

Change Your Mindset!



Petra Helmond & Fenneke Verberg
Research & Development, Pluryn



*Ondersteunt bij wonen, werken,
leren, dagbesteding en vrije tijd*

Doel Change Your Mindset!

Korte online interventie om jongeren te leren dat ze de potentie hebben om te veranderen!



*Theoretische achtergrond
Dweck; Yeager et al. (2011, 2012).*

Fixed theory
'Statische mindset'

Als persoon kan je niet veranderen.

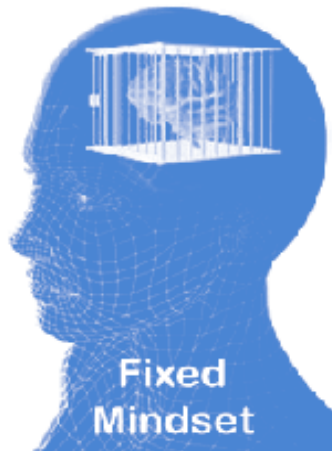
Je bent, zoals je bent.



Incremental change theory
'Groei-mindset'

Als persoon kan je wel veranderen.

Je kan groeien en je ontwikkelen.



Mycha: groeimindset

Fixed Mindset
intelligentie staat vast



Leidt tot:
slim willen overkomen,
met als gevolg ...

UITDAGING

vermijden van uitdagingen



HINDERNIS

opgeven bij tegenslag



INSPANNING

inspanning zien als
nutteloos



KRITIEK

negeren van kritiek



SUCCES ANDEREN

zich bedreigd voelen door
het succes van anderen



GEVOLG:
Zij bereiken sneller hun 'top' en presteren
onder hun kunnen.

Growth Mindset
intelligentie is ontwikkelbaar



Leidt tot:
verlangen om te leren,
met als gevolg ...

UITDAGING

omarmen van uitdagingen



HINDERNIS

volhouden bij tegenslag



INSPANNING

inspanning zien als iets dat
er bij hoort



KRITIEK

open staan voor kritiek



SUCCES ANDEREN

leren en geïnspireerd
raken door het succes van
anderen

GEVOLG:
Zij benutten hun potentieel en presteren steeds
beter.

Effectiviteit

Aanleren groeimindset positieve effecten op:

- Psychosociale ontwikkeling (Walton & Cohen, 2007, 2011).
 - Afname stress en angstklachten
 - Minder agressief en meer pro sociaal gedrag na sociale uitsluiting (Yeager, Trzesniewski & Dweck, 2012).
- Schoolprestaties
 - Hogere cijfers voor wiskunde (Blackwell et al., 2007).

Mindset jongeren VB en LB

Verberg et al., in voorbereiding

- Jongeren met VB hebben vaker een statische mindset dan jongeren zonder VB (Verberg et al., in voorbereiding; Koestner et al., 1995).
- Jongeren met een groeimindset:
 - voelen zich meer empowered
 - gebruiken minder negatieve coping strategieën
 - tonen meer zelfwaardering
 - hebben minder internaliserende- en externaliserende problematiek

Het aanleren van een groeimindset kan mogelijk een positief effect hebben op de psychosociale ontwikkeling van jongeren met beperkingen!



Ontwikkeling online interventie 'De Groeifabriek'

- Projectteam en samenwerking
 - Disciplines: GW, Vaktherapie, PB, onderzoekers UvA
 - Jongeren Werkenrode Jeugd
 - IPPO en DOKS ontwerp bureau
- Opzet
 - Zes sessies + 1 boostersessie
 - Avatarkeuze
 - Animatie, twee interactieve opdrachten, samenvatting
 - Filmpjes
 - Reminders
 - Werkboek

Inhoud CYM interventies

= Doorbreken van (onbewuste) negatieve overtuigingen.
≠ Aanleren van specifieke vaardigheden of gedrag.

