

Analyse van een dataset van 265 cliënten die tussen 2008 en 2013 voorafgaand aan en na afloop van HeartMath training en coaching een stress vragenlijst (POQA-R = Personal and Organizational Quality Assessment revised version) hebben ingevuld.

Deze groep van 265 cliënten bestond uit:

Geslacht	Aantal respondenten
Mannen	116
Vrouwen	145
Niet ingevuld	4
Totaal	265
Burgerlijke staat	Aantal respondenten
Alleenstaand	41
Getrouwd	130
Gescheiden	19
Weduwe/ weduwnaar	2
Samenwonend	55
Niet ingevuld	18
Totaal	265
Leeftijdscategorie	Aantal respondenten
21- 30 jaar	43
31 – 40 jaar	63
41 – 50 jaar	84
51 – 60 jaar	57
61 – 70 jaar	8
Niet ingevuld	10
Totaal	265
Hoogst genoten opleiding	Aantal respondenten
VMBO	45
HAVO/ VWO	58
HBO	72
Universitaire opleiding	38
Bachelor	14
Drs.	14
Dr.	2
Andere universitaire graad	6
Niet ingevuld	16
Totaal	265
Arbeidssituatie	Aantal respondenten
Student/ stagiair	2
Arbeider	44
Geschoold of administratief	52
Management	48
Deskundige	69
Directie	9
Technicus	3

Anders	22
Niet ingevuld	16
Totaal	265
Hoeveel uur per week werkt u meestal?	Aantal respondenten
Minder dan 25 uur	26
26 tot 35 uur	68
36 tot 40 uur	108
41 tot 50 uur	37
51 tot 59 uur	13
60 uur of meer	3
Niet ingevuld	10
Totaal	265
Hoe lang werkt u al bij de huidige organisatie?	Aantal respondenten
0 tot 6 maanden	7
6 maanden tot 1 jaar	7
1 tot 2 jaar	19
2 tot 5 jaar	38
5 tot 10 jaar	42
10 tot 20 jaar	65
20 jaar of meer	75
Niet ingevuld	12
Totaal	265
Hoe lang werkt u in uw huidige functie of positie?	Aantal respondenten
0 tot 6 maanden	22
6 maanden tot 1 jaar	15
1 tot 2 jaar	34
2 tot 5 jaar	71
5 tot 10 jaar	46
10 jaar of meer	63
Niet ingevuld	14
Totaal	265

Op de dataset werd ook een gepaarde T-toets uitgevoerd voor de dimensies:

- Positieve visie
- Dankbaarheid
- Motivatie
- Rust
- Vermoeidheid
- Spanning
- Depressie
- Woedebeheersing
- Rancune
- Stresssymptomen
- Gezondheid algemeen
- Stress

In onderstaande tabel worden de gemiddelden gegeven van de verschillende dimensies voorafgaand aan de training/ coaching en na afloop. Tevens wordt aangegeven of de betreffende dimensie significant veranderd is.

	Gemiddeld voorafgaand	Gemiddeld na afloop	Verandering	Aantal respondenten	p-waarde	Significant
Positieve visie	4,81	5,11	6%	260	0,000	Ja
Dankbaarheid	4,51	4,84	7%	260	0,000	Ja
Motivatie	4,88	5,09	4%	260	0,000	Ja
Rust	3,75	4,25	13%	255	0,000	Ja
Vermoeidheid	3,56	2,92	18%	260	0,000	Ja
Spanning	3,52	2,98	15%	261	0,000	Ja
Depressiviteit	2,41	2,12	12%	260	0,000	Ja
Woede-beheersing	2,36	2,15	9%	261	0,000	Ja
Rancune	2,84	2,54	11%	255	0,000	Ja
Stress-symptomen	2,84	2,42	15%	262	0,000	Ja
Gezondheid algemeen	2,64	2,35	11%	260	0,000	Ja
Stress	8,07	5,79	28%	261	0,000	ja

De eerste 10 dimensies hebben een score die loopt van 1 (nooit) tot en met 7 (constant). De eerste 4 dimensies zijn positief, dus hoe hoger hoe beter. De volgende 6 dimensies zijn negatief, dus hoe lager de score hoe beter.

Voor de dimensie Gezondheid algemeen loopt de score van 1 (zeer goed) tot 5 (slecht). Voor deze dimensie geldt: hoe lager de score hoe beter.

Voor de dimensie Stress loopt de score van 1 (het meest ontspannen) tot en met 15 (het meest gestrest). Voor deze dimensie geldt: hoe lager hoe beter.

In de tabel is te zien dat de gemiddelde cliënt op alle dimensies significant is verbeterd.

Dr. Marij Schüsler
Onderzoeksbureau Soffos



Onderzoeksbureau Soffos

Margrietstraat 9
5121 XL Rijen

☎ +31 161 22 52 38

☎ +31 6 15 04 24 31

✉ marijschusler@soffos.eu

🌐 <https://www.soffos.eu/>