

**Een Kalm Brein door Zelfregulatie: Een Pilot-Onderzoek naar de Mate van  
Zelfregulatie van Pedagogisch Medewerkers voor en na het Volgen van de  
Zelfregulatietraining ‘Kalm Brein’**

Masterthesis

Universiteit Utrecht

Masteropleiding Pedagogische Wetenschappen

Masterprogramma Orthopedagogiek



**Universiteit Utrecht**

Naam: Harm (P.L.) Burgers

Studentnummer: 3774287

Begeleiders: Sandra Knuiman en Eefje Strijbosch

Tweede beoordelaar: Nicolette Munsters

Datum: 30-03-2016

Opdrachtgever onderzoek: Stichting Juzt

### Voorwoord

Voor u ligt mijn masterthesis, die is uitgevoerd in het kader van de masteropleiding Orthopedagogiek aan de Universiteit Utrecht. Tijdens mijn stageperiode bij Juzt heb ik ervaren dat kinderen die blootgesteld zijn aan extreme mate van onveiligheid, mishandeling of verwaarlozing vaak problemen ondervinden op het gebied van emotieregulatie. Als gevolg hiervan is (gedwongen) opname soms onvermijdelijk. Met eigen oren en ogen heb ik kunnen waarnemen dat de pedagogisch medewerkers vaak te maken krijgen met verbale of fysieke agressie. Uit de vele gesprekken met pedagogisch medewerkers die ik de afgelopen maanden voerde, kwam vaak de grote complexiteit van het werk naar voren en aansluitend het belang van een hoge mate van zelfregulatie.

Om de zelfregulatie van pedagogisch medewerkers te vergroten heeft Juzt de training 'Kalm Brein' ontwikkeld. Omdat er tot op heden nog geen onderzoek gedaan was naar de effectiviteit van 'Kalm Brein', is mij gevraagd dit voor mijn rekening te nemen. Helaas heeft het onderzoek, als gevolg van overmacht, geen doorgang kunnen vinden in de vorm zoals aanvankelijk was gepland. Desalniettemin is geprobeerd het oorspronkelijke onderzoeksvoorstel zo veel mogelijk te behouden. Het huidige pilot-onderzoek heeft zich daarnaast gericht op de vraag of de training 'Kalm Brein' een verschillend effect heeft op mannelijke en vrouwelijke pedagogisch medewerkers. Al met al is met dit onderzoek een start gemaakt met het onderzoeken van het effect van de training 'Kalm Brein'.

Bij deze wil ik verschillende mensen bedanken die hebben bijgedragen aan het voltooien van deze scriptie. Allereerst gaat mijn dank uit naar mijn scriptiebegeleiders Sandra Knuiman en Eefje Strijbosch. Zij hebben mij bijgestaan tijdens het gehele traject en met hun kennis en kunde de scriptie van adequate feedback voorzien waardoor het product naar een hoger niveau is getild. Verder wil ik Odette Montens bedanken voor de inspirerende samenwerking bij Juzt. Tot slot wil ik mijn ouders, zus Renske en vriendin Mandy bedanken voor de steun en betrokkenheid tijdens het schrijven van de masterthesis en mijn gehele studietijd. Gezamenlijk staan jullie mij met raad en daad bij wanneer dat nodig is en bieden jullie mij kansen en mogelijkheden in het leven. Bij Juzt heb ik van dichtbij gezien dat het vele kinderen aan dergelijke kansen en mogelijkheden ontbreekt. Voor mij is dit een motivatie om me in de toekomst voor deze groep kinderen te blijven inzetten.

Harm Burgers

Tilburg, 30 maart 2016

### Samenvatting

**Achtergrond:** Jongeren in de residentiële jeugdzorg hebben vaak forse internaliserende en/of externaliserende gedragsproblematiek. Dergelijk gedrag kan voor pedagogisch medewerkers emotioneel belastend zijn. Een hoge mate van zelfregulatie kan bijdragen aan het reguleren van dergelijke emoties en kan bijdragen aan een afname van emoties van het kind, co-regulatie genaamd. Om de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers te vergroten heeft jeugdzorgorganisatie Just de training ‘Kalm Brein’ ontwikkeld. Het doel van deze pilot-studie is om te onderzoeken in hoeverre ‘Kalm Brein’ de mate van zelfregulatie beïnvloedt en of er sprake is van een modererend effect van geslacht.

**Methode:** De data bestaat uit tien pedagogisch medewerkers, waaronder negen vrouwen en een man. Om de mate van zelfregulatie van de pedagogisch medewerkers te meten is de ‘Difficulties in Emotion and Self-regulation’ vragenlijst gebruikt. Vijf weken na de voormeting vond de nameting plaats. **Resultaten:** De mate van zelfregulatie van de onderzochte groep pedagogisch medewerkers blijkt na de training significant verbeterd ten opzichte van voor de training. Daarnaast blijken mannen of vrouwen niet meer te profiteren van de training. Verder blijken mannen en vrouwen niet significant te verschillen in de mate van zelfregulatie na het volgen van de training ‘Kalm Brein’. **Conclusie:** Deze pilot-studie is een eerste aanzet in het onderzoek naar de effectiviteit van ‘Kalm Brein’. Hoewel de steekproef klein is, zijn er echter aanwijzingen dat de training effectief zou kunnen zijn. De training zou daarom in de praktijk geïmplementeerd kunnen worden. Vervolgonderzoek, met een grotere steekproef en meerdere meetmomenten, is echter noodzakelijk.

*Sleutelwoorden:* Zelfregulatie, co-regulatie, pedagogisch medewerkers, ‘Kalm Brein’, geslacht.

## Abstract

**Background:** Youth in residential treatment settings often have severe internalizing and/or externalizing behaviour problems. Social workers might experience such behaviour as stressful and emotional. A high level of self-regulation could not only contribute to manage the social workers' own emotions, but could also contribute to decrease the emotions of the child, which is called co-regulation. A Dutch youth care organisation, Juzt, has developed the training 'Calm Brain' to increase the self-regulation of social workers. The aim of the pilot-study is to find out if 'Calm Brain' can influence the level of self-regulation and if gender is a moderator for self-regulation. **Methods:** The data includes ten social workers, nine women and one man. The questionnaire used for the analysis is the 'Difficulties in Emotion and Self-regulation' questionnaire. To get better understanding of the level of self-regulation, a post-test has taken place five weeks after the pre-test. **Results:** The level of self-regulation of the social workers is significantly higher after the training. Furthermore neither men or women took more advantage from the training. Before and after the training 'Calm Brain', no significant difference was found between men and women for the level of self-regulation. **Conclusion:** This pilot-study makes a start to carry out research into the effects of 'Calm Brain'. Although the sample size is small, it seems that there are implications that 'Calm Brain' could be effective. Therefore the training could be implemented. However, further research is necessary, including a large sample size and several measurements.

*Keywords:* self-regulation co-regulation, social workers, 'Calm Brain', gender.

