

WIE IS ER BANG VOOR OPVOEDINGSADVIES?

DE ROL VAN OUDERLIJKE
PERSOONSKENMERKEN

Aantal woorden: 15587

Luna Van Driessche

Studentennummer: 01909710

Promotor: Prof. Bart Soenens

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad Master in de Klinische Psychologie

Academiejaar: 2023 – 2024

Abstract

In deze masterproef wordt getracht de reactie van ouders op opvoedingsadvies te onderzoeken. Meer bepaald wordt nagegaan of verschillende theoretisch relevante persoonskenmerken, namelijk ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen, opvoedingsperfectionisme en het vertrouwen in de organismische ontwikkeling van het kind, een rol spelen in zowel positieve als negatieve reacties op opvoedingsadvies. Ook de manier waarop opvoedingsadvies wordt gecommuniceerd wordt onderzocht.

Hiervoor werden 150 ouders met minstens één kind dat tussen de 2 en 8 jaar is, bevraagd met een online vragenlijst. In een eerste deel vulden ouders vragen in omtrent de persoonskenmerken. Daarna werd elke ouder at random toegewezen aan één van drie condities, die verschillen wat betreft de communicatiestijl van opvoedingsadvies. Eén conditie bracht het advies op een belerende manier, een tweede adviseerde ouders om op hun buikgevoel af te gaan, en een derde conditie nodigde ouders uit om te reflecteren over opvoedingspraktijken door te bril van de noden aan autonomie, competentie, en verbondenheid bij het kind.

Eerst is er geanalyseerd of de communicatiestijl van het advies de reactie van ouders beïnvloedt. Vervolgens zijn de verbanden tussen de persoonskenmerken en de reactie op het opvoedingsadvies onderzocht. Tenslotte is er nagegaan of er interactie-effecten tussen de condities en de persoonskenmerken zijn, die mogelijks de emotionele reactie modereren.

Uit de resultaten bleek dat communicatiestijl een effect heeft op de affectieve reactie van ouders, waarbij de belerende conditie leidt tot meer onzekerheid en een minder positieve ervaring dan de andere condities. De resultaten wezen verder op het belang van de ouderlijke persoonskenmerken. Vooral ouderlijke zelfkritiek en opvoedingsperfectionisme voorspelden meer onzekerheid, los van de stijl waarmee het opvoedingsadvies werd gecommuniceerd. Globaal bleken ouders eerder positief te staan tegenover opvoedingsadvies. Hun reactie was voor een deel functie van zowel de manier waarop het advies werd gebracht als hun persoonlijke kenmerken.

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Hoofdstuk 1: Probleemstelling: Bestaat er zoiets als nuttig opvoedingsadvies?	3
<i>Belang van opvoeding en opvoedingsadvies: Zijn er universele ingrediënten voor een goede opvoeding? ZDT als kader</i>	3
De zelf-determinatie theorie	3
Waarom de zelf-determinatie theorie?.....	6
<i>De valkuilen van opvoedingsadvies</i>	6
<i>Empirische studies naar effecten van opvoedingsadvies op ouders</i>	8
Interventies.....	8
Specifieke studies naar opvoedingsadvies	10
Hoofdstuk 2: Individuele verschillen	12
<i>Algemene persoonskenmerken</i>	12
Ouderlijke zelfkritiek.....	12
Zelfmededogen als tegengif	14
<i>Specifieke persoonskenmerken</i>	15
Opvoedingsperfectionisme	15
Vertrouwen in organismische ontwikkeling.....	17
Hoofdstuk 3: Huidig onderzoek	19
<i>Belang van onderzoek</i>	19
<i>Onderzoeksvragen en hypothesen</i>	19
Eerste onderzoeksvraag en hypothese	19
Tweede onderzoeksvraag en hypothese.....	20
Derde onderzoeksvraag en hypothese.....	20
Methode	22
<i>Doelgroep en procedure</i>	22
<i>Deelnemers</i>	30
Steekproefkenmerken	30
<i>Meetinstrumenten</i>	31
Persoonskenmerken	31
Reactie ten opzichte van het opvoedingsadvies	33
Resultaten	36
<i>Descriptieve statistieken</i>	36
Persoonskenmerken	36
Uitkomstvariabelen	37
<i>Experimentele manipulatie</i>	37
A. Randomisatie	37
B. Manipulatiecheck	38

<i>Toetsen van de hypothesen</i>	39
A. Effect van conditie op uitkomstvariabelen.....	39
B. Toetsen van verbanden tussen de persoonskenmerken en de uitkomstvariabelen	39
C. Interacties tussen conditie en persoonskenmerken in de voorspelling van de uitkomstvariabelen	41
D. <i>Mediatieanalyse</i>	44
Discussie	45
<i>Belangrijkste bevindingen</i>	45
Communicatiestijl	45
Persoonskenmerken	46
<i>Beperkingen onderzoek</i>	47
<i>Aanbevelingen voor de praktijk</i>	48
<i>Conclusie</i>	49
Referenties	51
Bijlagen	56

Inleiding

Opvoedingsadvies is een thema dat regelmatig opduikt in de media en waarover veel controverse bestaat. Het thema wordt vaak aangebracht met getuigenissen van ouders of met het advies van opvoedingsexperts. Dergelijk opvoedingsadvies, waarbij experts bijvoorbeeld pleiten voor voorzichtigheid met time-outs bij jonge kinderen (Beel, 2023), ontlokt wel vaker negatieve reacties bij zowel ouders als academici. Sommige critici gaan daarbij zover om te stellen dat opvoedingsadvies niet nuttig en zinvol kan zijn omdat het onmogelijk is om algemene uitspraken te doen over wat goed en minder goed opvoeden is (Noens, 2023). Nog een kritischer standpunt stelt dat opvoedingsadvies ouders zelfs onzeker kan maken en dat advies bijgevolg contraproductieve effecten kan hebben en kan bijdragen tot toenemende stress bij ouders van vandaag.

Hoewel zeer concreet opvoedingsadvies, met kant-en-klare recepten, belerend kan overkomen zijn er ook experts die stellen dat heel wat ouders wel baat hebben bij advies over een aantal algemene basisprincipes van opvoeding, die elke ouder zelf kan toepassen in de context van het eigen gezin (Soenens & Vansteenkiste, 2023). Deze laatste richting sluit aan bij de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017), die stelt dat het bevredigen van basisbehoeftes van een individu zou leiden tot een beter welzijn en psychosociaal functioneren. Terwijl opvoeding die tegemoetkomt aan deze basisbehoeftes bevorderlijk zou zijn voor ontwikkeling, zou opvoeding die de psychologische basisbehoeftes van een kind ondermijnt het groeipotentieel van een kind fnuiken (Ryan & Deci, 1987; Soenens & Vansteenkiste, 2015).

Er bestaat kortom veel onenigheid over opvoedingsadvies. Belangrijke instanties, zoals Kind en Gezin, geven aan dat zij even zeer met vragen zitten over welk opvoedingsadvies zij best voorzien voor ouders. Deze vraag komt ook terug in de getuigenissen van ouders. Zij geven aan twijfels te hebben bij opvoedingsadviezen en niet altijd te weten welke adviezen bevorderend zijn voor hun kind, maar tegelijk ook toepasbaar zijn binnen hun situatie (Beel, 2023). Zou opvoedingsadvies dus altijd een slecht idee zijn omdat het ouders boos en onzeker maakt? Of kan opvoedingsadvies soms ook positief onthaald worden en door ouders als zinvol worden ervaren?

Met deze masterproef beogen we om een preciezer en genuanceerder perspectief te krijgen op de houding van ouders tegenover opvoedingsadvies in het functioneren van ouders. Dit trachten we te bereiken door individuele verschillen in de reacties op opvoedingsadvies tussen verschillende ouders te bestuderen. In het eerste hoofdstuk bespreken we het theoretisch kader van waaruit we vertrekken, namelijk de Zelf-Determinatie Theorie en de basisprincipes over opvoeding die uit deze theorie volgen. Daarnaast komt de controverse rond opvoedingsadvies uitgebreider aan bod met enkele ondersteunende studies over de effecten van opvoedingsadvies op ouders. Het tweede hoofdstuk behandelt de individuele verschillen tussen ouders, waarop dit onderzoek zich zal richten. Dit betreft zowel algemene persoonskenmerken, als meer specifieke kenmerken van ouders binnen de ouderrol die de reactie op opvoedingsadvies kunnen kleuren.

Hoofdstuk 1: Probleemstelling: Bestaat er zoiets als nuttig opvoedingsadvies?

Belang van opvoeding en opvoedingsadvies: Zijn er universele ingrediënten voor een goede opvoeding? ZDT als kader

De zelf-determinatie theorie

De Zelf-Determinatie Theorie (ZDT) is een brede theorie die focust op factoren die ontwikkeling, motivatie en welzijn beïnvloeden. Deze theorie is dan van toepassing op vele levensdomeinen, waaronder opvoeding. Ze vertrekt vanuit de visie dat kinderen van nature een ontwikkeling richting meer maturiteit doormaken, maar dat socialisatiefiguren zoals de ouders hier veel aan kunnen bijdragen (Ryan en Deci, 2000; Vansteenkiste en Soenens, 2015, 2017, 2022).

Ryan en Deci (2000) stellen dat kinderen bevrediging van bepaalde psychologische basisbehoeften nodig hebben om tot een gezonde gedrags- en socio-emotionele ontwikkeling te komen. Die basisbehoeften zijn autonomie, relationele verbondenheid en competentie. Autonomie is het gevoel dat men psychologische vrijheid ervaart en een keuze heeft bij het uitvoeren van activiteiten. Relationele verbondenheid is er wanneer men een warme en hechte band met anderen ervaart. Competentie is een gevoel van effectiviteit, bijvoorbeeld wanneer men een taak succesvol heeft uitgevoerd (Vansteenkiste en Soenens, 2015).

Ouders hebben een belangrijke rol in het ondersteunen, dan wel belemmeren, van die basisbehoeften. Wanneer ouders deze basisbehoeften voeden, spreekt men van een behoefteondersteunende opvoeding, die bijdraagt aan het welzijn, de psychologische groei en de sociale aanpassing van het kind. Satisfactie van de behoeften zet kinderen aan tot exploratie en tot het verinnerlijken van normen en waarden (Vansteenkiste en Soenens, 2015). Met andere woorden is bevrediging van de psychologische basisbehoeften volgens de ZDT noodzakelijk voor een gezonde psychologische groei. Wanneer de behoeften daarentegen gefnuikt worden door ouders, spreekt men van een behoefteondermijnende opvoeding. Dit maakt een kind meer kwetsbaar voor maladaptieve ontwikkelingsuitkomsten. Er wordt pas over behoeftefrustratie gesproken wanneer de behoeften actief worden ondermijnd. Kinderen ervaren dan gevoelens van druk en verplichting (autonomie frustratie), falen en hulpeloosheid (competentie frustratie) en eenzaamheid en vervreemding (verbondenheidsfrustratie). Bijgevolg is behoeftefrustratie niet hetzelfde als de afwezigheid

of het niet bevredigen van de basisbehoeften (Soenens et al., 2017). Behoeft frustratie is dan een voorspeller voor maladaptieve ontwikkelingsuitkomsten, waaronder kwetsbaarheid voor psychopathologie (Soenens et al., 2017).

De drie basisbehoeften kunnen elk worden ondersteund door bepaald ouderlijk gedrag, namelijk relationele steun, structuur en autonomie-ondersteuning. De behoefteondermijnende tegenhangers van deze dimensies zijn respectievelijk kilte en afwijzing, chaos en controlerend opvoeden. Een kind ervaart relationele steun wanneer het aanwezigheid, respect, liefde en warmte voelt en wanneer de ouders oprecht verlangen om het kind te ondersteunen en te verzorgen en genieten van het gezelschap (Soenens et al., 2017). Het gaat dus niet zo zeer over de tijd of kwantiteit van de aanwezigheid en betrokkenheid, maar eerder over de kwaliteit. Daar tegenover worden kilte en afwezigheid gekenmerkt door onbereikbaar te zijn voor het kind en bijvoorbeeld niet of koel en afstandelijk te reageren op vragen van het kind (Soenens et al., 2017). Een ouder biedt structuur wanneer die focust op de ontwikkeling van vaardigheden en toenemende mogelijkheden van het kind. Dit kan bijvoorbeeld door duidelijke verwachtingen en regels te stellen, gevolgen van gedrag op voorhand te bespreken, samen over gedrag en leren te reflecteren, het kind op een juiste manier te helpen en constructieve en procesgerichte feedback te geven. Een ouder die structuur biedt, is zich bewust van de wijze waarop kinderen leren en de individuele verschillen tussen kinderen wat betreft de tijdsspanne dat een kind nodig heeft om te leren. Hier is de tegenhanger chaos, wat betekent dat ouders erg afwachtend tot zelfs opgevend zijn en daarbij ook soms onvoorspelbaar uit de hoek komen (Soenens et al., 2017). Tenslotte wordt autonomie-ondersteuning ervaren wanneer er een onvoorwaardelijke acceptatie is door de ouder en het perspectief van het kind voldoende in rekening wordt gebracht tijdens de opvoeding. Typende bouwstenen voor autonomie-ondersteuning zijn keuzes voorleggen, een duidelijke en betekenisvolle rationale voorzien, de mening van het kind erkennen en exploratie aanmoedigen (Soenens et al., 2017). Autonomie-ondersteuning is een bevorderlijke factor voor mentale gezondheid en socio-emotionele sterktes, waaronder optimale zelfregulatie, sociale aanpassing en goede aanpassing in de klas (Joussemet et al., 2014). Hier tegenover staat controlerend opvoeden, waarbij er weinig ruimte is voor het kind om keuzes te maken en te exploreren. Ouders met een controlerende stijl interageren met het kind op een dwingende en verplichtende manier, waarbij ze bijvoorbeeld privileges kunnen wegnemen, dreigen met sancties of het kind schuld- en schaamtegevoelens

aanpraten. Controlerend opvoeden is een significante voorspeller is voor externaliserende problemen en internaliserende problemen (Soenens et al., 2017; Joussemet et al., 2014).

Relationele steun, structuur en autonomieondersteuning zijn vooral bevorderlijk voor respectievelijk de noden aan verbondenheid, competentie en autonomie. Er is echter geen perfect één-op-één verband tussen deze dimensies van ouderlijke behoeftebevrediging en de behoeftesatisfactie bij het kind. Zo kan autonomie-ondersteuning zowel bevrediging van autonomie, alsook bevrediging van competentie en verbondenheid teweegbrengen. Structuur en verbondenheid kunnen op hun beurt ook zowel autonomie, als verbondenheid en structuur bevredigen.

Volgens de ZDT speelt behoeftebevrediging op elke leeftijd en in elke levensfase een belangrijke rol. De manier waarop ouders steun bieden voor de psychologische basisbehoeftes van kinderen kan daarbij enigszins een andere gedaante aannemen naargelang de leeftijd en de ontwikkelingsnoden van een kind. Soenens en Vansteenkiste (2022) hebben een overzicht gemaakt van het belang van de noden voor psychologisch welzijn gedurende de hele levensloop, zoals opgedeeld volgens de ontwikkelingsfasen van Erikson. In de jonge kindertijd, wanneer kinderen nog baby's zijn, is vooral de sensitiviteit en responsiviteit van ouders belangrijk zodat er veiligheid en vertrouwen naar zorgfiguren opgebouwd kan worden. Daarnaast blijkt autonomie-ondersteuning dan ook al een rol te spelen voor het aanschouwen van de zorgfiguren als een veilige basis. Jonge kinderen zullen dan meer onafhankelijk hun omgeving exploreren. Tijdens de peuter- en kleuterjaren blijkt die autonomie-ondersteuning opnieuw belangrijk om actief engagement, zelfregulatie en internalisering van regels te bevorderen. Behoeftesatisfactie is bij lagereschoolkinderen belangrijk om tot een gevoel van competentie en intrinsieke motivatie te komen en bij adolescenten voor een gezondere identiteitsontwikkeling. In de jongvolwassenheid is de behoeftebevrediging vooral van belang voor het vormen van intieme relaties. In deze fase wordt er mogelijks ook voor het eerst behoeftebevrediging, afkomstig van een partner, ervaren. In de midden volwassenheid is er een bidirectionele relatie tussen behoeftesatisfactie en generativiteit, zoals het opbrengen van kinderen of vrijwilligerswerk. Tenslotte is behoeftesatisfactie in de late volwassenheid en ervaren doorheen de hele levensloop, een voorspeller voor meer veerkracht en bijgevolg een beter gevoel van betekenis en ego-integriteit (Soenens en Vansteenkiste, 2022).

Waarom de zelf-determinatie theorie?

De psychologische basisbehoeftes zijn volgens de ZDT universeel belangrijk (Soenens et al., 2017; Vansteenkiste en Soenens, 2015). Dit wil zeggen dat bevrediging ervan en ondersteuning van deze behoeftes door ouders, voor iedereen een meerwaarde zou vormen. Ook al verschillen mensen enigszins in hun percepties en interpretaties van ervaren ouderlijk gedrag, afhankelijk van individuele en contextuele factoren, de subjectieve ervaring van behoefte ondersteuning is volgens deze theorie universeel geassocieerd met betere psychologische aanpassing, veerkracht en welzijn (Soenens et al., 2015). Deze uitkomsten van behoefteondersteunend opvoeden zouden gelden over culturen, ontwikkelingsperioden en persoonlijkheden heen. Vanuit deze theorie is opvoedingsadvies over enkele algemene basisprincipes van opvoeding dus nuttig.

