

Table of Contents

4. Questionnaires	2
4.1 Baseline	2
Background information	2
BFI2-NL	4
Coping.....	9
Beck Depression Inventory (BDI).....	10
Rosenberg Self Esteem Scale.....	13
Emotie Regulatie	14
Positieve Emotie regulatie.....	15
Self-Concept Clarity	16
Toronto Alexithymia Scale (TAS-20).....	17
Emotional Clarity Questionnaire (ECQ)	20
Range and Differentiation of Emotional Experience Questionnaire (RDEE)	21
4.2 End-of-day Questionnaires.....	22
4.3 Experience Sampling Questionnaires.....	23

Questionnaires

Baseline

Background information

Algemene gegevens

We beginnen met enkele algemene gegevens.

Geslacht

- ☐ Man
- ☐ Vrouw

Geboortemaand en geboortjaar: _____ - _____

Hoogst afgeronde opleiding

- ☐ lagere school/basisschool
- ☐ lager beroepsonderwijs (bv. VMBO, LBO, huishoudschool, ambachtsschool)
- ☐ middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (bv. MAVO, (M)ULO)
- ☐ hoger algemeen onderwijs (bv. HAVO, MMS, HBS, atheneum, gymnasium, VWO)
- ☐ middelbaar beroepsonderwijs (bv. MBO, MTS, MEAO)
- ☐ hoger beroepsonderwijs (HBO)
- ☐ wetenschappelijk onderwijs (WO)

Burgerlijke staat

- ☐ Vrijgezel
- ☐ Partner – niet samenwonend
- ☐ Partner – samenwonend
- ☐ Partner – gehuwd/geregistreerd partnerschap
- ☐ Anders, namelijk..

Deze vraag gaat over het huis waar je altijd of de meeste tijd woont. Welk huis is dit?

- ☐ Ouderlijk huis
- ☐ Eigen huis
- ☐ Studentenhuis
- ☐ Weeshuis of internaat
- ☐ Een instelling, namelijk...
- ☐ Een ander soort huis, namelijk...

In welk land ben je geboren?

- ☐ Nederland
- ☐ Ander Europees land dan Nederland, namelijk
- ☐ Marokko
- ☐ Turkije
- ☐ Suriname
- ☐ (voormalig) Nederlandse Antillen/Aruba
- ☐ Noord-Afrika
- ☐ Zuid-Afrika
- ☐ Azië

- Latijns-Amerika
- Noord-Amerika/Australië/Nieuw-Zeeland
- Onbekend

Zijn je ouders allebei in Nederland geboren?

- Ja
- Nee:

Waar is je vader geboren?

- Nederland
- Ander Europees land dan Nederland, namelijk
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (voormalig) Nederlandse Antillen/Aruba
- Noord-Afrika
- Zuid-Afrika
- Azië
- Latijns-Amerika
- Noord-Amerika/Australië/Nieuw-Zeeland
- Onbekend

Waar is je moeder geboren?

- Nederland
- Ander Europees land dan Nederland, namelijk
- Marokko
- Turkije
- Suriname
- (voormalig) Nederlandse Antillen/Aruba
- Noord-Afrika
- Zuid-Afrika
- Azië
- Latijns-Amerika
- Noord-Amerika/Australië/Nieuw-Zeeland
- Onbekend

Als ik schrijf, gebruik ik...

- Altijd mijn rechter hand
- Meestal mijn rechter hand
- Allebei mijn handen even vaak
- Meestal mijn linkerhand
- Altijd mijn linkerhand

Als ik gooi, gebruik ik...

- Altijd mijn rechter hand
- Meestal mijn rechter hand
- Allebei mijn handen even vaak
- Meestal mijn linkerhand

- Altijd mijn linkerhand

Als ik mijn tandenpoets, gebruik ik...

- Altijd mijn rechter hand
- Meestal mijn rechter hand
- Allebei mijn handen even vaak
- Meestal mijn linkerhand
- Altijd mijn linkerhand

Als ik een lepel gebruik, gebruik ik...

- Altijd mijn rechter hand
- Meestal mijn rechter hand
- Allebei mijn handen even vaak
- Meestal mijn linkerhand
- Altijd mijn linkerhand
-

Hoeveel sigaretten of sjekkies heb je gemiddeld gerookt in de afgelopen maand?

