



Handgrootte en Stressbeleving
(beknopte versie)

Miranda van Wijk

2003

Waarom dit onderzoek ?

Met dit onderzoek probeer ik aan te tonen of de beleving van stress in een directe relatie staat tot kleine, neutrale of grote handen.

Ik heb hiervoor een Stress-Thermometer gemaakt met een schaalverdeling van 1 t/m 5.

1= geen stress

2= weinig stress

3= gezonde stress (neutraal)

4= veel stress

5= zeer veel stress




1	2	3	4	5
geen stress (--)	weinig stress	gezonde stress (neutraal)	veel stress	zeer veel stress (++)

Klein versus groot

Kleine handen zijn vaak duizendpootjes en houden van grote daden. Ze denken in grote lijnen en verafschuwen de nietige details, waardoor ze soms slordig zijn. Kleine handen zijn fanatiek en hebben een organisatorisch talent. Ze denken groot, niet klein en kunnen daardoor grote projecten goed overzien. Kleine handen besteden minder tijd aan één onderwerp. Ze willen het geheel blijven overzien, waardoor ze soms juist de details over het hoofd zien. Kleine handen zijn vaak flexibel en echte doorzetters.

Grote handen zijn specialistisch en interesseren zich voor de fijnere technieken en het uitwerken van details, met het gevaar dat ze door de bomen het bos niet meer te kunnen zien. Ze besteden meer tijd aan één onderwerp en komen er dus moeilijker toe om het geheel te overzien. Over het algemeen willen ze niet gedwongen of opgejaagd worden. Waar de kleine handen de breedte ingaan, gaan de grote handen veel meer de diepte in. Het zijn echte denkers. Detailgerichtheid en specialisatie zijn kernbegrippen.

De neutrale handen zitten er als het ware een beetje tussen in. Ze beschikken over het vermogen om zowel specialistisch als organisatorisch bezig te zijn. Vaak zie je dat deze mensen beide aspecten ook nodig hebben om zich lekker te voelen. Ze zijn, van de drie handgroottes, het evenwichtigst en ook vaak het meest praktisch aangelegd.

-  Ervaren mensen met kleine handen meer stress dan mensen met grote handen?
-  Grote handen zijn “specialistischer”. Betekent “detailgericht”, ook “minder stressgevoelig”?
-  Scheppen grote handen letterlijk ook meer ruimte in de geest of verliezen ze doordat ze zo detailgericht zijn juist de grote lijn uit het oog ?

- ☞ Wie voelen zich eerder “gestresst”? Of heeft het helemaal niets met de grootte van de handen te maken en ligt het gewoon aan de aard van het werk?
- ☞ Zijn alle “specialisten” meer gestresst, of zijn het juist de “organisatorischen” die hoog scoren op de stressthermometer?

Op deze vragen wil ik graag antwoorden kunnen geven. Hopelijk is dat gelukt en krijgen we nu meer inzicht in de stressbeleving van de ondervraagden. Gemakshalve heb ik de vraagstelling op het formulier beperkt tot:

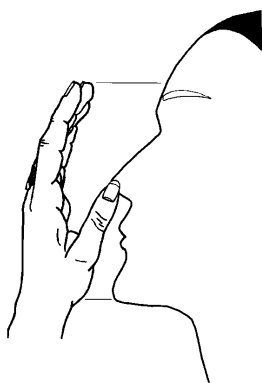
“Ervaren mensen met kleine handen meer stress dan mensen met grote handen?”

De procedure

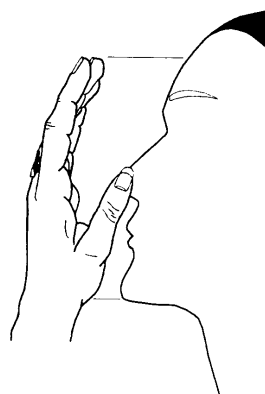
De ondervraagden kregen eerst het invulformulier. Nadat de ondervraagden alle gegevens hadden ingevuld, heb ik hun handen gemeten en ze ingedeeld in de categorieën: Klein, neutraal en groot (N-, N en N+). Dit om beïnvloeding van de vraagstelling –en de uitkomsten van het onderzoek- te voorkomen.

