

# **Het effect van het Rots en Water-programma op pesten, zelfvertrouwen en zelfbeheersing op het Sondervick College**

3 januari 2018

Uitvoering: H. van den Bogert<sup>a</sup> (leerkracht L.O. Sondervick College en Advanced Rots en Water trainer)

Auteurs: J. Ykema<sup>b</sup>, analyses m.b.v. B. Steunenberg (phd).

Organisatie: Het Sondervick College<sup>a</sup> i.s.m. Rots en Water Instituut NL<sup>b</sup>.

## **Inleiding**

Door een fusie van het Sondervick College Veldhoven met VSO-LOM de Stolberg in Eindhoven (1995) en vervolgens een inhuizing van de vijf oude locaties van het Sondervick College op één grote Campus, ontstond een brede VO-school. Ruim 2500 leerlingen zijn in 2007 gestart op deze Campus, wat een verdichting van sociale en emotionele problematiek met zich mee bracht.

Het weerbaarder maken van leerlingen, met name de leerlingen van het voormalig VSO was noodzakelijk, waardoor er op zoek werd gegaan naar een passend programma. Rots en Water bleek naadloos aan te sluiten; het trainen van weerbaarheid in de breedste zin van het woord; fysiek, mentaal en verbale weerbaarheid trainen met een fysieke aanpak, afgewisseld met zelfreflectie en feedbackmomenten.

Wat is Rots en Water?

Doel van het Rots en Waterprogramma is het bevorderen van het welbevinden van kinderen en jongeren en het voorkomen en/of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting, meeloopgedrag en, voor de leerlingen van 13 jaar en ouder, seksueel grensoverschrijdend gedrag. Dit wordt bereikt door in elke les via fysieke oefeningen en spel sociale vaardigheden (actie) te trainen en deze af te wisselen met momenten van rust,

zelfreflectie en kringgesprekken, en het maken van verwerkingsopdrachten. Leerlingen krijgen meer inzicht in sociale situaties en de impact van hun eigen gedrag door het leren gebruiken van de contrasten rots (hard, focus, ik) en water (zacht, meegaand, wij) (Ykema, 2002-2016; Ykema, 2004). Uit onderzoek van De Graaf, De Haas, Zaagsma en Wijzen (2015) blijkt dat Rots en Water zorgt voor minder seksueel grensoverschrijdend gedrag, meer zelfvertrouwen en meer zelfbeheersing bij jongens van 14-17 jaar.

In 2009 werd begonnen met het Rots en Waterprogramma in te zetten op het Sondervick College te Veldhoven. Na enkele weken merkten collega's en ouders al verschillen op. Soms opvallende verschillen en soms kleine nuances bijvoorbeeld: leerlingen konden langer hun rust bewaren, werden minder snel boos en durfden vragen te stellen wat ze voorheen nog niet deden.

Na verschillende kleine onderzoekjes naar de werking van het programma op het Sondervick College werd in 2016 besloten om een uitgebreid onderzoek te starten. Het hoofddoel van dit onderzoek is om de effectiviteit van het Rots en Water programma te onderzoeken bij jongens en meisjes uit de brugklas. Hierbij zal vooral gekeken worden of het zelfvertrouwen en de zelfbeheersing verbeteren, het pesten vermindert en het gevoel van veiligheid toeneemt.

## **Methode**

Het betreft een vragenlijststudie waar 9 brugklassen (VMBO en MAVO) van het Sondervick college aan deelnamen. In totaal deden 242 leerlingen mee (jongens en meiden), 7 interventieklassen (N= 187) werden vergeleken met 2 controleklassen (N = 55). De onderzoeksgegevens werden op twee meetmomenten verkregen: de voormeting één week voor het begin van de Rots en Water lessen (oktober 2016), en de nameting 6 weken na de laatste Rots en Water les (januari 2017). De vragenlijst bestond uit 12 vragen waar met een vijfpuntschaal op geantwoord moest worden, bijvoorbeeld: *Voel jij je veilig op het Sondervick college?* (Zie voor de volledige vragenlijst bijlage 1.) De interventiegroep kreeg