- Geen
- Minder dan 1 sigaret per week
- Minder dan 1 sigaret per dag
- Meer dan 1 sigaret per dag

BFI2-NL

Auteur:

Oliver John (University of California, Berkeley;

Homepage: <http://psychology.berkeley.edu/faculty/profiles/ojohn.html>)

Vertaling en Nederlandse Bewerking:

Jaap Denissen (jjadenissen@gmail.com), Rinie Geenen (R.Geenen@home.nl), Marcel van Aken (M.A.G.vanAken@uu.nl)

Gebruik:

Aan het gebruik van de BFI zijn van Nederlandse zijde geen kosten verbonden. Het copyright van de oorspronkelijke Engelse versie van de BFI ligt bij Oliver John. In de wetenschappelijke praktijk geldt de BFI als "open source". Voor meer informatie (in het Engels), zie

<http://darkwing.uoregon.edu/~sanjay/bigfive.html>

Instructies:

De volgende stellingen hebben betrekking op uw opvatting over uzelf in verschillende situaties. De vijf laatste stellingen zijn overigens toegevoegd om verschillende formuleringen van bepaalde eigenschappen te vergelijken, zij lijken dus nogal op elkaar. Stoort u zich daar alstublieft niet aan maar probeert u iedere stelling gewoon op zich te beoordelen. Het is aan u om aan te geven in hoeverre u het eens bent met elke stelling, waarbij u gebruik maakt van een schaal waarop 1 helemaal oneens betekent, 5 helemaal eens betekent, en 2, 3 en 4 zijn beoordelingen daartussenin. Klik achter elke stelling een getal aan in de vakjes op de volgende schaal:

- 1 Helemaal oneens
- 2 Oneens
- 3 Eens noch oneens
- 4 Eens
- 5 Helemaal eens

Er zijn geen 'goede' of 'foute' antwoorden, dus selecteer bij elke stelling het getal dat zo goed mogelijk bij u past. Neem de tijd denk goed na over elk antwoord.

Ik zie mezelf als iemand die...

1	Communicatief, een gezelschapsmens is	1	2	3	4	5
2	Betrokken, meevoelend is	1	2	3	4	5
3	Geneigd is tot slordigheid	1	2	3	4	5
4	Ontspannen is, goed met stress kan omgaan	1	2	3	4	5
5	Weinig interesse voor kunst heeft	1	2	3	4	5
6	Een persoon is die voor zichzelf opkomt	1	2	3	4	5
7	Respectvol is, anderen met respect behandelt.	1	2	3	4	5
8	Geneigd is lui te zijn	1	2	3	4	5
9	Optimistisch blijft na een tegenslag	1	2	3	4	5
10	Benieuwd is naar veel verschillende dingen	1	2	3	4	5
11	Zelden uitgelaten of gretig is	1	2	3	4	5
12	De neiging heeft om de fout bij anderen te zoeken	1	2	3	4	5
13	Verantwoordelijk, degelijk is	1	2	3	4	5
14	Humeurig is, wiens stemming op en neer gaat	1	2	3	4	5
15	Vindingrijk is, creatieve manieren verzint om dingen te doen	1	2	3	4	5
16	Doorgaans stil is	1	2	3	4	5
17	Weinig sympathie voor anderen voelt	1	2	3	4	5
18	Systematisch is, dingen graag op orde houdt	1	2	3	4	5
19	Gespannen kan zijn	1	2	3	4	5
20	Gefascineerd is door kunst, muziek of literatuur	1	2	3	4	5
21	De toon zet, als een leider handelt.	1	2	3	4	5
22	Snel ruzie maakt	1	2	3	4	5
23	Moeite heeft om met taken te beginnen	1	2	3	4	5
24	Zich zeker, op zijn gemak met zichzelf voelt	1	2	3	4	5
25	Intellectuele, filosofische discussies uit de weg gaat	1	2	3	4	5
26	Minder levendig dan anderen is	1	2	3	4	5
27	Vergevingsgezind en verdraagzaam is	1	2	3	4	5
28	Een beetje nonchalant kan zijn	1	2	3	4	5
29	Emotioneel stabiel is, niet gemakkelijk overstuurt	1	2	3	4	5

