

## **Samenvatting van: Effectiviteit MatriXcoachen bij rijangst**

### ***Voorwoord Projectleider Walter Franssen van het MatriXmethode Instituut***

Het onderzoek naar Rijangst heeft plaatsgevonden van 1 februari tot 27 mei 2011 en is uitgevoerd door Sebastiaan Lichtenberg, afstudeerstudent aan de Fontys Hogescholen in Eindhoven, richting Toegepaste Psychologie. Het onderzoek is een praktijkgericht onderzoek en geen wetenschappelijk onderzoek. Tevens is het een toetsend onderzoek. Dit type onderzoek wordt uitgevoerd wanneer de onderzoeker een verwachting, hypothese of theorie wil gaan toetsen. Het is niet zozeer de onderzoeksopzet die wij hebben gehanteerd die afwijkt, maar vooral de duur van het onderzoek. Wel zijn de resultaten opgeslagen en geanalyseerd in SPSS, een pakket dat voorspellende analyses doet en vooral gebruikt wordt bij gedegen kwantitatief onderzoek. Veel mensen zijn nieuwsgierig of het na één jaar ook nog werkt. Wanneer u zes weken angstvrij rijdt, hebben wij vooralsnog geen reden te verwachten dat er na zes maanden ineens een terugval zou zijn. Maar we hebben dat (nog) niet onderzocht. Voor dit onderzoek, maar bovenal voor deze doelgroep, is nu wel de toepasbaarheid en de effectiviteit van de MatriXmethode onderzocht op een termijn van zes weken.

Wanneer u als lezer van deze samenvatting graag het hele onderzoek wilt ontvangen in PDF-formaat dan verzoek ik u contact op te nemen met mij onder vermelding van de reden en waarvoor u het wil gaan gebruiken. Stuur u dan een email naar [walter@matrxmethodeinstituut.nl](mailto:walter@matrxmethodeinstituut.nl) en geef daarbij aan of u geïnteresseerd bent als particulier of professional.

*Walter Franssen, Projectleider MatriXmethode Instituut*

### ***Voorwoord onderzoeker Sebastiaan Lichtenberg***

Voor u ligt de scriptie welke het resultaat is van het onderzoek dat ik heb uitgevoerd in opdracht van het MatriXmethode Instituut. Tijdens mijn opleiding Toegepaste Psychologie heb ik veel geleerd en mijzelf ontwikkeld als professional binnen dit domein. Niet alleen het uitvoeren van dit onderzoek was voor mij een uitdaging, maar ook de verdieping in de MatriXmethode en het worden van een MatriXcoach waren ontzettend interessant. Binnen dit onderzoek ben ik in contact gekomen met mensen die diverse problemen en angsten hebben. Om deze mensen van hun problemen of angsten af te helpen was voor mij een bijzonder prettige ervaring. Uiteindelijk doe je het hier natuurlijk allemaal voor.

*Sebastiaan Lichtenberg, Onderzoeker 'Effectiviteit MatriXcoachen bij rijangst'*

## **Onderzoeksvraag**

"Is de MatriXmethode een effectieve methode om de beleving van rijangst te verminderen?"

## **Samenvatting**

Het MatriXmethode Instituut -de opdrachtgevende organisatie van dit onderzoek- gaat ervanuit dat mensen een interne strategie ontwikkelen bij emoties en het leren. Wanneer er problemen ontstaan, blijkt dat deze strategie niet werkt of zelfs het tegendeel bewerkstelligt. Zo ook bij rijangst en de behandeling daarvan waarop dit onderzoek zich richt. De MatriXmethode gaat niet in op de oorzaken van de problemen, maar werkt effectief en praktisch aan een eigen gecreëerde oplossing door gebruik te maken van eigen potentieel, kracht en kwaliteiten. Dit gebeurt onder begeleiding van een MatriXcoach. Het doel van de behandeling is dat mensen het probleem zelf leren aanpakken en oplossen. Op deze manier kunnen zij hun eigen manier van informatieverwerking vinden die precies past bij hun eigen behoeften. Naar eigen zeggen is er al vanuit de praktijk bewezen dat de MatriXmethode de beleving van rijangst bij mensen vermindert, maar men wil graag een kwantitatief onderzoek laten uitvoeren. Dit om de resultaten hiervan te publiceren in vakbladen -in binnen en buitenland- en om potentiële cliënten, ziektekostenverzekeraars e.d. te overtuigen. Het onderzoek zal antwoord gaan geven op de volgende vraag: "Is de MatriXmethode een effectieve methode om de beleving van rijangst te verminderen?"

