



Boundary Protection Scale-NL

Betrek onderstaande uitspraken op de afgelopen maand en kruis het antwoord aan dat het beste bij je past. Kruis per vraag maar één antwoord aan.

	bijna nooit	zelden	soms	vaak	haast altijd
	1	2	3	4	5
1. Ik zeg liever “ja” dan “nee”, als ik daarmee onenigheid kan vermijden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Anderen kunnen mij mijn plezier ontnemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik ben schrikachtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik heb er spijt van als ik te veel over mijzelf verteld heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik wil anderen niet voor het hoofd stoten door “nee” te zeggen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Met mij mag het goed gaan, ook als iemand anders het op dat ogenblik moeilijk heeft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ik kan op het juiste moment het gespreksonderwerp veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik kan ad rem zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik denk: “ik weet wie het zegt”.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Er is niet veel voor nodig om een “nee” van mij in een “ja” te veranderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik beantwoord vragen die ik eigenlijk helemaal niet wil beantwoorden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ik neem te veel opdrachten aan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik neem een negatieve stemming in de groep over.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik heb er last van als vrienden, ouders of collega’s ruzie hebben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Controleer nog een keer of je geen vraag vergeten bent.

BOUNDARY PROTECTION SCALE-NL **Score berekening**

De antwoorden van de vragen 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13 en 14 worden met de onderstaande punten berekend

O bijna nooit	O zelden	O soms	O vaak	O haast altijd	
1	2	3	4	5	punten

Tel de punten van de genoemde vragen bij elkaar op _____

De antwoorden van de vragen 6, 7, 8 en 9 worden met de onderstaande punten berekend

O bijna nooit	O zelden	O soms	O vaak	O haast altijd	
5	4	3	2	1	punten

Tel de punten van de genoemde vragen bij elkaar op _____

Totaal _____

Hoe lager de score hoe beter de ik-grens!

(BPS-14) and Its Correlation with the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), *Journal of educational and developmental Psychology*, doi:10.5539/jedp.v4n1p.