- Sessie 1 Brein is vormbaar
 - Sessie 2 Mindset: vast en groei
 - Sessie 3 Concepten groeimindset:
inzet, tegenslag + kritiek van anderen
 - Sessie 4+5 Formule voor verandering, 'Groeirecept':
inzet + juiste strategie + hulp van anderen
 - Sessie 6 Compilatie sessie 1-5
-
- Leren denken met 'groeigedachtes'
 - Filmpjes: hoe hebben andere jongeren een groeimindset gebruikt?
 - Boodschap: verandering is mogelijk, maar niet makkelijk of gegarandeerd



*Demo Groeifabriek
Avatarkeuze*

*Demo Groeifabriek
Animatie sessie 1*

*Demo Groeifabriek
Opdracht 1e sessie 1*

*Demo Groeifabriek
Animatie sessie 2*

Demo Groeifabriek

Floor: groeimindset + opdracht sessie4

Pilotstudie Tarcisiusschool, cluster 4

Methode

- Pilot randomized Control Trial
 - Voormeting N=30 interventie en N=29 controle
 - Nameting N=25 interventie en N=30 controle
 - Randomisatie op basis van IQ, geslacht, leeftijd
 - Randomisatie geslaagd!
- Doelgroep
 - 80% jongens en 20% meisjes
 - Gemiddelde leeftijd van 15,0 (range 12,2-17,6)
 - Gemiddelde IQ score van 76 (range 60-103).
 - Meest voorkomende psychiatrische stoornissen: autisme, ADHD, oppositionele gedragsstoornis
- Design: voormeting, 6 sessies, nameting (follow-up 1 en 2)

Uitvoering De Groeifabriek

Aantal gevolgte sessies	Aantal jongeren
0	1
1	1
2	1
3	2
4	-
5	2
6	23

Tevredenheid De Groeifabriek

- Na iedere sessie gevraagd naar tevredenheid
- Cijfer 1 t/m 10
- De Session Rating Scale 1 t/m 5:
(Duncan, Miller, Sparks, Claud, Reynolds, Brown, & Johnson, 2003)
 - De begeleider luisterde vandaag naar me.
 - Wat we vandaag hebben gedaan was belangrijk voor mij.
 - Ik vond wat we vandaag hebben gedaan leuk.
 - Ik hoop dat we de volgende keer dezelfde soort dingen gaan doen.
- Twee open vragen
 - Wat vond je goed aan de sessie?
 - Wat vond je minder goed aan de sessie?

Tevredenheid De Groeifabriek

	Cijfer	SRS luisteren begeleider	SRS sessie belangrijk	SRS sessie leuk	SRS volgende sessie zelfde	SRS totaal
Sessie 1	7,3	4,5	3,4	3,8	3,4	3,7
Sessie 2	7,5	4,5	3,8	3,8	3,2	3,8
Sessie 3	7,4	4,5	3,5	3,5	3,1	3,6
Sessie 4	8	4,6	3,9	3,7	3,3	3,9
Sessie 5	8,2	4,4	3,6	3,7	3,3	3,8
Sessie 6	7,8	4,5	3,5	3,4	3,1	3,6
Sessie 1-6	<u>7,7</u>	4,5	3,6	3,7	3,2	<u>3,7</u>

Tevredenheid De Groeifabriek

- De uitvoering van De Groeifabriek is haalbaar. Het grootste deel van de jongeren (85%) doorloopt 5 of 6 sessies.
- De jongeren beoordelen de interventie positief:
 - 7,7 cijfer (1 t/m 10)
 - 3,7 Session Rating Scale (1 t/m 5)

Feedback jongeren

- Positieve punten:
 - prettig tekst voorgelezen
 - uitleg en oefeningen duidelijk
 - animatie en filmpjes leuk
 - iets nieuws geleerd
- Negatieve punten:
 - hapering in de animatie
 - verplichte herhaling van de animatie
 - herhaling in de sessie
 - sommige jongeren vonden het saai/kinderachtig
- Verbeteringen De Groeifabriek op basis van feedback pilot
→ De Groeifabriek 2.0