De ZDT biedt verder heldere definities van dimensies van goed of net suboptimaal opvoeden. Om groei te stimuleren en zinvol opvoedingsadvies te geven, is het noodzakelijk om een duidelijk kader voorop te stellen omtrent belangrijke noden van kinderen en dimensies van opvoeden die groei bevorderen. Dit helder begrippenkader is belangrijk om duidelijk opvoedingsadvies te geven en om een genuanceerd standpunt in te nemen in de huidige discussies rond het nut van opvoedingsadvies (Soenens & Vansteenkiste, 2024).

De valkuilen van opvoedingsadvies

Welk opvoedingsadvies nuttig is en wat de consequenties ervan zijn, is niet zo eenvoudig te bepalen. Er bestaat hier veel controverse over bij ouders en dit thema krijgt ook steeds meer media-aandacht. Sommige ouders kloppen zelf aan bij instanties zoals Kind en Gezin om meer advies te krijgen, maar andere ouders geven aan te veel informatie te krijgen, niet te weten wat hiermee aan te vangen en er onzeker van te worden (Beel, 2023, 2024; Soenens en Vansteenkiste, 2023; Vantuyghem, 2024).

In het debat omtrent opvoedingsadvies lijkt er een polarisatie tot stand gekomen te zijn tussen twee tegenovergestelde opvattingen over opvoeding, waarbij de ene strekking strikte en deterministische regels zou opleggen aan ouders en waarbij de andere kant een meer relativistisch standpunt inneemt over opvoeding, waar niets juist of fout is. Enerzijds is er dus de stroming met strikte opvoedingsadviezen. Deze zouden zich vaak richten op de eerste 1000 dagen van kind en op de betrokkenheid van ouders in thema's zoals slapen, eten, zindelijkheid, straffen en belonen en zelfs de keuze van scholen (Meeussen, 2024). Volgens

getuigenissen van ouders in recente media en kritische analyses door gezinspedagogen, worden ouders regelmatig geconfronteerd met zeer concrete handvaten over wat wel of niet te doen. Dit strikte opvoedingsadvies zou ouders kant-en-klare recepten aanbieden die ze minutieus moeten volgen (Soenens en Vansteenkiste, 2023; Vantighem, 2024). Anderzijds zetten kritische gezinspedagogen zich steeds meer af tegen de hedendaagse opvoedingsadviezen, zelfs wanneer die door ontwikkelingspsychologisch onderzoek worden onderbouwd (Geinger et al., 2012; Ramaekers et al., 2013). Zij stellen dat elk opvoedingsadvies gegeven wordt vanuit een expertpositie, met als ultieme en enige doel het functioneren van het kind binnen de hedendaagse maatschappij. Ramaekers et al. (2013) zien een verandering van jargon in dagelijks taalgebruik. Ouders zouden zo steeds vaker termen gebruiken die experts ook gebruiken en gewone gedragingen snel als een mogelijk signaal van moeilijkheden interpreteren.

Zowel Ramaekers et al. (2013) als Geinger et al. (2012) stellen dat opvoedingsadviezen en -boeken kunnen bijdragen tot onzekerheid bij ouders. Ouders gaan dan ook liever ten rade bij lotgenoten, maar ook dit leidt tot onzekerheid. Doorgaans passen ouders enkel delen van gegeven advies toe, die voor hen toepasbaar zijn (Geinger et al., 2012). Opvoedingsadvies wordt volgens deze kritische gezinspedagogen te snel opgedeeld in goed of slecht handelen (Ramaekers et al., 2013; Geinger et al., 2012), op basis van het wel of niet bereiken van ontwikkelingsdoelen en -mijlpalen. Stellingen worden weergegeven als universele (Ramaekers et al., 2013) en objectieve feiten (Geinger et al., 2012). Bijgevolg is het moeilijker voor ouders om het gedrag van kinderen als normaal te beschouwen (Ramaekers et al., 2013). De kritische gezinspedagogen (Ramaekers et al., 2013; Geinger et al., 2012) zijn van mening dat hierdoor onvoldoende rekening wordt gehouden met omgevingsfactoren van de ouders. Het individueel aanspreken van ouders met opvoedingsadvies legt volgens hen een te grote verantwoordelijkheid bij de ouders (Geinger et al., 2012). Opvoeden zou daarbij gereduceerd worden tot een technische activiteit, aan de hand van keuzes en vaardigheden, onafhankelijk van de omgeving. Dit impliceert dat ouders hier geen actieve rol in opnemen (Geinger et al., 2012; Ramaekers et al., 2013).

Eerder dan 'expertadvies' te geven, moeten experts net de rol van ouders proberen te begrijpen door te luisteren naar de ervaringen van ouders, naar wat zij waardevol en belangrijk vinden en naar welke betekenissen zij verlenen aan het ouderschap (Geinger et al., 2012; Ramaekers et al., 2013). Hierbij moet er voldoende aandacht zijn voor

omgevingsfactoren zodat er altijd plaats is voor argumenten en uitleg, discussie en evaluatie (Ramaekers et al., 2013). Ramaekers et al. (2013) stellen bijgevolg dat opvoeden niet vastgelegd kan worden op voorhand of door een theoretisch kader omdat dit zonder twijfel bevooroordeelend zal zijn. In de plaats moeten we ouders hun 'gang laten gaan' (Ramaekers et al., 2013) of laten vertrouwen op hun intuïtie en buikgevoel (Noens, 2023).

Tussen deze twee uitersten, zijn er ook genuanceerdere visies. De ZDT biedt geen kant-en-klare recepten aan, maar stelt wel enkele basisprincipes voorop die universeel belangrijk en waardevol zijn om in opvoedingsadvies mee te geven aan ouders. Ouders kunnen daarbij zelf reflecteren over hoe ze in verbinding gaan met het kind, maar tegelijk ook structuur en autonomie-ondersteuning voor het kind vormgeven in de context van hun eigen gezin. Uit de ZDT volgt ook dat het uiteraard belangrijk is om empathisch te zijn naar de ouders, die tevens basisbehoeften en -noden hebben. Er is veel dagelijkse variatie (Vansteenkiste en Soenens, 2015) in opvoeden en het is niet abnormaal dat het wel eens uit de hand kan lopen. Vanuit de ZDT is het dus belangrijk om mededogen te tonen voor de uitdagende rol van ouders en om hen actief te laten reflecteren over hoe zij kunnen tegemoetkomen aan de psychologische basisnoden van hun kinderen. Dit is een fundamenteel ander perspectief dan zowel het belerend aanbieden van kant-en-klare recepten als ouders enkel aan te raden om op buikgevoel en intuïtie af te gaan.

Empirische studies naar effecten van opvoedingsadvies op ouders

Welke evidentie bestaat er nu voor de stelling dat opvoedingsadvies vanuit de ZDT effectief kan zijn? In deze sectie worden er zowel interventiestudies als specifieke studies rond opvoedingsadviezen aangehaald. Interventiestudies zijn indirect relevant voor de vraag of opvoedingsadvies zinvol is omdat zij vaak advies voor ouders bevatten gebaseerd op een theoretisch model. Vandaaruit wordt er psycho-educatie gegeven aan ouders en worden opvoedingsstrategieën aangeleerd om als handvaten te gebruiken. Daarnaast zijn er ook specifieke studies die meer direct nagingen hoe opvoedingsadvies door ouders wordt ervaren.

Interventies

In het verleden zijn er enkele interventiestudies, gebaseerd op goed ouderschap zoals de zelf-determinatietheorie het aanbrengt, geëxploreerd. Slechts enkele van die studies betrekken alle opvoedingsdimensies van de zelf-determinatietheorie in de interventies. Froiland (2011)

is de eerste die een interventiestudie opzette waarin er gefocust wordt op de drie opvoedingsdimensies verbondenheid, structuur en autonomie-ondersteuning. In dit onderzoek werd vooral autonomie-ondersteuning verondersteld van groot belang te zijn om de autonome motivatie en zelfregulatie bij kinderen aan te wakkeren en te verhogen. Froiland (2011) leert vaardigheden aan ouders door middel van zeven individuele oudertrainingen bij elk gezin thuis. De kinderen observeren tevens de sessies en nemen actief deel de laatste vijf minuten van elke sessie. Uit de resultaten blijkt dat het verhogen van ouderlijke autonomie-ondersteuning via de interventie leidt tot een verhoging van intrinsieke motivatie om te leren bij kinderen.

Naast Froiland (2011) zijn er nog twee grote interventieprogramma's opgesteld die focussen op de drie opvoedingsdimensies. Het How-to Parenting Program (Joussemet et al., 2014) is ontwikkeld met het idee dat opvoedingskwaliteit een belangrijke predictor is voor de geestelijke gezondheid van kinderen. The Parent Check-in (Allen et al., 2019) heeft als doel de zelfregulatie en aanpassing in kinderen te verhogen en gedragsproblemen te verminderen.

Het How-to-Parenting interventieprogramma focust op elk van de drie dimensies van noodondersteunend opvoeden, maar vooral op communicatie en empathie, welke de basis voor autonomie-ondersteuning vormen. Er zijn acht groepsbijeenkomsten waarin ouders psycho-educatie krijgen, maar ook hun ervaren opvoedingsuitdagingen met een coach kunnen bespreken. De resultaten van Joussemet et al. (2014) tonen aan dat ouders na de interventie aangeven dat er een verbetering is van alle opvoedingsdimensies en een vermindering van externaliserende en internaliserende psychologische problemen bij kinderen. Hieruit concluderen ze (Joussemet et al., 2014) dat opvoedingsstrategieën aangeleerd kunnen worden en dat het interventieprogramma via opvoeding bevorderlijk is voor het mentale welzijn van kinderen. Deze effecten zijn duurzaam en ook aanwezig bij een follow-up van zes maanden en deels bij de follow-up van een jaar (Mageau et al., 2022). Autonomie-ondersteuning en structuur verbeteren tot de follow-up op zes maanden, waarna ze stabiliseren of afnemen tot de follow-up van een jaar.

Bij The Parent Check-in (Allen et al., 2019) volgen ouders individuele gesprekken met een coach. Die geeft psycho-educatie over noodondersteunend opvoeden, waarna er plaats is voor actieve reflectie en vormgeving van de ouders, op basis van hun persoonlijke situatie. Ouders rapporteren een toename van het stellen van autonomie-ondersteunend gedrag en een, minder grote, afname in het stellen van controlerend opvoedingsgedrag. Grolnick et al.

(2021) zijn de effectiviteit van het programma nogmaals nagegaan door middel van een RCT. Zij concluderen dat er effecten van de interventie zijn op adaptiever opvoeden. Deze effecten zijn groter en positiever voor autonomie-ondersteuning dan voor verbondenheid en structuur. Na een maand rapporteren kinderen minder controlerend opvoeden en meer autonomie-ondersteuning door hun ouders. De interventie blijkt effectiever voor ouders met een lager educatieniveau en voor ouders van kinderen met meer internaliserende problemen bij aanvang van de studie. Bij beide studies is er meer effect van de interventie op externaliserende dan op internaliserende problemen bij kinderen.

Samenvattend is er enige evidentie dat opvoedingsinterventies gebaseerd op de principes van de ZDT effectief zijn. Deze interventiestudies wijzen indirect op de mogelijks positieve rol van opvoedingsadvies.

Specifieke studies naar opvoedingsadvies

De rol van ouder kan uitdagend zijn door dagelijks ervaren stressoren en onzekerheid. Bijgevolg zijn vele ouders op zoek naar praktische en bruikbare bronnen van advies over de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun kinderen (Harries en Brown, 2017; Rudi et al., 2018; Strehlke et al.; 2024).

Rudi et al. (2018) onderzochten hoe bruikbaar ouders verschillende soorten bronnen van opvoedingsadvies ervaren. Ze willen hiermee de kloof tussen de noden van ouders en de doelen van dienstverleners van advies dichten. Een eerste bevinding is dat ouders het internet, vrienden en een dokter of pediater als meest bruikbaar beschouwen. Verder zijn er nog enkele verbanden met demografische variabelen. Zo vinden ouders met een gemiddeld of hoog inkomen vrienden, dokters of pediaters en boeken of magazines meer bruikbaar dan andere ouders. Ouders met een diploma van een hogere opleiding (4 year college degree) vinden een dokter of pediater en gratis informatie pamfletten minder bruikbaar dan ouders zonder dit diploma. Ouders uit etnische minderheidsgroepen rapporteren vrienden minder bruikbaar dan andere ouders, maar vinden gratis informatie pamfletten dan weer meer bruikbaar. Ouders van kleuters ervaren informatie van familieleden, boeken of magazines als meer bruikbaar dan ouders van tieners. Tenslotte beschouwen moeders alle bronnen van informatie als meer bruikbaar dan vaders, met uitzondering van de partner en pamfletten.

Er lijken verschillende zaken een rol te spelen in de beslissing van ouders bij wie ze advies zullen raadplegen (Strehlke et al., 2024). Zo blijkt vertrouwen een cruciale rol te spelen

en correleert dit met de intentie om iemand om advies te vragen. Ouders lijken het meeste vertrouwen hebben in hun persoonlijke contacten en het minste in formele begeleiding (Strehlke et al., 2024). Ouders zullen bijgevolg eerder persoonlijke contacten raadplegen, dan evidence-based counseling. Mogelijke redenen die Strehlke et al. (2024) aanhalen zijn de afwezigheid van ernstige problemen (waardoor er geen sterke hulpvraag is) en de angst om mogelijks gestigmatiseerd te worden. Wanneer ouders de uitdagingen als ernstig beschouwen of reeds advies bij anderen hebben gezocht, zullen ze wel vaker deze formelere begeleiding zoeken.

Harries en Brown (2017) onderzochten de associatie tussen het gebruik en de ervaring van opvoedingsboeken voor de zorg van zuigelingen en het welzijn van moeders, die voor het eerst moeder zijn geworden. Deze gelezen boeken waren geschreven vanuit een oudergeleide aanpak, waarbij er strikte richtlijnen rondom slaap, voeding en zorg worden voorgesteld. Deze boeken sluiten goed aan bij een belerende benadering met kant-en-klare recepten. In deze steekproef zijn boeken rond slaap, voeding en activiteiten populair, ook al geeft slechts een kwart aan dat ze het advies toepassen of het opnieuw zouden gebruiken bij een volgend kind. Daarnaast blijkt er een significante associatie te zijn tussen het lezen van adviesboeken en een lager welzijn bij moeders door toegenomen symptomen van een postnatale depressie, meer ouderlijke stress en een lagere eigeneffectiviteit rond het ouderschap (Harries en Brown, 2017). De meerderheid van deze steekproef (30 tot 40%) geeft aan dat ze negatieve emoties ervaren tijdens het lezen van de boeken. Eén mogelijk interpretatie (Harries en Brown, 2017) van deze correlatie is dat het welzijn gestuurd wordt door het lezen van de boeken. De andere interpretatie van Harries en Brown (2017) is dat moeders met een verminderd welzijn meer geneigd zijn om boeken te lezen omdat ze het nodig vinden om het gedrag van hun kinderen te veranderen.

Samenvattend is er slechts beperkt direct onderzoek gedaan naar de houding van ouders tegenover opvoedingsadvies. De weinig beschikbare studies zijn bovendien correlationeel van aard, waardoor de richting van het effect onduidelijk is. Een experimentele opzet, waarbij ouders aan verschillende vormen van opvoedingsadvies worden blootgesteld, is belangrijk om na te gaan of opvoedingsadvies effectief een rol kan spelen in de ervaringen van ouders. Bovendien kunnen ook individuele verschillen tussen ouders hierin belangrijk zijn. In het volgende hoofdstuk worden daarom persoonskenmerken besproken die ook de houding van ouders tegenover opvoedingsadvies kunnen kleuren.

Hoofdstuk 2: Individuele verschillen

Algemene persoonskenmerken

Het ouderschap is voor velen een grote aanpassing, die gepaard kan gaan met stress en vele uitdagingen (Nelson et al., 2014). Hoe ouders omgaan met die stress en uitdagingen en wat de uiteindelijke reactie daarop is, wordt mede bepaald door verschillen in persoonlijkheid. Voor deze studie hebben wij gekozen om te vertrekken vanuit twee persoonskenmerken, waarvan we veronderstellen dat ze in het ouderschap een belangrijke rol spelen.

Ouderlijke zelfkritiek

Zelfkritiek is typisch voor mensen die zichzelf hoge standaarden voor prestaties opleggen en die een vijandige houding tegenover het zelf aannemen wanneer er niet aan die eigen-opgelegde standaarden voldaan wordt. Een zelfkritische denkstijl ontstaat wanneer de emotieregulatie van mensen overbelast wordt (Gilbert et al., 2004; Pedro et al., 2019). Dit beïnvloedt de manier van interpretatie van bedreigende gebeurtenissen.

Zelfkritische individuen ervaren een interne stem of monoloog, die vijandig en zelfondermijnd is (Dunn en Luchner, 2022; Gilbert et al., 2004; Pedro et al., 2019; Wakelin et al., 2021). Zelfkritiek draagt niet enkel bij aan een tendens waarbij een individu kritisch, perfectionistisch en veeleisend is voor zichzelf, maar ook lijken deze individuen niet in staat om zichzelf te verweren tegen de interne stem (Whelton en Greenberg, 2005).

