

# **RAPPORT**

## **Gebruikerstest zelfbeoordelingsinstrument 'Fit in je hoofd, goed in je vel'**

**Juni 2009**



Kim Schutters: projectmedewerker

[kim.schutters@vigez.be](mailto:kim.schutters@vigez.be)

Veerle Stevens : projectcoördinator

[veerle.stevens@vigez.be](mailto:veerle.stevens@vigez.be)

# Inleiding

---

In 2006 werd de publiekscampagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' voor het eerst gelanceerd. Deze campagne wil de geestelijke gezondheid van de algemene bevolking verbeteren door het taboe dat hierover bestaat te verminderen, het belang van een goede geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen en de bevolking een leidraad aan te bieden om zelf aan de slag te gaan. De campagne heeft ook een website, met tien positieve stappen als rode draad. De tien stappen zijn gebaseerd op de protectieve factoren van de geestelijke gezondheid en bieden een houvast om werk te maken van een beter mentaal evenwicht.

Als vervolg op deze campagne ging VIGeZ in december 2006 in samenwerking met ISW Limits van start met de ontwikkeling van een zelfbeoordelingsinstrument. Deze tool bestaat uit vier onderdelen. Deel 1 bevraagt de socio-demografische gegevens van de gebruikers. De gebruiker is niet verplicht dit onderdeel in te vullen. De gegevens worden enkel gebruikt voor onderzoeksdoeleinden. Delen 2, 3 en 4 peilen respectievelijk naar de veerkracht, psychische klachten (m.n. depressie en zelfdoding, angst, stress, psychosomatische klachten) en copingvaardigheden van de gebruikers en biedt hen advies op maat. Op die manier krijgen gebruikers inzicht in hun geestelijke gezondheid en worden ze gemotiveerd om iets aan de eigen situatie te veranderen. Leidraad bij dit advies vormen de tien stappen en bijhorende opdrachten.

De zelfbeoordelingstool is tijdens zijn ontwikkeling uitgetest bij een groep van mogelijke gebruikers. De studie wilde nagaan of het instrument voldoende was afgestemd op de noden van de algemene bevolking op vlak van onder andere gebruiksvriendelijkheid, bruikbaarheid, begrijpbaarheid en vormgeving. Ze vormt de basis voor verdere bijsturing en optimalisatie van het instrument. Dit rapport brengt hiervan verslag.

# 1. Evaluatie

---

## 2.1. Opzet

De gebruikerstest is opgezet om de vragen en knelpunten van gebruikers in kaart te brengen, om zo het zelfbeoordelingsinstrument bij te sturen waar nodig. Opzet bij deze beoordeling was zowel mannen als vrouwen, jongvolwassenen als ouderen, en zowel hoog- en middel hoog- als laagopgeleide gebruikers te betrekken. Al snel bleek dat tijdens de rekrutering laagopgeleiden amper werden bereikt (zie ook verder). Om die reden is een aanvullende studie opgestart om het oordeel van deze groepen te kennen. Hieronder volgt telkens verslag van beide studies. Het opzet en de rekrutering van de testing bij hoog- en middel hoogopgeleiden is uitgevoerd door ISW Limits. De tweede studie en de detailanalyse van beide testen zijn gerealiseerd door VIGeZ.

## 2.2. Respondenten

### *Deelstudie 1: hoger opgeleiden*

De respondenten van de gebruikerstest zijn gerekruteerd via verscheidene kanalen, met name de website van ISW Limits en VIGeZ, een sneeuwbalsteekproef vanuit ISW Limits en VIGeZ, de VDAB, de CM, vacature-lezers, nieuwsbrief KULeuven, Alumni KULeuven, E-nieuwsbrief MILO, psychiatrische afdelingen van ziekenhuizen en Centra Geestelijke Gezondheidszorg. De respondenten werden per mail uitgenodigd om deel te nemen aan de evaluatiestudie. De uitnodiging ging naar een 1000-tal e-mailadressen.

Tabel 1 bevat een overzicht van de bevraagde socio-demografische gegevens van de respondenten. De verdeling van de respondenten ligt vrij gelijkmatig tussen de 18 en de 54 jaar, alhoewel een meerderheid vrouw is. De verdeling naargelang functie verraadt dat vooral bedienden en studenten bij de rekrutering werden aangesproken. De oudere bevolking, d.i. 55 of ouder, is in deze testfase ondervertegenwoordigd en de groep alleenstaanden zonder kinderen is eerder gering.

Tabel 1

*Verdeling respondenten op basis van geslacht, leeftijd, familiale situatie en functie*

	<b>Aantal</b>	<b>Percentage</b>
	Geslacht	
Man	91	30%
Vrouw	210	70%

	<b>Aantal</b>	<b>Percentage</b>
Leeftijd		
18 - 24 jaar	66	22%
25 - 34 jaar	103	34%
35 - 44 jaar	47	15%
45 – 54 jaar	61	20%
55 – 64 jaar	27	9%
65+ jaar	2	1%
Familiale samenstelling		
Alleenstaand zonder kinderen	55	18%
Alleenstaand met kinderen	14	5%
Gehuwd/samenwonend met partners zonder kinderen	80	26%
Gehuwd/samenwonend met partners met kinderen	98	32%
Inwonend bij mijn ouders	58	19%
Inwoners bij mijn kinderen	1	0%
Functie		
Niet (meer) aan het werk	31	10%
Arbeider	4	1%
Bediende	194	62%
Student	54	17%
Andere	28	9%

Tabel 2

*Verdeling respondenten per provincie*

	<b>Aantal</b>	<b>Percentage</b>
Provincie		
Brussel	6	2%
Vlaams- Brabant	105	35%
Antwerpen	68	23%
Limburg	43	14%
West-Vlaanderen	32	11%
Oost-Vlaanderen	47	16%

### *Deelstudie 2: laagopgeleiden*

De deelname van de hoger opgeleide eindgebruiker aan de testingfase geeft een zinnig maar onvolledig beeld over het zelfbeoordelingsinstrument. Om die reden werd een bijkomende bevraging georganiseerd bij laaggeschoolde eindgebruikers. De studie werd uitgevoerd in samenwerking met de VDAB, opleidingscentrum Hamme. De rekrutering werd er georganiseerd in de bouw-en schilderopleiding.

Tabel 3

*Verdeling respondenten op basis van geslacht, leeftijd, familiale situatie en functie*

	<b>Aantal</b>	<b>Percentage</b>
<b>Geslacht</b>		
Man	19	67,9%
Vrouw	9	32,1%
<b>Leeftijd</b>		
18 - 24 jaar	5	17,9%
25 - 34 jaar	11	39,3%
35 - 44 jaar	7	25,0%
45 – 54 jaar	4	14,3%
55-64 jaar	-	-
65+ jaar	1	3,6%
<b>Familiale samenstelling</b>		
Alleenstaand zonder kinderen	8	27,6%
Alleenstaand met kinderen	2	6,9%
Gehuwd/samenwonend met partners zonder kinderen	5	17,2%
Gehuwd/samenwonend met partners met kinderen	8	27,6%
Inwonend bij mijn ouders	6	20,7%
Inwonend bij mijn kinderen	-	-
<b>Opleidingsniveau</b>		
Lager onderwijs	25	89,3%
Secundair onderwijs	3	10,7%
Hoger onderwijs	4	15,4%
Universitair onderwijs	1	3,8%

De socio-demografische gegevens van deze respondenten zijn samengevat in tabel 3. Deze tabel geeft aan dat hier het merendeel van de bevroagden mannen zijn, vooral jonger dan 55. Dit is mogelijk te wijten aan de geselecteerde setting. De familiale samenstelling van de respondenten is erg

uiteenlopend, maar ook hier is de groep alleenstaanden zonder kinderen beperkt. Slechts 19% van de respondenten beschikt over een diploma hoger onderwijs.

