

Samenvatting van: Effect van de MatriXmethode op angst voor dieren

Voorwoord Walter Franssen; Projectleider MatriXmethode Instituut

Het onderzoek naar Dierenangst heeft plaatsgevonden van 1 februari 2011 tot 27 mei 2011 en is uitgevoerd door Frodo Veldt, afstudeerstudent aan de Fontys Hogescholen in Eindhoven, richting Toegepaste Psychologie. Het onderzoek is een experimenteel effectonderzoek. Wanneer u als lezer van deze samenvatting graag het hele onderzoek wilt ontvangen in PDF-formaat, dan verzoek ik u om per mail (walter@matrixmethodeinstituut.nl) contact met mij op te nemen onder vermelding van de reden waarvoor u het gaat gebruiken, en of u particulier of als professional geïnteresseerd bent.
Walter Franssen, Projectleider MatriXmethode Instituut.

Voorwoord Frodo Veldt; onderzoeker

Dit document is de eindrapportage in het kader van mijn afstuderen, ofwel het afstudeeronderzoek voor Toegepaste Psychologie op Fontys Hogescholen te Eindhoven. Het afstudeeronderzoek is uitgevoerd in opdracht van het MatriXmethode Instituut. Tijdens deze afstudeeropdracht heb ik me kunnen ontwikkelen als een volwaardig Toegepast Psycholoog. Daarnaast heb ik mij kunnen verdiepen in een nieuwe methode van coachen en heb ik mijn certificaat als MatriXcoach behaald.

De verdieping in de MatriXmethode is gebeurd op enkelvoudige angsten, volle hoofden en slaapproblemen.

Voor deze opdracht had ik geen idee hoe ik als professional zou overkomen op cliënten en al helemaal geen idee wat de MatriXmethode was. Nu weet ik dat ik als professional gedreven ben om resultaat te behalen. Ingrid Stoop en Walter Franssen, mijn begeleiders tijdens het onderzoek voor de MatriXmethode, hebben laten zien dat het mogelijk is om met hard werken en veel inzet een goed resultaat te behalen. Dit zal in mijn verdere carrière een voorbeeld zijn.

Frodo Veldt, onderzoeker 'Effect van de MatriXmethode op angst voor dieren'

Onderzoeksvraag

“Wat is het effect van de MatriXmethode bij mensen met angst voor dieren?”