Een Kalm Brein door Zelfregulatie: Een Pilot-Onderzoek naar de Mate van Zelfregulatie van Pedagogisch Medewerkers voor en na het Volgen van de Zelfregulatietraining ‘Kalm Brein’

Jongeren in de open- en gesloten residentiële jeugdzorg hebben veelal een hulpverleningsgeschiedenis van meerdere jaren, een beneden-gemiddelde intelligentie en een dreigende antisociale persoonlijkheidsontwikkeling, vaak in combinatie met internaliserende problematiek zoals depressies en angststoornissen (Vermaes & Nijhof, 2014). Hieraan liggen gewelddadige gezinsrelaties in combinatie met opvoedingsonmacht, psychische problematiek en/of verslavingsproblematiek van ouders vaak ten grondslag (Harder, Knorth, & Zandberg, 2006). Pedagogisch medewerkers binnen de residentiële jeugdzorg krijgen onder andere hierdoor vaak te maken met getraumatiseerde kinderen met forse gedragsproblematiek wat zich mede uit in spanningsvolle, agressieve situaties. Bij pedagogisch medewerkers roepen dergelijke situaties emoties op (Bastiaanssen et al., 2012). Een hoge mate van zelfregulatie draagt bij aan het reguleren van dergelijke spanning en emoties (De Swart, 2011). Om het vermogen tot zelfregulatie van pedagogisch medewerkers te vergroten heeft jeugdzorgorganisatie Just de training ‘Kalm Brein’ ontwikkeld. In de huidige studie wordt onderzocht of er verschil optreedt in de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers voor en na het volgen van de training ‘Kalm Brein’.

### **Zelfregulatie en Co-regulatie**

Zelfregulatie is het vermogen om cognitie, emotie en gedrag te controleren en te reguleren, waardoor een persoon een bepaald doel kan bereiken en al dan niet in staat is zich aan te passen aan de cognitieve en sociale eisen van een specifieke situatie (Berger, Kofman, Livneh, & Henik, 2007). Tice, Baumeister, Shmueli, en Muraven (2007) vergeleken het zelfregulerend vermogen van mensen met een spier. Het zelfregulatiesysteem heeft na inspanning, net als een spier, rust nodig om vervolgens weer optimaal te kunnen presteren. Een persoon kan dus niet onbeperkt een beroep doen op zijn/haar vermogen tot zelfregulatie. Wanneer te lang een te groot beroep op de mate van zelfregulatie wordt gedaan kan er schade ontstaan. Om langer en intensiever een beroep op het zelfregulatiesysteem te kunnen doen, kan het zelfregulatiesysteem worden getraind zodat de periodes van inspanning langer kunnen worden en de periodes van rust korter (Tice et al., 2007). Een grote mate van zelfregulatie van de pedagogisch medewerkers kan bijdragen aan het beheersen van hun eigen emoties (Efklides, 2008; Vermaes & Nijhof, 2014). Daarnaast zijn pedagogisch medewerkers, bij een hoge mate van zelfregulatie, ook beter in staat om de emoties van hun cliënten te co-reguleren (Hirschler-Guttenberg, Feldman, Ostfeld-Etzion, Laor, & Golan, 2015).

Co-regulatie kan worden omschreven als het vermogen van de opvoeder om het emotie- en stressniveau van een kind op een dusdanige manier te beïnvloeden dat het kind zijn eigen emoties en stress weer kan hanteren (Hirschler-Guttenberg, Feldman, Ostfeld-Etzion, Laor, & Golan, 2015). Via co-regulatie van volwassenen leren kinderen hun emoties en stress in toenemende mate te beheersen en zo hun zelfregulatie te vergroten. Onder invloed van diverse factoren, bijvoorbeeld door systematische mishandeling, blijken onveilig gehechte- en getraumatiseerde kinderen vaak nauwelijks een beroep op hun zelfregulatie te kunnen doen (Efklides, 2008; Fearon, Bakermans-Kranenburg, Van IJzendoorn, Lapsley, & Roismon, 2010). Een gezonde mate van zelfregulatie bleek echter voor kinderen een voorwaarde om adequaat te kunnen functioneren op meerdere levensgebieden zoals thuis, op school of op straat (Hamilton, Matthews, & Crawford, 2014). Wanneer kinderen op deze gebieden problemen ondervinden, kan getracht worden het zelfregulerend vermogen te verbeteren of zo veel mogelijk te herstellen door middel van behandeling (Tyson, 2005). De behandeling van kinderen binnen een residentiële setting in het bijzonder maar ook binnen de hulpverlening in het algemeen richt zich vaak op de emotie- en stressregulatie van kinderen. De rol van de zelfregulatie en co-regulatie van pedagogisch medewerkers binnen de hulpverlening is daarom van belang (Vermaes & Nijhof, 2014). Jeugdigen kunnen namelijk ook bij pedagogisch medewerkers emoties losmaken waardoor deze mogelijk niet co-regulerend op kunnen treden (De Swart, 2011; Efklides, 2008). Door middel van training kan de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers worden beïnvloed (Azevedo, 2007). Een voorbeeld hiervan is de training ‘Kalm Brein’.

### **Kalm Brein**

Het doel van de training ‘Kalm Brein’ is dat pedagogisch medewerkers, ouders, pleegouders of andere opvoeders getraind worden om in spanningsvolle/agressieve situaties hun emoties onder controle te houden zodat zij in staat zijn het spanningsniveau van het kind te laten dalen. De training richt zich dus op het verbeteren van de zelfregulatie van pedagogisch medewerkers. Jeugdzorgorganisatie Just erkent het belang van zelfregulatie en co-regulatie. De afdeling ‘Kwaliteit en Innovatie’ heeft daarom in 2014 samen met trainster Marieke Buil ‘Kalm Brein’ ontwikkeld.

De methodiek binnen ‘Kalm Brein’ is gebaseerd op de leertheorie van ervarend leren. Om gedragsverandering te bewerkstelligen is het volgens deze theorie essentieel om gedurende het leerproces de focus op de leeractiviteiten te leggen. Fysieke ervaringen opdoen staat hierbij centraal (Kolb, 1984). Voor de training ‘Kalm Brein’ betekent dit dat getracht wordt om concrete ervaringen te koppelen aan emoties en cognitieve processen (Buil, 2012).

De training start met een uitleg over de theorie achter de training. Hierna wordt tijdens de training diverse malen een spanningsniveau bereikt wat voor pedagogisch medewerkers te vergelijken is met spanningsvolle situaties binnen de groepen waar ze werkzaam zijn. Vervolgens wordt geprobeerd door middel van oefeningen op het gebied van stemgebruik, houding en ademhaling spanning te reguleren. ‘Kalm Brein’ gaat er dus vanuit dat mentale zelfbeheersing in sterke mate afhankelijk is van de fysieke zelfbeheersing (Renden, 2015). De training begint daarom met het opbouwen van fysieke spanning met behulp van elementen uit de gevechtssport. Op deze wijze kan worden waargenomen wanneer en in welke mate spanningsreacties tot uiting komen bij pedagogisch medewerkers. Gaandeweg de training wordt steeds meer getraind op het (mentaal) kunnen reguleren en toelaten van deze spanningen met als doel de zelfregulatie te vergroten en zodoende tot een betere co-regulatie te komen en daarmee ook de continuïteit en stabiliteit bij de kinderen te vergroten (Buil, 2012).

