

## Zelf-beoordelingsvragenlijst

Hieronder vindt u een aantal uitspraken die mensen hebben gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en zet dan een kringetje om het cijfer rechts van die uitspraak om daarmee aan te geven hoe u zich **nu** voelt, dus **nu op dit moment**. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk, die is meestal de beste. Het gaat er dus om dat u weergeeft wat u **op dit moment** voelt.

		Geheel niet	Een beetje	Tamelijk veel	Zeer veel
1	Ik voel me kalm	1	2	3	4
2	Ik voel me veilig	1	2	3	4
3	Ik ben gespannen	1	2	3	4
4	Ik voel me onrustig	1	2	3	4
5	Ik voel me op mijn gemak	1	2	3	4
6	Ik ben in de war	1	2	3	4
7	Ik pieker over nare dingen die kunnen gebeuren	1	2	3	4
8	Ik voel me voldaan	1	2	3	4
9	Ik ben bang	1	2	3	4
10	Ik voel me aangenaam	1	2	3	4
11	Ik voel me zeker	1	2	3	4
12	Ik voel me nerveus	1	2	3	4
13	Ik ben zenuwachtig	1	2	3	4
14	Ik ben besluiteloos	1	2	3	4
15	Ik ben ontspannen	1	2	3	4
16	Ik voel me tevreden	1	2	3	4
17	Ik maak me zorgen	1	2	3	4
18	Ik voel me gejaagd	1	2	3	4
19	Ik voel me evenwichtig	1	2	3	4
20	Ik voel me prettig	1	2	3	4

**STAI-state- adults**

## Zelf-beoordelingsvragenlijst

Hieronder vindt u een aantal uitspraken die door mensen zijn gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en zet dan een kringetje om het cijfer rechts van die uitspraak om daarmee aan te geven hoe u zich **in het algemeen** voelt. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk. Het gaat er dus om dat u bij deze vragenlijst weergeeft hoe u zich **in het algemeen** voelt.

		Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
1	Ik voel me prettig	1	2	3	4
2	Ik voel me nerveus en onrustig	1	2	3	4
3	Ik voel me tevreden	1	2	3	4
4	Ik kan een tegenslag maar heel moeilijk verwerken	1	2	3	4
5	Ik voel me in vrijwel alles tekort schieten	1	2	3	4
6	Ik voel me uitgerust	1	2	3	4
7	Ik voel me rustig en beheerst	1	2	3	4
8	Ik voel dat de moeilijkheden zich opstapelen zodat ik er niet meer tegenop kan	1	2	3	4
9	Ik pieker teveel over dingen die niet zo belangrijk zijn	1	2	3	4
10	Ik ben gelukkig	1	2	3	4
11	Ik word geplaagd door storende gedachten	1	2	3	4
12	Ik heb gebrek aan zelfvertrouwen	1	2	3	4
13	Ik voel me veilig	1	2	3	4
14	Ik voel me op mijn gemak	1	2	3	4
15	Ik ben gelijkmatig van stemming	1	2	3	4
16	Ik ben tevreden	1	2	3	4
17	Er zijn gedachten die ik heel moeilijk los kan laten	1	2	3	4
18	Ik neem teleurstellingen zo zwaar op dat ik ze niet van me af kan zetten	1	2	3	4
19	Ik ben een rustig iemand	1	2	3	4
20	Ik raak helemaal gespannen en in beroering als ik denk aan mijn zorgen van de laatste tijd	1	2	3	4

**STAI-trait- adults**