

Hoe voel jij je de laatste tijd??

We willen eerst graag je voornaam weten

En je geboortedatum

Jongen/meisje?

Op de volgende bladzijde staan een aantal korte zinnnetjes. Elk zinnnetje is een uitspraak over hoe jij je de laatste 4 weken hebt gevoeld. Je kan bij elk zinnnetje aankruisen of je dit nooit, soms of vaak hebt gehad. Kies het antwoord dat het meeste bij je past. Het kan niet goed of fout zijn, want het gaat er gewoon om wat jij vindt! Bijvoorbeeld het zinnnetje: Ik voel me blij.

Als jij je *vaak* blij voelt, zet je een kruisje bij "vaak":

nooit soms vaak
Ik voel me blij

Maar als jij je *nooit* blij voelt, dan zet je natuurlijk een kruisje bij

nooit soms vaak
Ik voel me blij

En als jij je *soms* blij voelt dan

nooit soms vaak
Ik voel me blij

Let op: zet nooit twee kruisjes bij 1 zinnnetje.

Hoe voel jij je de laatste 4 weken????

- | | |
|---|---|
| 1. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak bang | 11. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak angstig |
| 2. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak vrolijk | 12. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak gelukkig |
| 3. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak woedend | 13. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak kalm |
| 4. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak verdrietig | 14. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak woest |
| 5. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak rustig | 15. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak fijn |
| 6. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak boos | 16. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak droevig |
| 7. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak triest | 17. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak tevreden |
| 8. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak blij | 18. Ik vind <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak iets eng |
| 9. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak kwaad | 19. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak plezierig |
| 10. Ik voel me <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak bedroefd | 20. Ik vind iets <input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak griezelig |

Controleer of je overal één kruisje hebt gezet. Dank je wel.

Indeling emotie-schalen

bang **1 angst**
angstig
griezelig
iets eng

vrolijk **2 blij**
blij
plezierig
fijn

boos **3 kwaad**
woest
woedend
kwaad

verdrietig **4 verdrietig**
droevig
triest
bedroefd