



# Eigen baas over je gedachten!

## Rapportering effectiviteitsonderzoek programma 'Eigen baas over je gedachten!'

---

### Inleiding

---

In het huidige onderzoek wordt de effectiviteit van de training 'eigen baas over je gedachten!' nagegaan. Deze training is het eerste Nederlandstalige cognitieve preventieprogramma voor lagere scholen. Het is een wetenschappelijk onderbouwd programma, gebaseerd op effectief gebleken preventieprogramma's voor angst- en depressieve problemen (Barrett, 2002; Stallard, 2006). Lagere schoolkinderen leren cognitief gedragstherapeutische vaardigheden (positief leren denken over verleden, heden en toekomst) en probleemoplossingsvaardigheden aan in zes klassikale sessies. Deze vaardigheden zouden hen helpen om beter om te gaan met stress en negatieve emoties. Voorspeld wordt dan ook dat ze zich na de training gelukkiger voelen, een positiever zelfbeeld hebben, over betere emotieregulatiestrategieën beschikken, en meer positieve gedachten zullen rapporteren. Bovendien wordt een vermindering van psychische problemen en pestgedrag verwacht.

### Methode

---

Tweehonderd zesenzestig kinderen uit het vierde leerjaar van vijf verschillende Antwerpse scholen<sup>1</sup> werden uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. Uiteindelijk participeerden 231 leerlingen (112 meisjes). Hun gemiddelde leeftijd was 9 jaar. Deze leerlingen werden per klasgroep ad random ingedeeld in de trainingsconditie (N = 96, 46 meisjes) of de controleconditie (N = 135, 66 meisjes). Beide condities vulden een vragenlijstbundel (tijdstip 1, pre) in, bestaande uit volgende vragenlijsten:

- **Gelukschaal:** Leerlingen duiden op een schaal van 0 tot 10 aan hoe ze gelukkig ze zich voelen.
- **Competentie belevingsschaal voor kinderen (CBSK; Harter, 1985):** Met deze vragenlijst wordt gepeild naar het zelfbeeld van kinderen. Kinderen beoordelen het eigen functioneren op verschillende gebieden. De subschalen zijn schoolvaardigheden, sociale acceptatie, sportieve vaardigheden, fysieke verschijning, gedragshouding, en gevoel van eigenwaarde. In het huidige onderzoek werden de subschalen schoolse vaardigheden en sociale acceptatie afgenomen. De Nederlandstalige versie van Veerman, Straathof, Treffers, Van den Bergh en ten Brink (1997) werd gebruikt.
- **Strengths and difficulties questionnaire (SDQ; Goodman, 1997):** De SDQ is een screeningsvragenlijst voor psychische problemen bij kinderen en jongeren. De vragenlijst bestaat uit vijf schalen: emotionele problemen, gedragsproblemen, hyperactiviteit/aandachtstekort, problemen met leeftijdgenoten en prosociaal gedrag. De eerste vier schalen vormen samen de totale probleemscore. Daarnaast beschikt de SDQ over een 'impact supplement', die een indicatie voor de ernst van de problematiek geeft. In het huidige onderzoek werden enkel de subschalen emotionele problemen en prosociaal gedrag afgenomen.

---

<sup>1</sup> De deelnemende scholen waren De Knipoog (Rijmenam), De Parel (Mechelen), Go Shil (Mechelen), Octopus (Sint-Katelijne-Waver) en Ursulinen (Mechelen).

- **Vragenlijst voor de beoordeling van emotie-regulatie bij kinderen en adolescenten** (FEEL-KJ; Grob & Smolenski, 2005): De FEEL-KJ is een instrument waarbij kinderen en jongeren aangeven wat ze denken of doen als ze boos, angstig of verdrietig zijn. De FEEL-KJ geeft scores voor 15 emotieregulatiestrategieën. In het huidige onderzoek werden de volgende 11 emotieregulatiestrategieën bevestigd: cognitieve probleemoplossing, afleiding, vergeten, zichzelf opkikkeren, herevaluatie, agressie, zelfdevaluatie, rumineren, sociale steun, expressie, en emotionele controle. De Nederlandstalige versie werd gebruikt (Braet, Cracco, Theuwis, Grob, & Smolenski, 2013).
- **Positieve en negatieve gedachten bij kinderen** (PNG-K; Ronan, Kendall, & Rowe, 1994): Deze vragenlijst peilt naar de positieve en negatieve affectiviteit van kinderen. Enkel de subschaal positieve gedachten werd afgenomen. De Nederlandse versie van Bracke en Braet (2000) werd gebruikt.

