

**Het Mediërende Effect van Zelfvertrouwen op de Relatie tussen ‘*Perfectionistic Strivings*’ en ‘*Self-Handicapping*’ bij Wedstrijdsporters**

Tessa Kooistra

Studentnummer: S4335147

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: drs. Mark Schuls

Tweede beoordelaar: prof. Nico van Yperen

In samenwerking met: Amber de Weert, Sita Lugers, Mandy Tangelder, Yoicalyn van

Weperen, Anne Woldendorp

23 Januari 2023

**The Mediating Effect of Self-Confidence on the Relationship between  
'Perfectionistic Strivings' and 'Self-Handicapping' in Competitive Athletes**

**Abstract**

This study examines whether self-confidence plays a mediating role in the relationship between perfectionistic strivings and self-handicapping in athletes. The participants of the convenience sample ( $N=118$ ) were all competitive athletes and completed an online questionnaire for this purpose. Of the participants, 54 were men, 63 were women and one identified as other with age ( $M=22$ ;  $SD=9.86$ ). Using a linear regression analysis, it was found that self-confidence did not play a mediating role in the relationship between perfectionistic strivings and self-handicapping. What was confirmed is that self-confidence has a negative relationship with self-handicapping ( $p=.025$ ). Because self-handicapping can lead to an individual's negative self-image, it is important to gain a better understanding of how this behavior can be reduced, looking at which variables have a relationship with SH. Further research is needed on these variables in a sports setting with a broader sample, controlling for the presence of perfectionistic concerns in the analysis.

*Keywords:* Perfectionistic strivings, self-handicapping, self-confidence, linear regression analysis, perfectionism

### Samenvatting

In dit onderzoek wordt gekeken of zelfvertrouwen een mediërende rol speelt in de relatie tussen perfectionistic strivings en self-handicapping bij sporters. De deelnemers ( $N=118$ ) van de gemakssteekproef waren allen wedstrijdssporters en vulden hiervoor een online vragenlijst in. Van de deelnemers waren 54 mannen, 63 vrouwen en 1 overig met leeftijd ( $M=22$ ;  $SD=9.86$ ). Met behulp van een lineaire regressieanalyse werd gevonden dat zelfvertrouwen geen mediërende rol speelt in de relatie tussen perfectionistic strivings en self-handicapping. Wat wel bevestigd is, is dat zelfvertrouwen een negatieve relatie heeft met self-handicapping ( $p=.025$ ). Omdat self-handicapping kan leiden tot een negatief zelfbeeld van een individu is het van belang om meer inzicht te verkrijgen in hoe dit gedrag verminderd kan worden en daarbij te kijken naar welke variabelen een samenhang vertonen met SH. Verder onderzoek is nodig naar deze variabelen in een sportsetting met een bredere steekproef, waarbij in de analyse gecontroleerd wordt voor de aanwezigheid van perfectionistic concerns.

*Trefwoorden:* Perfectionistic strivings, self-handicapping, zelfvertrouwen, lineaire regressieanalyse, perfectionisme

## Het Mediërende Effect van Zelfvertrouwen op de Relatie tussen ‘*Perfectionistic Strivings*’ en ‘*Self-Handicapping*’ bij Wedstrijdsporters

Perfectionisme is een factor die vaak terug te zien is bij sporters. Het is een persoonlijkheidskenmerk wat gedefinieerd wordt als het streven naar perfectie en het stellen van hoge prestatienormen, vergezeld door kritische zelfevaluaties (Stoeber, 2011). Bij perfectionisme komt vaak ook onzekerheid om de hoek kijken over het wel- of niet kunnen behalen van deze prestaties. Om deze stress te verminderen wordt soms gebruik gemaakt van ‘*self-handicapping*’ (SH) door sporters. Berglas & Jones (1978) definiëren ‘*self-handicapping*’ als ‘‘elke actie of keuze die de mogelijkheid vergroot om falen te externaliseren en succes te internaliseren.’’ SH is een strategie om het zelfvertrouwen van een individu te beschermen in situaties waarin dit bedreigd wordt (Chen et al., 2017), bijvoorbeeld in sportwedstrijden waarin van sporters een bepaalde prestatie wordt verwacht. Uit verschillende artikelen bleek namelijk dat perfectionistische individuen in ego-bedreigende situaties met angst omgaan door ‘*self-handicapping*’ strategieën te gebruiken (Harris et al., 1986). Iets waar minder duidelijkheid over bestaat, is de vraag of perfectionisme op zichzelf een samenhang heeft met SH, of dat deze relatie misschien verklaard wordt door zelfvertrouwen. Volgens verschillende artikelen (Chen et al., 2017) is het namelijk zo dat perfectionistische zorgen kunnen leiden tot een ongelijk beeld tussen de ‘geïdealiseerde zelf’ en de ‘werkelijke zelf’. Dit heeft als gevolg dat er globaal een meer negatief beeld wordt geschetst van het ‘zelf’, waardoor de mate van zelfvertrouwen afneemt. De negatieve invloed van perfectionisme kan door die discrepantie tussen de ‘ideale zelf’ en ‘werkelijke zelf’ zorgen voor weinig zelfvertrouwen, wat weer zou kunnen resulteren in het gebruik van SH. Het doel van dit onderzoek is dus om te achterhalen of de mate van zelfvertrouwen de relatie tussen perfectionisme en ‘*self-handicapping*’ medieert. In dit onderzoek wordt specifiek gefocust op één deel van perfectionisme; namelijk ‘*perfectionistic strivings*’ (PS). Dit heeft als reden dat de bevindingen over de consequenties van PS niet

eenduidig zijn. Dit onderzoek is van belang omdat uit literatuur blijkt dat chronische SH een maladaptieve strategie is die negatieve effecten kan hebben op het zelfbeeld van een individu (Arazzini Stewart & De George-Walker, 2014). Door te achterhalen hoe bepaalde variabelen invloed uitoefenen op SH kan er meer inzicht worden verkregen in de beste voorbereiding voor sporters die last hebben van perfectionisme.