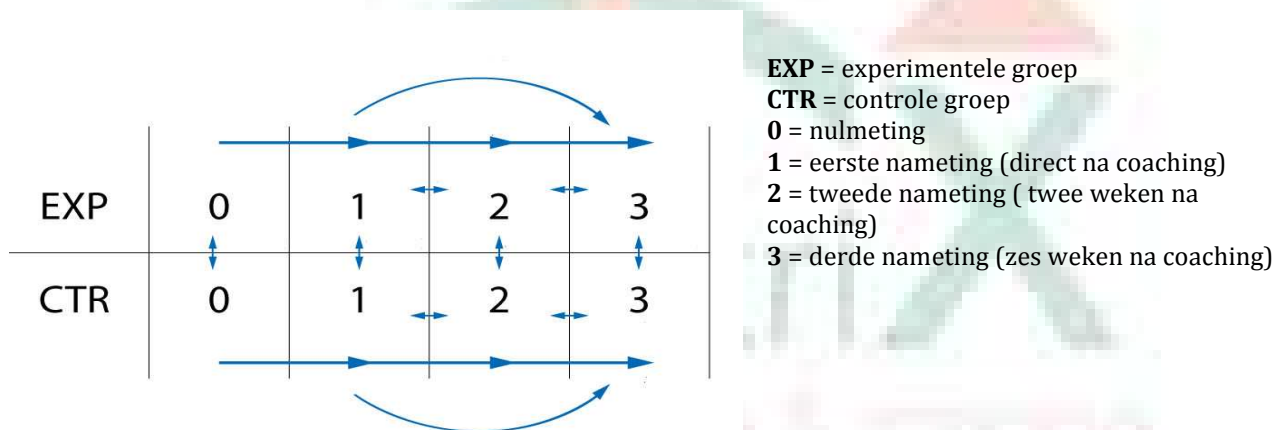
Samenvatting

Veel mensen in Nederland hebben een grote angst voor een bepaald dier of meerdere dieren. Daarbij zoeken ze vaak hun heil bij de gevestigde therapieën. De MatriXmethode is een nieuwe vorm van coaching, die zich onder andere bezighoudt met het coachen op angst voor dieren. In dit onderzoek wordt getoetst welk effect de MatriXmethode heeft na coaching op angst voor dieren. De MatriXmethode bevat aspecten van Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Byron Katie, Neuro Emotionele Integratie (NEI) en cognitieve therapie. De MatriXmethode is tot stand gekomen door jarenlange praktijkervaringen en alle opgedane kennis van die opleidingen waarvoor Ingrid Stoop gecertificeerd is. Doordat de MatriXmethode gebaseerd is op een aantal methoden en theorieën die wereldwijd gedragen worden, kan er vanuit worden gegaan dat de MatriXmethode effect heeft op mensen met angst voor dieren. Angsten bestaan volgens Ingrid Stoop (2010) uit een beeld, geluid, gevoel en/of gedachte. Door het beeld, geluid, gevoel en/of gedachte te veranderen, verandert ook de angstbeleving. (Stoop, 2010). Om dit daadwerkelijk aan te tonen, is er op verschillende manieren onderzoek gedaan naar het effect van de MatriXmethode op dierenangst. Er wordt gekeken of er een significant verschil is bij de deelnemers die een coaching hebben ontvangen en er wordt gekeken of er een significant verschil is tussen deelnemers die een coaching hebben gehad en deelnemers die geen coaching hebben gehad.

Aan de hand van een experimenteel onderzoek is nagegaan welk effect de MatriXmethode heeft op mensen met angst voor dieren. De angstbeleving is gemeten door de criteria van enkelvoudige angsten in de DSM-IV (het classificatiesysteem dat gebruikt wordt om vast te stellen of sprake is van een psychiatrische stoornis) te gebruiken en daar een vijfpunts-schaal aan te koppelen, waarbij de 1 aangeeft totaal niet van toepassing te zijn op de persoon en de 5 aangeeft dat de stelling helemaal van toepassing is op de persoon. Deze zijn vervolgens tot vragenlijst samengesteld. De onafhankelijke variabele (MatriXmethode) is gemanipuleerd om te kijken wat het effect is op de afhankelijke variabele (fobie).

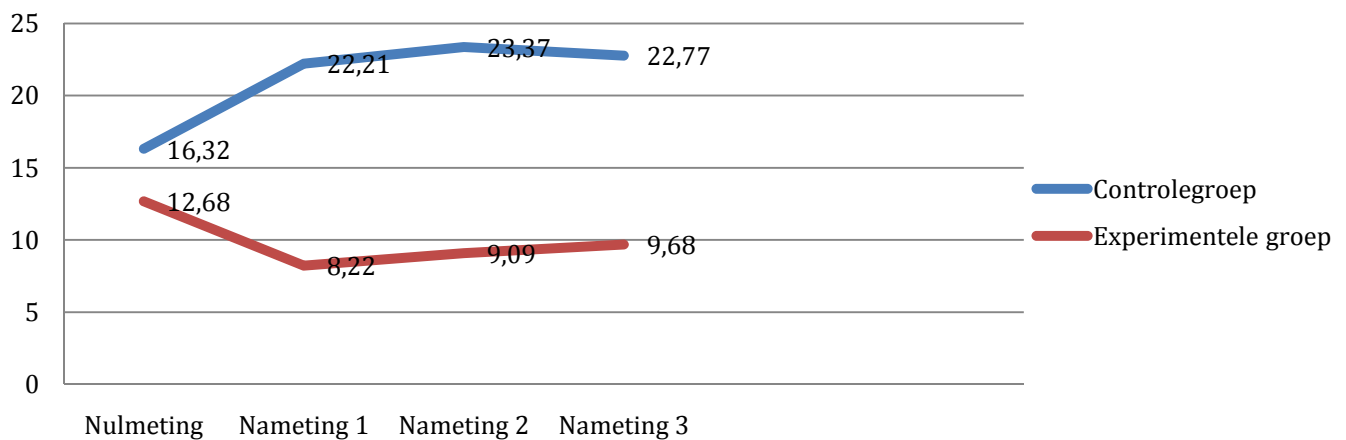
Het onderzoek naar het effect van de MatriXmethode is gedaan met twee groepen, bestaande uit in totaal 32 deelnemers (mannen en vrouwen) in de leeftijdscategorie 6-50 jaar. De groepen bestonden uit de experimentele groep, dit is de groep waar het experiment daadwerkelijk mee werd gedaan en de controlegroep. Deze laatste groep onderging het experiment niet, maar deed wel mee aan de metingen. Het onderzoek begon met een aanmeldingsformulier. Hier werden de eerste gegevens opgevraagd ofwel een eerste meting gedaan. Dit om te kijken of iemand voldoet aan de criteria voor deelname aan het onderzoek. Door middel van een enquête werd er een nulmeting gehouden voordat er coaching heeft plaatsgevonden. De vragen die van belang zijn voor de analyses werden na de coaching opnieuw geënquêteerd. De eerste nameting volgde direct na de coaching, de tweede nameting was twee weken na de coaching en de laatste meting vond vier weken na de coaching plaats. Een effectonderzoek begint met een nulmeting, oftewel pretest (Boeije, Hart, & Hox 2009). Dit gebeurt voor dat het experiment heeft plaatsgevonden. Daarna ondergaat de experimentele groep het experiment. Wanneer het experiment heeft plaatsgevonden, wordt meteen daarna nog een meting gedaan. Deze meting wordt ook wel de posttest genoemd (Boeije, Hart, & Hox 2009). In dit onderzoek werd na de postmeting ook nog een derde meting gedaan. Tijdens dit onderzoek is geanalyseerd of er een verschil bestaat in angstbeleving tussen voor én na de MatriXmethode en of er een verschil is tussen de groep die gecoacht is en de groep die niet gecoacht is op de angst voor een dier. Deze analyses zijn bewerkstelligd met de Wilcoxon Signed-ranktoets en de Mann Whitney-U toets. Tijdens de analyses is genoeg genomen met een significantie van 95%.