Uit onderzoek bleek dat er diverse factoren zijn die de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers kunnen beïnvloeden, zoals jeugdervaringen, karaktereigenschappen, geslacht en praktijkgerichte trainingen (Ellet, Ellis, Westbrook, & Dews, 2007). Dergelijke factoren zouden de mate waarin pedagogisch medewerkers profiteren van de training kunnen beïnvloeden. Onbekend is echter of er verandering in de mate van zelfregulatie optreedt na de training ‘Kalm Brein’. De cliënttraining ‘In beweging kun je leren’, een agressiereductie- en weerbaarheidstraining waar ‘Kalm Brein’ voor een belangrijk deel op gebaseerd is, blijkt verband te houden met veranderingen in het emotie regulerend vermogen (Afdeling Kwaliteit & Innovatie Jutzt, 2013). Gedegen wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van ‘In beweging kun je leren’ is echter nog niet verricht. Ook eventuele factoren die van invloed kunnen zijn op het effect van de training, zoals geslacht, zijn voor zowel ‘Kalm Brein’ als ‘In beweging kun je leren’ nog niet bekend.

### **Zelfregulatie bij Mannelijke en Vrouwelijke Pedagogisch Medewerkers**

Hoewel eventuele factoren die de training beïnvloeden onbekend zijn, bleek uit onderzoek dat mannen en vrouwen verschillen op het gebied van emotieregulatie en zelfregulatie. Vrouwen bleken in spanningsvolle situaties vaak langer in staat hun emoties te blijven reguleren dan mannen. Hieruit zou kunnen worden afgeleid dat de mate van zelfregulatie van vrouwen beter ontwikkeld is dan de zelfregulatie bij mannen (Gross & John, 2003; Loveland, Gibson, Lounsbury, & Huffstetler, 2005). Vrouwen bleken echter vaak veel steun te ervaren wanneer zij met een mannelijke collega werkten. Mannen zijn als groepsleider namelijk meer controlegericht dan vrouwen en doen meer een beroep op de

discipline van de kinderen. Vrouwen voelen zich hierdoor vaak veiliger in een bedreigende situatie en kunnen hun emoties veelal beter reguleren. Er werd geconcludeerd dat er een relatie is tussen zich veilig voelen en emotieregulatie, wat betekent dat zich veilig voelen een voorwaarde is voor het adequaat kunnen reguleren van emoties (McKinney & Renk, 2008).

Verder bleek dat mannelijke en vrouwelijke pedagogisch medewerkers hun emoties, wanneer zij spanningsvolle gevoelens ervaren, op een andere manier uiten (Boekaerts, Maes, & Karoly, 2005). Vrouwen vertonen hierbij veelal gedrag dat kan worden omschreven als internaliserend. Ze sluiten zich vaak af van de kinderen en hun collega's en proberen spanningsvolle situaties te vermijden. Mannen lijken echter vaak een tegenovergestelde uitingwijze te hanteren. Zij vragen vaak meer, en soms zelf te veel, discipline van het kind waardoor er sneller conflicten ontstaan. Hierbij lijkt sprake van een meer externaliserende stijl van werken waarbij de strijd met het kind minder wordt vermeden dan door vrouwen (Raffaelli, Crockette, & Shen, 2005).

### **Leervermogen Mannen en Vrouwen**

Ondanks dat er onderzoek is gedaan naar verschillen op het gebied van zelfregulatie tussen mannen en vrouwen, is er geen onderzoek bekend over de verschillen tussen mannen en vrouwen ten aanzien van de effecten van zelfregulatietrainingen (Lanaj, Chang, & Johnson, 2012). Uit onderzoek is echter wel gebleken dat het leervermogen van mannen en vrouwen verschilde op het gebied van emotieregulatie. Vrouwen bleken vaak sneller in staat te zijn dan mannen om nieuwe technieken in hun dagelijkse werkwijze te implementeren (Van Eijck & De Graaf, 2001). Uit het onderzoek van Stevens, Kelleher, Ward-Estes en Hayes (2006) bleek dat vrouwen bijvoorbeeld na een training, die als doelstelling had om het sanctioneren door pedagogisch medewerkers richting cliënten te verminderen, de geleerde technieken meer toepassen in de praktijk. Mannen bleken langer vast te houden aan de heersende regels en structuur, van daaruit te handelen en na de training niet minder te sanctioneren. Crone (2004) concludeerde dat vrouwen op korte termijn meer bleken te profiteren van trainingen op het gebied van emotieregulatie dan mannen. Mannen bleken over het algemeen een langere periode nodig te hebben om een werkwijze systematisch toe te passen, maar uiteindelijk ook in staat om aanpassingen en verbeteringen in hun werkwijze aan te brengen. Uit onderzoek blijkt dus ook dat mannen op lange termijn evenveel profiteren van een emotieregulatie-training dan vrouwen (Azevedo, 2007; Hohn & Frey, 2002).

Verschillen op het gebied van zelfregulatie tussen mannelijke en vrouwelijke pedagogisch medewerkers hebben gevolgen voor de geboden hulpverlening aan kinderen (Jones, Landsverk, & Roberts, 2007). De verschillende benaderingswijzen kunnen namelijk,



in het bijzonder voor kinderen binnen een residentiële setting, verwarrend zijn gezien de sterke behoefte aan stabiliteit en continuïteit (Jones et al., 2007; King & Hodges, 2013). Daarentegen benadrukte Pazaratz (2000) dat mannelijke en vrouwelijke pedagogisch medewerkers vooral verschillende kwaliteiten hebben en dat ze elkaar goed kunnen aanvullen. Verschillen in emotieregulatie, behandelwijze en benaderingswijze van pedagogisch medewerkers zouden daarom niet per se als negatief bestempeld moeten worden maar eerder als aanvulling op elkaar. Desalniettemin is het interessant om te onderzoeken of er verschil is in de ontwikkeling van zelfregulatie tussen mannen en vrouwen. Hierdoor kan inzicht worden gegeven in eventuele veranderingen in de mate van zelfregulatie tussen mannelijke en vrouwelijke pedagogisch medewerkers voor en na het volgen van de training ‘Kalm Brein’.

### **Het Huidige Onderzoek**

Vanuit Jutzt is er de wens om te onderzoeken of er verandering in de zelfregulatie van pedagogisch medewerkers optreedt naar aanleiding van de training ‘Kalm Brein’. Onduidelijk is in hoeverre de training daadwerkelijk een rol speelt in het vergroten van de zelfregulatie. Tevens is onduidelijk welke factoren eventueel een rol kunnen spelen in de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers. Wetenschappelijk gezien is het interessant om te onderzoeken in hoeverre de training de zelfregulatie daadwerkelijk vergroot omdat het aanbod en mogelijke doorontwikkeling van de training hiervan afhangt. Daarnaast is het wetenschappelijk gezien interessant om onderzoek te doen naar ‘Kalm Brein’ omdat het effect van de training mogelijk verschilt voor verschillende groepen pedagogisch medewerkers. Het aanbod van de training hangt immers af van het effect. Het huidige onderzoek zet een eerste stap in het onderzoeken van modererende factoren door de rol van geslacht te onderzoeken.

Daarnaast is het ook maatschappelijk gezien relevant om onderzoek op het gebied van zelfregulatie te verrichten. Mogelijk zou de training ‘Kalm Brein’ in de toekomst ook een breder maatschappelijk doel kunnen dienen binnen scholen, gevangenissen of andere settings waar agressie voorkomt. Aangezien spanningsvolle situaties ook in andere sectoren dan de jeugdzorg kunnen voorkomen, kan een verhoogde mate van zelfregulatie ook elders een positieve bijdrage leveren aan de werkomgeving.