### ***Perfectionisme***

Perfectionisme is een breed begrip en kan zowel positieve- als negatieve effecten hebben op een individu. De positieve kant van perfectionisme is dat het geassocieerd is met positieve gevolgen zoals organiseren, het stellen van doelen en motivatie (Bender et al., 2021). In tegenstelling tot deze positieve gevolgen is perfectionisme ook geassocieerd met gevoelens van hopeloosheid, depressie en angst (Chang & Rand, 2000). Dit kan worden verklaard doordat perfectionisme op te delen is in twee dimensies; ‘*perfectionistic concerns*’ (PC) en ‘*perfectionistic strivings*’ (PS) (Stoerber & Otto, 2006). PC wordt gezien als het maladaptieve deel van perfectionisme, het beschrijft de aspecten van perfectionisme zoals de angst voor een negatieve beoordeling en bang zijn voor het maken van fouten. PS daarentegen wordt gezien als het adaptieve deel van perfectionisme en beschrijft de aspecten van perfectionisme zoals het streven naar perfectie en het stellen van hoge eisen aan de eigen prestaties. In de literatuur is veelal consensus over het feit dat PC geassocieerd is met negatieve gevolgen, zoals een laag zelfvertrouwen (Dunkley et al., 2003). Over de gevolgen van PS wordt meer gediscussieerd. Terwijl sommige artikelen beweren dat PS geassocieerd zijn met positieve gevolgen zoals betere prestaties en -probleemoplossend vermogen (Blankstein et al., 2008), beweren andere artikelen dat het geassocieerd is met negatieve uitkomsten zoals een toename in angstgevoelens en stress (Dunkley et al., 2003). In dit artikel wordt specifiek gekeken naar de relatie tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en ‘*self-handicapping*’ strategieën, aangezien de bevindingen hierover minder duidelijk zijn.

### ***Self-handicapping***

SH kan gebruikt worden als een manier om met de onzekerheid om te gaan die perfectionisme met zich mee kan brengen. Individuen die SH gebruiken kunnen op deze manier de reden voor hun (mogelijk) slechte prestatie externaliseren om hun eigen zelfvertrouwen te beschermen. Als er wel een goede prestatie is neergezet, heeft het individu bewezen ondanks de negatieve omgevingsinvloeden/obstakels te kunnen presteren. Op deze manier heeft een individu altijd voordeel van SH strategieën. SH wordt in de literatuur in twee categorieën ingedeeld; ‘*claimed self-handicapping*’ en ‘*behavioral self-handicapping*’. Volgens Yavuzera (2015) is ‘*claimed self-handicapping*’ dat een individu beweert dat er negatieve omgevingsinvloeden aanwezig zijn die de prestatie negatief kan beïnvloeden. Individuen kunnen bijvoorbeeld beweren dat ze zenuwachtig zijn, niet goed hebben geslapen, etc. ‘*Behavioral self-handicapping*’ daarentegen is een strategie waarbij individuen acties ondernemen die direct een negatieve invloed uit kunnen oefenen op de prestatie, zoals de kwaliteit van de training negatief beïnvloeden en drank- of drugsgebruik. In dit paper wordt zowel naar ‘*behavioral*’- als ‘*claimed self-handicapping*’ gekeken.

### ***Zelfvertrouwen***

Zelfvertrouwen refereert naar de mate waarin een individu van zichzelf houdt en gelooft dat hij een persoon van waarde is (Fearn et al., 2021). De mate van zelfvertrouwen in een individu is gedurende het leven ‘redelijk’ stabiel, maar ondergaat ook kleine veranderingen. Dit komt omdat de mate van zelfvertrouwen afhankelijk kan worden van bepaalde domeinen; zoals academische- en atletische kwaliteiten. Literatuur heeft onder andere aangetoond dat zowel perfectionisme, de mate van zelfvertrouwen en SH strategieën invloed kunnen uitoefenen op sportprestaties (Ryska, 2002; Stoeber, 2011). Verder zijn er artikelen die vergelijkbare factoren hebben onderzocht; Arazzini Stewart & De George-Walker (2014) keken bijvoorbeeld naar een model die de relaties tussen PC, ‘locus of control’, zelfeffectiviteit en SH onderzocht. Dit werd

echter in de academische setting onderzocht door middel van vragenlijsten, niet in een sportsetting. Er zijn weinig artikelen die deze variabelen in een sportsetting hebben onderzocht, wat dit onderzoek in zekere zin vernieuwend maakt.

### **De relatie tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en ‘*self-handicapping*’**

Van adaptieve perfectionisten, die de eigenschap PS bezitten, wordt verwacht dat ze een realistisch streven hebben naar hoge standaarden, zonder de bijkomende psychische stress. Doordat adaptieve perfectionisten niet de bijkomende psychische stress ervaren door de afwezigheid van perfectionistische zorgen, zijn ze minder snel geneigd SH strategieën te gebruiken, omdat PS geen negatieve effecten heeft op de mate van zelfvertrouwen. Uit het grootste gedeelte van de literatuur bleek dat PS vooral geassocieerd was met positieve uitkomsten, zoals betere academische prestaties en probleemoplossende vaardigheden (Blankstein et al., 2008). Doordat PS vooral geassocieerd is met positieve uitkomsten, neemt de mate van zelfvertrouwen toe wanneer deze positieve uitkomsten opgemerkt worden, wat een vermindering van SH tot gevolg heeft, omdat de mate van zelfvertrouwen niet beschermt hoeft te worden door SH (Fearn et al., 2021). Als eerste hypothese volgt dan; ‘*perfectionistic strivings*’ is negatief gecorreleerd met ‘*self-handicapping*’.

