

Pilootstudie in het kader van de werking van de OCP-methodiek.
OCP is een coachingmethode die gebruikt wordt bij mensen die lijden aan perfectionisme.

Ter info: voor meer informatie over hoe Het Ontwikkelingsinstituut perfectionisme definieert en over de OCP-methodiek (Ontwikkelingsgericht coachen van mensen met perfectionisme) verwijzen we graag naar www.ocp-methodiek.be

Het onderzoek werd uitgevoerd onder leiding van Prof. Dr. Patrick Luyten, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen aan de Katholieke Universiteit in Leuven. Hij werd bijgestaan door 2 masterproefstudenten: Naomi Borkelmans en Inez Wulleman. De meeting na 6 maand wordt ondersteund door Stefanie Neyrinck

Startdatum: februari 2016

Verwerking van de vragenlijsten na afloop van de coachingtrajecten: januari - maart 2017

Metingen:

- Meting 1: voor de start van het coachingtraject
- Meting 2: bij de afronding van het coachingtraject
- Meting 3: 6 maand na afronding van het traject

De resultaten in dit document betreffen enkel het verschil tussen metingen 1 en 2.

Binnenkort worden ook de resultaten van meting 3 verwacht. Zodra die vastgesteld zijn, zullen ze aan dit document worden toegevoegd.

Werkten mee aan het onderzoek:

- 13 perfectionismecoaches – opgeleid door het Ontwikkelingsinstituut. Zij pasten bij elke deelnemende coachee de OCP-methodiek toe.
- 62 coachees, verspreid over de 13 coaches vulden de eerste vragenlijst in (meting 1)
- 30 deden ook mee aan meting 2 en vulden op het einde van het coachingtraject voor de tweede keer de vragenlijst in.

Profiel van de coachees die meewerkten

- Gemiddelde leeftijd 39,65 jaar
- Meestal hoger opgeleid
- Overwegend een werkende groep met arbeiders, bedienden en zelfstandigen
- Minderheid was met ziekteverlof
- De meerderheid van de deelnemers heeft een stabiele relatie van gemiddeld 15 jaar.

Aanmeldingsproblematiek

- Volgende elementen scoren hoog bij het invullen van meting 1:
 - Angst
 - Laag zelfbeeld
 - Risico op burn-out
 - Perfectionisme (de lat te hoog leggen en dus niet snel tevreden kunnen zijn)
 - Moeite met relationeel functioneren
 - Aanleg voor depressie
 - Stress

Uit de antwoorden op de vragenlijsten valt op dat een toch wel belangrijke groep in meer of mindere mate neigt naar een klinische depressie.

Gemeten effecten

De resultaten van de meeting worden telkens weergegeven in een vork waarbinnen de antwoorden van de deelnemers zich situeerden. Om een idee te krijgen van het resultaat van de OCP-coaching dien je vooral het verschil tussen de cijfers te bekijken en niet zozeer de cijfers op zich. Het effect wordt als belangrijk beschouwd als het laagste cijfer van meting 1 hoger is dan het hoogste cijfer van meting 2.

1. Effect op depressie of neiging naar depressie

Meting 1 tussen 9 en 12

Meting 2 tussen 2,5 en 4

Dit betekent dat de coachees na het coachingtraject zich een stuk opgewekter voelden dan bij het begin van het traject

2. Effect op angst

Meting 1 tussen 9 en 12

Meting 2 tussen 3 en 5

Mensen met perfectionisme (zoals wij daar naar kijken) hebben vaak last van angst en soms van paniekstoornissen. Ook hier wordt duidelijk de positieve invloed van de OCP-methodiek aangetoond.

3. Effect op perfectionisme (de lat heel (of te) hoog leggen)

Meting 1 tussen 7,8 en 8

Meting 2 tussen 3,5 en 4,5

Opnieuw een duidelijk positief resultaat. Het is goed om op te merken dat dit aspect slechts één van de symptomen is van het patroon dat wij perfectionisme of bevestigingsdrang noemen.

4. Effect op zelfkritisch perfectionisme (nooit tevreden zijn over wat jij of anderen doen)

Meting 1 tussen 0,5 en 1

Meting 2 tussen - 0,5 en - 1

Ook op de kritische factor die voor voortdurende ontevredenheid zorgt heeft OCP duidelijk een positieve impact.

5. Effect op afhankelijkheid (nood aan bevestigingsdrang ed)

Meting 1 tussen 0 en 0,5

Meting 2 tussen - 0,75 en -1,25

Binnen relaties heeft perfectionisme vaak een heel negatieve invloed. Het zorgt ervoor dat de verhoudingen tussen (gespreks)partners niet evenwaardig zijn. Uit het onderzoek

blijkt dat ook dit aspect duidelijk verbetert. Hetgeen ook door mensen die gecoacht werden, bevestigd wordt.

6. Effect op het risico om in burn-out te gaan

Meting 1 tussen 2,75 en 3,50

Meting 2 tussen 1,5 en 2,25

In het kader van preventie voor burn-out zijn deze resultaten hoopgevend. Door het perfectionisme (zoals we daar bij het Ontwikkelingsinstituut naar kijken) te behandelen met OCP toont het onderzoek aan dat er duidelijk minder burn-out is na de coaching.

7. Effect op bevlogenheid

Meting 1 tussen 2,9 en 3,9

Meting 2 tussen 3,8 en 5

Deze parameter geeft weer dat mensen nadat ze hun patroon achter zich hebben gelaten, duidelijk meer in hun kracht staan en meer gemotiveerd zijn.

Prof. Dr. Patrick Luyten bevestigde de correctheid van de in dit document vermelde gegevens op 13 april 2017.

Marcel Hendrickx
Vr het Ontwikkelingsinstituut