Nadien kregen de leerlingen uit de trainingsconditie gedurende zes weken wekelijks anderhalf uur een cognitief gedragstherapeutische sessie. Na deze zes weken vulden de leerlingen uit beide condities opnieuw dezelfde vragenlijstbundel (tijdstip 2, post) in.

## Resultaten

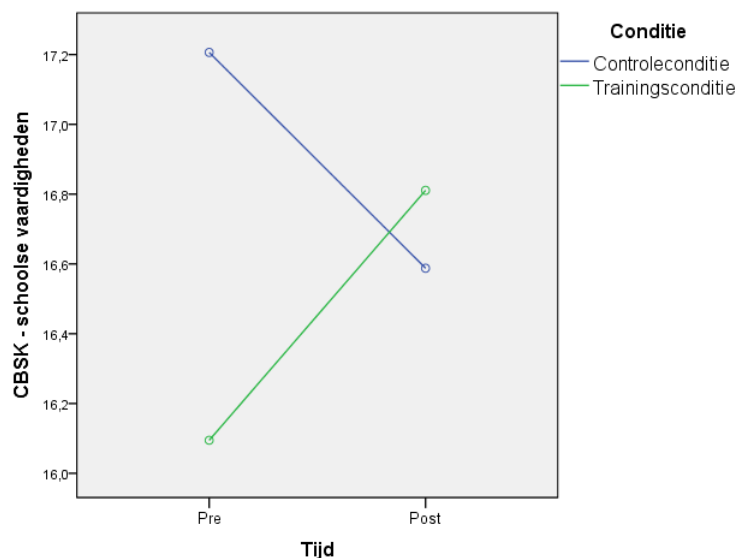
---

De gemiddelden en standaarddeviaties van alle relevante variabelen worden weergegeven in Tabel 1 (zie bijlage).

**Geluk:** De eerste hypothese luidt dat kinderen die de training ontvingen zich na de training gelukkiger voelen, terwijl het geluksniveau van de kinderen uit de controlecondities ongewijzigd blijft. Daarbij aansluitend wordt verwacht dat de kinderen die de training ontvingen nadien gelukkiger zouden zijn dan kinderen die de training niet kregen. Een repeated-measures ANOVA met de score op de gelukschaal als afhankelijke variabele, tijd (pre versus post) als between-subjects variabele en conditie (training versus controle) als within-subjects variabele werd uitgevoerd om deze hypothese te toetsen. De voorspelde interactie tussen tijd en conditie werd echter niet gevonden,  $F(1, 190) = 1.012, p = .316$ . Er was geen hoofdeffect van tijd,  $F(1, 190) = 0.016, p = .900$ , of van conditie,  $F(1, 190) = 0.146, p = .703$ . De eerste hypothese werd dus niet bevestigd.

**Zelfbeeld:** De tweede hypothese luidt dat kinderen die de training ontvingen na de training een positiever zelfbeeld hebben, terwijl het zelfbeeld van de kinderen uit de controlecondities ongewijzigd blijft. Daarbij aansluitend wordt voorspeld dat de kinderen die de training doorliepen nadien een positiever zelfbeeld zouden hebben dan de kinderen uit de controlegroep. Twee repeated-measures ANOVA's met tijd (pre versus post) als between-subjects variabele en conditie (training versus controle) als within-subjects variabele werden uitgevoerd om deze hypothese te toetsen. Bij de eerste analyse was de score op de subschaal sociale acceptatie van de CBSK de afhankelijke variabele. De voorspelde interactie tussen tijd en conditie werd niet gevonden,  $F(1, 169) = 2.355, p = .127$ . Er was geen hoofdeffect van tijd,  $F(1, 169) = 0.337, p = .562$ , of van conditie,  $F(1, 169) = 1.156, p = .284$ . De score op de subschaal schoolse vaardigheden van de CBSK was de afhankelijke variabele op de tweede analyse. Hier werd de voorspelde interactie wel gevonden,  $F(1, 169) = 5.750, p = .018$ . Er was geen hoofdeffect van tijd,  $F(1, 169) = 0.031, p = .861$ , of van conditie,  $F(1, 169) = 0.631, p = .428$ .