### **De relatie tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en zelfvertrouwen**

Hoewel zowel PC als PS samengaan met hoge zelfnormen, is vastgesteld dat PS flexibeler en minder zelfkritisch is, wat kan leiden tot meer zelfvertrouwen in vergelijking met PC (Chai et al., 2019). Verder is het zo de mate van zelfvertrouwen afhankelijk kan worden van bepaalde domeinen; zoals academische- en atletische kwaliteiten. PS heeft in het algemeen positieve uitkomsten, waardoor de mate van zelfvertrouwen toeneemt wanneer deze positieve uitkomsten opgemerkt worden (Fearn et al., 2021). Op basis van die gegevens volgt de tweede hypothese: ‘*perfectionistic strivings*’ is positief gecorreleerd met de mate van zelfvertrouwen.

### **De relatie tussen zelfvertrouwen en ‘*self-handicapping*’**

In veel artikelen is er consensus over het feit dat SH gemotiveerd wordt door een combinatie van verschillende factoren, zoals zorgen over wat anderen van je vinden en bedreigingen voor het gevoel van eigenwaarde (Yavuzera, 2015). In deze factoren zien we de definitie van zelfvertrouwen ook weer terug. SH is eigenlijk een strategie gebaseerd op de mate van zelfvertrouwen; het beschermt de status van iemand in de ogen van anderen. Verschillende artikelen suggereren dat de mate van zelfvertrouwen negatief gecorreleerd is met SH (Coudevylle et al., 2011). Dit betekent dat individuen met weinig zelfvertrouwen eerder geneigd zijn SH strategieën te gebruiken dan individuen met veel zelfvertrouwen. Individen met weinig zelfvertrouwen bevinden zich namelijk vaker in situaties waarin ze twijfelen aan hun eigen vaardigheden om de verwachte prestatie te behalen. Dit betekent dat individuen met weinig zelfvertrouwen meer behoefte hebben aan positieve kritiek en meer gemotiveerd zijn om negatieve kritiek te vermijden. Op deze manier maken ze vaker gebruik van SH om hun zelfvertrouwen te beschermen. Hieruit volgt de hypothese; zelfvertrouwen is negatief gecorreleerd met *'self-handicapping'*.

### **Het effect van zelfvertrouwen op de relatie tussen *'perfectionistic strivings'* en *'self-handicapping'***

Op basis van voorgaande literatuur wordt verwacht dat zelfvertrouwen een mediërende rol speelt in de relatie tussen PS en SH. In vrijwel alle voorgaande artikelen wordt de relatie tussen PS en SH namelijk verklaart door de variabele zelfvertrouwen. Omdat PS vooral geassocieerd is met positieve uitkomsten, zoals academische- en atletische kwaliteiten, neemt de mate van zelfvertrouwen toe wanneer deze positieve uitkomsten opgemerkt worden (Chen et al., 2017). Verder zijn individuen met veel zelfvertrouwen minder gemotiveerd om negatieve kritiek te vermijden. Hierdoor maken ze minder vaak gebruik van SH, omdat ze hun zelfvertrouwen niet hoeven te beschermen. Op deze manier verklaart zelfvertrouwen de



relatie tussen PS en SH. Tot slot volgt hieruit de vierde hypothese: zelfvertrouwen speelt een mediërende rol op de relatie tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en ‘*self-handicapping*’.

## Methode

### Participanten

De participanten zijn geworven met behulp van een gemakssteekproef. Met behulp van sociale contacten, onder andere via een advertentie op sociale media, worden participanten geworven. De criteria voor het werven van de participanten zijn dat ze minimaal 16 jaar zijn en actief zijn in competitiesport. Ook wordt een deel van de participanten geworven via SONA studies aan de Rijksuniversiteit Groningen. SONA is een systeem om studies aan te maken en om deelnemers te werven voor onderzoeken die door onderzoeksinstituten wordt gebruikt. Uit een berekening van de G-power ( $\alpha = 0.05$ ,  $f^2 = 0.15$ , lineaire multipale regressie) kwam een minimum steekproefgrootte van 74. Belangrijke eigenschappen van de proefpersonen staan hieronder weergegeven in tabellen 1,2 en 3. Als beloning worden onder de participanten vijftien bol.com waardebonnen verloot ter waarde van tien euro. Omdat er ook een aantal deelnemers via SONA geworven worden geldt voor die participanten als motivatie 0.7 SONA-punten wat ze krijgen voor het deelnemen aan het onderzoek. Dit draagt bij aan het halen van een eerstejaars psychologie vak.

