

UNIVERSITEIT GENT

Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen

Academiejaar 2014-2015

Tweedesemesterexamenperiode

**Het herinneren van succes- en faalervaringen: De invloed van competentie-
gerelateerde persoonskenmerken.**

Masterproef II neergelegd tot het behalen van de graad van Master of Science in de
Psychologie, afstudeerrichting Klinische Psychologie

Door Ellen Stengée

01001547

Promotor: Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleiding: Dra. Jolene van der Kaap - Deeder

Dankwoord

Deze masterproef beschouw ik graag als het 'masterpiece' van de wetenschappelijke opleiding Klinische Psychologie die ik aan de Universiteit Gent genoten heb. Met een voldaan gevoel blik ik terug op vijf uitdagende, maar boeiende academiejaren. Net zoals ik dit traject niet alleen bewandeld heb, heb ik deze masterproef ook niet alleen geschreven. Dankjewel aan iedereen die voor of achter de schermen een bijdrage geleverd heeft aan de totstandkoming van deze masterproef. Bedankt Prof. Dr. M. Vansteenkiste om het boeiende onderzoeksthema van succes- en faalervaringen bij zelfkritisch perfectionisme aan mij toe te vertrouwen. Ik heb me er gedurende twee jaar met plezier in verdiept en het heeft me alleen maar verder geprikkeld. Dra. J. van der Kaap-Deeder, ontzettend bedankt om op elk moment klaar te staan met constructieve en inspirerende feedback. Het was fantastisch om mijn enthousiasme voor dit onderzoeksonderwerp te kunnen delen met je en hierbij steeds verder gestimuleerd te worden. Tot slot richt ik nog een speciaal dankwoord aan mijn familie, vriend en vriendinnen. Niet alleen jullie financiële en praktische steun, maar ook de onvoorwaardelijke emotionele steun en jullie blijvend geloof in mij waardeer ik enorm. Het is geweldig om steeds een geïnteresseerd en luisterend oor te hebben en om mijn frustraties, maar zeker ook mijn vreugde, te kunnen delen met jullie.

Abstract

Reeds heel wat onderzoek met betrekking tot de Zelfdeterminatietheorie (ZDT; Deci & Ryan, 2000) toonde aan dat competentie bevredigende situaties een positief effect, en competentie frustrerende situaties een negatief effect hebben op het psychologisch welbevinden van een individu. Weinig studies hebben echter onderzocht welke factoren een invloed kunnen hebben op hoe mensen met dergelijke situaties omgaan. Deze studie richtte zich op de relatie tussen zelfkritisch perfectionisme - een persoonlijkheidskenmerk dat gekarakteriseerd wordt door piekeren over het eigen presteren en een kritische houding ten opzichte van zichzelf - en de manier waarop mensen omgaan met succes- en faalervaringen. Meer concreet werd er nagegaan of zelfkritisch perfectionisme, na controle voor depressieve symptomen, een invloed had op hoe mensen een succes- of faalervaring beleven en herinneren. Binnen deze experimentele studie bij universiteitsstudenten ($N = 73$; 61 vrouwen en 12 mannen) werd ofwel een succes- ofwel een faalervaring geïnduceerd aan de hand van de Tangram puzzeltaak. Resultaten toonden aan dat zelfkritisch perfectionisme negatief gerelateerd was aan competentiesatisfactie, positief affect en plezier en positief gerelateerd was aan competentiefrustratie, negatief affect en spanning tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak. Tijdens het terugdenken aan de puzzeltaak bleek zelfkritisch perfectionisme nog steeds positief gerelateerd te zijn aan competentiefrustratie en negatief affect, alsook verband te houden met minder verbondenheid en meer ruminatie over de herinnering. Het positief verband tussen zelfkritisch perfectionisme en negatief affect en ruminatie bleek daarenboven nog sterker te zijn bij de faalconditie. Verder bleek zelfkritisch perfectionisme algemeen niet samen te hangen met acceptatie, maar in de faalconditie hing zelfkritisch perfectionisme negatief samen met acceptatie van de herinnering. Tot slot had zelfkritisch perfectionisme een voorspellende waarde voor een toename in competentiefrustratie en negatief affect over tijd naar aanleiding van een succes- of faalervaring.

Inhoudsopgave

Het Beleven van Succes- en Faalervaringen: de Zelfdeterminatietheorie (ZDT)	2
De stuwende kracht van behoeftesatisfactie voor welzijn.	2
Verschillen in competentiegevoelens.	4
Zelfkritisch Perfectionisme en Succes- en Faalervaringen	6
Zelfkritisch Perfectionisme en Succes- en Faalherinneringen.....	10
Theoretisch kader: Het autobiografisch geheugen.	10
Omgaan met autobiografische herinneringen: Integratie.	13
Huidige Studie	15
Methode.....	18
Steekproef.....	18
Procedure.....	19
Algemene Vragenlijsten Eerste Meetmoment.....	21
Taak-specifieke Vragenlijsten Eerste Meetmoment.....	22
Taak-specifieke Vragenlijsten Tweede Meetmoment	22
Resultaten	24
Plan van Statistische Analyse	24
Preliminaire Analyses.....	24
Primaire Analyses.....	30
Multi- en univariate effecten.	30
Regressieanalyses.	34
Discussie	36
Interpretatie van de Resultaten.....	36
Zelfkritisch perfectionisme en succes- en faalervaringen.....	36
Zelfkritisch perfectionisme en succes- en faalherinneringen.	38
Evaluatie van de Huidige Studie en Suggesties voor Toekomstig Onderzoek	41
Conclusie	43
Referentielijst	45

Lijst met Tabellen

Tabel 1	28
Tabel 2	29
Tabel 3	32
Tabel 4	35

Lijst met Figuren

Figuur 1	10
Figuur 2	12
Figuur 3	33
Figuur 4	33
Figuur 5	33

“I’m not perfect, yes I do wrong, I’m trying my best but it ain’t good enough”

Beyoncé – he still loves me (2003)

Elk individu heeft zijn eigen manier van werken en denken. Een goede balans vinden tussen de eigen verwachtingen (en die van de maatschappij) en het eigen kunnen is geen evidentie. Streven naar verbetering hoeft zeker niet nefast te zijn. Het is een proces dat gepaard gaat met vallen en opstaan en waarbij geleerd kan worden uit de eigen fouten. Maar wat als men zichzelf niet toelaat om te vallen, om fouten te maken? Wat als men de eigen prestaties keer op keer in vraag stelt? Wat als succes geen voldoening biedt? Dan sloppen activiteiten heel wat energie op, steken piekergedachten continu de kop op en kan het zelfbeeld een stevige deuk krijgen. Dit zijn maar enkele gevolgen die een zelfkritisch perfectionistisch ingesteld individu kan ervaren.

Zelfkritisch perfectionisme is een persoonskenmerk die nauw verbonden is aan het zich capabel, vaardig of competent voelen. Echter, bepaalde gebeurtenissen lenen zich meer tot het beïnvloeden van een gevoel van competentie dan andere. Zo is het bijvoorbeeld aannemelijker dat individuen eerder een gevoel van competentie of incompetentie ervaren tijdens het afleggen van een intelligentietest of een deelname aan een sportwedstrijd dan wanneer een bezoekje gebracht wordt aan de cinema. Zo’n gebeurtenissen omschrijven we als ‘competentie-gerelateerde ervaringen’. Competentie wordt binnen de Zelfdeterminatietheorie (ZDT; Deci & Ryan, 2000) gedefinieerd als het gevoel hebben bekwaam te zijn in dingen die persoonlijk belangrijk gevonden worden. Gevoelens van competentie dan wel incompetentie beïnvloeden het psychologisch welbevinden van individuen (bijv., Deci et al., 2001; Patrick, Knee, Canevello & Lonsbary, 2007; Uysal, Lin & Knee, 2010).

Wanneer competentie-gerelateerde ervaringen bovendien opgeslagen worden in het autobiografisch geheugen, worden zaken die gepaard gaan met die gebeurtenissen, zoals gevoelens van competentie of incompetentie, mee opgeslagen (Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier & Lecours, 2011). De competentie-ondersteunende dan wel ondermijnende ervaring heeft niet enkel op het moment zelf gevolgen voor het welzijn, ook het terugdenken aan zo’n ervaringen kan effecten uitoefenen op het huidig welbevinden.

De globale doelstelling van deze studie is aldus om na te gaan hoe zelfkritisch perfectionistische individuen een succes- of faalervaring, en de herinnering aan die succes- of faalervaring, beleven en hoe ze er mee omgaan.

Het Beleven van Succes- en Faalervaringen: de Zelfdeterminatietheorie (ZDT)

Slagen voor een examen, een nieuwe vriendschap sluiten, een sportcompetitie verliezen of een deadline niet halen op het werk, zijn allen voorbeelden van succes- en faalervaringen. Hoewel erg uiteenlopend, bevatten ze elk hetzelfde centrale concept, namelijk 'competentie'. Dit concept werd voor het eerst geformuleerd door White (1959). Hij omschreef competentie als de capaciteit van een organisme om effectief te interageren met zijn omgeving. Reeds van bij de geboorte poogt de mens een invloed uit te oefenen op zijn context. Een baby huult bijvoorbeeld als hij moe is of honger heeft. Via zijn gedrag probeert de baby te bekomen dat zijn aangeboren behoefte aan slapen of eten bevredigd wordt doordat anderen er op gaan reageren. Deze fysiologische basisbehoeftes vormen dus een biologische motivatie voor het stellen van gedrag en moeten bovendien bevredigd worden opdat het organisme gezond zou blijven. Volgens deze motivationele theorie van Hull (1943) wordt een individu dus passief gedreven in zijn gedrag gezien hij aangespoord wordt tot actie door een tekort in zijn behoeftevervulling. Maar hoe verklaart men bijvoorbeeld dat een individu zal leren lopen, taal ontwikkelen, zich concentreren, nieuwe plaatsen en objecten verkennen, en zo voort? Al deze activiteiten bevorderen een effectieve – of competente – interactie met de omgeving. Door het stellen van zo'n gedragingen vervult een individu zijn fysiologische basisnoden niet, maar wel zijn basisbehoefte om effectief te interageren met de omgeving. Bij deze visie neemt een individu een meer *actieve houding* aan wanneer hij gedrag stelt waarbij hij uit zichzelf, vanuit een innerlijke energiebron, op zoek gaat naar psychologische groei (White, 1959).

De stuwende kracht van behoeftesatisfactie voor welzijn.

Ook vanuit de Zelfdeterminatietheorie (ZDT; Deci & Ryan, 2000), dewelke het theoretisch kader vormt van deze studie, is er veel aandacht geweest voor competentie. De ZDT vormt een theoretisch raamwerk voor het begrijpen van menselijke motivatie en stelt hierbij drie *aangeboren psychologische basisbehoeftes* voorop die moeten voldaan zijn opdat een individu optimaal zou kunnen functioneren, namelijk, de behoeftes aan autonomie, relationele verbondenheid en competentie. Autonomie heeft betrekking op het ervaren van keuze en psychologische vrijheid. Relationele verbondenheid is gekenmerkt door het hebben van een warme band met andere personen. Tenslotte bestaat competentie uit het gevoel hebben bekwaam te zijn in dingen die persoonlijk belangrijk gevonden worden.

Vansteenkiste, Niemiec en Soenens (2010) vergelijken de ontwikkeling van de ZDT metaforisch met het leggen van een puzzel. Over de jaren heen zijn zes verschillende

puzzelstukjes, mini-theorieën, ontwikkeld die elk hun bijdrage leveren aan de 'ZDT-puzzel'. De Basic Psychological Needs Theory (BPNT; Ryan & Deci, 2002) focust zich op het dynamisch verband tussen de psychologische basisbehoeftes en *het welzijn* van individuen. Omdat de ZDT de drie basisbehoeftes als aangeboren en universeel beschouwt, en deze essentiële ingrediënten, wanneer vervuld, bijdragen tot de psychologische groei, integriteit en gezondheid van een individu (Deci & Ryan, 1991), kan de BPNT aannemen dat ook het verband tussen de satisfactie (dan wel frustratie) van deze basisbehoeftes en welzijn universeel is. Dit betekent dat behoeftesatisfactie een invloed heeft op het welzijn van elk individu ongeacht de populatie, de leeftijd, het geslacht, de cultuur of het persoonlijk belang dat een individu hecht aan deze behoeftes (Chen et al., 2015; Deci et al., 2001; Deci & Ryan, 2000; Gangé, Ryan, & Bargmann, 2003; Véronneau, Koestner, & Abela, 2005). Eén van de hoofdlijnen binnen het onderzoek vanuit de BPNT richt zich op de relatie tussen behoeftesatisfactie en welbevinden. Welbevinden werd in deze studies op diverse manieren geoperationaliseerd. Zo werd er onder andere een relatie aangetoond tussen behoeftesatisfactie en een beter psychologisch aanpassingsvermogen op het werk, minder angst, minder stress, een hogere zelfwaarde, meer positief affect en minder negatief affect, een hogere mate van vitaliteit, meer relatietevredenheid en -toegewijheid, minder conflict in de relatie, een stijging in persoonlijke groei en een hogere mate van zelfacceptatie (Deci et al., 2001; Patrick et al., 2007; Uysal et al., 2010). Deze brede range aan operationalisaties heeft als voordeel dat alle onderzoeksresultaten samen evidentie vormen voor de uitgestrektheid waarmee behoeftesatisfactie een impact uitoefent op ons welzijn.

Bovendien werd ook reeds aangetoond dat elk van de drie basisbehoeftes een unieke bijdrage levert tot het welzijn van een individu. In andere woorden, zowel autonomie, relationele verbondenheid, als competentie zijn elk cruciaal voor een optimaal welbevinden. Gezien het onderwerp van deze masterproef, is het interessant om de relatie tussen de behoefte aan competentie en welzijn onder de loep te nemen. Zo onderzochten Reis, Sheldon, Gable en Ryan (1995) aan de hand van een dagboekstudie of satisfactie van de behoefte aan competentie gerelateerd was aan dagelijks welzijn. De deelnemers vulden elke dag vragenlijsten in die peilden naar de gemoedstoestand, de vitaliteit en fysische symptomen zoals ademhalingsmoeilijkheden en een lopende neus. De auteurs observeerden enerzijds een positief verband tussen de satisfactie van de behoefte aan competentie en positief affect, vitaliteit en algemeen welzijn. Anderzijds zagen ze een negatieve samenhang tussen de satisfactie van de competentie behoefte en negatief affect en fysiologische symptomen. In een

volgende studie konden Sheldon, Ryan en Reis (1996) hun resultaten gedeeltelijk repliceren: ze vonden opnieuw significante positieve verbanden tussen de satisfactie van de behoefte aan competentie en vitaliteit en algemeen welzijn, en een negatieve relatie met negatief affect. Adie, Duda en Ntoumanis (2008) toonden aan bij volwassen sporters dat de satisfactie van de behoefte aan competentie positief gecorreleerd was met subjectieve vitaliteit en een negatief verband hield met emotionele en fysieke uitputting. Heppner en collega's (2008) vonden dan weer dat fluctuaties in de dagelijkse competentiesatisfactie gelinkt waren aan fluctuaties in de dagelijkse rapportage van zelfwaarde. Het mag duidelijk zijn dat dus niet enkel algemene behoeftesatisfactie, maar ook specifiek competentiesatisfactie een invloed kent op heel wat domeinen en gerelateerd is aan positieve uitkomsten. Analoog is de frustratie van algemene behoeftesatisfactie, en ook specifiek competentiefrustratie, gelinkt aan negatieve uitkomsten voor een individu.

Verschillen in competentiegevoelens.

Externe factoren. De Cognitieve Evaluatie Theorie (CET; Deci, 1975) is een ander puzzelstuk dat, naast de BPNT, bijdraagt aan de overkoepelende ZDT-puzzel. De CET legt zich toe op de dynamische relatie tussen *externe (de)motiverende factoren* en de mate waarin individuen intrinsiek gemotiveerd zijn. Deci (1975) schreef dat mensen van nature uit een intrinsieke motivatie bezitten die hen er toe leidt om explorerend gedrag te stellen en nieuwe uitdagingen aan te gaan waarbij ze plezier ervaren. De intrinsieke motivatie is dus een manifestatie van de neiging om psychologische groei en welzijn na te streven (Vansteenkiste, et al., 2010). Eerder schreef White (1959) dat individuen ook vaak activiteiten aangaan omdat die activiteiten hen gevoelens van efficiëntie of competentie bieden. Deci (1975) stelde vervolgens voorop dat intrinsiek gemotiveerd gedrag gestuurd kan worden door de basisbehoefte aan competentie, waarbij het ervaren van competentiegevoelens fungeert als een intrinsieke motivationele factor.