In het huidige onderzoek wordt onderzocht of er verandering in de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers optreedt na het volgen van de training ‘Kalm Brein’. Het is echter onbekend of de training ‘Kalm Brein’ leidt tot een hogere mate van zelfregulatie bij pedagogisch medewerkers. Daarnaast wordt de modererende rol van geslacht onderzocht.

De verwachting op basis van de literatuur is dat de training voor vrouwen effectiever is dan voor mannen. Vrouwen blijken vaak sneller dan mannen in staat te zijn om nieuw geleerde technieken in hun dagelijkse werkwijze te implementeren en dus meer van trainingen te profiteren dan mannen (Crone, 2004; Van Eijck & De Graaf, 2001).

## **Methode**

### **Participanten**

De data bestaat uit pedagogisch medewerkers (N = 10) tussen de 21 en 40 jaar oud ( $M = 28.90$ ,  $SD = 5.80$ ), waaronder negen vrouwen (90%) en één man (10%). De pedagogisch medewerkers zijn allemaal (100%) op HBO niveau, pedagogiek of SPH, opgeleid. Van de pedagogisch medewerkers hebben er acht (80%) een autochtone achtergrond, twee pedagogisch medewerkers (20%) hebben een allochtone achtergrond. Er zijn vijf pedagogisch medewerkers die tussen 24 en 32 uur per week werken (50%). Er zijn ook vijf pedagogisch medewerkers die tussen 32 en 40 uur per week werken (50%). De werkervaring, zowel binnen als buiten Juzt, varieert van ‘minder dan vijf jaar ervaring’ (20%) tot ‘vijf tot acht jaar ervaring’ (40%). Er zijn drie pedagogisch medewerkers met ‘acht tot twaalf jaar ervaring’ (30%). Er is een pedagogisch medewerker met ‘meer dan 15 jaar ervaring’ (10%).

### **Meetinstrumenten**

**Demografische kenmerken.** Demografische gegevens zijn verworven door pedagogisch medewerkers te bevragen over leeftijd, geslacht, opleidingsniveau, etnische achtergrond, gemiddeld aantal arbeidsuren per week en werkervaring, zowel binnen als buiten Juzt (zie Bijlage 1, deel 1).

**Zelf-regulatie.** Zelf-regulatie is gemeten met behulp van de ‘Difficulties in Emotion and Self-regulation’ vragenlijst van Gratz en Roemer (2004), die emotie- en zelfregulatie problemen in een klinische setting meet (zie Bijlage 1, deel 2). De betrouwbaarheid van de vragenlijst is vastgesteld door een *Cronbach's alfa* uit te voeren, wat resulteerde in  $\alpha = .91$ , dit werd gewaardeerd als een hoge betrouwbaarheid (Field, 2013). De vragenlijst bestond uit zes subschalen, namelijk: ‘niet accepteren van emotionele reacties’ (bijvoorbeeld: ‘Wanneer ik van streek ben door een conflict of crisis in de groep voel ik me daar schuldig over’), ‘moeilijkheden met doelgericht gedrag’ (bijvoorbeeld: ‘Wanneer ik van streek ben door een conflict of crisis in de groep heb ik moeite om me te kunnen concentreren’), ‘moeilijkheden met impulscontrole’ (bijvoorbeeld: ‘Wanneer ik van streek ben door een conflict of crisis in de groep voel ik me alsof ik zwak ben’), ‘ontbreken van emotioneel bewustzijn’ (bijvoorbeeld: ‘Ik besteed aandacht aan hoe ik me voel’), ‘beperkte toegang tot emotieregulatie-strategieën’ (bijvoorbeeld: ‘Wanneer ik van streek ben door een conflict

of crisis in de groep geloof ik dat ik me uiteindelijk heel depressief zal voelen”) en “ontbreken van emotionele duidelijkheid” (bijvoorbeeld: “Ik heb geen idee hoe ik me voel”). De pedagogisch medewerkers konden kiezen uit vijf antwoordcategorieën: (1) bijna nooit, (2) af en toe, (3) ongeveer in de helft van de gevallen, (4) vaak, (5) bijna altijd. De begrips- en inhoudsvaliditeit van de vragenlijst waren voldoende (Gratz & Roemer, 2004).

De scores op de items zijn opgeteld voor elke subschaal, resulterend in een totale subschaal score. Een lage subschaalscore op de schalen “niet accepteren van emotionele reacties”, “moeilijkheden met doelgericht gedrag”, “moeilijkheden met impulscontrole”, “beperkte toegang tot emotieregulatie-strategieën” en “ontbreken van emotionele duidelijkheid” betekende een hoge mate van zelfregulatie. Voor de schaal “ontbreken van emotioneel bewustzijn” betekende een lage subschaalscore een lage mate van zelfregulatie. De laatste schaal is daarom omgepoold zodat een somscore van de verschillende subschalen resulteerde in een “totaalscore zelfregulatie”, waarbij een hoge score duidde op een hoge mate van zelfregulatie (Gratz & Roemer, 2004). Bij een totaalscore tussen 36 en 55 was er sprake van een hoge mate van zelfregulatie, bij een totaalscore tussen 55 en 80 was de mate van zelfregulatie “gemiddeld”, een totaalscore tussen 80 en 110 werd als “matig” omschreven en bij een totaalscore tussen 110 en 150 werd de mate van zelfregulatie gekwalificeerd als “laag” (Gratz & Roemer, 2004).

### **Procedure**

De pedagogisch medewerkers die deelnamen aan de training ‘Kalm Brein’ werden als team opgegeven voor de training door hun leidinggevenden (zorgmanager / locatiemanager). Samen met de andere leden van hun team namen ze deel aan de training. De pedagogisch medewerkers volgden de tweedaagse training ‘Kalm Brein’. Voor het team bestond de eerste dag van de training uit theorie, op de tweede dag van de training werd de geleerde theorie in praktijk gebracht en getraind. De pedagogisch medewerkers kregen voor aanvang van de tweede trainingsdag ‘Kalm Brein’ kort uitleg van een van de onderzoekers over de onderzoeken. Vervolgens kregen zij een vragenlijst en een enveloppe om de vragenlijst in te doen na het invullen. Geen enkele pedagogisch medewerker maakte bezwaar tegen het afnemen van de vragenlijst. De vragenlijsten zijn individueel en anoniem ingevuld.

Na vijf weken volgde, tijdens een teambespreking, het tweede meetmoment. De vragenlijsten zijn wederom na een korte uitleg individueel en anoniem door de pedagogisch medewerkers ingevuld.

### **Analyseprocedure**

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is een *repeated-measures ANOVA* toegepast. Het verschil tussen de voor- en de nameting van de training ‘Kalm Brein’ was hierbij de onafhankelijke variabele. De afhankelijke variabele hierbij was de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers op interval meetniveau. Daarnaast wordt door een *repeated-measures ANOVA* getoetst of er sprake is van significante verschillen op subschaal niveau. Verder wordt het verschil tussen mannen en vrouwen in de mate van zelfregulatie onderzocht door met de *repeated-measures ANOVA* het hoofdeffect van sekse te toetsen. De moderatievraag wordt onderzocht door sekse als modererende variabele toe te voegen aan de *repeated-measures ANOVA* procedure, de interactieterm tussen zelfregulatie en het verschil tussen de voor- en de nameting geeft vervolgens uitsluitsel over eventuele significante verschillen.

