



Universiteit  
Leiden

## Het verband tussen perfectionisme en uitstelgedrag

---

M.E.H. Lentjes (s1240536)

Bachelorproject Academische Pabo

Onder begeleiding van Drs. Coen Kouwenhoven

Universiteit Leiden, Faculteit der Sociale Wetenschappen

Inleverdatum: 01-02-2017

Aantal woorden excl. abstract: 5629

## Abstract

Vanwege meer zelfstandigheid in het basisonderwijs, gaat uitstelgedrag een grotere rol spelen. In dit onderzoek is uitgezocht of twee belangrijke aspecten van perfectionisme, namelijk het zorgen maken over fouten en het stellen van hoge doelen, voorspellers zijn voor passief, danwel actief uitstelgedrag. Met passief uitstelgedrag wordt bedoeld dat gedrag lang wordt uitgesteld, waardoor men ongemak ervaart (Ellis & Knaus, 1997, zoals beschreven door Ferrari, 1992) en stress ontstaat. Actief uitstelgedrag wordt gezien als gedrag waarbij taken bewust worden uitgesteld, omdat men van zichzelf weet dat er onder tijdsdruk gemotiveerd gewerkt wordt en er een bevredigend resultaat zal ontstaan (Choi en Moran, 2009). Aan 439 groep 8-leerlingen (245 meisjes, 194 jongens) zijn vragenlijsten voorgelegd met daarin de *Pure Procrastination Scale* van Steel (2010), de *Active Procrastination Scale* van Choi en Moran (2009) en de subschalen *personal standards* en *concern over mistakes* van de *Multidimensional Perfectionisme Scale* (Frost, 1990). Middels een multi-pele regressie-analyse is gevonden dat het zorgen maken over fouten een positief verband had met passief uitstelgedrag en een negatief verband met actief uitstelgedrag. Wanneer een kind zich vaker zorgen maakt over fouten, zal hij vaker passief uitstelgedrag vertonen en minder vaak actief uitstelgedrag. Tussen het stellen van hoge doelen en actief uitstelgedrag is een positief verband gevonden, wat inhoudt dat wanneer een kind hogere doelen stelt, hij vaker actief uitstelgedrag zal vertonen. Tussen het stellen van hoge doelen en passief uitstelgedrag is geen verband gevonden. Mogelijk kan dit onderzoek uitgebreid worden en kunnen handvatten geboden worden aan leerkrachten en ouders.

## **Inhoud**

Inleiding .....	3
Uitstelgedrag.....	3
Perfectionisme .....	4
Link uitstelgedrag en perfectionisme .....	6
Link passief uitstelgedrag en perfectionisme.....	6
Link actief uitstelgedrag en perfectionisme .....	7
Huidig onderzoek .....	8
Methode.....	9
Deelnemers .....	9
Materiaal .....	9
Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). .....	9
Active Procrastination Scale (APS). .....	10
Pure Procastination Scale (PPS) .....	10
Procedure .....	10
Design .....	10
Resultaten .....	12
Voorspellers passief uitstelgedrag .....	13
Voorspellers actief uitstelgedrag .....	14
Discussie.....	17
Bevindingen.....	17
Beperkingen.....	19
Aanbevelingen .....	19
Literatuur.....	21

## **Inleiding**

In het huidige onderwijsstelsel wordt steeds meer zelfstandigheid van leerlingen verwacht. Zo moeten ze vaker zelf plannen en werken. Door de toenemende mate van zelfstandigheid, gaat uitstelgedrag een steeds grotere rol spelen onder kinderen en tieners in het onderwijs.

Steel (2007) beschrijft dat ongeveer 80-95% van de studenten uitstelt. Hiervan geeft het merendeel in onderzoek zelf ook aan uitsteller te zijn. In 50% van de gevallen is het uitstelgedrag frequent en problematisch. Het is voor zowel wetenschappers, ouders en leerkrachten interessant om meer over uitstelgedrag te weten te komen, zodat in de toekomst hopelijk meer handvatten geboden kunnen worden over hoe met uitstelgedrag om te gaan.

In dit onderzoek zal gekeken worden naar mogelijke voorspellers van uitstelgedrag bij groep 8 leerlingen van Nederlandse basisscholen. In het bijzonder zal er gekeken worden naar twee belangrijke aspecten van perfectionisme, namelijk het leggen van hoge standaarden voor jezelf en de mate van zorgen maken over fouten, die mogelijk voorspellers kunnen zijn van uitstelgedrag.

### **Uitstelgedrag**

Door de jaren heen zijn er verschillende definities van uitstelgedrag geformuleerd (Steel, 2007). Regelmatig werd uitstelgedrag beschreven als functionele vertraging of het voorkomen van drukte (e.g., Bernstein, 1998 en Ferrari, 1993, zoals beschreven door Steel, 2007). Een andere gebruikte definitie (e.g., Akerlof, 1991 en Burka & Yuen, 1983, beschreven door Steel, 2007) is het irrationeel vertragen van gedrag. In 1996 stond uitstelgedrag in de Oxford Dictionary omschreven als ‘gedrag uitstellen, voornamelijk zonder goede reden’.

Een van de meest gebruikte definitie van uitstelgedrag is die van Ellis en Knaus (1977, zoals beschreven in Ferrari, 1992): het afronden van een taak zo lang uitstellen, dat het punt bereikt is dat men ongemak ervaart.

Steel (2007) beschrijft dat uitstelgedrag je persoonlijkheid reflecteert. Hij brengt uitstelgedrag namelijk in verband met een aantal psychologische constructen. Zo beschrijft hij verbanden tussen uitstelgedrag en onder andere taakaversie, de mate van nauwkeurigheid waarmee je werkt en motivatie. Uitstelgedrag benoemt Steel als een falen in zelfregulatie. Daarnaast beschrijven Flett, Blankstein en Martin (1995) dat uitstellers een lager zelfbeeld hebben en dat zij vaker angst ervaren. Chu en Choi (2005) voegen hier nog aan toe dat uitstellers weinig vertrouwen hebben in zichzelf als het aankomt op het behalen van doelen en het maken van taken.

