

University of Groningen

Streven naar winst of het vermijden van verlies? Een doeloriëntatie-benadering van prestatie en motivatie in de sport

Van Yperen, N.W.

Published in:
 Sportpsychologie Bulletin

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version
 Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:
 2002

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Van Yperen, N. W. (2002). Streven naar winst of het vermijden van verlies? Een doeloriëntatie-benadering van prestatie en motivatie in de sport. *Sportpsychologie Bulletin*, 13, 2 - 6.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

STREVEN NAAR WINST OF HET VERMIJDEN VAN VERLIJES? EEN DOELORIËNTATIE-BENADERING VAN PRESTATIE EN MOTIVATIE IN DE SPORT

Nico W. VanYperen

Nico W. VanYperen is als universitair hoofddocent verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Samenvatting

Het doelconcept staat centraal in praktisch alle theorieën en modellen die zich richten op het verklaren van motivationele processen en uitkomsten daarvan, zoals prestaties. In de doeloriëntatie-benadering worden doeloriëntaties onderscheiden op basis van de wijze waarop men competentie definieert, namelijk als persoonlijke vooruitgang (leerdoel) of als bewezen superioriteit (competitiedoel). Daarnaast wordt de valentie-dimensie onderscheiden, ofwel de gerichtheid op succes en positieve resultaten (streefdoel) versus de gerichtheid op het vermijden van falen (vermijddoel). De resultaten van het onderhavige onderzoek onder 534 talentvolle sporters laten zien dat (1) een streefgericht leerdoel het meest populair was onder de deelnemers, (2) een grotere interesse in de test gepaard ging met een sterkere voorkeur voor een streefdoel (leer- of competitiegericht), en (3) deelnemers die kozen voor een streefgericht competitiedoel hoger scoorden op waargenomen competentie en wellicht ook tot de besten in hun leeftijds categorie behoorden.

Inleiding

Een indrukwekkende reeks studies op basis van de doelstellingstheorie van Locke en Latham (1990) laat zien dat het eenvoudige principe van het formuleren van concrete en moeilijke (maar niet te moeilijke) doelen in verreweg de meeste gevallen leidt tot betere prestaties in vergelijking met vage of makkelijke doelen, of geen doel. Dit geldt voor zowel individuele doelen als teamdoelen, en voor een grote diversiteit aan taken in zowel laboratorium- als veldsituaties (Locke & Latham, 1990). In de doelstellingstheorie van Locke en Latham (1990) worden doelen geformuleerd als zogenoemde uitkomstdoelen. Centraal staat de uitkomst die men zich als doel heeft gesteld, terwijl er geen aandacht wordt besteed aan de vraag *waarom* men het betreffende doel wil halen. In de doeloriëntatie-benadering staat juist die vraag centraal. Van oudsher worden in deze benadering twee typen doeloriëntaties onderscheiden die staan voor de wijze waarop mensen competentie definiëren (Duda, 2001). Leer-georiënteerde perso-

nen definiëren competentie primair in termen van persoonlijke vooruitgang. Zij voelen zich het meest competent wanneer er sprake is van verbetering ten opzichte van de eigen eerder geleverde prestaties. Competitie-gerichte personen daarentegen beschouwen competentie vooral als bewezen superioriteit ten opzichte van anderen. Zij voelen zich het meest competent wanneer ze beter hebben gepresteerd dan anderen.

