagd of de participant via SONA is geworven of niet. Op deze manier kunnen we de SONA-participanten 0.7 SONA-punten geven en de niet SONA-participanten mee laten doen aan de winactie. De niet SONA-participanten krijgen namelijk een link waar ze hun e-mailadres kunnen invullen als ze kans willen maken op een bol.com waardebon. Het invullen van de vragenlijst duurt voor participanten tussen de 11 en 15 jaar ongeveer 10 minuten en voor de participanten ouder dan 16 jaar ongeveer 30 minuten. Het onderzoek heeft op 28 oktober 2022 toestemming gekregen van de ethische commissie van de Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen.

Statistische analyse

In totaal hebben er 235 participanten meegedaan aan ons onderzoek. Voordat de data zijn geanalyseerd, is er eerst gekeken naar welke data bruikbaar zijn voor dit onderzoek. Allereerst zijn de gegevens van de participanten onder de 16 jaar verwijderd, deze respondenten hebben immers niet de Sport Motivation Scale – II ingevuld. Daarna is er gekeken naar het percentage beantwoorde vragen. Participanten die 70% of minder van de totale vragenlijstset hadden ingevuld, zijn verwijderd uit de dataset. Ten slotte zijn de participanten verwijderd die de controlevragen fout hadden beantwoord en/of niet voldeden aan de inclusiecriteria. Uiteindelijk zijn er 118 participanten overgebleven, wat maakt dat

49% van de participanten zijn verwijderd uit de dataset. De overgebleven gegevens zijn omgezet naar bruikbare gegevens, bijvoorbeeld door gespiegelde items om te zetten. Op basis van de verkregen itemscores zijn de totaalscores per variabele berekend.

Met ‘*Perfectionistic strivings*’ (PS) als onafhankelijke variabele, ‘Zelfhandicapping’ als afhankelijke variabele en ‘Autonome sportmotivatie’ als mogelijke mediator, is er gekozen voor drie enkelvoudige en één meervoudige regressieanalyse met α 0.05 om de verbanden tussen deze variabelen te bestuderen. Als eerste stap in de analyse zijn, door middel van enkelvoudige regressieanalyses, de verbanden tussen PS en ‘Zelfhandicapping’, PS en ‘Autonome motivatie’ en ‘Autonome motivatie’ en ‘Zelf-handicapping’ bestudeerd. Als alle drie de verbanden significant zijn, wordt er daarna een multiple regressieanalyse uitgevoerd om te bepalen in hoeverre ‘Autonome motivatie’ een mediator is binnen de relatie tussen PS en ‘Zelfhandicapping’.

Resultaten

Er is allereerst gekeken of de verkregen data voldoen aan de assumpties voor enkelvoudige en multiple regressie (normaliteit, lineariteit, multicollineariteit en homoscedasticiteit). Dit is het geval. Daarna zijn de belangrijkste waarden van de bestudeerde variabelen in kaart gebracht (zie Tabel 1).

Tabel 1.

Beschrijvende Statistieken en Correlaties van de Bestudeerde Variabelen

Variabele	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Zelfhandicapping	69.52	6.6	-		
2. Autonome sportmotivatie	47.99	11.1	.01	-	
3. Perfectionistic strivings	21.89	5.5	.24*	0.28**	-

Noot. Deze tabel geeft de gemiddeldes en standaarddeviaties van de totaalscore per variabele van de participanten weer.

* $p < .05$, ** $p < 0.01$

Om de eerste drie hypothesen te toetsen is er driemaal een enkelvoudige regressieanalyse uitgevoerd (Zie Tabel 2). In Tabel 2 is ten eerste te zien dat onze eerste hypothese wordt tegengesproken: Er blijkt geen negatieve relatie te zijn tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en zelfhandicapping, maar juist een positieve relatie. Uit de analyse kwam verder naar voren dat 5.5 % van de variantie in zelfhandicapping verklaard kan worden door ‘*perfectionistic strivings*’ ($F(1, 115) = 6.70; p = .011$). Daarnaast is in Tabel 2 te zien dat onze tweede hypothese wél wordt ondersteund: Er is een significante positieve relatie gevonden tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en autonome sportmotivatie. Daarbij kan 7.6% van de variantie in ‘*perfectionistic strivings*’ verklaard worden door autonome sportmotivatie ($F(1, 115) = 9.41, p = .003$) Ten slotte is in Tabel 2 te zien dat onze derde hypothese niet wordt ondersteund: Er is geen significante negatieve relatie tussen autonome sportmotivatie en zelfhandicapping gevonden. Met een R^2 gelijk aan nul, had autonome sportmotivatie dan ook geen voorspellende waarde voor zelfhandicapping ($F(1, 116) = 0.01; p = .921$).