**Tabel 1**

*Leeftijd en Uren Sport per Week*

	N	Minimum	Maximum	M	SD
Wat is je leeftijd?	118	16	77	22.25	9.854
Hoeveel uren per week sport jij?	98	0	18	6.40	3.185
N totaal	98				

**Tabel 2***Genderverdeling Participanten*

		Frequentie	Percentage
Valide	Man	54	45.8
	Vrouw	63	53.4
	Overig	1	,8
Totaal		118	100.0

**Tabel 3***Type Sport Participanten*

		Frequentie	Percentage
Valide	Wedstrijdsport	91	77.1
	Topsport	8	6.8
	Total	99	83.9
Missend	System	19	16.1
Totaal		118	100.0

**Materiaal**

Ten eerste zijn een aantal algemene gegevens gemeten van de participanten. Er werd gevraagd naar de leeftijd, geslacht, het aantal uren sporten per week en welk type niveau van sport er wordt beoefend. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van zes verschillende vragenlijsten om de bijbehorende variabelen te meten; de *Iventaire des Stratégies de Coping en Compétion Sportive – Coping Strategies in Sport en Competition Inventory (ISCCS;* Gaudreau & Blondin, 2002), de *Sport Motivation Scale- II (SMS- II;* Pelletier et al., 2013), de *Dutch General Self-Efficacy Scale (GSES – Teeuw et al., 1994)*, de *Self-Handicapping Scale (Jones & Rhodewalt, 1982)*, de *Sport Perfectionisme Test (Schuls & Davids., 2017)* en de *Rosenberg Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965)*. In het huidige onderzoek wordt gekeken naar de variabelen zelfvertrouwen, ‘*perfectionistic strivings*’ en ‘*self-handicapping*’. Hierbij horen de vragenlijsten: RSES, SPT en SHS.

### ***Sport Perfectionisme Test (SPT)***

Ten eerste is de Sport Perfectionisme Test (SPT) gebruikt. Met de test wordt bepaald of een sporter perfectionistisch is en of dit zich op een positieve of negatieve manier uit. De lijst is gebaseerd op de artikelen van Gotwals et al., (2009; 2010). De vragenlijst is vertaald door Schuls & Davids (2017) en bestaat uit 42 items. Voor het beantwoorden wordt een Likertschaal met 5 opties gebruikt, van 1 (sterk mee oneens) tot en met 5 (sterk mee eens). De SPT heeft zes hoofdschalen; 1) persoonlijke eisen, 2) bezorgdheid over fouten, 3) waargenomen druk van ouders, 4) waargenomen druk van coach, 5) twijfels over acties en 6) organisatie. Omdat dit onderzoek focust op '*perfectionistic strivings*' wordt gekeken naar de schaal persoonlijke eisen. Deze schaal met zeven items komt qua definitie overeen met '*perfectionistic strivings*'; het streven naar perfectie en het stellen van hoge eisen aan de eigen prestaties. Een voorbeelditem van deze schaal is: '*Ik heb het gevoel dat andere spelers over het algemeen sneller tevreden zijn met hun sportprestatie dan ik*'. Voor de schaal persoonlijke eisen werd een interne consistentie berekend van .83.

### ***Self-Handicapping Scale (SHS)***

Ten tweede is de '*Self-handicapping scale*' (SHS) gebruikt om de mate van '*self-handicapping*' te meten. Deze vragenlijst is ontwikkeld door Jones & Rhodewalt (1982) en bestaat uit 25 items. Deze items zijn naar het Nederlands vertaald. Voor het beantwoorden wordt een Likertschaal met 6 opties gebruikt, van 0 (zeer mee oneens) tot en met 5 (zeer mee eens). Een hoge score indiceert een hoge mate van '*self-handicapping*'. Een voorbeelditem van onze Nederlandse vertaling is: '*Ik word liever gerespecteerd omdat ik mijn best doe, dan dat ik geliefd ben om mijn talent*'. Yavuzera (2015) vond een interne consistentie van .70 voor de SHS. In de vragenlijst in het huidige onderzoek werd echter een lage interne consistentie gevonden van .45.

### ***Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)***

Tot slot is de Rosenberg ‘*Self-Esteem Scale*’ gebruikt om de mate van zelfvertrouwen te meten. Deze vragenlijst is ontwikkeld door Rosenberg (1965). Franck et al. (2008) brachten een Nederlandse vertaling uit van de vragenlijst die in dit onderzoek gebruikt is. De Rosenberg Self-esteem Scale bestaat uit tien items. Voor het beantwoorden wordt een Likertschaal met 4 opties gebruikt, van 1 (zeer mee oneens) tot en met 4 (zeer mee eens). Een voorbeelditem van de naar het Nederlands vertaalde vragenlijst is: ‘ *Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen*’. Er werd een interne consistentie berekend van .86.

### **Procedure**

Er wordt gebruik gemaakt van een *cross-sectioneel* onderzoeksdesign waarin zes verschillende variabelen worden gemeten. De vragenlijst bestaat uit verschillende (gedeeltes van) gevalideerde vragenlijsten. Na het opstellen van de vragenlijst is het onderzoeksplan goedgekeurd door het *Ethical Committee of Psychology of the University of Groningen*. De data wordt verzameld door bovengenoemde vragenlijsten te presenteren in *Qualtrics*. Dit is een online programma die gebruikt wordt om vragenlijsten af te nemen. De volgorde van deze vragenlijsten worden random gepresenteerd aan de participanten door *Qualtrics*. Hierdoor worden de effecten van de volgorde van het presenteren van de vragenlijsten geminimaliseerd. De participanten worden vooraf voorzien van informatie over het onderzoek. Deze informatie bevat het doel van het onderzoek, de procedure en de omgang met privacy. Verder wordt expliciet genoemd dat deelname vrijwillig is. Na het lezen van de informatie kan geïnformeerde toestemming worden gegeven. Eerst wordt er gevraagd naar de leeftijd, geslacht, het aantal uren sporten per week en welk type niveau van sport er wordt beoefend. Daarna kan de online vragenlijst ingevuld worden. Voor participanten onder de zestien jaar is toestemming nodig van de ouders/verzorgers. Dit wordt gedaan door middel van een handtekening op papier. Deelname is geheel vrijwillig en de participanten kunnen

stoppen met de vragenlijst wanneer ze dat willen. Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 30 minuten in beslag nemen. In verband met privacy en ethiek worden de resultaten van de participanten anoniem verwerkt.