De hierboven beschreven voorbeelden van definities en karaktereigenschappen, laten zien dat uitstelgedrag vaak wordt gezien als iets negatiefs, omdat het gepaard gaat met stress en ongemak. Dit is de traditionele kijk op uitstelgedrag. Chu en Choi (2005) hebben hier verandering in gebracht. Zij maken onderscheid tussen passieve en actieve uitstellers. Passieve uitstellers zijn mensen die al geruime tijd voor een deadline stress hebben, maar dan niet tot goed werken komen. Het lukt ze niet om de juiste beslissingen op tijd te maken. Uiteindelijk ervaren ze nog meer stress en lukt het ze niet om goed werk in te leveren op het moment van de deadline en/of zijn ze zelf ontevreden. Passief uitstelgedrag is de traditionele vorm van uitstelgedrag.

Actief uitstelgedrag wordt gekarakteriseerd door vier eigenschappen (Chu en Choi, 2005), namelijk: 1. Voorkeur voor het hebben van tijdsdruk, 2. Bewuste beslissingen maken om uit te stellen, 3. De capaciteit om deadlines te halen en 4. Tevredenheid met eigen uitkomst. Deze vier eigenschappen maken dat actieve uitstellers onder andere goed zijn in het effectief toewerken naar doelen. Daarnaast kunnen actieve uitstellers het gevoel van 'stress' onder tijdsdruk omzetten naar een uitdaging. Ook zijn actieve uitstellers flexibel in hun (korte termijn) planning en reageren ze snel op veranderende omstandigheden.

Chu en Choi (2005) vonden in hun onderzoek dat actief uitstelgedrag samengaat met wenselijke gedragingen, karaktertrekken en positieve persoonlijke uitkomsten. Zo ervaren actieve uitstellers ten opzichte van passieve uitstellers minder stress en hebben ze een hogere algemene levenstevredenheid. Daarnaast hebben actieve uitstellers meer vertrouwen in hun eigen kunnen om taken af te ronden en werken ze onder druk op een meer taak-gerichte manier dan passieve uitstellers. In tegenstelling tot passieve uitstellers, hebben actieve uitstellers een goede zelfregulatie (Taura, Abdullah, Roslan en Omar, 2014).

Actief uitstelgedrag wordt in het huidige onderzoek gezien als gedrag waarbij taken worden uitgesteld, omdat men van zichzelf weet dat er onder tijdsdruk gemotiveerd gewerkt wordt en er een bevredigend resultaat zal ontstaan (Choi & Moran, 2009).

### **Perfectionisme**

De literatuur laat zien dat er geen eenduidige definitie is voor perfectionisme. Al in de jaren negentig noteerden Frost, Marten, Lahart en Rosenblate (1990) dat perfectionisme een lastig te omschrijven fenomeen is. Wat zij verder benoemen is dat perfectionisme gelinkt wordt aan veel verschillende gedragingen, stoornissen en ziektes, zoals depressies en compulsief gedrag.

Margot en Rinn (2016) beschrijven perfectionisten als individuen die onrealistisch hoge doelen stellen, van zichzelf blijven eisen dat ze deze doelen behalen en dat het wel of niet behalen van de doelen bijdraagt aan hun gevoel van eigenwaarde.

Stoeber (2014) beschrijft perfectionisme als een karaktertrek die gekenmerkt wordt door het foutloos willen werken, het stellen van te hoge eisen en het extreem kritisch evalueren van je prestaties. Deze karaktertrekken zijn merkbaar op school of werk, maar bijvoorbeeld ook in sociale situaties.

Hewitt en Flett (1991, zoals beschreven door Çapan, 2010) stellen dat je perfectionisme moet bekijken vanuit een multidimensionale benadering. Zij maken hierbij onderscheid in drie groepen: op zichzelf gerichte perfectionisme (*self-oriented perfectionism*), op anderen gerichte perfectionisme (*other-oriented perfectionism*) en perfectionisme door de sociale omgeving (*socially-prescribed perfectionism*). Op zichzelf gerichte perfectionisten stellen voor zichzelf vaak onrealistisch hoge doelen en doen er alles aan om dit na te komen, om falen te voorkomen. Daarnaast zijn ze erg streng voor zichzelf. Op anderen gerichte perfectionisten leggen anderen hoge standaarden op en verwachten van anderen dat zij perfecte resultaten leveren. Deze perfectionisten beoordelen andermans werk kritisch en zijn regelmatig wantrouwend naar anderen toe. Tot slot de groep sociaal-voorgeschreven perfectionisten. Deze perfectionisten verwachten vaak dat anderen, zoals familie, leerkrachten of vrienden, van hen verwachten dat ze perfect zijn en dat ze hoge resultaten zullen behalen. Zij voelen druk vanuit hun sociale omgeving.

Verschillende wetenschappers maken gebruik van een multidimensionale benadering van perfectionisme. Het belang van het bestuderen van de omgeving, de sociale context, wordt gezien, omdat dit invloed kan hebben op de mate van perfectionisme. Zo schreef Pacht in 1984 al dat perfectionisten meer gedreven worden om goed te presteren door de angst om te falen, wat negatieve reacties uit de omgeving oproept, dan doordat ze zelf iets graag goed willen doen.

Frost, Heimberg, Holt, Mattia en Neubauer (1993) beschrijven de twee belangrijkste dimensies van perfectionisme, namelijk *positive strivings* en *maladaptive evaluation concerns*. Taylor, Papay, Web en Reeve (2016) benoemen deze dimensies later als *personal strivings perfectionism* (PSP) en *evaluative concerns perfectionism* (ECP). Frost et al. (1993) bedoelen met PSP het streven naar en zetten van hoge doelen voor jezelf en anderen, met het voorkomen van gebreken. ECP gaat over de angst om fouten te maken, over twijfels over het eigen handelen en over onrealistische verwachtingen van ouders. Taylor et al. (2016) voegen hier de angst om niet aan verwachtingen van anderen te kunnen doen aan toe.

