

**Het mediërende effect van Zelfvertrouwen op de Relatie tussen Perfectionistic Concerns  
en Self-handicapping.**

Sita Lugers

Studentnummer: s4284879

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: Drs. Mark Schuls

Tweede beoordelaar: prof. dr. Nico van Yperen

In samenwerking met: Tessa Kooistra, Mandy Tangelder, Amber de Weert, Yoicalyn van

Werpen en Anne Woldendorp.

23 januari 2023

**The mediating effect of Self-esteem on the Relationship between Perfectionistic  
Concerns and Self-handicapping.**

### **Abstract**

The current study examined the relationship between perfectionistic concerns and self-handicapping in competitive athletes. In doing so, we examined whether self-esteem has a mediating effect on this relationship. This cross-sectional study uses a convenience sample. The sample consists of 118 participants (54 men, 63 women and 1 other) with a mean age of 22.25 years ( $SD= 9.85$ ). To measure self-handicapping, the Self-Handicapping Scale (SHS) was administered, for perfectionistic concerns the Sport Perfectionism Test (SPT) and for self-confidence the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The first regression analysis revealed that perfectionistic concerns and self-handicapping were positively and significantly associated ( $p = .00$ ). The second regression analysis revealed that self-esteem and self-handicapping were negatively and significantly associated ( $p = .01$ ). The third regression analysis showed that perfectionistic concerns and self-esteem were negatively and significantly associated ( $p = .00$ ). The final multiple regression analysis showed that self-esteem had no mediating effect on the relationship between perfectionistic concerns and self-handicapping ( $p = .30$ ). This research provides support for the negative outcomes of perfectionism and self-handicapping. Higher levels of perfectionism and self-handicapping both cause lower levels of self-esteem.

*Keywords:* perfectionistic concerns, self-handicapping, self-esteem, competitive athletes, regression analysis.

### Samenvatting

In het huidige onderzoek is de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping onderzocht bij wedstrijdporters. Daarbij is onderzocht of het zelfvertrouwen een mediërend effect heeft op deze relatie. Dit cross-sectionele onderzoek maakt gebruik van een convenience sample. De steekproef bestaat uit 118 participanten (54 mannen, 63 vrouwen en 1 overig) met een gemiddelde leeftijd van 22.25 jaar ( $SD= 9.85$ ). Om self-handicapping te meten is de Self-Handicapping Scale (SHS) afgenomen, voor perfectionistic concerns de Sport Perfectionisme Test (SPT) en voor zelfvertrouwen de Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Uit de eerste multiple regressieanalyse kwam naar voren dat perfectionistic concerns en self-handicapping een positieve en significante relatie hebben ( $p = .00$ ). Uit de tweede multiple regressieanalyse bleek dat zelfvertrouwen en self-handicapping een negatieve en significante relatie hebben ( $p = .01$ ). Uit de derde multiple regressieanalyse bleek dat perfectionistic concerns en zelfvertrouwen een negatieve en significante relatie hebben ( $p = .00$ ). Uit de laatste multiple regressieanalyse is gebleken dat zelfvertrouwen geen mediërend effect heeft op de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping ( $p = .30$ ). Dit onderzoek geeft ondersteuning voor de negatieve uitkomsten van perfectionisme en self-handicapping. Een hogere mate van perfectionisme en self-handicapping zorgen beide voor een lagere mate van zelfvertrouwen.

*Trefwoorden:* perfectionistic concerns, self-handicapping, zelfvertrouwen, wedstrijdporters, regressieanalyse

## **Het mediërende effect van Zelfvertrouwen op de Relatie tussen Perfectionistic Concerns en Self-handicapping.**

Een sporter vertelt van tevoren aan zijn coach dat hij last heeft van zijn enkel. Hij geeft aan dat deze blessure zijn prestaties beïnvloeden. Wanneer de atleet slecht presteert kan hij dit afschuiven op zijn enkelblessure. Dit is een voorbeeld van self-handicapping. Hierdoor hoeft hij zijn slechte prestaties in de sport die hij beoefent niet af te schuiven op zijn eigen kwaliteiten. Wanneer de atleet echter wel goed speelt, zal hij claimen dat dit komt door zijn eigen kwaliteiten. Self-handicapping omvat elke keuze of actie waardoor slecht presteren afgeschoven kan worden op een externe factor. De behaalde successen worden echter wel gekoppeld aan interne factoren (Berglas & Jones, 1978). Gedragingen die onder self-handicapping vallen zijn bijvoorbeeld: het gebruik van drugs, uitstelgedrag, niet de kans benutten om te oefenen en te weinig inzet tonen (Baumeister et al., 1985). Onderzoek van Elliot et al. (2006) heeft aangetoond dat mensen die aan self-handicapping doen negatiever worden waargenomen door andere mensen op hun kwaliteiten en algemene kenmerken. Daarnaast presteren ze slechter op fysieke testen, zoals op de basketbal dribbel test in de studie van Elliot et al. (2006). De studie van Zuckerman en Tsai, (2005) laat ook negatieve consequenties zien van self-handicapping. Volgens de studie worden zelfvertrouwen, welzijn, emoties en prestaties negatief beïnvloed door self-handicapping. Self-handicapping heeft dus negatieve gevolgen, daarom zal het goed zijn als mensen leren om op een andere manier met mislukkingen om te gaan. Deze nieuwe strategie zal moeten leiden tot meer positieve consequenties. Terwijl self-handicapping als strategie wordt gebruikt om het zelfvertrouwen te beschermen (Berglas & Jones, 1978), heeft het juist een negatief effect op het zelfvertrouwen (Zuckerman & Tsai, 2005). Bovendien heeft een hoge mate van perfectionistic concerns ook een negatief effect op het zelfvertrouwen (Fearn et al. (2022)). Het huidige onderzoek heeft als doel om de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping te