### **Statistische analyse**

Wanneer alle resultaten binnen zijn worden eerst de incomplete, foutieve data verwijderd met betrekking tot de exclusiecriteria. In totaal hebben 248 participanten de vragenlijst ingevuld. Daarvan zijn 11 verwijderd omdat ze onder de leeftijd van 16 waren, drie hadden de controlevraag foutief beantwoord en één persoon bleek niet aan een sport te doen. Tot slot werden nog 115 respondenten verwijderd aangezien er te veel waardes misten. De uiteindelijke dataset bestond uit 118 deelnemers. Verder worden items gespiegeld als dat nodig is en worden de totaalscores van de schalen berekend. Daarna worden de interne consistenties van elke schaal berekend. Omdat alle variabelen in dit onderzoek continue zijn, wordt er gebruik gemaakt van een lineaire regressieanalyse om de samenhang te onderzoeken tussen de variabelen. De eerste drie hypothesen worden met een enkelvoudige lineaire regressie bekeken. Voor het uitvoeren van deze analyses worden als eerste de assumpties van lineaire regressie gecontroleerd. Dit zijn de assumpties: lineariteit, normaliteit, homoscedasticiteit en onafhankelijkheid. Deze assumpties worden gecontroleerd door middel van: residual plots, gestandaardiseerde residuen, QQ-plots, Cooks distance en Durbin-Watson.

Om de hypothesen te onderzoeken worden voor de variabelen zelfvertrouwen, '*perfectionistic strivings*' en '*self-handicapping*' eerst de beschrijvende statistieken ( $N$ , gemiddelde, SD, minimum, maximum) en '*zero-order*' (Pearson's coëfficiënt) correlaties berekend met behulp van het statistiekprogramma SPSS. De verbanden tussen de losse variabelen worden getoetst door middel van een enkelvoudige lineaire regressies.

Om de mediatie te toetsen wordt een multiële regressieanalyse uitgevoerd, waarbij gekeken wordt naar de proportie verklaarde variantie en significantie van het model zonder-

en het model mét de variabele zelfvertrouwen. Daarbij wordt gekeken naar de regressie coëfficiënt van PS op SH. Wanneer deze niet significant is, en de regressie coëfficiënt van zelfvertrouwen op SH is wel significant, spreken we van een volledige mediator. Wanneer beide regressie coëfficiënten significant zijn, maar de regressie coëfficiënt van PS op SH is minder sterk dan de regressie coëfficiënt van SH op zelfvertrouwen, spreken we van een gedeeltelijke mediator. Er wordt getoetst met een significantieniveau van ( $\alpha=0.05$ .)

## Resultaten

Voordat de resultaten geanalyseerd worden is het van belang om te kijken of er voldaan is aan de assumpties van lineaire regressie. Dit zijn de assumpties; lineariteit, homoscedasticiteit, onafhankelijkheid van de observaties en normaliteit. Deze assumpties zijn onderzocht door middel van SPSS. Ten eerste is gekeken naar de assumpties lineariteit en homoscedasticiteit met behulp van een residual plot (*Tolerance* = .928, *VIF* = 1.077). Als onafhankelijke variabelen zijn de variabelen PS en zelfvertrouwen gebruikt, als afhankelijke variabele SH. In het residual plot is geen duidelijk patroon te zien in de verdeling van de residuen, het is 'random' verdeeld. Hieruit kan geconcludeerd worden dat aan beide assumpties is voldaan. Ten tweede is gekeken naar de assumptie van onafhankelijkheid. Hiervoor is gebruik gemaakt van de Durbin-Watson test. Wanneer PS gebruikt wordt als onafhankelijke variabele wordt een waarde verkregen van 1.940. Wanneer de mate van zelfvertrouwen gebruikt wordt als onafhankelijke variabele wordt een waarde verkregen van 2.101. Een acceptabele range van de Durbin-Watson statistiek loopt van 1.50 tot 2.50. Beide waardes liggen dicht bij de 2, wat aangeeft dat er voldaan is aan de assumptie onafhankelijkheid van de variabelen. Tot slot is er gekeken naar de assumptie van normaliteit door het maken van Q-Q plots. Bij zowel PS en zelfvertrouwen is te zien dat de punten een rechte lijn volgen. De Shapiro-Wilk test geeft voor PS een waarde van .170 en voor zelfvertrouwen een waarde van .050. Beide waardes zijn niet significant waaruit

geconcludeerd kan worden dat de assumptie normaliteit niet geschonden is. Bij self-handicapping is te zien dat de punten in de Q-Q-plot wel afwijken van een rechte lijn. De waarde van de Shapiro-Wilk test is ook significant ( $p = .000$ ) wat impliceert dat de assumptie normaliteit voor self-handicapping is geschonden. Deze schending is in dit geval niet heel problematisch omdat er gebruik gemaakt is van een grote steekproef ( $N = 118$ ). Zo lang er aan de andere assumpties voldaan zijn zullen de schattingen consistent zijn, alleen de p-waardes kunnen mogelijk licht afwijken (Ernst et al., 2017). Verder stelt de centrale limietstelling dat de steekproefverdeling van de parameters voor grote steekproeven ongeveer normaal verdeeld zijn, zelfs als de verdeling van de residuen dat niet is. De beschrijvende statistieken en de correlaties tussen de variabelen zijn in tabel 4 weergegeven.