Evidentie die de CET ondersteunt is talrijk. Eén van de externe factoren die herhaaldelijk onderzocht is, is de rol van *feedback*. Deci en Cascio (1972) bijvoorbeeld, verdeelden hun proefpersonen in twee condities: een negatieve feedbackconditie en een controleconditie. Alle deelnemers werden gevraagd om puzzeltaken op te lossen. De deelnemers in de gemanipuleerde conditie kregen een moeilijke puzzeltaak waardoor men minder goed scoorde dan de controlegroep. Vervolgens kregen deze deelnemers negatieve feedback telkens wanneer men de puzzel niet kon oplossen. Deze negatieve feedback werd geoperationaliseerd in de vorm van een zoemgeluid. De onderzoekers verwachtten en vonden

dat de negatieve feedback een daling in de intrinsieke motivatie veroorzaakte. Deci en Ryan (1980) hebben deze resultaten gelinkt aan de behoefte aan competentie. In lijn met wat Deci (1975) eerder voorop stelde, veronderstelden zij dat negatieve feedback het competentiegevoel ondermijnde waardoor de competentiebehoefte gefrustreerd was en op zijn beurt leidde tot een daling in intrinsieke motivatie. Ook Vallerand en Reid (1984) toonden het effect van feedback op intrinsieke motivatie aan. Naast het effect van negatieve feedback t.o.v. een controleconditie, voegden zij nog een derde experimentele conditie met positieve feedback toe. Zij observeerden net zoals Deci en Cascio (1972) dat negatieve feedback de intrinsieke motivatie deed dalen. Bovendien merkten ze dat positieve feedback zorgde voor een stijging in intrinsieke motivatie. Ook zij observeerden dat dit verband gemedieerd werd door de mate waarin de individuen zichzelf als competent inschatten. Positieve feedback leidde tot een hogere inschatting van de eigen competentie waardoor de intrinsieke motivatie steeg. Analoog zorgde negatieve feedback er voor dat de individuen zichzelf als minder competent beoordeelden waardoor hun intrinsieke motivatie daalde.

Interindividuele verschillen. Hoewel er vanuit de ZDT voornamelijk aandacht is voor de universele effecten van de basisbehoeftes, betekent dit niet dat elk individu in dezelfde mate satisfactie dan wel frustratie van deze behoeftes ervaart (Deci & Ryan, 2000). Er bestaan dus interindividuele verschillen in hoe mensen omgaan met behoefte-gerelateerde ervaringen. Elk individu heeft zijn eigen unieke samenstelling van persoonskenmerken, *interne factoren*, die mee bepaalt hoe een individu zich beweegt in zijn sociale context en dus een invloed kan uitoefenen op de mate waarin een individu competentiesatisfactie of frustratie ervaart.

Inderdaad, reeds enkele studies toonden de invloed van persoonsfactoren op de mate van competentiesatisfactie aan. Crocker (2002), bijvoorbeeld, voerde onderzoek uit bij individuen die hun zelfwaarde lieten afhangen van het al dan niet voldoen aan bepaalde standaarden en doelen, die door de individuen zelf als belangrijk geacht werden. Die standaarden of doelen hebben Crocker en Wolfe (2001) vervolgens benoemd als *contingenties* voor de zelfwaarde omdat het bereiken van zo'n contingenties voorwaardelijk was voor deze individuen om zich waardig te voelen. Om hun zelfwaarde te behouden probeerden deze individuen bijgevolg om informatie over hun eigen zwaktes, tekorten en mislukkingen te vermijden of te verwerpen door bijvoorbeeld een externe attributiestijl te hanteren (Bradley, 1978) of situaties die de zelfwaarde kunnen schaden, algeheel te vermijden. Het nefaste gevolg van een hoge mate aan contingente zelfwaarde voor de behoefte aan competentie berust in de defensieve stijl die gehanteerd wordt. Deze stijl belet dat individuen kunnen leren

uit hun fouten en feedback verwerken om zo hun prestaties en vaardigheden te verbeteren (Dweck, 1986).

Atkinson en Litwin (1960) benaderden twee andere competentie-gerelateerde persoonlijkheidskenmerken. Zij stelden dat de mate waarin iemand gemotiveerd is om succes te bereiken (d.i., prestatiemotivatie) en de mate waarin iemand angstig is om te falen (d.i., faalangst) beiden, maar elk op een verschillende manier, een invloed hebben op prestatie en dus ook op gevoelens van competentie. Meer concreet poneerden deze auteurs dat wanneer iemands motivatie om succes te bereiken sterker was dan zijn motivatie om falen te vermijden, dit er steeds toe leidde dat het individu de competentie-gerelateerde situatie ging benaderen, daarbij meer ging persisteren en succesvoller presteren. Wanneer de faalangst het daarentegen overnam, ging een individu neigen naar het vermijden van competentie-gerelateerde situaties, zoals dat bij contingente zelfwaarde het geval was, sneller opgeven en mindere prestaties neerzetten. Hieruit kan afgeleid worden dat individuen met een prestatiemotivatie wellicht een grotere mate aan competentiesatisfactie zullen ervaren in vergelijking met faalangstige personen.

Zelfkritisch Perfectionisme en Succes- en Faalervaringen

Binnen dit onderzoek richtten we ons op zelfkritisch perfectionisme als een interindividuele eigenschap die een invloed kan uitoefenen op hoe succes- en faalervaringen beleefd worden. Het concept perfectionisme is reeds uitgebreid onderzocht en beschreven in de literatuur. Er bestaat echter geen duidelijke consensus over of perfectionisme dan wel een positief dan wel een negatief persoonlijk aspect is (Mann, 2004; Rice, Vergara, & Aldea, 2006). Zo suggereerden Chang, Ivezaj, Downey, Kashima en Morady (2008) dat de discrepanties in de literatuur omtrent perfectionisme veroorzaakt werden door hoe het construct 'perfectionisme' benaderd werd. Meer specifiek beschouwde initieel onderzoek perfectionisme als een unidimensioneel construct (Garner, Olmstead, & Polivy, 1983), terwijl in recenter onderzoek perfectionisme benaderd werd als een multidimensioneel construct (Sherry, Hewitt, Besser, McGee, & Flett, 2004). Deze multidimensionele benadering komt ook naar voren in metingen zoals de Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt & Flett, 1991) en de Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS; Frost, Marten, Lahart en Rosenblate, 1990). De MPS (Hewitt & Flett, 1991) onderscheidt drie dimensies: zelf-georiënteerd, ander-georiënteerd en sociaal voorgeschreven perfectionisme. Zelf-georiënteerd perfectionisme houdt in dat men zichzelf hoge standaarden oplegt (Hewitt & Flett, 1991; Hollender, 1965). Ander-georiënteerd perfectionisme betekent dat men hoge standaarden oplegt voor de prestaties van significante

anderen (Hewitt & Flett, 1991; Hollender, 1965). Sociaal voorgeschreven perfectionisme, tot slot, houdt in dat men de zelf-gepercipieerde standaarden die opgelegd worden door significante anderen zo goed mogelijk wil bereiken. De drie dimensies verschillen dus in de persoon waarvan het perfectionistisch gedrag verwacht wordt enerzijds en anderzijds in wie de perfectionistische standaard oplegt. De *FMPS* (Frost et al., 1990) onderscheidt zes dimensies in perfectionisme: zorgen over fouten, persoonlijke standaarden, ouderlijke verwachtingen, ouderlijke kritiek, twijfels over acties en organisatie. De dimensie zorgen over fouten verwijst naar de neiging om overmatig zelfkritisch te zijn en fouten te interpreteren als een indicator van falen. De dimensie persoonlijke standaarden handelt over de mate waarin individuen zichzelf erg hoge standaarden opleggen. De dimensies ouderlijke verwachtingen en kritiek refereren naar de mate waarin ouders hun kind hoge standaarden opleggen en daarbij als overdreven kritisch gepercipieerd worden. De dimensie twijfels over acties verwijst naar de mate waarin individuen vertrouwen hebben in hun vermogen om taken tot een goed einde te brengen en steeds twifelen of de gemaakte keuzes of gesteld gedrag correct waren. De dimensie organisatie heeft betrekking op de mate waarin belang gehecht wordt aan orde en structuur (Antony, Purdon, Huta, & Richard, 1998).

Verschillende auteurs hebben de MPS en de FMPS onderworpen aan factoranalyses om na te gaan of de dimensies uit deze meetinstrumenten mogelijks laadden op een kleiner aantal achterliggende variabelen (Dunkley & Blankenstein, 2000; Frost et al., 1993; Slaney, Ashby, & Trippi, 1995). Deze analyses vonden ondersteuning voor twee grote dimensies binnen perfectionisme. Zelf-georiënteerd perfectionisme (MPS) en persoonlijke standaarden (FMPS) bleken sterk te laden op de dimensie '*persoonlijke standaarden perfectionisme*'. Sociaal voorgeschreven perfectionisme (MPS), zorgen over fouten (FMPS) en twijfels over acties (FMPS) vertoonden sterke factorladingen voor de dimensie '*zelfkritisch perfectionisme*' (in de literatuur ook vaak omschreven als '*evaluative concerns perfectionism*'). Persoonlijke standaarden perfectionisme houdt in dat een individu de lat voor zichzelf erg hoog legt, terwijl zelfkritisch perfectionisme gekarakteriseerd wordt door een constant piekeren over het eigen presteren, een voortdurend kritische houding tegenover zichzelf, zich constant zorgen maken over de verwachtingen en kritiek van anderen en een onvermogen om voldoening te halen uit succesvolle prestaties (Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003). In de literatuur wordt persoonlijke standaarden perfectionisme vaak geassocieerd met adaptieve uitkomsten, terwijl zelfkritisch perfectionisme meestal gelinkt wordt aan maladaptieve gevolgen. Zo bleek zelfkritisch perfectionisme over verschillende studies heen consistent gerelateerd te zijn aan depressieve

en angstsymptomen, woede, psychosomatische en psychologische stress, positief en negatief affect en dysforie (d.i., een sombere of prikkelbare stemming). Mediatoren die deze verbanden konden verklaren, waren maladaptieve coping strategieën (en meer specifiek vermijdende copingstrategieën), zelfwaarde en waargenomen sociale ondersteuning (Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley et al., 2003; Mongrain & Zuroff, 1995; Park, Heppner, & Lee, 2010; Rasmussen, O'Connor & Brodie, 2008).

Zelfkritisch perfectionisme heeft, net zoals contingente zelfwaarde, prestatiemotivatie en faalangst die eerder beschreven werden, een invloed op de behoefte aan competentie. Hollender (1965, p. 95) schetste een klinisch beeld van een perfectionistisch ingesteld individu in relatie tot competentie-gerelateerde ervaringen:

The perfectionist is exacting for the sake of being exacting; his approach has little to do with the requirements of the situation. He is not like the artisan or the surgeon who derives pleasure from the results of a painstaking effort and who can be less precise when the situation permits. As Missildine stated: "One of the most important distinctions between the efforts of the true masters of their craft and those of the perfectionistic person is that the striving of the first group brings them solid satisfaction. They are happy with the results. Their efforts enhance their self-esteem. They rejoice in their mastery. This is not true for the perfectionistic person. His striving is accompanied by the corrosive feeling that "I am not good enough. I must do better." This robs him of the satisfaction which his superior performance should bring."

Dit klinisch beeld toont aan dat mensen die een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme ondervinden, waarschijnlijk minder competentiesatisfactie ervaren in vergelijking met mensen die niet zelfkritisch perfectionistisch ingesteld zijn. In het kader van de ZDT onderzochten Boone, Vansteenkiste, Soenens, Van der Kaap-Deeder en Verstuyl (2014) of zelfkritisch perfectionisme bij adolescenten gerelateerd was aan een verhoogd risico op eetbui symptomen doordat zelfkritisch perfectionisme een frustratie van de psychologische basisbehoeftes zou veroorzaken. De resultaten van deze studie illustreerden drie zaken: allereerst bleek zelfkritisch perfectionisme een effect te hebben op de frustratie van zowel de behoefte aan autonomie, competentie als verbondenheid. Ten tweede toonden deze resultaten dat zelfkritisch perfectionisme een negatieve invloed had op welzijn, in deze studie geoperationaliseerd als eetbui symptomen. Bovendien bleek het verband tussen zelfkritisch perfectionisme en eetbui symptomen gemedieerd te zijn door de mate van competentiesatisfactie of frustratie. Ook Ferrier-Auerbach en Martens (2009) vonden een

verband tussen zelfkritisch perfectionisme en eetproblemen. In hun studie fungeerde competentiesatisfactie echter niet als een mediator, maar als een moderator. Meer specifiek observeerden zij dat zelfkritisch perfectionisme een sterkere invloed had op problematisch eetgedrag wanneer de competentiefrustratie steeg. Dunkley, Blankstein en Berg (2012) onderzochten hoe zelfkritisch perfectionisme gelinkt is aan de 'Big Five' persoonlijkheidsfactoren (met name, neuroticisme, extraversie, openheid, altruïsme en consciëntieusheid). De laatste persoonlijkheidsfactor, consciëntieusheid, bevat een subcategorie 'competentie' en kan begrepen worden als de mogelijkheid om taken tot een succesvol einde te brengen. De auteurs vonden dat zelfkritisch perfectionisme een negatief verband hield met competentie. Deze empirische studies illustreren dat mensen die een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme rapporteren, inderdaad minder competentiesatisfactie ervaren in vergelijking met mensen die niet of minder zelfkritisch perfectionistisch ingesteld zijn.

Andere onderzoekers hebben zich meer toegelegd op hoe perfectionistische individuen *motivationaleel en affectief reageren* op succes- en faalervaringen (en de satisfactie dan wel frustratie van de behoefte aan competentie). Mouratidis en Michou (2011) toonden aan dat de dimensie zorgen over fouten (een van de dimensies die hoog laadde op zelfkritisch perfectionisme) in verband staat met minder intrinsieke motivatie en dus ook minder plezier en meer spanning tijdens het uitvoeren van een taak. De verklaring hiervoor is dat zo'n perfectionisten erg gefocust zijn op de mogelijke fouten die ze kunnen maken, hierdoor hun gedrag erg gecontroleerd reguleren en dus minder intrinsiek gemotiveerd zullen zijn. Hewitt, Mittelstaedt en Wollert (1989) hebben aangetoond dat perfectionisme, na het experimenteel introduceren van een faalervaring, gerelateerd was aan negatief affect. Ook andere studies vonden dat perfectionistische adolescenten, universiteitsstudenten en volwassenen de neiging hadden om meer negatief affect te ervaren na een faalervaring in vergelijking met niet-perfectionistische individuen (Roberts & Lovett, 1994; Sagar & Stoeber, 2009).

Een interessante bevinding in deze tak van onderzoek, is dat zelfkritisch perfectionisten niet steeds slechter dienen te presteren om zich slechter te voelen. Frost, Turcotte, Heimborg en Mattia (1995) vonden dat participanten die hoog scoorden op de dimensie zorgen over fouten niet meer fouten maakten in de moeilijke conditie, maar ze rapporteerden wel meer negatief affect in vergelijking met individuen die lager scoorden op de dimensie zorgen over fouten. Het is dus mogelijk dat een zelfkritisch perfectionistisch individu in vergelijking met een niet-zelfkritisch perfectionistisch individu, die beiden dezelfde

objectieve prestatie neerzetten, toch minder competentiesatisfactie zal ervaren en vervolgens meer negatief affect zal rapporteren. Deze affectieve tendens van perfectionisten werd meermaals geobserveerd. Ook Besser, Flett en Hewitt (2004) vonden dat perfectionisten meer negatief affect rapporteerden en minder tevreden waren met hun prestaties. Bovendien bleek dit onafhankelijk of ze nu positieve of negatieve feedback kregen, onafhankelijk of de taak moeilijk of gemakkelijk was en onafhankelijk van hun werkelijke prestatie op de taak. Uit bovenstaande onderzoeksresultaten blijkt dat het nefaste effect van zelfkritisch perfectionisme de ervaring overstijgt. Het lijkt er niet toe te doen of deze individuen goed of slecht presteren, ze ervaren sowieso meer competentiefrustratie en negatief affect in vergelijking met niet-zelfkritisch perfectionistische individuen.

Binnen de populatie van individuen die perfectionistisch ingesteld zijn, vonden Besser, en collega's (2004) dat negatieve feedback en het maken van meer fouten gerelateerd was aan een stijging van negatief affect en ontevredenheid met de eigen prestaties en een daling in positief affect in vergelijking met perfectionistische individuen die positieve feedback of minder fouten maakten. Deze resultaten werden ook geobserveerd door Stoeber, Hutchfield en Wood (2008). Zij observeerden een negatieve correlatie tussen zelfkritisch perfectionisme en competentiesatisfactie voordat hun deelnemers een prestatie-gerelateerde taak uitvoerden en merkten dat zelfkritisch perfectionisme een daling kon voorspellen in de ervaren competentie na negatieve feedback over fouten maar niet na positieve feedback. Binnen de perfectionistische populatie blijkt het kenmerk perfectionisme aldus te interageren met de succes- of faalervaring, waarbij een faalervaring de nefaste effecten van zelfkritisch perfectionisme (met name, competentiefrustratie en negatief affect) versterkt.