Tabel 2.

Enkelvoudige regressieanalyses van autonome motivatie en perfectionistic strivings met zelfhandicapping en autonome motivatie met perfectionistic strivings

Variabelen	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>BHI</i>
Perfectionistic Strivings (Met ZH)	.02	.016	0.10	.921	[-.293;.323]
Autonome Motivatie (Met ZH)	.46	0.18	2.59	.011	[.108;.815]
Autonome Motivatie (Met PS)	.33	0.11	3.07	.003	[.117;.545]

Aangezien er geen significante relatie is gevonden tussen autonome sportmotivatie en zelfhandicapping, kan autonome sportmotivatie geen mediator zijn binnen de relatie tussen persoonlijke eisen en zelfhandicapping. Om deze reden is het uitvoeren van een multiple regressie-analyse om onze vierde hypothese, autonome sportmotivatie speelt een gedeeltelijke mediërende rol in de relatie tussen persoonlijke eisen en zelfhandicapping, te toetsen niet meer nodig. Uit de enkelvoudige regressies voor de eerste drie regressies kan namelijk al worden geconcludeerd dat deze hypothese niet wordt ondersteund.

Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te bestuderen of de variabele autonome sportmotivatie (AS) een mediator was binnen de relatie tussen ‘*perfectionistic strivings*’ (PS) en zelfhandicapping (ZH) bij wedstrijdporters. De verwachting is dat er sprake is van een partieel mediatie-effect, met een negatieve relatie tussen PS en ZH (e.g. Török et al., 2022), een positieve relatie tussen PS en AS (e.g. Madigan et al., 2016) en een negatieve relatie tussen AS en ZH (e.g. Shih, 2009). De resultaten laten zien dat slechts één hypothese wordt ondersteund; er is een positieve relatie gevonden tussen PS en AS. Daarnaast wordt er bij één hypothese een tegenovergesteld effect gevonden; er is sprake van een positieve relatie tussen PS en ZH in plaats van een negatieve relatie. Tot slot worden er twee hypothesen niet ondersteund; er is geen relatie gevonden tussen AS en ZH. Hierdoor kan AS ook geen mediator zijn binnen de relatie tussen PS en ZH, waardoor de laatste hypothese ook niet wordt ondersteund.

De resultaten geven allereerst aan dat hoe hoger iemands ‘*perfectionistic strivings*’ zijn, hoe hoger de kans is dat het individu gebruik maakt van zelfhandicapping. Dit komt niet overeen met eerdere onderzoeken, die juist een negatieve relatie tussen de variabelen vonden (Akar et al., 2008; Pulfert et al., 2005; Török et al., 2022). De tegengestelde relatie kan worden verklaard doordat er bij de analyse van de relatie niet is gecontroleerd voor

'*perfectionistic concerns*' (PC). Echter, wanneer men iets wil zeggen over de mate van adaptieve/maladaptieve kenmerken die samengaan met PS, zou dit wel moeten gebeuren (Gotwals et al., 2012). In het literatuuronderzoek van Stoeber en Otto (2006) kwam namelijk naar voren dat een relatie tussen PS en maladaptieve kenmerken voort kan komen uit de overlap die PS heeft met PC. Ofwel, PC is binnen de relatie tussen PS en adaptieve/maladaptieve kenmerken een suppressor variabele, die aan de ene kant een zwakkere relatie tussen PS en adaptieve kenmerken veroorzaakt en aan de andere kant een sterkere relatie tussen PS en maladaptieve kenmerken tot stand brengt (Hill et al., 2010). Het zou dus kunnen zijn dat in ons onderzoek de gevonden relatie tussen PS en zelfhandicapping is beïnvloed door de aanwezigheid van PC bij een individu.