30	Weinig creativiteit heeft	1	2	3	4	5
31	Soms verlegen, introvert is	1	2	3	4	5
32	Behulpzaam en onzelfzuchtig ten opzichte van anderen is	1	2	3	4	5
33	Dingen netjes en verzorgd houdt	1	2	3	4	5
34	Zich veel zorgen maakt	1	2	3	4	5
35	Waarde hecht aan kunst en schoonheid	1	2	3	4	5
36	Moeite heeft om andere mensen te overtuigen	1	2	3	4	5
37	Soms onbeleefd tegen anderen is	1	2	3	4	5
38	Efficiënt is, klussen afkrijgt	1	2	3	4	5
39	Zich vaak verdrietig voelt	1	2	3	4	5
40	Genuanceerd en diep over dingen nadenkt	1	2	3	4	5
41	Vol energie is	1	2	3	4	5
42	Niet zo snel uitgaat van de goede bedoelingen van anderen	1	2	3	4	5
43	Betrouwbaar is, verwachtingen altijd waarmaakt	1	2	3	4	5
44	Zijn/haar emoties onder controle houdt	1	2	3	4	5
45	Weinig verbeeldingskracht heeft	1	2	3	4	5
46	Spraakzaam is	1	2	3	4	5
47	Koud en ongevoelig kan zijn	1	2	3	4	5
48	Er een rommel van maakt, niet opruimt	1	2	3	4	5
49	Zich zelden angstig of bang voelt	1	2	3	4	5
50	Vindt dat dichtkunst en toneel maar saai zijn	1	2	3	4	5
51	Het liefst ziet dat anderen het voortouw nemen	1	2	3	4	5
52	Beleefd, hoffelijk tegenover anderen is	1	2	3	4	5
53	Volhoudend is, werkt tot de taak af is	1	2	3	4	5
54	Ertoe neigt zich terneergeslagen, somber te voelen.	1	2	3	4	5
55	Weinig interesse in abstracte ideeën heeft	1	2	3	4	5
56	Veel enthousiasme en uitbundigheid uitstraalt	1	2	3	4	5
57	Van het beste in mensen uitgaat	1	2	3	4	5
58	Zich soms onverantwoordelijk en ondoordacht gedraagt	1	2	3	4	5
59	Opvliegend is, makkelijk emotioneel wordt	1	2	3	4	5
60	Origineel is, met nieuwe ideeën komt	1	2	3	4	5

Scoring Key

Item numbers for the BFI-2 domain and facet scales are presented below. Reverse-keyed items are denoted by "R."

Domain Scales

Extraversion: 1, 6, 11R, 16R, 21, 26R, 31R, 36R, 41, 46, 51R, 56

Agreeableness: 2, 7, 12R, 17R, 22R, 27, 32, 37R, 42R, 47R, 52, 57

Conscientiousness: 3R, 8R, 13, 18, 23R, 28R, 33, 38, 43, 48R, 53, 58R

Negative Emotionality: 4R, 9R, 14, 19, 24R, 29R, 34, 39, 44R, 49R, 54, 59

Open-Mindedness: 5R, 10, 15, 20, 25R, 30R, 35, 40, 45R, 50R, 55R, 60

Facet Scales

Social Engagement: 1, 16R, 31R, 46

Assertiveness: 6, 21, 36R, 51R

Energy Level: 11R, 26R, 41, 56

Compassion: 2, 17R, 32, 47R

Respectfulness: 7, 22R, 37R, 52

Acceptance of Others: 12R, 27, 42R, 57

Organization: 3R, 18, 33, 48R

Productiveness: 8R, 23R, 38, 53

Responsibility: 13, 28R, 43, 58R

Anxiety: 4R, 19, 34, 49R

Depression: 9R, 24R, 39, 54

Emotional Volatility: 14, 29R, 44R, 59

Aesthetic Sensitivity: 5R, 20, 35, 50R

Intellectual Curiosity: 10, 25R, 40, 55R

Creative Imagination: 15, 30R, 45R, 60

Coping

Construct: Dealing with problems and events
Items: 19
Scale Type: 1 = Seldom or never, 2 = Sometimes, 3 = Often, 4 = Very often

Instructions/Items:

Soms zijn er problemen of gebeuren er vervelende dingen. Hoe reageer jij dan meestal?

Nooit
2. Je neerleggen bij wat er gebeurt
3. Je zorgen met iemand delen
4. Direct ingrijpen als er moeilijkheden zijn
5. Problemen als een uitdaging zien
6. Een probleem van alle kanten bekijken
7. Moeilijke situaties zoveel mogelijk uit de weg gaan
8. Verschillende mogelijkheden bedenken om een probleem op te lossen
9. Doelgericht te werk gaan om een probleem op te lossen
10. Iemand om hulp vragen
11. De zaken eerst op een rij zetten
12. Je gevoelens tonen
13. Troost en begrip zoeken
14. Laten merken dat je ergens mee zit
15. Met vrienden of familieleden het probleem bespreken
16. Afleiding zoeken
17. Aan andere dingen denken die niet met het probleem te maken hebben
18. Je zorgen tijdelijk verdrijven door er even uit te gaan
19. Op de een of ander manier proberen je wat prettiger te voelen