Doeloriëntaties worden niet alleen onderscheiden op basis van de wijze waarop men competentie definieert (dat wil zeggen als persoonlijke vooruitgang of als bewezen superioriteit). Een klassiek conceptueel onderscheid in de literatuur omtrent motivatie en prestatie is dat tussen de gerichtheid op succes en positieve resultaten ('streefdoelen') en de gerichtheid op het vermijden van falen ('vermijddoelen'). De combinatie van definitie-dimensie (leren versus competitie) en de valentie-dimensie (streven versus vermijden) levert vier soorten doeloriëntaties op (Elliot & McGregor, 2001). Personen met een streefgericht competitiedoel (#1) willen primair hun ego bevestigen door anderen te verslaan en door hun superioriteit te demonstreren. Ook bij personen met een vermijddgericht competitiedoel (#2) staat het ego meer centraal dan de taak, maar hun voornaamste zorg is te voorkomen dat hun ego een deuk oploopt. Zij zijn daarom gericht op het vermijden van verlies en op het niet minder competent overkomen dan anderen. Personen met een streefgericht leerdoel (#3) zijn gemotiveerd om te leren en persoonlijke groei te bewerkstelligen, terwijl personen met een vermijddgericht leerdoel (#4) terugval op de taak proberen te vermijden, trachten te voorkomen dat hun competentie afneemt, en willen tegengaan dat ze taken niet of onjuist afronden of niet volledig beheersen.

In de doeloriëntatie-literatuur wordt een streefgericht leerdoel (#3) in het algemeen beschouwd als meest ideaal om prestatiesituaties te benaderen. Immers, men is streefgericht, dat wil zeggen, men richt zich op de interessante aspecten van de taak en op een positieve uitkomst, en men benadrukt de evaluatie-criteria waarop men zelf invloed heeft, namelijk de eigen prestatie. Personen met een streefgericht competitiedoel (#1) daarentegen leggen

de nadruk op vergelijkingen met anderen. Zij zijn pas tevreden met hun prestatie als ze beter hebben gepresteerd dan anderen, waardoor ze hun lot in handen leggen van die anderen. Anders gezegd, personen met een streefgericht competitiedoel die het maximale uit hun mogelijkheden hebben gehaald kunnen toch ontevreden zijn met hun prestatie omdat een ander nog beter heeft gepresteerd. Voor of tijdens de taakuitvoering kan dit onzekerheid oproepen omdat men nooit zeker weet of de maximale prestatie goed genoeg is, hetgeen tot angst en cognitieve interferenties kan leiden, en de taakuitvoering negatief kan beïnvloeden. Desalniettemin blijkt uit recent onderzoek redelijk consistent dat personen met een streefgericht competitiedoel relatief goed presteren (bijvoorbeeld, Elliot & McGregor, 2001). Zo bleken studenten met een streefgericht competitiedoel aan het eind van het jaar relatief goede studieresultaten behaald te hebben (Harackiewicz, Barron, Carter, Letho, & Elliot, 1997). Echter, dit betreft correlatief onderzoek op basis waarvan geen conclusies kunnen worden getrokken omtrent oorzaak en gevolg.

Hoewel onderzoekers veelal suggereren dat personen met een streefgericht competitiedoel beter gaan presteren (bijvoorbeeld Harackiewicz e.a., 1997), is het minstens zo aannemelijk dat goed presterende personen sterker geneigd zullen zijn zo'n doel aan te nemen. Inderdaad suggereert experimenteel onderzoek van VanYperen (2002) dat dit laatste het geval is: deelnemers die een goede prestatie hadden geleverd op een verbale vaardigheidentest kozen eerder voor een streefgericht competitiedoel (#1) bij een volgende, parallelle versie van de eerste taak. Interessant was verder dat dit doel vervolgens niet tot een betere (maar ook geen slechtere) prestatie op de nieuwe taak leidde. Een toename in het prestatieniveau werd alleen geconstateerd bij deelnemers met een streefgericht leerdoel (#3), wanneer ze tenminste een sterke interesse voor de taak toonden. Voor hen was de uitkomst wellicht ook van belang, maar zij zullen vooral de taakuitvoering, strategieën en inzet hebben benadrukt. Paradoxaal genoeg verhoogt zo'n oriëntatie de kans op winst. Immers, naarmate de taakuitvoering beter wordt, naarmate je beter in staat bent om bepaalde strategieën uit te voeren en naarmate je meer inzet vertoont, wordt de kans groter dat je beter presteert dan anderen.