De meeste handen kon ik duidelijk via het gezicht meten. Voor de zekerheid heb ik ook naar de verhouding van de handen tot het lichaam gekeken. Het is nodig te vermelden dat alle ondervraagden door mij zijn gemeten. De ondervraagden hebben niet zelf de grootte van hun handen ingevuld. Een enkeling is “gemeten” door een studiegenoot. Ik ga er in die gevallen dus vanuit dat de studiegenoot dezelfde waarden met betrekking tot de gegevens N-, N en N+ hanteert als ik.

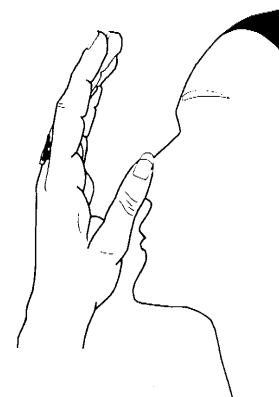
De bekende meetmethode:



kleine hand



neutrale hand



grote hand

Vervolgens heb ik alle gegevens in Access ingevoerd. Vanuit deze database is het mogelijk om door middel van verschillende queries allerlei vergelijkingen te maken en ze in grafieken weer te geven.

Het invulformulier

Ik heb een eenvoudig invulformulier gemaakt waarop de ondervraagden door middel van een kruisje zetten of iets te omcirkelen de vragen konden beantwoorden. Ik heb voor een simpele opzet gekozen zodat de ondervraagden in verhouding weinig tijd kwijt zouden zijn aan het onderzoek, maar toch alle benodigde gegevens in kunnen vullen. Voor een vlotte (informele) schrijfstijl is gekozen om de drempel laag te houden, het enthousiasme te bevorderen en een zo breed mogelijke doelgroep aan te kunnen spreken.

Hallo,

Fijn dat je mee wilt werken aan het onderzoek :

“Ervaren mensen met kleine handen meer stress dan mensen met grote handen”

Het enige wat je hoeft te doen is aangeven of je een dienstbetrekking hebt en of die specialistisch of meer organisatorisch van aard is (S/O). Daarna graag op de stressthermometer invullen in welke mate jij op je werk of in maatschappelijke situaties stress ervaart.

Er is een schaalverdeling aangebracht van 1 t/m 5.

In het vakje “Grootte” noteer ik of jouw handen vallen in de categorie Klein / Neutraal / Groot.

Je mag je naam vermelden, maar het is niet verplicht.

Naam	Geslacht	Dienstbetrekking		Grootte
	M / V	Ja / Nee	S / O	

De stressthermometer

1	2	3	4	5
geen stress (--)	weinig stress	gezonde stress (neutraal)	veel stress	zeer veel stress (++)

Alvast hartelijk bedankt voor je medewerking.

De resultaten van dit onderzoek zullen eind maart 2003 bekend zijn.

Miranda van Wijk 

Het onderzoek

De resultaten van dit onderzoek zijn berekend uit 200 ingevulde formulieren.
180 personen zijn ondervraagd en gemeten.

20 personen gaven aan dat zij in hun werk zowel een organisatorische als een specialistische kant hebben (bijvoorbeeld een manager die ook wetenschappelijk onderzoek verricht). Deze personen hebben een extra formulier ingevuld, zodat het totaal aantal formulieren 200 bedraagt.