In het huidige onderzoek zal met behulp van de subschalen *Personal Standards* (een hoge standaard leggen, het stellen van hoge doelen voor jezelf) en *Concern over Mistakes* (zorgen maken over fouten), beiden een subschaal van de *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS), informatie verkregen worden over beide dimensies van perfectionisme. De subschaal *Personal Standards* geeft namelijk informatie over PSP en daarmee ook over de mate van op zichzelf gerichte perfectionisme. De subschaal *Concern over Mistakes* geeft informatie ECP en daarmee voor een deel ook over perfectionisme door de sociale omgeving.

### **Link uitstelgedrag en perfectionisme**

In dit onderzoek wordt onderzocht of heb hebben van hoge standaarden en het zorgen maken over fouten, twee belangrijke eigenschappen van perfectionisme, voorspellers zijn van actief- en/of passief uitstelgedrag. De hoofdvraag van dit onderzoek is dan ook: Zijn het jezelf opleggen van een hoge standaard en het zorgen maken over fouten voorspellers van passief, danwel actief uitstelgedrag? Hierna volgen hypothesen.

**Link passief uitstelgedrag en perfectionisme.** Veel wetenschappers stellen dat perfectionisten en passieve uitstellers karaktertrekken gemeen hebben. Zo hebben ze niet realistische opvattingen, ervaren ze allebei de angst om fouten te maken en hechten ze beiden veel waarde aan het hebben van succes ((Burke & Yuen, 1983, Beswick, Rothblum & Mann, 1988, Flett, et al., 1991, Solomon & Rothblum, 1984 en Flett et al., 1992, zoals beschreven door Çapan, 2010).

Frost en zijn collega's (1990) vonden dat wanneer mensen hoge doelen (*personal standards*) stellen voor zichzelf, zij minder vaak passief uitstelgedrag vertonen. Passief uitstelgedrag werd gemeten met de Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) en de subschaal *personal standards* van de Multidimensional Perfectionism Schale (MPS) werd gebruikt.

Çapan (2010) heeft bij haar onderzoek naar de relatie tussen uitstelgedrag en perfectionisme gebruikt gemaakt van de drie verschillende groepen perfectionisten. Zij vond een negatief verband tussen *self-oriented* perfectionisme, waarbij hoge doelen gesteld worden, en de mate van passief uitstelgedrag. Hoe meer *self-oriented perfectionist* persoonlijkheidstrekken iemand laat zien, hoe minder passief uitstelgedrag er vertoond zal worden. Als verklaring hiervoor geeft Çapan dat wanneer iemand zichzelf hoge doelen oplegt, deze persoon zal streven naar perfectie en fouten wil vermijden. Daardoor zal deze persoon intern gemotiveerd zijn om de gestelde doelen te werken. De eerste hypothese is dan ook: er is

een negatief verband tussen het stellen van hoge doelen en het vertonen van passief uitstelgedrag.

Frost et al. (1990) hebben geen significant verband gevonden tussen de mate van het zorgen maken over fouten en de mate van passief uitstelgedrag. Hier gaven zij geen verklaring voor. Boysan en Kiral (2016) daarentegen vonden wel een verband tussen passief uitstelgedrag en het zorgen maken over fouten, onder een groep Turkse studenten. Zij vonden dat wanneer iemand hoog scoort op het zorgen maken over fouten, deze persoon minder vaak passief uitstelgedrag vertoont. Zelf waren zij verrast over hun bevinding. Boysan en Kiral geven als mogelijke verklaring dat door uit te stellen, de stress en angst nog even ‘weggestopt’ worden. Iemand die zich veel zorgen maakt over fouten, vertoont dan dus weinig uitstelgedrag. In de afgelopen decennia zijn al vele onderzoeken gedaan naar het traditionele, passieve uitstelgedrag. Niet eerder is het resultaat van Boysan en Kiral gevonden. Er werd juist vaak een positief verband gevonden tussen passief uitstelgedrag en het zorgen maken over fouten. Flett et al. (1995) beschrijven dat passieve uitstellers een laag zelfbeeld hebben en zich regelmatig zorgen maken en angst ervaren. Chu en Choi (2005) hebben gevonden dat passieve uitstellers weinig zelfvertrouwen hebben. Mogelijk maken zij zich daarom snel zorgen over hun gemaakte werk en gemaakte fouten. Daarnaast hebben Solomon en Rothblum in 1984 al gevonden dat passieve uitstellers vaak angst ervaren.

De onderzoeksresultaten spreken elkaar tegen. Omdat een ruime meerderheid van de wetenschappers een positief verband gevonden heeft tussen het zorgen maken over fouten en het vertonen van passief uitstelgedrag, zullen die onderzoeksresultaten leidend zijn in de hypothesevorming voor dit onderzoek. Er wordt daarom verwacht dat er een positief verband is tussen het zorgen maken over fouten en het vertonen van passief uitstelgedrag.

**Link actief uitstelgedrag en perfectionisme.** Over de relatie tussen perfectionisme en actief uitstelgedrag is nog weinig bekend. Dit komt omdat de term ‘actief uitstelgedrag’ relatief nieuw is. Wat wel onderzocht is, is de relatie tussen actief uitstelgedrag en emotionele stabiliteit. Chu en Choi (2005) hebben in hun onderzoek een positieve correlatie gevonden tussen actief uitstelgedrag en emotionele stabiliteit, wat inhoudt dat actieve uitstellers beter rust en kalmte kunnen bewaren. Uit hetzelfde onderzoek bleek ook dat actieve uitstellers een hoge *self-efficacy* hebben. Dit houdt in dat zij vertrouwen hebben in hun eigen kunnen. Vanwege deze emotionele stabiliteit en het hoge vertrouwen in eigen kunnen, wordt verwacht dat actieve uitstellers zich weinig zorgen maken over hun fouten. De hypothese die hieruit



voortkomt is: er is een negatief verband tussen het zorgen maken over fouten en het vertonen van actief uitstelgedrag.