Om de significantie te bepalen wordt  $\alpha < .05$  gehanteerd. Vervolgens wordt de effectgrootte vastgesteld met behulp van de *partial eta-squared*. Hierbij geldt dat er sprake is van een klein effect bij  $\eta^2 = .01$ , van een matig effect bij  $\eta^2 = .06$  en van een groot effect bij  $\eta^2 = .14$  (Miles & Shevlin, 2001).

## Resultaten

### Beschrijvende Statistieken

De beschrijvende statistieken voor zelfregulatie, zijn per meetmoment en geslacht te vinden in Tabel 1.

Tabel 1

*Beschrijvende statistieken van het concept mate van zelfregulatie per meting en geslacht*

Pedagogisch medewerkers	Geslacht	<i>n</i>	Zelfregulatie	
			<i>M</i>	<i>SD</i>
Voormeting	Mannen	1	63.0	.
	Vrouwen	9	61.4	15.9
	Totaal	10	61.6	15.0
Nameting	Mannen	1	40.0	.
	Vrouwen	9	56.2	12.9
	Totaal	10	54.6	13.2

Tabel 1 laat zien dat het gemiddelde van de onderzochte pedagogisch medewerkers op de voormeting kan worden gekwalificeerd als een ‘‘gemiddelde’’ mate van zelfregulatie. Het gemiddelde van de onderzochte pedagogisch medewerkers op de nameting kan worden gekwalificeerd als een ‘‘hoge’’ mate van zelfregulatie. Opvallend is dat de onderzochte vrouwen op de voor- en nameting een ‘‘gemiddelde’’ mate van zelfregulatie scoren terwijl mannen op de voormeting een ‘‘gemiddelde’’ score behalen en het gemiddelde op de nameting als ‘‘hoge’’ mate van zelfregulatie wordt gekwalificeerd (Gratz & Roemer, 2004). Daarnaast zijn met de *repeated-measures ANOVA* verschillen op subschaal-niveau getoetst (Tabel 2). Op vrijwel alle subschalen worden geen significante verschillen gevonden. Uitgezonderd is de subschaal ‘‘ontbreken van emotioneel bewustzijn’’ waarbij het gemiddelde op de nameting significant lager is dan het gemiddelde op de voormeting. Dit betekent dat de pedagogisch medewerkers een significant beter bewustzijn van hun eigen emoties hebben gekregen na de training ‘Kalm Brein’. Verder blijkt uit de effectgroottes dat voor drie subschalen grote effecten worden gevonden en voor twee subschalen een matig effect (Miles & Shevlin, 2001). Dit betekent dat er aanwijzingen kunnen zijn voor significante verschillen op subschaal-niveau bij een grotere steekproef.

Tabel 2

*Toetsende statistieken van de diverse subschalen op de voor- en nameting die gezamenlijk het concept zelfregulatie meten*

Subschalen	<i>n</i>	<i>M1</i>	Zelfregulatie			
			<i>M2</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
Ontbreken emotioneel bewustzijn	10	11.0	10.3	.8	.42	.07
Doelen	10	10.5	9.6	.8	.45	.06
Impuls	10	8.9	7.2	2.1	.06	.33
Bewustzijn	10	7.4	5.7	2.9	.02	.47
Strategie	10	14.2	13.5	.6	.59	.03
Emotionele duidelijkheid	10	9.6	8.3	1.5	.18	.19

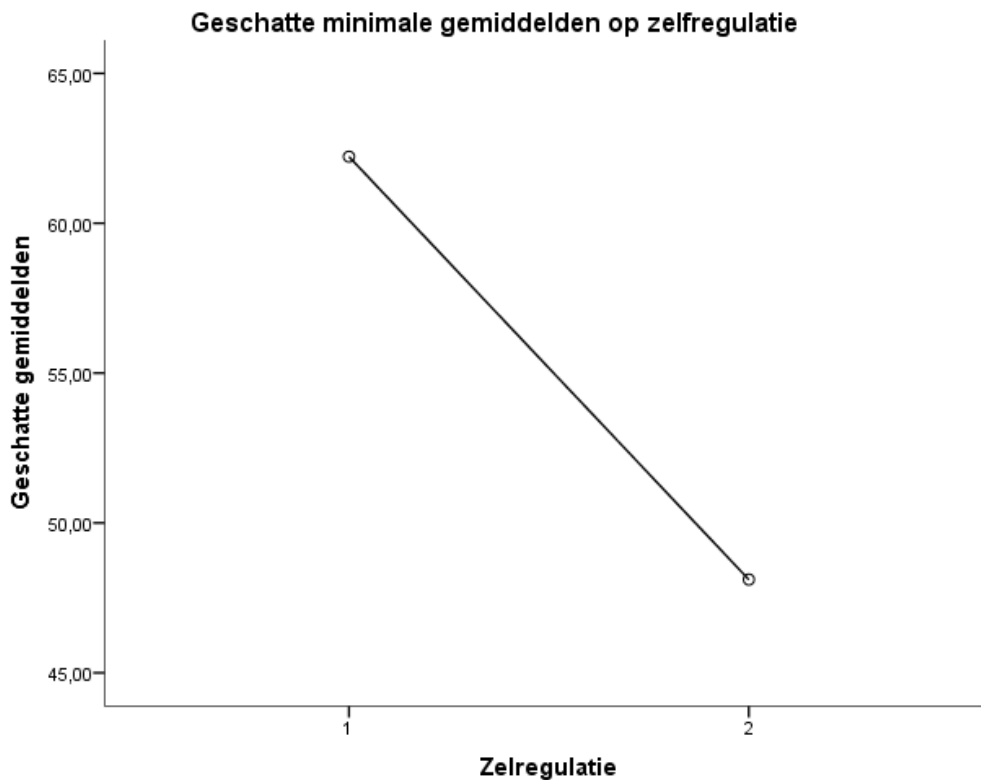
### **Het Verschil in de Mate van Zelfregulatie na ‘Kalm Brein’ tussen Mannen en Vrouwen**

Uit de beschrijvende statistieken blijkt dat de gemiddelden van de mate van zelfregulatie van de onderzochte groep pedagogisch medewerkers van een ‘‘gemiddelde’’

mate van zelfregulatie op de voormeting naar een ‘hoge’ mate van zelfregulatie op de nameting is gegaan.

Ter controle van homogeniteit zijn de *Shapiro-Wilk test* en *Levene's Test* uitgevoerd. Zowel voor de voormeting,  $W(9) = .83, p = .05$ , als de nameting,  $W(9) = .83, p = .04$ , heeft de *Shapiro-Wilk test* aangetoond dat de groepen niet normaal verdeeld zijn wat betekent dat de data afwijkt van de normaalverdeling. Daarentegen is de *Levene's Test* voor zowel de voormeting,  $F(1, 8) = 1.08, p = .33$ , als de nameting,  $F(1, 8) = 2.68, p = .14$ , niet significant gebleken en dus wordt de aanname van homogeniteit van de variantie niet geschonden waardoor de *repeated-measures ANOVA* mag worden uitgevoerd.