onderzoeken. Het onderzoek heeft daarnaast ook als doel om te onderzoeken of het zelfvertrouwen de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping medieert. De relaties worden onderzocht onder wedstrijdssporters.

Perfectionisme heeft als kenmerken dat mensen de neiging hebben om extreem hoge normen voor prestaties te stellen, met daarbij selectieve aandacht voor overgeneralisatie van mislukkingen, met strenge zelfevaluatie waarbij je alleen succes of mislukking als uitkomst hebt (Hewitt & Flett, 1991). Perfectionistische mensen zijn daarnaast meer gefocust op het voorkomen van mislukkingen dan op het behalen van successen (Hollender, 1965). Onderzoeken hebben aangetoond dat perfectionisme is onder te verdelen in twee verschillende vormen: perfectionistic concerns en perfectionistic strivings (Bieling et al., 2004; Dickie et al., 2012; Frost et al., 1993; Stoeber & Damian, 2014). Volgens Dunkley et al. (2006) maken mensen met een hoge perfectionistic concern zich meer zorgen over eigen fouten en hebben ze een zeer kritische houding tegenover zichzelf. Ook hebben mensen met een hoog perfectionistic concern een extreme belangstelling naar oordelen van andere mensen, over hen zelf. Perfectionistic strivings houdt in dat een persoon extreem hoge normen stelt en deze nastreeft. Sellers et al. (2016) toonde negatieve consequenties van perfectionistic concerns zoals faalangst, bang voor het maken van fouten, agressie en ontevredenheid aan. In tegenstelling tot perfectionistic concerns lieten de perfectionistic strivings vooral voordelen zien bij de topsporters.

Mensen met een hoge mate perfectionistic concerns maken zich erg zorgen over eigen fouten en vermijden mislukkingen (Dunkley et al. 2006). Uit onderzoek van Elliot en Church (2003) is gebleken dat een hoge mate van self-handicapping ook samenhangt met het vermijden van mislukkingen. Hierdoor zal er verwacht kunnen worden dat een hoog perfectionistic concern en een hoge mate van self-handicapping samenhangt. Zowel perfectionistische mensen als mensen die aan self-handicapping doen, proberen mislukkingen

te vermijden. Stewart en Gerorge-Walker (2014) vonden een positieve relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns. In de studie van Török et al. (2022) is ook aangetoond dat er een relatie is tussen perfectionistic concerns en self-handicapping. Het onderzoek heeft aangetoond dat mensen met hoge perfectionistic concerns meer aan self-handicapping doen dan mensen met lage perfectionistic concerns. Gebaseerd op de bovenstaande onderzoeken is de eerste hypothese tot stand gekomen ‘Self-handicapping heeft een positieve relatie met perfectionistic concerns bij wedstrijdsporters’.

Een motivatie die ertoe leidt dat mensen self-handicapping gaan gebruiken lijkt te komen door het verlangen om het eigen competentie gevoel en het zelfvertrouwen te beschermen (Berglas & Jones, 1978). Zelfvertrouwen houdt in dat het individu zichzelf leuk vindt en het gevoel heeft dat hij/zij waarde heeft (Brown & Marshall, 2006). Zelfvertrouwen is een subjectieve maat en laat niet iemands successen of competenties zien (Orth & Robins, 2019). Een individu met een hoge mate van zelfvertrouwen zal zichzelf als sympathiek en waardig omschrijven (Rosenberg, 1965), terwijl een lage mate van zelfvertrouwen samenhangt met ambivalente of negatieve emoties over het zelfbeeld (Baumeister et al., 1989). Er is veel gediscussieerd over de rol van het zelfvertrouwen in belangrijke gebeurtenissen in het leven. Meerdere onderzoekers hebben geconcludeerd dat het zelfvertrouwen een beperkt belang heeft in iemands levensgebeurtenissen (Baumeister et al., 2003; Crocker & Park, 2004). Aan de andere kant hebben andere auteurs ontdekt dat een hoge mate van zelfvertrouwen een hogere mate van baantevredenheid (Kuster et al., 2013), hogere mate van lichamelijke gezondheid (Stinson et al., 2008), meer tevredenheid in relaties en een beter emotioneel welzijn voorspelt (Orth et al., 2012).

