

Onderzoeksbureau



## Verslag overall stress REM vragenlijst Maart 2012

Vertrouwelijk rapport over  
In opdracht van  
Eerste vragenlijsten ingevuld  
Tweede vragenlijsten ingevuld

Alle sets stress REM vragenlijsten  
HeartMath Benelux  
augustus 2010 tot en met januari 2012  
november 2010 tot en met maart 2012

### Inleiding

*De stress-REM (Stress-Reductie Effect Meting) meet de begrippen: Psychisch welbevinden, Sociaal welbevinden, Gezondheid, Coping, Time management, Cognitie, Emotie, Gedrag en Fysiek welbevinden.*

*In dit rapport wordt gebruik gemaakt van alle sets stress REM vragenlijsten die landelijk ingevuld zijn door 147 cliënten in de periode van augustus 2010 tot en met maart 2012*

### Kenmerken van de populatie

Populatiegrootte	147 cliënten
De gemiddelde leeftijd	45 jaar (jongste cliënt 16 jaar en oudste cliënt 63 jaar)
Geslacht	91 vrouwen en 56 mannen
Burgerlijke staat	35 alleenstaand, 66 getrouwd, 12 gescheiden, 1 weduwe/weduwnaar en 33 samenwonend
Opleiding	13 basisschool, 6 VMBO, 17 HAVO/VWO, 37 MBO, 71 HBO/WO en 3 mensen hebben niets ingevuld

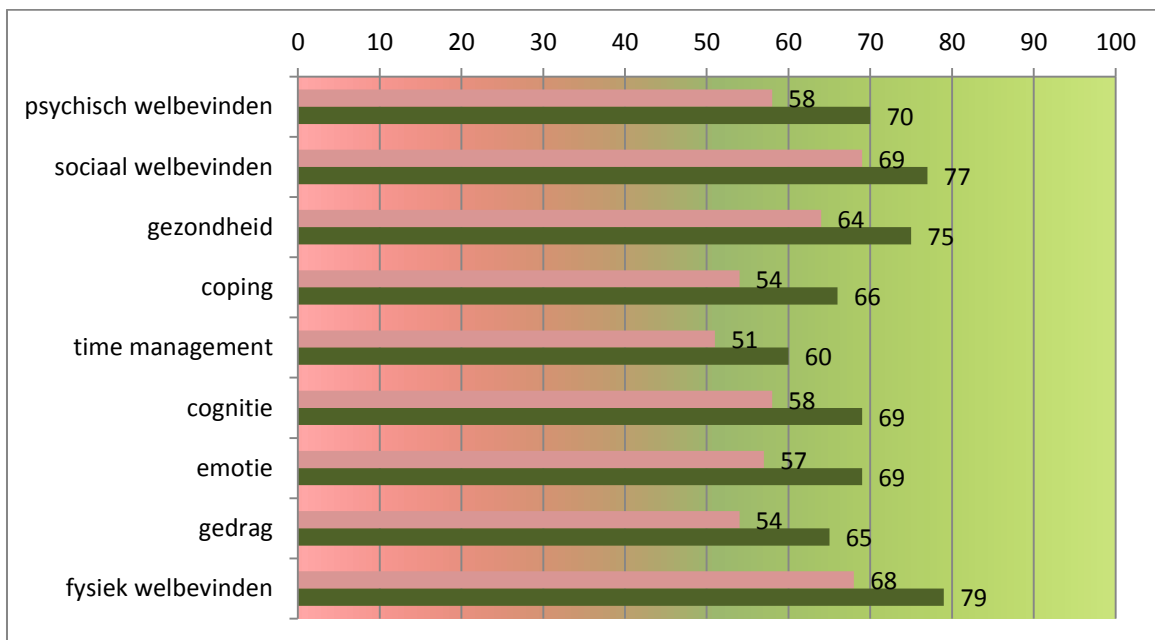
## Score tabel eerste en tweede vragenlijst

In onderstaande tabel zijn de gemiddelde en de minimale en maximale scores binnen de populatie weergegeven zoals berekend op basis van de eerste en tweede Stress-REM vragenlijst.

