

VRAGENLIJST

POSITIEF PSYCHOLOGISCH FUNCTIONEREN

INLEIDING

Deze vragenlijst is bedoeld om je inzicht te geven in je psychologisch functioneren als onderdeel van welbevindentherapie. Deze therapie is bedoeld om de positieve geestelijke gezondheid van mensen te vergroten (Bohlmeijer et al., 2024). Welbevindentherapie maakt gebruik van het hulpboek *Kwetsbaar en krachtig*.

Positief psychologisch functioneren bestaat uit zes domeinen: autonomie, persoonlijke groei, grip op de omgeving, zelfacceptatie, positieve relaties en doelen voor de toekomst. Deze domeinen zijn belangrijk om een goed en prettig leven te kunnen leiden.

Door de vragenlijst in te vullen, krijg je een beeld krijgen van hoe je er op elk domein voorstaat. Het kan je inzicht geven waar je specifiek aan kunt werken om jouw positieve functioneren te vergroten. Er wordt advies gegeven welk hoofdstuk uit het hulpboek *Kwetsbaar en krachtig* extra relevant is voor jou. Bespreek de uitkomsten met je behandelaar.

Vul de vragenlijst eerlijk in. Het is een hulpmiddel om goed inzicht je functioneren te krijgen. Dan kun je dat gericht veranderen.

VERANTWOORDING

Deze vragenlijst is gebaseerd op de vragenlijst Psychological Well-being Scales van Carol Ryff. Zij heeft toestemming gegeven om de vragenlijst te gebruiken in het kader van welbevindentherapie. De vragenlijst is oorspronkelijk vertaald door Dirk van Dierendonck.

De vragenlijst in de huidige vorm is ontwikkeld door Ernst Bohlmeijer als onderdeel van welbevindentherapie. De vragenlijst mag in het kader van welbevindentherapie vrij worden gebruikt. Hoewel de vragenlijst is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, berusten deze toepassing en de adviezen niet op wetenschappelijke feiten. Het gebruik van de vragenlijst is voor eigen risico.

Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences, 36*, 629-643.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.

Bohlmeijer, E.T., Christenhusz, L., Huning, L., & Meulenbeek, P (2024). *Welbevindentherapie, achtergrond, doelstelling en protocol*. [Whitepaper.] Boom.



Kwetsbaar en krachtig

Een nieuw evenwicht in je leven

Ernst Bohlmeijer

Monique Hulsbergen

Boom

DE VRAGENLIJST

Zet een kruisje bij de uitspraak dat het beste je gevoel of gedrag weergeeft.

Stelling

A

		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
1	Mijn beslissingen worden gewoonlijk niet beïnvloed door wat anderen doen.							
2	Ik maak me geen zorgen over wat anderen van me denken.							
3	Gelukkig zijn met mezelf is belangrijker voor me dan de goedkeuring van anderen.							
4	Ik laat me zelden beïnvloeden door mensen met een uitgesproken mening.							
5	Ik heb vertrouwen in mijn opvattingen, zelfs als ze in strijd zijn met wat de meeste mensen vinden.							
6	Het is makkelijk voor me om mijn mening uit te spreken over zaken die veel discussie oproepen.							
7	Ik blijf vaak achter mijn besluiten staan, ook wanneer mijn vrienden of familie het niet met me eens zijn.							
8	Ik beoordeel mezelf op wat ik belangrijk vind, niet op wat anderen belangrijk vinden.							
TOTAAL A								

Stelling

B

		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
9	Ik ben geïnteresseerd in activiteiten die mij iets nieuws leren.							
10	Ik heb behoefte nieuwe dingen uit te proberen.							
11	Ik vind het belangrijk om over mezelf en de wereld te blijven nadenken.							
12	Ik heb het idee dat ik mezelf goed heb ontwikkeld in de loop van de tijd.							
13	Ik vind het een prettige uitdaging om mezelf nieuwe manieren van doen eigen te maken.							
14	Ik ben het eens met het gezegde dat een mens nooit te oud is om te leren.							
15	Het leven is voor mij een continu proces van leren, veranderen en groeien.							
16	Ik blijf proberen grote verbetering en veranderingen in mijn leven aan te brengen.							
TOTAAL B								

Stelling



		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
17	Over het algemeen heb ik het gevoel dat ik grip heb op mijn leven.							
18	Ik pas goed bij mensen en de gemeenschap om mij heen.							
19	Ik ben vrij goed in het hanteren van de vele verantwoordelijkheden in mijn dagelijks leven.							
20	Ik voel me zelden overweldigd door mijn verantwoordelijkheden.							
21	Over het algemeen regel ik mijn persoonlijke financiën en zaken goed.							
22	Ik ben goed in het managen van mijn tijd zodat ik alles kan doen wat gedaan moet worden.							
23	Ik heb er geen moeite mee om mijn leven zo in te richten dat het me voldoening geeft.							
24	Ik ben erin geslaagd om een thuis en een levensstijl op te bouwen waarbij ik me prettig voel.							
TOTAAL C								