Zelfkritisch Perfectionisme en Succes- en Faalherinneringen

In deze studie zijn we niet enkel geïnteresseerd in hoe zelfkritisch perfectionisme gerelateerd is aan de beleving van succes- en faalervaringen op zich. Tevens beogen we na te gaan hoe dit persoonskenmerk verband houdt met herinneringen aan succes- en faalervaringen.

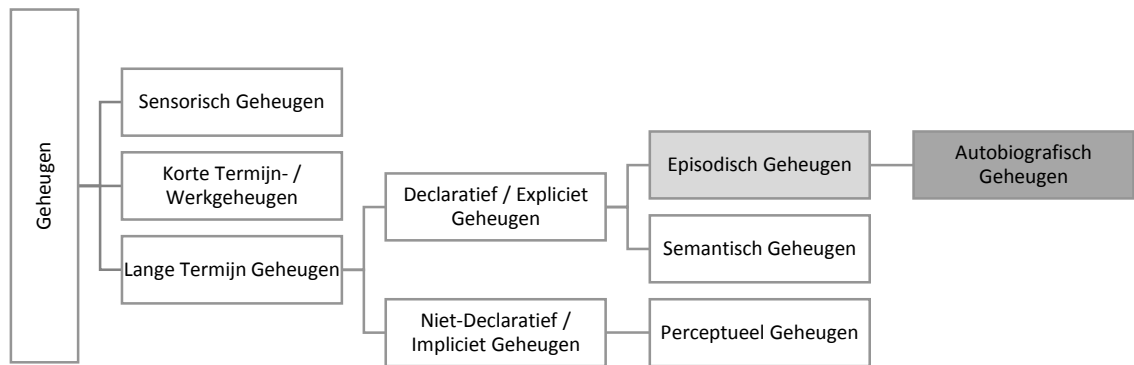
Theoretisch kader: Het autobiografisch geheugen.

Een herinnering bevat informatie die verworven en bewaard is in het lange termijngeheugen en (meestal) terug opgeroepen kan worden (Brybaert, 2006). Er bestaan heel wat verschillende soorten informatie of kennis. Kennis die opgedaan is uit de eigen ervaring of persoonlijke belevenissen, is eigen aan het individu en wordt opgeslagen in het *episodisch geheugen*. Het gedeelte van het episodisch geheugen dat persoonlijk relevante en

emotionele ervaringen bewaart, noemt men het *autobiografisch geheugen* (Brysbart, 2006; Tulving, 1972).

Figuur 1

Het Autobiografisch Geheugen binnen de Geheugenstructuur



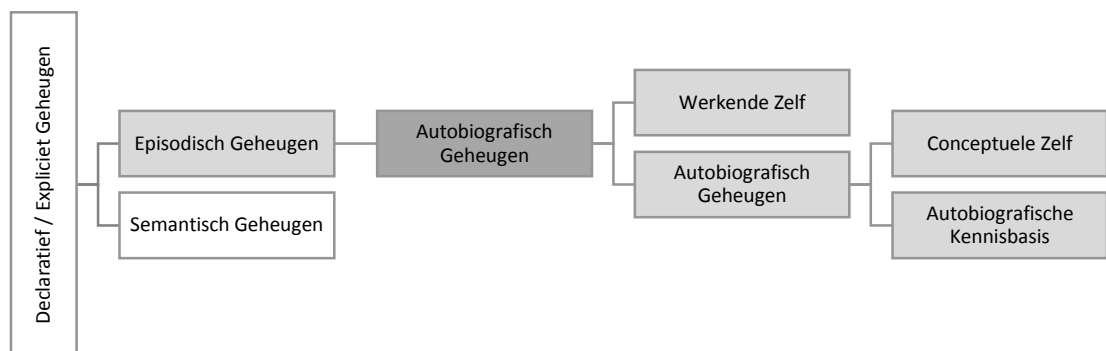
Bijvoorbeeld, wanneer een individu zich herinnert wat hij gisteren voor ontbijt gegeten heeft, haalt hij deze informatie waarschijnlijk op uit het episodisch geheugen. Deze kennis zal wellicht niet worden opgenomen in het autobiografisch geheugen gezien deze gebeurtenis niet echt een relevante waarde heeft voor het individu als persoon (het 'zelf'). De herinnering aan de eerste keer dat iemand ging solliciteren daarentegen, zal waarschijnlijk wel deel uitmaken van het autobiografisch geheugen. Zo zal een persoon zich wellicht nog kunnen herinneren wie er tijdens het gesprek aanwezig was, hoe de ruimte er uit zag, welke vragen er gesteld werden, welke dag het was, en zo voort. Deze gebeurtenis speelt een rol in het persoonlijk levensverhaal van dat individu (Nelson, 1993). Indien deze redenering gevolgd wordt, kunnen we stellen dat succes- of faalervaringen eveneens zullen worden opgeslagen in het autobiografisch geheugen, zeker wanneer het een ervaring is die persoonlijk belangrijk geacht wordt.

Conway en Pleydell-Pearce (2000) formuleerden een model voor het autobiografisch geheugen: het 'Self-Memory System' (SMS). Zij stelden dat het autobiografisch geheugen uit twee hoofdstructuren bestaat, namelijk het werkende zelf en het autobiografisch geheugen (zie Figuur 2). Het autobiografisch geheugen is onder te verdelen in het conceptuele zelf en de autobiografische kennisbasis. Het *conceptuele zelf* bevat informatie over wie men is op dit moment, wie men was in het verleden en wie men zou kunnen zijn in de toekomst (Conway, Singer, & Tagini, 2004). Het bevat attitudes, waarden en overtuigingen die men persoonlijk belangrijk acht (Conway, 2005). 'Succesvol of competent zijn' is een levensdoel en een zelfbeeld die door velen relevant en belangrijk geacht wordt (Dale, 1976; Wrosch, & Scheier, 2003) en dus wellicht bij veel individuen behoort tot het conceptuele zelf. Deze informatie is

niet gebonden aan een specifieke gebeurtenis of tijd, in tegenstelling tot informatie uit de *autobiografische kennisbasis*. Deze bevat de persoonlijk relevante herinneringen en is hiërarchisch georganiseerd: belangrijke grote thema's bevatten kleinere tijdsperioden. Deze tijdsperioden bevatten algemene gebeurtenissen, die op hun beurt uit gebeurtenis-specifieke kennis bestaan (Belli, 1998). Gebeurtenissen waarbij een individu de mogelijkheid heeft om succesvol te zijn of te mislukken, gaan gepaard met onder andere gevoelens van (in)competentie. Deze gebeurtenissen kunnen opgeslagen worden onder een groter thema, zoals 'succesvol zijn'. Dit thema bevat kleinere tijdsperioden, zoals iemands studententijd. Een algemene gebeurtenis uit die studententijd kan bijvoorbeeld de deelname aan een experiment zijn. Wie de proefleider was, hoe het onderzoeklokaal er uit zag, welke gedachten er door het hoofd gingen tijdens het experiment en hoe (in)competent men zich voelde, is gebeurtenis-specifieke kennis en is rijk aan details. Dus, wanneer zo'n belangrijke competentie-gerelateerde ervaringen opgeslagen worden in het geheugen, zullen die gevoelens van competentie dan wel incompetentie mee opgeslagen worden in het autobiografisch geheugen (Philippe, Koestner, Beaulieu-Pelletier, Lecours, 2011; Sutin & Robins, 2007).

Figuur 2

Het Self-Memory-System (SMS)



Individen steunen vaak op hun conceptuele zelf en hun autobiografische herinneringen om hun keuzes, attitudes en gedrag te leiden (Pillemer, 2003). Dit impliceert dat een individu een onderscheid moet maken tussen keuzes, attitudes en gedrag waar hij wel en niet gevolg aan wil geven. Elk individu bezit aldus een complexe hiërarchie van verschillende actieve korte termijndoelen. Deze doelen bevinden zich in het *werkende zelf* en worden geordend in overeenstemming met wat een individu belangrijk acht en wat realistisch haalbaar lijkt te zijn. Bijvoorbeeld, een student beschouwt zichzelf als gedisciplineerd en plichtsbewust (conceptueel zelf). Wanneer die student beslist om 's avonds te studeren (korte termijndoel in

het werkend zelf), voert hij een actie uit die past bij het beeld dat hij koestert over zichzelf. Een avondje gaan stappen met vrienden zou een ander korte termijndoel kunnen vormen, maar wordt hiërarchisch onder studeren geplaatst omdat het verder af ligt van het gewenste zelf. Via het ordenen van korte termijndoelen in het werkende zelf wordt gedrag gereguleerd en de discrepantie tussen het gewenste zelf en het huidige zelf gereduceerd (Conway, 2005).

Omgaan met autobiografische herinneringen: Integratie.

Via het proces van integratie kan een individu vervolgens de aspecten van wie hij werkelijk is en was samenbrengen in het geheugen met de eigen waarden, emoties, identiteiten en basisbehoeften tot een coherent geheel (Ryan & Deci, 2008). Om tot een coherent zelf te komen is het niet enkel van belang dat herinneringen aan positieve gebeurtenissen geïntegreerd worden. Ook negatieve gebeurtenissen moeten herinnerd en geïntegreerd worden (Fuchs, 1996) opdat een individu kan leren van zijn fouten, psychologische groei kan doormaken (Allport, 1948) en meer adaptieve gedragskeuzes maken in de toekomst (Freeman, 1993). Perfectionisten blijken over een predispositie te beschikken om meer negatieve informatie te verwerken die de discrepantie tussen het huidige en ideale zelf extra benadrukt in vergelijking met individuen die niet perfectionistisch ingesteld zijn (Besser, Flett, Guez, & Hewitt, 2008). Perfectionisme blijkt aldus gelinkt te zijn aan cognitieve vertekeningen inzake het verwerken van positieve en negatieve gebeurtenissen. Er bestaan heel wat indicatoren voor de mate waarin positieve en negatieve ervaringen geïntegreerd worden. Het lijkt opportuun om enkel die indicatoren te bespreken die worden opgenomen in deze studie, met name, acceptatie, verbondenheid en ruminatie en dit in relatie met zelfkritisch perfectionisme, wat nog niet zo vaak aan onderzoek onderlegd is geweest.

Doorheen het integratief proces zullen mensen meer handelen in overeenkomst met hun behoeften en interesses, zodat ze zich beter in hun vel voelen en meer welzijn ervaren (Deci & Ryan, 1995). Wanneer we deze redenering volgen, is het plausibel om aan te nemen dat positieve gebeurtenissen gemakkelijker te *aanvaarden* zijn omdat ze het zelfbeeld emotioneel bevestigen en dus positief affect bevorderen, comfort bieden en bijdragen tot het welzijn (Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008; Ryan & Deci, 2001). Negatieve gebeurtenissen daarentegen kunnen het zelfbeeld pijnlijk in vraag stellen (Pals, 2006) en worden dus wellicht minder snel geaccepteerd. Flett en Hewitt (2002) toonden aan dat zelfkritisch perfectionisten moeite hebben met het aanvaarden van faalervaringen. Hoger werd reeds toegelicht dat zelfkritisch perfectionistische individuen een zelfde gebeurtenis als meer negatief zullen ervaren (inzake de competentiegevoelens en negatief affect) in

vergelijking met individuen die minder zelfkritisch perfectionistisch ingesteld zijn (Besser et al., 2004; Frost et al., 1995). Bovendien blijken negatieve gebeurtenissen de discrepantie tussen hun gewenste en huidige zelf te benadrukken (Besser et al., 2008). Hieruit volgt dat zelfkritische perfectionisten hun negatieve ervaringen nog minder zouden accepteren in vergelijking met individuen die niet zelfkritisch perfectionistisch ingesteld zijn.

Een andere indicator van integratie is de mate waarin een persoon zich *verbonden* voelt met een ervaring uit het verleden (Weinstein, Deci & Ryan, 2011). Wanneer een individu zich verbonden voelt met een herinnering aan een ervaring uit het verleden, kunnen we veronderstellen dat het individu die herinnering ook geaccepteerd heeft. Onze subjectieve ervaring van tijd strookt niet steeds met de chronologische tijd. Wanneer iemand een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt heeft, zal die gebeurtenis mogelijks sterker bijblijven dan een andere belangrijke, maar minder ingrijpende gebeurtenis. Je zal je psychologisch meer verbonden of dichter voelen bij die meer ingrijpende gebeurtenis, hoewel het mogelijk is dat deze chronologisch gezien al langer geleden is dan de minder ingrijpende gebeurtenis (Ross & Wilson, 2002). Ross en Wilson (2002) toonden aan dat individuen zich meer verbonden voelden met persoonlijke positieve gebeurtenissen uit het verleden, zoals gebeurtenissen die hen trots maken over de eigen prestaties, dan bij persoonlijke negatieve gebeurtenissen uit het verleden, zoals gebeurtenissen die schaamte omvatten. In een volgende studie (Ross & Wilson, 2003) illustreerden deze auteurs bovendien het verband tussen verbondenheid met een prestatie-ervaring en welzijn. Ze vonden dat de deelnemers die de psychologische afstand tot een faalervaring als klein aanvoelden (d.i. zich erg verbonden voelden), het huidige zelf als positiever beoordeelden dan de deelnemers die een grotere psychologische afstand tot een faalervaring aanvoelden. Daarenboven beoordeelden de deelnemers met een kleine psychologische afstand tot een succeservaring het huidige zelf als meer positief dan de deelnemers die een grotere psychologische afstand tot een succeservaring beschreven. Deze resultaten illustreren dus hoe de beleving van competentie-gerelateerde herinneringen een invloed heeft op welzijn, zoals bijvoorbeeld het beeld dat iemand heeft van zichzelf. Hoe zelfkritisch perfectionisme verband houdt met het zich verbonden voelen met positieve en negatieve herinneringen blijkt nog niet echt onderzocht te zijn. Op basis van de onderzoeksresultaten van Ross en Wilson (2002) en Besser en collega's (2004) zou men kunnen redeneren dat als individuen zich algemeen minder verbonden voelen met faalervaringen (en dus een grotere afstand tot faalervaringen ervaren) en vervolgens het huidige zelf als minder positief beoordelen, zelfkritisch perfectionisten - die het zelf nog

minder snel als positief beoordelen (gezien ze steeds alles kritisch in vraag stellen en een verhoogde focus hebben voor het negatieve) - zich bijgevolg nog minder verbonden zullen voelen met faalervaringen. Deze redenering zal onderzocht worden in de huidige studie.

Ruminatie is een strategie die bepaalde individuen aanwenden bij het ervaren van negatieve gebeurtenissen, zoals wanneer er een discrepantie gemerkt tussen het gewenste en huidige zelf (Martin & Tesser, zoals geciteerd in Williams et al., 2007). Rumerende personen zullen gefixeerd blijven op de problemen (en de gevoelens die ze ervaren rond die problemen) zonder daarbij actie te ondernemen (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008) en is aldus, in tegenstelling tot acceptatie en verbondenheid, een indicator van een negatieve verwerking van een herinnering (Annaert, 2014). Flett en collega's (2002) toonden bovendien aan dat een hoge mate van sociaal voorgeschreven perfectionisme (een van de factoren die hoog laadde op zelfkritisch perfectionisme) geassocieerd was met het hanteren van een cognitieve ruminatiestijl. Deze bevinding ligt in lijn met de eerder aangetoonde verbanden tussen zelfkritisch perfectionisme en cognitieve ruminatie over fouten en imperfecties (Frost et al., 1997). Bovendien vonden Besser en collega's (2004) dat de mate van ruminatie nog groter was wanneer perfectionistische individuen feedback kregen over hun faalprestaties. Dit betekent dat de invloed van zelfkritisch perfectionisme op het rumineren interageert met de prestatie van perfectionisten.

Huidige Studie

Het algemene doel van deze studie was om te onderzoeken wat de rol was van zelfkritisch perfectionisme in de manier waarop mensen omgaan met succes- en faalervaringen. Heel wat studies die reeds onderzoek gedaan hebben naar succes- of faalervaringen maakten gebruik van ervaringen die de deelnemers zelf aanbrachten uit hun persoonlijk verleden en die ze zelf als een succes of mislukking ervaren hebben (bijv., Philippe et al., 2012). Vernieuwend aan deze studie is dat, middels een experimentele manipulatie, alle deelnemers een gelijksoortige succes- of faalervaring meemaakten en hierover rapporteerden. Meer specifiek maakten deelnemers ofwel een succes- of een faalervaring mee waarbij er gepeild werd naar enerzijds hun directe ervaringen alsook hun herinnering aan deze ervaring één week later. Deze studie beoogde drie onderzoeksvragen te beantwoorden.