Ik heb in de meest verschillende beroepscategorieën dit onderzoek gehouden.
Je kunt hierbij onder andere denken aan:

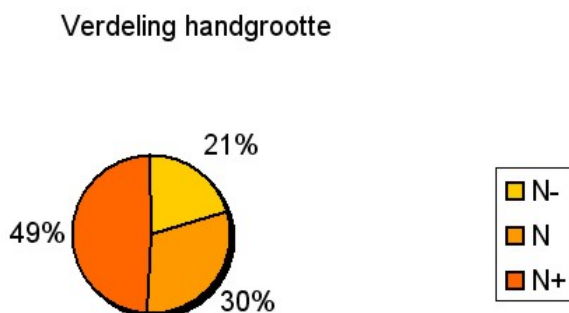
- wetenschappers
- secretaresses
- studenten
- dirigenten
- onderwijzers
- politiemensen
- barkeppers
- therapeuten
- huisvrouwen
- thuishulpen
- gepensioneerden
- onderzoekers

Omdat het veel moeilijker was om mensen met kleine handen te vinden, was het niet te vermijden dat de groepen met neutrale en grote handen ook daadwerkelijk groter werd. Om de groepen met elkaar te kunnen vergelijken heb ik gebruik gemaakt van de percentages per groep.

De grafieken zijn opgesplitst in twee soorten:

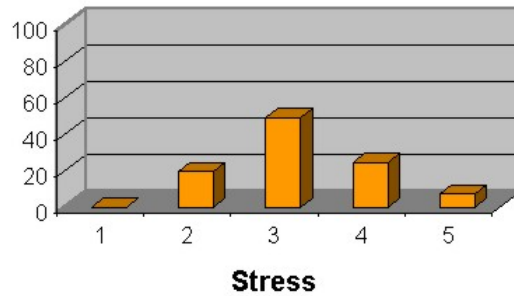
1. Staafgrafiek: De exacte percentages per groep, per categorie op de thermometer
2. Taartvorm: Een samenvatting van de resultaten met als uitgangspunt: weinig stress, neutrale stress, veel stress. Op de thermometer aangegeven als respectievelijk 1-2 (weinig), 3 (neutraal), 4-5 (veel). Deze vorm is vooral ter verduidelijking van resultaten.

Hieronder vind je de verdeling van de handgrootte van de ondervraagden.

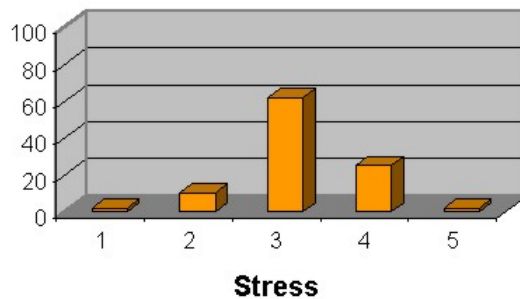


De ondervraagden zijn ten eerste ingedeeld in de categorie Stress Algemeen. Met andere woorden: de totaalscores per handgrootte. Hier is als uitgangspunt de uitgebreide verdeling genomen (categorie 1 t/m 5)

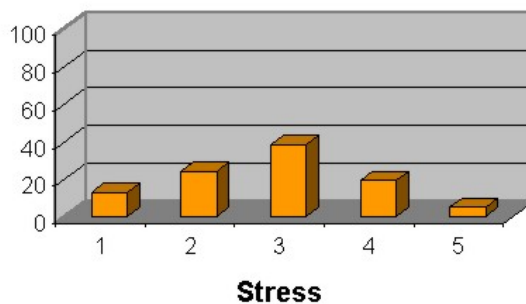
Kleine handen en stress



Neutrale handen en stress



Grote handen en stress



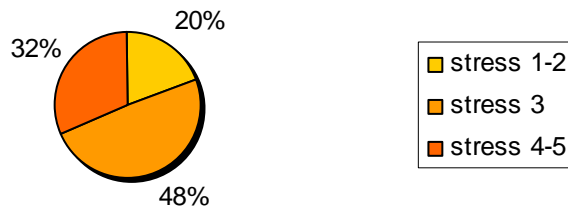
 **Conclusie:**

De kleine handen scoren meer in categorie 4-5. De grote handen scoren meer in categorie 1-2. Bij elke handgrootte heeft categorie 3 veruit de hoogste score. Grote handen kennen wel degelijk stress, ook in 4-5, maar hebben een veel hoger gemiddelde in 1-2. Kleine handen kunnen ook weinig stress ervaren, maar hebben een hogere score in 4-5.