Scale scores:

Scales	Items
Confrontation	4,5,6,8,9,11
Avoidance	1,2,7
Social Support	3,10,12,13,14,15
Palliative Reaction	16,17,18,19

Beck Depression Inventory (BDI)

Deze vragenlijst bestaat uit een aantal uitspraken die in groepen bij elkaar staan (A t/m U). Lees iedere groep aandachtig door. Kies dan bij elke groep die uitspraak die het best weergeeft hoe u zich *de afgelopen week tot en met vandaag* heeft gevoeld. Omcirkel het cijfer dat voor de door uitgekozen uitspraak staat. Als in een groep meerdere uitspraken even goed op u van toepassing lijken, omcirkel dan het cijfer van elk van deze uitspraken

- A. 0. Ik voel me niet verdrietig.
 - 1. Ik voel me verdrietig.
 - 2. Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten.
 - 3. Ik ben zo verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer kan verdragen.

- B. 0. Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst
 - 1. Ik ben moedeloos over de toekomst
 - 2. Ik heb het gevoel dat ik niet heb om naar uit te zien
 - 3. Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is.

- C. 0. Ik voel me geen mislukking.
 - 1. Ik heb het gevoel dat ik vaker iets verkeerd heb gedaan dan een gemiddeld iemand.
 - 2. Als ik op mijn leven terug kijk, zie ik alleen maar een hoop mislukkingen.
 - 3. Ik heb het gevoel dat ik als mens een volledige mislukking ben

- D. 0. Ik beleef overal net zoveel plezier aan als vroeger.
 - 1. Ik geniet meer zoals vroeger.
 - 2. Ik vind nergens nog echte bevrediging in.
 - 3. Ik heb nergens meer voldoening van

- E. 0. Ik voel me niet bijzonder schuldig
 - 1. Ik voel me vaak schuldig
 - 2. Ik voel me meestal schuldig
 - 3. Ik voel me voortdurend schuldig

- F. 0. Ik heb niet het gevoel dat ik ergens voor gestraft word.
 - 1. Ik heb het gevoel dat ik nog wel eens gestraft zal worden.
 - 2. Ik verwacht dat ik gestraft zal worden.
 - 3. Ik heb het gevoel dat ik nu gestraft word.

- G. 0. Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf
 - 1. Ik ben teleurgesteld in mezelf
 - 2. Ik walg van mezelf
 - 3. Ik haat mezelf

- H. 0. Ik heb niet het gevoel dat ik slechter ben dan iemand anders.
 - 1. Ik heb kritiek op mezelf vanwege mijn zwakheden of fouten
 - 2. Ik geef mezelf steeds de schuld van mijn gebreken.
 - 3. Ik geef mezelf de schuld van al het slechte dat er gebeurt.

- I. 0. Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken.
 - 1. Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen.
 - 2. Ik zou een eind aan mijn leven willen maken,
 - 3. Ik zou een eind aan mijn leven willen maken als ik de kans krijg.

- J. 0. Ik huil niet meer dan normaal.
 - 1. Ik huil nu meer dan vroeger.
 - 2. Ik huil nu voortdurend
 - 3. Ik kon vroeger wel huilen, maar nu kan ik het niet meer, ook al wil ik het wel.

- K. 0. Ik erger me niet meer dan anders.
 - 1. Ik raak sneller geërgerd of geprikkeld dan vroeger.
 - 2. Ik erger me tegenwoordig voortdurend.
 - 3. Ik erger me helemaal niet meer aan dingen waar aan ik mij vroeger ergerde.

- L. 0. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren.
 - 1. Ik heb nu minder belangstelling dan voor andere dan vroeger.
 - 2. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeels verloren.
 - 3. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren.

- M. 0. Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen dan vroeger.
 - 1. Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger.
 - 2. Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen.
 - 3. Ik ka helemaal geen beslissingen meer nemen.

- N. 0. Ik heb niet het gevoel dat ik er minder goed uitzie dan vroeger.
 - 1. Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie.
 - 2. Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie.
 - 3. Ik geloof dat ik er lelijk uitzie.

- O. 0. Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen als vroeger.
 - 1. Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen.
 - 2. Ik moet mezelf er echt toe dwingen iets te doen.
 - 3. Ik ben tot helemaal niets meer in staat.

- P. 0. Ik slaap even goed als vroeger.
 - 1. Ik slaap niet zo goed als vroeger.
 - 2. Ik word 's morgens één tot twee uur eerder wakker dan gewoonlijk en kan moeilijk weer in slaap komen.
 - 3. Ik word uren eerder wakker dan vroeger en kan dan niet meer in slaap komen.