De resultaten over de huidige tewerkstelling zijn niet in deze tabel opgenomen, aangezien alle bevroegden werkloos waren op het moment van de studie.

### **2.3. Werkwijze en vragenlijst**

#### *Deelstudie 1: hoger opgeleiden*

Om het oordeel van respondenten over de zelfevaluatie-test te kennen werd een gebruikersvragenlijst aangeboden.

De vragenlijst werd opgemaakt door ISW Limits en VIGeZ (Zie bijlage 1) en bevat zeven categorieën:

1. De benodigde tijd om de vragenlijst te vervolledigen
2. Vragen over de algemene beoordeling en de vormgeving van de test:
  - Algemene beoordeling: duidelijke opbouw, lengte, gebruiksvriendelijkheid, geschiktheid computer, match met verwachtingen, tweede gebruik en motivatie naar vrienden of kennissen.
  - Vormgeving: aantrekkelijkheid, kleur, overzichtelijkheid van test en bladschikking.
3. Het soort internetbrowser dat gebruikt werd voor het bekijken van de website
4. Vragen over de inleiding en de socio-demografische vragen
5. Vragen over de vragenlijsten
6. Vragen over de grafieken bij veerkracht, klachten en coping
7. Vragen over de adviesteksten rond veerkracht, klachten en coping

De meeste items van de evaluatievragenlijst dienden gescoord aan de hand van antwoordcategorieën op een schaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens).

Voordat respondenten overgingen tot het invullen van de vragenlijst, werden zij verzocht de zelfbeoordelingstest te doorlopen. In de test werden socio-demografische gegevens van de gebruiker opgevraagd. Tegelijk vervolledigden zij vragenlijsten over veerkracht, klachten en copingvaardigheden.

Deelstudie 1 werd volledig online uitgevoerd. De deelnemers doorliepen de zelfbeoordelingstest online en ook de gebruikersvragenlijst.

#### *Deelstudie 2 : laagopgeleiden*

De mening van laagopgeleiden over de zelfbeoordelingstool is bevroegd aan de hand van een gebruikersvragenlijst, die door de deelnemers werd ingevuld nadat zij de tool online hadden doorlopen. In tegenstelling tot deelstudie 1 bleek het deze keer niet mogelijk de resultaten van de deelnemers rechtstreeks te transformeren naar de nodige datafile. Om deze reden werden de socio-demografische gegevens in deelstudie 2 op papier bevroegd. De scores voor veerkracht en klachten

werden op de vragenlijst overgeschreven. De grafiek van coping werd opgeslagen en nadien gescoord (zie bijlage 2).

De gebruikersvragenlijst werd opgesteld naar analogie met de vragenlijst uit deelstudie 1.

Ze bevat volgende onderdelen:

1. Socio-demografische gegevens
2. Scores op de vragenlijsten van veerkracht, depressie, angst, stress en psychosomatische klachten
3. Vragen over de algemene beoordeling en vormgeving van de test
  - Algemene beoordeling: duidelijke opbouw, lengte, gebruiksvriendelijkheid, geschiktheid computer, match met verwachtingen, tweede gebruik en motivatie naar vrienden of kennissen.
  - Vormgeving: aantrekkelijkheid, kleur, overzichtelijkheid van test en bladschikking.
4. Vragen over de inleiding van de test
5. Vragen over de vragenlijsten
6. Vragen over de grafieken bij veerkracht, klachten en coping
7. Vragen over de adviesteksten in het algemeen

Ook hier dienden de meeste items beantwoord aan de hand van een schaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens). Voor het berekenen van een score op de copingvragenlijst, werd gebruik gemaakt van de grafiek van coping.

## **2.4. Analyses**

De data van deelstudie 1 en 2 zijn afzonderlijk geanalyseerd en worden zo ook gerapporteerd. Ze werden enerzijds onderworpen aan beschrijvende kwantitatieve analyses, met het statische programma SPSS. Daarnaast werden de antwoorden op de open vragen kwalitatief verwerkt.

## 3. Resultaten

---

### 3.1. Profiel geestelijke gezondheid

#### *Deelstudie 1: hoger opgeleiden*

De meerderheid van de respondenten (61%) beschikt over een goede veerkracht (Zie tabel 4). 11% heeft een sterk verminderde veerkracht.

De respondenten met een verminderde tot sterk verminderde veerkracht werden in de tool naar 'Deel 3: Klachten' geleid. Zij hadden geen mogelijkheid deze vragen weg te laten. Deelnemers met een goede veerkracht hadden de keuze om ofwel 'Deel 3: Klachten' door te nemen of onmiddellijk over te gaan naar 'Deel 4: Omgaan met problemen'. Een kleine meerderheid van de respondenten (57,4%) met een goede veerkracht vulde toch 'Deel 3: Klachten' in.

De resultaten op de klachtenvragenlijsten bevestigen dat de meerderheid van de respondenten geen last heeft van klachten (Zie tabel 5). Wanneer de gemiddelde scores van de respondenten vergeleken worden met de cut-off scores voor matige klachten, zoals die werden vastgelegd in de valideringsstudie, wordt duidelijk dat de respondenten met goede veerkracht gemiddeld geen klachten vertonen. De respondenten met een verminderde veerkracht behalen in vergelijking met de cut-off scores gemiddeld een matige score op depressie. Zij vertonen gemiddeld genomen geen andere klachten.

Respondenten met een verminderde veerkracht scoren gemiddeld minder goed op de klachten dan de respondenten met een goede veerkracht. De correlatie tussen veerkracht en elk van de klachten bevestigt deze negatieve samenhang (depressie:  $r = -0,60$ ,  $p < 0,01$ ; angst  $r = -0,43$ ,  $p < 0,01$ ; stress  $r = -0,55$ ,  $p < 0,01$ ; psychosomatische klachten  $r = -0,43$ ,  $p < 0,01$ ).