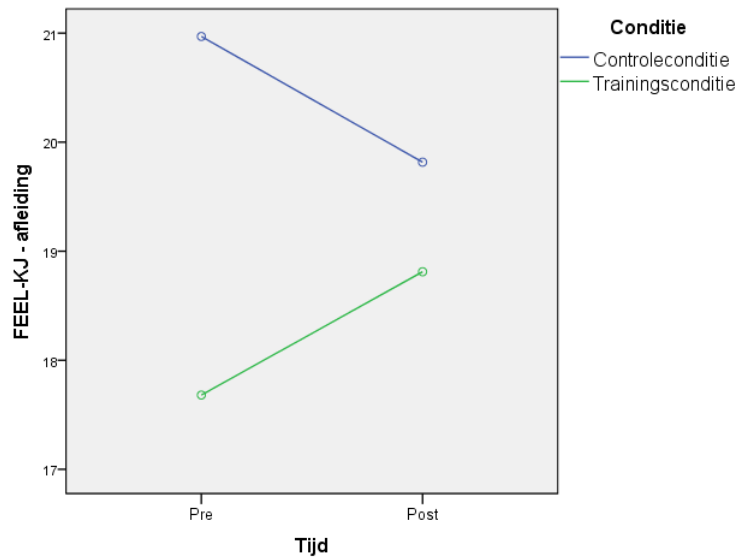
Post-hoc contrastanalyses toonden aan dat de leerlingen die de training ontvingen, hun schoolse vaardigheden nadien positiever evalueerden ( $p = .089$ ), terwijl de leerlingen die geen training ontvingen hun schoolse vaardigheden bij de tweede meting net negatiever evalueerden ( $p = .093$ ). Voor de training van start ging, evalueerden de leerlingen die de training nog zouden krijgen hun schoolse functioneren negatiever dan de leerlingen uit de controlegroep ( $p = .067$ ). Nadat de training doorlopen was, verschilden de trainingsgroep en de controlegroep niet meer van elkaar ( $p = .730$ ). Deze resultaten worden visueel weergegeven in Figuur 1.



*Figuur 1.* Interactie tussen tijd en conditie met betrekking tot subschaal schoolse vaardigheden van de competentie belevingsschaal voor kinderen (CBSK).

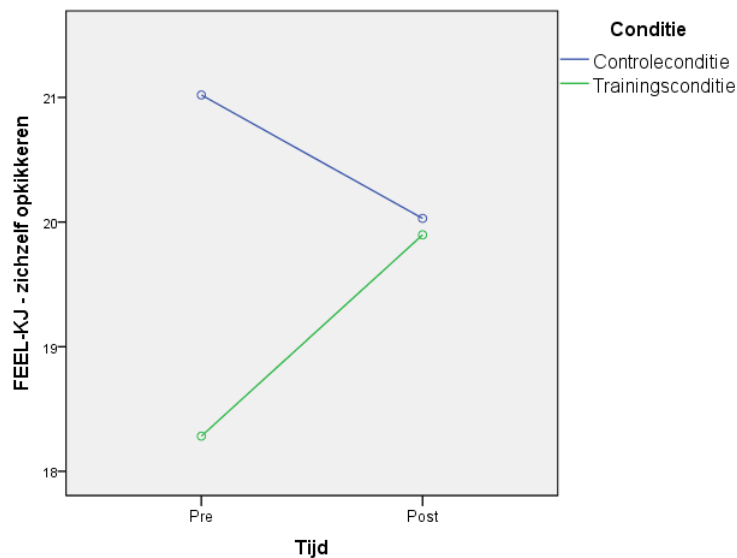
**Emotieregulatiestrategieën:** De derde hypothese luidt dat kinderen die de training ontvingen na de training over betere emotieregulatiestrategieën beschikken, terwijl de emotieregulatiestrategieën van de kinderen uit de controlegroep ongewijzigd blijven. Bovendien wordt voorspeld dat de kinderen die de training kregen nadien over betere emotieregulatiestrategieën zouden beschikken dan de kinderen die geen training kregen. Verschillende repeated-measures ANOVA's werden uitgevoerd, telkens met tijd (pre versus post) als between-subjects variabele en conditie (training versus controle) als within-subjects variabele. De afhankelijke variabelen waren de scores op de verschillende subschalen van de FEEL-KJ. De voorspelde interactie tussen tijd en conditie werd gevonden voor twee van de subschalen, met name voor afleiding,  $F(1, 165) = 4.858$ ,  $p = .029$ , en voor zichzelf opkikkeren,  $F(1, 165) = 6.975$ ,  $p = .009$ . Voor afleiding zoeken was er ook een hoofdeffect van conditie,  $F(1, 165) = 4.732$ ,  $p = .031$ .

