

Inventaris van stress en overbelasting

Deze verkennende vragenlijst maakt onderscheid tussen de manier waarop stress zich uit (overvraagd zijn, lichamelijke, emotionele en cognitieve verschijnselen, moeite met herstellen) en wat de stress voedt (werk of studie, gezin en relatie, geld, gezondheid, de verplichtingen van alledag). Ze helpt de belangrijkste aangrijpingspunten te vinden en de stressbron die nadere verkenning verdient.

Aantal vragen	25 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Stress and Overload Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Stress

Voorbeeld van de 25 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik heb het gevoel dat ik te veel dingen tegelijk moet regelen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik voel spanning in mijn lichaam (nek, schouders, rug, kaken).

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik raak geïrriteerd om kleinigheden.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik kan me moeilijk op één ding concentreren.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

In mijn vrije tijd blijf ik denken aan wat ik nog moet doen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen maand van toepassing was. Elk verschijnsel wordt gemeten met 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft. De vijf stressbronnen (werk of studie, gezin en relatie, geld, gezondheid, dagelijks leven en onvoorziene zaken) worden elk gemeten met één item aan het eind van de vragenlijst, gescoord van 0 tot 4.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: binnen elk blok worden de domeinen gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het resultaat bestaat uit twee blokken: eerst de verschijnselen van stress, dan de stressbronnen. Door beide naast elkaar te leggen wordt duidelijk waar het eerst iets aan gedaan kan worden: de bron die het zwaarst weegt, of de moeite met herstellen als er meerdere bronnen zijn.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

VERSCHIJNSELEN

Overvraagd zijn 11 / 16

Het gevoel te veel te doen en te weinig tijd te hebben, mentale belasting, eisen die groter zijn dan wat men kan geven.

Te verkennen: de verdeling van taken en verantwoordelijkheden, wat gedelegeerd of losgelaten kan worden, hoe prioriteiten worden gesteld.

Emotionele verschijnselen 10 / 16

Prikkelbaarheid, nervositeit, ongeduld, het gevoel op te zijn of bijna in tranen.

Te verkennen: de situaties waarin de emmer overloopt, het effect op naasten, de momenten van rust.

Moeite met herstellen 10 / 16

Moeite om te ontspannen, los te komen van zorgen en te genieten van rustmomenten.

Te verkennen: de pauzes die er echt zijn, ontspannende activiteiten die zijn opgegeven, de slaapkwaliteit, de grens tussen werk en privé.

Cognitieve verschijnselen 9 / 16

Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, fouten, gedachten die blijven rondmalen.

Te verkennen: recente fouten en vergeetachtigheid, de mentale belasting, de gedachten die 's avonds terugkomen.

Ter verdieping: Inventaris van rumineren en piekeren.

Lichamelijke verschijnselen 6 / 16

Spierspanning, hoofdpijn of buikpijn, een versnelde hartslag, vermoeidheid door stress.

Te verkennen: de lichamelijke signalen die overbelasting aankondigen, hoe ze in de loop van de week veranderen, medisch advies als de klachten aanhouden.

STRESSBRONNEN

Gezin en relatie 3 / 4

Spanningen, conflicten of verantwoordelijkheden binnen de relatie of het gezin.

Ter verdieping: Inventaris van de partnerrelatie.

Werk of studie 2 / 4

Werkdruk, eisen, relaties of onzekerheid in verband met werk of studie.

Ter verdieping: Inventaris van uitputting en werkgerelateerde klachten.

Gezondheid 1 / 4

Ziekte, pijn, een beperking of verlies van zelfstandigheid, bij zichzelf of bij een naaste.

Dagelijks leven en onvoorziene zaken 1 / 4

Papierwerk en regelzaken, huisvesting, vervoer, onvoorziene zaken die zich opstapelen.

Geld 0 / 4

Financiële problemen, schulden, angst om tekort te komen.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis

Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog