

VEERKRACHT IN RELATIE TOT BESCHERMENDE FACTOREN EN RISICOFACTOREN: WAT IS BELANGRIJKER?

Hoewel regelmatig onderzoeken naar coaching worden gepubliceerd in internationale (wetenschappelijke) tijdschriften, dringen de onderzoeksresultaten slechts mondjesmaat door binnen het werkveld. Om deze reden wordt regelmatig door een lid van de NOBCO Commissie Wetenschappelijk Onderzoek (CWO) een recent verschenen onderzoeksartikel samengevat en besproken.

Deze maand: **Resilience: a meta-analytic approach (2013)**

Auteurs: Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M.

Bron: Journal of Counseling & Development, 91, 269-279.

Door: S.C.T. Peeters, R. Leontjevas, N. Jacobs

Idealiter wil de coach dat de cliënt ook na afloop van het coachingstraject op eigen kracht persoonlijke doelen bereikt en een positieve groei doormaakt in moeilijke tijden. Mentale veerkracht is hierbij een essentieel begrip. Door in het coachingstraject inzichten te gebruiken over factoren die veerkracht beïnvloeden kan het langetermijneffect van coaching versterkt worden.

Deze bespreking is gebaseerd op een meta-analyse van 33 studies over veerkracht (Lee et al., 2013). Er wordt gekeken naar factoren die mentale veerkracht beïnvloeden. Voordat de resultaten van de meta-analyse worden beschreven wordt eerst ingegaan op wat mentale veerkracht is en waarom het belangrijk is om inzicht te hebben in factoren die veerkracht kunnen beïnvloeden.

Wat is mentale veerkracht?

Ruim 50% van alle volwassenen zal ten minste één traumatische gebeurtenis ervaren tijdens hun leven, zoals een gewelddadige of levensbedreigende situatie of een gebeurtenis die intense angst, hulpeloosheid of afschuw teweegbrengt (Ozer, Best, Lipsey, & Weiss, 2003). Gelukkig zullen de meeste mensen na een ingrijpende gebeurtenis geen klinische psychopathologie ontwikkelen zoals een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) of depressie (Ozer et al., 2003). Een veerkrachtige reactie houdt in dat er sprake is van positieve adaptatie: na een ingrijpende gebeurtenis of een verandering veert men terug naar het oorspronkelijke functioneringsniveau of – in geval van posttraumatische groei – kan men zelfs een verbetering tonen van het psychosociaal functioneren ten opzichte van het niveau voor de ingrijpende gebeurtenis (Barskova & Oesterreich, 2009).

Van Dale definieert veerkracht als kracht van het lichaam en geest om zich snel te herstellen. In psychologisch onderzoek worden verschillende definities van mentale (=van de geest) veerkracht gebruikt. Een van de benaderingen van veerkracht is die van de persoonlijke eigenschap die vast ligt. Steeds meer onderzoekers benaderen veerkracht echter als dynamisch en veranderbaar concept, het proces van onderhandelen, omgaan met en adaptatie aan significante bronnen van stress of trauma (Windle, Bennett, & Noyes, 2011). Voor de coachingspraktijk biedt deze benadering een belangrijke consequentie. Het houdt in dat de coachee zijn of haar veerkracht kan versterken.

Waarom aandacht voor veerkracht?

Onderzoek heeft aangetoond dat mensen mentaal gezond kunnen blijven zelfs na het ervaren van de meest ingrijpende gebeurtenissen (Bonanno, 2004). Omdat mentale veerkracht de gezondheid en de kwaliteit van leven gunstig beïnvloed (Windle et al., 2011) staat veerkracht niet alleen in belangstelling van onderzoekers maar ook van de politiek en gezondheidszorg (Windle et al., 2011).

Hoewel men ervan uitgaat dat coaching in tegenstelling tot psychotherapie voor gezonde mensen is bedoeld, vertoont 25 tot 50 procent van cliënten van life-coaches enige mate van geestelijke problematiek (Grant, 2008). Het is voor de coach belangrijk om inzicht te hebben in

de factoren die bijdragen aan maximaal gezonde ontwikkeling bij ingrijpende gebeurtenissen of veranderingen.