Van den Berg, Boon & Van Bergen (2005) stellen dat rijangst zeer specifiek kan zijn. Verschillende situaties binnen het besturen van een voertuig kunnen leiden tot een specifieke soort angst. Zo kan er een verschil gemaakt worden bijvoorbeeld het rijden in een file, over bruggen, door tunnels, op de linkerbaan van een snelweg of bij inparkeren.

De definitie voor een specifieke fobische stoornis is: een langdurige (minstens zes maanden) buitensporige vrees voor een specifieke situatie of specifiek object. Deze angst is zo sterk aanwezig dat het de manier van leven of functioneren significant beïnvloedt of significante klachten veroorzaakt. Dit kunnen bijvoorbeeld lichamelijke of cognitieve klachten zijn. (Nevid, 2008).

Rijangst is een fobische stoornis waarvoor mensen niet gediagnosticeerd worden. Voor dit onderzoek zal er daarom gekeken worden naar de in de DSM-IV (2000) gepresenteerde zeven kenmerken voor een specifieke fobie. Dit om proefpersonen voor dit onderzoek correct te kunnen selecteren en op een wetenschappelijk correcte wijze onderzoek te kunnen doen naar de beleving van angst voor én na het toepassen van de MatriXmethode.

De effectiviteit van de MatriXmethode bij rijangst is onderzocht aan de hand van een experimenteel effectonderzoek waaraan dertig mensen deelnamen. Hiervan heeft de helft (vijftien deelnemers) een coachingsessie ondergaan op basis van de MatriXmethode (experimentele groep) en de andere helft (eveneens vijftien deelnemers) heeft geen coachingsessie ondergaan binnen de periode van het onderzoek (controlegroep).

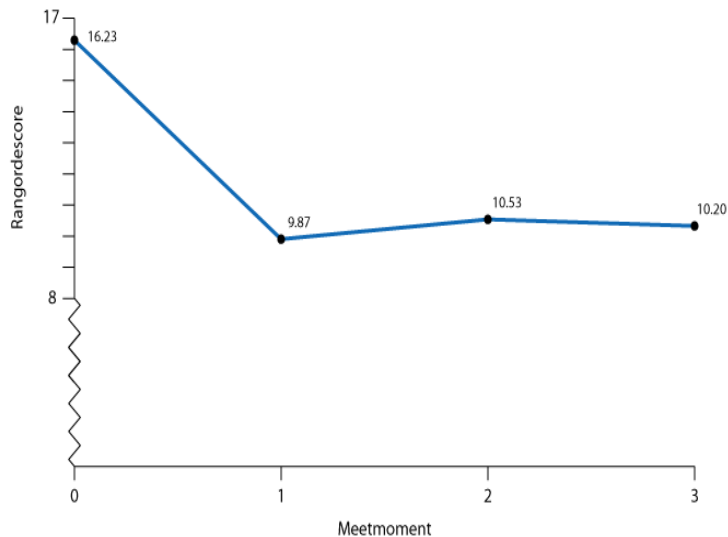
Aan de hand van een intakevragenlijst is bepaald of de mensen in aanmerking komen voor het onderzoek en voldoen aan de zeven kenmerken voor een specifieke fobie. Vervolgens zijn over een tijdspanne van zes weken een nulmeting en (na individuele coachingsessies bij de experimentele groep) drie nametingen uitgevoerd. Deze metingen zijn uitgevoerd met behulp van een eigen ontwikkelde vragenlijst.

