

# Spanning of Stress Meter

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 7

Door Johan Hooglugt

## Stress testen

Bij mijn coach trajecten maak ik regelmatig gebruik om vooraf en aan het eind van de persoonlijke programma's diverse testen te laten uitvoeren. Ik maak hierbij gebruik van het onafhankelijke **bureau Soffos**. Ik laat cliënten de stress-REM test invullen.

De stress-REM is ontwikkeld om te zien hoe groot het effect is van het Stress Reductie Programma. Er is een **validatieonderzoek** ingesteld naar het effect van deze test. In dit validatieonderzoek wordt zichtbaar gemaakt of de stress-REM het construct meet dat het zegt te meten. Er is gekeken naar de

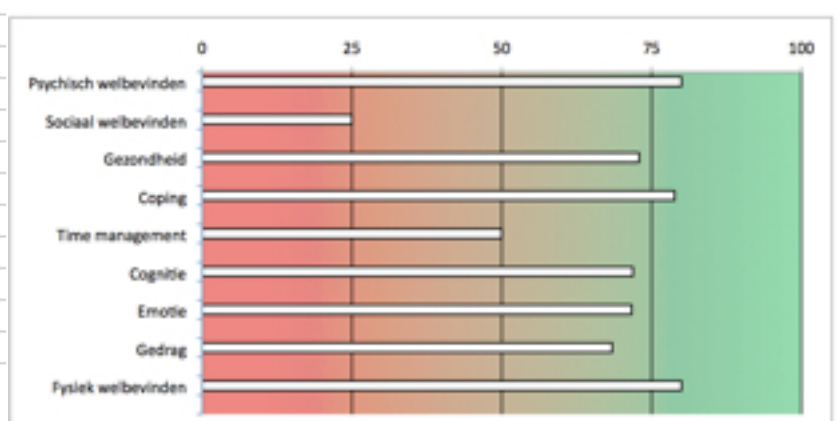
betrouwbaarheid van de stress-REM en van de verschillende dimensies. Daarnaast werd er gekeken naar de relaties tussen de overeenkomstige dimensies van de stress-REM, de medische klachten vragenlijst en de mindfulness vragenlijst, als aanwijzing voor inhoudsvaliditeit.

Voor dit validatieproces is de stress-REM ingevuld door 494 mensen (216 mannen en 278 vrouwen) met een gemiddelde leeftijd van 45 jaar. De jongste cliënt was 16 jaar en de oudste cliënt was 64 jaar toen zij de stress-REM invulden. Van deze 494 mensen waren er 119 alleenstaand, 235 getrouwd, 34 gescheiden, 3 weduwe/weduwenaar en 103 samenwonend. Tenslotte waren deze

494 mensen als volgt opgeleid: 59 gaven aan basisschool gedaan te hebben, 15 VMBO, 57 HAVO/VWO, 106 MBO en 257 HBO/WO.

Uit het onderzoek mag de conclusie getrokken worden dat de stress-REM meet wat we zeggen dat hij meet: stress en een aantal aspecten van stress, te weten psychisch welbevinden, sociaal welbevinden, gezondheid, coping, time management, cognitie, emotie, gedrag en fysiek welbevinden. Daarnaast hangen de vragen in voldoende mate samen, dus meten ze gezamenlijk hetzelfde construct.

	effecten coaching	
	onderzoek	highcoaching
psychisch welbevinden	12%	22%
sociaal welbevinden	8%	25%
gezondheid	11%	17%
coping vaardigheden	12%	17%
time mangement	9%	11%
cognitieve vaardigheden	11%	11%
emotionele vaardigheden	12%	25%
gedrag	11%	19%
fysiek welbevinden	11%	15%



Aan de hand van uw eigen scores zoals bovenstaand vermeld kunt u hieronder zien wat deze score betekent.

Psychisch welbevinden	Deze score geeft aan hoe goed u in balans bent. Naarmate mensen meer gestrest zijn is deze score meestal lager.
Sociaal welbevinden	Deze score geeft aan hoe goed uw sociale netwerk is. Een goed sociaal netwerk is belangrijk als vangnet bij problemen zoals stress.
Gezondheid	Deze score geeft aan hoe goed u lichamelijk in orde bent. Stress heeft een belangrijke invloed op de gezondheid van mensen.
Coping	Deze score geeft aan hoe goed u om kunt gaan met stress, zowel alledaagse als incidentele stress.
Time management	Deze score geeft aan onder hoeveel tijdsdruk u vindt dat u staat. Naarmate de score hoger is heeft u meer greep op uw tijd.
Cognitie	Deze score is de weergave van feiten en de beleving daarvan.
Emotie	Deze score is de weergave van hoe u op het moment dat u de vragenlijst invulde emotioneel voelde.
Gedrag	Deze score geeft weer hoe u op dit moment omgaat met uw stress.
Fysiek welbevinden	Deze score geeft aan hoe goed het fysiek met u gaat.

### Spanning - stress meter

Door het onderzoeksbureau is nu ook een spanningsmeter ontwikkeld, ook wel vitaliteitsmeter of stress-check genoemd. Zij hebben bewust gekozen voor spanningsmeter.

Het bestaat uit een korte vragenlijst van 23 vragen, die meet heel snel het spannings-/stressniveau van degene die de spanningsmeter invult. Je krijgt binnen zeer korte tijd een verslag waarin een waarde wordt aangegeven terug.

De spanningsmeter is getest en voldoet aan de normen.

Hij is gebaseerd op de huidige wetenschappelijke literatuur die beschrijft welke en de ernst van de klachten die mensen die onder stress staan hebben.

In overleg met het onderzoeksbureau Soffos heb ik de spanningsmeter online beschikbaar. Hij is zelfs mobiel in te vullen. Op basis daarvan krijg je snel het verslag.

De kosten van de spanningsmeter bedragen slechts € 4,95 inclusief BTW.

Het is een instrument dat een momentopname weergeeft. Maar om jou te laten zien hoe gestrest je bent is het een fantastisch instrument.

**Bent u na het lezen benieuwd hoe het met uw spanningsveld of stressniveau is bezoek dan mijn site om de vragenlijst in te vullen. Het zal slechts 10 minuten van uw tijd kosten. Alle gegevens gaan rechtstreeks naar Soffos en vallen onder het medisch beroepsgeheim.**

### Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

### Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09



Vanaf	Tot	Uitleg
100%	67%	spanning is een risicoscore waarbij u kans loopt op aandoeningen en ziekten van chronische aard. Aanbevolen wordt als uw score in dit gebied valt iets te ondernemen om de spanning te verlagen.
67%	33%	spanning is een score waarbij u moet opletten dat de spanning niet verder oploopt. Overweeg preventieve maatregelen
33%	0%	spanning is een normale score, veroorzaakt door normale dagelijkse spanning.