

## Stress Vragenlijst I: Wat geeft de meeste Stress?



**Confidence**  
psychologisch adviesbureau

Naam:

Datum:

**Instructies:** Kruis bij elk van de onderstaande antwoorden het antwoord aan dat het meest overeenkomt met jouw situatie. Geef slechts één antwoord per vraag en denk niet te lang na! Succes met het invullen van de lijst!

### I. Contacten en relaties

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Laat je relatie of huwelijk te wensen over?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Heb je het gevoel dat je partner en/of gezin of familie je niet begrijpt?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Ben je ontevreden over je seksuele leven?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Denk jij of je partner erover om de relatie te verbreken?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Heb je geen of moeilijke contacten met je gezins- of familieleden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Heb je een slechte relatie met jezelf?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Heb je slechte contacten met je burens?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Heb je geen echte vrienden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Ben je bezorgd over wat andere mensen van je denken?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Heb je een slechte relatie met je collega('s) en/of leidinggevende(n)?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

### II. Omgeving

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Maak je te weinig gebruik van de groene voorzieningen in je (nabije) omgeving?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Vind je de stad waar je woont of werkt erg druk?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Geeft de wijk waar je woont veel problemen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Is er veel lawaai in de buurt waar je woont?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Maak jij je veel zorgen over een achteruitgang van de buurt?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Zijn je burens luidruchtig?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Moet je je huis noodzakelijk verbouwen of heeft het erg veel onderhoud nodig?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Heb je gebrek aan privacy thuis of op het werk?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Is je werkomgeving lawaaiig?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Woon of werk je in een chaotische situatie?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

### III. Werk/studie

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Zijn de werkzaamheden zwaarder dan je eigenlijke taken?  
Is de studie eigenlijk zwaarder dan je aankunt?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Ligt je werk/ studie onder je niveau van kunnen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Werk je regelmatig laat door of over? Studeer je vaak te laat en te lang door?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Twijfel je eraan of je je werk/ studie wel aan kunt? Ben je faalangstig?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Stel jij en/of een ander hoge eisen aan je werk/ studie?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Moet je in je werk/ studie steeds 'deadlines' / onder stress tentamens halen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Heb je het gevoel dat je werk niet telt?  
Heb je het gevoel dat je studie niet belangrijk is of niet bij je past?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Heb je te weinig invloed op je werk/ studie qua inhoud en tempo?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Heb jij een te groot gevoel van verantwoordelijkheid voor je werk/ studie?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Heb je problemen op je werk, of ben je werkloos? Heb je problemen met je studie, wil je gaan stoppen of ben je al gestopt?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

### IV. Tijdsbesteding

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Vind je het moeilijk om met dingen te beginnen of te stoppen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Ben je overdag altijd gehaast?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Ben je met teveel dingen tegelijk bezig?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Word je snel of steeds afgeleid door andere dingen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Vind je het moeilijk om hoofd- en bijzaken van elkaar te onderscheiden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Ben je steeds teveel tijd kwijt met het vinden van papieren?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Vind je het moeilijk om tijd voor jezelf vrij te maken?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Kijk je teveel televisie?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Heb je lange reistijden naar je werk/ studieplek of te veel zakenreizen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Vind je het moeilijk om 'neen' tegen anderen te zeggen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## V. Vrije tijd en ontspanning

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Neem je te weinig vrije dagen of vakantie? Heb je nog teveel vrije dagen te goed en sla je weleens een jaar vakantie over?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Laat jij je overuren bij voorkeur uitbetalen inplaats van deze in vrije tijd op te nemen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Kun jij je in je vrije tijd / vakantie moeilijk ontspannen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Verveel jij je in je vrije tijd en heb je geen hobbies?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Vind je dat je in je vrije tijd van jezelf en/of anderen ook teveel 'moet'?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Neem je bij voorkeur deel aan wedstrijdsporten?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Kun jij je te weinig in bepaalde activiteiten helemaal 'verliezen'?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Heeft/hebben je partner, gezins- en/of familieleden problemen met je vrijetijdsbesteding qua tijd en/of activiteit?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Kies je in je vrije tijd meer voor vormen van passief vermaak?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Laat jij de werksituatie teveel doorwerken in je vrije tijd/vakantie?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## VI. Gezondheid

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Heb je bepaalde lichamelijke en/of geestelijke klachten?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Rook je meer dan goed is?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Drink je vaak als je alleen bent?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Gebruik je drugs?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Heb je moeite op gewicht te blijven?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Slaap je te weinig of heb je slaapproblemen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Doe je te weinig aan beweging en/of aan sport?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Raak je snel buiten adem als je even rent?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Maak je je zorgen over je eigen en andermans gezondheid?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Denk je snel dat je iets ernstigs mankeert?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## VII. Financiën

