

BEQ

Translated by dr. Nina Kupper, department of Medical & Clinical Psychology, Tilburg University, the Netherlands. H.m.kupper@tilburguniversity.edu.

Geef voor elke onderstaande uitspraak alstublieft aan in hoeverre u het eens of oneens bent met de uitspraak. Dat doet u door voor elke uitspraak een getal in te vullen, dat overeenkomt met de volgende schaal

1	2	3	4	5	6	7
Sterk			Neutraal			Sterk
Oneens						Eens

- ___ 1. Wanneer ik positieve emoties voel, kunnen mensen duidelijk zien wat ik voel
- ___ 2. Ik huil soms tijdens droevige films
- ___ 3. Mensen weten vaak niet wat ik voel
- ___ 4. Ik lach hardop als iemand mij een grap vertelt die ik leuk vind
- ___ 5. Het is moeilijk voor me om mijn angst te verbergen
- ___ 6. Als ik blij ben, kun je dat zien
- ___ 7. Mijn lichaam reageert erg sterk op emotionele situaties
- ___ 8. Ik heb geleerd dat het beter is om mijn boosheid te onderdrukken dan het te laten zien.
- ___ 9. Het maakt niet uit hoe zenuwachtig of van slag ik ben, van buiten blijf ik altijd kalm
- ___ 10. Ik ben een emotioneel expressief persoon
- ___ 11. Ik heb sterke emoties
- ___ 12. Ik kan soms mijn gevoelens niet verbergen, ook al zou ik dit willen
- ___ 13. Wanneer ik negatieve gevoelens heb, kunnen mensen duidelijk zien wat ik voel
- ___ 14. Er zijn momenten geweest waarop ik niet kon stoppen met huilen, ook al probeerde ik te stoppen.
- ___ 15. Ik ervaar mijn emoties erg sterk
- ___ 16. Wat ik voel, is van mijn hele gezicht af te lezen