Daarnaast wordt verwacht dat actieve uitstellers de lat niet hoog leggen voor zichzelf. Zij werken onder tijdsdruk hard om een opdracht gedaan te krijgen en zijn daar ook tevreden mee, maar ze zijn niet continu bezig om het hoogst haalbare te bereiken. Er wordt een negatief verband verwacht tussen het stellen van hoge doelen en het vertonen van actief uitstelgedrag.

Omdat er nog weinig onderzoek is gedaan naar de relatie tussen actief uitstelgedrag en perfectionisme, zal er ook gekeken worden naar interactie-effecten, zodat er meer duidelijkheid kan ontstaan over de beide voorspellers van uitstelgedrag. Verwacht wordt dat wanneer iemand hoge doelen stelt aan zichzelf en zich zorgen maakt over fouten, deze persoon weinig actief uitstelgedrag vertoont. Het verwachte negatieve verband tussen actief uitstelgedrag en het stellen van hoge doelen, zal sterker worden naarmate de persoon zich meer zorgen maakt over fouten. Een mogelijke verklaring zou hiervoor kunnen zijn dat actieve uitstellers gemakzuchtig zijn. Zij maken zich weinig zorgen over fouten en stellen geen hoge doelen aan zichzelf.

### **Huidig onderzoek**

De reeds uitgevoerde onderzoeken over de relatie tussen passief uitstelgedrag en perfectionisme laten geen eenduidig beeld zien. Over de relatie tussen actief uitstelgedrag en perfectionisme is überhaupt nog zeer weinig bekend. Op dat gebied is het huidige onderzoek dus in zijn geheel vernieuwend.

Interessant is dat de tot nu toe beschreven onderzoeken, niet zijn uitgevoerd met kinderen in de basisschoolleeftijd en ook niet met participanten die in Nederland wonen. Wat dat betreft is dit onderzoek dus belangrijk voor het Nederlandse basisonderwijs en hopelijk zal het inzichten geven in het uitstelgedrag van basisschoolkinderen in Nederland.

## Methodie

### Deelnemers

Voor dit onderzoek zijn door groep 8 leerlingen van Nederlandse basisscholen vragenlijsten ingevuld. De onderzoekers hebben verschillende basisscholen in Nederland aangeschreven om mee te doen aan dit onderzoek. Allereerst was toestemming nodig van de directie van de school. 28 scholen zijn benaderd, hiervan gaven 18 scholen toestemming om mee te doen. Vervolgens zijn aan alle groep 8 leerlingen informatiebrieven meegegeven, waarin vermeld stond dat ouders/verzorgers toestemming moeten geven voor deelname aan het onderzoek. Het is op dit moment nog onbekend hoeveel ouders geen toestemming gegeven hebben. Ook de kinderen zelf hadden nog de mogelijkheid om aan te geven niet mee te willen doen aan het onderzoek, nadat hun ouders toestemming hadden gegeven. Dit is niet voorgekomen. Alle leerlingen deden mee op vrijwillige basis en kregen hier geen beloning voor.

Het totaal aantal participanten was 439, bestaande uit 245 meisjes en 194 jongens. Zij hebben een gemiddelde leeftijd van 11.1 jaar oud. Van de participanten is 96 procent in Nederland geboren. De gemiddelde sociaal economische status (SES) is gemeten met behulp van de Family Affluence Scale (FAS) en was 6.44, wat iets boven het landelijk gemiddelde van 5.70 ligt (Boyce, Torsheim, Currie & Zambon, 2005).

### Materiaal

**Multidimensional Perfectionism Scale (MPS).** In 1990 heeft Frost de MPS ontwikkeld. In dit onderzoek worden alleen de subschalen *personal standards* ( $\alpha = .70$ ) en *concern over mistakes* ( $\alpha = .81$ ) van de MPS gebruikt. De gebruikte subschalen zijn redelijk betrouwbaar en betrouwbaar. De subschaal *personal standards* meet in hoeverre een kind hoge doelen stelt voor zichzelf en geeft dus informatie over de dimensie *personal strivings perfectionisme*. De subschaal bestaat uit 7 stellingen. Een voorbeeld van een stelling is: 'Andere mensen lijken lagere eisen aan zichzelf te stellen dan ik'. Over elke stelling moesten de leerlingen invullen in hoeverre zij het met een stelling eens waren. Er waren 5 antwoordopties, variërend van 'sterk mee oneens' tot 'sterk mee eens'. De andere subschaal, *concern over mistakes*, meet in hoeverre een kind zich zorgen maakt over zijn/haar gemaakte fouten. Dit geeft informatie over de dimensie *evaluative concerns perfectionism*. Ook voor deze subschaal geldt dat de leerlingen stellingen moesten beoordelen aan de hand van de

5-punts likert schaal. Een voorbeeld van een stelling is: 'Mensen zullen waarschijnlijk minder goed over mij denken als ik een fout maak'.

**Active Procrastination Scale (APS).** Actief uitstelgedrag is gemeten door 12 items te gebruiken van de *Active Procrastination Scale* ( $\alpha = .81$ ), ontwikkeld door Choi en Moran (2009). De gebruikte vragenlijst is betrouwbaar. Er is voor gekozen om de subschaal 'Intentional Decision' uit de vragenlijst weg te laten, omdat deze negatief correleert met de andere items van de vragenlijst. De leerlingen moesten na het lezen van een stelling aangeven in hoeverre zij de stelling waar of onwaar vonden. De 7 antwoordopties varieerde van 'erg onwaar' tot 'erg waar'. Een voorbeeld van een stelling is: 'Ik ben gefrustreerd als ik me moet haasten om deadlines te halen'.

