

Novaco Vragenlijst (NAS)¹

R.W. Novaco (1994)

Groep: Nummer:

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

Toelichting: De uitspraken in deze lijst beschrijven wat mensen denken, voelen en doen. In welke mate zijn deze uitspraken op u van toepassing? Geef voor elke uitspraak aan of deze (1) nooit waar, (2) soms waar, of (3) altijd waar is voor u. Gebruik hiervoor de schaal rechts van de uitspraak en omcirkel het cijfer (1, 2 of 3) dat hoort bij uw antwoord op de uitspraak.

	Nooit waar	Soms waar	Altijd waar
1. Dingen die mij ergeren merk ik meteen op.	1	2	3
2. Als iets mij eenmaal kwaad gemaakt heeft, blijf ik daar- aan denken.	1	2	3
3. Iedere week ontmoet ik wel iemand die ik niet mag.	1	2	3
4. Ik weet dat mensen achter mijn rug om over mij praten.	1	2	3
5. Sommige mensen vinden mij een driftkop.	1	2	3
6. Als ik boos word, duurt het uren voor ik er over heen ben.	1	2	3
7. Mijn spieren voelen strak en gespannen.	1	2	3
8. Ik loop rond met een slecht humeur.	1	2	3
9. Ik ben gauw aangebrand en opvliegend van aard.	1	2	3
10. Als iemand tegen mij begint te schreeuwen, schreeuw ik terug.	1	2	3
11. Ik moest wel eens grof zijn tegen mensen die mij lastig vielen.	1	2	3
12. Ik heb de neiging om met dingen te gaan smijten.	1	2	3

¹ Deze vragenlijst is de geautoriseerde, Nederlandstalige versie van de Novaco Anger Scale-Provocation Inventory (Novaco, 1994; Hornsveld, Muris, & Kraaimaat, 2011).

	Nooit waar	Soms waar	Altijd waar
13. Als iemand iets zegt dat beledigend is voor mij, dan luister ik gewoon niet meer.	1	2	3
14. Ik kan niet slapen wanneer mij onrecht is aangedaan.	1	2	3
15. Als ik niet om iemand geef, doet het mij niets als ik die persoon kwets.	1	2	3
16. Je kunt erop vertrouwen dat mensen doen wat ze zeggen.	1	2	3
17. Als ik kwaad word, dan word ik écht kwaad.	1	2	3
18. Als ik nadenk over iets dat mij kwaad maakt, dan word ik alleen maar kwader.	1	2	3
19. Ik voel me geïrriteerd en niet in staat te ontspannen.	1	2	3
20. Het ergert mij als iemand mij stoort.	1	2	3
21. Als iemand mij hindert, ga ik daar meteen tegen in en denk er pas later over na.	1	2	3
22. Als iemand mij niet aanstaat, geef ik die persoon een uitbrander.	1	2	3
23. Als ik razend word, ben ik in staat om iemand een klap te geven.	1	2	3
24. Als ik kwaad word, ga ik met dingen gooien of slaan.	1	2	3
25. Als iemand mij niet rechtvaardig behandelt, maak ik mij daar druk over.	1	2	3
26. Als iemand mij kwaad maakt, ben ik geneigd dat die persoon betaald te zetten.	1	2	3
27. Als iemand zich dreigend naar mij uitlaat, zorg ik ervoor dat die persoon daar spijt van krijgt.	1	2	3
28. Mensen doen of ze eerlijk zijn, terwijl ze in werkelijkheid iets te verbergen hebben.	1	2	3
29. Als ik kwaad word, zou ik het liefst dingen stuk smijten.	1	2	3
30. Sommige mensen kunnen boos worden en dan hun boosheid snel vergeten, maar bij mij duurt het uren voor ik er over heen ben.	1	2	3
31. Het kost mij moeite in slaap te vallen of te slapen.	1	2	3
32. Er zijn veel kleine dingen die mij dwarszitten.	1	2	3

	Nooit waar	Soms waar	Altijd waar
33. Ik heb een onstuimig temperament dat zich bij het minste of geringste aandient	1	2	3
34. Sommige mensen moet duidelijk gemaakt worden dat ze beter kunnen verdwijnen.	1	2	3
35. Als iemand mij eerst een klap geeft, dan sla ik terug.	1	2	3
36. Als ik kwaad ben op iemand dan reageer ik dat af op wie er maar in de buurt is.	1	2	3
37. Als ik eenmaal kwaad ben, dan kost het mij moeite mijn aandacht bij iets te houden.	1	2	3
38. Ik heb het gevoel dat het leven erg hard voor mij is.	1	2	3
39. Als ik iemand niet aardig vind, dan zie ik niet in waarom ik aardig zou zijn voor die persoon.	1	2	3
40. Als iemand iets aardigs voor mij doet, dan vraag ik mij gewoonlijk af wat daar achter zit.	1	2	3
41. Het maakt mij razend als iemand mij voor schut zet.	1	2	3
42. Als ik woedend ben op iemand dan doe ik alsof die persoon lucht is voor mij.	1	2	3
43. Ik krijg hoofdpijn van mensen die mij hinderen.	1	2	3
44. Het stoort mij als mensen dingen op de verkeerde manier doen.	1	2	3
45. Als ik kwaad word, verlies ik voor ik het weet mijn zelfbeheersing.	1	2	3
46. Wanneer ik eenmaal met iemand begin te redetwisten, houd ik daar pas mee op als hij ermee ophoudt.	1	2	3
47. Sommige mensen moeten eens een flink pak slaag krijgen.	1	2	3
48. Als iemand mij kwaad maakt, roddel ik over die persoon.	1	2	3