Finez en Sherman (2012) toonden aan dat mensen met een laag zelfvertrouwen meer aan self-handicapping doen dan mensen met een hoog zelfvertrouwen. Mensen met een laag zelfvertrouwen zouden self-handicapping gebruiken ter verdediging van het eigen

competentie gevoel (Berglas & Jones, 1978). Gebaseerd op het onderzoek van Finez en Scherman (2012) is de tweede hypothese tot stand gekomen ‘Het zelfvertrouwen heeft een negatieve relatie met self-handicapping bij wedstrijdporters’.

Diverse auteurs hebben daarnaast een verband gevonden tussen perfectionisme en zelfvertrouwen (Blatt, 1995; Hamachek, 1978; Horney, 1991; Sorotzkin, 1985). Er wordt gedacht dat de bezorgdheid die optreedt wanneer mensen een hoge mate van perfectionistic concerns ervaren een ongelijkheid creëert tussen de geïdealiseerde zelf en de werkelijke zelf. Dit zorgt voor een negatiever zelfbeeld en een afnemende eigen waarde van een persoon (e.g. Blankstein et al., 2008; Dunkley & Grilo, 2007). Onderzoeken van (Dunkley et al., 2012; Flett et al., 1991; Preusser et al., 1994; Rice et al., 1998) hebben aangetoond dat hoge perfectionistic concerns gepaard gaan met lagere levels van zelfvertrouwen. Fearn et al. (2022) hebben onderzoek gedaan naar de relaties van perfectionisme en zelfvertrouwen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat perfectionistic concerns negatief geassocieerd worden met het zelfvertrouwen. Mensen met een laag zelfvertrouwen hebben dus een hoog perfectionistisch concern. Gebaseerd op het onderzoek van Fearn et al. (2022) is de derde hypothese tot stand gekomen ‘Perfectionistic concerns heeft een negatieve relatie met het zelfvertrouwen bij wedstrijdporters’.

Eerder genoemde onderzoeken toonden een positieve relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns (Stewart & Gerorge-Walker, 2014). Wanneer perfectionistic concerns toeneemt, stijgt het gebruik van self-handicapping. Self-handicapping en perfectionistic concerns hebben beide veel te maken met het zelfvertrouwen. Zo werd er in bovenstaande onderzoeken gevonden dat mensen die aan self-handicapping doen het zelfvertrouwen proberen te beschermen (Berglas & Jones, 1978), er is dan ook gevonden dat de relatie tussen self-handicapping en zelfvertrouwen negatief is (Finez & Sherman, 2012). Het zelfvertrouwen neemt dus af wanneer self-handicapping toeneemt. Ook perfectionistic

concerns heeft veel te maken met het zelfvertrouwen. Een hoge mate van perfectionistic concerns zorgt ervoor dat mensen een lager zelfbeeld krijgen en onzekerder worden, waardoor het zelfvertrouwen afneemt (Fearn et al., 2022). Hieruit zal verwacht kunnen worden, wanneer perfectionistic concerns toeneemt, dit als gevolg heeft dat het zelfvertrouwen afneemt. Wanneer het zelfvertrouwen afneemt zorgt dit voor een stijging in het gebruik van self-handicapping. Zelfvertrouwen zal de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping op deze manier kunnen beïnvloeden. Op basis hiervan is de vierde hypothese van het huidige onderzoek tot stand gekomen ‘De relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping wordt gedeeltelijk gemedieerd door het zelfvertrouwen bij wedstrijdporters’.

## **Methode**

### ***Participanten***

Participanten werden uitgesloten op de volgende criteria: het beoefenen van een wedstrijd sport en een minimum leeftijd van elf jaar. De vragenlijst is alleen in het Nederlands in te vullen. In totaal hebben 248 mensen de vragenlijst ingevuld, waarvan 130 participanten uit de dataset verwijderd zijn. Voorafgaand is een G-power berekend ( $\alpha = .05$ ,  $f^2 = 0.15$ ) waaruit een minimale steekproefgrootte van 74 participanten voor een geschikte power kwam. De steekproef in het huidige onderzoek bevat 118 deelnemers en voldoet aan de minimale grootte. Deze steekproef bestaat uit 118 mensen met de leeftijd van 16 tot 77 jaar ( $M = 22.25$ ,  $SD = 9.85$ ). In de steekproef is 53% vrouw ( $n = 63$ ), 46% van de deelnemers is man ( $n = 54$ ) en 1 % is overig ( $n = 1$ ). De meest voorkomende sporten waren voetbal, schaatsen en volleybal. Gemiddeld sporten de deelnemers 6.40 uur per week ( $SD = 3.19$ ).