Wat afleiding betreft, toonden post-hoc contrastanalyses aan dat de leerlingen die de training niet kregen, bij de tweede meting aangaven minder afleiding te zoeken ( $p = .085$ ). Dit was niet het geval voor de leerlingen die de training wel ontvingen ( $p = .156$ ). De leerlingen uit de trainingsconditie zochten vooraleer de training startte significant minder afleiding dan de leerlingen uit de controlegroep ( $p = .002$ ), terwijl dit verschil er nadien niet meer was ( $p = .393$ ; zie Figuur 2).



*Figuur 2.* Interactie tussen tijd en conditie met betrekking tot subschaal afleiding van de vragenlijst voor de beoordeling van emotie-regulatie bij kinderen en adolescenten (FEEL-KJ).

Wat zichzelf opkikkeren betreft, toonden post-hoc contrastanalyses dat leerlingen die de training ontvingen zichzelf nadien meer opkikkerden ( $p = .031$ ), terwijl leerlingen die de training niet ontvingen niet veranderden ( $p = .129$ ). De leerlingen uit de trainingsconditie kikkerden zich vooraleer de training startte significant minder op dan de leerlingen uit de controleconditie ( $p = .007$ ). Na de training was er geen verschil meer tussen de condities ( $p = .901$ ; zie Figuur 3).



*Figuur 3.* Interactie tussen tijd en conditie met betrekking tot subschaal zichzelf opkikkeren van de vragenlijst voor de beoordeling van emotie-regulatie bij kinderen en adolescenten (FEEL-KJ).

**Psychische problemen:** De vierde hypothese luidt dat kinderen die de training ontvingen na de training minder psychische problemen zouden rapporteren, terwijl er voor de kinderen uit de controlecondities geen wijziging qua psychische problemen is. Ook wordt voorspeld dat de kinderen uit de trainingsgroep nadien minder psychische problemen zouden hebben dan de kinderen uit de controlegroep. Een repeated-measures ANOVA met de score op de subschaal emotionele problemen van de SDQ als afhankelijke variabele, tijd (pre versus post) als between-subjects variabele en conditie (training versus controle) als within-subjects variabele werd uitgevoerd om deze hypothese te toetsen. De voorspelde interactie tussen tijd en conditie werd echter niet gevonden,  $F(1, 187) = 1.389, p = .240$ . Er was geen hoofdeffect van tijd,  $F(1, 187) = 2.581, p = .110$ , of van conditie,  $F(1, 187) = 0.010, p = .920$ . De hypothese met betrekking tot psychische problemen werd dus niet bevestigd.

**Pestgedrag:** De vijfde hypothese luidt dat kinderen die de training ontvingen na de training minder pestgedrag melden, terwijl het pestgedrag van de kinderen uit de controlecondities ongewijzigd blijft. Daarbij aansluitend wordt voorspeld dat de kinderen die de training dooliepen nadien minder pestgedrag zouden rapporteren dan de kinderen die geen training ontvingen. Dit werd geoperationaliseerd aan de hand van pro sociaal gedrag, eerder dan pestgedrag. Een repeated-measures ANOVA met de score op de subschaal pro sociaal gedrag van de SDQ als afhankelijke variabele, tijd (pre versus post) als between-subjects variabele en conditie (training versus controle) als within-subjects variabele werd uitgevoerd om deze hypothese te toetsen. De voorspelde interactie tussen tijd en conditie werd echter niet gevonden,  $F(1, 188) = 0.621, p = .432$ . Er was geen hoofdeffect van tijd,  $F(1, 188) = 2.658, p = .105$ , of van conditie,  $F(1, 188) = 0.916, p = .340$ . De hypothese werd dus niet bevestigd.