Allereerst werd er onderzocht of er een verband was tussen zelfkritisch perfectionisme en hoe mensen de taakuitvoering ervoeren. Concreet werd er nagegaan of zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan het soort competentiegevoelens (satisfactie en frustratie), het soort affect (positief en negatief) en de mate waarin ze plezier en spanning ervoeren

tijdens het meemaken van ofwel een succes- ofwel een faalervaring. De literatuurstudie toonde reeds dat een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan meer competentiefrustratie (Boone et al., 2014), minder competentiesatisfactie (Dunkley et al., 2012; Ferrier-Auerbach & Martens, 2009), minder positief affect en meer negatief affect (Besser et al., 2004; Hewitt et al., 1989; Mongrain & Zuroff, 1995; Roberts & Lovett, 1994; Sagar & Stoeber, 2009). Verder toonden Mouratidis en Michou (2011) aan dat zelfkritisch perfectionisme in verband staat met minder intrinsieke motivatie en dus ook minder plezier en meer spanning tijdens het uitvoeren van een taak. Op basis van deze bevindingen werd allereerst een hoofdeffect van zelfkritisch perfectionisme verwacht (d.w.z., dat een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme verband zou houden met meer competentiefrustratie, negatief affect en spanning, en minder competentiesatisfactie, positief affect en plezier in vergelijking met een lagere score voor zelfkritisch perfectionisme voor zowel een succes- als een faalervaring). Bovendien werd verwacht dat deze effecten sterker zouden zijn na een faalervaring dan na een succeservaring, gezien Besser en collega's (2004) en Stoeber en collega's (2008) vonden dat negatieve feedback en het maken van meer fouten gerelateerd was aan een stijging van negatief affect en een daling in positief affect en competentiesatisfactie (Hypothese 1).

De tweede onderzoeksvraag ging na of zelfkritisch perfectionisme een invloed had op hoe de deelnemers omgingen met *de herinnering* aan diezelfde succes- of faalervaring. Allereerst werd er onderzocht of er een relatie was tussen zelfkritisch perfectionisme en de mate waarin individuen competentiesatisfactie, competentiefrustratie, positief affect, en negatief affect ervoeren wanneer men terughadacht aan de succes- of faalervaring. Gezien competentiesatisfactie en valentie mee opgeslagen worden als componenten van een gebeurtenis (Denny & Hunt, 1992; Philippe, et al., 2011; Sutin & Robins, 2007), werd verwacht dat individuen met een hogere mate van zelfkritisch perfectionisme meer competentiefrustratie en negatief affect en minder competentiesatisfactie en positief affect zouden ervaren bij het terugdenken aan zowel een succeservaring als een faalervaring, analoog aan het beleven van de ervaring zelf, en dat deze effecten allicht sterker zouden zijn bij een faalervaring (Hypothese 2). Vervolgens werd er nagegaan of zelfkritisch perfectionisme een invloed had op hoe individuen de herinnering integreren, waarbij er gekeken werd naar de mate van acceptatie van, verbondenheid met en ruminatie over de herinnering. Hierbij werd verwacht dat een hogere mate van zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan een lagere mate van acceptatie en verbondenheid en een hogere mate van ruminatie met betrekking tot

de herinnering aan zowel een succes- als faalervaring, en dat deze verbanden nog sterker zouden zijn voor een faalervaring (Hypothese 3). Deze verwachtingen zijn gebaseerd op de bevindingen dat negatieve ervaringen algemeen minder gemakkelijk geaccepteerd worden dan positieve ervaringen (Pals, 2006; Routledge et al., 2008; Ryan & Deci, 2001) en dat zelfkritisch perfectionisten zich bovendien meer focussen op, en meer belang hechten aan, faalervaringen die de discrepantie tussen het gewenste en huidige zelf benadrukken (Besser et al., 2008). Dit kan enerzijds resulteren in een nog lagere mate van acceptatie van en verbondenheid met zowel succes- als faalervaringen voor zelfkritisch perfectionisten in vergelijking met niet-zelfkritisch perfectionistisch ingestelde individuen. Anderzijds kunnen zelfkritische perfectionisten zich minder verbonden voelen met en meer rumineren over de negatieve ervaringen en deze minder accepteren in vergelijking met positieve gebeurtenissen (Besser et al., 2004; Besser et al., 2008; Frost et al., 1995; Pals, 2006; Ross & Wilson, 2002; Routledge et al., 2008; Ryan & Deci, 2001).

Tot slot werd er in deze studie nagegaan of zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan een verandering in competentiesatisfactie en frustratie en positief en negatief affect naar aanleiding van een succes- of faalervaring tussen de twee meetmomenten in. De vragenlijsten op het eerste meetmoment peilden naar de ervaren competentiesatisfactie en frustratie en positief en negatief affect tijdens het uitvoeren van de succes- of faalervaring. Op het tweede meetmoment, peilde de vragenlijst naar de competentiesatisfactie en frustratie, positief en negatief affect tijdens het terugdenken aan de herinnering van de succes- of faalervaring. Zelfkritisch perfectionisme is geassocieerd met het nastreven van hoge, onrealistische standaarden. Doordat individuen veelal niet kunnen beantwoorden aan deze standaarden, wordt de kans veel groter dat zelfkritisch perfectionistische individuen zich gefaald zullen voelen in vergelijking met individuen die de lat minder hoog leggen. Als zelfkritisch perfectionisten bijgevolg het gevoel hebben dat ze gefaald hebben, gaan ze cognitief rumineren (Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002) en erg zelfkritisch zijn, waardoor de faalgevoelens bijgevolg nog zullen versterkt worden. Zelfkritisch perfectionisme impliceert aldus een grotere kans op falen, en dus op competentiefrustratie. Net door die ervaring van competentiefrustratie wordt het zelfkritisch perfectionisme versterkt, waardoor ook de gevoelens van competentiefrustratie nog meer benadrukt worden. Boone, Vansteenkiste, Soenens, Van der Kaap-Deeder, Verstuyf (2014) onderzochten het longitudinale verband tussen zelfkritisch perfectionisme en psychologische behoeftefrustratie. Ze observeerden dat zelfkritisch perfectionisme, gemeten op het eerste meetmoment, positief geassocieerd was

met behoeftefrustratie en negatief verband hield met behoeftesatisfactie, eveneens gemeten op het eerste meetmoment. Bovendien vonden ze dat zelfkritisch perfectionisme zoals gemeten op het eerste meetmoment nog steeds significant geassocieerd was met behoeftefrustratie op het tweede en derde meetmoment (zes en twaalf maand na het eerste meetmoment). Verder bleek uit eerder onderzoek dat competentiefrustratie en zelfkritisch perfectionisme elk gelinkt zijn aan meer negatief en minder positief affect (Dunkley et al., 2003; Sheldon et al., 1996). Op basis hiervan werd verwacht dat zelfkritisch perfectionisme een voorspellende waarde zou hebben voor een stijging in competentiefrustratie en negatief affect en een daling competentiesatisfactie en positief affect over een tijdsspanne van een week (Hypothese 4).

Bij het onderzoeken van deze drie onderzoeksvragen werd er steeds gecontroleerd voor de mate van depressieve symptomen, aangezien eerder onderzoek reeds het effect van depressieve symptomen op (de herinnering aan) competentie-gerelateerde ervaringen aantoonde (Werner-Seidler & Moulds, 2011; Williams, et al., 2007). Bovendien werd reeds geobserveerd dat er een positieve correlatie blijkt te zijn tussen zelfkritisch perfectionisme en depressieve symptomen (Flett, Davis, & Hewitt, 2003). De resultaten die aldus gevonden werden in deze studie, konden door deze controles met zekerheid *niet* toegeschreven worden aan depressieve symptomen.

Methode

Steekproef

Studenten van de Universiteit Gent werden via Experimentrix (d.i., een online registratietool voor experimenten) uitgenodigd om in ruil voor een geldbeloning of een credit deel te nemen aan het onderzoek. De steekproef ($N = 73$) bestond uit 61 vrouwen (83.6%) en 12 mannen (16.4%). De leeftijd varieerde van 17 tot 46 jaar met een gemiddelde van 21.81 jaar ($SD = 6.39$ jaar). 56 studenten behaalden hun middelbaar diploma, 17 andere studenten gaven aan een ander hoogst behaald diploma te bezitten. De huidige opleiding van 51 deelnemers betrof een eerste Bachelor in de Psychologie aan de Universiteit Gent. De 22 overige deelnemers volgden een andere opleiding. 90.4% van de totale steekproef rapporteerde Belg te zijn. Daarnaast namen 3 Nederlandse studenten, 1 Armeense, 1 Belgisch-Italiaanse, 1 Duitse en 1 Litouwse student deel aan het experiment. De deelnemers werden willekeurig verdeeld in twee groepen (groep 1 = 36 studenten, groep 2 = 37 studenten). De student die zich het eerst inschreef voor het experiment werd toegewezen aan groep 2. De volgende deelnemers werden alternerend aan de condities toegewezen.

Procedure

Deze studie werd op Experimentrix voorgesteld aan de studenten als een onderzoek dat de intelligentie zou meten door middel van het uitvoeren van één taak en het invullen van vragenlijsten, en dit in twee sessies. Er werd gekozen voor deze manipulatie omwille van twee redenen. Allereerst leert de literatuur ons dat wanneer er aan individuen verteld werd dat hun prestatie op een activiteit indicatief is voor hun intelligentie, deze individuen zichzelf extra druk op legden om hun best te doen (Ryan, 1982). Het is mogelijk dat op deze manier zelfkritisch perfectionisme extra werd aangesproken bij individuen die reeds de neiging hebben om zelfkritisch perfectionistisch ingesteld te zijn. Ten tweede, door de taak als een maat voor intelligentie te presenteren, werd de taak als een indicator voor de zelfwaarde van individuen gezien ('ego involvement') en kreeg de taak meer gewicht. Een goede prestatie op de taak zou namelijk gepaard gaan met een verhoging in zelfwaarde (Ryan, 1982). Deze manipulatie werd goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Gent.

De eerste en individuele sessie duurde een uur en vond plaats in een onderzoekslokaal van de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Gent. De tweede sessie nam een halfuur in beslag en kon van thuis uit online gebeuren. In de eerste en individuele sessie werd elke student gevraagd om plaats te nemen op een stoel. Op de tafel voor hen lag reeds de puzzeltaak klaar met het opgaveboekje, de timer, de vragenlijstbundel en het toestemmingsformulier. De onderzoeker stelde zichzelf eerst voor en bedankte de deelnemers voor hun deelname. Daarna kreeg elke proefpersoon wat algemene informatie met betrekking tot het invullen van de vragenlijsten en het maken van de puzzeltaak. Tevens werd het misleidend doel (d.i., een intelligentiemeting) van deze puzzeltaak nog eens herhaald. Voordat er van start mocht gegaan worden, werd er gevraagd om de toestemmingsverklaring te lezen en te ondertekenen indien de deelnemers akkoord gingen met de inhoud hiervan. Vervolgens werden de deelnemers verzocht om de vragenlijstbundel in te vullen. De deelnemers vulden een samengestelde vragenlijst in die peilde naar de demografische eigenschappen, depressieve symptomen en zelfkritisch perfectionisme.

Daarna werd er overgegaan naar de puzzeltaak, namelijk de 'Tangram Puzzle Task' (TPT). De TPT bestaat uit zeven houten puzzelstukken die op een bepaalde manier samengelegd dienen te worden om zo geometrische figuren te vormen. Bij deze puzzeltaak werd er een onderscheid gemaakt tussen twee condities, waaraan deelnemers willekeurig werden toegewezen. Indien men toegewezen werd aan de eerste groep, bevond men zich in

de faalconditie. De tweede groep vormde de succesconditie. Afhankelijk van de toegewezen conditie, zal dus een faal- of succeservaring geïnduceerd worden. Uit een pilootstudie van Van der Kaap – Deeder, Vansteenkiste en Soenens (2013) bleek dat het induceren van succes- versus faalgevoelens aan de hand van de TPT goed te werken: individuen in de succesconditie vonden zichzelf competentier in de taak en vonden de taak leuker om te doen dan individuen in de faalconditie. In beide condities werd er eerst gestart met twee oefenpuzzels, bestaande uit één moeilijke en één makkelijke puzzel. Deze oefenpuzzels dienden opgelost te worden in vier minuten maar de deelnemer mocht zelf beslissen hoe hij of zij deze vier minuten verdeelde over de twee puzzels. Na het oplossen van de twee oefenpuzzels, of wanneer de vier minuten verstreken waren, volgde de testfase. De testfase bestond in beide condities uit vijf puzzels waarvoor deelnemers 10 minuten de tijd kregen. Er waren echter twee belangrijke verschillen tussen de twee condities. Allereerst werd er een andere standaard gehanteerd in beide condities. In de faalconditie werd namelijk vermeld dat studenten van dezelfde leeftijd gemiddeld gezien vier van de vijf puzzels correct konden oplossen terwijl er in de succesconditie verteld werd dat leeftijdsgenoten gemiddeld gezien slechts twee van de vijf puzzels correct konden oplossen. Een tweede verschil tussen de twee condities was de moeilijkheidsgraad van de testpuzzels: puzzels in de faalconditie waren moeilijker dan puzzels in de succesconditie. In de succesconditie was namelijk relatief eenvoudig te zien welke puzzelstukken waar thuishoorden. In de faalconditie was het patroon veel complexer waardoor het minder waarschijnlijk was dat de deelnemers alle puzzels goed konden oplossen. Nadat de deelnemers de TPT af hadden, of de tien minuten om waren, werd er misleidende feedback gegeven. In de faalconditie werd verteld dat men onder het gemiddelde scoorde in vergelijking met de leeftijdsgenoten terwijl men in de succesconditie te horen kreeg dat men het beter gedaan had dan vijftig procent van de leeftijdsgenoten. De deelnemers kregen deze score en feedback tevens op papier mee naar huis. Ten slotte werd er op het einde van deze eerste sessie nog een korte vragenlijst afgenomen. In deze vragenlijst werd er gepeild naar de ervaren competentiesatisfactie, competentiefrustratie, positief affect, negatief affect, plezier en spanning tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak.

Precies één week later kregen de deelnemers een e-mail toegestuurd met een link naar de online vragenlijst. Deze vragenlijst peilde naar de mate waarin de deelnemers tijdens het herinneren van de puzzeltaak positief affect, negatief affect, gevoelens van competentiesatisfactie en competentiefrustratie ervoeren. Bovendien werd ook gepeild naar integratieaspecten van de herinnering, namelijk de acceptatie van, verbondenheid met en

ruminatie over de herinnering tijdens de afgelopen week. Ten slotte beantwoordden de deelnemers een vragenlijst die de geloofwaardigheid van de instructies en feedback naging.

Algemene Vragenlijsten Eerste Meetmoment

Demografische gegevens. De eerste vragenlijst die de deelnemers dienden in te vullen, bevroeg hun demografische gegevens. Ze dienden hun geslacht, leeftijd, geboortedatum en nationaliteit aan te duiden. Ook werd er gevraagd naar de hoogst afgeronde en huidige opleiding.

Depressieve symptomen. Aan de hand van een verkorte versie van de Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D-6; Radloff uit Soenens, Luyckx, Vansteenkiste, Duriez, & Goossens, 2008) werden depressieve symptomen gemeten. De ingekorte, Nederlandstalige vragenlijst bestaat uit zes uitspraken over gevoelens die men de voorbije week kan ervaren hebben. Per uitspraak moest de deelnemer aangeven op een 4-puntsschaal hoe vaak hij of zij deze symptomen heeft ervaren de afgelopen week. Een item is bijvoorbeeld: "Gedurende de voorbije week voelde ik me eenzaam.". De antwoordmogelijkheden zijn: 0 (zelfden of nooit; minder dan één dag), 1 (een paar keer, één tot twee dagen), 2 (nu en dan of regelmatig; drie tot vier dagen) en 3 (meestal of de hele tijd; vijf tot zeven dagen). Deze verkorte versie werd reeds succesvol gebruikt in voorgaand onderzoek. Men vond onder andere Cronbach's α 's van .77 (Van Hiel & Vansteenkiste, 2009) en .83 (Annaert, 2014). In de huidige studie werd eveneens een goede betrouwbaarheid gevonden ($\alpha = .85$).