Stelling



		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
25	Als ik terugkijk op mijn leven dan ben ik tevreden met hoe dingen zijn gelopen.							
26	Over het algemeen ben ik positief over mezelf en voel ik me zeker van mezelf.							
27	Ik heb het gevoel dat ik veel uit het leven heb gehaald.							
28	Ik houd van de meeste aspecten van mijn persoonlijkheid.							
29	Ik heb fouten gemaakt in het verleden, maar ik heb het gevoel dat alles wel in orde is gekomen.							
30	Op verschillende vlakken ben ik blij met wat ik heb bereikt in het leven.							
31	Ik denk net zo positief over mezelf als de meeste andere mensen.							
32	Wanneer ik mezelf vergelijk met vrienden en kennissen, dan heb ik een goed gevoel over mezelf.							
TOTAAL D								

Stelling

E

		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
33	De meeste mensen zien mij als liefdevol en hartelijk.							
34	Het handhaven van intieme relaties gaat me makkelijk af.							
35	Ik voel me zelden eenzaam omdat ik genoeg goede vrienden heb waarmee ik mijn zorgen deel.							
36	Ik geniet van persoonlijke gesprekken met familieleden of vrienden.							
37	Ik heb genoeg mensen om me heen die naar me willen luisteren wanneer ik behoefte heb om te praten.							
38	Ik heb het idee dat ik net zo veel vrienden heb als anderen.							
39	Ik heb regelmatig warme en vertrouwenswaardige relaties met anderen gehad.							
40	Ik weet dat ik mijn vrienden kan vertrouwen en zij mij ook.							
TOTAAL E								

Stelling

F

		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
41	Ik denk regelmatig na over de toekomst.							
42	Ik richt me op de toekomst zodat ik niet in de problemen kom.							
43	Ik heb het nooit het gevoel dat ik alles gedaan heb wat er te doen valt in het leven.							
44	Ik heb een duidelijk beeld van wat ik probeer te bereiken in mijn leven.							
45	Ik ben gewend om doelen te stellen voor mezelf, omdat dit belangrijk is.							
46	Ik ben altijd actief in het uitvoeren van mijn plannen.							
47	Ik geniet van het maken en realiseren van plannen voor de toekomst.							
48	Sommige mensen dwalen doelloos door het leven, maar ik ben daar niet een van.							
TOTAAL F								

SCORES EN INTERPRETATIE VAN DE VRAGEN

Deze vragenlijst geeft je inzicht in 6 belangrijke domeinen van positief psychologisch functioneren:

- A** Autonomie
- B** Persoonlijke groei
- C** Grip op je omgeving
- D** Zelfacceptatie
- E** Positieve relaties
- F** Doelen hebben voor de toekomst

STAP 1: SCORES BEREKENEN

Zet achter elke vraag je score. Zie onder. Heb je bijvoorbeeld een kruisje gezet in de meest linkerkolom dan zet je een 1. Heb je een kruisje gezet in de tweede kolom dan zet je een 2. Et cetera.

Stelling E		nadrukkelijk mee oneens	mee oneens	enigszins mee oneens	enigszins mee eens	mee eens	nadrukkelijk mee eens	SCORE
33	De meeste mensen zien mij als liefdevol en hartelijk.	X						1
34	Het handhaven van intieme relaties gaat me makkelijk af.		X					2
35	Ik voel me zelden eenzaam omdat ik genoeg goede vrienden heb waarmee ik mijn zorgen							

STAP 2: TOTAALSCORE BEREKENEN

- A** Autonomie: tel de cijfers van vraag 1 t/m 8 bij elkaar op:
- B** Persoonlijke groei: tel de cijfers van vraag 9 t/m 16 bij elkaar op:
- C** Grip op je omgeving: tel de cijfers van vraag 17 t/m 24 bij elkaar op:
- D** Zelfacceptatie: tel de cijfers van vraag 25 t/m 32 bij elkaar op:
- E** Positieve relaties: tel de cijfers van vraag 33 t/m 40 bij elkaar op:
- F** Doelen: tel de cijfers van vraag 41 t/m 48 bij elkaar op:

STAP 3: BETEKENIS SCORES

00 - 27: Aan de lage kant

Je score wijst erop dat het belangrijk is om extra aandacht aan dit domein van positief psychologisch functioneren te geven.