**Positieve gedachten:** De laatste hypothese luidt dat kinderen die de training ontvingen na de training meer positieve gedachten rapporteren, terwijl dit ongewijzigd blijft voor de kinderen uit de controleconditie. Een repeated-measures ANOVA met positieve affectiviteit van de PNG-K als afhankelijke variabele, tijd (pre versus post) als between-subjects variabele en conditie (training versus controle) als within-subjects variabele werd uitgevoerd om deze hypothese te toetsen. De voorspelde interactie tussen tijd en conditie werd echter niet gevonden,  $F(1, 86) = 0.063, p = .311$ . Er was geen hoofdeffect van tijd,  $F(1, 86) = 0.005, p = .944$ , of van conditie,  $F(1, 86) = 1.140, p = .289$ . Deze laatste hypothese werd dus niet bevestigd.

## Discussie

---

In het huidige onderzoek werd de effectiviteit van het cognitieve preventieprogramma 'eigen baas over je gedachten!' nagegaan bij een groep kinderen uit het vierde leerjaar. Er werd voorspeld dat de leerlingen die de training ontvingen, zich nadien gelukkiger zouden voelen, een positiever zelfbeeld zouden hebben, over betere emotieregulatiestrategieën zouden beschikken, en meer positieve gedachten zouden rapporteren. Bovendien werd een vermindering van psychische problemen en pestgedrag verwacht. De hypothesen werden deels bevestigd. Wat zelfbeeld betreft, evalueerden de leerlingen die het preventieprogramma doorliepen hun schools functioneren nadien positiever dan voordien. Bovendien schatten de leerlingen uit de trainingsconditie hun schoolse vaardigheden lager in dan de leerlingen uit de controleconditie voor het programma startte, terwijl beide groepen hun schoolse vaardigheden even hoog inschatten na afronding van het programma. Wat emotieregulatiestrategieën betreft, werden er mooie resultaten geboekt met betrekking tot afleiding zoeken en zichzelf opkikkeren.

De leerlingen uit de trainingsconditie zochten vooraleer de training startte minder afleiding en kikkerden zichzelf minder op dan de leerlingen uit de controleconditie. Deze verschillen verdwenen nadat de training doorlopen was.

Voor andere hypothesen werd echter geen bevestiging gevonden. Er was geen stijging in geluksniveau bij de leerlingen die de training ontvingen. Een stijging in het aantal positieve gedachten of een daling van psychische problemen en pestgedrag werden niet gevonden. Ook wat een heel aantal emotieregulatiestrategieën betreft, was er geen significante verandering. Het is echter mogelijk dat sommige van deze nulresultaten te wijten zijn aan niet-ingevulde items. Niet alle leerlingen vulden alle vragenlijsten volledig in, waardoor er voor bepaalde schalen minder bruikbare gegevens waren dan oorspronkelijk voorzien was. Dit was onder andere het geval voor de schaal die positieve gedachten nagaat. Door deze vermindering in data verlaagt de power, en reduceert de kans op het vinden van significante resultaten. Het was bovendien opvallend en onverwacht dat er significante verschillen waren tussen de condities vooraleer de training startte. Het is mogelijk dat de groepen ook van elkaar verschilden op aspecten die niet in rekening gebracht zijn in het huidige onderzoek (e.g., motivatie, reflectievermogen), en die invloed hebben op de effectiviteit van de training. Idealiter zijn de groepen zo gelijk als mogelijk vooraleer de training van start gaat.

Concluderend kan gesteld worden dat het cognitieve preventieprogramma 'eigen baas over je gedachten!' veelbelovend is. Het heeft een positieve invloed op zelfbeeld en emotieregulatiestrategieën. Dit sluit aan bij eerdere, kwalitatieve bevraging van de tevredenheid van de kinderen over het programma. Verder effectiviteitsonderzoek in grotere groepen wordt aanbevolen. Daarnaast is ook een follow-up onderzoek op lagere termijn aan te bevelen (bv. na 6 maanden en na 1 jaar). Bij cognitief-gedragstherapeutische programma's voor de aanpak van depressie bij kinderen bijvoorbeeld werd in eerder onderzoek een zogenaamd 'sleeper-effect' vastgesteld, waarbij er onmiddellijk na het programma weinig resultaten werden opgemerkt van de interventie i.v.m. een controlegroep maar des te meer vanaf 4 maanden na de behandeling (De Cuyper, Timbermont, Braet, De Backer, & Wullaert, 2004). Mogelijks moeten de aangeleerde technieken meer 'inslijten' via voldoende oefengelegenheid.