De doeloriëntatie-benadering is veelvuldig toegepast in sportsettings. Ook in de sportliteratuur komt het beeld naar voren dat sporters met een leergerichte oriëntatie meer plezier hebben in hun sport, beter omgaan met winst en verlies, meer inzet vertonen en sportiever zijn dan competitie georiënteerde sporters. De relatie met daadwerkelijk

presteren is minder eenduidig; zowel negatieve, geen, als positieve relaties worden gerapporteerd (zie voor een overzicht Duda, 2001). Opmerkelijk is dat in de sportliteratuur uitsluitend doeloriëntatie-onderzoek is gerapporteerd waarin een leergerichte oriëntatie gecontrasteerd wordt met een competitie-gerichte oriëntatie. Het onderscheid tussen streven en vermijden is tot op heden genegeerd. Dit is vooral opvallend gezien het ook in sportsituaties relevante onderscheid tussen een gerichtheid op succes versus het vermijden van falen, ofwel het spelen voor de winst of voor het voorkomen van verlies. In sportsituaties spelen competitiedoelen per definitie een belangrijke rol en het beeld van het negatieve effect van dit type doelen kan worden genuanceerd wanneer er onderscheid wordt gemaakt tussen streven naar succes en vermijden van falen. Zo kan iedere sportliefhebber regelmatig constateren dat sommige sporters optimaal presteren tijdens een competitie, terwijl anderen hun niveau niet halen. Aannemelijk is dat in een competitie-situatie de gerichtheid op succes of op het vermijden van falen voor een belangrijk deel wordt bepaald door de waargenomen competentie van de sporter. Sporters met een hoge waargenomen competentie en vertrouwen in de eigen capaciteiten voelen zich klaar voor de competitie; voor hen biedt de competitie een extra uitdaging. Zij willen hun kwaliteiten meten met die van anderen en zullen desgevraagd eerder kiezen voor een streefgericht competitiedoel (#1). Laat de waargenomen competentie daarentegen te wensen over, dan is de competitie bedreigend en zal men al tevreden zijn als men niet afgaat en niet verliest. In zo'n situatie zal de sporter eerder kiezen voor een vermijdgericht competitiedoel (#2).

Evenals competitiedoelen kan het beeld van leerdoelen worden bijgesteld door rekening te houden met het onderscheid tussen streven en vermijden. Praktisch zonder uitzondering zijn in doeloriëntatie-onderzoek tot op heden leerdoelen geformuleerd als streefgerichte leerdoelen (Duda, 2001; Elliot & McGregor, 2001; VanYperen, 2002). De gedocumenteerde positieve effecten van leerdoelen moeten dan ook worden beschouwd als effecten van streefgerichte leerdoelen (#3). Bijvoorbeeld, in een Nederlands longitudinaal onderzoek bij de Ajax-jeugd zijn effecten onderzocht van doeloriëntaties van talentvolle jeugdvoetballers op prestatiebeoordelingen door hun trainers. De resultaten suggereren dat in een sterk competitie-georiënteerde sportomgeving als de Ajax-jeugdopleiding een streefgericht leerdoel van de jeugdspeler tot een betere prestatie-beoordeling leidt dan een streefgericht competitiedoel (VanYperen & Duda, 1999).

Daarentegen kan worden verwacht dat een vermijdgericht leerdoel (#4), waarnaar dus nog nauwelijks onderzoek is gedaan (Elliot & McGregor, 2001; VanYperen, 2002), niet het beste in de sporter naar boven zal halen. Personen met een vermijdgericht leerdoel zijn niet zozeer gericht op het vermijden van verlies ten opzichte van anderen, maar des te meer op het vermijden van verlies ten opzichte van zichzelf of van de taak. Ze zijn overdreven perfectionistisch ingesteld en sterk gericht op het vermijden van het maken van fouten. Derhalve kan worden verwacht dat personen met vermijddoelen, competitie-gericht (#2) of leergericht (#4), minder interesse en plezier rapporteren in vergelijking met sporters met streefdoelen (#1 en #3). In beide gevallen is men minder gericht op de interessante aspecten van de sportactiviteit zoals het leerproces, het plezier en het ontwikkelen van vaardigheden, waardoor de sportactiviteit eerder als belastend wordt ervaren dan als uitdagend.