Onderzoeksopzet

Lee en collega's van Korean University doorzochten zes grote databases naar studies waarin de mate van veerkracht in relatie werd gebracht met demografische variabelen, beschermende factoren en risicofactoren (Lee et al., 2013). De veerkracht zou gemeten moeten zijn met een van de twee meest bekende gevalideerde meetschalen, namelijk de Connor-Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003) of de Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993). Uit ruim 3 duizend gevonden publicaties konden de onderzoekers voor hun meta-analyses uiteindelijk 33 studies gebruiken waarin de volgende factoren werden bestudeerd:

- demografische variabelen, namelijk leeftijd en geslacht;
- beschermende factoren, namelijk levenstevredenheid, optimisme, positief affect, zelfeffectiviteit (self-efficacy), zelfwaardering (self-esteem) en sociale steun;
- risicofactoren, namelijk angst, depressie, negatief affect, waargenomen stress en posttraumatische stress stoornis.

Om de sterkte van verbanden tussen de factoren en veerkracht onderling te vergelijken hebben de onderzoekers de grootte van het effect middels meta-analytische technieken berekend.

Onderzoeksresultaten

De uitgevoerde meta-analyse lieten zien dat beschermende factoren sterkere verbanden hebben met veerkracht dan risicofactoren. Demografische factoren hadden de zwakste verbanden. De onderzoekers hadden uitgerekend hoe overtuigend de bevindingen waren in de gevonden studies. Het bleek dat de resultaten vooral consistent waren voor beschermende factoren en risicofactoren: om de bevindingen tegen te spreken moeten er minimaal 57 nieuwe studies komen die een ander resultaat laten zien.

Zelfeffectiviteit, zelfwaardering en positief affect waren de drie beschermende factoren die de sterkste verbanden hadden met veerkracht. Ook optimisme, levenstevredenheid en sociale steun waren belangrijk. Bij zelfeffectiviteit gaat het om vertrouwen in eigen vermogen, vaardigheden en kennis die nodig zijn om taken uit te voeren en doelen te bereiken. Zelfwaardering is een aan zelfeffectiviteit gerelateerd begrip dat de algehele subjectieve evaluatie beschrijft van iemands eigenwaarde. Het kan hier gaan om zowel overtuigingen ("ik ben vriendelijk" of "ik ben competent") als emoties zoals trots zijn of zich schamen. Wanneer een subjectief gevoel of emotie tot uitdrukking komt in waarneembaar gedrag spreken we van affect. Voorbeelden van positief affect zijn alertheid, trots, enthousiasme. Voorbeelden van negatief affect zijn vijandigheid, schaamte, bang zijn.

Uit de resultaten van de meta-analyse kwamen onder de risicofactoren vooral depressie, angst en ervaren stress hoog in het rijtje van de risico's die negatief met veerkracht samenhangen. Al met al bleek dat deze risicofactoren belangrijk waren maar minder sterk samenhangen met veerkracht dan beschermende factoren.

Implicaties voor de coachingspraktijk?

Het ervaren van positieve plezierige emoties is belangrijk om als mens te floreren. Echter floreren is niet mogelijk zonder op een constructieve wijze om te gaan met onplezierige emoties en gebeurtenissen (Fredrickson, 2001). Dit is een belangrijk aandachtspunt aangezien mensen een verscheidenheid aan uitdagingen en stressvolle situaties ervaren tijdens hun leven, gaande van kleine, alledaagse stress tot ingrijpende levensgebeurtenissen (zoals fysiek/seksueel misbruik, overlijden van een naaste of een natuurramp).

Voor de coachingspraktijk zouden de resultaten van de meta-analyse betekenen dat coaches zich bewust moeten zijn van de beschermende eigenschappen van hun cliënten. Hoewel risicofactoren niet vergeten moeten worden wijst onderzoek uit dat zelfeffectiviteit, zelfwaardering en positief affect cruciaal zijn in hoe veerkrachtig iemand is. De coach zou op zoek moeten gaan naar technieken en methoden die bij de cliënt passen en diens positief affect en daarmee ook zelfeffectiviteit en zelfwaardering positief beïnvloeden.

Coaches die in hun praktijk vooral krachtgericht werken in plaats van klachtgericht kunnen zich herkennen in de resultaten van de meta-analyse. Door de talenten en krachten van de cliënt te identificeren en uit te bouwen wordt bijgedragen aan een optimistischere kijk op het leven en meer positief affect van de cliënt. Dit draagt weer bij aan de positieve zelfwaardering en de versterking van zelfeffectiviteit.