**Tabel 4**

*Beschrijvende Statistieken en Correlaties van de Variabelen*

Variabelen	M	SD	1	2	3
1. Self-Handicapping	69.5196	11.06526	-	-	-
2. Perfectionistic Strivings	21.8889	5.50514	.235*	-	-
3. Zelfvertrouwen	29.8644	4.61679	-.206*	-.268**	-

*Noot: N = 118. \*p < .05. \*\*p < .01. Eenzijdig getoetst.*

***Hypothese 1: ‘Perfectionistic strivings’ heeft een negatieve relatie met ‘self-handicapping’***

Er was hier een significante positieve samenhang tussen ‘perfectionistic strivings’ en ‘self-handicapping’.  $F(1,115) = 6.694$ ,  $R^2 = .055$ ;  $\beta = .235$ ,  $p = .011$ . De hypothese is dus niet bevestigd en laat een tegengesteld resultaat zien dan verwacht.

***Hypothese 2: Zelfvertrouwen heeft een positieve relatie met ‘perfectionistic strivings’***

Er was hier een significante negatieve samenhang tussen zelfvertrouwen en ‘*perfectionistic strivings*’.  $F(1,115) = 8.887, R^2 = .072; \beta = -.268, p = .004$ . De hypothese is dus niet bevestigd en laat een tegengesteld resultaat zien dan verwacht.

***Hypothese 3: Zelfvertrouwen heeft een negatieve relatie met ‘self-handicapping’***

Er was hier een significante negatieve samenhang tussen zelfvertrouwen en SH.  $F(1,116) = 5,127, R^2 = .042; \beta = -.206, p = .025$ . De hypothese is dus bevestigd.

***Hypothese 4: Zelfvertrouwen speelt een mediërende rol op de relatie tussen ‘perfectionistic strivings’ en ‘self-handicapping’***

Het doel was om een mediatieanalyse uit te voeren door middel van een stapsgewijze lineaire regressie. Echter doordat de eerste twee hypothesen niet werden bevestigd, kan al geconcludeerd worden dat zelfvertrouwen *geen* mediërende rol speelt op de relatie tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en ‘*self-handicapping*’. Het heeft daarom geen zin om een mediatieanalyse uit te voeren. De hypothese wordt dus niet bevestigd.

## Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te onderzoeken wat voor invloed zelfvertrouwen heeft op de relatie tussen ‘*Perfectionistic Strivings*’ en ‘*Self-Handicapping*’ bij sporters. Voordat hiernaar kon worden gekeken werden eerst drie deelhypothesen opgesteld voor de relaties tussen alle drie variabelen. Ten eerste werd een negatieve relatie verwacht tussen PS en SH. Volgens de literatuur (Fearn et al., 2021) zou het zo zijn dat mensen die een realistisch streven hebben naar hoge standaarden zonder de bijkomende psychische stress (*perfectionistic strivings*) minder snel geneigd zijn SH strategieën te gebruiken. In tegenstelling tot de verwachting werd een positieve relatie gevonden tussen PS en SH, de hypothese werd dus *niet* bevestigd. Ten tweede werd een positieve relatie verwacht tussen ‘*perfectionistic strivings*’ en zelfvertrouwen. Uit het grootste gedeelte van de literatuur bleek



dat PS vooral geassocieerd was met positieve uitkomsten, zoals betere academische prestaties en probleemoplossende vaardigheden. Deze positieve gevolgen van PS hebben op hun beurt een toename in zelfvertrouwen tot gevolg (Fearn et al., 2021). Maar ook deze hypothese werd *niet* bevestigd, er werd namelijk een significante negatieve relatie tussen PS en zelfvertrouwen gevonden. Ten derde werd een negatieve relatie verwacht tussen zelfvertrouwen en SH. Individuen met weinig zelfvertrouwen hebben meer behoefte aan positieve kritiek en zijn meer gemotiveerd zijn om negatieve kritiek te vermijden. Op deze manier maken ze vaker gebruik van SH strategieën om hun zelfvertrouwen te beschermen. De derde hypothese werd wel bevestigd; er werd een negatieve relatie gevonden tussen zelfvertrouwen en SH. Tot slot werd op basis van de eerste drie hypothesen verwacht dat zelfvertrouwen een mediërende rol zou spelen op de relatie tussen PS en SH. De relatie tussen PS en SH wordt op basis van de drie deelhypothesen namelijk verklaard via de variabele zelfvertrouwen. Aangezien de eerste twee hypothesen niet werden bevestigd kan daaruit al geconcludeerd worden dat zelfvertrouwen de relatie tussen PS en SH niet medieert.

De resultaten van het huidige onderzoek wijken dus af van de verwachtingen op basis van de literatuur. Zo werd er een negatieve relatie verwacht werd tussen PS en SH, waar het huidige onderzoek een positieve relatie vond. Belangrijk om te noemen was dat bij de vragenlijst van SH een interne consistentie werd gevonden van .45. Een score van  $<.70$  wordt gezien als onbetrouwbaar (Heijst, 2021). De interne consistentie van de SH scale is aanmerkelijk lager waardoor de resultaten mogelijk vertekend zijn. De Nederlandse vertaling heeft duidelijk een lagere interne consistentie dan de originele Engelse SHS, waar Yavuzera (2015) een interne consistentie van .70 vond voor de SHS. Ook is eerder genoemd dat er nogal discussie is over de gevolgen van PS. Sommige artikelen beweren dat PS geassocieerd zijn met positieve gevolgen zoals betere prestaties en -probleemoplossend vermogen (Blankstein et al., 2008), terwijl andere artikelen beweren dat het geassocieerd is met

