

Bijlage

Irrational Beliefs Inventory (IBI)¹

Deze vragenlijst gaat over de wijze waarop u over bepaalde dingen denkt en hoe u bepaalde dingen ervaart. De lijst bestaat uit een aantal uitspraken waarmee u het eens of oneens kunt zijn. Voor iedere uitspraak is een vijftal antwoordmogelijkheden gegeven. Deze zijn:

- 1 U bent het sterk oneens met de uitspraak
- 2 U bent het oneens met de uitspraak
- 3 U bent het noch oneens, noch eens met de uitspraak (neutraal)
- 4 U bent het eens met de uitspraak
- 5 U bent het sterk eens met de uitspraak

U omcirkelt voor iedere uitspraak één van de vijf mogelijkheden overeenkomstig de manier waarop u over de uitspraak denkt.

Bijvoorbeeld:

	sterk mee oneens	mee oneens	neutraal	mee eens	sterk mee eens
In onze samenleving is vrijheid van meningsuiting het hoogste goed	1	2	3	4	5

Wanneer u het met deze uitspraak **sterk eens** bent zet u dan een cirkeltje om het cijfer **5**. Als volgt:

In onze samenleving is vrijheid van meningsuiting het hoogste goed	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Of bijvoorbeeld:

Ik voel me opgelaten als mijn mening gevraagd wordt over dingen waar ik geen verstand van heb	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Wanneer u het met deze uitspraak **oneens** bent omcirkelt u het cijfer **2**.

Het is niet nodig dat u erg lang over de vragen nadenkt. Noteer uw antwoord snel en ga dan door met de volgende uitspraak.

Probeer zo weinig mogelijk van de derde of 'neutrale' antwoordmogelijkheid gebruik te maken. Kies dit antwoord alleen wanneer u echt niet kunt uitmaken of u het oneens of eens bent met de gegeven uitspraak.

Belangrijk: Geef een antwoord dat overeenkomt met uw mening over de uitspraak en niet met wat u vindt dat uw mening zou moeten zijn.

	sterk mee oneens	mee oneens	neutraal	mee eens	sterk mee eens
1 Als ik niet kan voorkomen dat iets gebeurt maak ik mij daar geen zorgen over.	1	2	3	4	5
2 Ik pieker vaak over bepaalde dingen in de toekomst.	1	2	3	4	5
3 Sommige mensen zijn slecht of gemeen en zouden streng gestraft moeten worden voor hun zonden.	1	2	3	4	5
4 Men zou zich beter aan goede normen moeten houden dan men gewoonlijk doet.	1	2	3	4	5
5 Ik wil dat iedereen mij aardig vindt.	1	2	3	4	5
6 Ik kan met mijn gedachten vaak niet van bepaalde zorgen loskomen.	1	2	3	4	5
7 Ik ben geneigd erg van streek te raken als dingen anders zijn dan ik graag zou willen.	1	2	3	4	5
8 Ik ga vrij gemakkelijk door het leven.	1	2	3	4	5
9 Jezelf voor alle fouten straffen, zorgt ervoor dat je in de toekomst geen fouten maakt.	1	2	3	4	5
10 Ik denk zelden aan zaken als dood of een atoomoorlog.	1	2	3	4	5
11 Ik vermijd het om mijn problemen onder ogen te zien.	1	2	3	4	5

	sterk mee oneens	mee oneens	neutraal	mee eens	sterk mee eens
12 Of iemand lang boos of somber zal blijven heeft hij/zij zelf in de hand.	1	2	3	4	5
13 Gewoonlijk probeer ik karweitjes of taken, die ik niet leuk vind, te vermijden.	1	2	3	4	5
14 Mensen die verkeerd doen verdienen berispt te worden.	1	2	3	4	5
15 Als iemand wil, kan hij onder bijna alle omstandigheden gelukkig zijn.	1	2	3	4	5
16 Ik heb de neiging om me zorgen te maken over mogelijke ongelukken en rampen.	1	2	3	4	5
17 Iets op zichzelf maakt je niet van streek, alleen de manier waarop je er tegen aankijkt.	1	2	3	4	5
18 Veel mensen maken zich schuldig aan seksueel wangedrag.	1	2	3	4	5
19 Ik raak vaak van streek als dingen fout lopen.	1	2	3	4	5
20 Het is zondig om aan de Bijbel te twijfelen.	1	2	3	4	5
21 Ik maak mij er vaak zorgen over of mensen mij wel waarderen en accepteren.	1	2	3	4	5
22 Soms kan ik een angst niet van me afzetten.	1	2	3	4	5
23 Ik vind het vreselijk om te falen.	1	2	3	4	5
24 Angst voor straf helpt de mensen zich goed te gedragen.	1	2	3	4	5
25 Ik deins ervoor terug om een crisis of moeilijkheid onder ogen te zien.	1	2	3	4	5
26 Ik maak me weinig zorgen over onverwacht gevaar of toekomstige gebeurtenissen.	1	2	3	4	5

	sterk mee oneens	mee oneens	neutraal	mee eens	sterk mee eens
27 Als iets noodzakelijk is, doe ik het, ook als het onplezierig is.	1	2	3	4	5
28 Teleurstellingen maken me van streek.	1	2	3	4	5
29 Men zou zich eigen fouten of misstappen ernstig kwalijk moeten nemen.	1	2	3	4	5
30 Mensen raken niet in de war door de situaties zelf, maar door de manier waarop ze er tegen aankijken.	1	2	3	4	5
31 Belangrijke beslissingen stel ik meestal uit.	1	2	3	4	5
32 Ik raak vreselijk van streek als dingen niet zo zijn zoals ik vind dat ze zouden moeten zijn.	1	2	3	4	5
33 Meer mensen zouden de onplezierige kanten van het leven onder ogen moeten zien.	1	2	3	4	5
34 Anderen helpen is het belangrijkste in het leven.	1	2	3	4	5
35 Voor alles is er één juiste manier om dat te doen.	1	2	3	4	5
36 Het is moeilijk voor mij om vervelende karweitjes te doen.	1	2	3	4	5
37 Het is belangrijk voor mij dat anderen mij waarderen.	1	2	3	4	5
38 Teveel slechte mensen ontlopen de straf die ze verdienen.	1	2	3	4	5
39 In een huwelijk behoren geen onderlinge tegenstellingen te zijn.	1	2	3	4	5
40 Ik besteed vaak meer tijd aan het ontwijken van problemen dan het me tijd zou kosten ze op te lossen.	1	2	3	4	5
41 Zedeloosheid zou streng gestraft moeten worden.	1	2	3	4	5

	sterk mee oneens	mee oneens	neutraal	mee eens	sterk mee eens
42 Er is nooit een reden om erg lang treurig te blijven.	1	2	3	4	5
43 Wat anderen van je denken is erg belangrijk.	1	2	3	4	5
44 Men zou moeten weigeren onprettige dingen te doen, hoe noodzakelijk deze ook zijn.	1	2	3	4	5
45 Ik kan er niet tegen risico's te moeten nemen.	1	2	3	4	5
46 Mensen scheppen hun eigen hel in zichzelf.	1	2	3	4	5
47 Ik heb een hekel aan verantwoordelijkheid.	1	2	3	4	5
48 Hoewel ik het prettig vind als anderen mij waarderen, heb ik dat niet echt nodig.	1	2	3	4	5
49 Mensen die zich ellendig voelen hebben dat zichzelf meestal aangedaan.	1	2	3	4	5
50 Het houdt mij behoorlijk bezig wat andere mensen van mij vinden.	1	2	3	4	5