Zelfkritisch perfectionisme. Twee subschalen van de Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) werden gebruikt om zelfkritisch perfectionisme na te gaan. Meer specifiek maakten negen items deel uit van de subschaal 'zorgen over fouten' (bijv., "Andere mensen zullen me waarschijnlijk minder waarderen als ik een fout bega.") en vier items maakten deel uit van de subschaal 'twijfels over acties' (bijv., "Ik heb vaak twijfels over de eenvoudige, alledaagse dingen die ik doe."). Op elk van deze 13 items dienden de deelnemers op een 5-punts Likert schaal aan te geven in welke mate de uitspraak voor haar/hem waar was, gaande van 1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar). Analoog aan voorgaande studies die gebruik maakten van deze schaal (Boone et al., 2014; Park, Heppner, & Lee, 2010), werden deze twee subschalen samen genomen tot een score die zelfkritisch perfectionisme meet gezien items van deze twee subschalen consistent laden op dezelfde factor (Boone et al., 2014). In deze studie werd een goede betrouwbaarheid gevonden voor de schaal zelfkritisch perfectionisme ($\alpha = .88$).

Taak-specifieke Vragenlijsten Eerste Meetmoment

Competentiesatisfactie en frustratie. De satisfactie dan wel frustratie van de basisbehoefte competentie werd gemeten aan de hand van de competentie-subschaal van de Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration Scale (Chen et al., 2015). Acht items werden geherformuleerd zodat ze specifiek peilden naar de mate waarin de deelnemers een gevoel van competentie ervoeren tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak. Voor elk van deze acht items dienden de deelnemers op een 5-punts Likert-schaal van 1 (helemaal niet akkoord) tot 5 (helemaal akkoord) aan te duiden in welke mate de stellingen voor hen van toepassing waren. Vier items peilden naar competentiesatisfactie (bijv., “Ik voel me bekwaam in hoe ik de puzzeltaak deed.”) en hadden een uitstekende betrouwbaarheid ($\alpha = .92$). De andere vier items peilden naar competentiefrustratie (bijv., “Ik voel me als een mislukking omwille van de fouten die ik maakte bij de puzzeltaak.”) en bleken een goede betrouwbaarheid te hebben ($\alpha = .85$).

Positief en negatief affect. De gemoedstoestand werd gemeten aan de hand van een vragenlijst gebaseerd op de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988), die peilde naar twee dimensies, namelijk positief affect en negatief affect. Elke dimensie werd bevraagd aan de hand van 10 items. Voorbeelditems van de dimensie positief affect zijn: enthousiast, opgewekt, actief, fier, geïnspireerd en alert. Angstig, kwaad, zenuwachtig, vijandig en beschaamd zijn voorbeelditems van de dimensie negatief affect. Voor elk van de twintig items moest aangeduid worden op een Likertschaal van 1 (helemaal niet of bijna niet) tot 5 (zeer sterk) in welke mate gemoedsgerelateerde stellingen van toepassing waren tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak. Zowel de subschaal positief affect ($\alpha = .88$) als de subschaal negatief affect had een uitstekende betrouwbaarheid ($\alpha = .90$).

Plezier en Spanning. Twee subschalen van de Intrinsic Motivation Inventory (Ryan, 1982; Ryan, Koestner, & Deci, 1991) werden gebruikt om na te gaan in welke mate er spanning (twee items; bijv., “Ik voelde me erg gespannen terwijl ik de puzzels maakte.”) en plezier (5 items; bijv., “Ik heb me goed geamuseerd bij het maken van de puzzels.”) ervaren werd tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak. Alle items werden gescoord op een Likertschaal van 1 (helemaal niet waar) tot 7 (helemaal waar). Deze vragenlijsten bleken een goede betrouwbaarheid te hebben (spanning: $\alpha = .78$ en plezier: $\alpha = .72$).

Taak-specifieke Vragenlijsten Tweede Meetmoment

Competentiesatisfactie en frustratie bij de herinnering. Aan de hand van acht items, op een Likertschaal van 1 (helemaal niet) tot 5 (helemaal wel), werd gepeild naar hoe

competent de deelnemers zich voelden wanneer ze terug dachten aan de herinnering. Deze schaal werd gebaseerd op de competentie subschaal uit het onderzoek van Chen et al. (2015). Voorbeelden van de vier items die peilden naar competentiesatisfactie zijn: bekwaam en competent, terwijl mislukt en gefaald voorbeelden zijn van de vier items die peilden naar competentiefrustratie. Er werd een uitstekende betrouwbaarheid (competentiesatisfactie: $\alpha = .93$ en competentiefrustratie: $\alpha = .93$) gevonden voor beide competentie schalen.

Positief en negatief affect bij de herinnering. De mate waarin deelnemers positief en negatief affect ervoeren bij het terugdenken aan de succes- of faalervaring werd wederom in kaart gebracht met een vragenlijst gebaseerd op de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988). De deelnemers dienden op dezelfde 20 items als bij het eerste meetmoment te rapporteren in welke mate de items van toepassing waren wanneer ze terugdachten aan de herinnering van de puzzeltaak. Deze schalen hadden een uitstekende betrouwbaarheid (positief affect: $\alpha = .91$ en negatief affect: $\alpha = .95$).

Integratiekenmerken van de herinnering. Tot slot werd een samengestelde vragenlijst afgenomen die peilde naar de integratiekenmerken van de herinnering. Alle 17 stellingen gingen over hoe de deelnemers omgingen met de herinnering aan de succes- of faalervaring. De deelnemers dienden voor elk van deze 17 items te bepalen in welke mate de stelling waar was voor zichzelf. Via deze vragenlijst werden volgende subschalen gemeten: acceptatie, verbondenheid, intrusie en ruminatie. Elk item werd beoordeeld op een Likertschaal van 1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar).

Acceptatie van de gebeurtenis werd gemeten met zes items (bijv., “Ik aanvaard dat deze gebeurtenis mij is overkomen”) gebaseerd op de vragenlijst uit Weinstein, Deci en Ryan (2011) gezien deze een goede betrouwbaarheid bleek te hebben ($\alpha = .86$). Ook in deze studie werd een goede betrouwbaarheid gevonden ($\alpha = .91$).

Verbondenheid werd geoperationaliseerd middels vier items eveneens gebaseerd op het onderzoek van Weinstein, Deci en Ryan (2011). Een voorbeeld item is: “Ik voel me verbonden met de persoon die ik toen was.”. Net zoals in vorig onderzoek ($\alpha = .90$) had deze schaal een goede betrouwbaarheid ($\alpha = .80$).

Ruminatie werd gemeten met vier items (bijv., “Ik heb de neiging om te blijven piekeren of stil te staan bij deze gebeurtenis.”) afkomstig van de ruminatie subschaal uit de Rumination-Reflection Questionnaire (Trapnell, & Cambell, 1999) en drie items (bijv., “Ik denk vaak aan deze gebeurtenis zonder dat ik dat wil.”) van de intrusie subschaal uit de Impact of Event Scale (IES; Brom & Kleber, 1985; Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979). Gezien deze twee

reeksen items significant gecorreleerd waren ($r = .40$; $p < .01$), zijn ze samen gemiddeld en vormen ze de schaal voor ruminatie. Deze samengestelde schaal had een goede betrouwbaarheid ($\alpha = .84$).

Resultaten

Plan van Statistische Analyse

Alle statistische analyses zijn uitgevoerd met het programma SPSS 21. Eerst werden preliminaire analyses uitgevoerd. Middels bivariate correlaties en onafhankelijke t -toetsen werden de relaties tussen de demografische variabelen, leeftijd en geslacht, en de studievariabelen nagegaan. Vervolgens werden correlaties uitgevoerd om de samenhang na te gaan tussen zelfkritisch perfectionisme, depressieve symptomen, de puzzeltaakuitkomsten en de herinneringsuitkomsten. Verder werd een t -test voor onafhankelijke steekproeven uitgevoerd als manipulatiecheck om conditiever verschillen in geloofwaardigheid, puzzeltaakuitkomsten en herinneringsuitkomsten na te gaan.

Met betrekking tot de primaire analyses, werden er allereerst MANCOVA's uitgevoerd om na te gaan of zelfkritisch perfectionisme, wanneer gecontroleerd voor depressieve symptomen en conditie, een multivariate invloed had op enerzijds de puzzeltaakuitkomsten (Hypothese 1) en anderzijds de herinneringsuitkomsten (Hypothesen 2 en 3). Indien er sprake was van een multivariaat verband werden de univariate verbanden nader beschouwd. In een tweede stap en ter beantwoording van Hypothese 4, werd er aan de hand van regressieanalyses nagegaan of zelfkritisch perfectionisme, wanneer gecontroleerd voor depressieve symptomen en conditie, gerelateerd was aan een verandering in competentiesatisfactie, competentiefrustratie, positief affect en negatief affect. Meer specifiek werd hierbij gekeken of zelfkritisch perfectionisme een voorspeller was van de uitkomsten zoals gemeten op het tweede meetmoment (d.w.z., de online vragenlijst), wanneer er gecontroleerd werd voor deze dezelfde uitkomsten zoals gemeten op het eerste meetmoment. Bij zowel de MANCOVA's als bij de regressieanalyses werden ook steeds mogelijke interacties tussen zelfkritisch perfectionisme en conditie op de uitkomsten onderzocht.

Preliminaire Analyses

Demografische variabelen, descriptieven en correlaties.

Resultaten van de bivariate correlatie-analyses lieten zien dat leeftijd over het algemeen niet samenhangt met de studievariabelen, met uitzondering van de significante relaties met zelfkritisch perfectionisme en depressieve symptomen. Meer specifiek, hoe ouder

de proefpersoon, des te minder depressieve symptomen ($r = -.25, p < .05$) en minder zelfkritisch perfectionisme ($r = -.25, p < .05$) er gerapporteerd werd. Verder lieten de resultaten van onafhankelijke t -toetsen zien dat er geen geslachtsverschillen waren met betrekking tot alle studiev variabelen (t -waardes varieerden tussen $-.03$ en $-1.44, p > .05$). Gezien leeftijd enkel significant correleerde met de onafhankelijke variabelen en er geen significante geslachtsverschillen geobserveerd werden in de data, diende er bijgevolg niet gecontroleerd te worden voor leeftijd en geslacht in de verdere analyses.

De gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties tussen de studiev variabelen staan gerapporteerd in Tabel 1. Globaal gezien bleek er een significante samenhang te zijn tussen zelfkritisch perfectionisme, depressieve symptomen, de afhankelijke variabelen van de puzzeltaak en de afhankelijke variabelen met betrekking tot de herinnering aan de puzzeltaak. Zo bleek zelfkritisch perfectionisme negatief gecorreleerd te zijn met een gevoel van competentiesatisfactie tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak, maar niet tijdens het herinneren van de puzzeltaak. Vervolgens hing zelfkritisch perfectionisme positief samen met zowel een gevoel van competentiefrustratie als negatief affect op de twee meetmomenten. Verder bleek zelfkritisch perfectionisme negatief geassocieerd te zijn met de mate waarin plezier ervaren werd tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak. Het niveau van depressieve symptomen bleek significant samen te hangen met meer negatief affect op de twee meetmomenten en meer competentiefrustratie op het tweede meetmoment.

Wat betreft de integratiekenmerken van de herinnering, bleken rapportages van zelfkritisch perfectionisme en depressieve symptomen gerelateerd te zijn aan minder acceptatie van en verbondenheid met de herinnering aan de puzzeltaak, terwijl er meer sprake was van ruminatie over de herinnering aan de puzzeltaak. De uitkomstvariabelen gemeten net na de puzzeltaak en tijdens het herinneren van de puzzeltaak leken over het algemeen samen te hangen. Zowel na het uitvoeren van de puzzeltaak als tijdens het herinneren van de puzzeltaak, bleek het ervaren van competentiesatisfactie positief samen te hangen met positief affect en negatief gecorreleerd te zijn met het ervaren van competentiefrustratie en negatief affect. Positief affect hield op beide meetmomenten negatief verband met competentiefrustratie en negatief affect, die op hun beurt positief met elkaar gecorreleerd waren. Gevoelens van competentiesatisfactie, positief affect en plezier gemeten net na het uitvoeren van de puzzeltaak waren positief geassocieerd met competentiesatisfactie en positief affect tijdens het herinneren van de puzzeltaak en negatief geassocieerd met competentiefrustratie en negatief affect tijdens het herinneren. Gevoelens van

competentiefrustratie, negatief affect en spanning gemeten net na het uitvoeren van de puzzeltaak vertoonden een tegengesteld correlatiepatroon. Deze variabelen hingen positief samen met competentiefrustratie en negatief affect tijdens het herinneren en hingen negatief samen met gevoelens van competentiesatisfactie en positief affect tijdens het herinneren van de puzzeltaak.

Voor de integratievariabelen van de herinnering bleken competentiefrustratie, negatief affect en spanning in de puzzeltaak en tijdens het herinneren van de puzzeltaak gecorreleerd te zijn met meer ruminatie over en minder acceptatie van en verbondenheid met de herinnering aan de puzzeltaak. Daarentegen bleken competentiesatisfactie, positief affect en plezier in de puzzeltaak en tijdens het herinneren van de puzzeltaak samen te hangen met meer acceptatie van en verbondenheid met de herinnering aan de puzzeltaak. Er bleek geen significant verband te zijn met ruminatie over de herinnering, met uitzondering van competentiesatisfactie tijdens het herinneren van de puzzeltaak. Tot slot bleek een grotere aanvaarding van de herinnering positief samen te hangen met het zich verbonden voelen met de herinnering en een lage mate van rumineren over de herinnering.

Manipulatiecheck.

Om na te gaan of er significante verschillen waren tussen de twee condities wat betreft alle studievariabelen werd *t*-testen voor onafhankelijke steekproeven uitgevoerd. De resultaten zijn terug te vinden in Tabel 2. Hieruit bleek dat er geen significant verschil ervaren werd tussen beide condities in de geloofwaardigheid van de instructies en de feedback die gegeven werd na de puzzeltaak door de proefleider. Bovendien losten de proefpersonen in de faalconditie niet significant meer of minder oefenpuzzels correct op dan de proefpersonen in de succesconditie, maar wel significant minder testpuzzels.

De proefpersonen uit de faalconditie ervoeren tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak significant meer competentiefrustratie, negatief affect en spanning en minder competentiesatisfactie, positief affect en plezier in vergelijking met proefpersonen uit de succesconditie. Ook wanneer er teruggedacht werd aan de herinnering, ervoeren proefpersonen uit de faalconditie meer competentiefrustratie en negatief affect en minder competentiesatisfactie en positief affect in vergelijking met proefpersonen uit de succesconditie. Tot slot bleken de condities nauwelijks te verschillen wat betreft de integratiekenmerken van de herinnering aan de puzzeltaak. Proefpersonen uit de succesconditie accepteerden de herinnering meer en voelden zich meer verbonden met de herinnering in vergelijking met proefpersonen uit de faalconditie (althoewel deze laatste relatie

slechts marginaal significant was). Verder bleek er geen significant verschil in ruminatie te zijn tussen de twee condities.

Tabel 1

Gemiddelden, Standaarddeviaties en Correlaties tussen Persoonskenmerken en Afhankelijke variabelen

	<i>M (SD)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Persoonskenmerken																
1. Depressieve symptomen	.60 (.59)	-														
2. Zelfkritisch perfectionisme	2.51 (.69)	.51**	-													
Puzzeltaak																
3. Competentiesatisfactie	2.38 (1.04)	-.14	-.27*	-												
4. Competentiefrustratie	2.99 (1.05)	.21	.36**	-.71**	-											
5. Positief affect	2.86 (.75)	-.04	-.18	.59**	-.37**	-										
6. Negatief affect	2.26 (.89)	.31**	.52**	-.56**	.61**	-.44**	-									
7. Plezier	4.10 (1.36)	-.08	-.28*	.70**	-.51**	.74**	-.56**	-								
8. Spanning	4.28 (1.68)	.11	.23	-.41**	.47**	-.38**	.68**	-.37**	-							
Herinnering																
9. Competentiesatisfactie	2.46 (1.04)	-.13	-.16	.82**	-.59**	.74**	-.51**	.67**	-.39**	-						
10. Competentiefrustratie	2.61 (1.27)	.24*	.48**	-.69**	.83**	-.36**	.73**	-.52**	.59**	-.61**	-					
11. Positief affect	2.52 (.84)	-.09	-.14	.57**	-.39**	.85**	-.46**	.67**	-.45**	.77**	-.39**	-				
12. Negatief affect	2.19 (.99)	.29*	.54**	-.61**	.68**	-.38**	.84**	-.55**	.59**	-.56**	.85**	-.41**	-			
13. Acceptatie	4.07 (.85)	-.42**	-.32**	.28*	-.40**	.32**	-.41**	.26*	-.22	.32**	-.37**	.28*	-.41**	-		
14. Verbondenheid	3.69 (.87)	-.29**	-.36**	.39**	-.37**	.43**	-.40**	.44**	-.32**	.45**	-.55**	.41**	-.51**	.40**	-	
15. Ruminatie	1.76 (.76)	.56**	.39**	-.19	.39**	-.19	.41**	-.16	.28*	-.23*	.43**	-.20	.45**	-.66**	-.37**	-

Noot. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Tabel 2

Conditieverschillen in Geloofwaardigheid, Puzzeltaakuitkomsten, en Herinneringsuitkomsten

	Faalconditie	Succesconditie	
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>t</i> -waarde
Manipulatiecheck			
Geloofwaardigheid instructies na puzzeltaak	4.17 (.97)	3.69 (1.26)	-1.78
Geloofwaardigheid feedback na puzzeltaak	3.53 (1.16)	3.44 (1.13)	-.31
Aantal correct opgeloste oefenpuzzels	.69 (.67)	0.89 (.61)	1.32
Aantal correct opgeloste testpuzzels	.75 (.94)	2.65 (.95)	8.59**
Puzzeltaak			
Competentiesatisfactie	1.59 (.61)	3.14 (.77)	9.44**
Competentiefrustratie	3.53 (1.02)	2.47 (.78)	-4.99**
Positief affect	2.44 (.69)	3.28 (.56)	5.64**
Negatief affect	2.66 (.96)	1.87 (.63)	-4.16**
Plezier	3.33 (1.34)	4.85 (.90)	5.71**
Spanning	4.76 (1.67)	3.81 (1.58)	-2.49*
Herinnering			
Competentiesatisfactie	1.76 (.81)	3.16 (.73)	7.72**
Competentiefrustratie	3.13 (1.32)	2.08 (.99)	-3.81**
Positief affect	2.03 (.75)	3.01 (.61)	6.09**
Negatief affect	2.57 (1.09)	1.81 (.69)	-3.54*
Acceptatie	3.91 (1.01)	4.24 (.62)	1.69†
Verbondenheid	3.51 (.89)	3.88 (.82)	1.79†
Ruminatie	1.89 (.84)	1.64 (.66)	-1.44

Noot. † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$.

Primaire Analyses

Multi- en univariate effecten.

Om de effecten van zelfkritisch perfectionisme, wanneer gecontroleerd voor depressieve symptomen en conditie, op de puzzeltaakuitkomsten en de herinneringsuitkomsten na te gaan werden twee MANCOVA's uitgevoerd. Voor het rapporteren van de F -toets wordt telkens gebruik gemaakt van Wilks' Lambda. De effectgroottes (η^2) worden ook telkens gerapporteerd. Cohen (1988) stelt dat een effectgrootte tot en met .02 wijst op een klein effect, tot en met .13 op een medium effect, en tot en met .26 op een groot effect.

Puzzeltaakuitkomsten. De eerste MANCOVA ging na of zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan hoe mensen omgingen met een succes- of faalervaring en had als afhankelijke variabelen de zes puzzeltaakuitkomsten (competentiesatisfactie, competentiefrustratie, positief affect, negatief affect, plezier en spanning). De onafhankelijke variabelen en covariaten in deze analyse waren zelfkritisch perfectionisme, depressieve symptomen, conditie en de interactie tussen zelfkritisch perfectionisme.

Uit de multivariate toets bleek dat zelfkritisch perfectionisme een significant effect had op de uitkomsten ($F(6,63) = 5.93; p < .01; \eta^2 = .36$). Daarnaast was er ook een significant verband tussen conditie en de afhankelijke variabelen ($F(6,63) = 4.23; p < .01; \eta^2 = .29$), maar er was geen significant effect van depressieve symptomen ($F(6,63) = .58; p > .05$). Tenslotte was de interactie tussen zelfkritisch perfectionisme en conditie marginaal significant ($F(6,63) = 1.93; p < .10; \eta^2 = .16$).

De resultaten van de univariate toetsen staan gerapporteerd in het bovenste deel van Tabel 3. Zelfkritisch perfectionisme bleek een sterk significant effect te hebben op elk van de puzzeltaakuitkomsten. Meer specifiek hield zelfkritisch perfectionisme een positief verband met competentiefrustratie, negatief affect en spanning tijdens de puzzeltaak, en een negatief verband met competentiesatisfactie, positief affect en plezier tijdens de puzzeltaak. De interactie tussen zelfkritisch perfectionisme en conditie had een sterk significante invloed op negatief affect en een marginaal significante invloed op competentiesatisfactie tijdens de puzzeltaak. Zoals te zien in Figuur 3 waarbij de interactie tussen zelfkritisch perfectionisme en conditie als voorspeller van negatief affect ingegeven werd, is een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme geassocieerd met meer negatief affect in de faalconditie (maar niet in de succesconditie) vergeleken met individuen die lager score op zelfkritisch perfectionisme. Tot slot bleek de controlevariabele conditie significant positief samen te hangen met

competentiesatisfactie en plezier in de puzzeltaak, en negatief met competentiefrustratie in de puzzeltaak.

Herinneringsuitkomsten. De tweede MANCOVA ging na of zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan hoe mensen omgingen met een herinnering aan een succes- of faalervaring en werd uitgevoerd met de zeven herinneringsuitkomsten als afhankelijke variabelen (competentiesatisfactie, competentiefrustratie, positief affect, negatief affect, acceptatie, verbondenheid en ruminatie). De onafhankelijke variabelen en covariaten waren dezelfde als in bovenstaande MANCOVA.

De multivariate toets gaf aan dat zowel zelfkritisch perfectionisme ($F(7,61) = 4.54; p < .01; \eta^2 = .34$), conditie ($F(7,61) = 2.92; p < .05; \eta^2 = .25$), depressieve symptomen ($F(7,61) = 2.99; p < .01; \eta^2 = .26$) als de interactie tussen zelfkritisch perfectionisme en conditie ($F(7,61) = 2.41; p < .05; \eta^2 = .22$) een significante invloed hadden op de afhankelijke variabelen.

Uit de resultaten van de univariate toetsen, zoals gerapporteerd in het onderste deel van Tabel 3, bleek dat zelfkritisch perfectionisme geen significante invloed had op alle herinneringsuitkomsten, in tegenstelling tot de puzzeltaakuitkomsten. Zelfkritisch perfectionisme hield positief verband met competentiefrustratie, negatief affect en ruminatie tijdens het terugdenken aan de herinnering en had een negatieve relatie met de verbondenheid met de herinnering. De interactie tussen zelfkritisch perfectionisme en conditie oefende een significante invloed uit op acceptatie van (zie Figuur 4) en ruminatie over (zie Figuur 5) de herinnering en een marginaal significant effect op negatief affect tijdens het terugdenken aan de herinnering. Concreet bleek een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme verband te houden met minder acceptatie van de herinnering in de faalconditie (maar niet in de succesconditie) vergeleken met een lage score voor zelfkritisch perfectionisme. Bovendien bleek een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme gelinkt te zijn aan meer ruminatie over de herinnering in de faalconditie (maar niet in de succesconditie) in vergelijking met een lage score voor zelfkritisch perfectionisme. Tot slot had conditie een significant positief effect op competentiesatisfactie en ruminatie tijdens het terugdenken aan de herinnering en een negatief effect op de acceptatie van de herinnering. Ook de controlevariabele depressieve symptomen hadden een significant negatief effect op de acceptatie van de herinnering en een positief effect op het rumineren over de herinnering.

Tabel 3

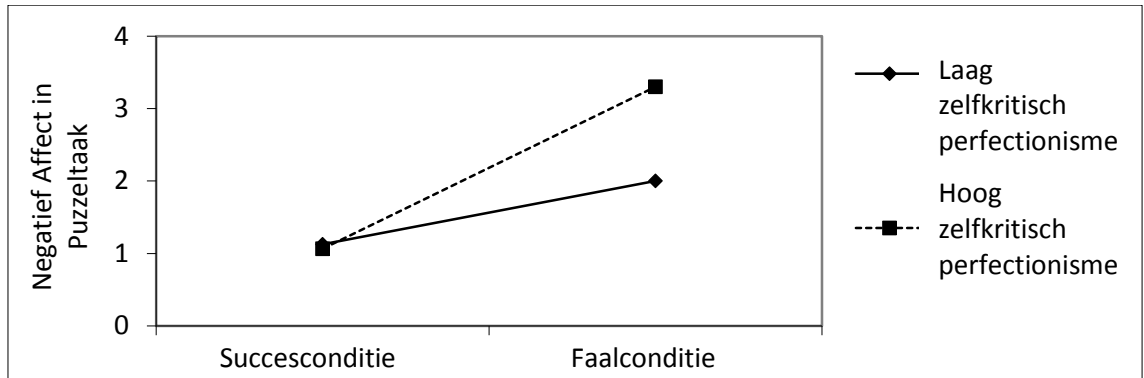
MANCOVA's voor Afhankelijke Variabelen van Puzzeltaak en Herinnering aan de Puzzeltaak

	Zelfkritisch Perfectionisme		Depressieve symptomen		Conditie		Zelfkritisch Perfectionisme x Conditie	
	<i>F</i>	η^2	<i>F</i>	η^2	<i>F</i>	η^2	<i>F</i>	η^2
Puzzeltaak								
Competentiesatisfactie	12.29**	.15	1.60	.02	20.86**	.24	3.49†	.05
Competentiefrustratie	11.16**	.14	.10	.00	2.85†	.04	.08	.00
Positief affect	5.06*	.07	2.00	.03	1.44	.02	.13	.00
Negatief affect	28.06**	.29	.05	.00	.60	.01	4.80*	.07
Plezier	10.92**	.14	2.53	.04	2.91†	.04	.01	.00
Spanning	4.29*	.06	.21	.00	.66	.01	2.40	.03
Herinnering								
Competentiesatisfactie	2.59	.04	.05	.00	6.70*	.09	.31	.01
Competentiefrustratie	22.36**	.25	.41	.01	.13	.00	.71	.01
Positief affect	2.48	.04	.36	.01	.69	.01	.67	.01
Negatief affect	29.48**	.31	.10	.00	.36	.01	3.28†	.05
Acceptatie	2.76	.04	6.51*	.09	6.22*	.09	9.16**	.12
Verbondenheid	6.09*	.08	.74	.01	.16	.00	.82	.01
Ruminatie	2.98†	.04	16.69**	.20	4.12*	.06	5.98*	.08

Noot. † $p < .10$ * $p < .05$; ** $p < .01$.

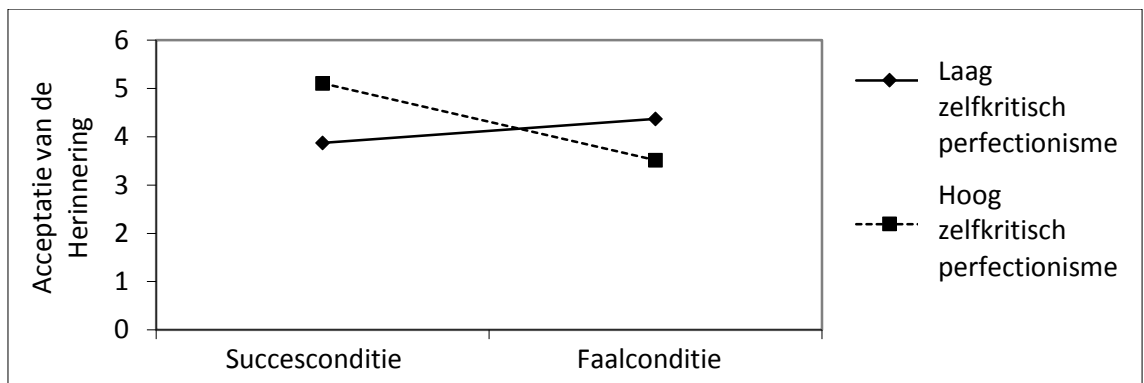
Figuur 3

Interactie Zelfkritisch Perfectionisme en Conditie op Negatief Affect in de Puzzeltaak



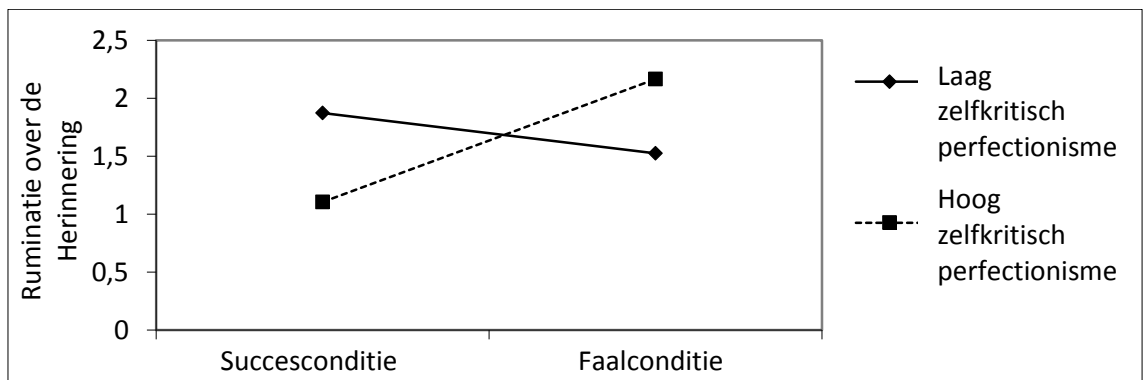
Figuur 4

Interactie Zelfkritisch Perfectionisme en Conditie op Acceptatie van de Herinnering



Figuur 5

Interactie Zelfkritisch Perfectionisme en Conditie op Ruminatie over de Herinnering



Regressieanalyses.

De afhankelijke variabelen competentiesatisfactie, competentiefrustratie, positief affect en negatief affect werden twee keer gemeten: de eerste keer meteen na de puzzeltaak (waarbij de proefpersonen dienden te omschrijven hoe ze zich voelden tijdens het uitvoeren van de puzzeltaak) en één week later in de online vragenlijst (waarbij de proefpersonen dienden terug te denken aan de herinnering van die puzzeltaak). Middels regressieanalyses werd nagegaan of zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan een verandering in deze variabelen over tijd, naar aanleiding van een succes- of faalervaring (zie Tabel 4). De regressieanalyse werd uitgevoerd in verschillende stappen. In Stap 1 werd gekeken of de variabelen conditie, depressieve symptomen en zelfkritisch perfectionisme significante voorspellers waren van de afhankelijke variabelen op meetmoment 2. Zelfkritisch perfectionisme bleek een significante voorspeller te zijn van meer competentiefrustratie en meer negatief affect, een marginaal significante voorspeller van minder competentiesatisfactie, maar was niet gerelateerd aan positief affect. Conditie bleek een significante voorspeller van elke uitkomst, waarbij de faalconditie gerelateerd was aan meer competentiefrustratie en negatief affect en minder competentiesatisfactie en positief affect vergeleken met de succesconditie. Ten slotte waren depressieve symptomen niet gerelateerd aan de afhankelijke variabelen. Wanneer in Stap 2 gecontroleerd werd voor dezelfde variabele als de uitkomstvariabele maar dan gemeten op meetmoment 1 (bijv., gecontroleerd voor competentiesatisfactie T1 bij de voorspelling van competentiesatisfactie T2), bleek de voorspellende waarde van conditie grotendeels (m.u.v., positief affect) weg te vallen. Zelfkritisch perfectionisme, daarentegen, bleef een significante voorspeller van competentiefrustratie en negatief affect. In Stap 3 ten slotte, werd de interactieterm van zelfkritisch perfectionisme en conditie ingevoegd in het model, maar deze bleek bij geen van de modellen significant samen te hangen met de afhankelijke variabele.

Tabel 4

Regressie Analyse met Zelfkritisch Perfectionisme als Voorspeller van Veranderingen in Competentiesatisfactie, Positief Affect, Competentiefrustratie en Negatief Affect

	Afhankelijke variabelen T2											
	Competentiesatisfactie			Competentiefrustratie			Positief affect			Negatief affect		
	Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 1	Stap 2	Stap 3
	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β
Conditie	-.68**	-.13	.07	.42**	.06	-.29	-.59**	-.16*	.04	.39**	.07	-.03
Depressieve symptomen	.03	-.06	-.05	-.07	-.03	-.04	.06	-.06	-.05	-.03	-.03	-.03
Zelfkritisch perfectionisme	-1.68†	.06	.11	.51**	.24**	.15	-.17	.03	.07	.55**	.18*	.16
Competentiesatisfactie T1	-	.72**	.74**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Competentiefrustratie T1	-	-	-	-	.72**	.72**	-	-	-	-	-	-
Positief affect T1	-	-	-	-	-	-	-	.77**	.77**	-	-	-
Negatief affect T1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.72**	.91**
Zelfkritisch perfectionisme * Conditie	-	-	-.21	-	-	.37	-	-	-.21	-	-	.11
R^2	.46	.66	.66	.38	.71	.71	.34	.73	.73	.41	.70	.70

Noot. T = Meetmoment. † $p < .10$; $p < .05$; ** $p < .01$.