De participanten zijn geworven door eigen kennissen te vragen om deel te nemen aan het onderzoek. Participanten konden door deelname een cadeaubon van bol.com winnen ter waarde van tien euro. Er werden vijftien cadeaubonnen onder de participanten verdeeld. Het



onderzoek staat ook op het platform SONA, waardoor eerstejaars psychologiestudenten aan de faculteit gedrags- en maatschappijwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen ook mee konden doen. De psychologiestudenten kregen in ruil voor deelname 0.7 SONA-punten.

### ***Materialen***

Voor het gehele onderzoek zijn zes vragenlijsten afgenomen bij de participanten. Drie van deze vragenlijsten zijn relevant voor het huidige onderzoek. Voor het afnemen van de vragenlijsten zijn er vragen over de demografische gegevens gesteld. Er werd gevraagd naar de leeftijd, het geslacht, welke wedstrijdsport er werd beoefend en hoeveel uur per week de deelnemer besteedt aan sport in de week.

Voor dit onderzoek zijn in totaal zes vragenlijsten afgenomen: de Inventaire 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 (SHS), de Sport Perfectionisme Test (SPT), en de Rosenberg Self-esteem Scale (RSES). Voor het huidige onderzoek zijn drie vragenlijsten gebruikt: de Self-handicapping scale, de Sport Perfectionisme Test en de Rosenberg Self-esteem Scale.

**Self-Handicapping Scale (SHS)** De vragenlijst van Jones en Rhodewalt (1982) wordt gebruikt om de mate van self-handicapping te meten. De vragenlijst is voor het huidige onderzoek naar het Nederlands vertaald. Vragen over schoolprestaties zijn aangepast naar vragen over sportprestaties. De vragenlijst bestaat uit 25 items. De vragen zijn te beantwoorden op een Likertschaal met zes antwoordopties. De antwoordmogelijkheden bestaan uit: ‘zeer mee oneens’ tot ‘zeer mee eens’. Een hoge score op de vragenlijst is een indicatie voor een hoge mate van self-handicapping. Een voorbeeldvraag is: ‘Ik zal een stuk beter presteren als ik beter mijn best doe’. In het onderzoek van Yavuzera (2015) is een

Cronbach's Alpha voor interne consistentie van  $\alpha = .78$  gevonden. De interne consistentie van het huidige onderzoek is  $\alpha = .63$ .

**Sport Perfectionisme Test (SPT)** De vragenlijst van Schuls en Davids (2017) meet hoe perfectionistisch iemand is. De vragenlijst meet ook of dit zich in een positieve of negatieve manier uit. Deze lijst is gebaseerd op artikelen van Gotwals et al., (2009; 2010). De vragenlijst bestaat uit 42 items. Deze vragenlijst bevat zes schalen: persoonlijke eisen, bezorgdheid over fouten, waargenomen druk van de coach, waargenomen druk van de ouders, twijfels over acties en organisatie. In dit onderzoek wordt gekeken naar de schaal bezorgdheid over fouten, aangezien deze het meest overeenkomen met perfectionistic concerns. De schaal bezorgdheid over fouten meet de mate van angst om fouten te maken in de beoefende sport. Deze schaal bevat acht items. De vragen zijn te beantwoorden op een Likertschaal met vijf antwoordopties. De antwoordopties gaan van: 'sterk mee oneens' tot 'sterk mee eens'. Een voorbeeldvraag is: 'Als iets niet helemaal lukt in de wedstrijd, is dat voor mij net zo erg als een volledige mislukking'. In het onderzoek van Schuls en Davids (2017) is een interne consistentie van  $\alpha = .83$  gevonden voor de schaal bezorgdheid over fouten. In het huidige onderzoek is een interne consistentie van  $\alpha = .80$  gevonden.

**Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)** De vragenlijst van Rosenberg (1965) meet de mate van zelfvertrouwen van een individu. In dit onderzoek is de Nederlandse vertaling van Franck et al. (2008) gebruikt. De vragenlijst bestaat uit tien items. De antwoorden worden gescoord op een Likertschaal met vier antwoordopties. De antwoordopties gaan van: 'zeer mee oneens' tot 'zeer mee eens'. Een voorbeeldvraag is: 'Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn'. Een lage score geeft een indicatie voor een laag zelfvertrouwen. In onderzoek van Chen et al. (2018) is een interne consistentie van  $\alpha = .82$  gevonden. In het huidige onderzoek is een interne consistentie van  $\alpha = .86$  gevonden.