Tabel 4

*Verdeling respondenten naargelang score op veerkracht*

	<b>Aantal</b>	<b>Percentage</b>
	Veerkracht	
Goede veerkracht	188	61%
Verminderde veerkracht	86	28%
Sterk verminderde veerkracht	34	11%

Tabel 5

*Verdeling respondenten op elk van de klachten naargelang de score op veerkracht*

	<b>Depressie</b>		<b>Angst</b>		<b>Stress</b>		<b>Psychosomatische klachten</b>	
	Goede VK	Verminderde VK	Goede VK	Verminderde VK	Goede VK	Verminderde VK	Goede VK	Verminderde VK
Geen klachten	92,6% (N = 100)	59,2% (N = 71)	89,8% (N = 97)	70,0% (N = 84)	89,0% (N = 97)	60,8% (N = 73)	88,1% (N = 96)	69,2% (N = 83)
Matige klachten	4,6% (N = 5)	31,7% (N = 38)	8,3% (N = 6)	25,0% (N = 30)	9,2% (N = 10)	27,5% (N = 33)	7,3% (N = 8)	20,8% (N = 25)
Ernstige klachten	2,8% (N = 3)	0,0% (N = 0)	1,9% (N = 2)	5,0% (N = 6)	1,8% (N = 2)	11,7% (N = 14)	4,6% (N = 5)	10,0% (N = 12)
<b>Gemiddelde</b>	0,31	0,81	0,26	0,53	0,60	1,17	1,68	2,07

Tabel 6 geeft de gemiddelde scores van de respondenten op de verschillende copingvaardigheden. De globale score voor coping toont dat de respondenten gemiddeld genomen veel gebruik maken van positieve copingvaardigheden en eerder weinig van negatieve copingstijlen. ( $M = 3,44$ ,  $SD = 0,43$ ). Respondenten met een goede veerkracht behalen steeds een betere score dan respondenten met een verminderde veerkracht. Deze relatie wordt ook bevestigd in de significant positieve correlatie die er enerzijds is tussen de verschillende copingvaardigheden en veerkracht ( $r$ -waarden  $\geq 0,16$ ,  $p$ -waarden  $< 0,01$ ) en anderzijds tussen de globale score voor coping en veerkracht ( $r = 0,73$ ,  $p < 0,01$ ).

Tabel 6

*Gemiddelde scores respondenten op de copingvaardigheden naargelang de score op veerkracht*

<b>Copingvaardigheden</b>	<b>Goede VK</b> (N = 187)	<b>Verminderde VK</b> (N = 120)
Probleem aanpakken	4,08	3,37
Niet vermijden/afwachten	3,54	3,44
Geen gebruik genotsmiddelen	4,32	3,79
Expressie van emoties	3,32	2,98
De moed niet laten zakken	3,92	2,79
Rust nemen	3,11	2,87
Actief ontspannen	3,62	2,93
Sociale steun zoeken	4,00	3,50
Beheersen van negatieve gedachten	3,95	3,29
<b>Totaal coping</b>	<b>3,76</b>	<b>3,22</b>

Verder toont de totaalscore op coping een significant negatieve relatie met zowel depressie ( $r = -0,55$ ,  $p < 0,01$ ), angst ( $r = -0,39$ ,  $p < 0,01$ ), stress ( $r = -0,50$ ,  $p < 0,01$ ) en psychosomatische klachten ( $r = -0,40$ ,  $p < 0,01$ ). Alle copingvaardigheden vertonen een significant negatieve correlatie met depressie (alle correlaties zijn  $\leq -0,15$ ,  $p$ -waarden  $< 0,05$ ). De copingvaardigheden 'niet vermijden' en 'uitdrukken van emoties' hangen niet significant samen met angst, stress en psychosomatische klachten (alle correlaties zijn  $\geq -0,12$ ,  $p$ -waarden  $> 0,08$ ). Er kan ook geen significante relatie gevonden worden tussen de copingvaardigheid 'sociale steun zoeken' en angst ( $r = -0,12$ ,  $p = 0,75$ ), tussen dezelfde copingvaardigheid en stress ( $r = -0,07$ ,  $p = 0,30$ ), tussen psychosomatische klachten en 'rust nemen' ( $r = -0,09$ ,  $p = 0,17$ ) en tussen angst en 'rust nemen' ( $r = -0,06$ ,  $p = 0,39$ ). De correlatie tussen deze laatste drie klachten en de overige copingstijlen is significant (alle correlaties zijn  $\leq -0,15$ ,  $p$ -waarden  $< 0,05$ ).

### *Deelstudie 2: laagopgeleiden*

In de tweede gebruikersstudie werden, conform het opzet, hoofdzakelijk laaggeschoolden bevroegd. Vele respondenten uitten tijdens de afname van de vragenlijst moeilijkheden met het begrijpen van woorden uit het zelfbeoordelingsinstrument en de vragenlijst. Zij vroegen regelmatig uitleg of wensten veelvuldig te worden bijgestaan bij het vervolledigen van de vragenlijsten. Verschillende deelnemers rapporteerden dat ze de vragen niet begrepen, dat ze de woorden te moeilijk vonden, dat ze de antwoordcategorieën niet uit elkaar konden houden en dat de negatief geformuleerde vragen onduidelijk waren. Het invullen van een online test was voor velen bijzonder moeilijk.

De resultaten op veerkracht geven aan dat 69% van de deelnemers over een goede veerkracht beschikt (Zie tabel 11). In deze studie werden de respondenten aangespoord om steeds 'Deel 3: de klachten' door te nemen. Alle respondenten hebben de volledige vragenlijst ingevuld.

De resultaten op de klachtenvragenlijsten (Zie tabel 12) tonen een verschil tussen respondenten met een goede veerkracht en respondenten met een verminderde veerkracht. Wanneer de scores vergeleken worden met de cut-off scores voor elk van de klachten zoals vastgelegd in de valideringsstudie, wordt duidelijk dat de respondenten met goede veerkracht gemiddeld lager scoren dan de afkappunten voor matige klachten. Zij vertonen m.a.w. geen klachten. Respondenten met een verminderde veerkracht scoren daarentegen gemiddeld genomen matig op depressieve klachten en angstklachten. De gemiddelde scores op stress en psychosomatische klachten van de respondenten met een verminderde veerkracht liggen onder de cut-off scores voor matige klachten.

Respondenten met een goede veerkracht vertonen dus doorgaans geen klachten, terwijl er bij respondenten met een verminderde veerkracht frequenter (matige) klachten voorkomen. Deze bevinding wordt slechts gedeeltelijk bevestigd door de correlaties tussen veerkracht en de verschillende klachten. Er wordt enkel een significant negatieve correlatie gevonden tussen veerkracht en de score op depressie ( $r = -0,42, p < .05$ ). De relatie tussen veerkracht en de andere klachten is niet significant (angst:  $r = -0,23, p = 0,22$ ; stress:  $r = -0,12, p = 0,53$ ; psychosomatische klachten:  $r = -0,27, p = 0,15$ ).

Tabel 11

*Verdeling respondenten naargelang score op veerkracht*

	<b>Aantal</b>	<b>Percentage</b>
	Veerkracht	
Goede veerkracht	20	69%
Verminderde veerkracht	9	31%

Tabel 12

*Verdeling respondenten op elk van de klachten naargelang de score op veerkracht*

	<b>Depressie</b>		<b>Angst</b>		<b>Stress</b>		<b>Psychosomatische klachten</b>	
	Goede VK	Verminderde VK	Goede VK	Verminderde VK	Goede VK	Verminderde VK	Goede VK	Verminderde VK
Geen klachten	89,5% (N = 17)	44,4% (N = 4)	85% (N = 17)	44,4% (N = 4)	95% (N = 19)	88,9% (N = 8)	95% (N = 19)	77,8% (N = 7)
Matige klachten	10,5% (N = 2)	55,6% (N = 5)	15% (N = 3)	33,3% (N = 3)	5% (N = 1)	11,1% (N = 1)	5% (N = 1)	22,2% (N = 2)
Ernstige klachten	0% (N = 0)	0% (N = 0)	0% (N = 0)	22,2% (N = 2)	0% (N = 0)	0% (N = 0)	0% (N = 0)	0% (N = 0)
<b>Gemiddelde</b>	0,42	0,77	0,32	1,17	0,51	0,80	1,43	1,91

Tabel 14 toont de gemiddelde scores van de respondenten op copingvaardigheden. De meeste van deze scores zijn erg positief, wat erop wijst dat de respondenten op een goede manier omgaan met problemen. Enkel voor 'vermijden of afwachten' behalen respondenten met een goede veerkracht eerder een hoge score en op 'expressie van emoties' eerder een lage score. Dit betekent respectievelijk dat vaak gebruik gemaakt wordt van de copingstijl 'vermijden' en minder vaak emoties worden geuit. Er wordt evenwel geen significante relatie gevonden tussen veerkracht en de algemene score op coping ( $r = 0,19$ ,  $p = 0,37$ ), noch tussen veerkracht en elk van de afzonderlijke copingvaardigheden (alle correlaties zijn  $\leq 0,32$ ,  $p$ -waarden  $> 0,05$ ).