Discussie

Deze masterproef beoogde na te gaan hoe individuen een succes- of faalervaring beleven en herinneren. Bovendien onderzocht deze studie hoe competentie-gerelateerde persoonskenmerken hierop inspeelden. Meer concreet werd er nagegaan of zelfkritisch perfectionisme, na controle voor depressieve symptomen en conditie-effecten, een invloed had op hoe mensen een succes- of faalervaring beleefden en herinnerden. Aan de hand van een experimentele procedure werd een antwoord geformuleerd op drie algemene onderzoeksvragen. Allereerst werd onderzocht of zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan hoe individuen een succes- of faalervaring beleefden. Vervolgens werd nagegaan hoe zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan hoe individuen omgingen met de herinnering aan diezelfde succes- of faalervaring. Ten slotte werd gekeken of er na verloop van tijd een verandering plaatsvond in de beleving van die succes- of faalervaring en of zelfkritisch perfectionisme hiermee verband hield.

Interpretatie van de Resultaten

Zelfkritisch perfectionisme en succes- en faalervaringen.

Succes- en faalervaringen kunnen diepe sporen nalaten. Het succesvol volbrengen van een taak of mislukken in een opdracht kan het gevoel geven competent dan wel incompetent te zijn. Die competentiegevoelens werden reeds herhaaldelijk in verband gebracht met de gemoedstoestand, de vitaliteit, de zelfwaarde, de intrinsieke motivatie, het algemeen welzijn en ook fysieke symptomen (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Deci & Cascio, 1972; Deci & Ryan, 1980; Heppner et al., 2008; Reis et al., 1995; Sheldon et al., 1996). Bovendien is gekend dat er interindividuele verschillen zijn in de manier waarop mensen deze succes- en faalsituaties beleven en ook later herinneren (Atkinson & Litwin, 1960; Crocker, 2002; Crocker & Wolfe, 2001). In dit kader wilde deze studie nagaan hoe zelfkritisch perfectionisme - een persoonlijkheidskenmerk dat gekarakteriseerd wordt door piekeren over het eigen presteren en een kritische houding ten opzichte van zichzelf - verband hield met succes- en faalervaringen en de herinnering aan dat soort ervaringen.

De eerste onderzoeksvraag wilde meer duidelijkheid creëren over de relatie tussen zelfkritisch perfectionisme en het ervaren van een succes- of faalervaring. Uit de onderzoeksresultaten van deze studie bleek er een hoofdeffect te zijn van zelfkritisch perfectionisme. Met name, individuen met een hogere score van zelfkritisch perfectionisme ervoeren meer competentiefrustratie, negatief affect en spanning, en minder competentiesatisfactie, positief affect en plezier tijdens het meemaken van zowel een succes-

als faalervaring in vergelijking met individuen die een lagere score van zelfkritisch perfectionisme rapporteerden. Deze onderzoeksresultaten liggen in lijn met wat er verwacht kon worden op basis van de literatuur (Boone et al., 2014; Dunkley et al., 2014; Ferrier-Auerbach & Martens, 2009; Hewitt et al., 1989; Roberts & Lovett, 1994; Sagar & Stoeber, 2009) en bevestigen hiermee het verwachte hoofdeffect van de eerste hypothese. Bovendien bleek dat zelfkritisch perfectionistische individuen niet verschilden in de mate waarin ze negatief affect ervoeren van niet-zelfkritische perfectionistische individuen maar ze ervoeren wel significant meer negatief affect bij het meemaken van een faalervaring. Deze bevinding getuigt van een interactie-effect tussen zelfkritisch perfectionisme en de aard van de ervaring. Echter, er werd verwacht dat er zich zowel een hoofdeffect van zelfkritisch perfectionisme als een interactie-effect van zelfkritisch perfectionisme en conditie zou voordoen voor alle afhankelijke variabelen. M.a.w., er werd verwacht dat de effecten van zelfkritisch perfectionisme nog sterker zouden zijn bij faalervaringen. Dit bleek niet het geval te zijn. Uit de afwezigheid van meerdere interactie-effecten kan er besloten worden dat het niet blijkt uit te maken of een zelfkritische perfectionist een taak succesvol kan volbrengen of er in mislukt, hij zal zich sowieso minder competent voelen en daarbij meer spanning en minder plezier ervaren dan een niet-zelfkritisch perfectionistisch iemand. Enkel wanneer een zelfkritische perfectionist faalt, zal hij nog meer negatief affect ervaren dan een niet-zelfkritisch perfectionistisch iemand. Deze bevindingen lijken parallel te lopen met de manier waarop depressieve individuen omgaan met succes- en faalervaringen. Hammen en Krantz (1976) toonden aan dat depressieve individuen eveneens een vertekening vertoonden in de evaluatie en interpretatie van zichzelf en de eigen prestaties. Namelijk, ze beoordeelden zichzelf en de toekomst meer negatief en pessimistisch na faalervaringen, wat resulteerde in meer negatief affect. Dit verhoogde negatieve affect versterkte op zijn beurt de depressieve gevoelens, waardoor de cognitieve vertekening nog groter werd. De reactie van depressieve personen op competentie-gerelateerde ervaringen bleek de depressieve kenmerken aldus in stand te houden. Deze vicieuze cirkelredenering lijkt eveneens toegepast te kunnen worden op zelfkritisch perfectionisme. Zelfkritisch perfectionistische individuen zijn vooral gefocust op de fouten die ze zouden kunnen maken en de discrepantie tussen het huidige en gewenste zelf. Ongeacht of ze een succes- of faalervaring beleven, beoordelen ze zichzelf meer negatief, wat resulteert in maladaptief functioneren. Als deze individuen vervolgens merken dat ze niet adaptief functioneren, wordt het verschil tussen het huidige en gewenste zelf als nog groter

gepercipieerd en wordt de nefaste persoonseigenschap, zelfkritisch perfectionisme, nog versterkt.

Zelfkritisch perfectionisme en succes- en faalherinneringen.

Vervolgens ging de tweede onderzoeksvraag na hoe zelfkritisch perfectionistische individuen verschilden van niet-zelfkritisch perfectionistische individuen in de manier waarop ze terugdachten aan de herinnering van de succes- of faalervaring en hoe ze dit terugdenken beleefden. Gezien onderzoek aantoonde dat competentiesatisfactie (Philippe et al., 2011) en valentie (Denny & Hunt, 1992; Sutin & Robins, 2007) mee opgeslagen worden als componenten van een gebeurtenis, werd in de huidige studie verwacht dat individuen met een hogere mate van zelfkritisch perfectionisme meer competentiefrustratie en negatief affect en minder competentiesatisfactie en positief affect zouden ervaren bij het terugdenken aan zowel een succeservaring als een faalervaring, analoog aan het beleven van de ervaring zelf. Bovendien werd opnieuw verwacht dat deze effecten nog sterker zouden zijn bij het terugdenken aan een faalervaring (Hypothese 2). Bij het ophalen van de competentie-gerelateerde ervaring bleken zelfkritisch perfectionisten meer competentiefrustratie en negatief affect te ervaren, onafhankelijk of ze een succes- of faalervaring meegemaakt hadden. In tegenstelling tot wat verwacht werd, bleken de zelfkritische en niet-zelfkritische perfectionistische individuen bij het terugdenken aan een succes- of faalervaring niet te verschillen in het ervaren van competentiesatisfactie en positief affect. Blijkbaar heeft de persoonseigenschap zelfkritisch perfectionisme een differentieel effect op kenmerken die bijdragen tot welzijn (d.i., competentiesatisfactie en positief affect) in vergelijking met kenmerken die maladaptief functioneren kunnen induceren (d.i., competentiefrustratie en negatief affect). Een mogelijke verklaring voor deze bevindingen, is dat perfectionistische individuen streven naar perfect neergezette prestaties. Prestaties die door niet-zelfkritische perfectionistische individuen als goed zouden beschouwd worden, kunnen door zelfkritisch perfectionisten bijgevolg toch als een faalervaring geïnterpreteerd worden, gezien de prestatie niet perfect was. Deze verklaring ligt in lijn met wat Beck (1967) observeerde bij depressieve individuen, namelijk dat deze individuen cognitieve strategieën ontwikkeld hadden om positieve informatie te minimaliseren en in diskrediet te brengen. Deze bevindingen kunnen eveneens begrepen worden binnen het vernieuwend perspectief dat Vansteenkiste en Ryan (2013) werpen op het verband tussen de (on)bevredigde basisbehoefte en (mal)adaptief functioneren. Deze onderzoekers stelden dat er een onderscheid gemaakt dient te worden tussen een lage mate aan behoefte bevrediging en de ervaring van actieve behoeftefrustratie.

Matig of onbevredigde behoeftes brengen niet meteen nefaste gevolgen met zich mee. Actief gefrustreerde behoeftes resulteren daarentegen wel direct in maladaptief functioneren. Uit de huidige onderzoeksresultaten blijkt vervolgens dat zelfkritisch perfectionisme een maladaptief persoonskenmerk is die vooral inspeelt op het actief frustreren van de behoefte aan competentie en zo resulteert in maladaptief functioneren, zoals het ervaren van meer negatief affect. Dit is in lijn met de studie van Boone et al. (2014) die aantoonde dat zelfkritisch perfectionisme uitsluitend via behoeftefrustratie (en niet via het gebrek aan behoefte­­satisfactie) een effect had op eetbuien. De auteurs speculeerden over meerdere mogelijke mechanismen die het verband tussen zelfkritisch perfectionisme en competentiefrustratie (maar niet competentiesatisfactie) zouden kunnen verklaren. Allereerst zouden zelfkritisch perfectionistische individuen hun eigen behoefte frustrerende ervaringen kunnen creëren door het type activiteit die ze kiezen en de manier waarop ze er mee omgaan. Gezien zelfkritische perfectionisten streven naar hoge, onrealistische standaarden en op een rigide manier vasthouden aan die standaarden, is het mogelijk dat zij meer vatbaar zijn voor faal­­ervaringen en dus ook competentiefrustratie. De huidige studie hield de competentie­­gerelateerde ervaring echter constant en nog bleken zelfkritisch perfectionisten meer competentiefrustratie te ervaren dan niet-zelfkritische perfectionistische individuen. Deze observatie ontkracht de vooropgestelde verklaring dat zelfkritisch perfectionistische individuen meer behoefte frustrerende situaties zouden opzoeken. De huidige onderzoeksresultaten lijken wel aan te sluiten bij de tweede mogelijke verklaring die Boone et al. (2014) voorop stelden. Namelijk, dat zelfkritische perfectionisten hun sociale omgeving vertekend zouden waarnemen en interpreteren in vergelijking met niet-zelfkritisch perfectionistische individuen (Yiend, Savulich, Coughtrey, & Shafran, 2011). Deze twee groepen lijken te verschillen in de manier waarop ze kijken naar een zelfde realiteit. Meer specifiek zijn zelfkritische perfectionisten meer kritisch voor het eigen functioneren en het proces waarbij ze hun (onrealistische) doelen trachten te bereiken in vergelijking met niet-zelfkritische perfectionistische individuen (Blatt, 1995). Deze redenering is in staat om te verklaren waarom zelfkritische perfectionisten meer competentiefrustratie ervaren bij een zelfde competentie­­gerelateerde ervaring ten opzichte van niet-zelfkritisch perfectionistische individuen.

Een tweede luik van de tweede onderzoeksvraag ging na op welke manier zelfkritische perfectionisten terugdachten aan hun succes- of faalherinnering. Gebaseerd op de literatuur werd allereerst verwacht dat een hoge mate van zelfkritisch perfectionisme gerelateerd zou

zijn aan minder acceptatie van (Hewitt & Flett, 2002) en verbondenheid met (Ross & Wilson, 2002) en meer ruminatie over (Hewitt & Heisel, 2002) zowel een succes- als faalervaring in vergelijking met een lage score van zelfkritisch perfectionisme, en dat deze verbanden bovendien nog sterker zouden zijn wanneer teruggedacht werd aan een faalervaring (Besser et al., 2004; Besser et al., 2008) (Hypothese 3). Uit de resultaten bleek dat zelfkritisch perfectionistische individuen zich inderdaad significant minder verbonden voelden met en meer rumineerden over hun herinnering, ongeacht of dit een herinnering aan een succes- of faalervaring was. In tegenstelling tot de verwachtingen bleek er geen hoofdeffect te zijn van zelfkritisch perfectionisme op de mate van acceptatie van een succes- of faalervaring. M.a.w., zelfkritische perfectionisten bleken algemeen niet te verschillen van niet-zelfkritisch perfectionistische individuen in de mate waarin ze hun competentie-gerelateerde ervaring accepteerden. Echter, wanneer ingezoomd werd op het soort ervaring, bleken zelfkritisch perfectionistische individuen hun faalervaring minder te accepteren dan niet-zelfkritisch perfectionistisch ingestelde individuen. Verder bleek het effect van ruminatie over competentie-gerelateerde ervaringen nog sterker te zijn voor zelfkritische perfectionisten wanneer het een faalervaring betrof in vergelijking met niet-zelfkritische perfectionistische individuen. Globaal dient opgemerkt te worden dat de effecten op deze integratievariabelen niet zo sterk waren. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de experimenteel geïnduceerde succes- of faalervaringen niet intens of persoonlijk relevant genoeg waren, hierdoor minder in het autobiografisch geheugen opgenomen werden en vervolgens een minder sterke invloed uitoefenden op de deelnemers bij het herinneren van de ervaringen.

Ten slotte beoogde de derde onderzoeksvraag na te gaan of zelfkritisch perfectionisme een voorspeller was van de evolutie in gevoelens van competentie en affect over een tijdsspanne van een week. Hierbij werd verwacht dat zelfkritisch perfectionisme een toename in competentiefrustratie en negatief affect en een afname in competentiesatisfactie en positief affect zou voorspellen (Hypothese 4). Deze verwachting werd deels bevestigd. Alhoewel zelfkritisch perfectionisme positief relateerde aan een toename in competentiefrustratie en negatief affect, was het niet gerelateerd aan een verandering in competentiesatisfactie en positief affect. Ook deze resultaten kunnen verklaard worden door het onderscheid dat Vansteenkiste en Ryan (2013) maakten tussen behoeftesatisfactie en behoeftefrustratie, waarbij de bevrediging van de behoeftes vooral een effect heeft op positieve uitkomsten (bijv., welbevinden), terwijl de frustratie van deze basisbehoeftes vooral een effect heeft op negatieve uitkomsten (bijv., psychopathologie). De maladaptieve

eigenschap zelfkritisch perfectionisme heeft niet enkel een nefast effect op het huidige functioneren, de negatieve invloed blijft bovendien persisteren en wordt nog sterker na verloop van tijd. Deze bevindingen zijn in lijn met de beschrijving van neurotische perfectionisten die beschikken over een intens en aanhoudend gevoel van persoonlijke ontevredenheid (Hamacheck, 1978; Missildine, 1963).

Evaluatie van de Huidige Studie en Suggesties voor Toekomstig Onderzoek

Hoewel het huidige onderzoek een aantal interessante onderzoeksresultaten oplevert, zijn er ook een aantal beperkingen aan verbonden. De eerste limitatie heeft betrekking op *de leeftijd, grootte en samenstelling* van de steekproef. Deze studie werd uitgevoerd bij universiteitsstudenten, waardoor de veralgemening naar populaties van alle leeftijden met de nodige voorzichtigheid dient te gebeuren. Bovendien was de steekproef eerder klein en bestond ze voornamelijk uit vrouwelijke participanten die momenteel een opleiding in de psychologie volgen. Hoewel geslacht geen significant verband bleek te houden met de onderzoeksvariabelen, zou een uitgebreider onderzoek met meer participanten, een grotere variabiliteit in opleidingsachtergrond en een meer gelijke verdeling inzake geslacht van de steekproef kunnen zorgen voor een hogere power (Sawyer & Ball, 1981) en meer toelaten om de onderzoeksresultaten te generaliseren naar een bredere populatie. Bovendien zou het interessant zijn voor toekomstig onderzoek om de generaliseerbaarheid van deze bevindingen naar populaties van verschillende leeftijden na te gaan.

Ten tweede, de gemiddelde score voor de *maat van zelfkritisch perfectionisme* bedroeg 2.51 in de huidige steekproef op een 5-punts Likertschaal, wat eerder gemiddeld dan hoog is. Verdere studies zouden het huidige onderzoek opnieuw kunnen uitvoeren met een steekproef die vooraf gescreend is voor een groep die hoog scoort op de maat van zelfkritisch perfectionisme en een groep die laag scoort, en vervolgens nagaan of de huidige bevindingen gerepliceerd kunnen worden.