De metingen in schema:



Om te bepalen of de items in de vragenlijst konden worden samengevoegd tot één construct, werd de analyse 'Cronbach's alpha' uitgevoerd in het statistisch computerprogramma SPSS. De vragenlijst bestaat uit zeventien items die allemaal bedoeld zijn om de beleving van angst te meten. De nulmeting werd geanalyseerd met de Cronbach's alpha. Wanneer bleek dat deze samengevoegd kon worden, konden de andere metingen ook worden samengevoegd. Een construct kan worden samengevoegd wanneer de score van de Cronbach's alpha minimaal 0.60 is (Verhoeven, 2007). Deze score geeft aan dat alle items in de vragenlijst kunnen worden samengevoegd tot één variabele. In dit geval de mate van angstbeleving. Er is gewerkt met één construct, genaamd 'Beleving van angst'.

Verloop angstbelevenis in 6 weken



De minimale score is altijd acht omdat iedereen in de meest ideale situatie de laagste score zou hebben en de verdeling daarbij tussen de één en zestien zou zijn (zestien deelnemers in de experimentele groep). De gemiddelde rangordingscore hiervan is acht. Op de horizontale as worden de verschillende meetmomenten weergegeven.

Uit het onderzoek blijkt dat na het ondergaan van een coachingsessie met de MatriXmethode tijdens alle nametingen de angst voor het dier is verminderd. Daarom kan gesteld worden dat het effect dat gemeten is in de experimentele groep toegeschreven kan worden aan de MatriXmethode.

Ook blijkt dat de beleving van angst in de experimentele groep geen significante verschillen kent tussen de eerste nameting gelijk na de coaching en de nameting na zes weken. De verminderde beleving van angst na de coaching blijft na zes weken hetzelfde.

De doelstelling die de MatriXmethode zich stelt, namelijk de mensen zelf leren om de eigen strategie van de eigen beleving van het eigen probleem te vervangen, is bereikt. Volgens de resultaten stijgt de beleving van angst in de experimentele groep iets, maar deze stijging is in geen van de nametingen significant en de angstbeleving ten opzichte van de nulmeting blijft significant. Een andere conclusie die gesteld kan worden is dat de methode werkzaam is binnen deze onderzoeksgroep ongeacht de leeftijd en het geslacht. De basis waarop de coaching van de MatriXmethode gebaseerd is, dit houdt in dat het veranderen van zien, horen, voelen en denken zorgt voor verandering in de angstbeleving, werkt in deze onderzoeksgroep en angst voor dieren.

Ook blijkt uit dit onderzoek dat het niet nodig is in te gaan op de oorzaak van de angst voor dieren. De angst is in deze onderzoeksgroep significant minder geworden en gebleven, zonder de oorzaak van de angst onder handen te nemen.

Uit deze resultaten kan worden geconcludeerd dat er maar één coaching van een uur nodig is om de beleving van angst tot zes weken na de coaching significant te verlagen. Het blijkt dat de MatriXmethode ervoor zorgt dat de angstbeleving van de mensen in de experimentele groep na zes weken lager is dan voor de coaching. In de controle groep zijn er tijdens het onderzoek geen significante verschillen gemeten. De daling in angstbeleving welke in de experimentele groep is gemeten mag daarom worden toegeschreven aan de MatriXmethode.

Wat kan er nog verbeterd worden om het effect van de MatriXmethode op dierenangst te verhogen?