Coping en elk van de klachten correleert evenmin significant (depressie:  $r = 0,04$ ,  $p = 0,86$ ; angst:  $r = 0,09$ ,  $p = 0,68$ , stress:  $r = 0,09$ ,  $p = 0,68$ , psychosomatische klachten:  $r = -0,18$ ,  $p = 0,38$ ).

Wanneer de afzonderlijke copingstijlen bekeken worden, kan een significante correlatie gevonden worden tussen de copingvaardigheid 'de moed niet laten zakken' en de vier klachten (alle correlaties zijn  $\leq -0,42$ ,  $p$ -waarden  $< 0,05$ ) alsook tussen 'geen gebruik van genotsmiddelen' en psychosomatische klachten ( $r = -0,49$ ,  $p < 0,05$ ).

Tabel 13

*Gemiddelde scores van de respondenten op de copingvaardigheden*

<b>Copingvaardigheden</b>	<b>Goede VK</b> (N = 19)	<b>Verminderde VK</b> (N = 8)
Probleem aanpakken	4,00	3,50
Niet vermijden/afwachten	2,00	3,00
Geen gebruik genotsmiddelen	3,53	3,00
Expressie van emoties	2,89	3,75
De moed niet laten zakken	4,05	3,38
Rust nemen	4,32	4,50
Actief ontspannen	4,11	4,00
Sociale steun zoeken	3,95	4,25
Beheersen van negatieve gedachten	4,32	3,63
<b>Totaal coping</b>	<b>3,68</b>	<b>3,67</b>

### **3.2. Beoordeling zelfevaluatiETOOL**

#### *Deelstudie 1: hoger opgeleiden*

De respondenten die de inleiding hadden doorgenomen (geheel of gedeeltelijk) (97,3%), beoordeelden de inleiding als goed begrijpbaar ( $M = 4,34$ ,  $SD = 0,62$ ). Ze vonden het vrij duidelijk

waarom naar bepaalde socio-demografische gegevens werd gevraagd ( $M = 3,90$ ,  $SD = 1,06$ ). Het opvragen van socio-demografische gegevens kwam niet bedreigend over ( $M = 1,85$ ,  $SD = 0,95$ ).

De respondenten hadden gemiddeld 21,85 minuten nodig om de volledige test te doorlopen ( $SD = 20,45$ ). Respondenten die 'Deel 3: de klachten' invulden hadden gemiddeld 24,43 minuten nodig voor de test ( $SD = 22,50$ ), terwijl respondenten die onmiddellijk overgingen naar het onderdeel over coping er slechts 15,49 minuten voor nodig hadden ( $SD = 11,61$ ). Wanneer enkel respondenten die alle vragenlijsten doorliepen (ook Deel 3: klachten) geselecteerd worden, blijkt dat diegenen met een goede veerkracht er gemiddeld 20,41 minuten over doen ( $SD = 14,04$ ), terwijl deze met een verminderde veerkracht aangeven langer bezig geweest te zijn, namelijk 27,83 minuten ( $SD = 27,37$ ).

De meerderheid van de deelnemers heeft de adviesteksten van veerkracht (88,6%), klachten (77,3%) of coping (77,6%) geheel of gedeeltelijk doorgenomen. Slechts een klein percentage geeft aan de adviesteksten van de klachten (25,8%) en coping (22,9%) ook geprint te hebben.

De items ter beoordeling werden voor de verwerking per rubriek samengenomen (zie opzet). Indien nodig, werden items hergecodeerd zodat een score van 5 steeds een positief en een score van 1 steeds een negatief oordeel weergeeft. De gemiddelde scores op de categorieën kunnen in tabel 8 teruggevonden worden.

Voor de berekening van de gemiddelde scores op de adviesteksten werden enkel de respondenten geselecteerd die de teksten gelezen hadden. Voor de adviesteksten over de klachten werden bovendien enkel de respondenten die de klachtenvragenlijsten doorlopen hadden, in rekening gebracht.

De gemiddelde scores per categorie liggen significant hoger dan 3, het neutrale middelpunt van de schaal. Dit betekent dat de respondenten de test zeer positief beoordeelden. De grafieken worden beter gescoord dan het advies.

In tabel 8 wordt een vergelijking gemaakt tussen de scores op de beoordelingscategorieën door respondenten met een goede of verminderde veerkracht. De score op veerkracht lijkt geen invloed te hebben op de beoordeling van de test.

Tabel 8

*Gemiddelde scores op de evaluatiecategorieën, naargelang de score op veerkracht*

	<b>Goede veerkracht</b>	<b>Verminderde veerkracht</b>	<b>Gemiddelde</b>
Algemene beoordeling	3,92 (N = 183)	3,92 (N = 117)	3,92
Vormgeving	4,22 (N = 185)	4,13 (N = 116)	4,19
Vragenlijsten	4,20 (N = 182)	4,02 (N = 112)	4,13
Grafieken veerkracht en klachten	4,31 (N = 172)	4,15 (N = 105)	4,25
Grafieken coping	4,25 (N = 170)	4,02 (N = 103)	4,17
Advies veerkracht	3,90 (N = 153)	3,75 (N = 84)	3,85
Advies klachten	3,33 (N = 60)	3,43 (N = 68)	3,38
Advies coping	3,34 (N = 109)	3,31 (N = 65)	3,33

De kwalitatieve commentaren bij de test sluiten grotendeels aan bij deze positieve beoordeling. De respondenten gaven onder andere aan dat de test zeer bruikbaar is, nuttige adviezen en tips bevat, voldoende op maat is, een mooie en overzichtelijke lay-out heeft en inzicht geeft in de eigen geestelijke gezondheid.

Naast de sterke punten die werden aangehaald, werden ook een aantal verbeterpunten en suggesties naar voren gebracht:

- Een overzicht van de adviezen na de test. Plus de mogelijkheid om dit overzicht te printen, te downloaden of door te sturen
- Optimalisatie van de bladspiegel
- Toevoegen optie 'zelfstandige' aan de vraag naar functie op het werk
- Steeds zichtbare antwoordcategorieën
- Grotere en meer eenvoudige grafieken (vooral bij de grafiek omgaan met problemen)
- Meer eenvoudige formulering van de vragen (vooral de negatief geformuleerde vragen)
- Visueel duidelijk onderscheiden vragen
- Verduidelijking keuzemogelijkheid deel 3 of 4 bij een goede score op veerkracht
- Kortere en meer eenvoudige adviesteksten
- Herzien van vragenlijst rond psychosomatische klachten (positieve score bij lichamelijke problemen moet vermeden worden)
- Verwijderen of nader toelichten van vraag naar postcode

Ten slotte werd de relatie tussen de socio-demografische variabelen en de scores op de beoordelingscategorieën nagegaan.

