

Wetenschappelijk Onderzoek

In februari 2016 is door de Katholieke Universiteit Leuven (KUL), een onderzoek gestart naar de effectiviteit van de OCP-methodiek.

Het was de bedoeling via onderzoek de werking van de OCP-methodiek wetenschappelijk aan te tonen.

Resultaten van de pilotstudie in het kader van de werking van de OCP-methodiek.

Definitie: OCP is een coaching methodiek die gebruikt wordt bij mensen die lijden aan perfectionisme.

OCP staat voor Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme.

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 vervolgmeting na 6 maanden wordt ondersteund door Stefanie Neyrinck

Startdatum: februari 2016

Verwerking van de vragenlijsten na afloop van de coaching trajecten: januari - maart 2017

Verwerking van de vragenlijst voor de bevraging na 6 maanden: januari 2018

Metingen:

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

Deelnemers 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 coaching traject 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 zowel werknemers en zelfstandigen
- Minderheid was met ziekteverlof
- De meerderheid van de deelnemers heeft een stabiele relatie van gemiddeld 15 jaar.

Anmeldingsproblematiek

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 meting 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 coaching traject 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

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 burn-out

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 te behandelen met OCP toont het onderzoek aan dat er duidelijk minder burn-out is na de coaching.

7. Effect op bevolegenheid

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.

Meting 3 6 maanden na beëindiging van het coaching traject

6 maanden na het beëindigen van hun coaching traject kregen de coachees die meewerkten aan het onderzoek opnieuw een vragenlijst toegestuurd, die ze ingevuld en zonder tussenkomst van de coach konden terugsturen naar de onderzoekers.

De resultaten van deze meting werden vergeleken met deze van de eerste de tweede meeting. Het is opvallend dat de resultaten van de derde meting over de hele lijn ongeveer gelijk zijn aan die van de tweede meeting.

Dit betekent dat het resultaat dat op het einde van het coaching traject behaald was, behouden blijft op langere termijn.