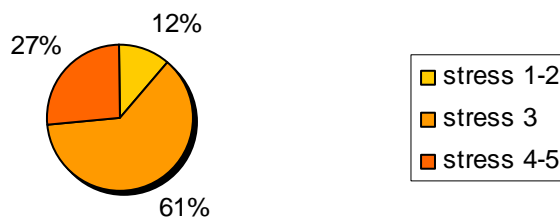
Ter verduidelijking worden hieronder de resultaten weergegeven in een taartvorm met een kleinere verdeling.

Categorie 1-2 : weinig stress, Categorie 3: neutrale stress, Categorie 4-5: veel stress

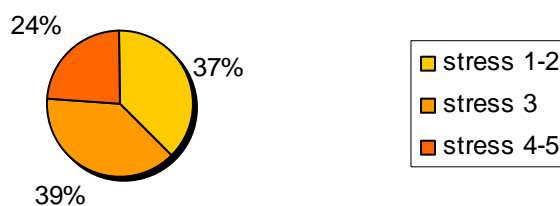
Kleine handen



Neutrale handen



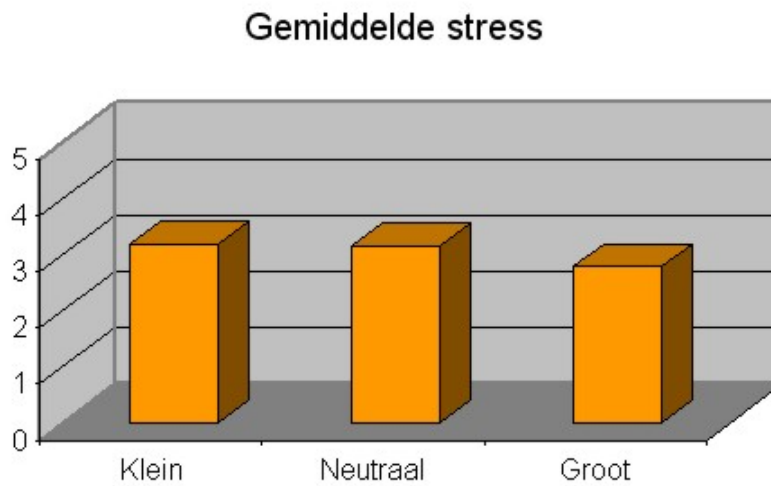
Grote handen



👉 Conclusie:

Bij alle handen is het grootste partje “neutrale stress”. Bij de neutrale handen is dit de absolute meerderheid. Bij de kleine handen is het partje “veel stress” in verhouding tot de categorie 4-5 bij de andere handen, het meest vertegenwoordigd. Bij de grote handen is het partje “weinig stress”, in verhouding tot de categorie 1-2 bij de andere handen, het meest vertegenwoordigd.

De gemiddelde stressbeleving per handgrootte ziet er dan als volgt uit:



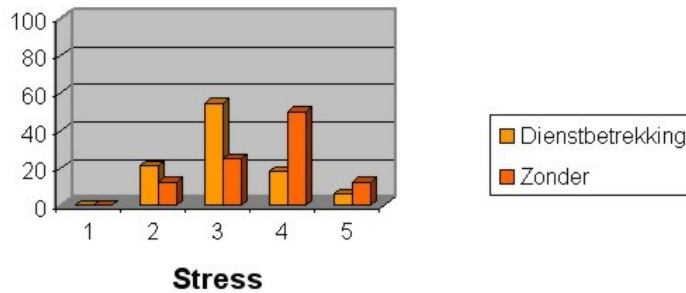
☞ Conclusie:

In gemiddelden kunnen we stellen:

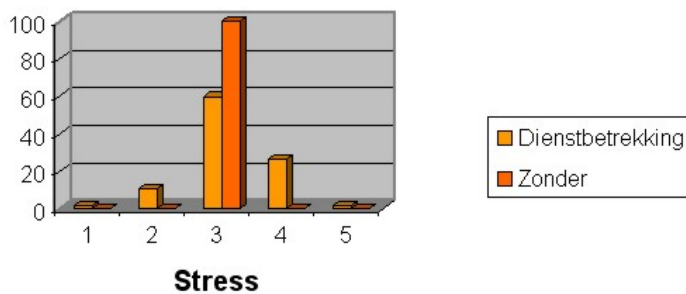
- Kleine handen ervaren veel stress
- Neutrale handen ervaren neutrale stress
- Grote handen ervaren weinig stress

De resultaten van “Stress Algemeen” zijn verder uitgediept voor personen met en zonder een dienstbetrekking:

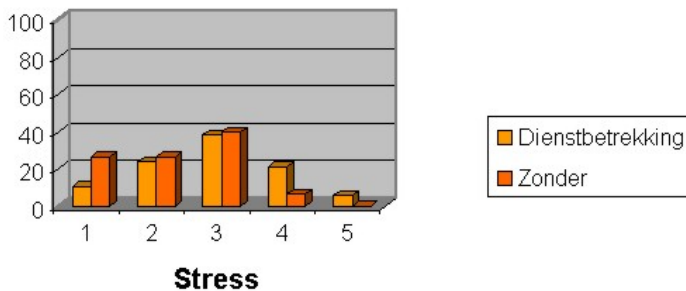
Kleine handen met en zonder dienstbetrekking



Neutrale handen met en zonder dienstbetrekking



Grote handen met en zonder dienstbetrekking



Conclusie:

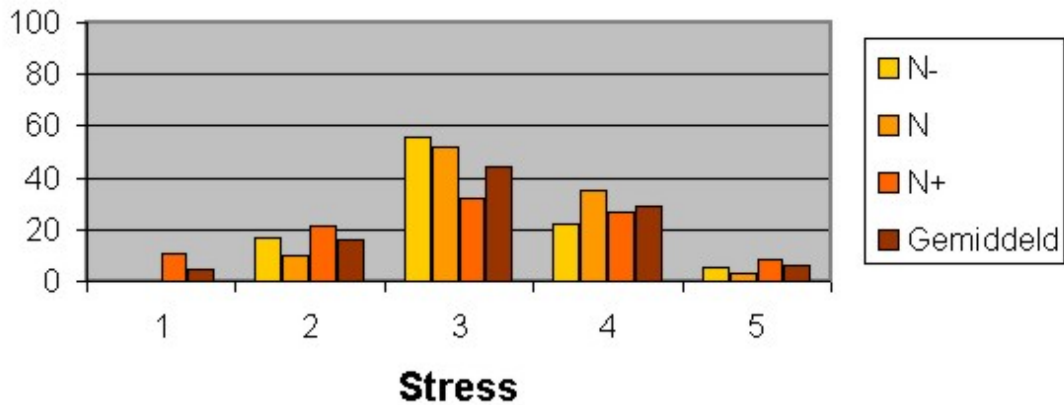
Kleine handen ervaren ook zonder dienstverband meer stress. Stressbeleving is bij de kleine handen dus niet alleen gerelateerd aan het dienstverband.

De neutrale handen scoren opvallend neutraal. In deze categorie is een dienstverband wel een bepalende factor.