Scores van 147 cliënten	Eerste vragenlijst (getallen in %)			Tweede vragenlijst (getallen in %)		
	Minimaal	Gemiddelde	Maximaal	Minimaal	Gemiddelde	Maximaal
Psychisch welbevinden	26	58	88	32	70	99
Sociaal welbevinden	8	69	100	25	77	100
Gezondheid	29	64	94	33	75	96
Coping	25	54	87	33	66	94
Time management	14	51	82	18	60	100
Cognitie	28	58	91	38	69	100
Emotie	25	57	83	27	69	100
Gedrag	30	54	85	38	65	92
Fysiek welbevinden	35	68	98	33	79	100

## Grafiek scores eerste en tweede vragenlijst

In grafiek 1 zijn de gemiddelde scores van de populatie uitgezet die zijn berekend uit de eerste en de tweede stress-REM. Hoe hoger de scores hoe gunstiger omdat er positieve begrippen gemeten worden en de negatieve begrippen zijn omgezet naar positieve scores. De scores lopen van 0 tot 100%.



Grafiek 1. Gemiddelde scores voor en na de coaching

## Interpretatie van de scores

Psychisch welbevinden	Deze score geeft aan hoe goed de groep in balans is. Naarmate mensen meer gestresst zijn, is deze score meestal lager.
Sociaal welbevinden	Deze score geeft aan hoe goed het sociale netwerk is. Een goed sociaal netwerk is belangrijk als vangnet bij problemen zoals stress.
Gezondheid	Deze score geeft aan hoe goed de groep lichamelijk in orde is. Stress heeft een belangrijke invloed op de gezondheid van mensen.
Coping	Deze score geeft aan hoe goed de groep om kan gaan met stress, zowel dagelijkse als incidentele stress.
Time management	Deze score geeft aan onder hoeveel tijdsdruk de groep vindt dat ze staat. Naarmate de score hoger is heeft men meer greep op de tijd.
Cognitie	Deze score is de weergave van gedachten, gevoelens en overtuigingen zoals de respondent die beleeft.
Emotie	Deze score is de weergave van hoe men zich op het moment dat men de vragenlijst invulde emotioneel voelde.
Gedrag	Deze score geeft weer hoe de groep op dit moment omgaat met haar stress.
Fysiek welbevinden	Deze score geeft aan hoe goed het fysiek met de groep gaat.

*De betekenis van de groepsscores zoals bovenstaand vermeld, is als volgt.*

0 tot 10%	Zeer slecht
10 tot 20%	Slecht
20 tot 30%	Ruim onvoldoende
30 tot 40%	Onvoldoende
40 tot 50%	Twijfelachtig
50 tot 60%	Voldoende
60 tot 70%	Ruim voldoende
70 tot 80%	Goed
80 tot 90%	Zeer goed
90 tot 100%	Uitmuntend

## Conclusies

Dit rapport geeft de scores weer van alle cliënten op basis van een tweetal stress-REM vragenlijsten. Cliënten of professionals die aangegeven hebben niet akkoord te gaan met deelname aan dit onderzoek zijn niet meegenomen in dit verslag. Deze vragenlijst werd ingevuld voorafgaand aan de eerste en na de laatste Hartcoherentie trainingsbijeenkomst. Deze cliënten werden getraind door 24 verschillende HeartMath providers.

Voor de populatie van deze cliënten als geheel verbeterden alle dimensies van stress die gemeten zijn met behulp van de stress-REM. De grootste winst wordt gehaald op de dimensies “psychisch welbevinden”, “coping” en “emotie”. De minste winst wordt geboekt op de dimensie “sociaal welbevinden”. Hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alle dimensies in dezelfde mate zijn te beïnvloeden met behulp van HeartMath.

Kijkend naar de minimale scores is te zien dat bijna alle scores verbeterd zijn. Dit betekent dat de cliënt met de laagste score op een bepaalde dimensie tijdens de eerste stress REM vragenlijst, in ieder geval een hogere score invulde op dezelfde dimensie tijdens de tweede stress REM vragenlijst. Alleen de minimale score “fysiek welbevinden” is verminderd.

Bij de maximale score is te zien dat ook bijna alle scores verbeterd zijn. Op 4 dimensies is zelfs een verbetering zichtbaar tot de maximale score van 100%. Alleen de maximale score op de dimensie “sociaal welbevinden” blijft gelijk met de maximale score van 100%.

Mevr. dr. M. Schüsler-van Hees  
Directeur Onderzoeksbureau Soffos  
[www.soffos.eu](http://www.soffos.eu)