Uit de *repeated-measures ANOVA* die is uitgevoerd, blijkt dat het verschil in de mate van zelfregulatie voor de onderzochte pedagogisch medewerkers significant verschilt voor en na de training,  $F(1, 8) = 5.93, p = .04, \eta^2 = .43$ . De pedagogisch medewerkers halen op de nameting een significant lagere score wat betekent dat de mate van zelfregulatie is toegenomen na het volgen van de training ‘Kalm Brein’ (Figuur 1). Daarnaast kan de effectgrootte ( $\eta^2 = .43$ ) worden gekwalificeerd als een groot effect (Miles & Shevlin, 2001). Dit betekent dat de training ‘Kalm Brein’ een groot effect heeft gehad op de mate van zelfregulatie van de onderzochte pedagogisch medewerkers. Uit de analyse blijkt verder dat er geen significant hoofdeffect voor sekse wordt gevonden wat betekent dat er geen verschil is tussen mannen en vrouwen na de training,  $F(1, 8) = .27, p = .62, \eta^2 = .03$ . Tot slot blijkt dat het interactie-effect tussen mate van zelfregulatie en sekse niet significant is,  $F(1, 8) = 2.35, p = .16, \eta^2 = .23$ . Dit betekent dat mannelijke of vrouwelijke pedagogisch medewerkers niet significant meer of minder profiteren van het effect van de training ‘Kalm Brein’ op de mate van zelfregulatie.



*Figuur 1.* Lijndiagram van de gemiddelde mate van zelfregulatie op de voor- en de nameting voor pedagogisch medewerkers

### **Conclusie en Discussie**

Het doel van de huidige studie was om onderzoek te doen naar de invloed van de training ‘Kalm Brein’ op het niveau van de zelfregulatie van een groep pedagogisch medewerkers. Daarnaast is onderzocht of mannen en vrouwen in verschillende mate profiteren van de training op het gebied van zelfregulatie. De modererende rol van sekse is dus onderzocht.

#### **De Mate van Zelfregulatie na ‘Kalm Brein’**

Uit de resultaten blijkt dat de mate van zelfregulatie voor en na de training significant verschilt. Bij het tweede meetmoment, vijf weken na de training, blijkt dat de mate van zelfregulatie van de onderzochte pedagogisch medewerkers is verbeterd. Uit de resultaten blijkt dat de groep pedagogisch medewerkers bij de voormeting over een ‘gemiddelde’ mate van zelfregulatie beschikten en bij de nameting over een ‘hoge’ mate van zelfregulatie. Op subschaal-niveau blijkt daarentegen dat op vrijwel alle subschalen geen significante verschillen worden gevonden behalve op de subschaal ‘ontbreken van emotioneel bewustzijn’. De onderzochte pedagogisch medewerkers lijken dus een significant beter bewustzijn van hun eigen emoties te hebben gekregen na de training ‘Kalm Brein’. Verder

blijkt uit de effectgroottes dat er aanwijzingen kunnen zijn voor significante verschillen op subschaal-niveau bij een grotere steekproef. Al met al kan worden gesteld dat de leertheorie van Kolb (1984), waar 'Kalm Brein' voor een belangrijk deel op is gebaseerd, wordt bevestigd. Dit betekent dat gedragsverandering door de focus op leeractiviteiten en fysieke ervaringen te leggen mogelijk blijkt te zijn.

Verder werd verwacht dat leervermogen tussen mannen en vrouwen zou verschillen. Hierbij was de verwachting dat vrouwen meer zouden kunnen profiteren van de training 'Kalm Brein', omdat uit voorgaand onderzoek bleek dat vrouwen vaak sneller dan mannen in staat zijn om nieuw geleerde technieken in hun dagelijkse werkwijze te implementeren (Van Eijck & De Graaf, 2001). Vrouwen zouden dus op korte termijn meer kunnen profiteren van trainingen dan mannen (Crone, 2004). Uit de resultaten van het onderzoek blijkt echter dat mannen of vrouwen niet significant meer of minder profiteren van het effect van de training 'Kalm Brein'. Deze bevinding komt niet overeen met eerder onderzoek waaruit bleek dat de zelfregulatie van vrouwen beter ontwikkeld is dan bij mannen (Gross & John, 2003). Het verschil in resultaat kan mogelijk worden verklaard door het geringe aantal mannen en vrouwen binnen de steekproef. Een andere verklaring zou kunnen zijn dat mannen en vrouwen verschillende kwaliteiten hebben waardoor zij emoties op verschillende manieren reguleren (Pazaratz, 2000).

### **Beperkingen Onderzoek en Aanbevelingen voor Vervolgonderzoek**

Een sterke kant van het huidige onderzoek is dat er gebruik is gemaakt van een valide vragenlijst met een hoge betrouwbaarheid. Daarnaast is het huidige onderzoek vernieuwend doordat er een eerste aanzet wordt gegeven voor onderzoek naar de effectiviteit van de training 'Kalm Brein'.

Bij de huidige studie kan een aantal kanttekeningen worden geplaatst waardoor de resultaten van het huidige onderzoek zijn beïnvloed. Allereerst is er gebruik gemaakt van een kleine steekproef. Hierdoor is de representativiteit van het onderzoek beperkt. Daarnaast dient te worden opgemerkt dat binnen de steekproef het aantal mannen en vrouwen uiteenliep waardoor de invloed van de enkele man in de steekproef groter was dan van de overige, vrouwelijke, participanten. Hierdoor is ook de betrouwbaarheid van de resultaten beperkt. Verder was het aantal weken tussen de meetmomenten, namelijk vijf, gering. Hierdoor kunnen alleen conclusies worden getrokken voor een korte termijn. Voorts was het voor de onderzochte pedagogisch medewerkers een turbulente tijd waarin binnen Just een reorganisatie plaatsvond. Mogelijk heeft de onrust die dit met zich meebracht de gemoedstoestand van de pedagogisch medewerkers beïnvloed en heeft dit een rol gespeeld bij



het invullen van de gebruikte vragenlijst. Tot slot is er in de huidige studie geen rekening gehouden met andere variabelen, behalve geslacht, die de mate van zelfregulatie kunnen beïnvloeden. Toekomstige studies zouden de rol van variabelen zoals etniciteit, jaren werkervaring en anderen variabelen op de mate van zelfregulatie kunnen onderzoeken. Hierdoor wordt meer inzicht verkregen in welke factoren het effect van de training ‘Kalm Brein’ kunnen beïnvloeden.

Kortom, toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op een grote steekproef van pedagogisch medewerkers waarin mannen en vrouwen evenredig vertegenwoordigd zijn en waarbij aandacht is voor het effect van diverse moderatoren. Daarnaast is het voor toekomstig onderzoek interessant om meerdere meetmomenten te organiseren. Hierdoor kunnen zowel de korte-, middellange- als lange termijn effecten worden onderzocht.

### **Algemene Conclusie**

Hoewel de steekproef klein is, blijkt dat de mate van zelfregulatie van de onderzochte groep pedagogisch medewerkers na de training is verbeterd. Er lijken dus aanwijzingen te zijn dat de training effectief is. Wetenschappelijk gezien zou het interessant kunnen zijn om onderzoek naar de effecten van de training op de mate van zelfregulatie te blijven doen, om in de toekomst mogelijk een voor opvoeders effectief gebleken training te kunnen realiseren.

Concluderend wordt gesteld dat hoewel de representativiteit van de resultaten beperkt zijn, het toch interessant zou kunnen zijn om de training ‘Kalm Brein’ in de praktijk te implementeren. Meer vervolgonderzoek met een grotere steekproef en diverse moderatoren is echter noodzakelijk om de effecten van ‘Kalm Brein’ te kunnen vaststellen. Tot slot zou ook onderzoek gedaan kunnen worden naar de effecten van de training op de middellange- en lange termijn. De huidige studie dient dus als eerste stap gezien te worden op het onontgonnen terrein van de training ‘Kalm Brein’.