negatieve uitkomsten zoals een toename in angstgevoelens en stress. Lamarre & Marcotte (2021) suggereren namelijk dat PS geassocieerd is met angstgevoelens wanneer een persoon stress ervaart of zich in een dreigende situatie bevindt. Het zou zo kunnen zijn dat het streven naar hoge doelen in stressvolle of bedreigende situaties kan resulteren in angstgevoelens en stress, wat zou kunnen zorgen voor het ervaren van faalangst. Om hier mee om te kunnen gaan kan er gebruik gemaakt worden van SH. Op deze manier zou het kunnen zijn dat PS een positieve relatie heeft met SH. Verder observeerden Newby et al. (2017) dat PS alleen geassocieerd is met angstgevoelens wanneer er niet gecontroleerd wordt voor de aanwezigheid van PC in de analyse. Dat is in dit huidige onderzoek ook niet gebeurd. Een belangrijke kanttekening is ook dat het grootste gedeelte van de literatuur onderzoek heeft verricht in de academische setting en niet in de sportsetting. Mogelijk generaliseren de resultaten van een academische setting niet naar een sportsetting. Tot slot is het mogelijk dat de gemiddelde leeftijd en geslacht van de proefpersonen een kleine rol kunnen spelen in de verrassende resultaten. Ondanks dat er weinig bekend is over het effect van gender en leeftijd op de mate van perfectionisme, is wel bekend dat jonge vrouwen gemiddeld meer angstsymptomen rapporteren (Newby et al., 2017). Aangezien de gebruikte steekproef bestond uit 53,4 % vrouwen en alle proefpersonen een gemiddelde leeftijd hadden van 22 jaar kan dit een kleine rol hebben gespeeld in de resultaten.

Ten tweede wordt gekeken naar de hypothese waarbij een positieve relatie werd verwacht tussen PS en zelfvertrouwen, waarbij het huidige onderzoek een significante negatieve relatie vond. Een verklaring voor dit resultaat zou gevonden kunnen worden in het artikel van Taylor et al (2016). Zij keken namelijk naar de interactie tussen PC en PS en kwamen met een 2 x 2 model van perfectionisme. In totaal zijn er vier soorten subtypes van perfectionisme: laag PC, laag PS; hoog PC, laag PS; hoog PS, laag PC; hoog PC, hoog PS. Uit het artikel bleek dat '*perfectionistic strivings*' positief gecorreleerd was met

zelfvertrouwen wanneer er gecontroleerd werd voor de aanwezigheid van '*perfectionistic concerns*'. PC was zelf negatief gecorreleerd met de mate van zelfvertrouwen. Verder bleek dat PC de relatie tussen PS en de mate van zelfvertrouwen modereert. Dit betekent dat wanneer PC toeneemt, de relatie tussen PS en de mate van zelfvertrouwen afneemt. De aanwezigheid van '*perfectionistic concerns*' verlaagt dus het positieve effect van '*perfectionistic strivings*' op de mate van zelfvertrouwen. PC werkt als een moderator op de relatie tussen PS en zelfvertrouwen. Omdat er in dit onderzoek niet gecontroleerd is voor de aanwezigheid van PC is een mogelijke theorie dat ieder type perfectionisme een bepaalde mate van PC bevat die de positieve effecten van PS verlaagt op de mate van zelfvertrouwen.

Ten derde is er één hypothese wel bevestigd; er werd een negatieve relatie gevonden tussen zelfvertrouwen en SH. Over deze relatie is veelal ook consensus in verschillende artikelen (Coudevylle et al., 2011). Op basis van deze resultaten wordt aangenomen dat individuen met relatief veel zelfvertrouwen minder snel geneigd zijn om SH strategieën te gebruiken. Individuen met veel zelfvertrouwen bevinden zich zelden in situaties waarin ze twijfelen aan hun eigen vaardigheden om een verwachte prestatie te behalen. In tegenstelling tot individuen met weinig zelfvertrouwen die zich vaker in situaties bevinden waarin ze twijfelen aan hun eigen capaciteiten. Hierdoor maken ze vaker gebruik van SH strategieën om hun zelfvertrouwen te beschermen, in tegenstelling tot individuen met veel zelfvertrouwen die dat niet nodig hebben.

Dit onderzoek heeft een aantal methodologische beperkingen. Ten eerste is er gebruik gemaakt van een gemakssteekproef. Dit houdt in dat de proefpersonen niet geworven zijn via random selectie, maar makkelijk beschikbaar zijn. Dit heeft als gevolg dat de proefpersonen niet volledig representatief kunnen zijn voor de populatie die bestudeerd wordt. De generaliseerbaarheid van de resultaten zijn hierdoor niet hoog. Ten tweede zijn de resultaten in een online setting afgenomen, zonder toezicht op de proefpersonen. Het onderzoek is dus

niet in een gecontroleerde omgeving afgenomen. Dit zou de resultaten kunnen beïnvloeden. Ten derde kan de tijdsduur van het invullen van het onderzoek effect hebben op de concentratie van de proefpersonen. 30 minuten kan als lang worden ervaren en kan ervoor zorgen dat de vragenlijsten minder nauwkeurig ingevuld worden. Tot slot zijn in dit onderzoek correlationele verbanden onderzocht waardoor geen conclusies konden worden getrokken over causale verbanden en de richtingen ervan. Natuurlijk heeft het onderzoek ook goeie punten. Ten eerste is het onderzoek vernieuwend; weinig onderzoek is gedaan naar deze variabelen in een sportsetting. Ten tweede is de steekproef redelijk divers qua leeftijd en verschillende sporten, wat weer bevorderlijk is voor de generaliseerbaarheid van de resultaten. Tot slot zijn de interne consistenties van de meeste vragenlijsten redelijk hoog, met helaas een uitzondering bij de Nederlandse vertaling van de SHS.

