

Het ontwerp en de ontwikkeling van de MTQ48[®]-mentale weerbaarheidstest
Dr. Peter Clough, dr. Lee Crust en dr. Keith Earle

Het artikel is door dr. Peter Clough, dr. Lee Crust en dr. Keith Earle in het Engels geschreven en aangeleverd. Het in deze bijlage weergegeven artikel is een Nederlandse vertaling van dit artikel.

‘Mentale weerbaarheid’ is een term die vaak gebruikt wordt, maar zelden volledig wordt uitgelegd. Meestal wordt hij gebruikt als een snelle manier om uit te leggen waarom sommige mensen goed presteren onder druk waar anderen er moeite mee lijken te hebben.

In een poging om de term te engageren ontwierpen Clough, Earle en Sewell (2002) zowel een model als, misschien nog belangrijker, een meetinstrument van mentale weerbaarheid. In plaats van hun model slechts op psychologische vaardigheden te baseren, probeerden ze verder te gaan met het bestaande en goed functionerende en geldige model.

‘Hardheid’ is daarbij een belangrijk begrip. Kobassa (1979) omschreef het begrip en stelde dat er drie onderdelen van hardheid zijn: controle toewijding en uitdaging. Deze elementen vat hij kort samen. Controle is ‘een neiging om je te voelen en je te gedragen alsof je invloed hebt (in plaats van behulpzaam te zijn) wanneer je geconfronteerd wordt met onvoorziene gebeurtenissen’. Toewijding is de ‘neiging om jezelf in een activiteit te mengen’. De laatste factor is uitdaging, en deze wordt uitgedrukt als het geloof dat verandering in plaats van stabiliteit normaal is in het leven en dat het anticiperen op verandering zorgt voor motivatie om te groeien in plaats van verandering te zien als bedreiging voor veiligheid (Kobassa e.a., 1982).

Clough en anderen, voortbordurend op het werk van Kobassa, voegden er een vierde element aan toe dat centraal staat in de mentale weerbaarheid: zelfvertrouwen. Vandaar dat zij mentale weerbaarheid typeren door vier samenhangende, maar onafhankelijke factoren:

1 Controle

Individueen die hoog scoren op deze schaal voelen dat zij controle hebben op hun werk en op de omgeving waar zij in werken. Zij zijn in staat om meer invloed uit te oefenen op hun werkomgeving en ze zijn zelfverzekerder over werken in complexe situaties of situaties waarin meervoudige opdrachten uitgevoerd moeten worden. Verdere ontwikkeling van MTQ48[®] heeft ervoor gezorgd dat er twee onderverdelingen van deze schaal zijn gemaakt:

- a Controle van je emotie: Mensen die hoog scoren op deze schaal zijn beter in staat om hun emoties onder controle te houden. Zij kunnen hun angsten in bedwang houden en zijn minder geneigd hun emotionele toestand te tonen aan anderen.
- b Controle van je leven: Mensen die hoger scoren op deze schaal hebben waarschijnlijk de neiging te geloven dat zij hun leven onder controle hebben.

2 Uitdaging

Deze factor beschrijft de mate waarin individuen uitdagingen als kansen beschouwen. Mensen die deze uitdagingen zien als kansen, zoeken de uitdagingen op en zullen problemen opvatten als manieren voor zelfontwikkeling.

3 Toewijding

Toewijding wordt soms omschreven als vasthoudendheid en beschrijft de bekwaamheid van een individu om taken succesvol uit te voeren ondanks problemen of obstakels die zich voordoen tijdens het bereiken van het doel.