Uitkomstmaten

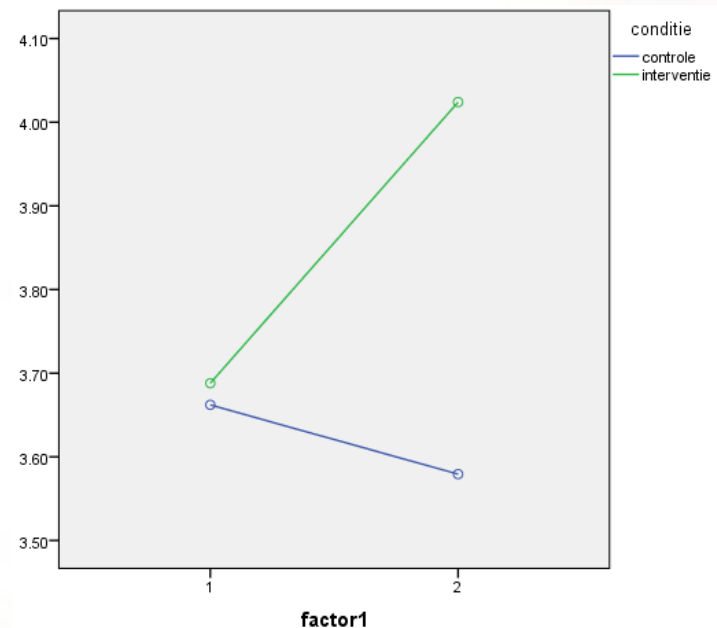
- Primaire uitkomstmaten:
 - Mindset gevoel en gedrag $a = .70$
 - Mindset intelligentie $a = .71$
- Secundaire uitkomstmaten:
 - Empowerment $a = .70$
 - Positieve coping $a = .69$ en Negatieve coping $a = .80$
 - Zelfwaardering $a = .87$
 - Internaliserend gedrag $a = .84$
 - Externaliserend gedrag $a = .76$

Hypotheses

- Interventie groep = Groeifabriek
- Controle groep = geen Groeifabriek
- Jongeren in de interventie groep laten een grotere toename dan jongeren in de controle groep in groeimindset.
- Jongeren in de interventie groep laten een grotere toename zien in empowerment, positieve coping strategieën, zelfwaardering en een sterkere afname van negatieve coping strategieën dan jongeren in de controle groep.
- Jongeren in de interventie groep laten een sterkere afname zien internaliserend en externaliserend gedrag dan jongeren in de controle groep.

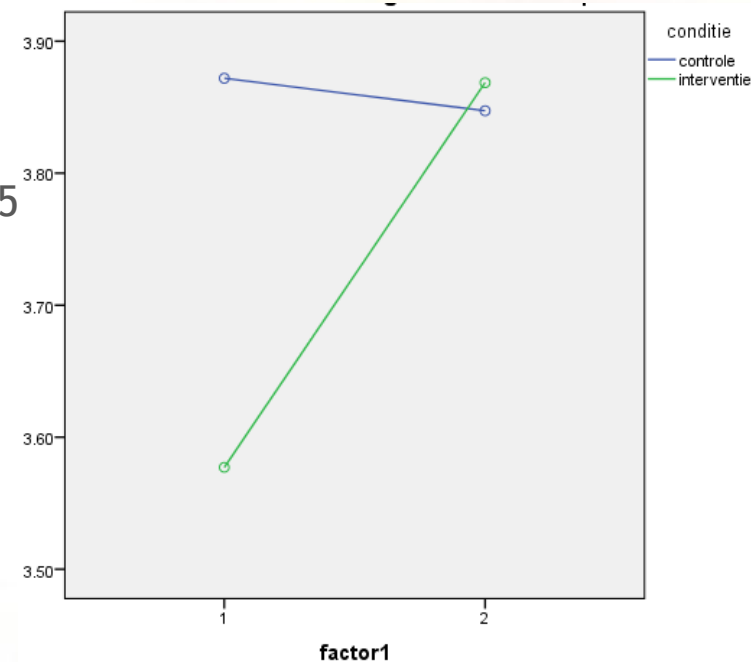
Resultaten

- Jongeren in de interventie groep laten een grotere toename zien in groeimindset dan jongeren in de controle groep.
 - Ja positief effect op groeimindset intelligentie ($p < .05$)
 - Nee geen positief effect op groeimindset gevoel en gedrag ($p > .05$)