Zelfkritiek kan zowel adaptieve als maladaptieve functies hebben (Gilbert et al., 2004) en zowel tot gezond als ongezond gedrag leiden (Dunn en Luchner, 2022). Zelfkritiek ontstaat vanuit pogingen om zichzelf en het gedrag te verbeteren en zo fouten te voorkomen (Gilbert et al., 2004). Enerzijds kan dit op een adaptieve wijze door zichzelf te corrigeren. Anderzijds kan dit op een maladaptieve wijze door zichzelf inadequaats te voelen of door haat naar het zelf te uiten (Gilbert et al., 2004; Wakelin et al., 2021). Beide functies van zelfkritiek leveren een aparte bijdrage aan psychologische uitkomsten. De zelfhaat heeft bijvoorbeeld een sterkere correlatie met psychopathologie, maar beide zijn geassocieerd met het eigenwaardegevoel, levensvoldoening en zelfmededogen. Zo is zelfkritiek onder andere geassocieerd met depressie en minder goede interpersoonlijke relaties (Gilbert et al., 2004). Ander onderzoek (Dunn en Luchner, 2022; Wakelin et al., 2021) wijst uit dat een zelfkritische denkstijl wordt geassocieerd met gevoelens van onwaardigheid en falen, schaamte en schuld, zelfverwijt en hechtingsmoeilijkheden. Op langere termijn is een hoger niveau van zelfkritiek

gecorrleerd met meer zelfdestructief gedrag, suïcide, sociale angst, eetstoornissen, achtervolgingswanen en posttraumatische stressstoornissen. Daarnaast lijken zelfcritici in het algemeen minder goede uitkomsten in traditionele therapieën te hebben (Wakelin et al., 2021).

Binnen het ouderschap toonden Priel en Besser (2000) aan dat zelfkritiek geassocieerd is met verminderde sociale steun, wat op zijn beurt geassocieerd is met meer depressieve symptomen. Nieuwe moeders, die zelfkritisch zijn, lijken steun op complexe manier te ervaren. Soms kan steun daardoor bij hen als bedreigend overkomen. Zo kan de hulp van een partner als een meerwaarde gezien worden, maar even goed kan de hulp ervaren worden als een beperking van de autonomie.

Zelfkritiek heeft ook een negatief effect op opvoeding, onder andere via ouderlijke stress (Moreira en Canavarro, 2018). Dit is stress die opkomt bij ouders wanneer die gewaarworden dat de vereisten van opvoeding hun persoonlijke en sociale bronnen te boven gaan. Wanneer ouders dan pogingen ondernemen om zich aan te passen aan die eisen van het ouderschap, leidt dit tot psychologische en fysiologische reacties. Deze stress bij ouders is één van de grootste risicofactoren voor negatief ouderlijk gedrag en kan resulteren in een maladaptieve ontwikkeling van kinderen. Casalin (2014) vond in haar onderzoek dat negatief affect bij kinderen wordt voorspeld door hogere niveaus van ouderlijke stress bij zelfcritici. Moreira en Canavarro (2018) suggereren dat zelfkritiek mogelijks een belangrijke determinant is van emoties en gedrag bij ouders, omdat de negatieve inhoud van het zelfkritisch denken ouders kwetsbaarder maakt voor negatieve emoties binnen het ouderschap. Dit interfereert rechtstreeks met de ouder-kind interacties, maar maakt ook dat zelfkritische moeders minder tevreden zijn binnen hun ouderrol, omdat zij minder in staat lijken te zijn om hun fouten en beperkingen als ouder te accepteren en omdat zij voortdurend falen in het voldoen aan hun hoge standaarden voor de moeder-kindrelatie. Hoe moeders zichzelf waarnemen en het effect daarvan op henzelf, maakt hen daarbij kwetsbaarder voor ouderlijke stress. De bevindingen van Pedro et al. (2019) sluiten hierbij aan. Zij stellen dat moeders met een zelfkritische persoonlijkheid frequenter postpartum negatieve gedachten hebben en deze ook negatiever evalueren. Zo blijkt ook dat zelfkritische moeders het moederschap als meer bedreigend ervaren.

Uit voorgaande kan geconcludeerd worden dat zelfkritiek een risicofactor is voor verscheidene vormen van mentale moeilijkheden binnen de context van opvoeding en de

transitie naar het ouderschap. Zelfkritische ouders lijken niet aan hun hoge opgelegde standaarden te kunnen voldoen wat allerlei negatieve consequenties heeft, zowel voor de ouder als voor de ouder-kindrelatie en het kind.

Zelfmededogen als tegengif

Hoewel zelfmededogen niet perfect het omgekeerde van zelfkritiek is, wordt het herhaaldelijk aangehaald als het tegengif voor zelfkritiek. In meerdere studies komt het terug als een mogelijke buffer voor het effect van zelfkritiek op verscheidene uitkomsten (Moreira en Canavarro, 2018; Neff, 2003; Pedro et al., 2019). Bijkomend is er een sterke negatieve correlatie tussen zelfkritiek en zelfmededogen. Ondanks deze correlatie lijken ze onderscheiden te zijn van elkaar (Pedro et al., 2019) en is het niet zo dat vermeerdering van het ene steeds gepaard gaat met vermindering van het anderen.

Wakelin et al. (2021) verwijzen naar het concept zelfmededogen als een buffer tegen interne kritische stemmen en die zo negatieve emoties kunnen verminderen. Ook Neff (2003) definieert zelfmededogen als een gezonde attitude naar en in relatie met het zelf. Het begrip zelfmededogen is afkomstig vanuit het boeddhisme en houdt in dat het lijden van anderen je aangrijpt en dat je je bewust bent van de pijn die anderen ervaren en van het bijhorend verlangen om dat lijden te verlichten. Het gedrag van een persoon die faalt, kan dus gezien worden binnen een bredere context van menszijn, waarbij men een niet-beoordelend begrip kan opbrengen voor de persoon. Dit impliceert een veronderstelling dat hetzelfde geldt voor de persoon zelf en het eigen lijden en falen (Neff, 2003).

Zelfcompassie voelen is dus te vergelijken met zichzelf vergeven en jezelf respecteren als een beperkt en onvolmaakte mens. Het bestaat uit drie componenten: vriendelijkheid naar het zelf tegenover zelfveroordeling, connectie met anderen tegenover isolatie van het zelf, en mindfulness, in tegenstelling tot identificatie met moeilijkheden (Neff, 2003; Wakelin et al., 2021). Mindfulness is een houding waarbij iemand een niet-beoordelende en receptieve toestand ervaart, omdat het gevoel van zelfwaarde afneemt. Zo wordt het een evenwichtig mentaal perspectief waardoor de persoon zijn gedachten en gevoelens ziet als wat ze zijn, in plaats van hoe ze een impact hebben op het zelfconcept (Neff, 2003).

Zelfmededogen is niet hetzelfde als het eigenwaardegevoel. Daar waar eigenwaarde zich baseert op de evaluatie van prestaties van het zelf en anderen of op de discrepanties en congruenties met het ideale zelf, focust zelfmededogen zich net op het volledige proces van

zelfevaluatie, met daarbij horende erkenning van het gewone menszijn. Noch is zelfmededogen hetzelfde als medelijden voor zichzelf. Bij zelfmededogen voelt men zich net verbonden met anderen, die ook allemaal het lijden ervaren als een deel van het menszijn (Neff, 2003).

Zoals in het begin aangekondigd, vormt zelfcompassie niet de absolute tegenpool van zelfkritiek (Neff, 2003; Pedro, et al., 2019) en zou het in theorie makkelijker moeten zijn om zelfmededogen te vermeerderen. Dit is omdat men bij zelfmededogen zichzelf geen onrealistische visie van het zelf dient aan te meten.

Neff (2003) stelt dat individuen met zelfcompassie een beter mentaal welzijn ervaren met minder depressie, minder angst, minder perfectionisme en meer levensvoldoening. Wanneer er zelfcompassie is, kan er een emotionele veiligheid geïnstalleerd worden waarbinnen men zichzelf kan zien zonder angst voor zelfveroordeling. Dit maakt dat een individu zijn eigen denken, gevoelens en gedrag nauwkeuriger kan waarnemen en corrigeren.

Pedro et al. (2019) onderzochten de bufferende rol van zelfcompassie op de directe en indirecte effecten van zelfkritiek op postpartum depressieve symptomen bij moeders. Zij definiëren zelfcompassie als een adaptieve emotieregulatiestrategie, die bijdraagt aan verbondenheid en een veiligheidsgevoel. Pedro et al (2019) vonden dat zelfcompassie inderdaad de relatie tussen ouderlijke zelfkritiek en negatieve gedachten modereert. Zo is het effect van zelfkritiek op negatieve automatische gedachten lager bij vrouwen met meer zelfcompassie. Wanneer vrouwen meer zelfmededogen hebben, wordt het effect van zelfkritiek gebufferd en zijn er minder frequente negatieve gedachten en een verminderde neiging om zichzelf te beoordelen wanneer die gedachten opkomen. In plaats daarvan kunnen ze de gedachte accepteren als deel van het ouderschap.

Specifieke persoonskenmerken

Naast de algemene persoonskenmerken van ouders willen we ook oog hebben voor enkele persoonskenmerken die samengaan met de rol van ouder zijn. Meer bepaald zijn dit kenmerken die onafscheidelijk samenhangen met het ouderschap.

Opvoedingsperfectionisme

Men spreekt van opvoedingsperfectionisme wanneer er perfectionisme is binnen de rol van het ouderschap en het opvoeden. Perfectionisme bevat enkele componenten zoals hoge

zelfopgelegde standaarden, eisen van belangrijke anderen en verwachtingen voor perfectionistisch gedrag bij anderen (Snell et al., 2005). Volgens Lee et al. (2011) zou opvoedingsperfectionisme omwille van verschillende redenen steeds meer voorkomen. Mensen worden bijvoorbeeld op latere leeftijd ouder van een eerste kind. Daarnaast hebben ouders vaak ook minder kinderen. Hierdoor hebben deze ouders meer tijd om na te denken over het ouderschap en dit tevens voor te bereiden. Dit kan leiden tot onrealistische verwachtingen en ideeën over het ouderschap.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen maatschappijgeïntereerd en zelfgeïntereerd opvoedingsperfectionisme (Lee et al., 2011). Maatschappijgericht opvoedingsperfectionisme is het gevoel dat de maatschappij een perfecte ouder verwacht (Snell et al.). Zelfgericht opvoedingsperfectionisme is dan wanneer een individu focust op de verwachtingen tegenover het zelf (Lee et al., 2011). Een ouder heeft dan hoge verwachtingen van zichzelf als ouder en er is een overmatige motivatie om de perfecte ouder te zijn (Snell et al., 2005).

Maatschappijgericht opvoedingsperfectionisme houdt verband met depressie en een verminderde zelfwaarde (Lee et al., 2011). Zelfgericht opvoedingsperfectionisme is geassocieerd met meer motivatie, maar ook met ruminatie en hogere niveaus van angst (Lee et al., 2011). Nieuwe moeders met een hogere score op maatschappijgericht opvoedingsperfectionisme ervaren doorgaans minder ouderlijke zelfeffectiviteit. Hoe meer zelfgericht opvoedingsperfectionisme bij deze moeders, hoe meer tevredenheid of bevrediging met het ouderschap (Lee et al., 2011). Bij nieuwe vaders zijn er gelijkaardige tendensen, met ook een paar verschillen. Bij hen is maatschappijgericht opvoedingsperfectionisme geassocieerd met meer opvoedingsstress en zelfgericht opvoedingsperfectionisme met meer ouderlijke zelfeffectiviteit, minder stress en meer opvoedingstevredenheid (Lee et al., 2011).

Kortom lijkt er minder goede aanpassing aan het ouderschap te zijn wanneer ouders hoog scoren op maatschappijgericht opvoedingsperfectionisme. Bij nieuwe vaders lijkt zelfgericht opvoedingsperfectionisme niet altijd volledig maladaptief te zijn (Lee et al., 2011). Ouders, die zich minder bekwaam voelen in hun ouderrol ervaren meer stress binnen de opvoeding en minder opvoedingstevredenheid. Dit gaat gepaard met een minder kwaliteitsvolle opvoeding. Daarnaast worden er meer gedragsproblemen vastgesteld bij hun kinderen (Lee et al., 2011).

Opvoedingsperfectionisme beïnvloedt de ouderlijke rol, maar ook de sociale, persoonlijke en individuele ontwikkeling van kinderen via verschillende opvoedingsconcepten (Snell et al., 2005). Concreet hebben de opvoedingsstijl van de eigen ouders en de hechting die men zelf heeft ervaren een invloed te hebben op de ouderlijke gezondheid. Ouders die zelf strikte ouders hadden, lijken meer perfectionistische opvoedingsopvattingen, zowel maatschappijgericht als zelfgericht, te hebben. Daarnaast stellen Snell et al. (2005) vast dat een onveilige hechting ervaren, samengaat met zelf meer negatieve en maladaptieve aspecten van opvoedingsperfectionisme ervaren. Tenslotte wordt het niveau van tevredenheid en bevrediging met het eigen opvoedingsgedrag beïnvloed door perfectionisme (Snell et al., 2005). Zo lijkt opvoedingsperfectionisme samen te gaan met meer persoonlijke organisatie binnen het opvoeden en gaat het hebben van duidelijke standaarden voor het opvoeden gepaard met meer ouderlijke satisfactie (Snell et al., 2005).

Vertrouwen in organismische ontwikkeling

Opvoedingsperfectionisme kan ertoe leiden dat ouders het gevoel hebben voortdurend te moeten tussenkomen in de ontwikkeling van hun kinderen: het zou dan immers hun verantwoordelijkheid zijn om de optimale ontwikkeling van hun kind te garanderen. Als tegenhanger van die perfectionistische houding, deden Landry et al. (2008) onderzoek naar ouderlijk vertrouwen in de organismische groeitendens van kinderen. Dit basisvertrouwen is een vertrouwen in de ontwikkelingsmogelijkheden van het organisme of het kind om zich te ontwikkelen op een spontane manier. Dit concept sluit aan bij de zelf-determinatietheorie omdat deze impliceert dat kinderen actief bijdragen aan hun eigen ontwikkeling en doorgaans ontwikkelen richting hogere niveaus van maturiteit (Vansteenkiste en Soenens, 2015). Wanneer ouders meer vertrouwen hebben in de organismische groei van kinderen, zouden ze minder de behoefte voelen om voortdurend en op een controlerende manier tussen te komen in de ontwikkeling van kinderen. Ze zouden daarentegen meer autonomie-ondersteuning vertonen.

Landry et al. (2008) bestudeerden de relatie tussen dit vertrouwen, autonomie-ondersteunend opvoeden en de aanpassing van moeders aan deze nieuwe rol, bij de overgang naar het ouderschap en tijdens de verdere opvoeding. Zij stellen dat ouders die vertrouwen hebben in de natuurlijke ontwikkeling van hun kind, minder rigide verwachtingen en doelen zullen hebben over die ontwikkeling. Hierdoor zouden ze zich minder verantwoordelijk voelen

voor die ontwikkeling en het bereiken van vooropgestelde doelen, waardoor ze bijgevolg minder stress ervaren. Dit lagere niveau van stress bij de ouders gaat gepaard met meer autonomie-ondersteunend gedrag, waardoor ze meer inspelen op de noden, behoeften, interesses en tempo van het kind. Dit leidt tot een betere aanpassing van ouder en kind, alsook tot ondersteuning van de intrinsieke motivatie en zelfregulatie van het kind.

Een eerste bevinding van Landry et al. (2018) is dat het vertrouwen gecorreleerd is met het hanteren van lossere normen voor ontwikkelingsmijlpalen en minder neiging om sociale vergelijkingen tussen kinderen te maken. Verder werd de hypothese bevestigd dat het vertrouwen in organismische ontwikkeling samenhangt met meer autonomie-ondersteunend gedrag van moeders in interacties met kinderen. Landry et al. (2008) bekeken ook de associatie tussen het basisvertrouwen bij moeders, die voor het eerst moeder zijn geworden en de aanpassing bij moeder en kind na één jaar. Het basisvertrouwen van moeders op het eerste tijdstip voorspelt de maternale aanpassing op het tweede tijdstip, alsook minder gedragsproblemen bij het kind. Toename in het niveau van vertrouwen in de ontwikkeling is tevens geassocieerd met een betere aanpassing van moeder en kind over de tijd heen.

Samengevat blijkt dat algemene ouderlijke persoonskenmerken (zoals zelfkritiek en zelfmededogen) maar ook meer specifieke kenmerken (zoals opvoedingsperfectionisme en vertrouwen in organismische ontwikkeling) een belangrijke rol spelen in de aanpassing van ouders en de kwaliteit van hun opvoedingsstijl. Mogelijks spelen deze factoren ook een rol in de houding van ouders tegenover opvoedingsadvies, een mogelijkheid die in deze masterproef voor het eerst wordt onderzocht.

Hoofdstuk 3: Huidig onderzoek

Belang van onderzoek

Het algemene deze studie is om na te gaan hoe ouders reageren op verschillende soorten opvoedingsadvies en wat belangrijke persoonskenmerken kunnen zijn, die deze reactie beïnvloeden.

