

P3

Vragenlijst over stressreducerende activiteiten

Jeroen de Vries

ID 5105-7038

Datum 20.07.2017

Zelfrapportage

Inleiding

De P³ is een vragenlijst die op basis van zelfrapportage in kaart brengt welke activiteiten iemand onderneemt om te ontspannen bij stress (palliatieve activiteiten). Er wordt onderscheid gemaakt tussen positieve en destructieve activiteiten.

De antwoorden op de vragenlijst zijn vergeleken met de normgroep: Nederlandse populatie, mannen en vrouwen.

Structuur van dit rapport

- **Interpretatie**
- **Iteminformatie**
- **Antwoordstatistieken**
- **Extra invoervelden**

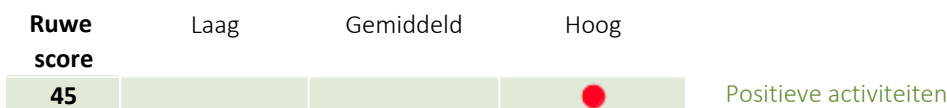
Het interpreteren van testresultaten is voorbehouden aan gekwalificeerde professionals met voldoende kennis van het gebruik en de toepassing van psychologische tests. Volg altijd de richtlijnen van de desbetreffende beroepsvereniging.

P³ Totaalscore



De P³ Totaalscore ligt tussen het 25e en het 75e percentiel en kan daardoor als **gemiddeld** beschouwd worden. De P³ Totaalscore wordt berekend door het totaal aan destructieve activiteiten af te trekken van het totaal aan positieve activiteiten. Een hoge score kan dus als zeer positief worden gezien.

Positieve activiteiten



De score voor Positieve activiteiten ligt boven het 75e percentiel en kan daardoor als **hoog** beschouwd worden. Positieve activiteiten hebben betrekking op aanbevelenswaardige activiteiten waarmee iemand zich probeert te ontspannen of af te reageren bij spanning of stress. Een hoge score kan gezien worden als een goed teken. De huidige score wijst er op dat er sprake is van relatief veel positieve activiteiten.

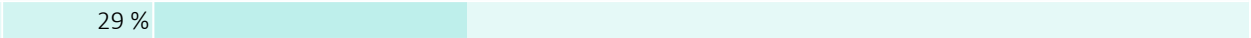


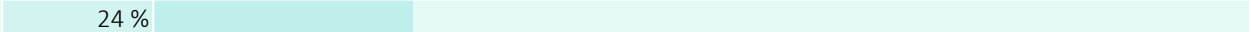
Destructieve activiteiten



De score voor Destructieve activiteiten ligt boven het 75e percentiel en kan daardoor als **hoog** beschouwd worden. Destructieve activiteiten zijn activiteiten die afgeraden moeten worden wanneer iemand zich hiermee probeert te ontspannen of af te reageren bij spanning of stress. De huidige score wijst er op dat er sprake is van relatief veel destructieve activiteiten en is een signaal om te minderen (of bij voorkeur te stoppen) met deze activiteiten. De aanwezigheid van destructieve activiteiten moet als een groter waarschuwingssignaal gezien moet worden dan het ontbreken van positieve activiteiten. Bij de huidige score is het aan te raden om bij therapeutische opvolgssessies herhaalde metingen te doen, om in de gaten te kunnen houden of de gewenste daling in destructieve activiteiten daadwerkelijk plaatsvindt.

Antwoordstatistieken

Antwoordverdeling

| | Percent | |
|---|---------|--|
| 1 | 29 % |  |
| 2 | 21 % |  |
| 3 | 26 % |  |
| 4 | 24 % |  |

Schermgedrag

Er is geen informatie over schermgedrag beschikbaar.

Schermgedrag geeft inzicht in welke mate de testnemer tijdens een testsessie van het testscherm wisselt naar andere schermen.