- Q. 0. Ik word niet sneller moe dan anders.
 - 1. Ik word eerder moe dan anders.
 - 2. Ik word moe van bijna alles wat ik doe.
 - 3. Ik ben te moe om ook maar iets te doen.

- R. 0. Ik heb niet minder eetlust dan anders.
1. Ik heb minder eetlust dan vroeger.
2. Ik heb veel minder eetlust dan vroeger.
3. Ik heb helemaal geen eetlust meer
- S. 0. Ik ben zo goed al niet afgevallen de laatste tijd.
1. Ik ben meer dan 2 kilo afgevallen.
2. Ik ben meer dan 4 kilo afgevallen.
3. Ik ben meer dan 6 kilo afgevallen.
- T. 0. Ik maak me niet meer zorgen over mijn gezondheid dan anders.
1. Ik maak me zorgen over lichamelijke problemen, bijvoorbeeld als ik ergens pijn voel, of mijn maag vast is, als ik last heb van verstopping etc....
2. Ik maak me veel zorgen over mijn lichamelijke problemen en het valt niet mee om aan iets anders te denken.
3. Ik maak me zoveel zorgen over mijn lichamelijke problemen dat ik aan niets anders meer kan denken.
- U. 0. Ik ben me niet bewust dat er de laatste tijd iets is veranderd aan mijn belangstelling voor seks.
1. Ik heb minder belangstelling voor seks dan vroeger.
2. Ik heb tegenwoordig veel minder belangstelling voor seks.
3. Ik heb mijn belangstelling voor seks helemaal verloren.

Tel nu alle punten uit de vragenlijst op (de punten staan voor elke uitspraak).

De scores

0-9: geen of minimale depressie

10-14: rand

15-20: licht

21-30: matig

31-40: diepe

41-63: zeer ernstig

Dit is de Nederlandse versie van de "Beck Depression Inventory" die vertaald en aangepast is aan de Nederlandse situatie. (Bouman, TK, Luteijn F, Albersnagel F.A., van der Ploeg F.A.E. Enige ervaringen met de Beck Depression Inventory. Gedrag – Tijdschrift voor psychologie. 1985; 13: 13-24.).

Rosenberg Self Esteem Scale

Kruis aan hoe goed de volgende omschrijvingen bij jou passen.	Past helemaal niet bij me	Past eigenlijk niet bij me	Past een beetje bij me	Past goed bij me
Over het geheel genomen ben ik tevreden over mezelf.				
Nu en dan denk ik dat ik nergens goed voor ben.				
Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede eigenschappen heb.				
Ik kan de dingen net zo goed als de meeste andere mensen.				
Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn.				
Soms voel ik mij beslist nutteloos.				
Ik wou dat ik wat meer respect voor mezelf kon hebben.				
Ik sta positief ten opzichte van mezelf.				
Al met al voel ik me een mislukkeling.				
Ik heb het gevoel dat ik een persoon ben die wat waard is, op zijn minst evenveel als anderen.				

Emotie Regulatie

☒

EMOREG

Hoe gaat u/ga je om met gebeurtenissen?

Iedereen maakt wel eens iets vervelends of iets ergs mee en gaat daar ook op zijn of haar eigen manier mee om. De volgende vragen gaan over wat u/jij in het algemeen denkt wanneer u/je iets vervelends of iets ergs hebt meegemaakt.

Lees de onderstaande zinnen en geef aan hoe vaak u/jij de volgende dingen denkt door het vakje aan te klikken van het antwoord, dat het meest van toepassing is.

	(bijna) Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	(bijna) Altijd
Ik bedenk me dat ik moet aanvaarden dat mij dit overkomen is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk vaak aan hoe ik me voel over wat ik heb meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat ik iets van de situatie kan leren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk er aan dat ik zelf verantwoordelijk ben voor hetgeen me overkomen is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bedenk me dat ik het moet accepteren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik hou me veel bezig met alles wat ik denk en voel over wat ik heb meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk aan leuke dingen die er niets mee te maken hebben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat ik als persoon 'sterker' word door de situatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bedenk me voortdurend hoe verschrikkelijk het is wat ik allemaal heb meegemaakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk er aan dat anderen verantwoordelijk zijn voor wat mij is overkomen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk over iets leuks na in plaats van aan wat me overkomen is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk na over hoe ik de situatie kan veranderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bedenk me dat het vergeleken met andere dingen allemaal best meevalt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat de uiteindelijke oorzaak wel bij mij zal liggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bedenk een plan voor wat ik het best kan doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik bedenk me dat er ergere dingen in het leven zijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk er telkens aan hoe vreselijk de situatie is geweest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat de uiteindelijke oorzaak bij anderen ligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Positieve Emotie regulatie



POSREG



Mensen denken en doen heel wat verschillende dingen wanneer ze zich blij voelen. Gelieve elk van de onderstaande uitspraken te lezen en aan te geven of je bijna nooit, soms, vaak, of bijna altijd datgene denkt of doet wat in elke uitspraak staat beschreven, **wanneer je je blij, gelukkig, opgewonden, of enthousiast voelt**. Geef aan wat je dan doorgaans doet, niet wat je denkt dat je zou moeten doen.

	Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
... hoe vaak merk je op dat je je vol energie voelt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak geniet je dan van het moment?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Ik krijg alles wat ik wil bereiken voor elkaar"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan hoe je het gevoel hebt alles aan te kunnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Ik gebruik in het leven alle mogelijkheden die ik heb"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Dit is te mooi om waar te zijn"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan hoe blij en gelukkig je je voelt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan hoe sterk je je voelt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan dingen die verkeerd zouden kunnen gaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak herinner je jezelf er dan aan dat deze gevoelens niet zullen blijven duren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Mensen zullen denken dat ik aan het opscheppen ben"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan hoe moeilijk het is om je te concentreren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Ik slaag erin alles te bereiken"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Ik verdien dit niet"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan: "Ik heb nu gewoon geluk gehad, en dat moment van geluk zal wel snel voorbij zijn"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan hoe trots je bent op jezelf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... hoe vaak denk je dan aan dingen die niet goed zijn gegaan voor jou?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Self-Concept Clarity

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. Journal of personality and social psychology, 70, 141-156.

Hieronder vind je een aantal vragen over jezelf. Maak steeds het hokje zwart dat het beste bij jouw mening hoort.

Items

- 1 *Mijn ideeën over mezelf zijn vaak in conflict met elkaar.*
- 2 *De ene dag kan ik een bepaalde mening over mezelf hebben, en de andere dag kan dat heel anders zijn.*
- 3 *Ik vraag me vaak af wat voor persoon ik nu eigenlijk ben.*
- 4 *Soms heb ik het gevoel dat ik niet echt de persoon ben die ik lijk te zijn.*
- 5 *Als ik nadenk over wie ik in het verleden ben geweest, dan weet ik niet zeker wie ik echt was.*
- 6 *Ik heb zelden het gevoel dat de verschillende aspecten van mijn persoonlijkheid met elkaar in strijd zijn.*
- 7 *Soms denk ik dat ik anderen beter ken dan mezelf.*
- 8 *Mijn meningen over mezelf lijken heel vaak te veranderen.*
- 9 *Als ik zou moeten beschrijven hoe ik ben, dan zou mijn beschrijving op de ene dag heel anders zijn dan op de volgende dag.*
- 10 *Zelf als ik dat zou willen, denk ik niet dat ik iemand zou kunnen vertellen wie ik echt ben.*
- 11 *In het algemeen heb ik een duidelijk beeld wie en wat ik ben.*
- 12 *Ik vind het vaak moeilijk om over iets te beslissen, omdat ik niet precies weet wat ik wil.*

Antwoordcategorieën

- 1 *zeer mee oneens*
- 2 *mee oneens*
- 3 *niet oneens/ niet eens*
- 4 *mee eens*
- 5 *zeer mee eens*

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)

Kooiman, C. G., Spinhoven, P., & Trijsburg, R. W. (2002). *The assessment of alexithymia: a critical review of the literature and a psychometric study of the Toronto Alexithymia Scale-20. Journal of psychosomatic research, 53(6), 1083-1090.*

Geef aan in hoeverre u het eens of oneens bent met de volgende uitspraken door het betreffende cijfer te omcirkelen. U dient per uitspraak één antwoord mogelijkheid te omcirkelen.