Dit is op verschillende vlakken een vernieuwend onderzoeksdoel. Om te beginnen is de eerst studie die aan de hand van een experiment de vergelijking maakt tussen soorten opvoedingsadvies, waarbij ook rekening gehouden wordt met persoonsverschillen. Daarnaast is het ervaren gevoel van de ouder, door een directe peiling naar gevoelens na het ontvangen van opvoedingsadvies, nog niet eerder bevraagd in bestaande onderzoeken.

Onderzoeksvragen en hypothesen

Bij het opstellen van deze experimentele studie houden we drie onderzoeksvragen in het hoofd, die de leidraad vormen en waarop we een antwoord wensen te formuleren. Telkens zijn er hypothesen opgesteld, die opgesteld werden op basis van voorgaande onderzoeken uit de literatuurstudie.

Eerste onderzoeksvraag en hypothese

Ten eerste wordt de vraag gesteld of er een verschil is in de reactie op het opvoedingsadvies wanneer het advies op verschillende manieren geformuleerd en aangebracht wordt bij de ouders.

Het onderzoek zal bestaan uit drie verschillende condities, die elk een ander advies formuleren. In de eerste conditie zal dit advies belerend zijn en kant-en-klare recepten bieden. In de tweede conditie zal het advies ongestructureerd en zeer vrijblijvend zijn door ouders aan te moedigen op hun buikgevoel en intuïtie beroep te doen. In de laatste conditie zal het advies gestructureerd zijn, maar is er veel ruimte voor inbreng en keuze van de ouder. In lijn met het ZDT perspectief op opvoeding worden ouders in deze laatste conditie aangemoedigd tot reflectie op basis van de drie psychologische basisnoden van kinderen. Er zal dan worden nagegaan of er een verschil is in de reactie op het opvoedingsadvies, naargelang de verschillende condities in het experiment. In Figuur 1 geeft pijl 1 deze vraag weer. Kortom zoeken we of er een effect is van conditie op de reactie op het opvoedingsadvies.

Er wordt verwacht dat er een minder positieve en meer negatieve reactie zal zijn, wanneer het advies belerend is. Wanneer het advies vertrekt vanuit het vrijblijvend aanmoedigen van buikgevoel, zal er meer empathie zijn, maar wordt er tevens verwacht dat ouders minder structuur en duidelijkheid ervaren. Hierdoor zou de reactie ook negatiever kunnen zijn. In de laatste conditie zou het advies vertrekken vanuit de zelf-determinatietheorie. Dit advies wil de autonomie van de ouder proberen ondersteunen terwijl er ook voldoende empathie en structuur geboden wordt. Bijgevolg wordt er hier een meer positieve reactie van de ouders verwacht in vergelijking met de twee andere condities.

Tweede onderzoeksvraag en hypothese

Ten tweede wordt er bestudeerd of er een verband is tussen de persoonskenmerken en de reacties op het opvoedingsadvies. Dit wordt over de condities heen bekeken en ook in samenspel met de verschillende stijlen waarmee het opvoedingsadvies wordt gecommuniceerd.

Er wordt verondersteld dat hogere scores op zelfkritiek en opvoedingsperfectionisme verband houden met een meer negatieve reactie op het opvoedingsadvies. Deze kenmerken zijn immers typerend voor ouders die al onzeker zijn over het ouderschap en die advies snel kunnen interpreteren als een indicatie van hun onvermogen om het goed te doen als ouder. Zelfmededogen en vertrouwen in organismische ontwikkeling zouden dan positief samenhangen met een meer positieve houding tegenover het opvoedingsadvies. Deze kenmerken zijn immers typerend voor ouders die meer relativerend in het ouderschap staan en die dus meer ontvankelijk kunnen zijn voor advies zonder zich onmiddellijk beoordeeld te voelen.

Derde onderzoeksvraag en hypothese

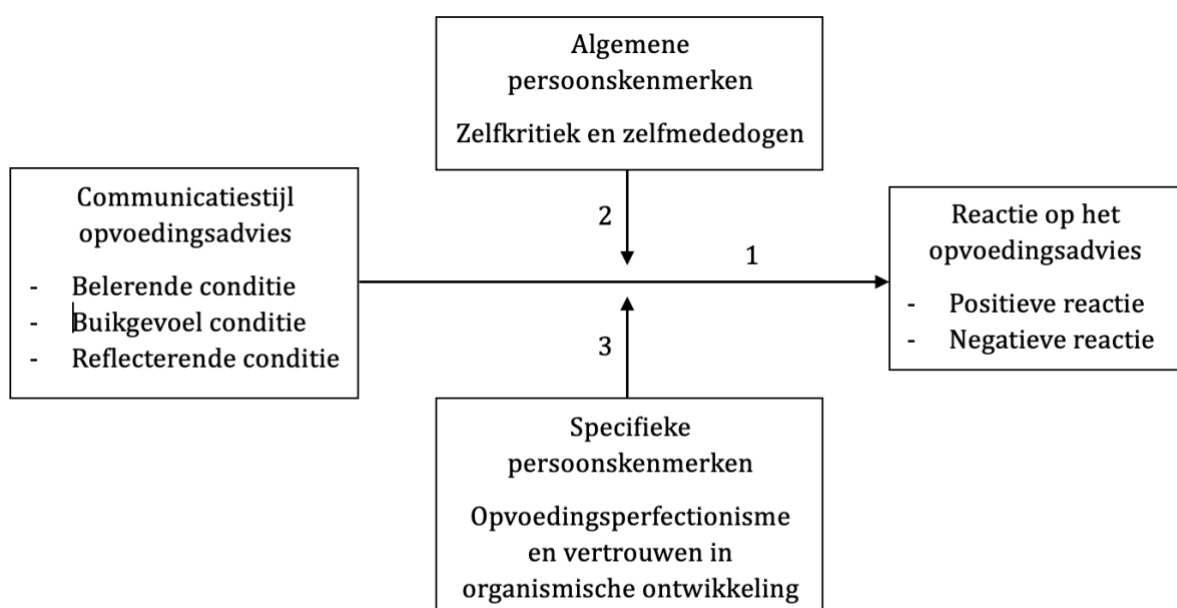
Tenslotte onderzoeken we of er interacties zijn tussen de verschillende condities en de persoonskenmerken. Hier zal worden bestudeerd of er een samenspel is tussen de communicatiestijl van het opvoedingsadvies en de persoonskenmerken op het effect op de reactie van ouders. Kortom onderzoeken we of de persoonskenmerken een bufferend of versterkend effect hebben in deze relatie.

We vragen ons af of de combinatie van een minder motiverende manier van communiceren (zoals de belerende stijl) met een kwetsbaar persoonskenmerk, zoals

zelfkritiek, mogelijks kan leiden tot een extra negatieve houding ten opzichte van het opvoedingsadvies (Figuur 2, pijl 2). Omgekeerd onderzoeken we of de aanwezigheid van een kenmerk dat veerkracht in zich draagt, zoals zelfmededogen, een bufferende rol kan spelen tegen minder motiverende stijl om opvoedingsadvies te communiceren. Zelfmededogen zou zo een negatief effect van het belerend opvoedingsadvies op de houding tegenover het opvoedingsadvies kunnen bufferen. Dit wordt voor de specifieke persoonskenmerken op dezelfde manier onderzocht.

Er wordt verondersteld dat ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen een effect zal hebben op de reactie van ouders op opvoedingsadvies (Figuur 1, pijl 2). Een hogere score op zelfmededogen zou een buffer kunnen zijn voor een negatieve reactie op opvoedingsadvies. Ouders met hogere scores op zelfkritiek, die het advies met een minder motivationele communicatiestijl krijgen, zouden net sneller, meer en vaker gefrustreerd en kwaad reageren (Figuur 1, pijl 2). We verwachten analoge reacties wanneer we de specifieke persoonskenmerken vertrouwen in organismische ontwikkeling en opvoedingsperfectionisme in verband met de reactie op het opvoedingsadvies bekijken, zoals te zien bij pijl 3 in Figuur 1. Ook hier zou vertrouwen in organismische ontwikkeling een bufferend effect kunnen hebben voor een negatieve reactie op advies. Anderzijds zou opvoedingsperfectionisme een negatieve reactie net kunnen versterken (Figuur 1, pijl 3).

Figuur 1: Visuele ondersteuning van de onderzoeksvragen en hypothesen



Methodie

Doelgroep en procedure

Voor dit onderzoek werden ouders van minstens één kind, dat tussen 2 en 8 jaar oud was op het moment van het onderzoek, gezocht. Er waren geen andere inclusie- of exclusiecriteria opgesteld. Om deze deelnemers te rekruteren, is er een flyer (zie bijlage) gemaakt, die online verspreid werd. Op deze flyer konden deelnemers een link naar een enquête terugvinden. De uitnodiging voor het onderzoek werd ook verspreid via een betaalde Facebook campagne.

Omdat de deelnemers volwassenen waren, werd ervoor geopteerd om het Algemeen Ethisch Protocol van de faculteit (Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen) te volgen. De bevraging startte met informatie over het experiment, waarna de deelnemers een informed consent (zie bijlage) ondertekenden, vooraleer van start te gaan.

In deze studie werd beoogd te onderzoeken of persoonskenmerken bij ouders hun reactie op opvoedingsadvies beïnvloeden. De gekozen persoonskenmerken waren ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen, opvoedingsperfectionisme en het vertrouwen in organismische ontwikkeling. Deze persoonskenmerken werden, samen met de socio-demografische kenmerken van de deelnemers, bevraged in een eerste deel van de survey. Om de verschillende manieren waarop opvoedingsadvies gecommuniceerd kan worden te onderzoeken, werden vervolgens drie soorten opvoedingsadvies opgesteld. In de drie experimentele condities van het onderzoek werd één vorm van opvoedingsadvies aangeboden. Elke deelnemer werd één conditie toegewezen (in een between-subjects design dus), en nadien werd de reactie van de ouder bevraged.

Op een eerste informatiepagina werd aan de participanten het doel en de methode van het onderzoek uitgelegd. Er werd onderstreept dat de data volledig vertrouwelijk zouden behandeld worden, dat ze deelname op elk moment konden stoppen (zonder gevolgen), en dat ze een samenvatting van de bevindingen van het onderzoek konden krijgen indien gewenst. Het eerste luik van de vragenlijst peilde naar demografische gegevens van de deelnemers, alsook naar de persoonskenmerken, die relevant waren voor het experiment.

In het tweede, experimentele, luik werden de participanten willekeurig toegewezen aan één van de drie experimentele condities. De condities verschilden van elkaar doordat er steeds een andere versie van opvoedingsadvies werd uitgewerkt. Een overzicht van de bepalende kenmerken is weergegeven in Tabel 1.

Tabel 1: Overzicht van de drie condities

Conditie	Empathie	Structuur	Keuze
Buikgevoel	Ja	Nee	Ongebreidelde keuzevrijheid
Belerend	Nee (verantwoordelijkheid)	Ja (rigide)	Nee
Reflectie	Ja	Ja (onderbouwd)	Reflectieve keuze

Zo was er de buikgevoel conditie, de belerende conditie en de reflectie conditie. De buikgevoel conditie, weergegeven in Overzicht 1, was gebaseerd op de opvatting van sommige pedagogen dat een ouder moet vertrouwen op zijn of haar intuïtie. In deze conditie werd er in het advies dus geen onderscheid gemaakt tussen goede of slechte technieken. Empathie werd benadrukt en er was een ongebreidelde keuzevrijheid. De tweede conditie, de belerende conditie, maakte een sterk en duidelijk onderscheid tussen wat je best wel en niet doet als ouder. Deze conditie is weergegeven in Overzicht 2. Ze bood bijgevolg veel structuur, maar beperkte de keuzevrijheid en autonomie van de ouder. In de plaats van empathie voor de ouder werd er verantwoordelijkheid bij hen gelegd. De reflectie conditie, weergegeven in Overzicht 3, vertrok vanuit de zelfdeterminatie theorie en bood zowel empathie, als onderbouwde structuur. Daarnaast moedigde deze conditie de ouders aan zelf een keuze te maken op basis van reflectie. Nadat de deelnemers één van de condities doorgelezen hadden, kwamen ze bij het laatste luik terecht. Hierin werd er gepeild naar de reactie op het opvoedingsadvies. Zowel naar de praktische bruikbaarheid van het advies als de emotionele reactie van de ouders.

Overzicht 1: De buikgevoel conditie

Intro

Veel ouders kennen de situatie maar al te goed: een regel die jij belangrijk vindt wordt keer op keer overtreden door jouw kind. Je hebt al verschillende keren gevraagd om deze regel te volgen, maar toch moet je vaststellen dat je kind de regel gewoon zelden of nooit naleeft.

Dat is een lastige situatie, en het is erg begrijpelijk dat je in die situatie met de handen in het haar zit. Veel ouders maken dit mee en het is een situatie die voor de nodige ergernis kan zorgen. Je kan er soms kwaad van worden, vooral wanneer je kind bijvoorbeeld anderen kwetst. Op andere momenten kan je je ook onzeker of ronduit machteloos voelen, en geneigd zijn om het gewoon op te geven. Dit zijn allemaal volstrekt normale gevoelens in die situatie.

In onderzoek rond opvoeding werden al heel wat manieren bestudeerd waarop ouders kunnen omgaan met situaties waarin een kind herhaaldelijk regels overtreedt. Hieronder kan je een overzicht vinden van enkele van de meest voorkomende ouderlijke reacties.

Opvoedingsadvies

Ouderlijke reactie	Toelichting
Een laatste waarschuwing	Je maakt duidelijk dat dit de laatste keer geweest is en dat er je kind een serieuze straf boven het hoofd hangt bij de volgende overtreding.
Time-out	Je stuurt je kind naar de kamer of naar een andere plek in huis, met de vraag om eens goed na te denken over het eigen gedrag.
Een gezinsvergadering	Je plant een vergadering in met het gezin, en daarop is deze regel één agendapunt dat je in overleg met je kind bespreekt en waarover je samen duidelijke afspraken maakt.
Privileges wegnemen	Je kondigt aan dat je bij de volgende overtreding iets wat je kind leuk vindt (zoals schermtijd, gamen, of afspreken met vrienden) zal inperken of verbieden.
Eens goed luisteren	Je vraagt aan je kind waarom hij/zij het moeilijk heeft met de regel en je luistert zo goed mogelijk naar het perspectief van je kind.
Teleurstelling tonen	Je toont duidelijk dat je ontgoocheld bent in je kind. Je trekt je ook wat terug en je bent wat stiller dan normaal, tot je kind excuses aanbiedt en belooft om de regel te gaan volgen.
Logische gevolgen	Je kondigt een logisch gevolg aan bij de eerstvolgende overtreding (zoals 's avonds de vaatwas vullen wanneer 's morgens het ontbijt

	niet werd afgeruimd, of minder lang kunnen TV kijken wanneer het schoolwerk werd uitgesteld).
De onderliggende reden	Je legt zo goed mogelijk uit waarom je deze regel belangrijk vindt en waarom deze eigenlijk ook in het voordeel en het belang van je kind is.

Afronding

Het is moeilijk om te zeggen in de bovenstaande lijst van dingen die je als ouder kunt doen wat nu de beste reactie is. Opvoeden is ingewikkeld, en elke actie die jij als ouder neemt moeten we bekijken in het licht van wat jouw kind eerst deed, wat jij als ouder wilt bereiken, en hoe jullie persoonlijkheid in elkaar zit. De belangrijkste boodschap die we vandaag willen meegeven is dat er gewoon veel soorten gereedschap zitten in de toolbox die jij als ouder hebt. Omdat het niet simpelweg zo is dat sommige reacties beter zijn dan andere, kan jij als ouder eigenlijk zelf best bepalen wat volgens jou best werkt. Ouders hebben vaak een goed aanvoelen van wat binnen een gegeven situatie en voor hun eigen kind het beste is. Je kan dus best proberen je buikgevoel te volgen en jezelf voldoende voor te houden: opvoeden is niet gemakkelijk en het is voor elke ouder een proces van vallen en opstaan.

Overzicht 2: De belerende conditie

Intro

Veel ouders kennen de situatie maar al te goed: een regel die jij belangrijk vindt wordt keer op keer overtreden door jouw kind. Je hebt al verschillende keren gevraagd om deze regel te volgen, maar toch moet je vaststellen dat je kind de regel gewoon zelden of nooit naleeft.

Dat is een situatie waarin het belangrijk is dat je als ouder correct reageert. Niets doen is geen optie, want dan geef je het foute signaal aan je kind dat je jouw regels gemakkelijk opgeeft. Het zet de deur open naar chaos binnen je gezin. Wanneer alles kan en alles mag zal je kind later misschien ook erg eigengereid worden, afspraken niet nakomen, en opgeven wanneer sommige zaken nu eenmaal dienen te gebeuren. Het is dus aan jou als ouder om dergelijke problemen te voorkomen en gepast tussen te komen wanneer de regels voortdurend worden overtreden.

In onderzoek rond opvoeding werden al heel wat manieren bestudeerd waarop ouders kunnen omgaan met situaties waarin een kind herhaaldelijk regels overtreedt. Hieronder kan je een overzicht vinden van enkele goede en minder goede reacties. De reacties in het rood zijn zaken die je als ouder beter niet doet en de reacties in het groen zijn zaken die beter werken.