Suggesties voor vervolgonderzoek zijn als eerste dat deze verbanden onderzocht worden in een meer representatieve steekproef, waarbij mogelijk ook verschillende nationaliteiten, leeftijdsgroepen en culturen meegenomen worden. Hierdoor wordt de generaliseerbaarheid van de resultaten vergroot. Een longitudinaal onderzoek met behulp van random sampling zou een breder beeld moeten geven van de mogelijke verbanden. Ten tweede is het van belang om SH te meten met een betrouwbaar meetinstrument, de Nederlandse vertaling van de SH vragenlijst in dit onderzoek voldeed daar niet aan. Ten derde kan het nuttig zijn om in een vervolgonderzoek te controleren voor de aanwezigheid van PC. Op deze manier kan getest worden of PS alleen geassocieerd is met angstgevoelens wanneer er niet gecontroleerd wordt voor de aanwezigheid van PC, op basis daarvan kan de achterliggende theorie aangepast worden.

Concluderend, het huidige onderzoek suggereert dat zelfvertrouwen *geen* mediërende rol speelt in de relatie tussen PS en SH bij sporters. Het enige wat bevestigd lijkt te zijn is dat zelfvertrouwen een negatieve relatie heeft met SH. De resultaten van dit onderzoek zijn van

belang zodat achterhaald kan worden welke variabelen een samenhang vertonen met SH. Trainers en coaches kunnen proberen in te spelen op het verhogen van zelfvertrouwen bij sporters, omdat de mate van zelfvertrouwen samenhangt met een verlaging van SH. Dit kan gedaan worden door sporters regelmatig te wijzen op verbeteringen die te zien zijn. Omdat chronische SH een maladaptieve strategie is die negatieve effecten kan hebben op het zelfbeeld van een individu (Arazzini Stewart & De George-Walker, 2014) is het van belang om meer inzicht te verkrijgen in hoe dit gedrag verminderd kan worden en daarbij te kijken naar welke variabelen een samenhang vertonen met SH. Als we weten welke factoren samenhangen met SH, kunnen we meer begrip krijgen over hoe SH gedrag verminderd kan worden.

### Referenties

- Arazzini Stewart, M., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences, 66*, 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>
- Bender, A. M., Peterson, A. L., Schuck, A., & Karver, M. S. (2021). Perfectionism, negative life events, and cognitive appraisal: A contextual model of perfectionism's maladaptive nature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 40*(4), 723–742. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00437-9>
- 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/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with

personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27(1), 29–61.

<https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>

Chai, L., Yang, W., Zhang, J., Chen, S., Hennessy, D. A., & Liu, Y. (2019). Relationship between perfectionism and depression among Chinese college students with self-esteem as a mediator. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 80(3), 490–503.

<https://doi.org/10.1177/0030222819849746>

Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis–stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 129–137. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.129>

Chen, Z., Sun, K., & Wang, K. (2017). Self-esteem, achievement goals, and self-handicapping in college physical education. *Psychological Reports*, 121(4), 690–704.

<https://doi.org/10.1177/0033294117735333>

Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Martin Ginis, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 670–675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.008>

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>

Ernst, A. F., Albers, C. J., W, A., PC, B., WCM, K., Association, A. P., M, B., JM, W., JM, C., WS, C., B, K., PA, T., S, C., AS, H., J, C., P, C., SG, W., LS, A., R, H., ... D, K. (2017, May 16). Regression assumptions in Clinical Psychology Research Practice-A systematic review of common misconceptions. PeerJ. <https://peerj.com/articles/3323/>

- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M., & Kolubinski, D. C. (2021). Self-critical rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 155–174. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00404-4>
- Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg self-esteem scale. *Psychologica Belgica*, 48(1), 25. <https://doi.org/10.5334/pb-48-1-25>
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Coping inventory for Competitive Sport. PsycTESTS Dataset. <https://doi.org/10.1037/t08829-000>
- Gotwals, J. K., & Dunn, J. G. (2009). A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 71–92. <https://doi.org/10.1080/10913670902812663>
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 423–432. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.013>
- Harris, R. N., Snyder, C. R., Higgins, R. L., & Schrag, J. L. (1986). Enhancing the prediction of self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1191–1199. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1191>
- Heijst, L. van. (2021, October 27). *Cronbach's alpha in SPSS: Berekenen En Interpreteren*. Scribbr. Retrieved December 30, 2022, from <https://www.scribbr.nl/statistiek/cronbachs-alpha/>.

- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). Self-handicapping scale. *PsycTESTS Dataset*.  
<https://doi.org/10.1037/t09528-000>
- Lamarre, C., & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology, 71*(6), 100633. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100633>
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences, 106*, 263–267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.057>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Sport motivation scale-II. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t34480-000>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-Esteem Scale. *PsycTESTS Dataset*.  
<https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record, 52*(4), 461–478.  
<https://doi.org/10.1007/bf03395198>
- Schuls, M., & Davids, J.H. (2017). *Handleiding Sport Perfectionisme Test (SPT)*. Groningen: TipTop Sport.
- 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., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295–319.

[https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)

Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B., & Reeve, C. L. (2016). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences, 95*, 1–5.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.006>

Teeuw, B., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1994). Dutch general self-efficacy scale - FYSIOTHERAPIE & Wetenschap. fysiotherapiewetenschap. Retrieved November 14, 2022, from <https://www.fysiotherapiewetenschap.com/bestanden/45.pdf>.

Yavuzera, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice.*

<https://doi.org/10.12738/estp.2015.4.2434>