Omcirkel het cijfer

- 1 als u erg oneens bent met de uitspraak
- 2 als u het nogal oneens bent
- 3 als u het niet oneens bent, maar ook niet eens
- 4 als u het nogal eens bent
- 5 als u het erg eens bent met de uitspraak

	Erg mee oneens	Nogal mee oneens	Niet oneens/niet eens	Nogal mee eens	Erg mee eens
1. Ik ben vaak in verwarring over wat ik voel	1	2	3	4	5
2. Ik vind het moeilijk de juiste woorden voor mijn gevoelens te vinden	1	2	3	4	5
3. Ik heb lichamelijke gevoelens die zelfs artsen niet begrijpen	1	2	3	4	5

	Erg mee oneens	Nogal mee oneens	Niet oneens/niet eens	Nogal mee eens	Erg mee eens
4. Ik kan mijn gevoelens gemakkelijk beschrijven	1	2	3	4	5
5. Ik vind het prettiger problemen te analyseren dan ze alleen maar te beschrijven	1	2	3	4	5
6. Wanneer ik van streek ben, weet ik niet of ik verdrietig, bang of boos ben	1	2	3	4	5
7. Mijn lichamelijke gevoelens stellen me vaak voor raadsels	1	2	3	4	5
8. Ik vind het prettiger dingen gewoon te laten gebeuren, dan te begrijpen waarom ze zo gebeuren	1	2	3	4	5
9. Ik heb gevoelens die ik niet helemaal kan thuisbrengen	1	2	3	4	5
10. Het gaat erom, dat je je bewust bent van je gevoelens	1	2	3	4	5
11. Ik vind het moeilijk te beschrijven wat ik van andere mensen vind	1	2	3	4	5
12. Men zegt mij dat ik mijn gevoelens meer moet beschrijven	1	2	3	4	5
13. Ik weet niet wat zich binnen in mij afspeelt	1	2	3	4	5

	Erg mee oneens	Nogal mee oneens	Niet oneens/niet eens	Nogal mee eens	Erg mee eens
14. Ik weet vaak niet waarom ik boos ben	1	2	3	4	5
15. Ik praat met anderen liever over hun dagelijkse bezigheden dan over hun gevoelens	1	2	3	4	5
16. Ik kijk liever naar amusementsprogramma's dan naar psychologische drama's	1	2	3	4	5
17. Ik vind het moeilijk mijn diepste gevoelens prijs te geven, zelfs aan goede vrienden	1	2	3	4	5
18. Ik kan me dichtbij iemand voelen, zelfs tijdens ogenblikken van stilte	1	2	3	4	5
19. Ik vind het onderzoeken van mijn gevoelens nuttig voor het oplossen van persoonlijke problemen	1	2	3	4	5
20. Zoeken naar de bedoelingen achter films en toneelstukken leidt je af van het genieten ervan	1	2	3	4	5

Emotional Clarity Questionnaire (ECQ)

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70, 141-156.

Directions: These questions ask about the way you experience your feelings. Please read each statement and **circle the number under the column that best describes you most of the time**. Some of the questions might sound similar but please read them carefully because they are asking slightly different things. People experience their feelings differently, so there are no right or wrong answers; just answer honestly about what you are usually like. Circle only one number for each item, and please do not leave any items blank.

	Not At All	A Little Bit	Somewhat	Pretty Much	Very Much
1. I usually know how I am feeling.	1	2	3	4	5
2. I usually understand my feelings.	1	2	3	4	5
3. I am often confused about my feelings.	1	2	3	4	5
4. My feelings usually make sense to me.	1	2	3	4	5
5. I often have a hard time understanding how I feel.	1	2	3	4	5
6. I am usually sure about how I am feeling.	1	2	3	4	5
7. I usually know exactly how I feel.	1	2	3	4	5

Range and Differentiation of Emotional Experience Questionnaire (RDEE)

De volgende stellingen hebben betrekking op uw opvatting over uzelf en uw emoties. Het is aan u om aan te geven in hoeverre u het eens bent met elke stelling, waarbij u gebruik maakt van een schaal waarop 1 helemaal oneens betekent, 7 helemaal eens betekent, en 2, 3 en 4 zijn beoordelingen daartussenin. Klik achter elke stelling een getal aan in de vakjes op de volgende schaal:

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | Helemaal oneens |
| 2 | Oneens |
| 3 | Een beetje oneens |
| 4 | Neutraal |
| 5 | Een beetje eens |
| 6 | Eens |
| 7 | Volledig mee eens |

Er zijn geen 'goede' of 'foute' antwoorden, dus selecteer bij elke stelling het getal dat zo goed mogelijk bij u past. Neem de tijd, denk goed na over elk antwoord. Klik op 'Verder' onder aan de pagina wanneer u klaar bent met het beantwoorden van alle vragen.