Het doen van een langdurig onderzoek

De duur van het onderzoek is afhankelijk van hoe snel er genoeg mensen zijn die mee willen doen. Daarnaast is het mogelijk meer deelnemers aan het onderzoek mee te laten doen. Dit zou kunnen door alle MatriXcoaches er in te betrekken.

Kwalitatief onderzoek doen

In dit onderzoek blijkt dat de MatriXmethode werkt, maar dit is in een kleine populatie. Enkele deelnemers geven aan dat de coaching bij hen geen effect heeft. Via een kwalitatief onderzoek kan worden nagegaan waarom de MatriXmethode niet heeft gewerkt en waarom bij andere personen wel.

Meer nametingen na het coachen

Het zou interessant zijn om te onderzoeken of op langere termijn de angst nog minder wordt, gelijk blijft of stijgt. Dit is te doen door na het coachen meer nametingen te doen dan tijdens dit onderzoek. Op deze manier kan er getoetst worden of het effect van de MatriXmethode een blijvend effect is of niet.

Reactie van het contact met een dier toetsen

Tijdens een volgend onderzoek is het verstandig om aandacht te besteden of de gecoachte mensen in contact zijn gekomen met hun dier. En wat het verschil is tussen de deelnemers die de dieren zijn tegengekomen en de deelnemers die de dieren nog niet zijn tegengekomen.

Nawoord door de projectleiding MatriXmethode

De MatriXmethode is een korte en effectieve methode gebleken. Ook hier geldt, net als bij andere behandelwijzen, dat het niet dé oplossing is voor alle mensen en alle problemen. Wel hebben we onomstotelijk en onderbouwd aangetoond dat het voor de meeste personen met dierenangst heeft geleid tot bewezen positieve resultaten. Zeker als men in ogenschouw neemt dat het slechts één coaching van minder dan één uur betreft, gegeven door een relatief onervaren MatriXcoach (zijnde een collega student). Hiermee is tevens aangetoond dat onze opleiding effectieve MatriXcoaches opleveren, ook al hebben zij geen ervaring als coaches. We zijn er van overtuigd dat we de mensen met een enkelvoudige fobie en in het bijzonder de mensen met angst voor dieren in de nabije toekomst kunnen coachen met een laagdrempelig en effectief hulpmiddel, uniek in haar soort met als kernwoorden respectvol, snel, zelfredzaam en simpel. Er zijn meer dan een half miljoen mensen met angst voor een bepaald dier of het nu een hond, wesp, spin, kikker, paard, rat, muis is of welk dier dan ook. Angst die je beperkt in je ruimte voor vrije keuzes of die een paniecreactie bij je oproepen zodra je er mee in aanraking komt. Veel behandelingen voor dierenangst zijn langdurig en duur. Deze mensen, jong en oud, kunnen voortaan op deze snelle manier en persoonlijk veilige manier van hun angst afgeholpen worden. Voor al deze mensen ligt deze vorm van coaching binnen handbereik, de vraag is alleen: hoe vinden zij ons? Het MatriXmethode Instituut zal eind augustus 2011 met een nieuwe dienstverlening de markt gaan bedienen. Deze nieuwe dienstverlening zal via de website www.angst-ecoaching.nl worden aangeboden en zal voor faalangst een nieuw en uniek concept zijn omdat met Skype of telefonisch zal worden gecoacht. We nodigen u uit om deze website te raadplegen. Alle aanbevelingen door de onderzoeker gedaan zullen worden opgepakt in de tweede helft van 2011 door een universitaire student psychologie. De mensen die met behulp van www.angst-ecoaching.nl zijn gecoacht, zullen negen maanden lang gevolgd worden.

Nawoord door de bedenker van de MatriXmethode, Ingrid Stoop

Met enige trots heb ik het rapport van Frodo doorgelezen. Daar waar mensen mij vragen of de methode bewezen is kan ik ze naar zijn onderzoek en rapportage verwijzen.

Op het moment dat Frodo het onderzoek deed, zijn hij en zijn medestudenten/stagiaires door mij in vier dagen persoonlijk getraind om deze MatriXmethode zelf toe te kunnen passen. Zij hebben Frodo's deelnemers aan zijn onderzoek gecoacht. Zij hebben, als net getrainde MatriXcoaches, de coachingconsulten van maximaal één uur uitgevoerd terwijl Frodo de metingen heeft gedaan. Er is dus geen constante factor. Ons doel om te bewijzen dat de MatriXmethode effectief is bij enkelvoudige fobieën/angsten én dat de methode overdraagbaar is zodat anderen deze ook kunnen uitvoeren, is hiermee geslaagd.