Een t-toets met *geslacht* als onafhankelijk variabele geeft aan dat de beoordeling van verschillende categorieën verschilt tussen mannen en vrouwen. Mannen beoordelen de grafieken van coping ( $M = 4,28$  vs.  $M = 4,11$ ,  $SD = 0,54$  vs.  $SD = 0,70$ ;  $t(214) = 2,29$ ,  $p < 0,05$ ) en de adviesteksten van zowel veerkracht ( $M = 3,98$  vs.  $M = 3,78$ ,  $SD = 0,61$  vs.  $SD = .58$ ,  $t(234) = 2,49$ ,  $p < 0,05$ ), de klachten ( $M = 3,51$  vs.  $M = 3,31$ ,  $SD = 0,49$  vs.  $SD = 0,59$ ,  $t(125) = 2,04$ ,  $p < 0,05$ ) als coping ( $M = 3,46$  vs.  $M = 3,25$ ,  $SD = 0,55$  vs.  $SD = 0,67$ ,  $t(171) = 2,13$ ,  $p < 0,05$ ) gemiddeld positiever dan vrouwen.

De one way anova's met *leeftijd* als onafhankelijke variabele leveren eveneens een aantal significante resultaten op. De algemene beoordeling van de vragenlijst is significant negatiever bij respondenten uit de leeftijdscategorie van 18 – 25 jaar dan de algemene beoordeling door de andere leeftijdscategorieën ( $F(5,292) = 3,73$ ,  $p < 0,05$ ). De groep van 18-34 jarigen ( $F(5,231) = 4,47$ ,  $p < 0,05$ );  $M = 3,68$ ,  $SD = 0,55$ ) beoordeelt de adviesteksten bij veerkracht significant negatiever dan de respondenten van 55-64 jaar ( $M = 4,19$ ,  $SD = 0,55$ ). En de respondenten van 18 - 24 jaar ( $F(5,168) = 3,53$ ,  $p < 0,05$ );  $M = 3,07$ ,  $SD = 0,64$ ) geven lagere scores aan de adviesteksten van coping dan de respondenten van 55 - 64 jaar ( $M = 3,69$ ,  $SD = 0,65$ ).

Analyses met *functie op het werk* als onafhankelijke variabele leveren geen significante resultaten op. Hetzelfde geldt voor de analyses m.b.t. *familiale status*.

### *Deelstudie 2: laagopgeleiden*

87,0 % van de respondenten geeft aan de inleiding (geheel of gedeeltelijk) te hebben doorgenomen. Deze respondenten beoordelen de inleiding als goed begrijpbaar ( $M = 4,43$ ,  $SD = 0,75$ ).

Gemiddeld nam het invullen van de vragenlijst bij deze respondenten 22,11 minuten in beslag ( $SD = 9,47$ ). Deelnemers die een goede score behaalden op veerkracht, deden gemiddeld minder lang over het doorlopen van de test ( $M = 21,56$ ,  $SD = 9,08$ ) dan respondenten met een verminderde veerkracht ( $M = 25,0$ ,  $SD = 13,23$ ).

De rapportage van de resultaten vertrekt vanuit de beoordelingscategorieën uit de vragenlijst.

77,3 % van de respondenten geeft aan de adviesteksten van veerkracht geheel of gedeeltelijk te hebben gelezen, 59,1% van de respondenten zegt de adviesteksten van coping te hebben doorgenomen en 72,2% heeft de teksten bij de klachten gelezen. Deze resultaten zijn in contrast met de observatie dat de adviesteksten onmiddellijk werden overgeslagen.



Tabel 14 geeft de gemiddelde scores weer van de respondenten op elk van de categorieën. Elk van deze categorieën scoort significant hoger dan 3, het neutrale middelpunt van de antwoordschaal. Globaal genomen evalueren de respondenten de test dus positief.

Zeven respondenten gaven kwalitatieve commentaren op de vragenlijst. Positieve bemerkingen waren dat de test leuk en duidelijk is, helpt jezelf te begrijpen en een indicatie geeft voor een klacht. Er kwamen ook enkele minder positieve bemerkingen: het doel van de test is niet duidelijk, er wordt niet voldoende informatie opgevraagd om een degelijk advies op maat te geven, de vragen zijn te doorzichtig, er wordt eerder beroep gedaan op mensen uit de nabije omgeving om advies te vragen, de grafiek van coping moet gewijzigd worden, de adviezen zijn onvoldoende op maat geschreven en de test is ofwel te simplistisch, ofwel te moeilijk.

In tabel 14 worden de scores op de categorieën vergeleken naargelang de score op veerkracht. Deze resultaten geven aan dat de mate waarin men veerkrachtig is, weinig invloed heeft op de manier waarop deze test geëvalueerd wordt.

Tabel 14

*Gemiddelde scores op de evaluatiecategorieën, naargelang de score op veerkracht*

	<b>Goede veerkracht</b>	<b>Verminderde veerkracht</b>	<b>Gemiddeld</b>
Algemene beoordeling	3,76 (N = 20)	3,75 (N = 9)	3,75
Vormgeving	4,23 (N = 19)	4,30 (N = 9)	4,25
Vragenlijsten	3,81 (N = 18)	3,30 (N = 9)	3,64
Grafieken veerkracht en klachten	4,01 (N = 17)	3,66 (N = 8)	3,90
Grafieken coping	3,87 (N = 18)	3,86 (N = 5)	3,86
Adviesteksten	3,45 (N = 12)	3,51 (N = 4)	3,46

Een t-toets met *geslacht* als onafhankelijke variabele en de verschillende beoordelingscategorieën als afhankelijke levert geen significant resultaat op.

Variantie-analyses met de *functie op het werk*, *familiale situatie*, *leeftijd* en *diploma* als onafhankelijke variabele tonen evenmin significante resultaten.

### 3. Conclusies

---

Als onderdeel van de publiekscampagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' werd een zelfbeoordelingstool ontwikkeld. De tool geeft gebruikers inzicht in de eigen geestelijke gezondheid en leidt hen via een advies op maat naar de juiste stappen op de website.

Om de gebruiksvriendelijkheid, bruikbaarheid, begrijpbaarheid en vormgeving van de tool te toetsen, werd een gebruikersstudie opgezet. Deze laat toe de vragen en knelpunten van gebruikers in kaart te brengen, en geeft aan waar het instrument dient bijgestuurd.

De beoordeling van de zelfevaluatie-test is bij beide gebruikersstudies doorgaans erg positief. De suggesties ter verbetering van de tool situeren zich in de eerste plaats op technisch vlak. Daarnaast dienen ook de formulering van de vragen en de adviesteksten herbekeken.

Naast de concrete suggesties voor aanpassing, vallen een aantal zaken op.

