


# Inventaris van boosheid en prikkelbaarheid

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de onderdelen van boosheid: prikkelbaarheid, de situaties die boosheid uitlokken, boosheid in woorden en daden, ingehouden boosheid en de gevolgen voor relaties. Ze helpt een klacht te verduidelijken die vaak door de omgeving wordt aangedragen (partner, gezin, werk), eventueel gewelddadig gedrag op te sporen en de doelen te kiezen voor een behandeling gericht op het hanteren van boosheid.

| | |
|---|---|
| Aantal vragen | 24 vragen |
| Geschatte duur | 6 minuten |
| Taal | Nederlands |
| Oorspronkelijke naam | Anger and Irritability Inventory |
| Doelgroep | Volwassenen |
| Categorie | Emotieregulatie, Interpersoonlijke problemen |

## Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

**Ik voel me prikkelbaar zonder duidelijke reden.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

**Ik reageer boos op onrecht, ook als het maar om iets kleins gaat.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

**Als ik boos word, verhef ik mijn stem of ga ik schreeuwen.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

**Als ik boos ben, gooi ik met dingen of maak ik dingen kapot.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

**Als ik terugdenk aan wat me is aangedaan, komt de boosheid weer boven.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak


### Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›


## Scoring en interpretatie

**Scoring**

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen maand van toepassing was. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

**Interpretatie van het profiel**

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het profiel onderscheidt geuite boosheid, in woorden of daden, van ingehouden boosheid; beide kunnen bij dezelfde persoon samengaan of elkaar afwisselen. De domeinen “Prikkelbaarheid” en “Aanleidingen” laten zien wat de boosheid doet oplopen, het domein “Gevolgen” wat ze de persoon zelf en de naasten kost.

**Aandachtspunten**

Het item “Als ik boos ben, duw of sla ik iemand” wordt apart bekeken: elk ander antwoord dan “Nooit” vraagt erom in het gesprek het risico op geweld in te schatten, vooral tegenover een partner of kinderen, net als een hoge score op “Ik heb het gevoel dat de mensen om me heen bang zijn voor mijn reacties”. Uitgesproken prikkelbaarheid kan ook samengaan met een depressieve episode, een angststoornis, een bipolaire stoornis, slaaptekort of middelengebruik; ga dat na voordat aan de boosheid zelf wordt gewerkt.

**Beperkingen**

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

### Voorbeeld van scoring

**Scoring**

| | |
|---|---|
| Prikkelbaarheid | 13 / 16 |

Ergernis die snel en om kleine dingen opkomt, weinig verdraagzaamheid voor de tegenvallers van alledag.

**Te verkennen:** sinds wanneer de prikkelbaarheid er is, de momenten waarop ze het sterkst is (vermoeidheid, honger, pijn, stress), een verband met de stemming, de slaap of middelengebruik.

**Ter verdieping:** STAXI-2.

## Ingehouden boosheid 11 / 16

Boosheid die men voor zich houdt: wrok, ergernissen die in stilte worden opgekropt, boosheid die terugkomt bij het terugdenken aan de situatie, wraakgevoelens.

**Te verkennen:** tegen wie de boosheid wordt ingehouden, wat het moeilijk maakt om haar te uiten, het eventuele afwisselen van inhouden en uitbarsten, de tijd die opgaat aan malen.

**Ter verdieping:** STAXI-2.

## Boosheid in woorden 8 / 16

Boosheid die in woorden wordt geuit: de stem verheffen, schreeuwen, schelden, sarcastisch reageren, uitvallen tegen iemand die er niets aan kan doen.

**Te verkennen:** tegen wie de woorden gericht zijn (partner, kinderen, collega's, onbekenden), de woorden die worden gebruikt, eventuele dreigementen, hoe de woordenwisselingen aflopen.

**Ter verdieping:** BPAQ.

## Boosheid in daden 7 / 16

Boosheid die zich in daden uit: dingen gooien of kapotmaken, tegen muren of meubels slaan, risico's nemen, handtastelijkheden tegenover een persoon.

**Te verkennen:** wat de persoon doet en waartegen of tegen wie het gericht is, verwondingen of schade, de aanwezigheid van kinderen, de rol van alcohol of andere middelen, de momenten waarop de persoon bang was zich niet te kunnen inhouden.

**Ter verdieping:** BPAQ.

## Gevolgen 6 / 16

Wat de boosheid kost: spanningen met naasten, angst bij anderen, verwijten uit de omgeving, spijt achteraf.

**Te verkennen:** de relaties die eronder lijden, de concrete gevolgen (breuken, sancties, aangiftes), schaamte of spijt na een uitbarsting, wat de persoon zou willen veranderen.

## Aanleidingen 4 / 16

Situaties waarin de boosheid oploopt: onrecht, obstakels, gebrek aan respect, het gevoel niet gehoord of niet serieus genomen te worden.

**Te verkennen:** de situaties waarin de persoon de laatste keren boos werd, wat ze bij de persoon raakten (rechtvaardigheidsgevoel, behoefte aan respect, behoefte aan controle), de gedachten die meekomen als de boosheid opkomt.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

## Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)