Daarnaast geven de resultaten aan dat hoe hoger iemands '*perfectionistic strivings*' zijn, hoe hoger de kans is dat het individu autonome sportmotivatie ervaart. Dit komt overeen met de onderzoeksresultaten van McArdle en Duda (2004), Mouratidis en Michou (2011) en Madigan et al. (2016), die ook allemaal een positieve relatie vonden tussen PS en autonome sportmotivatie.

Ten derde kan men uit de resultaten concluderen dat autonome sportmotivatie geen effect heeft op het individu met betrekking tot het gebruik van zelfhandicapping. Dit resultaat komt niet overeen met de *basic needs theory* van Deci en Ryan (2000). Volgens deze theorie zou een individu met autonome sportmotivatie geen gebruik maken van zelfhandicapping, omdat zijn intrinsieke behoefte aan autonomie is vervuld; er zou dus sprake moeten zijn van een negatieve relatie tussen autonome sportmotivatie en zelfhandicapping. Het ontbreken van een relatie tussen autonome sportmotivatie en zelfhandicapping kan mogelijk worden verklaard door de lage interne consistentie ($\alpha = .45$) die wij hebben gevonden bij de Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985). Een Cronbach's alpha van .45 geeft in het algemeen al een onacceptabele interne consistentie aan (George & Mallery, 2003), maar ook

vergeleken met de eerder gevonden Cronbach's alpha van .79 (Rhodewalt, 1990) is er sprake van een zeer lage consistentie bij onze vragenlijst. Deze lage consistentie kan verklaard worden doordat de Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985) doordat de vragenlijst is vertaald vanuit het Engels en doordat de Self-Handicapping Scale is ontwikkeld voor gebruik in de academische context en niet de sportcontext en. Studenten gebruiken echter andere zelfhandicapping strategieën dan sporters, waardoor de SHS binnen ons onderzoek wellicht niet betrouwbaar is gemeten (Martin & Brawley, 1999). Hierdoor is niet duidelijk of er daadwerkelijk geen relatie is tussen autonome sportmotivatie en zelfhandicapping of dat het uitblijven van een relatie wordt veroorzaakt door een lage constructvaliditeit van de SHS.

Als gevolg van het gebrek aan ondersteuning voor de laatstgenoemde hypothese, geeft de dataset ook geen ondersteuning voor de hypothese dat autonome sportmotivatie een mediërende rol speelt binnen de relatie tussen PS en ZH. Aangezien deze hypothese gebaseerd was op de drie eerdergenoemde hypothesen, is het bij deze hypothese de vraag of autonome sportmotivatie daadwerkelijk geen mediator binnen de relatie tussen PS en ZH of dat de hypothese niet wordt ondersteund door methodologische tekortkomingen van ons onderzoek.

Sterktes en implicaties

Ondanks de tekortkomingen zijn er zijn binnen dit onderzoek twee significante correlaties gevonden. De brede leeftijdsrange, de participanten waren tussen de 16 en 77 jaar oud, en de diversiteit in beoefende wedstrijdsporten hebben beide een positief effect op de generaliseerbaarheid van deze bevindingen (Stangor, 2014). Daarnaast is er met 118 deelnemende participanten voldaan aan de minimaal benodigde steekproefgrootte, wat op zijn beurt een positief effect heeft op de betrouwbaarheid van de gemeten effecten.

De eerste significante correlatie is de negatieve relatie tussen '*perfectionistic strivings*' (PS) en zelfhandicapping. Dit komt niet overeen met het geschetste beeld dat PS de adaptieve vorm van perfectionisme is (Hill et al., 2010). Dit valt echter te verklaren doordat er bij deze beeldschetsing is gekeken naar PS als losstaande variabele, terwijl PS in de praktijk vaak is gecorreleerd met de maladaptieve vorm van perfectionisme '*perfectionistic concerns*' (PC) (Stoeber, 2012). Hamachek (1978) komt dan ook tot de conclusie dat PS en PC niet moeten worden gezien als twee losstaande dimensies, maar als twee dimensies die beiden in verschillende mate aanwezig kunnen zijn bij een individu. Een model dat hier rekening mee houdt is het 2 x 2 model van dispositioneel perfectionisme (Gaudreau & Thompson, 2010). Hierbij wordt perfectionisme opgedeeld in vier subtypes: niet-perfectionistisch, puur persoonlijke standaarden perfectionistisch, puur evaluatieve zorgen perfectionistisch en ten slotte gemixt perfectionisme waarbij beide dimensies van perfectionisme aanwezig zijn bij het individu. Bij toekomstige onderzoeken betreft perfectionisme zou er dus niet meer gecontroleerd moeten worden voor PC, maar zou deze variabele, net als bij dit onderzoek, juist mee moeten worden genomen in de analyse. Op deze manier sluiten de onderzoeksresultaten beter aan bij de realiteit.

