**DOPS**

**Domains Of Pleasure Scale**

Ontwikkeld door:

Maurits Masselink

Eeske van Roekel

Vera Heininga

Charlotte Vrijen

Esther Nederhof

Albertine J. Oldehinkel

**Plezier**

De volgende vragenlijst gaat over het ervaren van plezier. Iedereen is anders en heeft dus ook plezier in andere dingen. Bovendien verschillen mensen in de mate waarin ze van deze dingen kunnen genieten. Naast dit verschil tussen mensen, kan plezier ook erg verschillen binnen één en dezelfde persoon. We willen je daarom ook vragen om de mate waarin je de afgelopen twee weken van dingen kon genieten te vergelijken met wat voor jou normaal is.

In de lijst worden allerlei situaties genoemd die mensen plezierig kunnen vinden en wordt gevraagd hoeveel plezier jij de **afgelopen twee weken** aan deze situatie beleefde. Het kan zijn dat je niet alle situaties hebt meegemaakt in de afgelopen twee weken. In dat geval vragen we je om je de situaties voor te stellen. Als er bijvoorbeeld staat ‘Ik geniet van een mooi sneeuwlandschap’ maar het heeft de laatste twee weken helemaal niet gesneeuwd, denk dan aan een sneeuwlandschap en stel je daarbij voor hoeveel je ervan zou hebben genoten in de afgelopen 2 weken.

Bij elke situatie in de lijst moet je twee vragen beantwoorden. De eerste vraag is hoeveel plezier je de **afgelopen twee weken** beleefde aan deze situatie; dit kun je aangeven door ergens op een lijn te klikken die loopt van ‘helemaal niet’ tot ‘heel erg’. De tweede vraag is of deze hoeveelheid plezier meer, net zo veel, of minder is dan wat voor jou normaal is.

Hieronder staat een voorbeeld. Vul dit voorbeeld in. Ga daarna verder met de vragenlijst.

**Voorbeeldvraag: Ik geniet van het kijken naar voetbal.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Genieten (in de afgelopen twee weken):**

1. **Ik geniet van een lekkere maaltijd.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Ik beleef er plezier aan om verhalen en ervaringen uit te wisselen met anderen.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van momenten waarop ik lekker kan relaxen.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet ervan om bij familie of goede vrienden te zijn.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

**Genieten (in de afgelopen twee weken):**

1. **Ik geniet van seks (alleen of met iemand anders).**
* Ik heb hier nog geen ervaring mee (sla dan deze vraag over)

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van het winnen van een spel of sportwedstrijd.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van lichamelijke activiteiten (bijvoorbeeld rustige of intensieve sport).**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van kleine geluksmomentjes.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

**Genieten (in de afgelopen twee weken):**

1. **Ik geniet van lekkere geuren.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van een lekker drankje (bijvoorbeeld koffie, thee, cola, bier).**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van het hebben van goede vriendschappen.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van het luisteren naar muziek.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

**Genieten (in de afgelopen twee weken):**

1. **Ik geniet ervan om nieuwe mensen te ontmoeten.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van een warm bad of verfrissende douche.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet ervan om seksueel intiem te zijn (bijvoorbeeld zoenen, elkaar aanraken, knuffelen).**
* Ik heb hier nog geen ervaring mee (sla dan deze vraag over)

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van het zien van iets moois.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

**Genieten (in de afgelopen twee weken):**

1. **Ik geniet ervan om met mijn hobby’s bezig te zijn.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik vind het plezierig om ergens beter in te worden.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet ervan om met andere mensen dingen te doen.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

1. **Ik geniet van het gevoel van seksuele opwinding.**
* Ik heb hier nog geen ervaring mee (sla dan deze vraag over)

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

**Genieten (in de afgelopen twee weken):**

1. **Ik geniet van het leren van nieuwe dingen.**

Helemaal niet

Heel erg

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer
* Meer
* Net zo veel
* Minder
* Veel minder
 |  |

Je hebt net hele specifieke vragen over plezier beantwoord, nu volgt nog een vraag over plezier in het algemeen. Geef aan in welke mate de twee stellingen aan de uiteindes van de lijn op jou van toepassing zijn. Hoe dichter je het schuifje bij één van de uiteindes plaatst, hoe meer je die stelling op jou van toepassing vindt.

**In de afgelopen twee weken🡨 bovenaan elke pagina met items.**

Ik verheug

me eigenlijk

nergens op

Ik verheug me

erg op dingen

die gaan komen

Ik ervaar

weinig plezier

Ik ervaar

veel plezier

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Vergeleken met normaal** is dit: |  | * Veel meer (ga verder naar \*\*)
* Meer (ga verder naar \*\*)
* Net zo veel (ga verder naar \*\*)
* Minder (ga verder naar vraag \*)
* Veel minder (ga verder naar vraag \*)
 |  |

**\* Je hebt aangegeven dat je, vergeleken met normaal, MINDER plezier ervaart; kun je aangeven hoe lang dit al duurt?**

* 1 tot 2 weken
* 2 weken tot 1 maand
* 1 maand tot 2 maanden
* 2 maanden tot een jaar
* langer dan een jaar

**\*Waardoor denk je dat het komt dat je de afgelopen periode minder plezier hebt ervaren dan normaal? (meerdere opties mogelijk)**

* Pesten
* Seksuele intimidatie
* Lichamelijke of emotionele mishandeling
* Overlijden of ernstige ziekte van dierbaar iemand
* Uitgaan van de relatie met partner
* Verliezen van werk
* Slechte resultaten op school/studie/werk
* Belangrijk doel niet behaald
* Lichamelijke problemen of ziekte
* Geldproblemen
* Stress
* Ik weet het niet
* Anders, namelijk:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\*\* Dit is het einde van de vragenlijst, bedankt voor het invullen!**