**Pure Procastination Scale (PPS).** Passief uitstelgedrag is gemeten met behulp van de *Pure Procrastination Scale* ( $\alpha = .82$ ) van Steel (2010), bestaande uit 11 items. De gebruikte vragenlijst is betrouwbaar. De leerlingen moesten na het lezen van een stelling aangeven hoe vaak zij zichzelf herkenden in de stelling. Er waren 5 antwoordopties, variërend van 'nooit of bijna nooit' tot 'heel vaak of altijd'. Een voorbeeld van een stelling is: 'Ik blijf maar zeggen: 'Ik doe het morgen'.'

### **Procedure**

Alle 439 groep 8-leerlingen hebben een vragenlijst ingevuld bestaande uit 110 items. Allereerst moesten de leerlingen enkele persoonsgegevens invullen. Vervolgens hebben zij meerdere schalen moeten invullen. Naast de schalen over actief uitstelgedrag, passief uitstelgedrag, de mate van hoge doelen stellen en de mate van zorgen maken over fouten, vulden zij ook schalen in over onder andere verveling en levenstevredenheid. In dit onderzoek is met de laatst genoemde gegevens niks gedaan.

Het invullen van de vragenlijst gebeurde volledig individueel. De leerlingen hadden tijdens het invullen van de vragenlijst de kans om vragen te stellen, bijvoorbeeld over een moeilijk woord, aan één van de twee onderzoekers die de vragenlijsten kwam afnemen. Hier werd veel gebruik van gemaakt.

### **Design**

De volgende variabelen zijn met dit onderzoek gemeten: actief uitstelgedrag, passief uitstelgedrag en de mate van hoge doelen stellen (*personal standards*) en de mate van het zorgen maken over fouten (*concern over mistakes*). Alle vragenlijsten bestonden uit likert-schalen (5- en 7 punts). Voor de analyses mogen de uitkomsten geïnterpreteerd worden als numerieke variabelen.

Allereerst worden de correlaties tussen alle variabelen uitgerekend. Vervolgens kan met behulp van twee multi-pele regressies onderzocht worden of er een verband is tussen de mogelijke voorspellers, namelijk de mate van hoge doelen stellen en de mate van zorgen maken over fouten en beide soorten uitstelgedrag.

## Resultaten

Voordat statistische analyses zijn uitgevoerd, heeft er een data-inspectie plaatsgevonden. De variabelen actief uitstelgedrag en het stellen van hoge doelen zijn normaal verdeeld. Dit is te zien aan de klokvormige histogram en omdat de gestandaardiseerde scheefheid en gepiekttheid binnen de range van  $\pm 3$  vallen (zie Tabel 1). De scheefheid van de variabele passief uitstelgedrag is hier een uitzondering op, want deze is scheef verdeeld naar rechts. Deze variabele is dus niet helemaal normaal verdeeld. De variabele zorgen maken over fouten is niet normaal verdeeld, hij is namelijk scheef verdeeld naar rechts. Gezien de grote steekproefgrootte zullen de multi-pele regressies wel uitgevoerd worden.

Tabel 1  
*Gegevens van de Variabelen*

	<i>M</i>	<i>Sd</i>	Std. scheefheid	Std. gepiekttheid
Actief uitstelgedrag	4.32	1.04	-0.75	-0.73
Passief uitstelgedrag	2.10	0.60	4.97	0.91
Hoge doelen stellen	2.79	0.71	2.69	-0.49
Zorgen maken over fouten	1.77	0.68	9.30	3.90

De correlaties tussen alle variabelen zijn berekend (zie Tabel 2).

Tabel 2  
*Correlaties tussen de Variabelen*

	AU	PU	HDS	ZMF
AU	-			
PU	-.58*	-		
HDS	-.04	.06	-	
ZMF	-.37*	.26*	.42*	-

*Noot.* AU = actief uitstelgedrag, PU = passief uitstelgedrag, HDS = Hoge doelen stellen, ZMF = zorgen maken over fouten.

\*significant bij  $p < .001$

Voordat de multipele regressies zijn uitgevoerd, is gecontroleerd of aan de aannames van (multipele) regressie voldaan is. De gestandaardiseerde residuen van beide afhankelijke variabelen, passief uitstelgedrag en actief uitstelgedrag, zijn normaal verdeeld. De punten liggen in de Normal P-P Plot namelijk op of vlak langs de rechte lijn. Door de scatterplots van gestandaardiseerde residuen met daarin een regressielijn te bestuderen, kan geconcludeerd worden dat er sprake is van lineariteit. Ook is er bij zowel de regressie met passief uitstelgedrag als de regressie met actief uitstelgedrag sprake van homoscedasticiteit. Dit houdt in dat de variantie van de residuen overall ongeveer gelijk is en dus niet afhangt van de voorspelde waarde.

### **Voorspellers passief uitstelgedrag**

Een multipele regressieanalyse met interactie is uitgevoerd met passief uitstelgedrag als afhankelijke variabele. Het stellen van hoge doelen en het zorgen maken over fouten waren de voorspellers. Er is geen significant interactie-effect ( $p = .125$ ) gevonden tussen beide voorspellers bij de voorspelling van passief uitstelgedrag. Vervolgens is een multipele regressie uitgevoerd met de twee hoofdeffecten en die was significant,  $R^2 = .07$ ,  $F(2, 397) = 14.95$ ,  $p < .001$  (zie Tabel 3). Zeven procent van de variantie van passief uitstelgedrag wordt voorspeld door de twee variabelen. Van 41 deelnemers konden de uitkomsten niet geanalyseerd worden omdat zij missende waarden hadden.

