

Samenvatting van: Effectiviteit MatriXcoaching op faalangst bij middelbare scholieren in de bovenbouw

Voorwoord Walter Franssen; Projectleider MatriXmethode Instituut

Het onderzoek naar faalangst heeft plaatsgevonden van 1 februari tot 27 mei 2011 en is uitgevoerd door Petra Thelosen, afstudeerstudent aan de Fontys Hogescholen in Eindhoven, richting Toegepaste Psychologie. Om de invloed van de MatriXmethode op faalangst te onderzoeken, is een experiment uitgevoerd. In dit onderzoek is sprake van een verschilonderzoeksvraag, het gaat hier om een vergelijking van groepen of situaties op één of meerdere eigenschappen. Het onderzoek is kwantitatief; de invloed van de MatriXmethode wordt onderzocht met behulp van cijfers en het onderzoek gaat meer de breedte in dan de diepte. Het onderzoek kan ook omschreven worden als een toetsend experiment; er wordt getoetst of er een causaal verband bestaat tussen de twee kenmerken, faalangst en het ontvangen van coaching via de MatriXmethode. Dit rapport betreft een onderzoek naar de invloed van de MatriXmethode op adolescenten met kenmerken van faalangst in de bovenbouw van middelbare scholen, in de leeftijd van 14 tot en met 18 jaar. Aan dit onderzoek hebben in totaal 32 leerlingen deelgenomen. Beide groepen bestaan uit zestien deelnemers, afkomstig van verschillende scholen.

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. Stuur u dan een emailbericht naar walter@matrixmethodeinstituut.nl en geef daarbij aan: de reden, waarvoor u het wilt gebruiken en of u als particulier of professional hierin geïnteresseerd bent.

Walter Franssen, Projectleider MatriXmethode Instituut

Voorwoord Petra Thelosen; onderzoeker

Voor u ligt de eindrapportage van het onderzoek dat ik in het kader van mijn afstuderen, aan de opleiding Toegepaste Psychologie te Eindhoven, uitgevoerd heb. Voorbereidend op mijn afstudeerperiode ben ik op zoek gegaan naar aantrekkelijke, interessante onderzoeksoopdrachten voor mijn afstuderen. Uiteindelijk ben ik via het internet bij het MatriXmethode Instituut terechtgekomen, waar de behoefte bestond naar de resultaten van de door Ingrid Stoop ontwikkelde coachingsmethode: de MatriXmethode. Aangezien het onderwerp 'Faalangst' onderzocht kon worden, leek het me erg interessant om hier meer over te weten te komen en om te onderzoeken of deze methode invloed heeft op faalangstige gevoelens die mensen kunnen ervaren. Ook de cursus tot MatriXcoach die ik deze periode gedaan heb, is mij erg goed bevallen. Ik heb veel geleerd over de MatriXmethode en kan deze nu, dankzij de cursus, ook zelf toepassen. Ook heb ik zelf coachingsgesprekken uit mogen voeren met de MatriXmethode, wat erg leuk en leerzaam was. Al met al heb ik dit onderzoek als zeer prettig en leerzaam ervaren.

Petra Thelosen, onderzoeker 'De invloed van de MatriXmethode op adolescenten met kenmerken van faalangst'

Onderzoeksvraag

"Wat is de invloed van de MatriXmethode op adolescenten met kenmerken van faalangst in de bovenbouw (klas 3 t/m 6) van middelbare scholen?"

Samenvatting

De opdrachtgever en tevens ontwikkelaar van de MatriXmethode, Ingrid Stoop, wil graag onderzoek laten doen naar de effectiviteit van deze methode op adolescenten met faalangstige gevoelens en faalangstige belevingen. De methode, tot stand gekomen door middel van Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), Byron Katie, Neuro Emotionele Integratie (NEI) en cognitieve therapie, betreft het stellen van open vragen waarbij de persoon zelf zijn strategie omschrijft en verandert, daar waar die niet handig is. De MatriXmethode gaat er vanuit dat het begin van een probleem ligt bij de beleving die de persoon ergens aan toekent, door middel van een beeld, geluid, gevoel en/ of gedachte, en dat hieraan een emotie gekoppeld is. Door de coachee zelf zijn strategie, en hiermee zijn beleving, te laten vervangen zal de angstbeleving van deze persoon afnemen. (Stoop, 2010).