## Referenties

- American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.
- Afdeling Kwaliteit & Innovatie Juzt. (2013). *Modulebeschrijving 'In beweging kun je leren individueel en groep'*. Breda: Afdeling Kwaliteit & Innovatie Juzt.
- Azevedo, R. (2007). Understanding the complex nature of self-regulatory processes in learning with computer-based learning environments: An introduction. *Metacognition and Learning, 2*, 57-65. doi:10.1007/s11409-007-9018-5
- Bastiaanssen, I. L., Kroes, G., Nijhof, K. S., Delsing, M. J., Engels, R. C., & Veerman, J. W. (2012). Measuring group care worker interventions in residential youth care. *Child & Youth Care Forum, 41*, 447-460. doi:10.1007/s10566-012-9176-8
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology, 82*, 256-286. doi:10.1016/j.pneurobio.2007.06.004
- Boekaerts, M., Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-regulation across domains of applied psychology: Is there an emerging consensus? *Applied Psychology, 54*, 149-154. doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00201.x
- Buil, M. (2015). *Handboek 'Kalm Brein'*. Breda: Afdeling Kwaliteit & Innovatie Juzt.
- Crone, E. (2004). Het brein in ontwikkeling: Consequenties voor zelfregulatie. *Neuropraxis, 8*, 118-123. doi:10.1007/BF03079014
- De Swart, J. (2011) *De professionele jeugdzorgwerker. Kenmerken van jeugdzorgwerkers in relatie tot kwaliteit van jeugdzorg*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- Efklides, A. (2008). Metacognition: Defining its facets and levels of functioning in relation to self-regulation and co-regulation. *European Psychologist, 13*, 277-287. doi:10.1027/1016-9040.13.4.277
- Ellet, A. J., Ellis, J. I., Westbrook, T. M., & Dews, D. (2007). A qualitative study of 369 child welfare professionals' perspectives about factors contributing to employee retention and turnover. *Children and Youth Services Review, 29*, 264-281. doi:10.1016/j.chilyouth.2006.07.005
- Fearon, R.P., Bakermans-Kranenburg, M.J., Van IJzendoorn, M.H., Lapsley, A.M., & Roisman, G.I. (2010). The significance of insecure attachment and disorganization in the development of children's externalizing behavior: A Meta-Analytic Study. *Child Development, 81*, 435-456. doi:10.1111/j.1467-8624.2009.01405.x
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hamilton, V. E., Matthews, J. M., & Crawford, S. B. (2014). Development and preliminary validation of a parenting self-regulation scale: "Me as a parent". *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1-12. doi:10.1007/s10826-014-0089-z
- Harder, A. T., Knorth, E. J., & Zandberg, T. (2006). Residential youth care in the picture: A review study of its target group, methods and outcomes. *International Journal of Child and Family Welfare*, 32, 86-104. doi:10.1009/s12763-298-4926-p
- Hirschler-Guttenberg, Y., Feldman, R., Ostfeld-Etzion, S., Laor, N., & Golan, O. (2015). Self- and co-regulation of anger and fear in pre-schoolers with autism spectrum disorders: The role of maternal parenting style and temperament. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44, 3004-3014. doi:10.1007/s10803-015-2464-z
- Hohn, R. L., & Frey, B. (2002). Heuristic training and performance in elementary mathematical problem solving. *The Journal of Educational Research*, 95, 374-380. doi:10.1080/00220670209596612
- Jones, L., Landsverk, J. & Roberts, A. (2007). A comparison of two caregiving models in providing continuity of care for youth in residential care. *Child Youth Care Forum*, 36, 99-109. doi:10.1007/s10566-007-9033-3
- King, D., & Hodges, K. (2013). Outcomes-driven clinical management and supervisory practices with youth with severe emotional disturbance. *Administration in Social Work*, 37, 312-324. doi:10.1080/03643107.2012.691080
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Chicago: Pearson Education.
- Lanaj, K., Chang, C., & Johnson, R. E. (2012). Regulatory focus and work-related outcomes: A review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 998-1034. doi:10.1037/a0027723
- Loveland, J. M., Gibson, L. W., Lounsbury, J. W., & Huffstetler, B. C. (2005). Broad and narrow personality traits in relation to the job performance of camp counselors. *Child and Youth Care Forum*, 34, 241-255. doi:10.1007/s10566-005-3471-6

- McKinney, C., & Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of Family Issues, 29*, 806-827. doi:10.1177/0192513X07311222
- Miles, J., & Shevlin, M. (2001). *Applying Regression and Correlation: A Guide for Students and Researchers*. London: Sage.
- Pazaratz, D. (2000). Training youth workers in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth, 18*, 35-56. doi:10.1300/J007v18n01\_03
- Raffaelli, M., Crockette, L. J., & Shen, Y. (2005). Developmental stability and change in self-regulation from childhood to adolescence. *The Journal of Genetic Psychology, 166*, 54-75. doi:10.1037/t05908
- Renden, P. (2015). *Police performance under pressure: Arrest and self-defence skills*. 's-Hertogenbosch: BOXPress.
- Stevens, J., Kelleher, K. J., Ward-Estes, J. & Hayes, J. (2006). Perceived barriers to treatment and psychotherapy attendance in child community mental health centers. *Community Mental Health Journal, 42*, 449-458. doi:10.1007/s10597-006-9048-5
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 379-384. doi:10.1016/j.jesp.2006.05.007
- Tyson, P. (2005). Affects, agency, and self-regulation: Complexity theory in the treatment of children with anxiety and disruptive behavior disorders. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 53*, 159-187. doi:10.1177/00030651050530012201
- Van Eijck, K., & De Graaf, P. M. (2001). De invloed van persoonlijkheidskenmerken op het bereikte opleidingsniveau. *Mens en Maatschappij, 78*, 1-22. doi:10.1001/t36901-072-7109-s
- Vermaes, I. P., & Nijhof, K. S. (2014). Zijn jongeren in jeugdzorgplus anders dan jongeren in de open residentiële jeugdzorg. *Orthopedagogiek: Onderzoek & Praktijk, 53*, 33-46. doi:10.10004/jdcm.20030

## Bijlage 1



### Vragenlijst training 'Kalm Brein'

Beste pedagogisch medewerker,

In het kader van onze masterscriptie voeren wij – Harm Burgers en Richèl Jochems – een pilot-studie uit naar aanleiding van de training Kalm Brein. Via deze brief willen wij je hierover informeren, en je vragen aan deze studie deel te nemen.

#### *Achtergrond*

De training Kalm Brein is - vanuit een theoretische grondslag én praktijkervaring - ontwikkeld met als doel het ondersteunen van professionele opvoeders bij het reguleren van hun eigen spanning/stress in crisissituaties zodat - via goede co-regulatie - de kinderen op hun beurt leren hun eigen stress en emoties beter te reguleren. Een goede zelfregulatie is immers voor veel kinderen geen vanzelfsprekendheid; zeker wanneer er sprake is van problematische hechting en/of chronische traumatisering. En het is een belangrijke voorwaarde voor goed functioneren thuis, op school, en in andere leefgebieden.