Het zorgen maken over fouten had een significant positief verband met passief uitstelgedrag ( $\beta = .28$ ,  $t(398) = 5.30$ ,  $p < .001$ ). Het significante verband dan gevonden is laat zien dat iemand, gemiddeld genomen, naarmate hij of zij zich meer zorgen maakt over gemaakte fouten, vaker passief uitstelgedrag zal vertonen. Dit bevestigt de hypothese.

Tussen passief uitstelgedrag en het stellen van hoge doelen is geen significant verband gevonden ( $\beta = -.05$ ,  $t(398) = -0.97$ ,  $p = .331$ ). Verwacht werd dat wanneer iemand hoge doelen stelt voor zichzelf, deze persoon minder vaak passief uitstelgedrag zou vertonen. Dit onderzoek vindt geen verband.

Tabel 3

*Regressie-analyse met Passief Uitstelgedrag als Afhankelijke Variabele*

	Ongestandaard- diseerde coëfficiënten	Gestandaard- diseerde coëfficiënten	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	B	Std. Error	Beta		
Constante	1.78	0.13		14.31	< .001
HDS	-.05	.05	-.05	-0.97	.331
ZMF	.25	.05	.28	5.30	< .001

*Noot.* HDS = Hoge doelen stellen, ZMF = Zorgen maken over fouten.

\* significant bij  $p < .001$

### **Voorspellers actief uitstelgedrag**

Daarnaast is een multipelere regressieanalyse met interactie uitgevoerd met behulp van de app PROCESS (Hayes, 2012) met actief uitstelgedrag als afhankelijke variabele. Het stellen van hoge doelen, het zorgen maken over fouten en de interactie zijn de voorspellers (zie Tabel 4). De regressie was significant,  $R^2 = .18$ ,  $F(3, 406) = 27.63$ ,  $p < .001$ . Er is een significant interactie-effect ( $p < .001$ ) gevonden tussen beide voorspellers op actief uitstelgedrag. 18% van de variatie in actief uitstelgedrag wordt verklaard door de drie voorspellers, het stellen van hoge doelen, het zorgen maken over fouten en de interactie. Van 30 deelnemers konden de uitkomsten door missende waarden niet geanalyseerd worden.

Het zorgen maken over fouten had een significant negatief verband met actief uitstelgedrag ( $B = -.72$ ,  $t(406) = -9.00$ ,  $p < .001$ ). Het significante verband dat gevonden is laat zien dat iemand, gemiddeld genomen, naarmate hij of zij zich meer zorgen maakt over gemaakte fouten, minder vaak actief uitstelgedrag zal vertonen. Dit bevestigt de hypothese.

Tussen actief uitstelgedrag en het stellen van hoge doelen is een significant positief verband gevonden ( $B = .20$ ,  $t(406) = 2.60$ ,  $p = .007$ ). Wanneer iemand hoge doelen stelt voor zichzelf, zal deze persoon, gemiddeld genomen, vaker actief uitstelgedrag vertonen. Dit bevestigt de hypothese niet, want verwacht werd dat hoe hoger iemand zijn of haar doelen stelt, hoe minder actief uitstelgedrag deze persoon zou vertonen.

Tabel 4

*Regressie-analyse met Actief Uitstelgedrag als Afhankelijke Variabele*

	Ongestandaard- diseerde coëfficiënten		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	B	Std. Error			
Constante	4.28	.05.	89.95	< .001	
HDS	.20	.07	2.69	.007	-.039
ZMF	-.72	.08	-9.00	< .001	-.366*
HDS x ZMF	.34	.10	3.48	< .001	

*Noot.* HDS = Hoge doelen stellen, ZMF = Zorgen maken over fouten.

\* significant bij  $p < .001$

Ook is er een interactie-effect ( $p < .001$ ) gevonden tussen het stellen van hoge doelen en het zorgen maken over fouten. De relatie tussen het stellen van hoge doelen en de mate van actief uitstelgedrag wordt sterker naarmate het zorgen maken over fouten toeneemt (zie Tabel 5). Dus wanneer het zorgen maken over fouten toeneemt, is het stellen van hoge doelen een sterkere voorspeller van actief uitstelgedrag. Bij een lage bezorgdheid over fouten is het stellen van hoge doelen geen voorspeller ( $p = .72$ ) voor de mate van actief uitstelgedrag. Bij een gemiddelde bezorgdheid over fouten is het stellen van hoge doelen wel een voorspeller ( $p = .01$ ) voor de mate van actief uitstelgedrag, het effect is dan .20, wat een klein effect is. Wanneer er een hoge bezorgdheid over fouten is, is het stellen van hoge doelen ook een voorspeller ( $p < .001$ ) voor de mate van actief uitstelgedrag. Het effect is dan .43, wat een middelmatig effect is.

De correlatiecoëfficiënt tussen actief uitstelgedrag en het stellen van hoge doelen was, in tegenstelling tot de regressiecoëfficiënt, niet significant ( $r = -.04$ ). Dit betekent dat het verband tussen het stellen van hoge doelen en actief uitstelgedrag alleen aanwezig is wanneer ook de voorspeller zorgen maken over fouten wordt meegenomen. Hoe hoger de bezorgdheid over fouten wordt, hoe sterker het positieve verband is tussen het stellen van hoge doelen en de mate van actief uitstelgedrag. Bij een lage bezorgdheid over fouten, is het stellen van hoge doelen geen voorspeller voor de mate van actief uitstelgedrag.



Tabel 5

*Geconditioneerd Effect van Hoge Doelen Stellen op Actief Uitstelgedrag bij Verschillende Waarden van de Moderator.*

ZMF	Effect	Se	<i>t</i>	<i>p</i>
-.68	-.03	.09	-.36	.72
.00	.20	.07	2.96	.01
.68	.43	.11	4.07	< .001

*Noot.* ZMF = Zorgen maken over fouten.

## Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te onderzoeken of twee belangrijke aspecten van perfectionisme, namelijk het stellen van hoge doelen voor jezelf en het zorgen maken over fouten, voorspellers zijn voor het vertonen van actief, danwel passief uitstelgedrag. Het zorgen maken over fouten bleek een goede voorspeller voor beide soorten uitstelgedrag. Wanneer iemand zich meer zorgen maakt over fouten, zal deze persoon, gemiddeld genomen, vaker passief uitstelgedrag vertonen en minder vaak actief uitstelgedrag. Ook bleek uit dit onderzoek dat het stellen van hoge doelen een voorspeller is voor de mate van actief uitstelgedrag. Wanneer hogere doelen gesteld worden, zal een persoon, gemiddeld genomen, vaker actief uitstelgedrag vertonen. Er is geen significant verband gevonden tussen het stellen van hoge doelen en het vertonen van passief uitstelgedrag.

## Bevindingen

Uitstelgedrag wordt in de literatuur door een aantal wetenschappers onderverdeeld in passief (traditioneel) en actief uitstelgedrag. Deze tweedeling is nog relatief nieuw. Pas in 2005 introduceerden Chu en Choi de term ‘actief uitstelgedrag’, terwijl er voor die tijd al tientallen jaren onderzoek gedaan werd naar uitstelgedrag. Doordat er nog relatief weinig onderzoek gedaan is naar actief uitstelgedrag, was het lastig om hypothesen te formuleren. De hypothese die stelt dat er een negatief verband is tussen het zorgen maken over fouten en het vertonen van actief uitstelgedrag is bevestigd. Deze hypothese was gebaseerd op een onderzoek naar emotionele stabiliteit en *self-efficacy* van Chu en Choi (2005). Wanneer iemand zich veel zorgen maakt over fouten, zal deze persoon, gemiddeld genomen, minder actief uitstelgedrag vertonen. De gedachtegang dat emotioneel stabiele en mensen met zelfvertrouwen, die meer rust en kalmte kunnen bewaren, zich minder zorgen maken over hun fouten, lijkt dus bevestigd. Het zorgen maken over fouten past ook niet bij de eigenschappen van actieve uitstellers. Chu en Choi (2005) beschrijven de tevredenheid met eigen uitkomst als één van de vier belangrijke eigenschappen van actieve uitstellers. Het tevreden zijn met resultaat en het zorgen maken over fouten, gaan niet gepaard met elkaar.

De hypothese die een negatief verband stelt tussen het stellen van hoge doelen en het vertonen van actief uitstelgedrag is niet bevestigd. Verwacht werd namelijk dat een actieve uitsteller niet continu bezig is om het hoogst haalbare te bereiken, omdat zij op een effectieve wijze toewerken naar een resultaat, maar het niet nodig vinden om er lang aan te werken zodat zij een geweldig eindproduct neerzetten. Dit onderzoek laat zien dat actieve uitstellers meer perfectionistisch zijn dan verwacht. Er is sprake van *personal striving perfectionism*, omdat het gaat over streven naar hoge doelen. Mogelijk stellen actieve uitstellers hoge doelen voor

zichzelf omdat zij hun hoge doelen niet als stress-factor maar als uitdaging zien. Deze uitdaging, die zorgt voor interne motivatie, maakt dat zij hun hoge doelen bereiken en goed resultaat leveren. Mogelijk helpt het stellen van hoge doelen de actieve uitstellers bij het leveren van goed werk en zien zij het stellen van hoge doelen niet als iets negatiefs of stressvols. Het zou interessant zijn om verder onderzoek te doen naar de relatie tussen actief uitstelgedrag en het stellen van hoge doelen, omdat dit een nieuw onderzoeksgebied is.

Het gevonden interactie-effect laat zien dat wanneer iemand een gemiddelde of hoge bezorgdheid over fouten heeft, het stellen van hoge doelen een positief verband heeft met actief uitstelgedrag. Deze interactie spreekt de verwachting tegen dat actieve uitstellers gemakzuchtig zijn. Het actieve uitstelgedrag neemt toe wanneer er sprake is van zorgen maken over fouten en het stellen van hoge doelen. Actieve uitstellers hebben dus wel degelijk hoge verwachtingen van zichzelf en zijn niet gemakzuchtig of laks.

Er is geen significant verband gevonden tussen het stellen van hoge doelen en het vertonen van passief uitstelgedrag in dit onderzoek. Naar aanleiding van het onderzoek van Frost en zijn collega's (1990) en het onderzoek van Çapan (2010) werd een negatief verband tussen het leggen van een hoge standaard en het vertonen van passief uitstelgedrag verwacht. Çapan's verklaring hiervoor was dat iemand die zichzelf hoge doelen oplegt, geen uitstelgedrag zal vertonen omdat doelen behaald moeten worden en er sprake is van een interne motivatie. Dat er in dit onderzoek geen verband gevonden is, maakt dat er binnen deze leeftijdsgroep dus geen relatie is tussen de mate van hoge doelen stellen en het vertonen van passief uitstelgedrag. Mogelijk zijn de kinderen in deze onderzoeksgroep niet bewust bezig met het stellen van doelen en het opwekken van interne motivatie.

