

Boosheid Lichamelijke Signalenlijst (BLS)

Anger Bodily Sensations Questionnaire (ABSQ)

A.J. Zwets, R.H.J. Hornsveld, F.W. Kraaimaat, T. Kanters, P. Muris, E. Langstraat, H.J.C. van Marle, 2014

Groep: Nummer:

Meting: na indicatiestelling/voor behandeling/na behandeling/bij follow-up

Vragenlijst

LICHAMELIJKE SIGNALLEN BIJ BOOSHEID

Iedereen raakt weleens gespannen door het gedrag van een ander, zoals bijvoorbeeld tijdens een ruzie. In deze vragenlijst staan enkele uitspraken die gaan over wat u aan uw lichaam voelt wanneer u **tijdens** dat soort situaties boos wordt. Achter elke uitspraak staat een vijfpunt-schaal die loopt van 'Niet' tot 'Heel erg'. Het is de bedoeling dat u op deze schaal aangeeft in welke mate u OVER HET ALGEMEEN deze lichamelijke reacties ervaart **tijdens** situaties waarin u boos wordt door een ander. U zet achter elke uitspraak slechts één kruisje. **Het gaat om situaties waarin u gespannen raakt omdat een ander u boos maakt.**

Een voorbeeld:

	Niet	Een beetje	Nogal	Erg	Heel erg
Als ik door iemand gespannen raak gaan mijn handen tintelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Als u vindt dat deze lichamelijke reactie overeenkomt met hetgeen u ervaart wanneer u gespannen bent, zet dan een kruisje in het meest rechtse hokje.

Als u vindt dat deze lichamelijke reactie helemaal niet overeenkomt met hetgeen u ervaart wanneer u gespannen bent, dan zet u een kruisje in het meest linkse hokje.

	Niet	Een beetje	Nogal	Erg	Heel erg
1. Als ik door iemand gespannen raak voel ik mijn hart sneller kloppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn handen meer gaan zweten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik het gevoel krijg dat ik verstijf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik licht in mijn hoofd word	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn ademhaling onregelmatig wordt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn lichaam gaat beven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Als ik door iemand gespannen raak voel ik een adrenalinestoot door mijn lijf gaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn hoofd warmer wordt dan normaal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik sneller ga ademen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik meer ga zweten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Als ik door iemand gespannen raak voel ik dat mijn spieren zich aanspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn handen gaan trillen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn lichaam warmer wordt dan normaal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat mijn hart harder gaat kloppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik mijn kaakspieren aanspan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik dieper ga ademen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik een droge mond krijg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Als ik door iemand gespannen raak merk ik dat ik mijn vuisten ga ballen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>