#### *Doelen van de studie*

- Het eerste doel van deze studie is om inzicht te krijgen in eventuele veranderingen die tijdens en na de training optreden in de wijze van conflicthantering en de mate van zelfregulatie van pedagogisch medewerkers. Dit levert informatie op om de training te blijven optimaliseren.
- Het tweede doel is om te komen tot een vragenlijst die nuttig is om ook in de toekomst bij de training Kalm Brein in te zetten. Op basis van analyses, én de feedback die wordt ingevuld in het tekstblok onderaan het formulier, gaan we kijken welke vragen en schalen het beste aansluiten bij de praktijk. Aarzel dus niet om jouw op- of aanmerkingen over de vragenlijst op te schrijven.

#### *De vragenlijst*

Omdat dit een pilot is, is de vragenlijst nu nog vrij lang. Hiervoor vragen we je begrip. We werken zowel met een vragenlijst die recentelijk binnen Juzt is ontwikkeld (vragenlijst deel 1: deze vragen herken je mogelijk van de laatste meting 'veilig leef- en werkklimaat'), als met reeds gevalideerde vragenlijsten (deel 2 en 3).

#### *Tweede meting*

Ongeveer twee maanden na de training volgt een tweede meting. Wij zullen hiervoor aansluiten bij het teamoverleg, en maken hiervoor binnenkort alvast een afspraak.

#### *Anonimiteit*

Ons masteronderzoek vindt plaats onder supervisie van de afdeling K&I van Juzt (contactpersoon: Eefje Strijbosch). De ingevulde vragenlijsten worden vertrouwelijk behandeld, en alleen op het niveau van de totale groep (5 trainingen dit najaar, N=49) geanalyseerd. Dit betekent dat er *niet* wordt gekeken naar individuele uitkomsten. Om de gegevens van meting 1 te kunnen koppelen aan meting 2, hebben we echter wel een unieke code nodig. Daarom vragen we je om de laatste twee cijfers van je personeelsnummer in te vullen op de vragenlijst.

#### *Vragen?*

Wanneer je vragen hebt over het onderzoek kun je mailen naar [harm.burgers@juzt.nl](mailto:harm.burgers@juzt.nl) of naar [e.strijbosch@juzt.nl](mailto:e.strijbosch@juzt.nl).

Alvast bedankt voor het invullen!  
Met vriendelijke groet,  
Harm Burgers en Richèl Jochems

**Algemene vragen Deel 1**

Wat zijn de laatste twee cijfers van je personeelsnummer? .....

Wat is je leeftijd? .....

Wat is je geslacht?\*  Man  Vrouw

Wat is je hoogst genoten opleiding?\*  MBO  HBO  WO  Anders, namelijk .....

Wat is je etnische achtergrond? .....

Hoeveel uur werk je gemiddeld per week bij Juzt?\*

- Minder dan 12 uur per week.
- Tussen de 12 en 18 uur per week.
- Tussen de 18 en 24 uur per week.
- Tussen de 24 en 32 uur per week.
- Tussen de 32 en 40 uur per week.
- Meer dan 40 uur per week.

Hoeveel jaar werkervaring heb je als pedagogisch medewerker bij Juzt?\*

- Minder dan 5 jaar werkervaring
- 5 tot 8 jaar werkervaring
- 8 tot 12 jaar werkervaring
- 12 tot 15 jaar werkervaring
- Meer dan 15 jaar werkervaring

Hoeveel jaar werkervaring heb je in totaal als pedagogisch medewerker?\*

- Minder dan 5 jaar werkervaring
- 5 tot 8 jaar werkervaring
- 8 tot 12 jaar werkervaring
- 12 tot 15 jaar werkervaring
- Meer dan 15 jaar werkervaring

In welke mate heb je tijdens je diensten in de afgelopen twee maanden te maken gehad met (verbale/fysieke) agressie vanuit cliënten op de groep?\*

- Bijna nooit
- Af en toe
- Regelmatig
- Vaak
- Bijna altijd

\* Vink het juiste antwoord aan.

\*\* Vink het best passende antwoord aan.

**Vragenlijst Kalm Brein deel 2**

Bron: Gratz &amp; Roemer, 2004

**Let op:** onderstaande stellingen hebben betrekking op je werksituatie. Omcirkel het antwoord dat voor jou *op dit moment* het meest van toepassing is.

	Bijna nooit	Soms	Ongeveer in de helft van de gevallen	Meestal	Bijna altijd
<b>Wanneer ik van streek ben door een conflict of crisis in de groep ...</b>					
1. ... erken ik mijn gevoelens.	1	2	3	4	5
2. ... word ik boos op mezelf omdat ik me zo voel.	1	2	3	4	5
3. ... voel ik me er vervelend over.	1	2	3	4	5
4. ... heb ik moeite om werk af te krijgen.	1	2	3	4	5
5. ... word ik stuurloos.	1	2	3	4	5
6. ... geloof ik dat ik voor een lange tijd van streek zal blijven.	1	2	3	4	5
7. ... geloof ik dat me uiteindelijk heel depressief zal voelen.	1	2	3	4	5
8. ... geloof ik dat mijn gevoelens terecht zijn en belangrijk.	1	2	3	4	5
9. ... kan ik me moeilijk op andere dingen focussen.	1	2	3	4	5
10. ... voel ik me stuurloos.	1	2	3	4	5
11. ... kan ik nog steeds taken klaar krijgen.	1	2	3	4	5
12. ... schaam ik me dat ik me zo voel.	1	2	3	4	5
13. ... weet ik dat ik een manier kan vinden waardoor ik me uiteindelijk beter voel.	1	2	3	4	5
14. ... voel ik me alsof ik zwak ben.	1	2	3	4	5
15. ... voel ik dat ik controle kan blijven houden over mijn gedrag.	1	2	3	4	5
16. ... voel ik me daar schuldig over.	1	2	3	4	5
17. ... heb ik moeite om te kunnen concentreren.	1	2	3	4	5
18. ... heb ik moeite om mijn gedrag te controleren.	1	2	3	4	5
19. ... geloof ik dat er niets is wat ik kan doen om mezelf beter te laten voelen.	1	2	3	4	5
20. ... irriteer ik me aan mezelf omdat ik me zo voel.	1	2	3	4	5
21. ... voel ik me erg slecht over mezelf.	1	2	3	4	5
22. ... geloof ik dat 'erin blijven hangen' alles is wat ik kan doen.	1	2	3	4	5
23. ... verlies ik de controle over mijn gedrag.	1	2	3	4	5
24. ... kan ik moeilijk aan iets anders denken.	1	2	3	4	5
25. ... neem ik de tijd om uit te zoeken wat ik echt voel.	1	2	3	4	5
26. ... kost het veel tijd om me beter te voelen.	1	2	3	4	5
27. ... voelen mijn emoties overweldigend.	1	2	3	4	5
<b>Andere stellingen (let op, ook hier gaat het over je werksituatie)</b>					
28. Ik ben duidelijk over mijn gevoelens.	1	2	3	4	5
29. Ik ervaar mijn emoties als overweldigend en stuurloos.	1	2	3	4	5
30. Ik heb geen idee hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
31. Ik heb moeite om mijn gevoelens te begrijpen.	1	2	3	4	5
32. Ik besteed aandacht aan hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
33. Ik weet precies hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
34. Ik vind het belangrijk hoe ik me voel.	1	2	3	4	5
35. Ik vind het verwarrend hoe ik me voel.	1	2	3	4	5