

# Nieuwsbrief

## Testmanager MINDS

### Nr 10

### December 2014



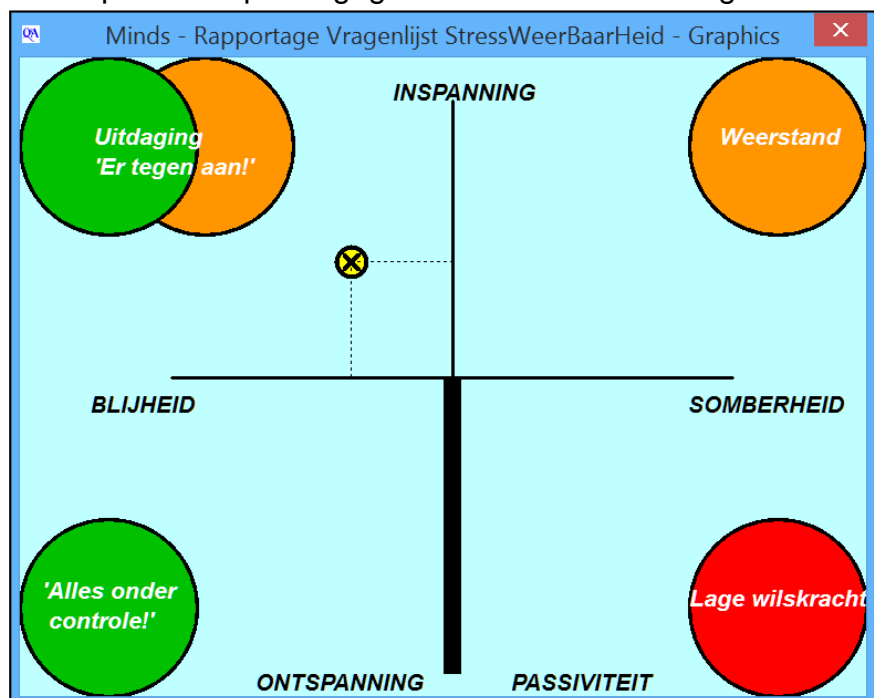
## Stressweerbaarheid

Het was op het nieuws: steeds meer mensen ondervinden de kwalijke gevolgen van stress. Veel bedrijven melden verhoogde verzuimcijfers als gevolg van stress op de werkvloer. Een burnout diagnose wordt door bedrijfsartsen en huisartsen vaker gesteld dan ooit. Bureau Mindsware, uitgever van Testmanager MINDS, heeft onlangs enkele tests ontwikkeld om de mate van stressweerbaarheid in kaart te brengen. Het gaat om een vragenlijst en een prestatietest.

### Vragenlijst Stressweerbaarheid (SWBH)

De 84 items van deze vragenlijst hebben o.a. te maken met omgaan met stress, angst, depressie en vitaliteit. Met de antwoorden worden scores opgebouwd die de positie bepalen op twee onderliggende dimensies: een energetische dimensie met inspanning (effort) en passiviteit als extremen, en een stemmingsdimensie met somberheid vs euphoria (Henry & Meehan, 1981). Individuele uitkomsten op deze twee dimensies worden grafisch gerepresenteerd in een z.g. windroosmodel, waarvan de kwadranten (windrichtingen) de toestand van de persoon op een gegeven moment kan weergeven.

De 4 mogelijke toestanden (van zuidwest met de klok mee naar zuidoost) lopen vanuit een gezonde toestand, gekenmerkt door euphoria (blijheid) en een ontspannen situatie, naar een "alarmfase", met een verhoogde inspanning en positieve emoties, waarmee de stress met succes aangepakt wordt. Blijft de stress aanhouden kan een weerstandsfase ontstaan, waar de stress ondanks aanhoudende inspanning met weinig succes te lijf gegaan wordt, wat ten



koste gaat van de stemming. Dit kan resulteren in een uitputtingsfase, waar de persoon de strijd met de stress lijkt te verliezen, en somberheid en passiviteit de boventoon gaan voeren. Er is gebrek aan vitaliteit en motivatie, en hulp is mogelijk nodig.

De scores komen tot stand bij vergelijking met normen afkomstig van mannelijke of vrouwelijke studenten. Het model biedt mogelijkheden voor therapeutische programma's: door verhoging van de inspanning en verbetering van de stemming zou iemand (tegen de wijzers van de klok in) in principe in positieve zin te helpen zijn.

### Verdeelde Selectieve Aandacht Test (VSAT)

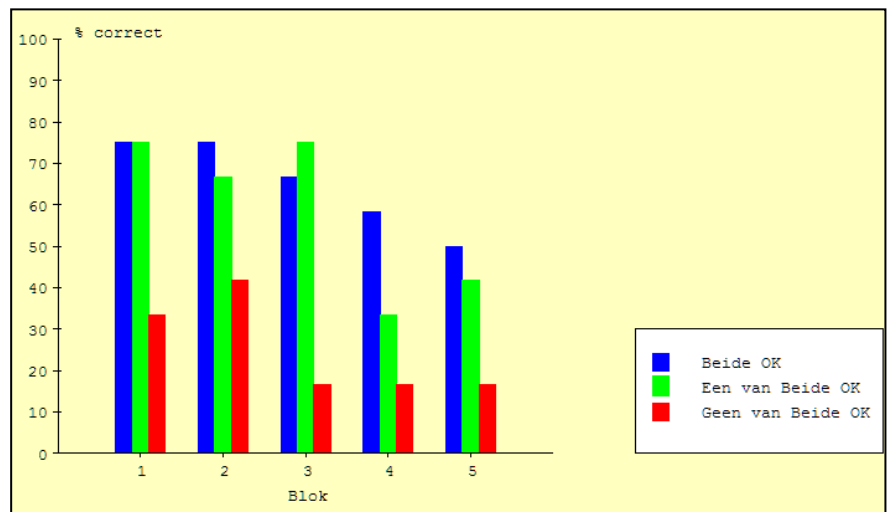
De tweede test is bedoeld om het vermogen tot 'multitasking' te meten. Het is een

dubbeltaak, waarin een sterk beroep wordt gedaan op het vermogen tot het verdelen van de aandacht over het visuele en het auditieve systeem. Op het scherm wordt een rekensom (bijv.  $8 + 3 = 12$ ) gepresenteerd die op zijn juistheid moet worden beoordeeld, en tegelijk moet een groepje van 2 tot 4 piepjes beoordeeld worden op een specifiek aantal (bijv. 3) piepjes. Daarbij is sprake van een 3-keuze reactie, die gegeven kan worden via 3 cursortoetsen (Links, Neer



en Rechts), of via buttons op het (aanraak)scherm: 1. zowel de som als het aantal piepjes is correct; 2. een van beide is correct; 3. geen van beide is correct. Stimuli bij deze taak,

waarvoor gegevens voor normering nog verzameld worden, zijn verdeeld over 5 blokken met elk 36 aanbiedingen. De tijd tussen aanbiedingen neemt over de blokken af, van 4 seconden in het eerste blok tot 2 seconden in het laatste blok. Deze toenemende tijdsdruk leidt tot een duidelijke afname van de prestatie, te zien aan het percentage correct in de grafiek. De bedoeling is om de gegevens verkregen met deze taak te relateren aan de mate van stressweerbaarheid, zoals gemeten met de vragenlijst.



De bedoeling is om de gegevens verkregen met deze taak te relateren aan de mate van stressweerbaarheid, zoals gemeten met de vragenlijst.

Voor meer informatie: [info@mindware.nl](mailto:info@mindware.nl)