### ***Procedure***

De Ethische commissie heeft op 28 oktober 2022 toestemming gegeven voor deze studie. Het huidige onderzoek maakt gebruik van een eenmalig in te vullen online vragenlijst. Het invullen van de vragenlijst duurde ongeveer dertig minuten. Door middel van een link naar Qualtrics konden personen deelnemen aan het onderzoek. De vragen werden pas zichtbaar na het geven van toestemming door de deelnemer. Kinderen van elf tot en met vijftien jaar moesten eerst toestemming van hun ouders krijgen om deel te kunnen nemen aan het onderzoek. De linkjes zijn verbonden aan het platform Qualtrics, hier werd eerst informatie gegeven over het onderzoek. Er werd benoemd dat deelname vrijwillig is en dat er gestopt kan worden op ieder moment. Van te voren werden de participanten ingelicht met informatie over het onderzoek waarin het doel-, de duur-, de omgang met de data- en de consequenties van het onderzoek werden vermeld. Nadat er toestemming was gegeven kon de vragenlijst worden ingevuld. Er werd als eerste gevraagd naar de demografische gegevens en er werd informatie gevraagd over de beoefende sport. De vragenlijsten werden gerandomiseerd aangeboden. Hierdoor worden de effecten van de volgorde van het presenteren van de vragenlijsten geminimaliseerd. Na het afronden van het onderzoek werden onder de deelnemers bol.com cadeaubonnen verdeeld. De cadeaubonnen werden via het opgegeven e-mailadres doorgestuurd. De deelnemers van SONA kregen gelijk na het afronden van het onderzoek 0,7 SONA punten.

### ***Statistische analyse***

Nadat alle resultaten binnen waren werd de foutieve data eerst uit de dataset verwijderd. Uit de datasets zijn 130 participanten verwijderd. Daarvan zijn elf deelnemers verwijderd omdat ze onder de zestien waren, drie vanwege het fout beantwoorden van de controle vraag en één persoon bleek geen sport te beoefenen. Ook werden er nog 115 deelnemers verwijderd vanwege teveel missende waardes. Na het verwijderen van de foutieve data werden de itemscores gespiegeld indien dit nodig was. Vervolgens werden de

totaalscores van de schalen berekend. Daarna werd de interne consistentie berekend voor elke schaal.

In het huidige onderzoek zijn er twee continue verklarende variabelen, perfectionistic concerns en zelfvertrouwen. De relatie tussen deze twee variabelen met één continue uitkomst variabele self-handicapping wordt onderzocht. Er is gekozen voor een multiple lineaire regressieanalyse, omdat er meerdere verklarende variabelen in het model zitten. Ook is er voor multiple regressie gekozen, omdat de uitkomst als de verklarende variabelen continue zijn. Multiple regressie kan gebruikt worden om de samenhang tussen variabelen te bepalen. Dit wordt gebruikt om de relaties tussen de variabelen te bekijken. Er wordt gekeken naar het null model met alleen perfectionistic concerns en self-handicapping erin en er wordt gekeken naar hetzelfde model met toevoeging van zelfvertrouwen aan het model. Uit dit model zal moeten blijken of zelfvertrouwen een significante bijdrage levert aan het model. Dit wordt gedaan om te onderzoeken of zelfvertrouwen een mediërend effect heeft op de relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns. Er wordt getoetst bij een significantieniveau van  $\alpha = .05$

Voor de analyse worden de assumpties van multiple regressie gecontroleerd. Deze assumpties zijn: normaliteit, lineariteit, onafhankelijkheid en homoscedasticiteit. Dit wordt gecontroleerd door gestandaardiseerde residuen, residual plots, QQ-plots, Cook's distance en Durbin-watson.

De analyses worden in IBM SPSS statistics for Windows, versie 28.0. Er zal gebruikt gemaakt worden van een lineaire regressie analyse en een mediatieanalyse voor de hoofdhypothese. Er zal worden gekeken naar de zero-order correlaties en  $R^2$ -waardes.