Zoals reeds aangegeven zal het stellen van vermijddoelen mede worden ingegeven door een lage waargenomen competentie. De angst om te falen ten opzichte van anderen (#2) of ten opzichte van zichzelf of de taak (#4) zal niet gepaard gaan met veel vertrouwen in de eigen sportkwaliteiten. Competitie- (#2) of leergerichte (#4) angsthazen zullen zich alleen onderscheiden wat betreft hun oriëntatie op anderen versus zichzelf of de taak. Aan de andere kant, aannemelijk is dat sporters met een hoge waargenomen competentie eerder voor streefdoelen (#1 of #3) dan voor vermijddoelen (#2 of #4) zullen kiezen. Omdat beter presteren dan anderen alleen voor de beste presteerders is weggelegd, zal met name onder sporters die kiezen voor een streefgericht competitiedoel (#1) het prestatieniveau en de waargenomen competentie hoog zijn (VanYperen, 2002). Voor hen zal dit doel weliswaar moeilijk zijn (alleen al omdat ze het halen van hun doel afhankelijk maken van de prestaties van anderen), maar niet te moeilijk (zoals voor de minder competenten). Wellicht maakt dit doel de taak voor hen uitdagender en interessanter, zodat verwacht kan worden dat niet alleen sporters met een streefgericht leerdoel (#3), maar ook zij met een zelfgekozen, streefgericht competitiedoel (#1) relatief hoog scoren op interesse en plezier. Meer specifiek werden de volgende twee hypothesen getoetst:

Hypothese 1: De keuze voor een streefgericht doel (#1 of #3) gaat gepaard met meer interesse dan de keuze voor een vermijdgericht doel (#2 of #4).

Hypothese 2: De keuze voor een streefgericht doel (#1 of #3), met name een streefgericht competitiedoel (#1), gaat gepaard met meer waargenomen

competentie dan de keuze voor een vermijdgericht doel (#2 of #4).

Methoden

Steekproef en Procedure

Het onderzoek is verricht tijdens een talentendag op het Nationale Sportcentrum Papendal, georganiseerd door het NOC*NSF (met dank aan Marjan Olyslager). De steekproef bestaat uit 534 talentvolle sporters, precies evenveel meisjes als jongens, variërend in leeftijd van 12 tot 15 jaar ($M = 13.3$, $SD = 1.13$) die zich hadden opgegeven voor NOC*NSF talentendag. Atletiek was het sterkst vertegenwoordigd (56%), op respectabele afstand gevolgd door zwemmen (11%), handboogschieten (7%) en judo (6%). Andere vertegenwoordigde sporten waren badminton, boksen, hippische sport, roeien, taekwondo, tafeltennis, voetbal, beach volleybal en mountainbike. De deelnemers verwachtten een test te ondergaan in hun tak van sport, aangevuld met wat trainingsoefeningen, onder begeleiding van (bekende) trainers en sporters. Voordat ze hiermee begonnen is een korte vragenlijst afgenomen. Deze werd op locatie uitgedeeld en direct ingevuld en ingeleverd.