Opvoedingsadvies

Ouderlijke reactie	Toelichting
Een laatste waarschuwing	Je maakt duidelijk dat dit de laatste keer geweest is en dat er je kind een serieuze straf boven het hoofd hangt bij de volgende overtreding.
Time-out	Je stuurt je kind naar de kamer of naar een andere plek in huis, met de vraag om eens goed na te denken over het eigen gedrag.
Privileges wegnemen	Je kondigt aan dat je bij de volgende overtreding iets wat je kind leuk vindt (zoals schermtijd, gamen, of afspreken met vrienden) zal inperken of verbieden.
Teleurstelling tonen	Je toont duidelijk dat je ontgoocheld bent in je kind. Je trekt je ook wat terug en je bent wat stiller dan normaal, tot je kind excuses aanbiedt en belooft om de regel te gaan volgen.
Eens goed luisteren	Je vraagt aan je kind waarom hij/zij het moeilijk heeft met de regel en je luistert zo goed mogelijk naar het perspectief van je kind.
Een gezinsvergadering	Je plant een vergadering in met het gezin, en daarop is deze regel één agendapunt dat je in overleg met je kind bespreekt en waarover je samen duidelijke afspraken maakt.
Logische gevolgen	Je kondigt een logisch gevolg aan bij de eerstvolgende overtreding (zoals 's avonds de vaatwas vullen wanneer 's morgens het ontbijt niet werd afgeruimd, of minder lang kunnen TV kijken wanneer het schoolwerk werd uitgesteld).
De onderliggende redenen	Je legt zo goed mogelijk uit waarom je deze regel belangrijk vindt en waarom deze eigenlijk ook in het voordeel en het belang van je kind is.

Afronding

De reacties die in de bovenstaande lijst in het rood staan werken doorgaans niet goed. Meer nog, onderzoek heeft aangetoond dat die reacties de problemen vaak nog erger maken. Kinderen volgen de regels nog minder en je maakt er de kans op ruzies binnen het gezin enkel groter mee. Het zijn met andere woorden reacties die je als ouder beter vermijdt. Het is aangeraden om als ouder de reacties in het groen te hanteren. Studies hebben aangetoond dat die reacties wel werken. Er is een grotere kans dat je kind de regels dan wel zal volgen. Je doet er dus goed aan om voorrang te geven aan deze reacties, want zo zorg je er als ouder voor dat er voldoende structuur is in je gezin. Je leert je kind op die manier ook om verantwoordelijkheid op te nemen en rekening te houden met het perspectief van anderen, een les die later in het leven ook belangrijk zal zijn voor jouw kind om zich goed aan te passen in diverse contexten (waaronder werk). Door de juiste strategieën te hanteren kan je er als ouder dus toe bijdragen dat je kind opgroeit tot een verantwoordelijke volwassene.

Overzicht 3: De reflectie conditie

Intro

Veel ouders kennen de situatie maar al te goed: een regel die jij belangrijk vindt wordt keer op keer overtreden door jouw kind. Je hebt al verschillende keren gevraagd om deze regel te volgen, maar toch moet je vaststellen dat je kind de regel gewoon zelden of nooit naleeft.

Dat is een lastige situatie, en het is erg begrijpelijk dat je in die situatie met de handen in het haar zit. Veel ouders maken dit mee en het is een situatie die voor de nodige ergernis kan zorgen. Je kan er soms kwaad van worden, vooral wanneer je kind bijvoorbeeld anderen kwetst. Op andere momenten kan je je ook onzeker of ronduit machteloos voelen, en geneigd zijn om het gewoon op te geven. Dit zijn allemaal volstrekt normale gevoelens in die situatie.

Uit onderzoek rond opvoeding weten we dat een aantal principes in het algemeen belangrijk zijn. Kinderen willen zich verbonden voelen met jou als ouder, willen kunnen bijleren van jou, en willen ook graag hun eigen mening kunnen geven. Om je reactie op herhaaldelijke overtredingen te bepalen kan je die drie algemene principes voor ogen houden. Vaak doen ouders dit al spontaan, maar op moeilijke momenten kan het goed zijn om je toch weer deze drie vragen te stellen:

- Zorgt mijn reactie er voor dat mijn kind zich verbonden kan blijven voelen met mij?
- Is mijn reactie informatief voor mijn kind en kan hij/zij er iets uit leren?
- Is er bij mijn reactie ruimte voor mijn kind om zijn/haar eigen perspectief te geven?

Om dit concreet te maken tonen we in de tabel hieronder enkele van de meest voorkomende ouderlijke reacties. Dit zijn maar een paar voorbeelden en er zijn zeker nog andere zaken die je als ouder ook zou kunnen doen. Bij elke reactie hebben we aangegeven wat voor de meeste kinderen het antwoord is op de drie vragen van

hierboven. Wanneer het eerder onduidelijk is hoe dit bij een kind doorgaans overkomt plaatsten we een vraagteken (?).

Opvoedingsadvies

Ouderlijke reactie	Toelichting	Verboden	Bijleren	Eigen mening
Een laatste waarschuwing	Je maakt duidelijk dat dit de laatste keer geweest is en dat er je kind een serieuze straf boven het hoofd hangt bij de volgende overtreding.	?	?	Nee
Time-out	Je stuurt je kind naar de kamer of naar een andere plek in huis, met de vraag om eens goed na te denken over het eigen gedrag.	Nee	?	Ja
Een gezinsvergadering	Je plant een vergadering in met het gezin, en daarop is deze regel één agendapunt dat je in overleg met je kind bespreekt en waarover je samen duidelijke afspraken maakt.	Ja	Ja	Ja
Privileges wegnemen	Je kondigt aan dat je bij de volgende overtreding iets wat je kind leuk vindt (zoals schermtijd, gamen, of afspreken met vrienden) zal inperken of verbieden.	?	Nee	Nee
Eens goed luisteren	Je vraagt aan je kind waarom hij/zij het moeilijk heeft met de regel en je luistert zo goed mogelijk naar het perspectief van je kind.	Ja	?	Ja
Teleurstelling tonen	Je toont duidelijk dat je ontgoocheld bent in je kind. Je trekt je ook wat terug en je bent wat	Nee	?	Nee

	stiller dan normaal, tot je kind excuses aanbiedt en belooft om de regel te gaan volgen.			
Logische gevolgen	Je kondigt een logisch gevolg aan bij de eerstvolgende overtreding (zoals 's avonds de vaatwas vullen wanneer 's morgens het ontbijt niet werd afgeruimd, of minder lang kunnen TV kijken wanneer het schoolwerk werd uitgesteld).	?	Ja	?
De onderliggende reden	Je legt zo goed mogelijk uit waarom je deze regel belangrijk vindt en waarom deze eigenlijk ook in het voordeel en het belang van je kind is.	Ja	Ja	?

Afronding

Zoals je in de bovenstaande lijst kan zien, verschillen de reacties in de manier waarop ze doorgaans overkomen bij kinderen. Bij de ene reactie is dit al duidelijker dan bij de andere, maar in het algemeen geldt: hoe meer het antwoord op de drie bovenstaande vragen 'ja' is, hoe meer we een ouderlijke reactie kunnen aanbevelen. Hoe meer je kind dus het gevoel heeft dat je als ouder verbonden blijft, dat je kind ook een eigen stem heeft in de gemaakte afspraken, en dat regels een duidelijk doel hebben, hoe groter de kans dat regels goed opgevolgd worden. De bovenstaande lijst kan hopelijk ter inspiratie dienen van hoe je als ouder in moeilijke situaties zelf kunt reflecteren over je reacties om vervolgens naar best vermogen te kiezen wat je best doet. Niet elke reactie zal daarbij onmiddellijk werken, want opvoeden blijft ingewikkeld. Het is normaal dat het soms frustrerend blijft, maar de drie principes van hierboven kunnen wel enige houvast en richting geven.

Deelnemers

Steekproefkenmerken

In totaal zijn er 228 deelnemers gestart met een deelname aan het onderzoek. Daarvan hebben 150 participanten alle onderdelen tot en met het experimentele luik ingevuld. Deze 150 zijn de participanten, die beschouwd worden als de steekproef. De analyse van de steekproefkenmerken is dan ook uitgevoerd op deze groep.

88% van de participanten was een vrouw ($N = 132$ moeders) en 12% procent man ($N = 18$ vaders). De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 36.91 jaar, met een standaarddeviatie van 5.58. De jongste deelnemer was 23, de oudste 69.

De nationaliteit van 144 participanten (96%) was Belg en 6 participanten (4%) hadden een andere nationaliteit. Als we deze andere nationaliteit bekijken waren dit 5 Nederlanders en 1 Amerikaan. De meeste ouders van de participanten (90% of $N = 135$) waren beiden geboren in België. Bij 4% ($N = 6$) was er één van de ouders geboren in België. Bij de resterende 6% ($N = 9$) was er geen van beide ouders geboren in België.

Het opleidingsniveau van de participanten volgde een scheve verdeling en de deelnemers vormden een homogene hoogopgeleide groep. Slechts 9.3% had maximaal een diploma van lager ($N = 2$) of hoger ($N = 12$) secundair onderwijs. 34.7% ($N = 52$) had een bachelordiploma hoger onderwijs en bij 2.7% ($N = 4$) was de hoogst behaalde studie een bachelor aan de universiteit. 36.7% van de participanten ($N = 55$) behaalde een universitair masterdiploma en 12.7% ($N = 19$) ronde postacademisch onderwijs af. Er waren enkele deelnemers (4%, $N = 6$), die bij het hoogst behaalde diploma onder 'anders' hebben aangeduid.

Het merendeel van de participanten (96.7% en $N = 145$) had op het moment van het onderzoek een job, 5 participanten niet. Van de steekproef gaf 69.3% aan het financieel goed te hebben. Verder gaven 42 deelnemers (28%) aan het financieel zelfs comfortabel te hebben. 2.7% ($N = 4$) hebben het financieel moeilijk. Niemand duidde de categorie financieel heel moeilijk aan.

De meeste participanten waren lid van een twee-ouder gezin (87.3%, $N = 131$). De andere participanten waren lid van een samengesteld gezin (6%, $N = 9$), waren alleenstaand (5.3%, $N = 8$) of hadden een andere gezinsstructuur (1.3%, $N = 2$). Onder de deelnemers hadden de meeste participanten (56%, $N = 84$) 2 biologische kinderen. 29.3% ($N = 44$) had 1 biologisch kind en 11.3% van de deelnemers ($N = 17$) gaf aan 3 biologische kinderen te hebben.

De andere deelnemers hadden 4 biologische kinderen (2%) of 5 biologische kinderen (0.7%). Het totaal aantal kinderen in het gezin ging van 1 tot en met 6 kinderen. Het merendeel, zo'n 53.3% ($N = 80$), had op het moment van het onderzoek 2 kinderen. 42 deelnemers (28%) had 1 kind en 19 participanten (12.7%) hadden 3 kinderen. De resterende deelnemers hadden meer dan 3 kinderen (4% had 4 kinderen, 0.7% had 5 kinderen en 0.7% had 6 kinderen). Het geslacht van de kinderen is ook bevraagd. Dit was ongeveer gelijk verdeeld.

Meetinstrumenten

Persoonskenmerken

Ouderlijke zelfkritiek

Zelfkritiek bij de ouders werd gemeten aan de hand van een schaal met zes items uit de 12-item Nederlandse versie van de Depressive Experiences Questionnaire (DEQ-SC6). Deze 6-item schaal werd gebruikt en gevalideerd door Rudich et al. (2008) gebruikten om zelfkritiek te scoren. De items peilden of participanten hoge eisen voor zichzelf stellen en hoe ze omgaan met ervaren mislukkingen om daaraan te voldoen (vb: *'Ik heb het moeilijk om zwakheden in mezelf te aanvaarden'* en *'Ik heb de neiging niet tevreden te zijn met wat ik heb'*). Deze stellingen werden telkens gescoord op een Likert-schaal van 1 (helemaal niet akkoord) tot en met 7 (helemaal akkoord). Vervolgens werden de scores opgeteld om tot een eindresultaat te komen. Een hogere score betekende dat de ouder een meer zelfkritische houding had.

In hun onderzoek concludeerden Rudich et al. (2008) dat hun 6-item schaal een interne consistentie van Cronbach's $\alpha = .73$ had en dat de betrouwbaarheid bijgevolg goed was. Ook de studie van Zuroff et al. (2016) bevestigde een uitstekende betrouwbaarheid van de meetschaal. In ons eigen onderzoek vonden we ook een zeer goede betrouwbaarheid ($\alpha = .85$).

Ouderlijk zelfmededogen

Dit concept werd bevraagd met de subschalen voor self-kindness en mindfulness uit de Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y; Neff et al., 2021). Drie items peilden naar self-kindness en bevroegen of ouders mild zijn voor zichzelf en zichzelf kunnen vergeven bij moeilijkheden (vb: *'Ik ben aardig en mild voor mezelf wanneer het moeilijk met me gaat.'*) De laatste drie stellingen waren onderdeel van de subschaal mindfulness. Deze schaal bevroeg of een ouder

zich bewust is van zijn gevoelens, ook wanneer iets moeilijker verloopt (vb: *'Als er iets gebeurt dat me van streek maakt, bekijk ik de dingen zoals ze zijn, zonder de zaken op te blazen'*).

De items worden ingevuld op een schaal van 1 (bijna nooit) tot en met 5 (bijna altijd). Neff et al. (2021) vonden een zeer goede betrouwbaarheid ($\alpha = .82$) van de volledige Self-Compassion Scale for Youth. De betrouwbaarheid van de subschalen self-kindness ($\alpha = .72$) en mindfulness ($\alpha = .70$) waren ook goed.

In dit onderzoek werd met volwassenen gewerkt, die de items van de twee gebruikte subschalen op een Likert-schaal van 1 (helemaal niet akkoord) tot en met 7 (helemaal akkoord) scoorden. Nadien werden deze scores opgeteld om tot een totaalscore te komen. Een hogere score wees op meer zelfmededogen. Ondanks deze verschillen vonden we een uitstekende betrouwbaarheid ($\alpha = .92$) voor het concept zelfmededogen.

Opvoedingsperfectionisme

Dit concept werd gemeten door middel van zes items, geselecteerd uit de Multidimensional Parenting Perfectionism Questionnaire (MPPQ; Snell et al., 2005). Dit is een schaal die verschillende aspecten van zelfkritiek in beeld brengt. In dit onderzoek werden er zes items uit twee subschalen afgenomen. De eerste drie items brachten zelfgeoriënteerd perfectionisme in kaart. Deze subschaal peilde of een ouder hoge standaarden voor zichzelf houdt (vb: *'Ik stel zeer hoge eisen voor mezelf als ouder'*) en vroeg naar de motivatie om een perfecte ouder te zijn (vb: *'Een van mijn doelen is om een "perfecte" ouder te zijn'*). De betrouwbaarheid van deze subschaal was zeer goed ($\alpha = .84$). De andere drie items waren deel van de subschaal voor sociaal voorgeschreven perfectionisme ($\alpha = .86$). Deze bevroeg of de ouder ervaart dat de maatschappij een perfecte ouder verwacht (vb: *'Alleen als ik "perfect" ben als ouder, zal de maatschappij mij als een goede ouder beschouwen'*).

In onze studie werden de vragen vertaald naar het Nederlands. De antwoorden werden gegeven op een Likert-schaal van 1 (*helemaal niet waar*) tot en met 5 (*helemaal waar*). De betrouwbaarheid van de totaalscore voor opvoedingsperfectionisme was zeer goed, met een Cronbach's $\alpha = .86$.

Vertrouwen in organismische ontwikkeling

Het vertrouwen in de organismische ontwikkeling werd bevraagd aan de hand van de Trust in Organismic Development Scale. Deze schaal werd ontwikkeld door Landry et al. (2008) en

bevroeg in welke maten ouders geloven dat een kind op een natuurlijke en gezonde manier ontwikkelt (vb: *'Ik geloof dat de meeste kinderen op een gezonde manier ontwikkelen, op hun eigen tempo'*). Daarnaast peilden enkele items of ouders ook geloven dat dit voor hun eigen kind zo is (vb: *'Ik maak me meestal niet te veel zorgen over de ontwikkeling van mijn kind'*). Zij toonden een betrouwbaarheid met Cronbach's $\alpha = .75$, van de Engelstalige versie, aan.

De deelnemers in deze studie scoorden de items op een Likert-schaal van 1 () tot en met 5 (*helemaal waar*). Er waren vier stellingen die omgekeerd gescoord dienden te worden en daarna opgeteld bij de positief verwoorde items. Een hogere score reflecteerde dat een ouder meer vertrouwen had in de natuurlijke ontwikkeling van het kind. De betrouwbaarheid voor vertrouwen in organismische ontwikkeling in dit onderzoek, gemeten met de Nederlandse versie, bedroeg een Cronbach's $\alpha = .63$, wat voldoende was. Nadien werd gecontroleerd of de betrouwbaarheid hoger zou zijn, indien er items weggelaten zouden worden, maar dit was niet het geval.

Reactie ten opzichte van het opvoedingsadvies

Na het experimentele luik, werd de ervaring van het opvoedingsadvies bevraagd. De items duidelijkheid, erkenning, keuzevrijheid, nutteloosheid, belerendheid, en de mate waarin het advies als kant-en-klaar-recept overkwam werden tevens gebruikt als manipulatiecheck en werden hiervoor geanalyseerd op itemniveau (zie resultaten).