4 Zelfvertrouwen

Mensen die veel zelfvertrouwen hebben, hebben het geloof in zichzelf dat ze taken succesvol kunnen uitvoeren, die door anderen met gelijke bekwaamheid maar minder zelfvertrouwen als te moeilijk worden beschouwd. Minder zelfverzekerde individuen zijn ook meer geneigd om minder vasthoudend te zijn en zouden meer fouten kunnen maken. Ook deze schaal heeft een onderverdeling:

- a Zelfvertrouwen in je bekwaamheid: Individuen die hoog scoren op deze schaal zijn meer geneigd om te geloven dat ze echt de moeite waard zijn als persoon.
- b Interpersoonlijk zelfvertrouwen: Mensen die hierop hoog scoren, hebben de neiging om assertiever te zijn. Ze zijn minder snel geïntimideerd in sociale situaties en zullen zichzelf eerder naar voren schuiven binnen een groep. Ze zijn ook beter in staat om te gaan met moeilijke of onhandige en lastige mensen.

Clough en anderen (p. 38, 2002) omschrijven de mentaal weerbare persoon als: 'heeft de neiging om gezellig en extravert te zijn omdat hij in staat is om kalm en ontspannen te blijven, hij is competitief ingesteld in veel situaties en maakt zich minder snel bezorgd dan anderen. Met een hoge mate van geloof in zichzelf en een onwrikbaar geloof dat hij over zijn eigen lot beschikt, kan deze persoon relatief onbewogen blijven ondanks competitie of tegenslag.'

Clough en anderen (2002) ontwikkelden een vragenlijst die 48 items bevat om de algehele mentale weerbaarheid en de vier ondersteunende schalen vast te stellen: de MTQ. De MTQ heeft aangetoond dat het zowel over acceptabele betrouwbaarheid (Clough e.a., 2002; Nicholls e.a.) als over geldigheid beschikt. Het geldigheidsconcept is aangetoond door Clough e.a. (2002) en door Horsburgh, Schermer, Veselka en Vernon (2009), die zowel oriënterende als bevestigende analyses hebben uitgevoerd.

Onderzoek waarbij de MTQ48[®] gebruikt is

[txt]

Horn (2002) stelde dat geldigheid wordt aangetoond bij een opstapeling van bewijs dat het concept dat de vragenlijst zegt te meten gerelateerd is aan andere theoretische concepten in de voorspelde richting.

Ruim 2000 atleten hebben de MTQ48[®] gebruikt en daardoor was het mogelijk de psychometrische kenmerken van de vragenlijst vast te stellen (Clough, Earle en Sewell, 2002; Horsburgh, Schermer, Veselka en Vernon, 2009). Heel kenmerkend wordt Cronback Alpha voor de MTQ48[®] weergegeven als 0,9 of hoger (Kaiseler, Polman en Nicholls, 2009) en de psychometrische kenmerken zijn op zijn minst voldoende te noemen. In de meeste gevallen hebben onderzoekers zich gericht op de wisselbegrippen van mentale weerbaarheid door atleten te vragen de MTQ48[®] en andere instrumenten te gebruiken.

Een aantal studies hebben de MTQ48[®] gebruikt om verbanden tussen mentale weerbaarheid en verwerkingsgedrag te onderzoeken. In een relatief omvangrijk onderzoek onder 677 atleten, afkomstig uit verschillende takken van sport en van verschillende prestatieniveaus,

ontdekten Nicholls, Polman, Levy en Backhouse (2008) een aantal belangrijke verbanden tussen mentale weerbaarheid en het gebruik van strategieën tijdens het omgaan met moeilijke situaties. Overeenkomstig de theoretische voorspellingen werd ontdekt dat mentale weerbaarheid vaker geassocieerd wordt met probleemgerichte of probleemoplossende strategieën (mentaal voorstellingsvermogen, inspanning verrichten, controle over de gedachtegang en logische analyse), maar minder met strategieën waarbij ontwijkend gedrag centraal staat, zoals afstand nemen, mentaal gebrek aan aandacht en zichzelf neerleggen bij het probleem.