voorafgaande aan de Rots en Water lessen een introductie van 45 minuten in het klaslokaal waar de mentor ook bij aanwezig was. Hierna werd 8 weken lang één keer per week een Rots en Water les van 90 minuten gegeven in het gymlokaal. Alle Rots en Water lessen werden gegeven door een gecertificeerd Rots en Watertrainer. Ouders werden van te voren op de hoogte gesteld door middel van een ouderbrief en konden met vragen terecht bij de mentor en/of de Rots en Water trainer.

## **Resultaten**

Met een gepaarde T-Toets is allereerst onderzocht of er verschillen zijn tussen de voor- en nameting op de verschillende variabelen. Dit is apart per conditie onderzocht (zie Tabel 1). Voor zowel de interventie als de controlegroep geldt dat de leerlingen over tijd een veiliger gevoel hebben op school, dat ze hun eigen grenzen beter durven aan te geven en de grenzen van anderen meer accepteren. Daarnaast geldt, alleen voor de interventiegroep, dat over tijd het gevoel van veiligheid in de eigen klas is toegenomen en de sfeer in de klas is verbeterd, dat het gepest worden op school en in de klas is verminderd, en dat de leerlingen meer voor zichzelf durven opkomen wanneer ze worden gepest, eerder het slachtoffer helpen als ze zien dat er gepest wordt en minder snel de pester zullen gaan helpen. Verder geven de leerlingen uit de interventiegroep op de nameting hogere scores aan hun zelfvertrouwen en zelfbeheersing. Bij de controlegroep is er daarentegen over tijd juist een verslechtering zichtbaar op het gepest worden op school (op de nameting worden juist meer leerlingen gepest) en geven de leerlingen aan juist minder snel voor zichzelf op te komen bij pesterijen. Alle bovengenoemde resultaten waren significant.

TABEL 1

Effecten van de voormeting vergeleken met de nameting per conditie

Variabele	n	M(SD)		t	Effect size d
		T1	T2		
<i>Interventiegroep</i>					
Veilig voelen op school	187	3.33 (1.07)	3.76 (.96)	11.434***	.42
Veilig voelen in de klas	187	2.97 (1.10)	3.55 (1.02)	12.859***	.55
Gepest worden op school	187	2.23 (1.22)	1.75 (.99)	-9.036***	.43
Gepest worden in de klas	187	1.88 (1.16)	1.60 (.86)	-5.889***	.27
Pesterijen: Voor jezelf opkomen	187	2.61 (1.08)	3.21 (1.09)	13.081***	.55
Pesterijen: Helpen pester	187	1.67 (1.13)	1.37 (.70)	-6.452***	.32
Pesterijen: Helpen slachtoffer	187	2.06 (1.17)	2.82 (1.41)	16.185***	.59
Eigen grenzen durven aangeven	187	2.45 (1.16)	3.03 (1.37)	10.376***	.46
Grenzen ander accepteren	187	3.04 (1.02)	3.70 (1.04)	15.734***	.64
Zelfvertrouwen	187	3.03 (1.22)	3.70 (1.06)	14.749***	.59
Zelfbeheersing	187	3.30 (1.14)	3.95 (.96)	14.351***	.62
Sfeer in de klas	187	3.19 (1.09)	3.86 (.97)	16.448***	.65
<i>Controlegroep</i>					
Veilig voelen op school	55	3.20 (1.13)	3.35 (1.04)	2.667*	.14
Veilig voelen in de klas	55	3.49 (1.00)	3.53 (.88)	.704	.04
Gepest worden op school	55	2.25 (1.24)	2.45 (1.17)	2.659* <sup>a</sup>	.17 <sup>a</sup>
Gepest worden in de klas	55	1.91 (.97)	1.95 (1.04)	.574	.04
Voor jezelf opkomen	55	3.29 (1.20)	3.09 (1.16)	-3.047* <sup>a</sup>	.17 <sup>a</sup>
Helpen pester	55	1.40 (.68)	1.47 (.69)	1.427	.10
Helpen slachtoffer	55	2.45 (1.07)	2.35 (.89)	-1.765	.10
Eigen grenzen durven aangeven	55	2.65 (.87)	2.82 (.98)	2.889**	.18
Grenzen ander accepteren	55	3.33 (1.28)	3.75 (1.09)	5.811***	.35
Zelfvertrouwen	55	2.73 (.95)	2.76 (.86)	.574	.03
Zelfbeheersing	55	3.33 (1.06)	3.29 (.98)	-.531	.04
Sfeer in de klas	55	3.62 (.85)	3.55 (.79)	-1.659	.09

Notes: \*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$ , \*\*\*:  $p < .001$ , a = significant effect in de ongewenste richting

Om te onderzoeken of veranderingen over tijd van de verschillende variabelen verschillen tussen de interventiegroep en de controlegroep zijn verschilcores berekend (T2-T1) en is gebruik gemaakt van de Onafhankelijke T-toets. Uit de resultaten blijkt dat de klassen die de Rots en Watertraining kregen significant meer vooruitgingen in vergelijking met de controleklassen op: (1) het gevoel van veiligheid op school, (2) gepest worden op school, (3) gepest worden in de eigen klas, (4) het durven aangeven van eigen grenzen, (5) het accepteren van de grenzen van een ander, (6) het gevoel van zelfbeheersing, en (7) het gevoel van zelfvertrouwen. De effectgroottes (Cohen's d) varieerden van .56 (middelgroot) tot 1.2 (groot). Op voorhand is gekeken of de startpositie van de twee groepen overeenkwamen, dit bleek bij

vijf items niet het geval te zijn (zie Tabel 2). De Rots en Watergroep liet echter ook op deze items een significante verbetering zien in vergelijking met de controlegroep, namelijk op: (1) gevoel van veiligheid in de klas, (2) de sfeer in de klas, (3) het voor zichzelf durven opkomen bij pesten, (4) het helpen van het slachtoffer en (5) het minder helpen van de pester bij pestgevallen. De effectgroottes (Cohen's *d*) varieerden van .71 (middelgroot) tot 1.6 (zeer groot).

TABEL 2

Effecten van de verschillen tussen de condities

Variabele	M(SD)		t	Effect size <i>d</i>
	Interventiegroep (N = 187)	Controlegroep (N = 55)		
Veilig voelen op school	.43 (.52)	.15 (.40)	4.332***	.62
Veilig voelen in de klas	.58 (.62)	.04 (.38)	7.952*** b	1.06 <sup>b</sup>
Gepest worden op school	-.48 (.73)	.20 (.56)	-7.392***	1.05
Gepest worden in de klas	-.28 (.65)	.04 (.47)	-3.979***	.56
Pesterijen: Voor jezelf opkomen	.60 (.63)	-.20 (.49)	9.982*** b	1.42 <sup>b</sup>
Pesterijen: Helpen pester	-.30 (.65)	.07 (.38)	-5.434*** b	.71 <sup>b</sup>
Pesterijen: Helpen slachtoffer	.76 (.65)	-.11 (.46)	11.232*** b	1.56 <sup>b</sup>
Eigen grenzen durven aangeven	.57 (.75)	.16 (.42)	5.168***	.67
Grenzen ander accepteren	.66 (.58)	.42 (.53)	2.816**	.51
Zelfvertrouwen	.67 (.62)	.04 (.47)	8.113***	1.15
Zelfbeheersing	.65 (.62)	-.04 (.51)	8.336***	1.21
Sfeer in de klas	.67 (.56)	-.07 (.33)	12.398*** b	1.63 <sup>b</sup>

Notes: \*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$ , \*\*\*:  $p < .001$ , b = geen gelijke startpositie

