

VRAGENLIJST MENTALE WEERBAARHEID: MTQ48

MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE

Vul onderstaand svp volledig in

Naam:			Leeftijd:		
Functie:			Man/Vrouw:		
Mailadres:					
Etniciteit:			Moedertaal:		
<input type="radio"/> Blank	<input type="radio"/> Afrikaans	<input type="radio"/> Bangladesh	<input type="radio"/> Engels	<input type="radio"/> Spaans	
<input type="radio"/> Iers	<input type="radio"/> Caribisch	<input type="radio"/> Chinees	<input type="radio"/> Frans	<input type="radio"/> Duits	
<input type="radio"/> Indiaas	<input type="radio"/> Pakistaans	<input type="radio"/> Anders	<input type="radio"/> Nederlands	<input type="radio"/> Andere	
			<input type="radio"/> Wens dit niet te vermelden		

Geef een antwoord op onderstaande vragen door één van de getallen te omkijken. Deze hebben de volgende betekenis:

1 = zeer mee oneens; 2 = oneens; 3 = noch mee eens, noch mee oneens; 4 = mee eens, 5 = zeer mee eens

Geef nauwkeurig antwoorden en overweeg hoe u over het algemeen op de betreffende stelling reageert. Besteed niet teveel tijd per vraag. De vragenlijst helemaal invullen duurt ongeveer 7 minuten.

	« Oneens Eens »				
1) Ik vind meestal wel iets om me te motiveren	1	2	3	4	5
2) Over het algemeen vind ik dat ik alles onder controle heb	1	2	3	4	5
3) Ik vind dat ik over het algemeen een waardevol persoon ben	1	2	3	4	5
4) Uitdagingen brengen gewoonlijk het beste in mij naar boven	1	2	3	4	5
5) Als ik met andere mensen werk ben ik meestal invloedrijk	1	2	3	4	5
6) Onverwachte veranderingen in mijn planning brengen me over het algemeen van de wijs	1	2	3	4	5
7) Ik geef meestal niet op onder druk	1	2	3	4	5
8) Ik heb over het algemeen veel vertrouwen in mijn eigen bekwaamheden	1	2	3	4	5
9) Ik doe dingen meestal plichtsmatig	1	2	3	4	5
10) Ik verwacht dat dingen soms verkeerd gaan	1	2	3	4	5
11) Ik heb vaak een gevoel van 'ik weet niet waarmee te beginnen' wanneer ik verschillende dingen op hetzelfde moment moet doen	1	2	3	4	5
12) Ik heb meestal het gevoel dat ik controle heb over de dingen die gebeuren in mijn leven	1	2	3	4	5
13) Hoe slecht dingen ook zijn ik heb meestal het gevoel dat ze positief aflopen	1	2	3	4	5
14) Ik wens vaak dat mijn leven meer voorspelbaar was	1	2	3	4	5
15) Als ik dingen plan zijn er vaak onvoorziene zaken/factoren die het verpesten	1	2	3	4	5
16) Ik zie het leven meestal van de zonnige kant	1	2	3	4	5
17) Ik zeg meestal mijn mening als ik iets wil zeggen	1	2	3	4	5
18) Af en toe voel ik me compleet waardeloos	1	2	3	4	5
19) Als me een taak wordt gegeven kan men er meestal op vertrouwen dat ik het uitvoer	1	2	3	4	5
20) Ik neem meestal het initiatief in een situatie wanneer ik denk dat het nodig is	1	2	3	4	5

	« Oneens Eens »				
21) Ik vind het over het algemeen moeilijk om te ontspannen	1	2	3	4	5
22) Ik ben gemakkelijk afgeleid van taken waar ik mee bezig ben	1	2	3	4	5
23) Ik weet meestal goed om te gaan met problemen die zich voordoen	1	2	3	4	5
24) Ik bekritiseer mezelf zelden zelfs als dingen verkeerd gaan	1	2	3	4	5
25) Ik geef me meestal voor de volle 100%	1	2	3	4	5
26) Ik laat anderen meestal weten wanneer ik overstuur ben of geïrriteerd	1	2	3	4	5
27) Ik maak me meestal van tevoren druk over dingen die nog moeten gebeuren	1	2	3	4	5
28) Ik voel me vaak ongemakkelijk tijdens sociale bijeenkomsten	1	2	3	4	5
29) Als ik moeilijkheden tegenkom geef ik meestal op	1	2	3	4	5
30) Ik ben meestal in staat vlug te reageren wanneer er onverwachte dingen gebeuren	1	2	3	4	5
31) Zelfs onder aanzienlijke druk blijf ik meestal kalm	1	2	3	4	5
32) Als er dingen verkeerd kunnen gaan, gaan ze meestal ook verkeerd	1	2	3	4	5
33) Vaak overkomen dingen me gewoon	1	2	3	4	5
34) Ik laat mijn gevoelens over het algemeen niet zien	1	2	3	4	5

	« Oneens Eens »				
35) Ik vind het vaak moeilijk om een mentale inspanning te verrichten wanneer ik moe ben	1	2	3	4	5
36) Als ik fouten maak, dan maak ik me daar nog dagen zorgen over	1	2	3	4	5
37) Als ik moe ben, vind ik het moeilijk om door te gaan	1	2	3	4	5
38) Ik vind het gemakkelijk om mensen te vertellen wat te doen	1	2	3	4	5
39) Ik kan meestal een hoog niveau van mentale inspanning voor een langere tijd vasthouden	1	2	3	4	5
40) Ik kijk meestal uit naar veranderingen in mijn routine	1	2	3	4	5
41) Ik heb het idee dat wat ik doe geen verschil maakt	1	2	3	4	5
42) Ik ben bijna nooit enthousiast voor de taken die ik moet doen	1	2	3	4	5
43) Als ik vind dat iemand geen gelijk heeft, dan ben ik niet bang om met deze persoon hierover in discussie te gaan	1	2	3	4	5
44) Ik hou meestal van een uitdaging	1	2	3	4	5
45) Ik heb meestal mijn zenuwen onder controle	1	2	3	4	5
46) In discussies geef ik meestal toe, zelfs wanneer ik een duidelijke mening heb	1	2	3	4	5
47) Bij tegenslag vind ik het meestal moeilijk om vast te houden aan mijn doel	1	2	3	4	5
48) Ik kan me meestal aanpassen aan uitdagingen die ik op mijn weg tegenkom	1	2	3	4	5

Lever de vragenlijst svp weer in bij degene die deze aan u heeft verstrekt.