In dit onderzoek wordt faalangst omschreven als die vorm van angst die optreedt bij het leveren van te beoordelen (school) prestaties op cognitief, motorisch en/ of sociaal gebied, waarbij de concentratie op een mogelijke mislukking (bang zijn om ergens in te mislukken) de aanwezige kennis en vaardigheden blokkeert. (Nieuwenbroek, 1991)

De deelnemers van dit onderzoek zijn verdeeld over twee groepen, namelijk de experimentele groep en de controlegroep. Beide groepen vulden een vragenlijst bij de nulmeting in. Hierna werd de experimentele groep eenmalig gecoacht met de MatriXmethode in tegenstelling tot de controlegroep, die geen enkele vorm van coaching ontving. Vervolgens hebben beide groepen drie nametingen ingevuld in de vorm van vragenlijsten. Met behulp van deze vragenlijsten is nagegaan of de beleving van de adolescenten met faalangstige gevoelens verandert na de coaching. Om na te gaan wat de invloed van de coaching is, zijn de resultaten van beide groepen met elkaar vergeleken.

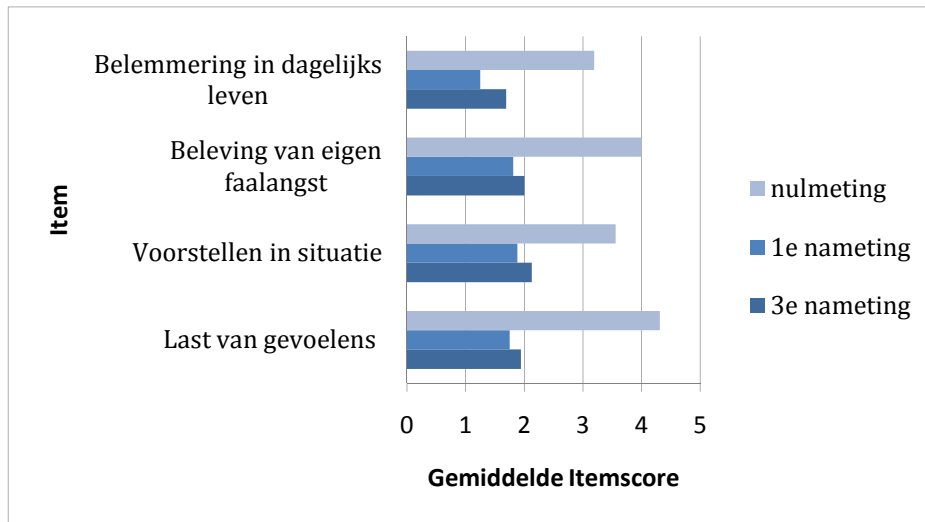
Het onderzoek heeft plaatsgevonden bij twee groepen en is als volgt weer te geven:

	Nulmeting	Coaching	1 ^e Nameting	2 ^e Nameting	3 ^e Nameting
Experimentele groep	Tijdstip 0	Ja	Direct na coaching	Twee weken na coaching/ 1 ^e nameting	Vijf weken na coaching/ 1 ^e nameting
Controlegroep	Tijdstip 0	Nee	Half uur na nulmeting	Twee weken na 1 ^e nameting	Vijf weken na 1 ^e nameting

De nulmeting en de nametingen omvatten de vorm van vragenlijsten waarbij gebruik is gemaakt van vragen op schalen (zowel Likert-schalen als semantische differentiaal) en open vragen. Bij de controlegroep zijn alle vragenlijsten digitaal afgenomen. De experimentele groep vulde de nulmeting en eerste nameting op papier in. Hierbij werd ervoor gezorgd dat de coach nooit degene is die de vragenlijst afneemt, maar dat deze vragenlijst altijd door een onafhankelijk persoon afgenomen en opgehaald werd.