## Discussie

De resultaten ondersteunen de effectiviteit van het Rots en Water programma voor jongens en meisjes in de brugklasleeftijd. Meer specifiek, de resultaten wijzen erop dat Rots en Water een significant positief effect heeft op het gevoel van veiligheid en het verminderen van sociale problemen zoals pesten. Leerlingen durven meer voor zichzelf op te komen bij pesten, zijn bij pesten meer geneigd om het slachtoffer te helpen en minder om de pester te helpen. Verder geven leerlingen aan de eigen grenzen meer aan te durven geven en die van een ander

meer te accepteren. Bovendien is er een significante verbetering zichtbaar in het zelfvertrouwen en zelfbeheersing. Laatstgenoemde komt overeen met de uitkomsten van het onderzoek van De Graaf De Haas, Zaagsma & Wijzen (2015). De effectgroottes (Cohen's d) varieerden van .56 (middelgroot) tot 1.6 (zeer groot). De gevonden resultaten bevestigen ook het positieve beeld dat ouders, leerkrachten en leerlingen van het Sondervick college al hebben van het Rots en Water programma. Een beperking van het onderzoek is echter dat er geen gebruik is gemaakt van gevalideerde vragenlijsten en dat het om zelfrapportagevragenlijsten gaat. Hierbij kan sprake zijn van sociaal wenselijke antwoorden. De kans hierop is echter wel verkleind doordat de vragenlijsten anoniem zijn ingevuld. In toekomstig onderzoek is het belangrijk om met gevalideerde vragenlijsten te werken en de leerkrachten observatievragenlijsten te laten invullen.

## **Referenties**

- Graaf, I. de., Haas, S. de, Zaagsma, M. & Wijzen, C. (2015). Effects of Rock and Water: an intervention to prevent sexual aggression. *Journal of Sexual Aggression, An international, interdisciplinary forum for research, theory and practice*, Doi: 10.1080/13552600.2015.1023375.
- Ykema, F. (2004). *Het Rots en Waterperspectief Basisboek. Een psychofysische training voor jongens*. SWP, Amsterdam.
- Ykema, F. (2002-2016). *Rots en Water praktijkboek*. SWP, Amsterdam.

## Bijlage 1

### Vragenlijst Effectonderzoek Rots & Water

Deze vragenlijst is anoniem. Dat wil zeggen dat we jouw naam niet willen weten. Het gaat er om dat je een eerlijk antwoord geeft, zonder dat we weten dat het van jou afkomt.

Als je eerlijk bent bij het invullen, dan heeft het onderzoek dat we doen op het Sondervick het meeste waarde.

Dank jullie wel!

Klas:
Leeftijd:
Geslacht: M / V

Vraag	Score				
	Helemaal niet	Meestal niet	Soms wel Soms niet	Meestal wel	altijd
Voel jij je geaccepteerd en veilig op het Sondervick College?	1	2	3	4	5
Voel jij je geaccepteerd en veilig in je eigen klas?	1	2	3	4	5
Wordt jij op dit moment gepest in je klas?	1	2	3	4	5
Wordt jij op dit moment gepest op school?	1	2	3	4	5
Durf jij voor jezelf op te komen bij pesterijen?	1	2	3	4	5
Als er wordt gepest, help je dan de Pester?	1	2	3	4	5
Als er wordt gepest, help je dan het slachtoffer?	1	2	3	4	5
Durf jij het te zeggen tegen een ander, als er iets gezegd of gedaan wordt dat je niet leuk vindt?	1	2	3	4	5
Accepteer en respecteer jij het, als iemand zegt dat je moet stoppen (met plagen/pesten/vervelen)?	1	2	3	4	5

Vraag	Score				
	Niet goed	zwak	voldoende	Ruim voldoende	Heel goed
Welk cijfer geef jij jouw zelfvertrouwen?	1	2	3	4	5
Welk cijfer geef jij je zelfbeheersing?	1	2	3	4	5
Welk cijfer geef jij de sfeer in jouw klas?	1	2	3	4	5