

VK+

Vragenlijst over veerkracht

Jeroen de Vries

ID 5105-7038

Datum 20.07.2017

Zelfrapportage

Inleiding

De VK+ is een vragenlijst die op basis van zelfrapportage de mentale veerkracht van volwassenen in kaart brengt. Hierdoor wordt een inschatting gegeven van de invloed van stress of negatieve ervaringen.

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

Structuur van dit rapport

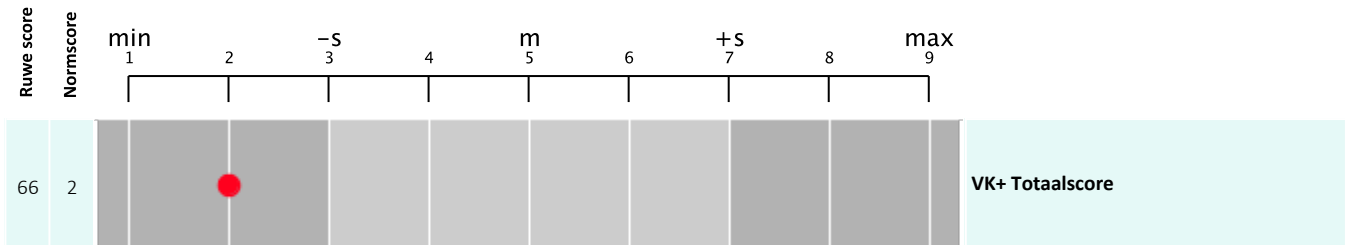
- **Profielformulier**
- **Schaalscores**
- **Schaalinformatie**
- **Iteminformatie**
- **Antwoordstatistieken**
- **Extra invoervelden**

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.

Profielformulier

Vragenlijst over veerkracht · Zelfrapportage

Nederlandse populatie, mannen en vrouwen · Stanine-score (5+2z)



Schaalscores

Vragenlijst over veerkracht · Zelfrapportage

Nederlandse populatie, mannen en vrouwen · Stanine-score (5+2z)

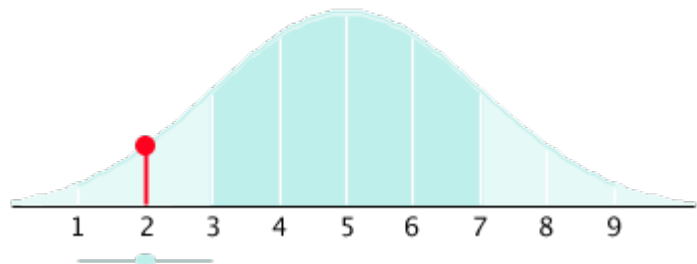
Schaalscores	Ruwe score	Normscore
VK+ Totaalscore	66	2

Schaalinformatie

VK+ Totaalscore

Nederlandse populatie, mannen en vrouwen · Stanine-score (5+2z)

Ruwe score	66
Normscore	2
Ontbrekende score	0
Interval	[1 - 3]



Lage score

Laagscoorders op de VK+ vertonen minder mentale veerkracht en een hogere psychische kwetsbaarheid. Zij geven eerder op bij weerstand of tegenslag, daarbij vaak verwijzend naar een externe locus of control ('zij kunnen er zelf toch niets aan doen', 'het zijn de anderen die...'). Soms is zelfs het anticiperen op een confrontatie of tegenslag al genoeg om door het ijs te gaan.

Personen die laag scoren op de VK+ vertonen vaak een gebrekkig copingpallet, dat meestal als passief en vermijgend geïnclassificeerd wordt en meer emotioneel dan rationeel gericht is. Ze hopen dan ook vaak dat anderen de problemen voor hen zullen oplossen. Ze hebben weinig zelfvertrouwen en doen vaak voorspellende uitspraken over het vermoedelijke falen van hun ondernemingen. Ze hebben een ongebalanceerde kijk op het leven; ze kijken meer naar en refereren meer aan negatieve ervaringen.

Zij vinden het leven weinig waardevol, alsook hun eigen inspanningen om dat leven zo zinvol mogelijk te maken, en hebben hierdoor vaker last van hopeloosheidgedachten. Dit alles zorgt voor een beduidend hoger suïciderisico! Minder veerkrachtige personen kunnen moeilijker omgaan met lichamelijke ziekte en beperkingen, en zullen door lagere therapietrouw soms zelfs de uitkomsten van de therapie negatief beïnvloeden. Zij vertonen een grotere kwetsbaarheid voor een gecompliceerde rouwverwerking, en zullen bij een verlies op één levensdomein sneller ook niet meer functioneren op ook andere domeinen. Daarnaast vertonen ze een grotere kwetsbaarheid voor burn-out, mede door hun grotere angst om van baan te veranderen indien ze er niet meer gelukkig zijn. Ten slotte hebben zij vaak een destructiever palliatief pallet en hebben zij een grotere kwetsbaarheid voor verslavingsproblematiek.

Hoge score

Personen die hoog scoren op de VK+ hebben naar alle waarschijnlijkheid een hogere mate van mentale veerkracht. Dat wil zeggen, zij hebben meer vermogen om na tegenslag of uitdagingen terug te komen tot een bevredigend evenwicht, en deze ervaringen zullen eerder een positief effect hebben op het zelfvertrouwen waarmee zij toekomstige uitdagingen aangaan. Verder hebben zij meer doorzettingsvermogen, ook wanneer de zaken

(objectief of subjectief) tegenvallen. Ze zijn geïnteresseerd en bereid om met nieuwe uitdagingen om te gaan. Zij hebben meer vertrouwen in het eigen kunnen, en halen meer vertrouwen uit de bekrachtiging van anderen. Ze hebben echter ook een realistische kijk op hun eigen beperkingen. Bij een verlieservaring zullen zij een snellere rouwverwerking hebben, en daarbij zullen ze minder zoeken naar het 'waarom' van die ervaring. Ze hebben de capaciteit om ondertussen op andere domeinen van het leven te blijven functioneren.

Daarnaast zijn zij meer overtuigd van de zinvolheid van het leven en ervaren zij minder snel gevoelens van hopeloosheid. Zij hebben een evenwichtige kijk op het leven, waarbij ze zowel de goede als mindere episodes in beschouwing nemen. Ze staren zich niet alleen blind op negatieve ervaringen. Dientengevolge is er een kleiner suïciderisico.

Naar alle waarschijnlijkheid hebben zij een beter copingpalet en zijn zij minder vermijdend en passief in hun coping. Zij ervaren een meer interne locus of control. Hieruit vloeit voort dat zij vooral positieve en minder destructieve palliatieve activiteiten zullen ondernemen.

Antwoordstatistieken

Antwoordverdeling

	Percent		
1	24 %		
2	24 %		
3	28 %		
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.