De voorspelling dat iemand die zich zorgen maakt over gemaakte fouten, passief uitstelgedrag zou vertonen bleek waar. Er is bij deze passieve uitstellers sprake van *evaluative concerns perfectionism*, waarbij de zorgen kunnen voortkomen uit angst voor reacties uit de omgeving. Al vele wetenschappers hebben dit positieve verband gevonden in de afgelopen jaren. Alleen het recente onderzoek van Boysan en Kiral uit 2016, waarbij een negatief verband werd gevonden, wordt in dit onderzoek tegengesproken. Zij gaven als verklaring voor hun onderzoeksresultaat dat door uit te stellen, stress en angst nog even 'weggestopt' werd en uitstellers zich daardoor minder zorgen maken. Uit dit onderzoek blijkt dat die gedachtegang niet klopt. Mogelijk lukt het 'wegstoppen' van stress- en angstgevoelens toch niet goed, want blijkbaar maken passieve uitstellers zich wel zorgen over hun gemaakte fouten. Er is een significante correlatie ( $r = .26$ ) tussen het zorgen maken over fouten en het vertonen van passief uitstelgedrag. Wat de oorzakelijke richting is van het verband, is nog

onduidelijk. Het zou kunnen zijn dat passieve uitstellers niet tevreden zijn over het werk dat zij, onder druk, hebben gemaakt. Ook zou het kunnen zijn dat leerlingen stress en angst ervaren, en daardoor uitstellen omdat zij nog niet kunnen, willen of durven te beginnen. Mogelijk kan nader onderzoek meer duidelijkheid geven over het verband tussen het vertonen van passief uitstelgedrag en de bezorgdheid over fouten.

### **Beperkingen**

Belangrijk om te benoemen is, is dat een groot deel van de participanten aangaf het invullen van de vragenlijst lastig te vinden. Een precies aantal is onbekend. Er werden veel vragen gesteld over items in de vragenlijst en leerlingen hadden meer tijd nodig dan verwacht bij het invullen van de vragenlijst. Mogelijk zou het kunnen zijn dat een aantal leerlingen ‘verkeerde’ antwoorden heeft gegeven doordat niet alle items begrepen werden. Er moet namelijk niet vergeten worden dat de schalen die gebruikt zijn, niet ontwikkeld zijn om ingevuld te worden door de onderzoeksgroep die in dit onderzoek gebruikt is.

Een andere factor die mogelijk invloed heeft op de generaliseerbaarheid van de resultaten, is dat de variabele ‘zorgen maken over fouten’ niet normaal verdeeld was. Door een grote steekproefgrootte zijn de statistische analyses wel uitgevoerd, maar ook hiervan dient men zich bewust te zijn bij het bestuderen van dit onderzoek.

De invloed die beide voorspellers hebben op de beide soorten uitstelgedrag is niet erg groot. Bij passief uitstelgedrag wordt slechts 7 procent van de variantie verklaard door de beide voorspellers. De invloed die de voorspellers hebben op passief uitstelgedrag is zwak. Bij actief uitstelgedrag ligt de verklaarde variantie op 18 procent, deze invloed is matig. Tijdens het bestuderen van de resultaten dient men zich er dus bewust van te zijn dat de invloed van de voorspellers op beide soorten uitstelgedrag niet groot is en dat de gevonden verbanden dus relatief weinig invloed hebben op de mate van uitstelgedrag.

### **Aanbevelingen**

Bij dit onderzoek naar de relatie tussen perfectionisme en uitstelgedrag werd voor het eerst op grootschalig niveau een nieuwe onderzoeksgroep gebruikt, namelijk Nederlandse basisschoolleerlingen uit groep 8. Nog niet eerder is onderzoek naar perfectionisme en uitstelgedrag gedaan binnen deze onderzoeksgroep. Daarom is dit onderzoek vernieuwend en geven de resultaten ons nieuwe inzichten. Voor leerkrachten en ouders van kinderen in het Nederlands basisonderwijs is het interessant om van hun leerlingen en kinderen te weten of zij bepaalde perfectionistische eigenschappen bezitten, om zo een mogelijke inschatting van eventueel uitstelgedrag te kunnen maken en hierop te begeleiden.

Zo is het prettig om van je leerlingen of kinderen te weten of zij zich regelmatig zorgen maken over gemaakt werk of gemaakte fouten. Naar aanleiding van dit onderzoek zal dan verwacht worden dat de leerlingen die dit regelmatig doen, passief uitstelgedrag vertonen en zeer waarschijnlijk zullen zij dan veel stress ervaren. Daarom zou het bijvoorbeeld een idee kunnen zijn om deze leerlingen meer zelfvertrouwen te geven, omdat dat een relatie heeft met passief uitstelgedrag. Hopelijk zal er dan minder passief uitstelgedrag plaatsvinden en blijft de hoeveelheid stress dan beperkt. Naar aanleiding van dit onderzoek is er geen noodzaak gevonden om te proberen om actief uitstelgedrag terug te dringen.

Voordat aanbevelingen gedaan kunnen worden aan leerkrachten en ouders, is er uitgebreider onderzoek nodig, zodat er meer zekerheid verkregen kan worden over de verbanden tussen perfectionisme en uitstelgedrag. Daarnaast zullen professionals binnen het onderwijsveld zich in de theorieën over uitstelgedrag en perfectionisme moeten verdiepen, zodat begeleiding op maat geboden kan worden. Dit onderzoek is een eerste stap in de goede richting.

## Literatuur

- Boyce, W., Torsheim, T., Currie, C., & Zambon, A. (2006). The family affluence scale as a measure of national wealth: validation of an adolescent self-report measure. *Social indicators research*, 78(3), 473-487.
- Boysan, M., & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-13.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of social psychology*, 149(2), 195-212.
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of research in personality*, 26(1), 75-84.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. In *Procrastination and task avoidance* (pp. 137-167). Springer US.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- 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.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. Verkregen van <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Margot, K. C., & Rinn, A. N. (2016). Perfectionism in Gifted Adolescents A Replication and Extension. *Journal of Advanced Academics*, 27(3), 190-209
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and

- cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Stoeber, J. (2014). Multidimensional perfectionism and the DSM-5 personality traits. *Personality and Individual Differences*, 64, 115-120. DOI: 10.1016/j.paid.2014.02.031
- Taura, A. A., Abdullah, M. C., Roslan, S., & Omar, Z. (2014). An examination of pre-service teachers' goal orientations, self-regulation and active procrastination. *Life Science Journal*, 11(10), 71-81.
- 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.