## **Resultaten**

De Assumpties lineariteit en homoscedasticiteit zijn bekeken met een residual plot van de gestandaardiseerde residuen van de afhankelijke variabele self-handicapping (*Tolerance* =

0.86,  $VIF = 1.16$ ). De onafhankelijke variabelen zijn perfectionistic concerns en zelfvertrouwen. In de residual plot is geen duidelijk patroon te zien, dit betekent dat beide assumpties niet geschonden zijn. De assumptie van onafhankelijkheid is gecontroleerd met de Durbin-Watson test. Er kwam een waarde uit de test voor zelfvertrouwen van 2.10. Voor perfectionistic concerns kwam er een waarde uit van 2.04. Beide getallen liggen tussen de 1 en 3, dit betekent dat de assumptie van onafhankelijkheid niet is geschonden. De assumptie van normaliteit is bekeken met een QQ-plot van de gestandaardiseerde residuen van de variabele self-handicapping, perfectionistic concerns en zelfvertrouwen. De punten in de grafiek van perfectionistic concerns en zelfvertrouwen volgen de rechte lijn. De Shapiro-Wilk test voor perfectionistic concerns ( $p = .22$ ) en zelfvertrouwen ( $p = .054$ ) zijn niet significant. De assumptie lijkt voor deze variabelen niet geschonden. De punten in de grafiek van self-handicapping lijken geen rechte lijn te volgen. De Shapiro-Wilk test is significant voor self-handicapping ( $p = .00$ ). De assumptie van normaliteit lijkt te zijn geschonden voor self-handicapping. Doordat in dit onderzoek aan de andere assumpties is voldaan en er gebruikt gemaakt is van een grote steekproef is dit geen probleem.

In tabel 1 is zichtbaar dat self-handicapping en perfectionistic concerns positief significant gecorreleerd zijn. Tussen perfectionistic concerns en zelfvertrouwen is een negatieve significante correlatie te zien. Ook laat de tabel een negatief significante correlatie tussen zelfvertrouwen en self-handicapping zien.

**Tabel 1**  
*Gemiddelden en correlaties voor de variabelen*

Variabelen	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Self-Handicapping	69.52	5.98	-	-	-
2. Perfectionistic Concerns	22.39	5.98	.324**	-	-
3. Zelfvertrouwen	29.86	4.62	-.206*	-.375**	-

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

### *Analyses*

De eerste hypothese die is getoetst is: perfectionistic concerns heeft een positieve relatie met self-handicapping bij wedstrijdporters. Uit de eerste enkelvoudige regressieanalyse kwam naar voren dat de associatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping positief en significant is ( $F(1,116)= 13.63$ ,  $R^2 = 0.11$ ,  $\beta = 0.60$ ,  $p = .00$ ). De hypothese wordt aangenomen.

De tweede hypothese die is getoetst is: het zelfvertrouwen heeft een negatieve relatie met self-handicapping bij wedstrijdporters. Uit de tweede enkelvoudige regressieanalyse kwam naar voren dat de associatie tussen zelfvertrouwen en self-handicapping negatief en significant is ( $F(1,116)= 5.13$ ,  $R^2 = 0.04$ ,  $\beta = -0.49$ ,  $p = .03$ ). De hypothese wordt aangenomen.

De derde hypothese die is getoetst is: perfectionistic concerns heeft een negatieve relatie met het zelfvertrouwen bij wedstrijdporters. Uit de derde enkelvoudige regressieanalyse kwam naar voren dat de associatie tussen perfectionistic concerns en zelfvertrouwen negatief en significant is ( $F(1,116)= 19.0$ ,  $R^2 = 0.14$ ,  $\beta = -0.29$ ,  $p = .00$ ). De hypothese wordt aangenomen.

### *Mediatie analyse*

Om te onderzoeken of zelfvertrouwen een mediërend effect heeft op de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping bij wedstrijdporters is er een multiple regressieanalyse uitgevoerd. Het model dat wordt uitgevoerd in de multiple regressieanalyse is het model met self-handicapping als onafhankelijke variabele en perfectionistic concerns en zelfvertrouwen als voorspellers. Uit de multiple regressieanalyse met het model met self-handicapping, perfectionistic concerns en zelfvertrouwen blijken ze samen significante voorspellers te zijn ( $F(1,116)= 7.35$ ,  $R^2 = 0.11$ ,  $p = .001$ ). Perfectionistic concerns blijkt een significante bijdrage te zijn aan het model ( $\beta = 0.53$ ,  $p = .003$ ). Zelfvertrouwen blijkt geen

significante toevoeging te zijn aan het model ( $\beta = -0.24, p = .30$ ). Doordat zelfvertrouwen geen significante bijdrage levert aan het model, blijkt er geen mediatie effect te zijn. De hypothese wordt verworpen.

### **Discussie**

Het doel van dit onderzoek is de relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns te onderzoeken bij wedstrijdporters. Er is onderzocht of het zelfvertrouwen een mediërend effect heeft op de relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns. Gebaseerd op onderzoek van Török et al. (2022) werd er een positieve significante relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping verwacht. Gebaseerd op onderzoek van Finez en Sherman (2012) werd er een negatieve significante relatie tussen zelfvertrouwen en self-handicapping verwacht. Gebaseerd op onderzoek van Fearn et al. (2022) werd een negatieve significante relatie tussen perfectionistic concerns en zelfvertrouwen verwacht. Ook werd er verwacht dat zelfvertrouwen de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping gedeeltelijk zou mediëren.