Meetinstrumenten

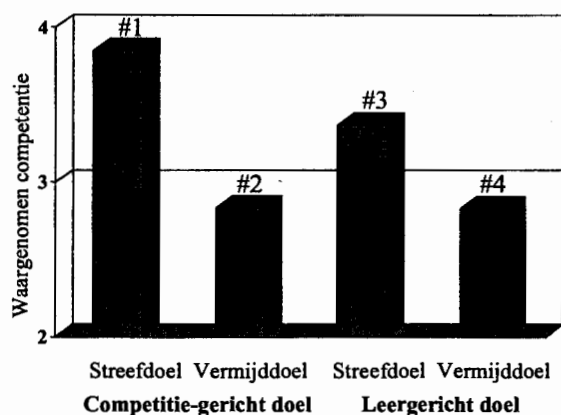
De vragen werden als volgt geïntroduceerd: "Eén van de onderdelen van vandaag is een TEST IN JOUW EIGEN SPORT. De volgende vragen gaan over deze sporttest die je vandaag gaat doen. Omcirkel per vraag het getal dat het best JOUW MENING weergeeft." De vragen werden beantwoord aan de hand van een vijfpuntsschaal, variërend van (1) helemaal niet, tot (5) heel erg. *Interesse in de test* en *waargenomen competentie* werden elk gemeten met twee items, waaronder "Vind je het leuk om de sport-test te doen?", en "Voel je je in staat om goed te scoren op de sport-test?" Beide Conbach's alpha waren .72. De correlatie tussen beide schalen was .38 ($p < .001$). Voorafgaand aan *de doelkeuze* lazen de deelnemers de volgende instructie: "Je moet hieronder KIEZEN uit vier doelen. Je mag slechts ÉÉN DOEL AANKRUISEN! WELK DOEL VOOR DE SPORTTEST IS VOOR JOU HET BELANGRIJKST? De vier antwoordalternatieven waren: (#1) Beter presteren dan de "gemiddelde" andere deelnemer; (#2) Niet slechter presteren dan de "gemiddelde" andere deelnemer; (#3) Beter presteren dan mijn eigen "gemiddelde" niveau; (#4) Niet slechter presteren dan mijn eigen "gemiddelde" niveau.

Resultaten

Een ruime meerderheid van de deelnemers koos voor doel #3: het streefgerichte leerdoel (68.0%). Het

minst populair was doel #2, het vermijdgerichte competitiedoel (4.7%). Ruim 12% koos voor het streefgerichte competitiedoel (#1, 12.2%) en 15.1% voor doel #4, het vermijdgerichte leerdoel. Er was geen verschil tussen jongens en meisje, $\lambda^2(3) = 5.37$, *ns*.

Door middel van een univariate variantie-analyse (ANOVA) is *Hypothese 1* getoetst. Het verwachte hoofdeffect van Valentie (streef versus vermijd) was significant, $F(1,504) = 26.24$, $p < .001$). Deelnemers die kozen voor een streefdoel (#1 of #3) toonden meer interesse in de test ($M = 4.01$, $SD = .83$) dan de deelnemers die de voorkeur gaven aan een vermijd-doel (#2 of #4; $M = 3.60$, $SD = .94$). *Hypothese 1* werd dus ondersteund. Het hoofdeffect van Definitie (leer versus competitie, $F(1,504) = 1.16$, *ns*) noch het interactie-effect ($F(1,504) = 1.96$, *ns*) was significant.



Figuur 1. De relatie tussen doelkeuze en waargenomen competentie.

Dezelfde ANOVA werd nogmaals uitgevoerd, maar nu met waargenomen competentie als afhankelijke variabele. De hoofdeffecten van Valentie, $F(1,504) = 47.40$, $p < .001$, en Definitie, $F(1,504) = 4.60$, $p < .05$ werden gekwalificeerd door het significant interactie-effect, $F(1,504) = 4.27$, $p < .05$). In bovenstaand figuur is te zien dat ook *Hypothese 2* volledig werd ondersteund. Post hoc analyses toonden aan dat deelnemers die kozen voor een streefgericht competitiedoel (#1) een hogere waargenomen competentie hadden ($p < .001$) dan deelnemers met een streefgericht leerdoel (#3) of een vermijddoel (#2 of #4). Daarbij hadden deelnemers met een streefgericht leerdoel (#3) een hogere waargenomen competentie ($p < .01$) dan deelnemers met een vermijddoel (#2 of #4). Het verschil tussen beide vermijddoelen (#2 en #4) was niet significant. Er waren geen interacties met sekse.