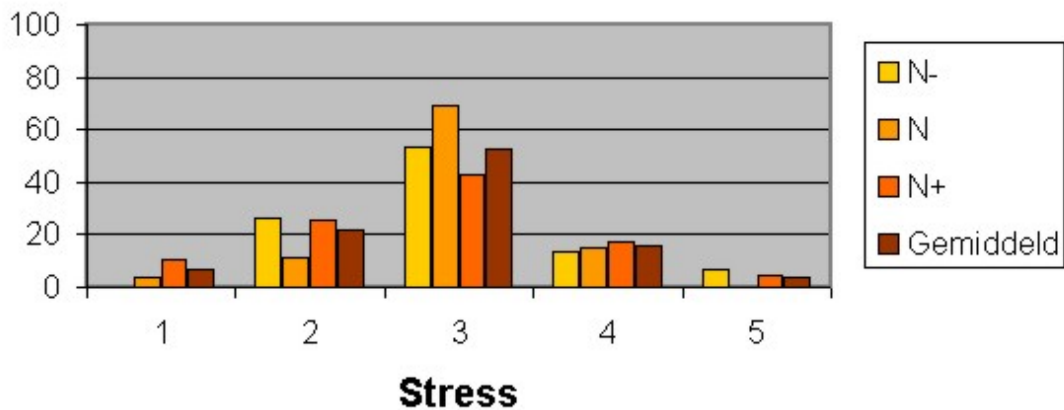
Bij de grote handen zien we ongeacht of de persoon een dienstverband heeft, weer een hogere score in de categorieën 1,2 en 3.

Hieronder is de stressbeleving per handgrootte binnen organisatorisch en specialistisch werk weergegeven. De gemiddelde stressbeleving van alle handgroottes is eveneens vermeld.

Organisatorisch werk en stress



Specialistisch werk en stress

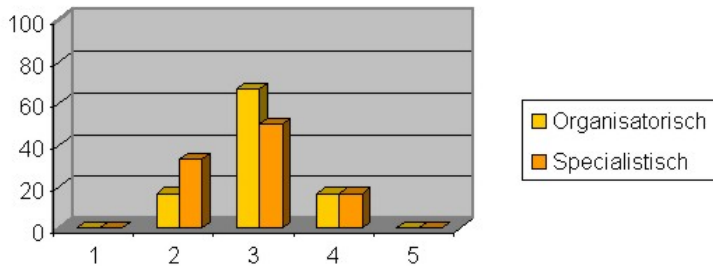


Conclusie:

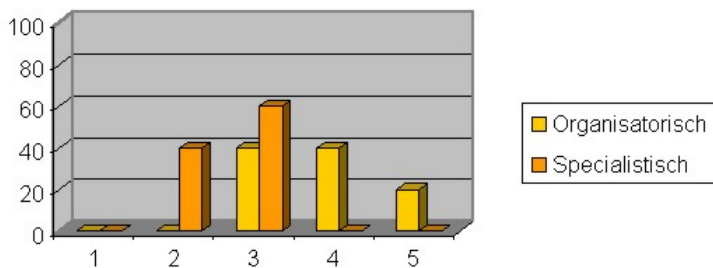
Alle handen ervaren in organisatorisch werk meer stress dan in specialistisch werk. De scores voor neutrale stress blijven het hoogst. Het percentage dat bij specialistisch werk in categorie 2 (weinig stress) scoort is relatief groot, zelfs bij de kleine handen.

Een aantal ondervraagden had zowel een organisatorisch als een specialistisch deel in hun beroep. Deze personen heb ik voor beide delen een formulier in laten vullen en dat gaf totaal andere meetresultaten.

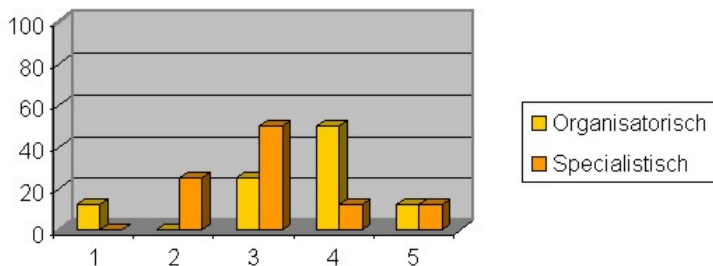
Kleine handen met organisatorisch en specialistisch werk



Neutrale handen met organisatorisch en specialistisch werk



Grote handen met organisatorisch en specialistisch werk



👉 Conclusie:

Kleine handen scoren zowel in hun specialistische deel als in hun organisatorische deel in categorie 4 (veel stress) even hoog. Ook scoren de kleine handen in hun specialistische deel opvallend hoog in categorie 2 (weinig stress).