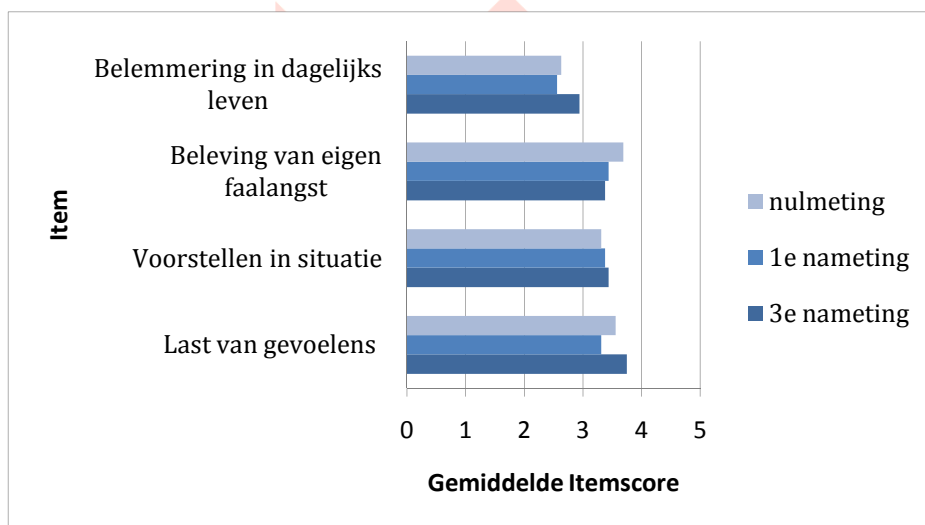
Er is gebruik gemaakt van verschillende schalen om de mate van faalangst bij de leerlingen te meten. Dit zijn de schaal die de belemmering in het dagelijks leven meet, de schaal voor lichamelijke kenmerken, de beleving van de mate van faalangst die de leerlingen zelf ervaren en de laatste schaal, die de objectieve faalangst meet. Allereerst is de betrouwbaarheid van deze schalen nagegaan. Dit is gedaan met behulp van de Cronbach's alpha. Bij het vergelijken van de resultaten op de verschillende schalen en items is gebruik gemaakt van de Wilcoxon Signed-rankstoets. Verder is de Mann-Whitney U-toets gebruikt om na te gaan of de resultaten van de experimentele groep en de controlegroep op de nulmeting een verschil laten zien. In dit onderzoek zijn de resultaten beschreven die bijdragen aan het beantwoorden van de vraagstelling: "Wat is de invloed van coaching via de MatriXmethode op adolescenten met kenmerken van faalangst in de bovenbouw (klas 3 t/m 6) van middelbare scholen?"

Hieronder zijn de gemiddelden van de vier items op de verschillende meetmomenten van zowel de experimentele als de controlegroep weergegeven:



Figuur 1: Gemiddelden aparte items experimentele nulmeting, 1^e en 3^e nameting. *Opmerking voor de interpretatie: de minimale score is altijd 1.*

MatriXmethode Instituut[©]



Figuur 2: Gemiddelden aparte items controlegroep nulmeting, 1^e en 3^e nameting.

De mate van faalangst is in de eerste nameting gemeten aan de hand van vier aparte items. De experimentele groep laat op alle vier deze items een significante daling zien ten opzichte van de nulmeting. Deze daling is bij de derde nameting voor drie van de vier items nog aanwezig. Op één item scoort deze groep bij de derde nameting weer hoger dan bij de eerste nameting. Bij de tweede en derde nameting is gebruik gemaakt van drie verschillende schalen om de mate van faalangst te meten. Hier geldt dat de experimentele groep op de drie schalen een significante vermindering van de mate van faalangst laat zien. Voor de controlegroep, ter vergelijking, is zowel op de vier aparte items als op de drie schalen geen significant verschil gevonden.

Algemene conclusie

Uit het onderzoek komt naar voren dat de MatriXmethode duidelijk een positieve invloed heeft op adolescenten met kenmerken van faalangst. De leerlingen uit de experimentele groep, die de MatriXcoaching ontvingen, ervoeren bij alle drie de nametingen significant minder faalangst dan bij de nulmeting. Bij de leerlingen die geen enkele vorm van coaching ontvingen, de controlegroep, was geen enkel significant verschil te zien op de verschillende nametingen. Het significante verschil dat bij de experimentele groep gevonden is, is dus toe te schrijven aan de MatriXmethode. Uit dit onderzoek blijkt dat de MatriXmethode een goede methode is om de mate van faalangst bij adolescenten met kenmerken van faalangst te verminderen, zowel direct als op langere termijn (vijf weken). Op basis hiervan kan geconcludeerd worden dat coaching via de MatriXmethode leidt tot een afname van de mate van faalangst. De invloed van de MatriXmethode op leerlingen met kenmerken van faalangst in de bovenbouw van middelbare scholen kan dus als positief beschreven worden.