Er werd gepeild naar de bruikbaarheid, maar ook naar de emotionele reactie van de participanten. De items werden gescoord op een Likert-schaal van 1 (*helemaal niet waar*) tot en met 5 (*helemaal waar*). Op deze items werd een Principale Componenten Analyse (PCA) met Varimax rotatie uitgevoerd om te beslissen op hoeveel uitkomstvariabelen de verdere analyses gebaseerd zouden zijn. De PCA wees uit dat er meer variantie werd verklaard wanneer er drie componenten werden opgenomen (78.37% in plaats van 69.62% bij twee componenten). De eigenwaarde van de componenten en het bekijken van de screeplot bevestigden deze keuze. De drie componenten werden geformuleerd als een positieve houding, boosheid en onzekerheid. In Tabel 2 zijn de ladingen op de componenten per item weergegeven.

De items effectief, uitproberen, zinvol en aanbevelen, scoorden het hoogste op de component een positieve houding. De items kwaad, rebellie en irritant laadden het meeste

op de component boosheid. Dit werd meer als externaliserende emoties bekeken. Op de component onzekerheid laden de items twijfelen, angstig en hulpeloos het hoogst. Dit schetste dan een beeld van de internaliserende emoties.

Tabel 2: Verdeling items over de verschillende componenten

Componenten	1	2	3
Het opvoedingsadvies dat ik zonet heb gelezen ...			
... is volgens mij echt effectief .	.88	-.16	-.09
... wil ik in de praktijk eens uitproberen .	.81	-.35	.10
... lijkt me zinvol .	.81	-.37	.08
... zou ik zelf ook aanbevelen aan andere ouders.	.79	-.33	-.13
... lijkt me haalbaar .	.78	-.14	-.34
... maakt me kwaad .	-.26	.86	.27
... zou ik in het echt vierkant naast mij neerleggen (rebellie).	-.39	.80	.10
... vind ik ronduit irritant .	-.51	.72	.18
... doet me twijfelen aan mezelf.	-.02	.00	.95
... maakt me angstig .	.10	.376	.76
... zorgt dat ik nu minder goed weet wat te doen (hulpeloos).	-.26	.124	.74

Rotatie methode: Varimax met Kaiser Normalization

Nadien werd de betrouwbaarheid van deze componenten in ons eigen onderzoek onderzocht. Een positieve houding had een uitstekende betrouwbaarheid ($\alpha = .91$). De betrouwbaarheid van de componenten boosheid en onzekerheid waren beiden zeer goed met respectievelijk Cronbach's $\alpha = .89$ en $\alpha = .80$.

Tenslotte werden ook de correlaties tussen de uitkomstvariabelen bekeken en in Tabel 3 neergeschreven. Er was een significante correlatie tussen een positieve houding en boosheid. Een positieve houding correleerde ook negatief met onzekerheid. Hoe meer participanten het opvoedingsadvies als positief ervaarden, hoe minder boosheid en

onzekerheid er was. Tussen boosheid en onzekerheid was er tevens een significante correlatie.

Tabel 3: Correlaties tussen de uitkomstvariabelen

Variabelen	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2
1 Positieve houding	3.52	0.94		
2 Boosheid	1.58	0.93	-.69**	
3 Onzekerheid	1.74	0.90	-.21**	.37**

** significantie op het 0.01 niveau

Resultaten

Descriptieve statistieken

Persoonskenmerken

Ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen werden door de participanten gescoord op een Likert-schaal met waarden vanaf 1 tot en met 7. Zelfkritiek had een gemiddelde waarde van 3.75, met een standaarddeviatie gelijk aan 1.25. De minimale en maximale waarden waren respectievelijk 1 en 6.83. De gemiddelde waarde op de schaal van zelfcompassie was 3.73 ($SD = 1.20$). Alle waarden lagen tussen het minimum = 1 en het maximum = 6.67.

Opvoedingsperfectionisme en het vertrouwen in de organismische ontwikkeling werden beiden gescoord op een Likert-schaal met waarden tussen 1 en 5. De gemiddelde waarde van vertrouwen in de organismische ontwikkeling van het kind was gelijk aan 3.08 ($SD = 0.53$). Het minimum was 1.88 en het maximum was gelijk aan 4.63. Opvoedingsperfectionisme had een gemiddelde = 2.74, met een standaarddeviatie gelijk aan 0.86. Het minimum was 1 en het maximum 4.67.

Vervolgens werden de correlaties tussen de verschillende persoonskenmerken tevens nagegaan, zoals weergegeven in Tabel 4.

Tabel 4: Correlaties tussen de persoonskenmerken

Variabelen	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1 Ouderlijke zelfkritiek	3.75	1.25			
2 Ouderlijk zelfmededogen	3.73	1.20	-.49**		
3 Opvoedingsperfectionisme	2.74	0.86	.54**	-.41**	
4 Vertrouwen in de ontwikkeling	3.08	0.53	-.27**	.28**	-.40**

** significantie op het 0.01 niveau

Er was een significant negatief verband tussen zelfkritiek en zelfmededogen. Opvoedingsperfectionisme en het vertrouwen in de organismische ontwikkeling waren tevens significant negatief gecorreleerd. Naast zelfkritiek en opvoedingsperfectionisme waren ook vertrouwen in organismische ontwikkeling en zelfcompassie significant positief gecorreleerd. Hoe hoger een ouder scoorde op zelfkritiek, hoe meer opvoedingsperfectionisme er aanwezig was. Een hogere score op zelfcompassie ging gepaard met meer vertrouwen in organismische

ontwikkeling. Er was ook een significant negatieve correlatie tussen zelfkritiek en het vertrouwen in organismische ontwikkeling. Tenslotte werd nog een significante negatieve correlatie gevonden: hoe meer zelfcompassie een ouder had, hoe minder opvoedingsperfectionisme er doorgaans was.

Uitkomstvariabelen

Op de antwoorden op de vragenlijst naar de emotionele reactie op het opvoedingsadvies werd een principale componentenanalyse uitgevoerd. Zoals eerder besproken werden er drie componenten of uitkomstvariabelen gekozen. Deze waren een positieve houding, boosheid en onzekerheid. De bijhorende items werden door de deelnemers gescoord op een Likert-schaal met waarden vanaf 1 tot en met 5. De gemiddelde score op een positieve houding was gelijk aan 5.52 ($SD = 0.94$, $min = 1$, $max = 5$). Het minimum dat gescoord is bij boosheid was 1, het maximum 5. De gemiddelde waarde van boosheid bedroeg 1.58, met een standaarddeviatie van .93. De gemiddelde score op de schaal van onzekerheid was 1.74 ($SD = 0.90$, $min = 1$, $max = 5$). Deze getallen waren de waarden van de uitkomstvariabelen over de drie condities heen.

Experimentele manipulatie

A. Randomisatie

Om de randomisatie te bekijken werd er een chi-kwadraattoets met de categorische variabelen gender, gezin en opleidingsniveau uitgevoerd. Dit werd op de steekproef van 150 deelnemers gebaseerd. Er werden geen verbanden gevonden tussen de toegewezen conditie en deze achtergrondvariabelen.

Vervolgens vond een analyse met een one-way ANOVA plaats om het verband na te gaan tussen de conditie en de continue variabelen leeftijd, ouderlijke zelfkritiek en mededogen, opvoedingsperfectionisme en het vertrouwen in organismische ontwikkeling. Deze waren allen niet significant. Er kon geconcludeerd worden dat er geen verbanden waren tussen de toegewezen condities en de achtergrondvariabelen. Bijgevolg was de randomisatie volledig geslaagd.

B. Manipulatiecheck

Als manipulatiecheck werd gecontroleerd of er verschillen waren tussen de verschillende condities op de 6 items, die peilden naar de directe perceptie van het opvoedingsadvies en die als manipulatiecheck items werden beschouwd. Meer bepaald werden duidelijkheid, erkenning, keuzevrijheid, nutteloosheid, belerendheid, en de mate waarin het advies als kant-en-klaar-recept overkwam, bevraagd. Om onderlinge verschillen tussen de drie condities na te gaan, werd gebruik gemaakt van een post-hoc Tukey toets ($N = 140$). Deze analyse bevestigde dat er inderdaad significante verschillen waren tussen de condities.

Tabel 5 geeft een overzicht van deze verschillen. De buikgevoel conditie was gemiddeld minder duidelijk voor de participanten dan de reflectie conditie. De belerende conditie zat hiertussen. Wat betreft erkenning ervoeren de deelnemers dit significant meer in de reflectie en buikgevoel conditie dan in de belerende conditie. In de belerende conditie werd er gemiddeld minder keuzevrijheid ervaren dan in de reflectie en buikgevoel conditie. De deelnemers vonden de belerende conditie significant nuttelozer dan de reflectie conditie. Tenslotte werd de belerende conditie, zoals verwacht, significant belerender en meer als een kant-en-klaar recept ervaren door de participanten dan de andere condities.

Tabel 5: Gemiddelden van de manipulatie-items per conditie (Tukey)

	Buikgevoel	Belerend	Reflectie	<i>F</i>	Eta squared
Duidelijkheid	3.13a	3.19ab	3.70b	3.74*	.05
Erkenning	3.68b	2.64a	3.61b	13.11***	.16
Keuzevrijheid	4.02b	3.15a	3.74b	8.87***	.12
Nutteloos	2.02ab	2.21b	1.70a	3.38*	.05
Belerend	1.60a	2.85b	1.93a	17.61***	.20
Recept	1.70a	2.68b	1.91a	9.71***	.12

* significantie op 0.05 niveau, *** significantie op 0.001 niveau

Aangezien de zes items op een plausibele manier significant verschilden tussen de condities kunnen we concluderen dat de manipulatie geslaagd was.

Toetsen van de hypothesen

A. Effect van conditie op uitkomstvariabelen

De effecten van de condities op de uitkomstvariabelen werden geanalyseerd aan de hand van een multivariate ANOVA. Conditie was hierbij de onafhankelijke variabele en de drie scores voor de ervaringen van ouders (positief, boosheid, en onzekerheid) waren de afhankelijke variabelen. Het multivariate effect van conditie was significant (Wilks' Lambda = 0.90, $F(6, 264) = 2.50$, $p < .05$). De verschillen in de effecten van conditie op de uitkomstvariabelen werden weergegeven in Tabel 6, en onderzocht aan de hand van een post-hoc Tukey toets. Het aantal deelnemers waarop deze resultaten zijn gebaseerd was 137.

Hieruit bleek dat het opvoedingsadvies in de reflectie conditie significant positiever werd ervaren dan het opvoedingsadvies in de belerende conditie. De scores op boosheid waren in het algemeen lage scores en er werden geen significante verschillen in boosheid tussen de verschillende condities teruggevonden. Tenslotte was er een significant verschil in onzekerheid tussen de condities. Ouders in de belerende conditie ervaarden gemiddeld meer onzekerheid na het opvoedingsadvies dan ouders in de buikgevoel conditie.

Tabel 6: Effecten van conditie op uitkomstvariabelen (Tukey)

	Buikgevoel	Belerend	Reflectie	<i>F</i>	Eta squared
Positieve ervaringen	3.59ab	3.26a	3.72b	3.08*	.04
Boosheid	1.44	1.82	1.48	2.46	.04
Onzekerheid	1.44a	2.03b	1.73ab	5.27**	.07

* significantie op het 0.05 niveau, ** significantie op 0.01 niveau

B. Toetsen van verbanden tussen de persoonskenmerken en de uitkomstvariabelen

De correlaties tussen de vier persoonskenmerken en de verschillende houdingen ten opzichte van opvoedingsadvies zijn terug te vinden in Tabel 7. Er werden geen significante correlaties gevonden tussen een positieve houding en de persoonskenmerken. Ook boosheid correleerde niet met de persoonskenmerken. Onzekerheid correleerde wel significant met zelfkritiek, zelfcompassie en opvoedingsperfectionisme, maar niet met het vertrouwen in organismische ontwikkeling. Hoe zelfkritischer ouders of hoe perfectionistischer in de opvoeding ouders zijn,

hoe meer onzekerder ze doorgaans zeggen te worden na het opvoedingsadvies. Hoe meer zelfmededogen, hoe minder onzekerheid er gemiddeld bij de ouders aanwezig was.

Tabel 7: Correlaties tussen de uitkomstvariabelen, persoonlijkheidskenmerken en mediators

Variabelen	1	2	3	4	5	6
1 Ouderlijke zelfkritiek						
2 Ouderlijk zelfmededogen	-.49**					
3 Opvoedingsperfectionisme	.54**	-.41**				
4 Vertrouwen in de ontwikkeling	-.27**	.28**	-.40**			
5 Positieve houding	-.04	.13	-.11	-.04		
6 Boosheid	.06	.03	.08	.14	-.69**	
7 Onzekerheid	.33**	-.17*	.32**	-.11	-.21*	.37**

* significantie op het 0.05 niveau, ** significantie op het 0.01 niveau

Vooraleer over te gaan naar de hoofdanalyses werd multivariaat getoetst of de demografische achtergrondvariabelen mogelijk een significant effect hadden op alle inhoudelijke toetsingsvariabelen. Hiervoor werd gebruik gemaakt van een MANCOVA met opleidingsniveau en de gezinsstructuur als onafhankelijke variabelen, leeftijd en het totaal aantal kinderen als covariaat, en positiviteit, boosheid, onzekerheid, ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen, opvoedingsperfectionisme en vertrouwen in de organismische ontwikkeling als afhankelijke variabelen.

Er was geen multivariaat effect van het aantal kinderen in het gezin op de inhoudelijke variabelen (Wilks Lambda = 0.96, $F(7, 118) = 0.69$, $p > .05$). Het opleidingsniveau van de ouder vertoonde eveneens geen multivariaat effect op de inhoudelijke variabelen (Wilks Lambda = 0.90, $F(14, 238) = 0.89$, $p > .05$). Er was geen multivariaat effect van de structuur van het gezin op de inhoudelijke variabelen (Wilks Lambda = 0.96, $F(7, 118) = 1.04$, $p > .05$). Ook de interactie tussen het opleidingsniveau en de structuur van het gezin had geen multivariaat effect op de inhoudelijke variabelen (Wilks Lambda = 0.89, $F(14, 236) = 0.69$, $p > .05$).

Leeftijd vertoonde wel een significant multivariaat effect op de inhoudelijke variabelen (Wilks Lambda = 0.89, $F(7, 118) = 2.15$, $p = .04$). Na het bekijken van de individuele correlaties tussen leeftijd en de persoonskenmerken en tussen leeftijd en de uitkomstvariabelen, bleken

er geen significante individuele verbanden. Toch is er voor de zekerheid gekozen om leeftijd op te nemen als controlevariabele in de volgende regressieanalyses.

C. Interacties tussen conditie en persoonskenmerken in de voorspelling van de uitkomstvariabelen

De unieke effecten en interacties tussen de condities en de persoonskenmerken, in de voorspelling van de uitkomstvariabelen, zijn onderzocht aan de hand van regressieanalyses. Om de effecten van de condities hierin te kunnen nagaan werden twee dummy variabelen aangemaakt, zoals weergegeven in Tabel 8. De buikgevoel conditie werd telkens als referentiecategorie genomen omdat deze volgens kritische pedagogen meest aangewezen is. Dummy 1 contrasteerde de belerende conditie hierbij tegenover de conditie van het buikgevoel. Dummy 2 contrasteerde de reflectie conditie met de buikgevoel conditie.

Tabel 8: Overzicht dummyvariabelen

	Dummy 1 (belerend)	Dummy 2 (reflectie)
Buikgevoel	0	0
Belerend	1	0
Reflectie	0	1

Nadien werden alle voorspellers (dummy's en persoonskenmerken), op aanbeveling van Aiken en West (1991), gestandaardiseerd tot een z-score om multicollineariteit te vermijden. De interactietermen werden vervolgens berekend als het product van de gestandaardiseerde voorspellers.

Er werd telkens een hiërarchische lineaire regressieanalyse uitgevoerd ($N = 137$) met respectievelijk een positieve houding, boosheid en onzekerheid als afhankelijke variabelen. De hoofeffecten en interactietermen kunnen worden afgelezen in onderstaande tabellen. Tabel 9 toont de effecten van de persoonskenmerken zelfkritiek en zelfmededogen, naast leeftijd en de verschillende condities als onafhankelijke variabelen. Tabel 10 toont de effecten van de persoonskenmerken vertrouwen in de organismische ontwikkeling en opvoedingsperfectionisme, naast leeftijd en de verschillende condities als onafhankelijke variabelen.