## **‘MASTERING YOUR OWN THOUGHTS’: EFFECTS OF A SCHOOL-BASED COGNITIVE BEHAVIOURAL PREVENTION PROGRAMME IN CHILDREN**

‘Mastering your own thoughts’ (de Pree, 2012) is a Dutch school-based prevention programme, based on internationally supported prevention programmes, designed to teach children ages 9 and up cognitive behavioural skills and problem solving skills to deal with negative thoughts, feelings and behaviours. The programme encompasses 6 weekly in-class group-based training sessions, of 1,5 hours each. In this lecture, the programme will be demonstrated and we will present the first results of our research on the effects of the programme. 231 children (112 girls), aged 9-years old, were randomly assigned to either a control group ( $n = 135$ ) or a training group ( $n = 96$ ) and were given the following questionnaires to complete prior to the intervention and again immediately after the intervention: Positive and Negative Thoughts in Children (PNG-K), Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Harter’s Perceived Competence Scale for Children (CBSK) and an Assessment of Emotion Regulation in Children and Adolescents (FEEL-KJ). Results show that after the 6 training sessions, children evaluated their school competence more positively. They also sought more distraction and made more use of positive self-talk as means of emotion regulation. These results are promising and encourage follow-up research in larger samples.

**Bijlage: Tabel 1**

Tabel 1

*Gemiddelden en standaarddeviaties van alle relevante variabelen.*

|   | Trainingsconditie |           |          |           | Controleconditie |           |          |           |
|---|-------------------|-----------|----------|-----------|------------------|-----------|----------|-----------|
|   | Pre               |           | Post     |           | Pre              |           | Post     |           |
|   | <i>M</i>          | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i>         | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| Gelukschaal                               | 7.97              | 1.80      | 7.79     | 2.15      | 7.56             | 2.26      | 7.85     | 2.20      |
| CBSK – schoolse vaardigheden              | 15.99             | 3.96      | 17.02    | 4.04      | 17.09            | 3.97      | 16.82    | 4.35      |
| CBSK – sociale acceptatie                 | 17.21             | 4.00      | 17.80    | 4.66      | 17.95            | 3.84      | 17.75    | 4.12      |
| SDQ – emotionele problemen                | 3.67              | 2.15      | 3.26     | 2.11      | 3.45             | 1.97      | 3.33     | 2.10      |
| SDQ – prosociaal gedrag                   | 7.81              | 1.65      | 7.57     | 1.94      | 7.94             | 1.68      | 7.84     | 1.99      |
| FEEL-KJ – cognitieve<br>probleemoplossing | 18.41             | 6.20      | 18.20    | 6.79      | 19.74            | 5.57      | 19.35    | 6.22      |
| FEEL-KJ – afleiding                       | 17.43             | 7.08      | 19.22    | 6.82      | 20.66            | 6.54      | 19.95    | 7.24      |
| FEEL-KJ – vergeten                        | 18.99             | 5.46      | 19.37    | 6.12      | 19.84            | 5.40      | 18.82    | 5.55      |
| FEEL-KJ – zichzelf opkikkeren             | 18.20             | 7.28      | 19.79    | 6.90      | 20.84            | 6.21      | 19.79    | 7.10      |
| FEEL-KJ – herevaluatie                    | 15.88             | 5.71      | 16.05    | 6.07      | 15.80            | 5.50      | 15.88    | 6.07      |
| FEEL-KJ – agressie                        | 11.24             | 4.54      | 10.40    | 4.53      | 10.20            | 4.06      | 10.25    | 4.08      |
| FEEL-KJ – zelfevaluatie                   | 15.40             | 5.37      | 15.57    | 5.03      | 16.42            | 5.05      | 16.71    | 5.65      |
| FEEL-KJ – rumineren                       | 17.01             | 5.13      | 16.31    | 5.04      | 16.80            | 4.51      | 16.33    | 4.57      |
| FEEL-KJ – sociale steun                   | 18.06             | 6.49      | 18.52    | 6.60      | 17.71            | 5.27      | 17.14    | 5.91      |
| FEEL-KJ – expressie                       | 14.55             | 4.36      | 13.51    | 5.06      | 13.01            | 4.56      | 12.10    | 4.470     |
| FEEL-KJ – emotionele controle             | 18.13             | 4.47      | 17.14    | 5.06      | 18.50            | 4.98      | 17.88    | 4.68      |
| PNG-K – positieve affectiviteit           | 113.77            | 28.41     | 118.28   | 29.94     | 116.92           | 24.90     | 116.36   | 23.62     |