Items

1. I don't experience many different feelings in everyday life
2. I am aware of the different nuances or subtleties of a given emotion.
3. I have experienced a wide range of emotions throughout my life
4. Each emotion has a very distinct and unique meaning to me.
5. I usually experience a limited range of emotions. (R)
6. I tend to draw fine distinctions between similar feelings (e.g., depressed and blue; annoyed and irritated).
7. I experience a wide range of emotions.
8. I am aware that each emotion has a completely different meaning.
9. I don't experience a variety of feelings on an everyday basis. (R)
10. If emotions are viewed as colors, I can notice even small variations within one kind of color (emotion).
11. Feeling good or bad — those terms are sufficient to describe most of my feelings in everyday life. (R)
12. I am aware of the subtle differences between feelings I have.
13. I tend to experience a broad range of different feelings.
14. I am good at distinguishing subtle differences in the meaning of closely related emotion words.

Subscales

Emotional Range: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13

Emotion Differentiation: 2, 4, 6, 8, 10, 14

Kang, S. M., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of personality*, 72(4), 687-726.

End-of-day Questionnaires

1. Beschrijf de belangrijkste gebeurtenis die vandaag heeft plaatsvonden.
2. Wanneer vond deze gebeurtenis plaats (tijd)
3. Het dragen van het huidgeleidingsbandje vandaag was vervelend
 - A. Helemaal mee eens
 - B. Mee eens
 - C. Neutraal.
 - D. Niet mee eens
 - E. Helemaal niet mee eens
4. Het dragen van het huidgeleidingsbandje vandaag heeft me belemmerd in dagelijkse taken.
 - A. Helemaal mee eens
 - B. Mee eens
 - C. Neutraal.
 - D. Niet mee eens
 - E. Helemaal niet mee eens
5. Het dragen van het bandje zorgde er voor dat ik me anders heb gedragen vandaag
 - A. Helemaal mee eens
 - B. Mee eens
 - C. Neutraal.
 - D. Niet mee eens
 - E. Helemaal niet mee eens

Experience Sampling Questionnaires

Question Set	Question	Item	Response Scale
ONDERDEEL A: CONTEXT			
Sociale context	Ik ben ...	Gezelschap	0 (alleen), 1 (vrienden), 2 (partner), 3 (familie) 3a (vader) 3b (moeder 3c (broer(s)/zus(sen) 3d (andere familie), 4 (huisgenoten - die geen familie zijn), 5 (studiegenoten of collega's), 6 (onbekenden), 7 (teamgenoten), 8 (anders, namelijk) Open
Locatie	Waar ben je?	Locatie	Open
Event	Wat gebeurde er op het moment van de beep?	Event	Open
Appraisal event	Dit was onplezierig/plezierig	Plezierig	0-100
Appraisal event	Dit was onbelangrijk/belangrijk	Belangrijk	0-100
Appraisal event	Dit was onverwacht/verwacht	verwacht	0-100
ONDERDEEL B: AFFECT			
Affect - INTRO*	Ik voel me nu (vlak voor de piep afging).....		
Arousal	...rustig-opgewonden		
Affect	..actief	Arousal	0-100
Affect	..enthousiast	PA_high arousal	0-100
Affect	..tevreden	PA_low arousal	0-100
Affect	..energiek	PA_high arousal	0-100
Affect	..ontspannen	PA_low arousal	0-100
Affect	..kalm	PA_low arousal	0-100
Affect	..vrolijk	PA_high arousal	0-100
Affect	..geirriteerd	NA_high arousal	0-100
Affect	..verveeld	NA_low arousal	0-100
Affect	..nervuus	NA_high arousal	0-100
Affect	..verdrietig	NA_low arousal	0-100
Affect	..boos	NA_high arousal	0-100
Affect	..somber	NA_low arousal	0-100
Affect	..futloos	PA_low arousal	0-100
Affect	..onzeker	NA_low arousal	0-100
Affect	..angstig	NA_high arousal	0-100
Affect	..gelukkig	PA	0-100
Affect	..bezorgd	NA_high arousal	0-100
Affect	..gestrest	NA_high arousal	0-100
Affect	..prikkelbaar	NA_high arousal	0-100

ONDERDEEL C: SITUATION

Situation - INTRO*	De huidige situaties kan beschreven worden als...		
Situation	..Academisch	Complexity	0-100
Situation	..Geleerd	Complexity	0-100
Situation	..Stressvol	Adversity	0-100
Situation	..Vermoeiend	Adversity	0-100
Situation	..Dierbaar	Positive valence	0-100
Situation	..Hartverwarmend	Positive valence	0-100
Situation	..Gewoon	Typicality	0-100
Situation	..Standaard	Typicality	0-100
Situation	..Nuttig	Importance	0-100
Situation	..Productief	Importance	0-100
Situation	..Maf	Humor	0-100
Situation	..Gek	Humor	0-100
Situation	..Afstotelijk	Negative valence	0-100
Situation	..Kwaadaardig	Negative valence	0-100