Uit het huidige onderzoek is naar voren gekomen dat de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping significant positief is. De relatie tussen het zelfvertrouwen en self-handicapping is negatief en significant. De relatie tussen perfectionistic concerns en zelfvertrouwen is ook negatief en significant. De bovenstaande resultaten bevestigen de hypothesen vooraf gesteld aan het onderzoek. Echter, blijkt de hypothese: 'De relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping wordt gemedieerd door het zelfvertrouwen bij wedstrijdporters' niet ondersteund te worden. In het onderzoek werd geen significant mediërend effect gevonden van zelfvertrouwen op de relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns.

De verwachte hypothesen hadden betrekking op wedstrijdporters, daarentegen zijn de hypothesen over het effect van zelfvertrouwen voornamelijk gebaseerd op onderzoeken in een

andere setting zoals in het onderzoek van (Fearn et al. 2022). Doordat de onderzoeken waarop de hypothesen zijn gebaseerd in een andere setting zijn dan in de sport, kunnen hierdoor andere effecten optreden dan verwacht. Echter, is er ook niet eerder onderzoek gedaan naar het mediërende effect van zelfvertrouwen op de relatie van self-handicapping en perfectionistic concerns. Het zal mogelijk zijn dat het zelfvertrouwen daadwerkelijk geen mediërend effect heeft op de relatie tussen self-handicapping en perfectionistic concerns.

Het huidige onderzoek heeft meerdere limitaties. Ten eerste is er gebruik gemaakt van zelf-report voor het verkrijgen van de data. Deelnemers kunnen hierdoor de resultaten vervalsen en de resultaten kunnen biased zijn. Participanten kunnen bijvoorbeeld algemeen wenselijk reageren of telkens het gemiddelde antwoord kiezen in plaats van hun echte gemeende antwoorden te geven. Hierdoor is het niet duidelijk welke rol zelfbedrog speelt in het proces (Török et al., 2018) en kunnen de resultaten dus niet volledig nauwkeurig en betrouwbaar geacht worden. Ten tweede waren de vragenlijsten voor zelfvertrouwen en self-handicapping niet ontwikkeld voor sport. Hierdoor kan het zijn dat de vragenlijsten niet geschikt waren om te gebruiken voor een onderzoek over sport. Ten derde is dit een cross-sectioneel onderzoek. Dit heeft als beperking dat er alleen gesproken kan worden over correlaties en niet over causaliteit. Er kan alleen gezegd worden dat de variabelen een verband hebben met elkaar, maar er kan geen conclusie getrokken worden over de causale verbanden. Ten vierde verliep de dataverzameling niet helemaal goed, waardoor er best veel mensen uit de dataset verwijderd moesten worden. De reden hiervoor is dat er bij heel veel participanten missende data was. Hierdoor is de steekproef kleiner dan mogelijk had kunnen zijn. Ten vijfde is in dit onderzoek gebruikt gemaakt van convenience sampling. De participanten zijn grotendeels uit de eigen kennissenkring geworven en door SONA, waardoor een groot deel van de participanten studenten zijn. De gemiddelde leeftijd van de participanten is 22,25. Hierdoor heeft het huidige onderzoek een lage generaliseerbaarheid.



Een sterk punt van dit onderzoek is dat het huidige onderzoek erg vernieuwend is. Er is nog nooit eerder een onderzoek gedaan naar het mediërende effect van zelfvertrouwen op de relatie tussen perfectionistic concerns en self-handicapping. Een ander sterk punt van dit onderzoek is de hoge interne consistentie van subschalen perfectionistic concerns ( $\alpha = 0.80$ ) en zelfvertrouwen ( $\alpha = 0.86$ ), hierdoor kunnen de resultaten goed geïnterpreteerd worden.

Voor vervolgonderzoek zal er gekeken kunnen worden naar andere participanten met meer verschillende leeftijden. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers in dit onderzoek is 22.25. Dit is niet erg representatief voor de gehele bevolking, daarom zal het goed zijn om dit onderzoek te repliceren. Ook is aan te raden om in vervolgonderzoek een ander onderzoeksdesign te gebruiken. Dit onderzoek maakt gebruik van een cross-sectioneel design, waardoor er niet over causaliteit gesproken kan worden. In vervolgonderzoek zal er worden aangeraden een experimenteel onderzoek te doen, zodat er gesproken kan worden over de causale relaties tussen de variabelen. Een voorbeeld van een experimenteel onderzoek over self-handicapping in sport is het onderzoek van Elliot et al. (2006), waarbij gebruikt gemaakt is van een basketbal dribbel taak.