Daarnaast is er een significante positieve relatie gevonden tussen '*perfectionistic strivings*' (PS) en 'autonome sportmotivatie'. Zowel PS als autonome sportmotivatie hangt samen met verschillende positieve uitkomsten voor de sporter. Zo hangt PS positief samen met zelfregulatievaardigheden (Haase et al., 2002) en de mate van optimisme betreffende de eigen vaardigheden (Stoeber et al., 2008) en hangt autonome sportmotivatie positief samen met het gevoel van vitaliteit, enthousiasme voor de sport en het welzijn van de sporter (Mouratidis et al., 2008). Het is voor een sporter dus bevorderlijk dat deze variabelen worden gestimuleerd. Autonome sportmotivatie kan onder andere worden gestimuleerd door het creëren van een autonomie ondersteunende omgeving (Mossman, 2022). Dit wil zeggen dat

de trainer onder andere de sporters de vrijheid geeft om zelf keuzes te maken, hij begrip toont voor de gevoelens en het perspectief van de sporter en hij openlijke controle door middel van straf en beloning vermijdt (Mageau & Vallerand, 2003). Aangezien PS net als AS wordt gekenmerkt door een groot gevoel van persoonlijke keuze en controle (Madigan et al., 2016), en er een positieve correlatie bestaat tussen AS en PS is dit wellicht ook stimulerend voor PS. Hier zal in de toekomst onderzoek naar kunnen worden gedaan.

Ten slotte geeft dit onderzoek de noodzaak aan om een Nederlandstalige vragenlijst voor zelfhandicapping bij sporters te ontwikkelen. Hoewel zelfhandicapping een belangrijke term is in de sportwereld, is er nog geen vragenlijst ontwikkeld die dit goed in kaart brengt. Uit ons onderzoek is namelijk gebleken dat de interne consistentie van de Self-Handicapping Scale (Rhodewaldt, 1990) binnen de sportcontext ($\alpha = .45$) veel lager is dan binnen de academische context ($\alpha = .79$), waar de vragenlijst voor ontwikkeld is. Hierdoor zijn binnen de sportpsychologie resultaten verkregen via de Self-Handicapping Scale een stuk minder betrouwbaar, wat ervoor kan zorgen dat er in de sportwereld interventies worden toegepast die gebaseerd zijn op onjuiste conclusies. Dit maakt het belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan naar hoe de interne consistentie van de Self-Handicapping Scale in de sportcontext kan worden verhoogd.

Referenties

- Akar, H., Doğan, Y. B., & Üstüner, M. (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1). <https://doi.org/10.13187/ejced.2018.1.7>
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405–417. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Chen Z, Sun K, Wang K. Self-esteem, achievement goals, and self-handicapping in college physical education. *Psychological Reports*, 2018; 121(4): 690-704. <https://doi.org/10.1177/0033294117735333>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (Perspectives in Social Psychology)*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1439–1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>
- Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychologica Belgica*, 48, 25-35.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1–34
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional

Gewijzigde veldcode

heeft opmaak toegepast: Lettertype: Cursief

Gewijzigde veldcode

perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>

George, D., & Mallery, P. (2002). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 11.0 Update (4th Edition)* (4th ed.). Allyn & Bacon.

Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 53(4), 263–279. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/a0030288>

Haase, A. M., Prapavessis, H., & Glynn Owens, R. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209–222. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(01\)00018-8](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(01)00018-8)

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33. <http://en.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?ID=172709>

Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48, 584–589.

Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). *Self-Handicapping Scale* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t09528-000>

Kaufman, S. B. (2013). *The Complexity of Greatness: Beyond Talent or Practice* (Illustrated). Oxford University Press.