Beide gebruikersstudies streefden naar een gevarieerde steekproef, zowel op vlak van geslacht, leeftijd als opleidingsniveau. Blijkt evenwel dat respondenten boven de 65 amper hebben deelgenomen aan de beoordeling. Laaggeschoolden werden slechts betrokken via een bijkomende studie. Deze vaststellingen verraden dat beide doelgroepen met een online zelfbeoordelingstest moeilijk worden bereikt. Dit resultaat dient in acht genomen te worden bij de implementatie van de test.

De resultaten van deelstudie twee, uitgevoerd bij laaggeschoolden, lopen sterk gelijk aan de vaststellingen uit de beoordeling door hoger opleiden. Toch zijn ze niet congruent met de observaties die tijdens de afname werden gemaakt. Daar waar de deelnemers uit studie 2 via het beoordelingsformulier positieve scores toekennen aan de test, leren de observatiegegevens tijdens de afname ervan dat het taalgebruik te hoog gegrepen is, de hoeveelheid tekst die aangeboden wordt, te groot is en dat het internet niet het geschikte medium is om deze doelgroep te bereiken. Bovendien bleek dat de meerderheid van deze deelnemers de adviesteksten amper doornam.

Het gegeven dat deze doelgroep niet bereikt werd bij de eerste gebruikersstudie en dat uit de tweede deelstudie blijkt dat de zelfbeoordelingstest niet tegemoet komt en aangepast is aan de verwachtingen en leefwereld van de laagopgeleiden, wijst op een noodzaak om voor deze doelgroep op zoek te gaan naar andere methodieken om te werken rond de 10 stappen van fit in je hoofd.

# **Bijlages**

## Bijlage 1: Evaluatievragenlijst eerste evaluatiestudie

---

De test die je net hebt doorlopen, had als doel jou meer inzicht te geven in jouw persoonlijke sterktes en tekorten. Daarnaast wou deze test aan de hand van een persoonlijk advies jou op weg zetten en motiveren om je eigen mentale gezondheid te bewaken en bij te sturen indien nodig.

Wij hopen uiteraard dat deze test daarin geslaagd is en dat je met de tips en aanbevelingen verder aan de slag kan!

Ga zeker ook een kijkje nemen bij de [10 stappen](#) en bij de oefeningen waarnaar verwezen werd in jouw advies. Ze kunnen je aardig op weg zetten naar een (nog) betere mentale fitheid!

Bedankt voor uw deelname!

### **Deze zelfbeoordelingstest wordt momenteel geëvalueerd.**

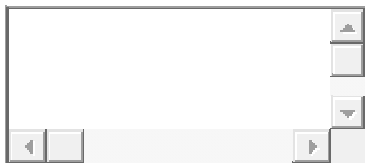
Daarom kennen we graag jouw mening over de test. Door op 'verder' te klikken, krijg je een aantal vragen die peilen of de test en de adviezen begrijpbaar zijn, bruikbaar zijn, in een goede lay-out zitten, enzovoort. Je kan er ook je bemerkingen en suggesties meegeven.

Jouw mening is heel belangrijk. Op basis daarvan kan de test immers nog verder worden geoptimaliseerd alvorens deze ruimschalig gelanceerd wordt!

Dank je wel voor je deelname!

### De zelfbeoordelingstest

**Hoeveel tijd nam de zelfbeoordelingstest in beslag, dat wil zeggen het invullen van de vragenlijst, het lezen van de persoonlijke adviesteksten en het raadplegen van de teksten of websites waarnaar werd doorverwezen? (... uur ... min)**

A screenshot of a form for entering time. It consists of a large empty rectangular box for the main input. To the right of the box are three small square buttons stacked vertically. Below the box are two more small square buttons, one on the left and one on the right, with a left-pointing arrow and a right-pointing arrow respectively.

**Hieronder volgen een aantal uitspraken over de test en de adviezen in het algemeen. Geef aan in welke mate jij ermee akkoord gaat.**

		Niet		
Helemaal	Eerder	oneens	Eerder	Helemaal
oneens	oneens	en ook	eens	eens
		niet		
		eens		

- Het uitzicht van de vragenlijst is aantrekkelijk
- De kleuren die gebruikt worden zijn aangenaam
- De bladschikking is overzichtelijk
- De opbouw van de zelfbeoordelingstest is duidelijk
- De zelfbeoordelingstest is te lang
- De zelfbeoordelingstest is zeer gebruiksvriendelijk
- De volledige zelfbeoordelingstest voldoet aan mijn verwachtingen
- Ik zou in de toekomst nog gebruik maken van deze test
- Ik zou deze zelfbeoordelingstest aanraden aan vrienden, kennissen ...
- Ik vind het gebruik van een computer voor deze test en de adviezen een goede keuze

**Van welke internetbrowser maakte je gebruik om deze website te bekijken?**

- Internet explorer
- Mozilla firefox
- Safari
- Andere
- Weet niet

**Inleiding en persoonsvragen**

Hieronder volgen een aantal vragen en uitspraken over de inleiding en de persoonsvragen.

**Ik heb de inleiding doorgenomen**

- Ja
- Nee
- Gedeeltelijk

Hieronder volgen een aantal uitspraken over de inleiding en de persoonsvragen. Geef aan in welke mate jij ermee akkoord gaat.

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
--	--------------------	------------------	--	----------------	------------------

De inleiding is goed begrijpbaar

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Het is duidelijk waarom er naar persoonsgegevens gevraagd wordt

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

De vragen naar persoonlijke gegevens komen bedreigend over

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**Hieronder kan je je opmerkingen noteren bij de inleiding en de persoonsgerelateerde vragen.**

### Vragenlijsten

**Hieronder volgen een aantal uitspraken over de vragenlijsten in de test. Geef aan in welke mate jij ermee akkoord gaat.**

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
--	--------------------	------------------	--	----------------	------------------

De vragen zijn gemakkelijk te begrijpen

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

De antwoordmogelijkheden zijn duidelijk

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Het invullen van de vragen duurt te lang

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Het is moeilijk om op alle vragen een antwoord te formuleren

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

De vragen zijn relevant

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Het invullen van de vragen is eentonig

**Hieronder kan je je opmerkingen noteren over de verschillende vragenlijsten.**

### Grafieken

**Hieronder volgen een aantal uitspraken over de grafiek bij veerkracht en de grafieken bij de klachten (depressie, angst, stress en psychosomatische klachten). Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat.**

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
De grafieken zijn gemakkelijk te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafieken zijn niet duidelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafieken zijn aangenaam qua lay-out (kleur, lettertype ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het soort grafiek is goed gekozen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafieken helpen mij om mijn score goed te kunnen interpreteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is zinvol om een grafiek te krijgen met de eigen score	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafieken zijn overbodig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hieronder volgen een aantal uitspraken over de grafiek over 'omgaan met problemen'. Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat.**

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
De grafiek is gemakkelijk te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafiek is niet duidelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafiek is aangenaam qua lay-out (kleur, lettertype ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het soort grafiek is goed gekozen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafiek helpt mij om mijn score goed te kunnen interpreteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het is zinvol om een grafiek te krijgen met de eigen score	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De grafiek is overbodig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hieronder kan je je opmerkingen noteren over de grafieken.**

### **Veerkracht**

**Onderstaande vragen gaan over de adviesteksten over veerkracht.**

**Ik heb deze adviesteksten gelezen**

- Ja volledig
- Ja gedeeltelijk
- Nee

Hieronder volgen een aantal uitspraken over de adviesteksten over veerkracht. Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat.