De analyses die uitgevoerd zijn, zijn:

1. Cronbach's Alpha
2. Mann-Whitney U-toets
3. Wilcoxon Signed-rankstoets

Om tot een score voor de beleving van angst te komen in dit onderzoek zijn vragen uit de enquête geclusterd door middel van Cronbach's Alpha. Wanneer een aantal variabelen uit de enquête een score van .60 of hoger geven, mogen deze variabelen geclusterd worden tot 1 variabele. Om te kijken of het verschil tussen de experimentele groep en de controlegroep op toeval berust, is er gebruik gemaakt van de Mann-Whitney U-toets. Hierbij geldt dat er een significant verschil is tussen de controle- en experimentele groep. Een significant verschil betekent dat het verschil met 95% betrouwbaarheid bewezen is en dat het niet op toeval berust. Met de Wilcoxon Signed-rankstoets kan er nagegaan worden of een verschil op een ordinale variabele tussen twee gekoppelde steekproeven op toeval berust. Het gaat hier om paren respondenten, in dit geval het verschil tussen de nulmeting en de verschillende nametingen, tussen de eerste en tweede nameting en tussen de tweede en derde nameting. (Baarda & de Goede, 2006).

De onderzoeksvraag: "Is de Matrixmethode een effectieve methode om de beleving van rijangst te verminderen?" kan positief worden beantwoord. Na zes weken kan worden vastgesteld dat de Matrixcoaching een significante daling in angstbeleving heeft bewerkstelligd. De effectiviteit van de Matrixmethode kan ook worden weergegeven in een grafiek waarin de mate is weergegeven van de angstbeleving, gebaseerd op rangordescores bij de experimentele groep. Dit is te zien aan de grafiek die op de volgende pagina is weergegeven.



Op de verticale as worden de rangordescores weergegeven. Deze score is minimaal acht omdat iedereen in de meest ideale situatie de laagste score zou hebben en de verdeling daarbij tussen de één en zestien zou zijn (vijftien deelnemers in de experimentele groep). De gemiddelde rangordescore hiervan is acht. Op de horizontale as worden de verschillende meetmomenten weergegeven ('0' = nulmeting, '1' = eerste nameting, enzovoorts).

Opgemerkt kan worden dat uit het onderzoek blijkt dat tussen de nulmeting en eerste nameting respectievelijk de eerste nameting en de tweede nameting een significant verschil bestaat en tussen de tweede en derde nameting niet. De rangordescores dienen slechts als indicatie voor de mate van angstbeleving.

De relevante gegevens die bij deze grafiek horen, zijn hieronder schematisch in kaart gebracht. Hierbij is er onderscheid gemaakt tussen de experimentele groep en de controlegroep, en zijn de gegevens per meetmoment aangegeven. De gegevens die vermeld zijn, zijn de gemiddelde rangordescores, medianen en de gemiddelden

Soort meting	Soort groep	Gemiddelde rangordescore	Mediaan	Gemiddelde
Nulmeting	<b>Experimentele groep</b>	<b>16.23</b>	<b>3.06</b>	<b>2.99</b>
	Controlegroep	14.77	2.94	3.00
Eerste nameting	<b>Experimentele groep</b>	<b>9.87</b>	<b>1.59</b>	<b>1.85</b>
	Controlegroep	21.13	2.94	3.00
Tweede nameting	<b>Experimentele groep</b>	<b>10.53</b>	<b>2.06</b>	<b>2.18</b>
	Controlegroep	20.47	2.94	2.97
Derde nameting	<b>Experimentele groep</b>	<b>10.20</b>	<b>2.29</b>	<b>2.22</b>
	Controlegroep	20.80	2.94	2.96

## ***Wat kan er nog verbeterd worden om het effect van de MatriXcoaching te verhogen?***

Het onderzoek heeft ertoe geleid dat de onderzoeksvraag eenduidig is beantwoord.

### Lange termijn onderzoek

De enige reservering die gemaakt kan worden is dat het onderzoek tussen het coachingmoment en de laatste nameting is uitgevoerd in een periode van zes weken. Dit gegeven leidt tot de aanbeveling om een vervolgonderzoek uit te voeren naar de effecten op lange termijn.