Knee, C. R., & Zuckerman, M. (1998). A nondefensive personality: Autonomy and control as moderators of defensive coping and self-handicapping. *Journal of Research in Personality*, 32(2), 115–130. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1006/jrpe.1997.2207>

- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(4), 341–354. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1123/jsep.2015-0238>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Martin, K. A., & Brawley, L. R. (1999). Is the Self-Handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains? *Personality and Individual Differences*, 27(5), 901–911. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00039-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00039-2)
- McArdle, S., & Duda, J. L. (2004). Exploring Social?Contextual Correlates of Perfectionism in Adolescents: A Multivariate Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 765–788. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0665-4>
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O’Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2031252>
- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355–367. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.psychsport.2011.03.006>
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 240–268. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.240>
- Pellier et al. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of*

Sport and Exercise, 14, 329-341

- Pulford, B. D., Johnson, A., & Awaida, M. (2005). A cross-cultural study of predictors of self-handicapping in university students. *Personality and Individual Differences, 39*(4), 727–737. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.008>
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins (Ed.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 69–106). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0861-2_3
- Schuls, M., & Davids, J.H. (2017). *Handleiding Sport Perfectionisme Test (SPT)*. Groningen: TipTopSport
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995) Generalized Self-Efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio*, 35-37
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00707>
- Shih, S.-S. (2009). An examination of factors related to Taiwanese adolescents' reports of avoidance strategies. *The Journal of Educational Research, 102*(5), 377–388. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.3200/JOER.102.5.377-388>
- Stangor, C. (2014). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (5de ed.). Cengage Learning.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2011.604789>
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford*

handbook of sport and performance psychology (pp. 294–306). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0015>

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319. PubMed doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323–327. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.021>

Syed, M. (2022, July 5). Nick Kyrgios's fear of failure behind self-sabotage. *Sport | the Times*. <https://www.thetimes.co.uk/article/nick-kyrgioss-fear-of-failure-behind-self-sabotage-5pt2wnsmv> (Teeuw et al., 1994)

Török, L., Szabó, Z. P., & Orosz, G. (2022). Elite Athletes' Perfectionistic Striving vs. Concerns as Opposing Predictors of Self-Handicapping With the Mediating Role of Attributional Style. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862122>

Zabihollahi, K., Varzaneh, M. J. Y., & Lavasani, M. G. (2013). Academic self-efficacy and self-handicapping in high school students. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 9(34), 203–212

Zuckerman, M., & Tsai, F.-F. (2005). Costs of Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411–442. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1111/j.1467-6494.2005.00314>.

Appendix A

Demografische vragenlijst

Ik ben een:

- Man
- Vrouw
- Anders

Ik ben:

- Jonger dan 10
- Tussen de 11 en 16 jaar
- Ouder dan 16 jaar

Leeftijd: ...

Wat voor wedstrijd sport doe jij?

Hoeveel uren per week sport jij?

Welk type niveau van sport beoefen jij?

- Wedstrijd sport
- Topsport

Appendix B

Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1985) (Nederlandse vertaling)

Geef aan in welke mate u het eens bent met de volgende uitspraken, waarbij u denkt aan een belangrijke sportwedstrijd.

0= Zeer mee oneens

1= Mee oneens

2= Een beetje mee oneens

3= Een beetje mee eens

4= Mee eens

5= Zeer mee eens

1- Wanneer ik slecht presteer, is mijn eerste ingeving om de omstandigheden de schuld te geven

2- Ik heb de neiging om dingen uit te stellen tot het laatste moment

3- Ik heb de neiging om teveel voor te bereiden wanneer ik een belangrijke wedstrijd heb

4- Ik vermoed dat ik mij vaker een beetje ziek voel dan andere personen

5- Ik probeer sowieso altijd mijn best te doen

6- Voordat ik mijzelf opgeef voor een belangrijke wedstrijd, weet ik zeker dat ik een goede voorbereiding kan hebben

7- Ik heb de neiging om angstig te zijn voor een belangrijke wedstrijd

8- Ik ben gemakkelijk afgeleid door geluiden of mijn eigen creatieve gedachten wanneer ik probeer te lezen.