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Is je salaris lager dan de aard van je werkzaamheden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Heb je het gevoel dat je hypotheek in verhouding met je inkomen te hoog is?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Heb je financiële problemen? Zijn de uitgaven steeds hoger dan je inkomsten?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Denk je bij het kopen: 'Je leeft maar één keer!?'  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Vind je het moeilijk om te sparen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Leef jij en/of je partner en/of kinderen op een te 'grote voet'?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Kun je moeilijk met geld omgaan?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Wil je graag het beste van het beste en het duurste van het duurste?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Ben je materialistisch ingesteld?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Sta je dikwijls 'rood'? Stel je betalingen dikwijls uit?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## VIII. Uiterlijk

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Ben je ontevreden over je uiterlijk?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Ga je met tegenzin - vanwege je uiterlijk - naar feestjes en verjaardagen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Denk je over je uiterlijk dikwijls: "Was ik maar zo of net zoals ....."?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Maak jij je zorgen over een teruggang in je uiterlijk? Bijvoorbeeld bij het ouder worden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Heb je er een hekel aan om jezelf in de spiegel, op foto of film te zien?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Trek jij je opmerkingen van anderen over je uiterlijk erg aan?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Voel je je ongelukkig wanneer je jezelf qua uiterlijk met anderen vergelijkt?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Heb je het idee dat een goed uiterlijk ook gelukkig-zijn betekent?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Heb je snel gevoelens van jalouzie?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Zijn er negatieve zaken (gebeurtenissen, opmerkingen) uit het verleden, die met je uiterlijk te maken hebben, die je veel bezighouden??  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## IX. Vaardigheden

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Ben je ontevreden over je prestaties?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Ga je met tegenzin bepaalde zaken en uitdagingen aan?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Denk je over je prestaties dikwijls: "Was ik maar zo of net zoals ....."?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Maak jij je zorgen over het aanleren van nieuwe zaken? Bijvoorbeeld bij veranderingen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Vind je kritiek geven of ontvangen erg vervelend?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Trek jij je opmerkingen van anderen over je prestaties erg aan?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Voel je je ongelukkig wanneer je jezelf moet presenteren?  
Bijvoorbeeld in een groep of voor een lezing?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Heb je het idee dat goed presteren ook gelukkig-zijn betekent?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Ben je snel jaloers op andermans prestaties?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Zijn er negatieve zaken (gebeurtenissen, opmerkingen) uit het verleden, die met je prestaties te maken hebben, die je nu nog veel bezighouden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## X. Verleden, heden en toekomst

Geef per 'Vaak' of 'Ja'-antwoord toelichting:

- 1) Zijn er negatieve zaken uit het verleden die je veel bezighouden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 2) Heb je het gevoel dat je niet alle kansen hebt benut?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 3) Zijn er negatieve zaken uit het heden die je teveel bezighouden?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 4) Maak jij je zorgen over je eigen en/of de toekomst van je partner of kinderen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 5) Ben je meer met het verleden bezig dan met je toekomst?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 6) Hebben negatieve ervaringen meer invloed op je leven dan positieve ervaringen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 7) Kun je moeilijk over gebeurde zaken heenstappen?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 8) Weet je te weinig wat je kunt en wat je precies wilt?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 9) Leef je in gedachten meer in een 'ideale' wereld dan in de werkelijkheid?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja
- 10) Denk je dikwijls dat het leven je niet gebracht heeft wat je verwachtte?  
 Neen       Soms       Vaak       Ja

## XI. Andere stress situaties

In mijn leven spelen ook nog de volgende situaties, die veel stress bij mij veroorzaken:

## Inventarisatie stress:

- a) Onderstreep de vragen met de 'Vaak' of 'Ja'-antwoorden in de situaties (in I tot en met XI), die volgens jou veel stress geven!  
Geef hierna een rangvolgorde aan de situaties, die de meeste stress geven; 1 = hoogste stress, 2 = hoge stress, 3 = iets minder hoge stress enzovoorts. **Beperk jezelf tot de hoogste zes stress situaties!**
- b) Kijk ook naar de gebieden (I tot en met XI) met de relatief hoogste 'Ja' en 'Vaak'-scores en stress.
- c) Ga na aan de hand van de informatie uit a) en b) aan welke stress-situaties je - eventueel met behulp van medische en/of psychologische ondersteuning - moet gaan werken.  
Het is mogelijk dat bepaalde stress-situaties overeenkomen en gezamenlijk aangepakt kunnen worden.  
Bijvoorbeeld: communicatieproblemen op het werk, met je partner en met je familie.

## Opmerkingen:

- 1) Dit is een experimentele vragenlijst en alleen bedoeld ter inventarisatie en oriëntatie. Daarnaast zijn de vragen qua stress en zwaarte niet met elkaar te vergelijken. Een aantal situaties hebben een veel hoger stress-gehalte dan andere situaties (zie daarom ook de onderstreepte vragen en de Stress vragenlijst II: Stress situaties).
- 2) Teveel stress ondermijnt je zelfvertrouwen. Daarom is het belangrijk om het teveel aan stress om te buigen naar een aanvaardbare hoeveelheid stress.