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
Het advies is gemakkelijk te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies bevat nuttige informatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies is te lang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies is uitnodigend om te lezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De resultaten komen overeen met hoe ik mij voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies nodigt uit om deel 3 en/of deel 4 van de test in te vullen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hieronder kan je je opmerkingen noteren over het advies over veerkracht.

### Klachten

Onderstaande vragen gaan over de adviesteksten bij de klachten: depressie, angst, stress en psychosomatische klachten.

**Ik heb de verschillende adviesteksten gelezen**

- Ja volledig
- Ja gedeeltelijk      Licht kort toe waarom niet alle teksten gelezen werden.
- Nee      Licht kort toe waarom de teksten niet gelezen werden.

**Ik heb de adviezen geprint**

- Ja volledig
- Ja gedeeltelijk
- Nee

Hieronder volgen een aantal uitspraken over de adviesteksten bij de klachten. Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat.

(Indien je deze adviestekst(en) niet te zien kreeg, klik op 'verder' en start met de vragen over 'omgaan met problemen')

Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
--------------------	------------------	--	----------------	------------------



			eens		
De adviezen zijn goed te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen zijn voor mij zeer relevant					
De adviezen bevatten nuttige informatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen zijn te lang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen zijn uitnodigend om te lezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De resultaten komen overeen met hoe ik mij voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen die ik kreeg zijn voldoende toegespitst op mijn persoonlijke situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen spreken mij persoonlijk aan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen geven mij inzicht in mijn persoonlijke situatie					
Ik ga de adviezen later zeker opnieuw bekijken					
De adviezen nodigen sterk uit tot actie					
De adviezen zeggen mij hoe ik aan de slag kan gaan					
Ik zal de adviezen zeker opvolgen en gebruiken					
Ik heb doorgeklikt naar de stappen die relevant zijn voor mij					
De informatie bij de stappen is nuttig					
Ik heb doorgeklikt naar de voorgestelde opdrachten					
Ik ga deze opdrachten zeker gebruiken					
Ik heb doorgeklikt naar relevante hulpverleners					
De informatie rond hulpverlening is bruikbaar					

## Omgaan met problemen

**Onderstaande vragen gaan over de adviesteksten over 'omgaan met problemen'.**

### **Ik heb het advies gelezen**

- Ja volledig
- Ja gedeeltelijk      Licht kort toe waarom niet alle teksten gelezen werden
- Nee      Licht kort toe waarom de teksten niet gelezen werden

### **Ik heb de adviezen geprint**

- Ja volledig
- Ja gedeeltelijk
- Nee

**Hieronder volgen een aantal uitspraken over de adviesteksten bij 'omgaan met problemen'. Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat.**

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Niet oneens en ook niet eens	Eerder eens	Helemaal eens
Het advies is goed te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies is voor mij zeer relevant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies bevat nuttige informatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies is te lang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies is uitnodigend om te lezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De resultaten komen overeen met hoe ik mij voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies dat ik kreeg is voldoende toegespitst op mijn persoonlijke situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies spreekt mij persoonlijk aan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies geeft mij inzicht in mijn persoonlijke situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ga de adviezen later zeker opnieuw bekijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen nodigen sterk uit tot actie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het advies zegt mij hoe ik aan de slag kan gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zal het advies zeker opvolgen en gebruiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb doorgeklickt naar de stappen die relevant zijn voor mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De informatie bij de stappen is nuttig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb doorgeklickt naar de voorgestelde opdrachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ga deze opdrachten zeker gebruiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb doorgeklickt naar relevante hulpverleners	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De informatie rond hulpverlening is bruikbaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hieronder kan je je opmerkingen noteren over de adviesteksten over 'omgaan met problemen'.**

**Wat zijn je algemene indrukken van de zelfbeoordelingstest? Alle opmerkingen en/of suggesties zijn welkom (zowel positieve als negatieve over de lay-out, gebruiksvriendelijkheid, inhoud,...).**

Klik op afsluiten om de test te beëindigen

### Evaluatie zelfbeoordelingstest

---

Deze test wordt momenteel geëvalueerd. Daarom kennen we graag jouw mening over de test. Je krijgt hieronder een aantal vragen die peilen of de test en de bemerkingen begrijpbaar zijn, bruikbaar zijn, in een goede lay-out zitten, enzovoort. Je kan ook je bemerkingen en suggesties meegeven.

Jouw mening is heel belangrijk. Op basis daarvan kan de test immers nog verder worden geoptimaliseerd. We willen je dan ook vragen zowel voor, tijdens, als na de test een aantal vragen in te vullen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden; kruis gewoon het antwoord aan dat het beste voor jou past. Je antwoorden worden vertrouwelijk en anoniem verwerkt.

**Dank je wel voor je deelname!**

---

### Vóór de test

Aan het begin van de vragenlijst zullen een aantal algemene vragen gesteld worden (vb. leeftijd, geslacht,...). Gelieve deze vragenlijst niet online in te vullen, maar gewoon op 'verder' te klikken.

Vul -vooraleer online verder te gaan- eerst even de persoonsvragen hieronder in: (Kruis het antwoord aan)

1. Ben je man of vrouw?
  - Man
  - Vrouw
  
2. Tot welke leeftijdsgroep behoor je?
  - 16- 17
  - 18 – 24
  - 25 – 34
  - 35-44
  - 45- 54
  - 55- 64
  - 65+
  
3. Wat is je huidige familiale situatie?
  - Alleenstaand zonder kinderen
  - Alleenstaand met kinderen
  - Gehuwd/ samenwonend met partner zonder kinderen
  - Gehuwd/ samenwonend met partner met kinderen

- Inwonend bij mijn ouders
- Inwonend bij mijn kinderen
- 4. Ben je momenteel...?
  - Niet (meer ) aan het werk
  - Arbeider
  - Bediende
  - Zelfstandige / vrij beroep
  - Student
  - Andere
  
- 5. Mijn hoogst behaalde diploma is van het:
  - lager onderwijs
  - secundair onderwijs
  - hoger onderwijs
  - universitair onderwijs
  - andere:.....

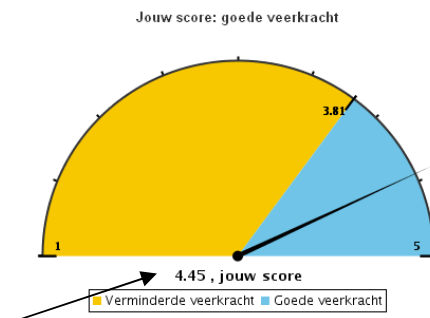
## Tijdens de test

Na elke vragenlijst krijg je een grafiek te zien, waarop je je scores kan aflezen. Gelieve deze scores telkens even over te schrijven op dit blad onderaan.

Indien je over een goede veerkracht beschikt, willen we je verder vragen toch ook deel 3: klachten in te vullen.