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

Het doen van vervolgonderzoek

Het is aan te bevelen vervolgonderzoek te doen naar waar deze verbetering gemaakt kan worden. De gemiddelden op de verschillende schalen zouden namelijk nog verder naar beneden kunnen.

Betrokkenheid van de ouders vergroten

Uit onderzoek komt naar voren dat ouders betrokken moeten worden bij het begeleiden van adolescenten met faalangst. De loyale verbinding tussen ouders en kind kan worden gebruikt als krachtige bijdrage voor succes (Nieuwenbroek,1998).

Vergelijkend onderzoek MatriXmethode en andere huidige methoden

Nu uit de resultaten naar voren is gekomen dat de MatriXmethode een positief effect heeft op leerlingen met kenmerken van faalangst, kan het interessant zijn om deze methode te vergelijken met andere methoden die op het moment gebruikt worden om de mate van faalangst te verminderen. Het kan interessant zijn voor scholen en individuele leerlingen om gebruik te maken van deze methode; de methode is immers snel (er is slechts één sessie nodig voor het behaalde resultaat) in tegenstelling tot veel andere methoden waar een training vaak 6-8 weken duurt.

Behouden resultaten door herhaling

Het is aan te bevelen om aan het eind van de coachingssessie aandacht te besteden aan het feit dat de MatriXmethode een strategie is die leerlingen ook zelfstandig toe kunnen passen. Wanneer leerlingen deze methode toe kunnen passen wanneer ze in een situatie komen waarin ze nieuwe faalangstige gevoelens ervaren worden, kan de methode voor meer blijvend effect zorgen.

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 faalangst 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 opleidingen effectieve MatriXcoaches opleveren, ook al hebben zij geen ervaring als (professionele) coaches. We zijn er van overtuigd dat we de mensen met een enkelvoudige fobie en in het bijzonder de mensen met faalangst 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 faalangst die soms dagelijks, maar zeker op belangrijke momenten, het laten afweten vanwege hun faalangst. Veel behandelingen voor faalangst zijn langdurig en duur. Deze mensen, groot en klein, kunnen voortaan op deze snelle manier en persoonlijk veilige manier van hun faalangst afgeholpen worden. Voor al deze mensen ligt deze vorm van coaching binnen handbereik, de vraag is alleen hoe zij ons vinden.

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 door middel van Skype of telefonisch zal worden gecoacht. We nodigen u uit om deze website te raadplegen. De aanbevelingen over verder onderzoek zal in de tweede helft van 2011 opgepakt worden door een universitaire student. De mensen die met behulp Angst-eCoaching zijn gecoacht, zullen negen maanden lang gevolgd worden. Aanbeveling twee, om ouders bij kinderen en adolescenten te betrekken, zullen wij samen met aanbeveling drie, om onderzoek te doen naar de MatriXmethode naast andere bestaande methoden, oppakken. Ook het behouden van resultaten door herhaling zullen wij onderzoeken in de nabije toekomst. Die scholen die openstaan voor deze, voor hen nieuwe effectieve en innovatieve methode, zullen we betrekken in deze vier aanbevelingen. Wij zullen actief scholen in het voortgezet onderwijs gaan benaderen. Als scholen ons benaderen zullen we investeren in een project om dit te bewerkstelligen.

Nawoord door de bedenker van de MatriXmethode, Ingrid Stoop

Met enige trots heb ik het rapport van Petra doorgelezen. Daar waar mensen mij vragen of de methode bewezen is, kan ik ze naar haar onderzoek en rapportage verwijzen. Op het moment dat Petra het onderzoek deed, is ze samen met haar medestudenten/stagiaires door mij in vier dagen persoonlijk getraind om deze MatriXmethode zelf toe te kunnen passen. Zij hebben de deelnemers van Petra's onderzoek gecoacht. Zij hebben, als net getrainde MatriXcoaches, de coachingconsulten van maximaal een uur uitgevoerd, terwijl Petra de metingen heeft gedaan. Er is dus geen constante factor. Ons doel om te bewijzen dat de MatriXmethode effectief is bij enkelvoudige fobieën/angsten, in het bijzonder faalangst, is hiermee geslaagd. Wij verheugen ons, mede door deze onderzoeksresultaten, vele mensen te kunnen bereiken, te informeren en te begeleiden naar hun eigen oplossingen.