Het onderzoek heeft belangrijke implicaties bij het begrijpen van perfectionisme en self-handicapping in sport. Dit onderzoek geeft ondersteuning voor de negatieve uitkomsten van perfectionisme. Het onderzoek toont aan dat een hoge mate van perfectionisme kan leiden tot een laag zelfvertrouwen. Deze bevindingen laten zien dat het voordelig zal zijn, wanneer mensen leren minder perfectionistisch te zijn om te zorgen dat het zelfvertrouwen stijgt. Wanneer iemand zelfverzekerd is zal dit zorgen voor betere algemene prestaties (Baumeister et al., 1989). Ook laat het onderzoek zien dat mensen met een laag zelfvertrouwen meer aan self-handicapping doen. Uit onderzoek van van Elliot et al. (2006) blijkt dat self-handicapping zorgt voor slechtere prestaties in sport. Het is dus van belang om in de sportwereld rekening te houden met iemands zelfvertrouwen, maar ook met de mate van perfectionisme en self-

handicapping. Perfectionistic concerns en self-handicapping hebben nadelige consequenties en moeten verminderd worden. Hierdoor zouden de sportprestaties van een persoon verbeterd kunnen worden.

### Referenties

- Baumeister, R.F., & Tice, D.M. (1985). Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of Personality*, 53(3), 450–467. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00376.x>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547–579. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1111/1529-1006.01431>
- Berglas, S., and Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *J. Pers. Soc. Psychol.* 36(4), 405–417. <https://doi.org/10.1037/00223514.36.4.405>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373–1385. [https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- 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.proxy-ub.rug.nl/10.1007/s12144-008-9022-1>
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/0003-066X.50.12.1003>

- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 4–9). Psychology Press.
- Chen, Z., Sun, K., & Wang, K. (2018). Self-Esteem, Achievement Goals, and Self-Handicapping in College Physical Education. *Psychological Reports, 121*(4), 690–704. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/0033294117735333>
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392–414. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Dickie, L., Surgenor, L. J., Wilson, M., & McDowall, J. (2012). The structure and reliability of the Clinical Perfectionism Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 52*(8), 865–869. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.paid.2012.02.003>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 63–84. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.brat.2004.12.004>
- Dunkley, D. M., & Grilo, C. M. (2007). Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour Research and Therapy, 45*(1), 139–149. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.brat.2006.01.017>
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality, 80*(3), 633–663. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.brat.2006.01.017>
- Elliot, A. J., and Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *J. Pers. 71*(3), 369–396. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7103005>

- Elliot, A.J., Cury, F., Fryer, J.W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self-handicapping, and performance attainment: A mediational analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*(3), 344–361.
- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M., & Kolubinski, D. C. (2022). 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.proxy-ub.rug.nl/10.1007/s10942-021-00404-4>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 61–68. [https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/0191-8869\(91\)90132-U](https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/0191-8869(91)90132-U)
- Finez, L., & Sherman, D. K. (2012). Train in vain: The role of the self in claimed self-handicapping strategies. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*(5), 600–620. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.5.600>
- 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>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119–126. [https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470 <https://doi.org/456-470.10.1037/00223514.60.3.456>

- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103.  
[https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. WW Norton & Company.
- Jones, E.E., & Rhodewalt, F. (1982). Self-Handicapping Scale. *APA PsychTests*.  
<https://doi.org/10.1037/t09528-000>
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 668–675. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/1948550613479806>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/a0025558>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. In D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of personality development*, 328–344. The Guilford Press.
- Preusser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development*, 35(2), 88–93. <https://doi-org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Rosenberg self-esteem scale (SES) (Vol. 148). *Princeton University Press*. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>

- Schuls, M., & Davids, J.H. (2017) *Handleiding Sport Perfectionisme Test (SPT)*. Tiptop Sport.
- Sellars, P. A., Evans, L., and Thomas, O. (2016). The effects of perfectionism in elite sport: experiences of unhealthy perfectionists. *Sport Psychol.* 30(3), 219–230.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0072>
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22(3), 564–571. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/h0085541>
- Stoeber, J., & Damian, L. E. (2014). The Clinical Perfectionism questionnaire: Further evidence for two factors capturing perfectionistic strivings and concerns. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 38–42.  
<https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1016/j.paid.2014.01.003>
- Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., & Spencer, S. J. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self- and social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 412.  
<https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1037/0022-3514.94.3.412>
- Török L., Szabó Z. P., Tóth L. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: theory, manifestations, prevention and measurement. *Soc. Psychol. Educ.* 21(3), 1175–1202. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1007/s11218-018-9460-z>
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 879–890.  
<https://doi-org.proxyub.rug.nl/10.12738/estp.2015.4.2434>
- Zuckerman, M., & Tsai, F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411– 442. <https://doi-org.proxyub.rug.nl/10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x>