28 - 36: Voldoende

Je score wijst erop dat je op dit domein van positief psychologisch functioneren al redelijk kenmerkend is voor jou. Je zou het wel nog wat kunnen versterken.

37 - 48: Goed

Je score wijst erop dat dit domein van positief psychologisch functioneren echt kenmerkend is voor jou.

BETEKENIS DOMEINEN

DOMEIN

OMSCHRIJVING

A Autonomie

hoge score	Je bent onafhankelijk en beslist uit jezelf; je bent in staat sociale druk te weerstaan met betrekking tot het denken en handelen op een bepaalde manier; je regelt gedrag van binnenuit; je evalueert jezelf met eigen normen.
lage score	Je bent bezorgd over de verwachtingen en evaluaties van anderen; je vertrouwt vooral op de oordelen van anderen bij het maken van belangrijke beslissingen; je laat je beïnvloeden door sociale druk om op bepaalde manieren te denken en handelen.
Advies	Hoofdstuk 5 en 7 van <i>Kwetsbaar en krachtig</i>

B Persoonlijke groei

hoge score	Je hebt het gevoel dat je je ontwikkelt; ziet zichzelf groeien; je staat open voor nieuwe ervaringen; je hebt het gevoel je potentieel aan het realiseren te zijn; je ziet verbetering in jezelf en in je gedrag in de loop van de tijd; je verandert op manieren die meer zelfkennis en grotere effectiviteit weergeven.
lage score	Je hebt het gevoel persoonlijk stil te staan; je mist een gevoel van verbetering en uitbreiding in de loop van de tijd; je bent niet in staat nieuwe houdingen en gedrag te ontwikkelen; je voelt je verveeld en ongeïnteresseerd in het leven.
Advies	Hoofdstuk 2, 3 en 4 van <i>Kwetsbaar en krachtig</i>

C Grip op je omgeving

hoge score	Je hebt een gevoel van meesterschap en competentie in het hanteren van je omgeving; je hebt controle over je dagelijks leven en dagelijkse activiteiten; je maakt effectief gebruik van de omringende mogelijkheden; je bent in staat om contexten te kiezen of te creëren die aansluiten bij jouw persoonlijke behoeften en waarden.
lage score	Je hebt moeite met het hanteren van de dagelijkse dingen; je voelt je te onvoldoende in staat de omringende situatie te veranderen of te verbeteren; je bent nog weinig bewust van omringende mogelijkheden; er ontbreekt een gevoel van controle over de externe wereld.
Advies	Hoofdstuk 2 en 3 van <i>Kwetsbaar en krachtig</i>

D Zelfacceptatie

hoge score	Je hebt een positieve houding ten opzichte van jezelf; je erkent en accepteert meerdere aspecten van jezelf, waaronder je goede en slechte kwaliteiten; je voelt je positief over het leven tot nu toe.
lage score	Je voelt je ontevreden over jezelf; je bent teleurgesteld met wat in je leven tot nu toe gebeurd is; je maakt je zorgen over bepaalde persoonlijke kwaliteiten; je wenst anders te zijn dan je bent.
Advies	Hoofdstuk 5 van <i>Kwetsbaar en krachtig</i>

E Positieve relaties met anderen

hoge score	Je hebt voldoende warme, vertrouwde relaties met anderen; deze relaties geven je voldoening. Je bent betrokken bij het welzijn van anderen; je hebt het vermogen tot sterke empathie, genegenheid en intimiteit; je begrijpt dat het geven en nemen belangrijk is in menselijke relaties.
lage score	Je hebt weinig intieme, vertrouwelijke relaties met anderen, je vindt het moeilijk om warm, open en betrokken te zijn bij anderen; je bent wat alleen en mogelijk wat gefrustreerd in persoonlijke relaties; je vindt het moeilijk om te geven en te nemen om belangrijke banden met anderen in stand te houden.
Advies	Hoofdstuk 7 van <i>Kwetsbaar en krachtig</i>

F Doel in het leven

hoge score	Je hebt doelen in je leven en een gevoel van gerichtheid; je voelt dat het dagelijkse en voorbije leven betekenis heeft; je hebt overtuigingen die het leven zin geven; je hebt doelen en plannen om voor te leven.
lage score	Je mist een gevoel van betekenis in het leven; je hebt weinig doelen of plannen; je mist een gevoel van richting; je ziet niet dat het huidige leven zin heeft; je hebt geen visie of overtuigingen die het leven betekenis geven.
Advies	Hoofdstuk 4 van <i>Kwetsbaar en krachtig</i>