Eerder geplaatste [samenvatting van onderzoek](#) in de wetenschappelijke rubriek van de NOBCO bespreekt het SOMA model de belangrijkste factoren voor het behalen van doelen. Op basis van ruim 100 studies blijkt dat het bevorderen van positieve emoties en verwachtingen belangrijker kan zijn dan het voorkomen van negatieve emoties. Hoewel veerkracht niet specifiek over het behalen van doelen gaat blijken de resultaten van de net besproken meta-analyse ook het belang van positieve emoties te onderschrijven.

Hoe te meten veerkracht?

De coach kan diverse vragenlijsten gebruiken voor het meten van de mate waarin iemand veerkrachtig is. Daarbij is het natuurlijk belangrijk dat hij of zij bekwaam is om deze te gebruiken. De Connor-Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003) en de Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993), die in de studies werden gebruikt waarop de meta-analyse is gebaseerd, zijn in het Nederlands vertaald. Er rusten copyrights op deze schalen wat betekent dat gebruik daarvan tegen een vergoeding toegestaan is. Om de scores juist te interpreteren is het belangrijk om de instructies te volgen.

De coach kan een vertaling van een andere breed toegankelijke zes-items schaal, de Brief Resilience Scale (BRS), gratis gebruiken. De lijst is in Nederland op dit moment alleen bij revalidatiepatiënten onderzocht op psychometrische kwaliteiten. Bij deze patiënten bleek uit een onderzoek aan de Open Universiteit dat de schaal beter dan de Resilience Scale voorspelde wanneer iemand veerkracht vertoonde tegen depressie en angst (Leontjevas, de Beek, Lataster, & Jacobs, 2014). Zeer lage scores (< 18) betekenden meer kans op angst dan wel depressieve klachten. Hoge scores (vooral > 29) duiden op veel veerkracht.

Meer onderzoek moet uitwijzen wat de toegevoegde waarde is van de BRS schaal in de coachingspraktijk. Dit zal onder andere gebeuren middels de 'Coaching Monitor', een meerjarig project van de NOBCO. De coach kan in ieder geval de schaal samen met de cliënt doorlopen en de cliënt uitnodigen om te reflecteren op de behaalde scores en de veranderingen daarin gedurende het coachingstraject. Daarnaast staat de coach natuurlijk vrij om te proberen veerkracht in kaart te brengen anders dan met gebruik van vooraf ontwikkelde vragenlijsten. Er kan bijvoorbeeld gedacht worden aan het doorvragen naar eerdere situaties waarin veerkrachtige reacties werden getoond.

Meer weten? Zie hier voor het originele artikel: [Resilience: a meta-analytic approach](#).

Auteurs

Dr. Sanne Peeters is universitair docent Levensloopsychologie en Dr. Nele Jacobs is universitair hoofddocent Levensloopsychologie aan de Open Universiteit. De master Levensloopsychologie leidt studenten op tot deskundigen die mensen in alle levensfasen optimaal kunnen begeleiden. Geïnspireerd door de positieve psychologie ligt de nadruk op het bevorderen van welzijn en zelfrealisatie. Een van de cursussen binnen deze master is 'Coaching: een psychologisch perspectief' waarvan S. Peeters de examinator van is. Dr. Roeslan Leontjevas is lid van de NOBCO Commissie Wetenschappelijk Onderzoek en werkt als docent psychologie Methoden en Technieken aan de Open Universiteit.

Referenties:

- Barskova, T., & Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: a systematic review. *Disabil Rehabil*, 31(21), 1709-1733. doi: 10.1080/09638280902738441
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*, 59(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol*, 56(3), 218-226.
- Grant, A. M. (2008). Past, present and future: the evolution of professional coaching and coaching psychology. In S. Palmer & A. Whybrow (Eds.), *Handbook of Coaching Psychology: a guide for practitioners*: Routledge.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91, 269-279.
- Leontjevas, R., de Beek, W. O., Lataster, J., & Jacobs, N. (2014). Resilience to affective disorders: A comparative validation of two resilience scales. *J Affect Disord*, 168C, 262-268. doi: 10.1016/j.jad.2014.07.010
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 129(1), 52-73.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas*, 1(2), 165-178.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8), 1-18.