Neutrale handen ervaren in het organisatorische deel veel meer stress dan in hun specialistische deel.

Grote handen ervaren in het organisatorische deel aanzienlijk meer stress dan in hun specialistische deel. Zij hebben hier een flinke uitschieter in categorie 4 (veel stress). Ze ervaren veel stress wanneer ze buiten hun "specialisatie" komen.

Alle handen ervaren dus meer stress in hun organisatorische deel.

De eindconclusie



Kleine handen ervaren meer stress dan grote handen.

Alle handgroottes met een dienstverband ervaren meer stress in organisatorisch werk en minder stress in specialistisch werk.

Neutrale stress (categorie 3) is bij alle handen het sterkst vertegenwoordigd.





Waar liep ik tegenaan in dit onderzoek?


Ten eerst staat of valt dit hele onderzoek of de ondervraagden het formulier eerlijk en serieus hebben ingevuld. Ik heb telkens zo duidelijk mogelijk uitgelegd wat de doelstellingen zijn en dat het wel degelijk een serieus onderzoek betreft.

Wat ik mij ook afvroeg tijdens het onderzoek is of men stress als iets negatiefs zien. Iets om zich voor te schamen. Alsof het een ander woord is voor “overspannen”. Het valt mij namelijk op dat mensen veel minder stress ervaren dan je zou denken of dat je als counsellor “leert”. Een groot aantal ondervraagden gaven namelijk aan stress als neutraal, oftewel als gezonde stress te ervaren. De veelgehoorde kreet “druk, druk, druk” vond ik eigenlijk niet direct terug in de antwoorden van de ondervraagden. Misschien is dit toeval, of ik ben zelf zo’n stresskikker. Ik val namelijk zelf in de categorie 4: veel stress, met kleine handen en een organisatorische baan.....

Ook kwam ik een aantal personen tegen die in hun baan duidelijk zowel organisatorisch als specialistisch bezig zijn. Dat heeft elke baan natuurlijk in zekere mate wel, maar om een paar voorbeelden te noemen kun je hierbij denken aan:

-  Een Hypnotherapeute met een eigen praktijk:
administratie + planning = organisatorisch, behandeling = specialistisch

-  Een professor die ook teammanager is:
Wetenschappelijk onderzoek = specialistisch, manager = organisatorisch

-  Een muzikarrangeur die ook docent en mentor is:
Arrangeren = specialistisch, doceren+ mentor zijn = organisatorisch.

Bij deze personen bleek dat ze een hele andere stressbeleving hebben in het organisatorische en in het specialistische deel. Voor de hand liggend zou waarschijnlijk zijn, dat de handgrootte van deze personen voornamelijk in de categorie “neutraal” zou vallen. Niets is echter minder waar. De groepen N- en N+ waren in dit deel van het onderzoek veel sterker vertegenwoordigd. De meeste personen heb ik weer kunnen traceren. Vervolgens heb ik ze twee formuliertjes in laten vullen. Voor elk deel één. Dat gaf een heel ander beeld. Tot opluchting van henzelf was het op deze manier ook duidelijker om de stressbeleving aan te geven.

Miranda van Wijk 

Bronnen

Illustratie meetmethode	– Atlas van de Hand, Marijke van Kessel
Handen	– Enid Hoffman
Universele Handleeskunde	– Magda van Dijk
Handboek der Handleeskunde	– Jack F. Chandu