Discussie en conclusie

Het onderhavige onderzoek is verricht in een competitieve omgeving, dat wil zeggen, in een omgeving waarin deelnemers ten opzichte van leeftijdgenoten moesten laten zien dat ze bij de besten en meest talentvollen behoorden in hun sport. Het eerste opmerkelijke gegeven dat uit dit onderzoek naar voren komt is dat deelnemers niet massaal kiezen voor het doel dat de beste "fit" vertoont met deze situatie, namelijk een streefgericht competitiedoel (#1). Slechts 12.2% koos voor dit doel, maar dit waren wel degenen met het hoogst scoorden op waargenomen competentie. Alleen de besten lijken voor dit doel te kiezen. Of deze groep ook *daadwerkelijk* het best presteerde hebben we in dit onderzoek helaas niet kunnen nagaan, maar recent onderzoek met een soortgelijke opzet suggereert dat personen die kiezen voor een streefgericht competitiedoel ook daadwerkelijk heel goed presteren (Van Yperen, 2002). Dat wil zeggen, deze personen presteren op hoog niveau en kiezen vervolgens voor een streefgericht competitiedoel. Er is geen evidentie dat deze personen *als gevolg van* een streefgericht competitiedoel beter gaan presteren (maar ook niet slechter). Dit suggereert dat sporters met een hoog niveau en veel zelfvertrouwen onder de conditie van een streefgericht competitiedoel (#1) hun niveau kunnen vasthouden en derhalve goed presteren. Opgemerkt moet worden dat we het hier hebben over proximale doelen voor *concrete taken* zoals wedstrijden, trainingen en testen.

Het is plausibel dat personen die niet op het hoogste niveau (binnen hun referentiegroep) acteren slechter gaan presteren wanneer men een streefgericht competitiedoel (#1) probeert te halen. In de meeste gevallen is dat doel te moeilijk, simpelweg vanwege het feit dat men het niveau niet heeft om zich onder de besten (in de betreffende referentiegroep) te scharen. Wanneer tijdens de uitvoering de onhaalbaarheid van het doel blijkt, is de kans groot dat de angst voor falen toeneemt, cognitieve interferenties optreden en derhalve de concentratie verslapt, de inzet vermindert waardoor ook het presteren op het eigen niveau er niet meer inzit, met nog meer frustratie als gevolg. Ook vermijdgerichte doelen (#2 of #4) lijken niet prestatiebevorderend te zijn. In dit onderzoek komt naar voren dat sporters die voor dit type doelen kiezen relatief laag scoren op waargenomen competentie en interesse en daardoor vatbaar zijn voor drop-out.

Voor mentaal goed functionerende sporters lijkt het derhalve het beste te zijn om bij *concrete taken* (wedstrijden, trainingen, testen, e.d.) te streven naar verbetering van hun eigen niveau (#3). Men weet

wat men aan kan en op welke punten en in welke mate verbetering mogelijk is waardoor men realistische en haalbare doelen kan stellen en de evaluatie-criteria in eigen hand houdt, dat wil zeggen, niet afhankelijk maakt van prestaties van anderen. Uit onderhavig onderzoek blijkt dat de meeste jonge sporters (68%) dit principe door hebben, al dan niet bewust. Zij richten zich op het verbeteren van het eigen niveau (#3) hetgeen de interesse en het plezier in de sport lijkt te bevorderen, zodat op termijn een streefgericht competitiedoel mogelijk wel haalbaar is.

Literatuur

- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Elliot, A.J., & McGregor, H.A. (2001). A 2 x 2 Achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Harackiewicz, J.M., Barron, K.E., Carter, S.M., Lehto, A.T., & Elliot, A.J. (1997). Predictors and consequences of achievement goals in the college classroom: Maintaining interest and making the grade. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 904-915.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- VanYperen, N.W. (2002). *Intrinsic task interest and actual performance: The moderating effects of assigned and adopted goals*. Manuscript ter publicatie aangeboden.
- VanYperen, N.W., & Duda, J.L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 358-364.