Gebaseerd op dit werk gebruikten Kaiseler en anderen (2009) de MTQ48[®] en beoordeelden ze de waardebeoordeling van stress, het omgaan met moeilijke situaties en het effectief omgaan met moeilijke situaties in een onderzoek waarin 482 atleten beschreven hoe zij omgingen met een door hen zelf uitgekozen sterke stressveroorzakende factor die ze in een periode van twee weken hadden ervaren. Verenigbaar met hypothesen die van tevoren waren opgesteld, deden deze onderzoekers verslag van hogere waarden van mentale weerbaarheid die zinvol in verband gebracht worden met het ervaren van minder stress en meer controle. De resultaten ondersteunen daarnaast Nicholls, Polman, Levy en Backhouse (2008) met hogere mentale weerbaarheid die geassocieerd wordt met probleemgerichte strategieën in het omgaan met moeilijke situaties en minder met emotioneel-gerichte strategieën. De resultaten waren bovendien de eerste die de theorie ondersteunden dat mentaal weerbare atleten op een effectievere manier omgaan met complexe situaties. Hogere waarden van mentale weerbaarheid voorspelden dat deelnemers een positiever beeld zouden hebben van het effectief omgaan met moeilijke situaties wanneer ze probleemgerichte strategieën zouden gebruiken en minder effectiviteit zouden ervaren na het toepassen van emotioneel-gerichte strategieën.

Tallose theoretici hebben gesteld dat het onder controle hebben van je eigen emoties een belangrijk onderdeel is van mentaal weerbaar zijn (Clough e.a., 2002; Gucciardi e.a., 2008). Terwijl onderzoek betreffende mentale weerbaarheid en het omgaan met moeilijke situaties aangetoond heeft dat mentale weerbaarheid doorgaans gekenmerkt wordt door meer gebruik van probleemgerichte strategieën en minder gebruik van emotioneel-gerichte strategieën, sloot deze lijn van onderzoek de mogelijkheid niet uit dat deelnemers met hogere of lagere waarden van mentale weerbaarheid meer of minder intense emoties ervoeren. Het vermogen om relatief onbewogen te blijven door competitie of tegenslag (Clough e.a., 2002) zou dus gerelateerd kunnen zijn aan het minder intens ervaren van emoties (minder reageren vanuit emoties) en niet aan het uitvoeren van specifieke strategieën om emoties onder controle te houden.

Om deze kwestie te onderzoeken liet Crust (2009) 112 deelnemers die regelmatig sportten de MTQ48[®] doen om mentale weerbaarheid te meten alsook de Affect Intensity Measure (Larsen, 1984) als een meetinstrument van kenmerkende reacties op prikkels die emoties uitlokken. Voorgaand onderzoek (Larsen, Diener en Cropanzano, 1987) had aangetoond dat individuen met een hoge affectintensiteit de neiging hadden om zich meer bezig te houden met meer subjectief interpreterende (zich verdiepen in persoonlijke betekenissen), generaliserende (zaken buiten alle verhoudingen opblazen) en selectieve abstractie (zich richten op emotionele aspecten van gebeurtenissen). Er werden geen verbanden gevonden tussen affectintensiteit, totale mentale weerbaarheid of de zes schalen van onderverdeling van de MTQ48[®]. Er was dus geen bewijs om te stellen dat het vermogen om kalm te blijven en de situatie de baas te zijn onder druk, een weerspiegeling is van hoe mentaal weerbare atleten

minder emotioneel reactief zijn. Als zodanig lijkt het erop dat verschillen tussen de strategieën bij het omgaan met moeilijke situaties misschien eerder uitleg kunnen bieden bij de verschillende reacties van atleten met een hogere of lagere mentale weerbaarheid wanneer ze oog in oog staan met nadelige omstandigheden of stresssituaties.

Vele theoretici en onderzoekers hebben gesteld of geïmpliceerd dat er verbanden zijn tussen mentale weerbaarheid en prestatie, hoewel weinigen deze verbanden objectief hebben getoetst. Crust en Clough (2005) gebruikten de MTQ48[®] en vonden wel wat ondersteuning voor een belangrijk, maar relatief klein verband ($r = .34$) tussen complete mentale weerbaarheid en prestatie in een isometrische gewichtheffing (pijntolerantie). Bovendien werden de schalen van controle en zelfvertrouwen geassocieerd met een groter uithoudingsvermogen, maar die van uitdaging en toewijding niet.