Tabel 9: Regressiecoëfficiënten van de condities, leeftijd, ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen en de interacties

	Positieve ervaringen		Boosheid		Onzekerheid	
	Stap 1	Stap 2	Stap 1	Stap 2	Stap 1	Stap 2
Hoofdeffecten						
Dummy 1 (belerend)	-.22*	-.20*	.23*	.22*	.37***	.37***
Dummy 2 (reflectie)	.07	.06	.02	.02	.16	.15
Zelfkritiek	-.01	-.00	.12	.12	.38***	.38***
Zelfmededogen	.14	.14	.06	.06	-.01	-.00
Leeftijd	-.14	-.14	.11	.11	.07	.08
Interactietermen						
Dummy1xZelfkritiek		.11		-.04		.15
Dummy1xZelfmededogen		-.07		.02		-.08
Dummy2xZelfkritiek		-.07		.07		.15
Dummy2xZelfmededogen		-.10		.10		.01
R^2	.09*	.12	.06	.07	.22***	.25
Toegenomen variantie		.03		.01		.03

* significantie op 0.05 niveau, ** significantie op 0.01 niveau, *** significantie op 0.001 niveau

Het contrast tussen het belerende opvoedingsadvies en de buikgevoel conditie was significant geassocieerd met alle uitkomstvariabelen, waarbij het belerende opvoedingsadvies minder positieve ervaringen, meer boosheid en meer onzekerheid met zich meebracht. Deze hoofdeffecten bleven aanwezig wanneer de interactietermen toegevoegd werden aan het model.

Wanneer we de positieve houding als uitkomstvariabele namen, verklaarden de interactietermen geen toegevoegde variantie. Bij de uitkomstvariabele boosheid pasten zowel het model zonder de interacties, als het model met de interacties onvoldoende bij de data. Voor onzekerheid gold ook dat het model zonder de interacties, beter bij de data paste dan het model met de interacties. Wat duidelijke werd is dat zowel de belerende conditie, als ouderlijke zelfkritiek significante voorspellers waren voor onzekerheid.

Deze resultaten kwamen grotendeels overeen met de ANOVA analyse van het effect van conditie op de uitkomstvariabelen. Het enige verschil was dat in de regressie-analyse er nu ook een verschil was tussen de belerende conditie en de buikgevoel conditie inzake boosheid.

Tabel 10: Regressiecoëfficiënten van de condities, leeftijd, vertrouwen in de organismische ontwikkeling en opvoedingsperfectionisme en de interacties.

	Positieve ervaringen		Boosheid		Onzekerheid	
	Stap 1	Stap 2	Stap 1	Stap 2	Stap 1	Stap 2
Hoofdeffecten						
Dummy 1 (belerend)	-.20*	-.20*	.21*	.22*	.32***	.32***
Dummy 2 (reflectie)	.07	.07	.02	.02	.16	.16
Trust	-.11	-.11	.22*	.20*	.03	.02
Opvoedingsperfectionisme	-.15	-.13	.16	.15	.34***	.33***
Leeftijd	-.14	-.13	.13	.11	.03	.02
Interactietermen						
Dummy1xTrust		-.19		.19		.11
Dummy1xPerfectionisme		-.02		.10		.17
Dummy2xTrust		-.13		.11		.14
Dummy2xPerfectionisme		-.09		.05		.16
<i>R</i> ²	.09*	.12	.09*	.12	.18***	.20
Toegenomen variantie		.03		.02		.03

* significantie op 0.05 niveau, ** significantie op 0.01 niveau, *** significantie op 0.001 niveau

Ook hier was het contrast tussen het belerende opvoedingsadvies en de buikgevoel conditie een significante voorspeller voor alle uitkomstvariabelen. Deze hoofdeffecten bleven opnieuw aanwezig wanneer de interactietermen toegevoegd werden aan het model en ook hier bleven significante interacties uit.

Het model met de toegevoegde interactietermen verklaarde geen significante toegenomen variantie voor de uitkomstvariabelen een positieve houding en boosheid. Voor

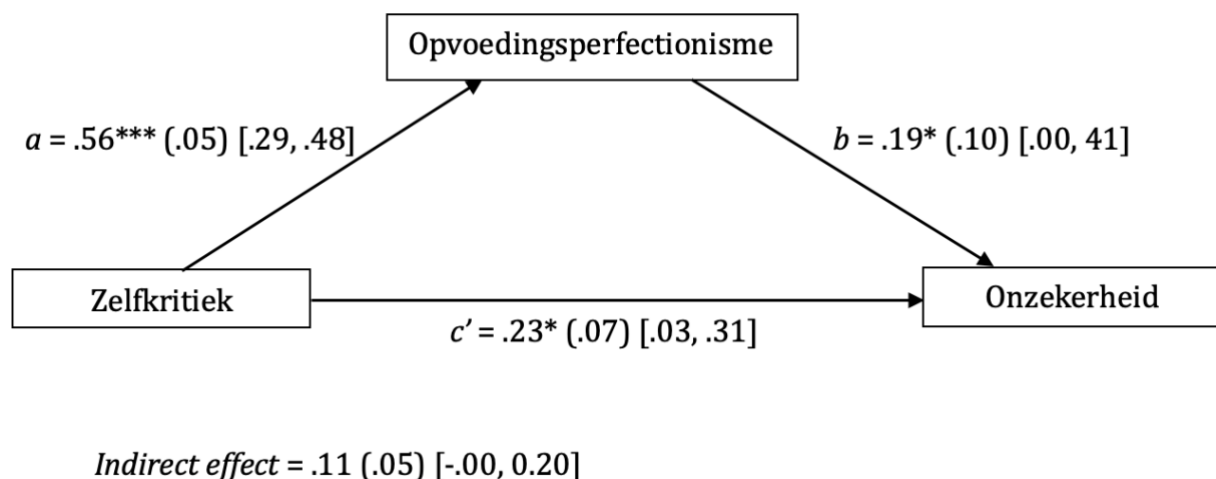
onzekerheid fitten zowel het model zonder de interacties, als het model met de interacties bij de data, maar er werd niet meer variantie verklaard door het model met de interactietermen. Voor de afhankelijke variabele onzekerheid leek het persoonskenmerk opvoedingsperfectionisme een significante voorspeller.

D. Mediatieanalyse

Alhoewel we op voorhand geen hypothese hebben geformuleerd naar mediatie, hebben we toch getoetst of het verband tussen zelfkritiek en de reactie op opvoedingsadvies, gemedieerd wordt door opvoedingsperfectionisme. Uit de vorige resultaten blijkt dat dit de enige mogelijke mediatiesequentie zou zijn. Vanuit exploratieve doeleinden, hebben we dan de vraag gesteld of het effect van ouderlijke zelfkritiek op die onzekerheid, verloopt via opvoedingsperfectionisme. Dit gebeurde aan de hand van de mediatieanalyse PROCESS.

Figuur 2 geeft de resultaten van deze analyse weer. De omschreven effecten zijn gestandaardiseerd, tussen haken staan de bootstrapped standard errors en tussen vierkante haken de 95% betrouwbaarheidsintervallen. Op basis van deze data moeten we besluiten dat er geen significant indirect effect is, aangezien 0 in het betrouwbaarheidsinterval zit.

Figuur 2: Resultaten van de mediatieanalyse met zelfkritiek als voorspeller, opvoedingsperfectionisme als mediator en onzekerheid als afhankelijke variabele



Discussie

Deze studie trachtte te bestuderen of de reactie van ouders op opvoedingsadvies beïnvloed wordt door de communicatiestijl van het advies en enkele persoonskenmerken van ouders.

Er werden drie versies, met elk een andere communicatiestijl, van het opvoedingsadvies voorgelegd. De onderzochte persoonskenmerken waren ouderlijke zelfkritiek en zelfmededogen, opvoedingsperfectionisme en het vertrouwen in organismische ontwikkeling.

Er werd een antwoord gezocht op de vraag of er verschil is in de reactie op opvoedingsadvies in de verschillende condities. Nadien werd nagegaan of er een verband is tussen de persoonskenmerken en de reactie op het opvoedingsadvies, los van de verschillende communicatiestijlen. Ook de samenhang tussen de algemene en specifieke persoonskenmerken werden hier geanalyseerd. Tenslotte beoogden we te onderzoeken de verschillende condities en de persoonskenmerken de reactie op het opvoedingsadvies voorspellen. Er werd bijgevolg geanalyseerd of de persoonskenmerken een bufferend of versterkend effect kunnen hebben in deze relatie.

Belangrijkste bevindingen

Communicatiestijl

Er zijn enkele significante resultaten gevonden voor het effect van de communicatiestijl op de reactie van de ouders. Een belangrijke bevinding is dat ouders algemeen (over de drie condities heen) een vrij positieve houding hebben ten opzichte van opvoedingsadvies. Deze bevinding is in tegenstelling tot de aanname die vaak in de media maar ook in academisch werk voorkomt dat opvoedingsadvies door de meeste ouders als negatief wordt ervaren. Boosheid krijgt in elke conditie de laagste score. Bijgevolg overweegt de positieve ervaring op de negatieve ervaringen van boosheid en onzekerheid in dit onderzoek. Zelfs in de conditie die volgens ons het meest negatieve effect zou hebben op de emotionele reactie, namelijk de belerende conditie, ervaren de ouders nog steeds meer positiviteit dan boosheid en onzekerheid.

Zoals voorspeld wordt er vooral in de belerende conditie meer negativiteit, voornamelijk onzekerheid, ervaren door de ouders. Ouders blijken dus enkel meer onzeker te worden van opvoedingsadvies wanneer dit advies in kant-en-klare recepten wordt aangeboden en er weinig ruimte voor autonomie is om dit advies in de praktijk te brengen.

Een opvallende bevinding in de resultaten is dat er geen significant verschil is tussen de buikgevoel conditie en reflecterende conditie in effect van de conditie op de reactie van ouders. Onze voorspelling dat de reflectie-conditie positiever zou worden ervaren dan de buikgevoel conditie komt dus niet uit. Anderzijds kunnen we dit op een hoopgevendere manier interpreteren en ons afvragen of we wel kunnen verwachten dat de reflecterende conditie effectief gunstiger is dan de buikgevoel conditie. Het volgen van het buikgevoel is namelijk psychologisch de meest comfortabele positie voor een ouder. De ouder heeft steeds gelijk en omdat er geen sturing of richting gegeven wordt, en er wordt ook niet ingegaan tegen wat de ouder doet of denkt. In de reflectie conditie wordt er meer verwacht van de ouder en daardoor ook meer sturing en richting gegeven. Ondanks die hogere verwachtingen en meer sturing wordt de reflecterende conditie toch als even positief ervaren. Dit impliceert dat op deze manier richting geven dus niet schadelijk is voor de affectieve beleving van ouders.

Uit de bevindingen blijkt alleszins dat empathie opbrengen voor het perspectief van ouders (een kenmerk dat aanwezig was in zowel de buikgevoel conditie als de reflectie-conditie) belangrijk is voor de mate waarin ouders openstaan voor het opvoedingsadvies.

Persoonskenmerken

Ook de bestudeerde persoonskenmerken vertoonden enkele significante verbanden met de reactie van ouders op opvoedingsadvies. Zo bleken opvoedingsperfectionisme en zelfkritiek meer onzekerheid bij het krijgen van opvoedingsadvies te voorspellen. Deze ouders leggen mogelijk een hogere lat voor zichzelf. Daarnaast zouden ze aan meer projectie doen en falen sneller toeschrijven aan zichzelf. Door de zelfopgelegde hogere eisen en standaarden kunnen ouders sneller falen ervaren en dit zou gepaard kunnen gaan met onzekerheid (Lee et al., 2011; Moreira en Canavarro, 2018; Pedro et al., 2019; Snell et al., 2005). Wanneer deze ouders opvoedingsadvies krijgen, in welke vorm dan ook, kunnen ze snel het gevoel krijgen dat ze niet tegemoetkomen aan de normen in dit advies of dat ze beoordeeld worden op hun capaciteiten, waardoor hun onzekerheid toeneemt.

In tegenstelling tot de verwachtingen waren er tevens enkele bevindingen niet significant. Zo is er in de hoofdanalyses nergens een significante relatie met boosheid. Noch voorspellen de meer veerkrachtige persoonskenmerken ergens een positieve houding.

Voor de afwezige significantie in de relatie met boosheid zouden we kunnen nadenken over de gekozen persoonskenmerken. Mogelijks zouden andere persoonskenmerken wel boosheid voorspellen in één of enkele condities. Kenmerken die misschien wel boosheid triggeren, kunnen bijvoorbeeld trait reactance of narcisme zijn. Ouders met deze persoonskenmerken zouden het advies eventueel als meer bedreigend kunnen ervaren voor hun ego, waarna ze een defensieve reactie vertonen. Het is belangrijk om in toekomstig onderzoek andere kenmerken bij ouders, in relatie tot de reactie op opvoedingsadvies, te onderzoeken.

Het vinden van verklaringen voor het uitblijven van significante relaties tussen de veerkrachtige persoonskenmerken en de positieve houding, is uitdagender. Zo zou het kunnen dat de persoonskenmerken te weinig tot hun recht kwamen of niet voldoende duidelijk bevraagd werden in de bevraging van de ouders. Het zijn tevens persoonskenmerken die minder onderzocht zijn in voorgaand onderzoek. Een andere mogelijkheid is dat het gegeven advies in de condities te hypothetisch bleef. Er werd gevraagd om je in te leven in de situaties en dit is natuurlijk anders dan wanneer zo'n situatie realiteit wordt. Het kan zijn dat zelfmededogen en vertrouwen in organismische ontwikkeling een duidelijkere rol spelen in de realiteit bij wat ouders dagelijks meemaken. Dit zou ook de weinig gevarieerde scores op de concepten kunnen duiden.

Tenslotte was geen enkele interactie in de hoofdanalyses significant. Dit kwam tevens onverwacht en ging in tegen onze vooropgestelde verwachtingen. Mogelijks kunnen we dit toewijden aan de relatief beperkte steekproef. Ook kan er opnieuw gedacht worden aan het hypothetisch karakter van de manipulatie. Het advies was zo niet rechtstreeks gericht aan de ouders, wat mogelijks resulteerde in een onvoldoende sterke manipulatie. Kortom, was de steekproef misschien te klein, de power te beperkt en de manipulatie onvoldoende reëel om de interacties tot hun recht te laten komen en deze besluiten te kunnen vormen.

Beperkingen onderzoek

Dit onderzoek brengt op verschillende vlakken een originele insteek, met bevindingen die inzicht kunnen geven in hoe we ouders kunnen ondersteunen in de praktijk met optimaal opvoedingsadvies. De relatie tussen opvoedingsadvies en het verschil in reacties bij ouders, rekening houdend met persoonsverschillen, is nog niet eerder aan de hand van een experimentele manipulatie onderzocht. Daarnaast is het bevragen van het ervaren gevoel van

de ouder, na het ontvangen van opvoedingsadvies, door een directe peiling van gevoelens vernieuwend. Desondanks waren er ook duidelijke beperkingen tijdens dit onderzoek.

Om te beginnen was er sprake van een relatief kleine en homogene steekproef. De manier waarop participanten gerekruteerd zijn, namelijk door een verspreiding online en een online betaalde campagne, zorgde al voor een selectie. Op bijna alle vlakken waren de demografische variabelen van de deelnemers gelijkend. Zo was er weinig variatie in etniciteit binnen de steekproef, wat een gemiste kans is om mogelijks andere, cultureel ingevulde, visies op opvoedingsadvies te onderzoeken. Daarnaast was er bij de ouders weinig variatie in gender, het opleidingsniveau, de gezinsstructuur en de financiële toestand. Kortom hebben er weinig kwetsbare personen deelgenomen aan de studie en bijgevolg kunnen de resultaten niet gegeneraliseerd worden naar groepen van ouders die misschien opvoedingsadvies meest nodig hebben.

Vervolgens moeten we opnieuw verwijzen naar het hypothetisch karakter van de manipulatie als limitatie. Het lijkt echter een uitdaging om dit anders aan te pakken. In plaats van te vragen aan ouders om het zich louter in te beelden, zou het advies (eventueel met gebruik van misleiding) directer één-op-één gericht worden. Dit zou tot een andere affectieve reactie op het advies kunnen leiden.

Een ander nadeel dat hiermee samengaat, is dat er geen harde uitkomsten gemeten konden worden. Er wordt wel degelijk gepeild naar hoe haalbaar en bruikbaar ouders het advies vinden, maar in hoeverre ouders dit echt zullen toepassen of toegepast hebben in de realiteit, blijft een open vraag. Een vervolgonderzoek na een bepaalde periode zou dit deels kunnen nagaan. Toekomstig onderzoek kan zich dan ook richten op het advies realistischer maken, eventueel meer toegepast op de situatie van ouders.

Tenslotte moet er vermeld worden dat de vragenlijst, die gebruikt werd om na de experimentele manipulatie de reactie bij ouders te meten, zelf ontwikkeld is. Al de items zijn zelf opgesteld en hierdoor niet gevalideerd. We zijn de betrouwbaarheid nagegaan, maar dit is enkel op basis van het eigen onderzoek. Verder onderzoek is nodig om deze betrouwbaarheid bij te stellen en de metingen te valideren.

Aanbevelingen voor de praktijk

De communicatiestijl bij het overbrengen van opvoedingsadvies blijkt relevant en kan interessant zijn voor opvoedingsondersteuners en agentschappen zoals Kind en Gezin. Een

belangrijke bevinding uit dit onderzoek is dat het wel degelijk mogelijk is om ouders op een sturende manier informatief advies te geven zonder dat er afbreuk wordt gedaan aan de ervaringen van ouders. Door empathie te vertonen voor hun perspectief en hen aan te moedigen tot eigen reflectie over enkele basisprincipes, lijken ouders open te staan voor opvoedingsadvies. Dergelijk advies is rijker en ook – wetenschappelijk gezien – correcter dan het advies om alles aan het buikgevoel en de intuïtie over te laten. Hoewel dat laatste advies erg comfortabel is voor ouders om te horen, laat het ouders eigenlijk in de steek wanneer ze vragen hebben over wat ze concreet best doen in uitdagende situaties.