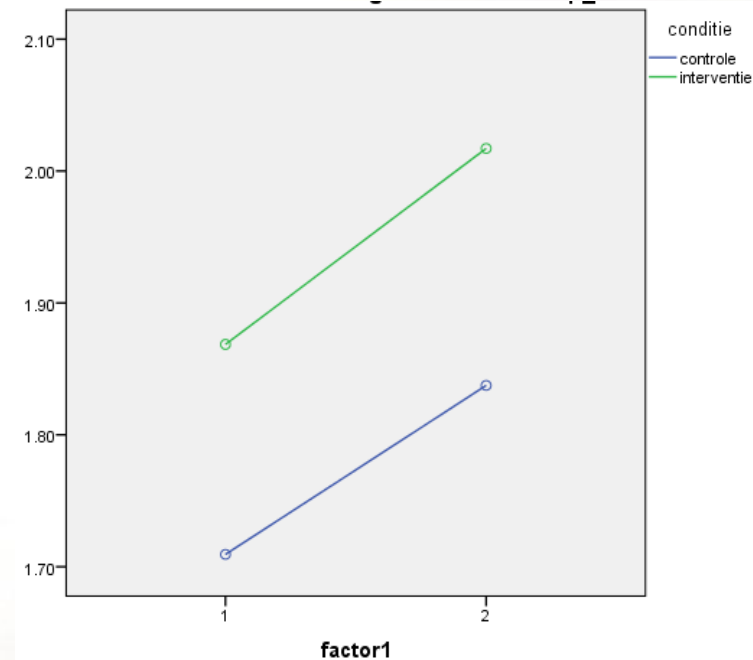
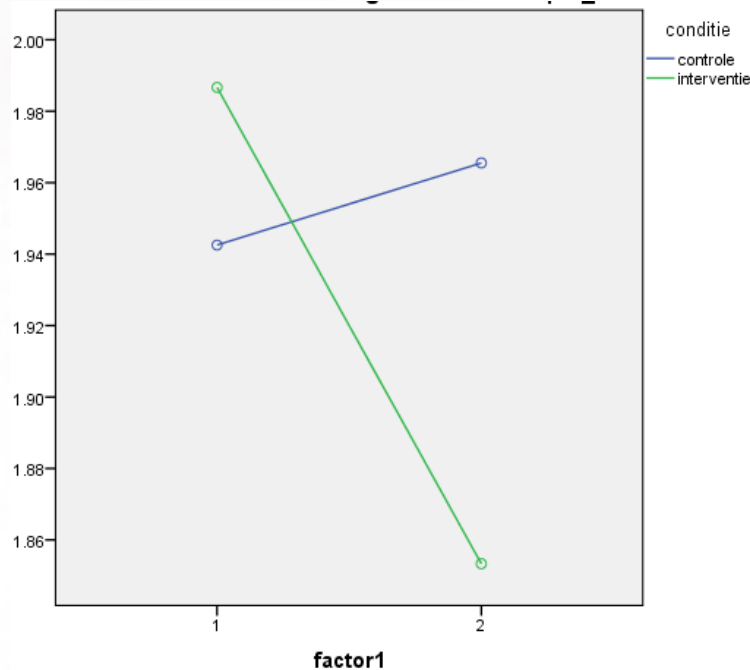
Resultaten

- Jongeren in de interventie groep laten een grotere toename zien in empowerment, positieve coping strategieën en een sterkere afname van negatieve coping strategieën dan jongeren in de controle groep.
 - Ja positief effect op empowerment ($p < .05$)
 - Nee geen positief effect coping ($p > .05$)
 - Nee geen positief effect zelfwaardering ($p > .05$)



Resultaten

- Jongeren in de interventie groep laten een sterkere afname zien van internaliserend en externaliserend gedrag dan jongeren in de controle groep.
- Nee geen positief internaliserend en externaliserend gedrag ($p > .05$)



Conclusie

- De Groeifabriek is uitvoerbaar en jongeren beoordelen de interventie positief
- De Groeifabriek lijkt een positief effect te hebben op de groeimindset intelligentie en op empowerment
- Nog geen effecten op mindset gevoel en gedrag, coping, zelfwaardering, internaliserend, externaliserend
 - Kleine steekproef!
 - Vervolgonderzoek naar follow-up effecten. Dr. David Yeager veelal sprake van “sleeper effect”, zichtbaar na 6 maanden.
- In september Randomized Control Trial De Groeifabriek 2.0 bij Werkenrode Jeugd en Werkenrode school met >120 jongeren

*Meer info?
Ideeën?*

- fverberg@pluryn.nl of 088 - 7795095
- phelmond@pluryn.nl of 06 - 55402755

Bedankt voor jullie aandacht!