*Voorbeeld.*

Wanneer deze grafiek verschijnt na de eerste vragenlijst,



Dan vul je bij veerkracht volgende score in:

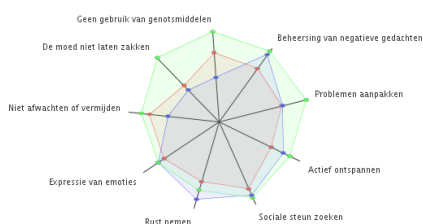
Veerkracht score: 4,45

**Schrijf nu na het invullen van elke vragenlijst je eigen score hier over:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Score veerkracht (van 1 tot 5): .....</li> <li>- Score depressie (van 1 tot 5): .....</li> <li>- Score angst (van 1 tot 5): .....</li> <li>- Score stress (van 1 tot 5): .....</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Score psychosomatische klachten (van 1 tot 5): .....</li> </ul>	

De laatste vragenlijst vraagt hoe goed jij omgaat met problemen. Hier hoeft je geen scores over te schrijven.

Gelieve na het verschijnen van je score op deze vragenlijst niet meer op verder te drukken, maar het scherm gewoon open te laten staan. Wanneer je alle informatie hierbij bekeken hebt, mag je een seintje geven aan de begeleider, die dit laatste resultaat zal opslaan om aan je vragenlijst toe te voegen, terwijl jij het vervolg van de evaluatievragenlijst invult.



## Na de test

Bedankt voor het invullen van de online vragenlijst. Hieronder staan een aantal vragen die peilen naar jouw mening over de vragenlijst.

### Algemeen

1. Hoeveel tijd nam de test in beslag (dat wil zeggen het invullen van de vragenlijst, het lezen van de persoonlijke adviesteksten en het raadplegen van de teksten of websites waarnaar werd doorverwezen)?

.....

2. Hieronder volgen een aantal uitspraken over de test en de adviezen in het algemeen. Geef aan in welke mate jij ermee akkoord gaat (kruis het antwoord aan dat het beste bij je past).

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
Het uitzicht van de vragenlijst is aantrekkelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De kleuren die gebruikt worden zijn aangenaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De bladschikking is overzichtelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De opbouw van de vragenlijst is duidelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De zelfbeoordelingstest is te lang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De zelfbeoordelingstest is zeer gebruiksvriendelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De volledige test voldoet aan mijn verwachtingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zou in de toekomst nog gebruik maken van deze test	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zou deze test aanraden aan vrienden,..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het gebruik van een computer voor deze test en de adviezen een goede keuze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Inleiding

Hieronder volgen een aantal vragen en uitspraken over de inleiding

3. Ik heb de inleiding doorgenomen

Ja

Nee

Gedeeltelijk

4. Hieronder volgen een aantal uitspraken over de inleiding en de persoonsvragen. Geef aan in welke mate jij ermee akkoord gaat. (kruis het antwoord aan dat het beste bij je past).

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
De inleiding is goed begrijpbaar	0	0	0	0	0

### Vragenlijsten over veerkracht, klachten en omgaan met problemen

5. Hieronder volgen een aantal uitspraken over de vragenlijsten in de test (niet de adviezen die je daarna krijgt). Geef aan in welke mate jij ermee akkoord gaat. (kruis het antwoord aan dat het beste bij je past).

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
De vragen zijn gemakkelijk te begrijpen	0	0	0	0	0
De vragen zijn niet duidelijk	0	0	0	0	0
Het invullen van de vragenlijst duurt te lang	0	0	0	0	0
Het is moeilijk om op alle vragen een antwoord te formuleren	0	0	0	0	0
De vragen zijn relevant	0	0	0	0	0
Het invullen van de vragenlijst is eentonig	0	0	0	0	0

Hieronder kan je je opmerkingen noteren over de vragenlijsten:

.....  
 .....

## Grafieken

6. Hieronder volgen een aantal uitspraken over de grafiek bij veerkracht en de grafieken bij de klachten (depressie, angst, stress en psychosomatische klachten). Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat. (kruis het antwoord aan dat het beste bij je past).

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
De grafieken zijn gemakkelijk te begrijpen	0	0	0	0	0
De grafieken zijn niet duidelijk	0	0	0	0	0
De grafieken zijn aangenaam qua lay-out (kleur, lettertype,...)	0	0	0	0	0
Het soort grafiek is goed gekozen	0	0	0	0	0
De grafieken helpen mij om mijn score goed te kunnen interpreteren	0	0	0	0	0
Het is zinvol om een grafiek te krijgen met de eigen score	0	0	0	0	0
De grafiek is overbodig	0	0	0	0	0

7. Hieronder volgen een aantal uitspraken over de grafiek bij 'omgaan met problemen'. Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat. (kruis het antwoord aan dat het beste bij je past).

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
De grafiek is gemakkelijk te begrijpen	0	0	0	0	0
De grafiek is niet duidelijk	0	0	0	0	0
De grafiek is aangenaam qua lay-out (kleur, lettertype,...)	0	0	0	0	0
Het soort grafiek is goed gekozen	0	0	0	0	0
De grafiek helpt mij om mijn score goed te kunnen interpreteren	0	0	0	0	0
Het is zinvol om een grafiek te krijgen met de eigen score	0	0	0	0	0
De grafiek is overbodig	0	0	0	0	0

Hieronder kan je je opmerkingen noteren over de grafieken:

.....  
 .....



## Adviesteksten

Onderstaande vragen gaan over de adviesteksten van veerkracht

8. Ik heb alle adviesteksten gelezen

Ja

Nee, ik heb volgende teksten niet gelezen:

Veerkracht

Depressie

Angst

Stress

Psychosociale klachten

Omgaan met problemen

Gedeeltelijk, ik heb volgende teksten niet volledig gelezen:

Veerkracht

Depressie

Angst

Stress

Psychosociale klachten

Omgaan met problemen

9. Hieronder volgen een aantal uitspraken over de adviesteksten over veerkracht. Geef aan in welke mate jij hiermee akkoord gaat. (kruis het antwoord aan dat het beste bij je past).

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
De adviezen zijn goed te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen zijn voor mij zeer relevant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen bevatten nuttige informatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen zijn te lang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen zijn uitnodigend om te lezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De resultaten komen overeen met hoe ik mij voel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen die ik kreeg zijn voldoende toegespitst op mijn persoonlijke situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen spreken mij persoonlijk aan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen geven mij inzicht in mijn persoonlijke situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ga de adviezen later zeker opnieuw bekijken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De adviezen nodigen sterk uit tot actie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Helemaal oneens	Eerder oneens	Neutraal	Eerder eens	Helemaal eens
De adviezen zeggen mij hoe ik aan de slag kan gaan	0	0	0	0	0
Ik zal de adviezen zeker opvolgen en gebruiken	0	0	0	0	0
Ik heb doorgeklickt naar de stappen die relevant voor mij zijn	0	0	0	0	0
De informatie bij de stappen is nuttig	0	0	0	0	0
Ik heb doorgeklickt naar de voorgestelde opdrachten	0	0	0	0	0
Ik ga deze opdrachten zeker gebruiken.	0	0	0	0	0
Ik heb doorgeklickt naar relevante hulpverleners	0	0	0	0	0
De informatie rond de hulpverlening is bruikbaar	0	0	0	0	0

Hieronder kan je je opmerkingen noteren over de adviesteksten.

.....  
.....

10. .Wat zijn je algemene indrukken van de test. Alle opmerkingen en / of suggesties zijn welkom.

.....  
.....