De bevindingen staan in scherp contrast tot de vele mediaberichten dat beweren dat al het opvoedingsadvies tot boosheid en onzekerheid leidt bij ouders. Dit lijkt een wat pessimistische en paniekerige visie, die de capaciteit van ouders om om te gaan met opvoedingsadvies zou kunnen onderschatten. Uit onze bevindingen blijkt dat ouders opvoedingsadvies algemeen niet als heel negatief ervaren.

Toch is er de belangrijke kanttekening dat sommige ouders net wel onzeker worden van opvoedingsadvies. Dit zijn met name de zelfkritische ouders en de ouders met meer opvoedingsperfectionisme. Naar hen zou het opvoedingsadvies overbrengen anders benaderd moeten worden, bijvoorbeeld door meer kadering en uitleg aan te bieden. Eventueel kan het een meerwaarde zijn om hun reactie op te volgen en te peilen naar hoe het advies overkomt. Dit kan negatieve reacties verhinderen, beperken en bespreekbaar maken.

Conclusie

Deze studie toont aan dat ouders in het algemeen opvoedingsadvies niet negatief ervaren. Dit staat in tegenstelling tot het stereotype beeld dat opvoedingsadvies bijna automatisch zou leiden tot boosheid en onzekerheid. Onze bevindingen tonen wel dat er een effect is van de communicatiestijl van opvoedingsadvies. Advies dat op een belerende manier wordt overgebracht lokt een negatievere attitude bij ouders uit, ookal overweegt een positieve reactie nog steeds. Ook zelfkritische ouders en ouders met opvoedingsperfectionisme ervaren inderdaad meer onzekerheid bij opvoedingsadvies, ongeacht hoe dat advies wordt gecommuniceerd. Er werden geen persoonskenmerken gevonden die deze relatie bufferen of versterken. Toekomstig onderzoek kan zich richten op uitbreiding van de onderzochte persoonskenmerken, met aandacht voor veerkrachtige persoonskenmerken.

We kunnen concluderen dat niet elke vorm van opvoedingsadvies als stresserend en nutteloos wordt ervaren door ouders. Voldoende kadering, empathie, structuur en ruimte voor keuze bieden, lijken belangrijke elementen van opvoedingsadvies dat door ouders aanvaard wordt. Onze bevindingen ondersteunen dat instanties en opvoedingsondersteuners wel degelijk advies kunnen geven om richting te geven aan ouders, zonder dat dit tot meer onzekerheid leidt.

Referenties

- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression : testing and interpreting interactions*.
- Allen, E., Grolnick, W. S., & Cordova, J. V. (2019). Evaluating a Self-Determination Theory-Based Preventive Parenting Consultation: The Parent Check-In. *Journal Of Child And Family Studies*, 28(3), 732–743. doi: 10.1007/s10826-018-01309-0
- Beel, V. (2023, 18 april). Je kind in de hoek zetten is toch niet zo’n goed idee. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 april 2023, via <https://www.standaard.be>
- Beel, V., & Poppelmonde, J. (2023, 18 april). ‘30 seconden in de hoek, wij doen dat heel uitzonderlijk’. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 april 2023, via <https://www.standaard.be>
- Beel, V. (2024, 15 mei). Zijn de eerste 1.000 dagen echt de allerbelangrijkste? *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 mei 2024, via <https://www.standaard.be>
- Beel, V. (2024, 16 mei). ‘1.000 dagenstress’ bij nieuwe ouders: “Je baby vasthouden en knuffelen is niet verwennen, het is liefde geven. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 mei 2024, via <https://www.standaard.be>
- Casalin, S., Luyten, P., Besser, A., Wouters, S., & Vliegen, N. (2014). A Longitudinal Cross-Lagged Study of the Role of Parental Self-Criticism, Dependency, Depression, and Parenting Stress in the Development of Child Negative Affectivity. *Self And Identity*, 13(4), 491–511. doi: 10.1080/15298868.2013.873076
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 53(6), 1024–1037. doi: 10.1037/0022-3514.53.6.1024
- Dunn, N. L., & Luchner, A. F. (2022). The emotional impact of self-criticism on self-reflection and rumination. *British Journal Of Medical Psychology*, 95(4), 1126–1139. doi: 10.1111/papt.12422
- Froiland, J. M. (2011). Parental Autonomy Support and Student Learning Goals: A Preliminary Examination of an Intrinsic Motivation Intervention. *Child & Youth Care Forum*, 40(2), 135–149. doi: 10.1007/s10566-010-9126-2

- Geinger, F., Vandebroek, M., & Roets, G. (2013). Parenting as a performance: Parents as consumers and (de)constructors of mythic parenting and childhood ideals. *Childhood, 21*(4), 488–501. doi: 10.1177/0907568213496657
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal Of Clinical Psychology, 43*(1), 31–50. doi: 10.1348/014466504772812959
- Grolnick, W. S., Levitt, M. R., Caruso, A., & Lerner, R. S. (2021). Effectiveness of a Brief Preventive Parenting Intervention Based in Self-Determination Theory. *Journal Of Child And Family Studies, 30*(4), 905–920. doi: 10.1007/s10826-021-01908-4
- Harries, V., & Brown, A. (2017). The association between use of infant parenting books that promote strict routines, and maternal depression, self-efficacy, and parenting confidence. *Early Child Development And Care, 189*(8), 1339–1350. doi: 10.1080/03004430.2017.1378650
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology, 49*(3), 194–200. doi: 10.1037/a0012754
- Joussemet, M., Mageau, G. A., & Koestner, R. (2014). Promoting Optimal Parenting and Children’s Mental Health: A Preliminary Evaluation of the How-to Parenting Program. *Journal Of Child And Family Studies, 23*(6), 949–964. doi: 10.1007/s10826-013-9751-0
- Joussemet, M., Mageau, G. A., Larose, M., Briand, M., & Vitaro, F. (2018). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk: a randomized controlled trial evaluating the efficacy of the how-to parenting program on children’s mental health compared to a wait-list control group. *BMC Pediatrics, 18*(1). doi: 10.1186/s12887-018-1227-3
- Kansrijk opgroeien voor elk kind en gezin in Vlaanderen en Brussel.* (z.d.). Kind en Gezin. <https://www.kindengezin.be/nl>
- Landry, R., Whipple, N., Mageau, G., Joussemet, M., Koestner, R., DiDio, L., Gingras, I., Bernier, A., & Haga, S. M. (2008). Trust in organismic development, autonomy support, and adaptation among mothers and their children. *Motivation And Emotion, 32*(3), 173–188. doi: 10.1007/s11031-008-9092-2

- Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Dush, C. M. K. (2012). Parenting perfectionism and parental adjustment. *Personality And Individual Differences, 52*(3), 454–457. doi: 10.1016/j.paid.2011.10.047
- Mageau, G. A., Joussemet, M., Paquin, C., & Grenier, F. (2022). How-to-Parenting-Program: Change in Parenting and Child Mental Health over One Year. *Journal Of Child And Family Studies, 31*(12), 3498–3513. doi: 10.1007/s10826-022-02442-7
- Mageau, G. A., Joussemet, M., Robichaud, J., Larose, M., & Grenier, F. (2022). How-to parenting program: A randomized controlled trial evaluating its impact on parenting. *Journal Of Applied Developmental Psychology, 79*, 101383. doi: 10.1016/j.appdev.2021.101383
- Meeussen, C. (2024, 26 februari). Pedagoog Michel Vandenbroeck: “Charlatans maken gebruik van de druk die ligt op ouders”. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 mei 2024, via <https://www.standaard.be>
- Mongrain, M. (1998). Parental Representations and Support-Seeking Behaviors Related to Dependency and Self-Criticism. *Journal Of Personality, 66*(2), 151–173. doi: 10.1111/1467-6494.00007
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The Association Between Self-Critical Rumination and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Journal Of Child And Family Studies, 27*(7), 2265–2275. doi: 10.1007/s10826-018-1072-x
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity, 2*(2), 85–101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal Of Personality Assessment, 103*(1), 92–105. doi: 10.1080/00223891.2020.1729774
- Nelson, S. K., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin, 140*(3), 846–895. doi: 10.1037/a0035444
- Noens, P. (2023, 20 april). Het advies over opvoedingsadvies: luister er niet te veel naar. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 april 2023, via <https://www.standaard.be>

- Pedro, L. D., Caseiro, A., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: the buffering effect of self-compassion. *Journal Of Reproductive And Infant Psychology*, 37(5), 539–553. doi: 10.1080/02646838.2019.1597969
- Priel, B., & Besser, A. (2000). Dependency and Self-Criticism Among First-Time Mothers: The Roles of Global and Specific Support. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 19(4), 437–450. doi: 10.1521/jscp.2000.19.4.437
- Rudi, J., He, Y., Dworkin, J., & Doty, J. (2018). How Useful Is It? Differences in Parents' Perceptions of Parenting Information Sources. *Journal Of Human Sciences And Extension*. doi: 10.54718/besq7971
- Rudich, Z., Lerman, S. F., Gurevich, B., Weksler, N., & Shahar, G. (2008). Patients' Self-Criticism Is a Stronger Predictor of Physician's Evaluation of Prognosis Than Pain Diagnosis or Severity in Chronic Pain Patients. *The Journal Of Pain*, 9(3), 210–216. doi: 10.1016/j.jpain.2007.10.013
- Snell, W. E., Overbey, G. A., & Brewer, A. L. (2005). Parenting perfectionism and the parenting role. *Personality And Individual Differences*, 39(3), 613–624. doi: 10.1016/j.paid.2005.02.006
- Soenens, B., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2017). How Parents Contribute to Children's Psychological Health: The Critical Role of Psychological Need Support. In L. Wehmeyer, T.D. Little, S.J. Lopez, K.A. Shogren & R. Ryan (Eds.), *Handbook on the development of self-determination through the life-course* (pp. 171-187). New York: Springer.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2023, 24 april). Weg met opvoedingsadvies? Laten we het kind niet met het badwater weggoaien. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 april 2023, via <https://www.standaard.be>
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2023). A Lifespan Perspective on the Importance of the Basic Psychological Needs for Psychosocial Development. In *Oxford University Press eBooks* (pp. 457–490). doi: 10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.25
- Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2024). Bestaat er universeel geldig opvoedingsadvies? Een genuanceerd antwoord op basis van de Zelf-Determinatie Theorie. *Pedagogiek*.

- Strehlke, E., Bromme, R., & Kärtner, J. (2024). Whom to ask? Whom to trust? Parents' preferences for sources of advice on social-emotional parenting issues. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–20. doi: 10.1080/09515070.2024.2331441
- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-determinatie theorie*.
- Vantyghe, P. (2024, 24 februari). "Is opvoeden moeilijker geworden of maken we het onszelf moeilijker?" *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 mei 2024, via <https://www.standaard.be>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2021). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25. doi: 10.1002/cpp.2586
- Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2017). Development of Self-Determination Through the Life-Course.
- Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality And Individual Differences*, 38(7), 1583–1595. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.024
- Zuroff, D. C., Sadikaj, G., Kelly, A. C., & Leybman, M. J. (2015). Conceptualizing and Measuring Self-Criticism as Both a Personality Trait and a Personality State. *Journal Of Personality Assessment*, 98(1), 14–21. doi: 10.1080/00223891.2015.1044604

Bijlagen

Bijlage 1: Flyer, die verspreid werd om participanten te verzamelen.

Hoe sta jij tegenover opvoedingsadvies?



Wij nodigen jou vriendelijk uit om deel te nemen aan een onderzoek van de Universiteit Gent over opvoedingsadvies.

Als ouder van minstens één kind tussen 2 en 8 jaar oud, is jouw ervaring van onschatbare waarde.

Opvoeden brengt vaak uitdagingen met zich mee!

Wij zijn geïnteresseerd in hoe jij aankijkt tegen opvoedingsadvies waarmee jij in aanraking kwam via boeken, kranten, of sociale media.

Of je nu positieve ervaringen hebt opgedaan of juist uitdagingen hebt ondervonden, jouw inzichten zijn waardevol voor ons onderzoek.

Jouw deelname helpt ons beter te begrijpen hoe ouders denken over opvoedingsadvies.



Volg deze link om deel te nemen aan de vragenlijst: <https://tinyurl.com/57v9ap4b>
De vragenlijst neemt ongeveer 15 minuten van je tijd in beslag.

Dankjewel voor jouw tijd en waardevolle bijdrage!

 **FACULTEIT PSYCHOLOGIE EN
PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN**

Bijlage 2: Informed Consent

INFORMED CONSENT

Ik, ondergetekende, verklaar hierbij dat ik, als deelnemer aan een onderzoek aan de Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids-, en Sociale Psychologie van de Universiteit Gent,

- (1) de uitleg over de aard van de vragen en de taken die tijdens dit onderzoek zullen worden aangeboden, heb gekregen en dat mij de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie te verkrijgen via de hoofdonderzoeker, Bart Soenens (Bart.Soenens@ugent.be);
- (2) totaal uit vrije wil deelneem aan het wetenschappelijk onderzoek;
- (3) de toestemming geef aan de onderzoekers om mijn resultaten op vertrouwelijke wijze te bewaren en te verwerken en anoniem te rapporteren;
- (4) op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek op ieder moment stop te zetten en dit zonder opgave van reden;
- (5) weet dat niet deelnemen of mijn deelname aan het onderzoek stopzetten op geen enkele manier negatieve gevolgen heeft voor mij;
- (6) weet dat ik op aanvraag een samenvatting van de onderzoeksbevindingen kan krijgen nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn;
- (7) geef toestemming dat mijn data gebruikt wordt voor verder analyse door andere onderzoekers na volledige anonimisering;
- (8) weet dat UGent de verantwoordelijke eenheid is m.b.t. persoonsgegevens verzameld tijdens het onderzoek. Ik weet dat de data protection officer me meer informatie kan verschaffen over de bescherming van mijn persoonlijke informatie. Contact: Hanne Elsen (privacy@ugent.be).

Ik ga akkoord

Ik ga niet akkoord

Bijlage 3: Vragenlijsten persoonskenmerken

Vragenlijst naar zelfkritiek

Gebruikte vragen uit de DEQ-SC6

1. Ik heb vaak het gevoel mijn eigen normen en idealen niet na te leven.
2. Er is een aanzienlijk verschil tussen hoe ik nu ben en hoe ik zou willen zijn.
3. Ik heb de neiging niet tevreden te zijn met wat ik heb.
4. Ik heb het moeilijk om zwakheden in mezelf te aanvaarden.
5. Ik heb de neiging heel kritisch te zijn voor mezelf.
6. Ik vergelijk me vaak met normen of doelen.

Vragenlijst naar zelfmededogen

Gebruikte vragen uit de SCS-Y

1. Ik ben aardig en mild voor mezelf wanneer het moeilijk met me gaat.
2. Ik ben aardig voor mezelf wanneer er dingen verkeerd gaan en ik me slecht voel.
3. Ik ben begripvol en geduldig met mezelf, zelfs wanneer ik er een boeltje van maak.
4. Als er iets gebeurt dat me van streek maakt bekijk ik de dingen zoals ze zijn, zonder de zaken op te blazen.
5. Wanneer me iets moeilijks overkomt, kan ik de situatie helder bekijken en zonder te overdrijven.
6. Als ik van streek ben door iets, merk ik mijn gevoelens op zonder erdoor meegesleurd te worden.

Vragenlijst naar opvoedingsperfectionisme

Gebruikte vragen uit de MPPQ

1. Ik stel zeer hoge eisen voor mezelf als ouder.
2. Ik moet altijd succesvol zijn als ouder.
3. Een van mijn doelen is om een "perfecte" ouder te zijn.
4. Alleen als ik "perfect" ben als ouder, zal de maatschappij mij als een goede ouder beschouwen.
5. De meeste mensen verwachten dat ik altijd een uitstekende ouder ben.

6. Ik moet een perfecte ouder zijn zodat de meeste mensen mij als oké beschouwen.

Vragenlijst naar vertrouwen in organismische ontwikkeling

Vragenlijst naar vertrouwen in organismische ontwikkeling

1. Ik geloof dat de meeste ouders niet speciaal moeten tussenkomen opdat hun kind normaal zou ontwikkelen
 2. Ik vind dat ouders zo snel mogelijk zouden moeten tussenkomen als ze vermoeden dat hun kind wat trager ontwikkelt dan gemiddeld R
 3. Ik geloof dat de meeste kinderen op een gezonde manier ontwikkelen, op hun eigen tempo
 4. Ik geloof dat ouders zorgvuldig moeten toezicht houden op de ontwikkeling van hun kind om ervoor te zorgen dat hij of zij normaal ontwikkelt R
 5. Ik maak me meestal niet te veel zorgen over de ontwikkeling van mijn kind
 6. Ik houd zorgvuldig de ontwikkeling van mijn kind in de gaten om te zien of alles normaal verloopt R
 7. Ik denk dat het perfect normaal is dat mijn kind soms trager dan gemiddeld een nieuwe fase in zijn/haar ontwikkeling bereikt
 8. Ik vraag me vaak af of ik de juiste dingen doe om mijn kind gezond te doen opgroeien R
-

R = reverse scored item