9- Ik probeer om niet teveel te verwachten van een belangrijke wedstrijd, zodat ik minder teleurgesteld ben als ik verlies of het slecht doe

- 10- Ik word liever gerespecteerd omdat ik mijn best doe, dan dat ik geliefd ben om mijn talent
- 11- Ik zou een stuk beter presteren als ik beter mijn best doe
- 12- Ik win liever een kleinere wedstrijd nu, dan misschien een grote wedstrijd in de toekomst
- 13- Ik heb er over het algemeen een hekel aan als ik niet op mijn best ben
- 14- Ooit zal ik alles voor elkaar hebben
- 15- Soms vind ik het prettig om een beetje ziek te zijn voor een dag of twee, zodat ik even minder druk ervaar
- 16- Ik zou een stuk beter presteren als mijn emoties minder mee zouden spelen
- 17- Wanneer ik slecht presteer, troost ik mezelf door te herinneren dat ik goed ben in andere dingen
- 18- Ik geef toe dat ik voor mijzelf goede redenen bedenken als ik verwachtingen van anderen niet kan waarmaken
- 19- Ik denk vaak dat ik veel ongeluk heb in sporten
- 20- Ik zou liever niet een medicijn nemen dat ervoor zorgt dat ik niet meer helder kan nadenken en het juiste kan doen
- 21- Ik heb te vaak dat ik te veel eet en drink
- 22- Als ik binnenkort een belangrijke wedstrijd heb, probeer ik de nacht daarvoor zoveel mogelijk slaap te krijgen
- 23- Soms neem ik emotionele problemen mee naar andere delen van mijn leven
- 24- Vaak als ik bang ben om slecht te presteren, presteer ik juist beter.
- 25- Soms voel ik mij zo slecht dat ik zelfs makkelijke taken moeilijk vind

Appendix C

Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids, 2017)

De volgende 42 zinnen zijn uitspraken die mensen gebruiken om zichzelf te beschrijven in sportsituaties. Gebruik onderstaande schaal om aan te geven in hoeverre u het met onderstaande stellingen eens of oneens bent.

1 = Sterk mee oneens

2 = Mee oneens

3 = Neutraal

4 = Mee eens

5 = Sterk mee eens

1. Wanneer ik in mijn sport niet de hoogste eisen aan mezelf stel, eindig ik waarschijnlijk als een tweederangs speler.

Met "spelers" worden anderen die jouw sport beoefenen bedoeld

2. Als iets niet helemaal lukt in de wedstrijd, is dat voor mij net zo erg als een volledige mislukking.

3. Ik twijfel meestal of mijn trainingen mij wel goed voorbereiden op de wedstrijd.

4. Mijn ouders stellen hoge eisen aan mij in mijn sport.

Als je volwassen bent, dan kun je de vragen over je ouders zien als hoe dat vroeger was. Dus in dit geval "Mijn ouders stelden hoge eisen aan mij in mijn sport."

5. Tijdens de wedstrijddag, probeer ik mij op een vaste manier voor te bereiden.

6. Ik heb het gevoel dat mijn coach kritiek op mij heeft wanneer ik het tijdens de wedstrijd niet perfect doe.

7. Tijdens de wedstrijd heb ik nooit het gevoel dat ik de verwachtingen van mijn ouders kan waarmaken.
8. Ik vind het vreselijk om niet de beste te zijn in mijn sport.
9. Ik heb een routine om me voor te bereiden op wedstrijden, die ik probeer uit te voeren.
10. Als ik faal in de wedstrijd, heb ik het gevoel dat ik als persoon tekortschiet.
11. Binnen ons gezin zijn alleen topprestaties tijdens de wedstrijd goed genoeg.
12. Meestal voel ik mij onzeker over mijn trainingen richting een wedstrijd.
13. Mijn coach vindt alleen topprestaties tijdens de wedstrijd goed genoeg.
14. Ik heb zelden het gevoel dat mijn training me volledig voorbereidt op de wedstrijd.
15. Mijn ouders hebben altijd hogere verwachtingen van mijn toekomst in de sport dan ik heb.
16. Hoe minder fouten ik maak in de wedstrijd, hoe aardiger anderen mij zullen vinden.
17. Ik vind het belangrijk dat ik erg goed ben in alles wat ik doe in mijn sport.
18. Ik volg een stapsgewijs plan ter voorbereiding op de wedstrijd.
19. Ik heb het gevoel dat mijn ouders kritiek op mij hebben wanneer ik het tijdens de wedstrijd niet perfect doe.
20. Voor de wedstrijd, ben ik zelden tevreden over mijn trainingen.
21. Ik denk dat ik betere prestaties en resultaten verwacht van mijn dagelijkse training dan de meeste spelers.
22. Tijdens de wedstrijd heb ik nooit het gevoel dat ik helemaal aan de eisen van mijn coach kan voldoen.
23. Ik heb het gevoel dat andere spelers over het algemeen sneller tevreden zijn met hun sportprestatie dan ik.
24. Ik raak helemaal van mijn stuk als ik in de wedstrijd een fout maak.
25. Tijdens de wedstrijd heb ik nooit het gevoel dat ik helemaal aan de eisen van mijn ouders kan voldoen.