### Grotere steekproef

Verder kan het interessant zijn om vervolgonderzoek uit te voeren op basis van cliënten die zich aanmelden via het MatriXmethode Instituut en dat dit onderzoek een vast onderdeel wordt van de behandeling. Op deze wijze wordt na een langere periode een grote hoeveelheid data verzameld (grotere steekproef) op basis waarvan het ook beter mogelijk is conclusies te trekken op basis van geslacht, leeftijd, etc.

### Verder kwalitatief onderzoek

Een derde aanbeveling is het uitvoeren van een kwalitatief onderzoek. Binnen dit onderzoek zijn er enkele deelnemers in de experimentele groep geweest die tijdens de nametingen aangaven dat ze nog niet (helemaal) van hun angst af waren. Een onderzoek zou zich kunnen concentreren op deze deelnemers in vergelijking tot deelnemers waarbij de methode wel aanslaat.



## ***Nawoord door de projectleiding MatriXmethode***

De MatriXmethode is een korte en effectieve methode gebleken. Ook hier geldt 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 rijangst heeft geleid tot bewezen positieve resultaten. Zeker als men in ogenschouw neemt dat het slechts één coaching van minder dan één uur betreft door een relatief onervaren MatriXcoach (zijnde een collega student). We zijn ervan overtuigd dat we mensen met een enkelvoudige fobie en in het bijzonder mensen met rijangst in de nabije toekomst kunnen coachen met een laagdrempelig en effectief hulpmiddel, dat uniek in haar soort is met als kernwoorden respectvol, snel, zelfredzaam en simpel. Er zijn meer dan 800.000 mensen met rijangst die op deze snelle manier en persoonlijk veilige manier van hun angst afgeholpen zouden kunnen worden. Voor al deze mensen ligt deze vorm van coaching binnen handbereik, de vraag is alleen: hoe vinden zij ons?

De aanbevelingen over de grotere steekproef en pakken we nog even niet op omdat we in de nabije toekomst geen grootschalig onderzoek willen doen. We hebben in de onderzoeksperiode een aantal onderzoeken zoals angsten voor dieren, faalangst en drukke hoofden voor AD(H)D uitgevoerd en daarmee is voldoende bewezen dat de MatriXmethode effectief werkt. De aanbevelingen over verder kwalitatief onderzoek en lange termijn onderzoek nemen we ter harte. Het MatriXmethode Instituut zal een nieuwe dienstverlening gaan starten na de zomer van 2011 waar met de MatriXmethode mensen worden gecoacht met alle bestaande en denkbare enkelvoudige fobieën/angsten als ook faalangst of presentatieangst. De nieuwe dienst zal worden ondergebracht op de website [www.angst-ecoaching.nl](http://www.angst-ecoaching.nl) en zal worden uitgevoerd met behulp van e-coaching met Skype of telefoon. Daar we staan voor de effectiviteit van ons product gaan we iedere gecoachte persoon met een enkelvoudige fobie/angst of faalangst of presentatieangst één jaar lang volgen waardoor we de kwaliteit willen waarborgen en meer data kunnen verzamelen.

## ***Nawoord door de bedenker van de MatriXmethode, Ingrid Stoop***

Het rapport van Sebastiaan is, net als de andere onderzoeken, zeer waardevol. Daar waar mensen mij vragen of de methode bewezen is, kan ik ze naar zijn onderzoek en rapportage verwijzen.

Op het moment dat Sebastiaan het onderzoek deed, zijn hij en zijn medestudenten/stagiaires in vier dagen door mij persoonlijk getraind om deze MatriXmethode zelf toe te kunnen passen. Zij hebben Sebastiaan's deelnemers aan zijn onderzoek gecoacht. Zij hebben, als net getrainde MatriXcoaches, de coachingconsulten van maximaal één uur uitgevoerd terwijl Sebastiaan de metingen heeft gedaan. Er is dus geen constante factor.

Ons doel om te bewijzen dat de MatriXmethode effectief is bij enkelvoudige fobieën/angsten en in het bijzonder rijangst, is hiermee geslaagd.