Een derde beperking van de huidige studie betreft de *condities*. In de huidige studie werden twee condities (een succesconditie en een faalconditie) experimenteel gemanipuleerd. Er was echter geen controlegroep aanwezig waarbij deelnemers een neutrale taak (en geen moeilijke of gemakkelijke taak) dienden op te lossen en niet geëvalueerd werden (en dus geen positieve of negatieve feedback kregen).

Een vierde limitatie van huidig onderzoek heeft betrekking op *de meting van zelfkritisch perfectionisme*. Het meetinstrument die peilde naar zelfkritisch perfectionisme was enkel gebaseerd op de FMPS (Frost et al., 1990) en peilde bijgevolg enkel naar de dimensies

zorgen over fouten en twijfels over acties. Hoewel de huidige vragenlijst sterke betrouwbaarheden vertoonde, zou het interessant kunnen zijn om deze vragenlijst in toekomstig onderzoek uit te breiden met de dimensie sociaal voorgeschreven perfectionisme uit de MPS (Hewitt & Flett, 1991) - gezien de literatuur aantoonde dat deze dimensie eveneens hoog laadt op zelfkritisch perfectionisme (Dunkley et al., 2000; Frost et al., 1993; Slaney et al., 1995) - zodat alle aspecten van zelfkritisch perfectionisme vertegenwoordigd zijn.

Een vijfde limitatie van huidig onderzoek is dat het zich enkel gericht heeft op *zelfkritisch perfectionisme als een competentie-gerelateerd persoonskenmerk*. Andere mogelijke persoonskenmerken zouden bijvoorbeeld zelfwaarde, contingente zelfwaarde, faalangst, prestatiedwang of prestatiemotivatie kunnen zijn. Het zou interessant zijn om na te gaan of dezelfde resultaten geobserveerd kunnen worden met andere competentie-gerelateerde persoonsvariabelen. Bovendien zou verder onderzoek kunnen nagaan of elk van deze variabelen unieke resultaten oplevert of als er een overkoepelende factor aanwezig zou zijn die de resultaten genereert en hoe deze variabelen in verhouding staan tot elkaar.

Ten zesde focuste de huidige studie zich op hoe zelfkritisch perfectionisme gerelateerd was aan prestatie-ervaringen en richtte zich daarbij op de *basisbehoefte aan competentie*. Andere studies zouden tevens kunnen kijken naar andere domeinen waarbij de behoeftes aan autonomie en verbondenheid centraal staan. Bijvoorbeeld, studies zouden kunnen nagaan hoe zelfkritisch perfectionisme een rol speelt in een sociale setting. Met name, worden sociale ervaringen eveneens anders ervaren en herinnerd door zelfkritisch perfectionisten in vergelijking met niet-zelfkritisch perfectionistische individuen?

Een laatste beperking heeft betrekking op *de externe validiteit* van de experimenteel geïnduceerde succes- of faalervaring. Hoewel onderzoek aantoonde dat het experimenteel mogelijk was om een succes- en een faalconditie te induceren aan de hand van de TPT (Van der Kaap-Deeder et al., 2013), kan getwijfeld worden aan de waarde die gehecht wordt aan de puzzeltaak. Deze beperking werd gedeeltelijk opgevangen door de TPT te presenteren als een maat voor intelligentie. Doch is het mogelijk dat de studenten (en in het bijzonder studenten psychologie die verondersteld worden kennis te hebben van het concept intelligentie) de persoonlijke relevantie en echtheid van een puzzeltaak als intelligentiemaat in vraag stelden. Toekomstig onderzoek zou aldus op zoek kunnen gaan naar een andere manier om een succes- of faalervaring te manipuleren die als meer persoonlijk relevant ervaren wordt maar toch gestandaardiseerd kan worden. In de huidige studie werd gekozen voor de TPT-procedure omwille van ethische redenen.

Terwijl het gebruik van de TPT een limitatie vormt voor huidig onderzoek, kan het meteen ook beschouwd worden als een sterkte. Vernieuwend aan deze studie is dat elke deelnemer uit dezelfde conditie *dezelfde gestandaardiseerde ervaring* meegemaakt heeft in dezelfde gestandaardiseerde ruimte. Het hanteren van een experimenteel opzet vormt een pluspunt gezien dit ons in staat stelt om andere mogelijke beïnvloedende factoren te controleren en uit te sluiten bij het interpreteren van de resultaten.

Tot slot dient opgemerkt te worden dat zelfkritisch perfectionisme in de huidige studie enkel gemeten werd tijdens het eerste meetmoment en dus verder beschouwd werd als een *stabiel persoonlijkheidskenmerk*. Onderzoek wijst echter uit dat de mate van zelfkritisch perfectionisme kan fluctueren van dag tot dag (Boone et al., 2014) en dat deze persoons eigenschap bovendien geïnduceerd kan worden (Boone, Soenens, Vansteenkiste, & Braet, 2012). Op basis van de huidige onderzoeksresultaten werd gesteld dat het effect van zelfkritisch perfectionisme in een prestatiecontext een negatieve spiraalbeweging lijkt te maken. Met name, zelfkritisch perfectionistische individuen zijn vooral gefocust op de fouten die ze maken en de discrepantie tussen het huidige en gewenste zelf waardoor ze zichzelf en de toekomst, ongeacht of ze een succes- of faalervaring beleven, meer negatief beoordelen, wat resulteert in maladaptief functioneren. Doordat deze individuen opmerken dat ze niet adaptief functioneren, wordt het verschil tussen het huidige en gewenste zelf als nog groter gepercipieerd en wordt het zelfkritisch perfectionisme nog versterkt. De bevindingen van Boone en collega's (2012; 2014) suggereren echter dat er tegengewicht aan de negatieve vicieuze cirkel kan geboden worden. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen toespitsen op het identificeren van de factoren die er voor zorgen dat individuen niet overgaan tot zelfkritisch perfectionistisch denken.

Conclusie

De huidige studie vormt evidentie voor een belangrijk verband tussen zelfkritisch perfectionisme en het ervaren (en herinneren) van competentie-gerelateerde ervaringen binnen het kader van de Zelfdeterminatietheorie. Zelfkritisch perfectionistische individuen bleken op een maladaptieve manier om te gaan met (de herinnering aan) competentie gerelateerde ervaringen. De voornaamste conclusie is dat zelfkritisch perfectionistische individuen de neiging hadden om zichzelf en de eigen prestaties, ongeacht of deze succesvol zijn of niet, op een negatieve manier te interpreteren en te herinneren waardoor ze meer competentiefrustratie en negatief affect ervoeren dan niet-zelfkritisch perfectionistische individuen. Bovendien lijkt het mogelijk dat die negatieve vertekening van de realiteit op zijn

beurt de zelfkritische tendens versterkt, waardoor deze individuen in een negatieve spiraal zouden terecht komen.

Referentielijst

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199. doi: 10.1007/s11031-008-9095-z
- Allport, G. W. (1948). Foreword. In G. W. Lewin (Ed.), *Resolving social conflict* (pp. vii-xiv). London, England: Harper & Row.
- Annaert, J. (2014). *Hoe gaan jongeren en ouderen om met behoefte-gerelateerde herinneringen: Een vergelijkend onderzoek*. (Ongepubliceerde Masterproef van Universiteit Gent).
- Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28, 99-124.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Richard, P. S. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143-1154. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00083-7
- Atkinson, J. W., & Litwin, G. H. (1960). Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 60, 52-63. doi: 10.1037/h0041119
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Hoeber Medical Division, Harper & Row.
- Belli, R. F. (1998). The structure of autobiographical memory and the event history calendar: Potential improvements in the quality of retrospective reports in surveys. *Memory*, 6, 383-406. doi: 10.1080/741942610
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 22, 301-328. doi: 10.1023/B:JORE.0000047313.35872.5c
- Besser, A., Flett, G. L., Guez, J., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, mood, and memory for positive, negative, and perfectionistic content. *Individual Differences Research*, 6, 211-244.

- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020. doi: 10.1037/0003-066X.50.12.1003
- Boone, L., Soenens, B., Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Verstuyf, J., & Braet, C. (2012). Daily fluctuations in perfectionism dimensions and their relation to eating disorder symptoms. *Journal of Research in Personality*, 46, 678-687. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2012.08.001>
- Boone, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Braet, C. (2012). Is there a perfectionist in each of us? An experimental study on perfectionism and eating disorder symptoms. *Appetite*, 59, 531-540. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.06.015>
- Boone, L., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., & Verstuyf, J. (2014). Perfectionism and Psychological Need Frustration. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 363-373. doi: 10.1037/a0036418
- Bradley, G. W. (1978). Self-serving biases in the attribution process: A reexamination of the fact or fiction question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 56-71.
- Brom, D., & Kleber, R. J. (1985). De schok verwerkingslijst. Ned. T. Psychologie en haar Grensgebieden.
- Brybaert, M. (2006). *Psychologie*. Gent, België: Academia Press.
- Chang, E. C., Ivezaj, V., Downey, C. a, Kashima, Y., & Morady, A. R. (2008). Complexities of measuring perfectionism: Three popular perfectionism measures and their relations with eating disturbances and health behaviors in a female college student sample. *Eating Behaviors*, 9, 102-10. doi: 10.1016/j.eatbeh.2007.06.003
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236. doi: 10.1007/s11031-014-9450-1
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conway, M. a. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628. doi: 10.1016/j.jml.2005.08.005
- Conway, M. A., & Pleydell-pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system, 107, 261-288. doi: 10.1037//0033-295X

- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition, 22*, 491-529. doi: 10.1521/soco.22.5.491.50768
- Crocker, J. (2002). The Costs of Seeking Self-Esteem. *Journal of Social Issues, 58*, 597-615. doi: 10.1111/1540-4560.00279
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*, 593.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior, 1*, 33-43.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human agency: The basis for true self-esteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-50). New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 1*, 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., Cascio, W. F. (1972). Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats. Paper presented at the Eastern Psychological Association, Boston, MA.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 930-942. doi: 10.1177/0146167201278002
- Deci, E., & Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Denny, E. B., & Hunt, R. R. (1992). Affective valence and memory in depression: Dissociation of recall and fragment completion. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 595-580. doi: 1992-43187-001
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 713-730. doi: 10.1023/A:1005543529245

- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., & Berg, J.-L. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality*, 26, 233-244. doi: 10.1002/per
- 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, 234-252. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.234
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Ferrier-Auerbach, A. G., & Martens, M. P. (2009). Perceived incompetence moderates the relationship between maladaptive perfectionism and disordered eating. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 17, 333-344.
- Flett, G. L., Davis, R. a, & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 21, 119-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 20, 33-47. doi: 10.1023/A:1015128904007
- Freeman, M. (1993). *Rewriting the self: History, memory, and narrative*. New York, NY: Routledge.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures. *Personal Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. R., Makris, G. S., & Leung, A. W. (1997). Self-monitoring of mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 209-222.
- Frost, R. O., Turcotte, T., Heimberg, R. G., & Mattia, J. I. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 195-205.

- Fuchs, M. (1996). Experiments in the heuristic use of past proof experience. *Lecture notes in computer science*, 1104, 523-537.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390. doi: 10.1080/10413200390238031
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Multidimensional Eating Disorder Inventory for anorexia nervosa and bulimia. *Journal of Eating Disorders*, 2, 15-34.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hammen, C. L., & Krantz, S. (1976). Effect of success and failure on depressive cognitions. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 577-586.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezelek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19, 1140-1145.
- 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, 456-70.
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W., & Wollert, R. (1989). Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 53, 133-144.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103. doi: 10.1016/S0010-440X(65)80016-5
- Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41, 209-218.
- Hull, C. L. (1973). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Mann, M. P. (2004). The adverse influence of narcissistic injury and perfectionism on college students' institutional attachment. *Personality and Individual Differences*, 36, 1797-1806. doi: 10.1016/j.paid.2003.07.001
- Miller, Dale, T. (1976). Ego involvement and attributions for success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 901-906.
- Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.

- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1995). Motivational and affective correlates of dependency and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 18, 347-354. doi: 10.1016/0191-8869(94)00139-J
- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 355-367. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.03.006
- Nelson, K. (1993). The psychological and social origins of autobiographical memory. *Psychological Science*, 4, 7-14.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Pals, J. L. (2006). The narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self- transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74, 1079-1110. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x
- Park, H. J., Paul Heppner, P., & Lee, D. G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48, 469-474. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.024
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-57. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.434
- Philippe, F. L., Koestner, R., & Lekes, N. (2013). On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 164-79. doi: 10.1037/a0030384
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., & Lecours, S. (2011). The role of need satisfaction as a distinct and basic psychological component of autobiographical memories: A look at well-being. *Journal of Personality*, 79, 905-38. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00710.x
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., & Lekes, N. (2012). The role of episodic memories in current and future well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 505-519. doi: 10.1177/0146167211429805
- Philippe, F. L., Koestner, R., Lecours, S., Beaulieu-Pelletier, G., & Bois, K. (2011). The role of autobiographical memory networks in the experience of negative emotions: How

- our remembered past elicits our current feelings. *Emotion*, 11, 1279-90. doi: 10.1037/a0025848.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11, 193-202. doi: 10.1080/741938208
- Rasmussen, S. A., O'Connor, R. C., & Brodie, D. (2008). The role of perfectionism and autobiographical memory in a sample of parasuicide patients. *The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 29, 64-72. doi: 10.1027/0227-5910.29.2.64
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., & Ryan, R. M. (1995). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 419-435.
- Rice, K. G., Vergara, D. T., & Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 463-473. doi: 10.1016/j.paid.2005.05.011
- Roberts, S. M., & Lovett, S. B. (1994). Examining the "F" in gifted: Academically gifted adolescents' physiological and affective responses to scholastic failure. *Journal for the Education of the Gifted*, 17, 241-259.
- Ross, M., & Wilson, A. E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 792-803. doi: 10.1037//0022-3514.82.5.792
- Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 132-140. doi: 10.1016/j.jesp.2006.11.001
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193. doi: 10.1037/a0012753

- Ryan, R. M., Koestner, R., & Deci, E. L. (1991). Ego-involved persistence: When free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, 15, 185-205.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective*. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 602-627. doi: 10.1037//1082-989x.7.4.422
- Sawyer, A. G., & Ball, A. D. (1981). Statistical power and effect size in marketing research. *Journal of Marketing Research*, 275-290.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Society for Personality and Social Psychology*, 22, 1270-1279. doi: 10.1177/01461672962212007
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Besser, A., McGee, B. J., & Flett, G. L. (2004). Self-oriented and socially prescribed perfectionism in the Eating Disorder Inventory perfectionism subscale. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 69-79.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3, 279-297.
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Clarifying the link between parental psychological control and adolescents' depressive symptoms: Reciprocal versus unidirectional models. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54, 411-444.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45, 323-327. doi: 10.1016/j.paid.2008.04.021
- Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The memory experiences questionnaire. *Memory*, 15, 390-411. doi: 10.1080/09658210701256654.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284.

- Tulving, E. (1972). *Episodic and semantic memory* (pp. 382-402). New York: Academic Press, Inc.
- Uysal, A., Lin, H. L., & Knee, C. R. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 187-199. doi: 10.1177/0146167209354518
- Vallerand, R., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 94-102.
- Van der Kaap – Deeder, Vansteenkiste en Soenens (2013). Paper presented at the meeting of motivational processes in attitudes: The 4th EASP meeting on the psychology of attitudes. Gent.
- Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions fulfilled? The effects of intrinsic and extrinsic goal attainment on older adults' ego-integrity and death attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68, 27-51.
- Vandierendonck, A. (2008). *Aandacht & Geheugen* (pp. 129-210). Gent: Academia Press.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263-280.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 105–165. doi: 10.1108/S0749-7423 (2010)000016A007
- Véronneau, M., Koestner, R. F., & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 280-292. doi: 10.1521/jscp.24.2.280.62277
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 527-44. doi: 10.1037/a0022150

- Werner-Seidler, A., & Moulds, M. L. (2011). Autobiographical memory characteristics in depression vulnerability: Formerly depressed individuals recall less vivid positive memories. *Cognition & Emotion*, 25, 1087-1103. doi: 10.1080/02699931.2010.531007
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333. doi: 10.1037/h0040934
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133, 122-48. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.122
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11, 137-49. doi: 10.1080/741938210
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59-72. doi: 10.1023/A:1023529606137
- Yiend, J., Savulich, G., Coughtrey, A., & Shafran, R. (2011). Biased interpretation in perfectionism and its modification. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 892-900. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2011.10.004>