26. Mijn coach stelt hoge eisen aan mij in mijn sport.
27. Ik voer een routine uit om met de juiste mentaliteit de wedstrijd in te gaan.
28. Als een teamgenoot of tegenstander (die op dezelfde positie speelt als ik) tijdens de wedstrijd beter speelt dan ik, dan heb ik het gevoel te falen.
29. Mijn ouders verwachten topprestaties van mij in mijn sport.
30. Mijn coach verwacht altijd topprestaties van mij: zowel in de training als in de wedstrijd.
31. Ik heb zelden het gevoel dat ik genoeg heb getraind voor een wedstrijd.
32. Als ik het niet continu goed doe in de wedstrijd, heb ik het gevoel dat anderen mij niet respecteren als sporter.
33. Ik stel mezelf extreem hoge doelen in mijn sport.
34. Ik bedenk plannen die aangeven hoe ik wil presteren tijdens de wedstrijd.
35. Naar mijn gevoel probeert mijn coach de fouten die ik in de wedstrijd maak nooit helemaal te begrijpen.
36. Ik leg de lat hoger dan de meeste sporters in mijn sport.
37. Ik kan moeilijk beslissen of ik genoeg getraind heb in de aanloop naar een wedstrijd.
38. Voor mijn gevoel proberen mijn ouders nooit de fouten die ik in de wedstrijd maak volledig te begrijpen.
39. Anderen hebben waarschijnlijk een lagere dunk van mij als ik fouten in de wedstrijd maak.
40. Mijn ouders willen dat ik de beste in mijn sport word.
41. Ik bedenk van tevoren strategieën die ik wil gebruiken in een wedstrijd.
42. Als ik goed speel, maar één overduidelijke fout in de hele wedstrijd maak, ben ik toch teleurgesteld in mijn prestatie.

Appendix D

Sport Motivation Scale – II (Pelletier, 2013) (Nederlandse vertaling)

Gebruik de onderstaande schaal om aan te geven in welke mate elk van de volgende stellingen overeenkomen met uw reden waarom u op dit moment aan sport doet.

- 1 = Helemaal mee oneens
- 2 = Grotendeels mee oneens
- 3 = Enigszins mee oneens
- 4 = Niet eens en niet mee oneens
- 5 = Enigszins mee eens
- 6 = Grotendeels mee eens
- 7 = Helemaal mee eens

Dit is mijn sport ...

1. Omdat sporten de kern weergeeft van de persoon die ik ben.
2. Omdat ik het leuk vind om te leren in deze sport.
3. Omdat mensen om wie ik geef, het me kwalijk zouden nemen als ik deze sport niet zou doen.
4. Omdat het een manier is om me verder te ontwikkelen.
5. Omdat deze sport past bij alle andere dingen die ik belangrijk vind in het leven.
6. Omdat ik een slecht gevoel over mezelf zou hebben als ik deze sport niet zou doen.
7. Omdat mensen uit mijn directe omgeving het zouden afkeuren als dit niet mijn sport zou zijn.
8. Omdat het een goede manier is om aspecten van mijzelf te ontwikkelen die ik waardevol vind

9. Omdat ik er plezier aan beleef om nieuwe acties en strategieën te ontdekken in deze sport.
10. Omdat ik een beter gevoel over mezelf heb als ik in deze sport actief ben
11. Omdat mensen uit mijn directe omgeving mij laten merken dat ze dat waarderen.
12. Omdat het interessant is om te leren hoe ik mijzelf kan verbeteren in deze sport.
13. Omdat sporten één van de beste manieren is om verschillende aspecten van mijzelf te ontwikkelen.
14. Omdat deze sport helemaal past in het leven dat ik leid en wil leiden.
15. Omdat ik me waardeloos zou voelen als ik deze sport niet zou doen.