Crust en Azadi (ter perse) veronderstelden een positief verband tussen het gebruik van psychologische strategieën en mentale weerbaarheid. Mentale weerbaarheid (zoals gemeten door de MTQ48[®]) en het gebruik van een aantal psychologische prestatiestrategieën (zoals gemeten door de Test of Performance Strategies; Thomas, Murphy en Hardy, 1999) bleken significant en positief verbonden met mentale weerbaarheid in zowel een context van oefening als in een context van competitie. Drie prestatiestrategieën bleken significant en positief verband te houden met mentale weerbaarheid in oefening en competitie; dit waren ontspanningsstrategieën, de dialoog met jezelf en emotionele controle. De kleine tot middelmatige verbanden die Crust en Azadi vonden, lijken gelijk te zijn aan de verbanden die voor mentale weerbaarheid werden beschreven (Nicholls e.a., 2008) en zijn in overeenstemming met de karakteristieke beeldvorming van mentale weerbaarheid. Misschien zijn de verbanden tussen de subschalen van de MTQ48[®] en het gebruik van psychologische strategieën het meest noemenswaardig. Met name toewijding bleek de schaal die het meest verband hield met het gebruik van psychologische strategieën. Om deze reden speculeerden de schrijvers dat het een weerspiegeling van enorme toewijding aan een gekozen sport zou kunnen zijn en dat daarom dus alternatieve manieren werden gezocht om prestaties te verbeteren.

Een aantal andere onderzoeken hebben het idee en de meetinstrumenten van mentale weerbaarheid die ontwikkeld zijn door Clough en anderen (2002), gebruikt en deze onderzoeken hebben het verder mogelijk gemaakt om het aanvangswerk van Clough en anderen te beoordelen. Zoals verwacht, is gebleken dat positieve psychologische denkbeelden, zoals optimisme, significant verbonden zijn met het zelf aangeven dat men mentaal weerbaar is (Nicholls e.a., 2008). Tijdens het onderzoeken van de verbanden tussen mentale weerbaarheid en rehabilitatie na sportongevallen, ontdekten Levy en anderen (2006) dat hogere niveaus van mentale weerbaarheid (gebleken uit een self-report inventaris) significant verband hielden met positievere beoordelingen van bedreigingen, een hogere pijntolerantie en een hogere mate van aanwezigheid bij bijeenkomsten in klinieken. Bovendien beoordeelden Crust en Azadi (2009) de voorkeur voor leiderschap van mentaal weerbare atleten met behulp van de MTQ48[®], en de Leadership Scale for Sports (Chelladurai en Saleh, 1980). In overeenstemming met theoretische voorspellingen hielden hogere niveaus van mentale weerbaarheid significant en positief verband ($r = 0,4$) met een voorkeur voor training en leerzame gedragingen.

Het is aangetoond dat de MTQ48[®] duidelijk valide is, met betrekking tot de criteria die gelden. Er is gebleken dat het verband houdt met pijntolerantie (Crust en Clough, 2005), waargenomen inspanning (Clough en Earle, 2001), rehabilitatie na ongevallen (Levy, Polman, Clough, Marchant en Earle, 2006), leidinggevend succes (Marchant, Polman, Clough, Jackson en Nicholls, 2009), voorkeuren voor leiderschap van atleten (Crust en Azadi, 2009), sportervaring (Nicholls, Polman, Levy en Backhouse, 2009), herstel na tegenslag (Clough e.a., 2002) en omgaan met moeilijke situaties (Nicholls e.a., 2008; Nicholls e.a., 2009; Crust en Azadi, 2009). Bovendien is aangetoond dat het verband houdt met de ‘grote vijf’ persoonlijkheidsdimensies (Horsburgh e.a., 2009), evenals met meer specifieke concepten, zoals optimisme (Clough e.a., 2002; Nicholls e.a., 2009), voldoening in het leven en doeltreffendheid (Clough e.a., 2002).