

## BIJLAGE 2

### HET EMPATHIE QUOTIËNT (EQ)<sup>1</sup>

Lees elke bewering heel zorgvuldig en geef aan hoe sterk u het ermee eens of oneens bent.

- |  |                 |                    |                      |                   |
|--|-----------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| 1. Ik kan goed zien of iemand een gesprek met mij wil beginnen.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 2. Ik houd meer van dieren dan van mensen.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 3. Ik probeer bij te blijven met de nieuwste trends en mode.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 4. Ik vind het lastig om aan anderen iets uit te leggen dat ik zelf goed begrijp, als ze me niet direct begrijpen. | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 5. Ik droom bijna elke nacht.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 6. Ik vind het echt enig voor anderen te zorgen.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 7. Ik los liever zelf mijn problemen op dan dat ik er met anderen over praat.                                      | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 8. Ik vind het lastig om uit te maken wat ik in gezelschap moet doen.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |

9. Ik ben 's ochtends vroeg op mijn best. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
10. Mensen zeggen me vaak dat ik te ver ben gegaan bij het duidelijk maken van mijn standpunt in een discussie. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
11. Het maakt me niet zoveel uit als ik te laat kom op een afspraak met een vriend. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
12. Vriendschappen en relaties zijn te ingewikkeld, dus ik probeer het zonder te doen. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
13. Ik zou nooit een wet overtreden, het maakt niet uit hoe onbelangrijk ook. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
14. Ik vind het vaak lastig om uit te maken of iets nu grof is of beleefd. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
15. In een gesprek ben ik vooral gericht op mijn eigen gedachten, en niet zozeer op wat de luisteraar zou kunnen denken. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
16. In vind practical jokes leuker dan verbale humor. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
17. Ik leef voor vandaag en niet voor de toekomst. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
18. Als kind vond ik het prachtig om wormen door te snijden en te kijken wat er dan gebeurde. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
19. Ik heb het gauw in de gaten als iemand het ene zegt maar het andere denkt. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
20. Ik heb in het algemeen nogal uitgesproken standpunten over moraal. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens

21. Ik vind het moeilijk om in te zien waarom bepaalde dingen mensen zo van streek maken. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
22. Ik vind het makkelijk om mezelf in de positie van een ander te verplaatsen. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
23. Ik vind goede manieren het belangrijkste wat ouders hun kinderen kunnen bijbrengen. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
24. Ik doe dingen graag in een opwelling. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
25. Ik kan goed voorspellen hoe iemand zich zal voelen. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
26. Ik voel gemakkelijk aan of iemand in een groep zich verlegen of ongemakkelijk voelt. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
27. Als iemand anders zich beledigd voelt door wat ik zeg, dan is dat zijn probleem, niet het mijne. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
28. Als iemand me vraagt hoe ik vind dat haar of zijn haar zit, dan antwoord ik eerlijk, ook als ik het niet mooi vind. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
29. Ik zie niet altijd in waarom iemand zich beledigd voelt door een opmerking. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
30. Mensen zeggen me nogal eens dat ik zo onvoorspelbaar ben. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
31. Ik vind het heerlijk om in een gezelschap het middelpunt van de belangstelling te zijn. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
32. Ik kan er goed tegen mensen te zien huilen. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens
33. Ik doe graag mee aan discussies over politiek. geheel mee eens enigszins mee eens enigszins mee oneens geheel mee oneens

- |  |                 |                    |                      |                   |
|--|-----------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| 34. Ik ben nogal recht door zee, wat sommige mensen voor lomphheid houden, ook al bedoel ik het niet zo. | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 35. In het algemeen vind ik situaties in gezelschap niet verwarrend.                                     | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 36. Anderen zeggen me dat ik goed aanvoel wat ze voelen en denken.                                       | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 37. Als ik met anderen praat, spreek ik liever over hun ervaringen dan over de mijne.                    | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 38. Als ik een dier zie lijden, raak ik van streek.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 39. Ik kan beslissingen nemen zonder me te laten beïnvloeden door de gevoelens van anderen.              | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 40. Ik kan pas ontspannen als ik alles heb gedaan wat ik voor die dag van plan was te doen.              | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 41. Ik kan al gauw zien of iemand geïnteresseerd is of verveeld door wat ik zeg.                         | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 42. Als ik in nieuwsuitzendingen mensen zie lijden, raak ik van streek.                                  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 43. Vrienden vertellen me vaak hun problemen want ze vinden me heel begripvol.                           | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 44. Ik kan voelen wanneer ik te veel ben, ook al zegt de ander me dat niet.                              | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 45. Ik pik vaak een nieuwe hobby op, maar dan verveelt het me al gauw en ga ik wat anders doen.          | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |

- |  |                 |                    |                      |                   |
|--|-----------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| 46. Soms zeggen mensen me dat ik te ver ben gegaan met mijn plagerijtjes.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 47. Ik ben te zenuwachtig om in een achtbaan te gaan.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 48. Anderen zeggen me nogal eens dat ik ongevoelig ben, maar ik begrijp niet altijd waarom.                              | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 49. Als ik een vreemde zie in een groep, vind ik dat hij of zij maar de eerste stap moet zetten om contact te maken.     | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 50. Meestal heb ik mijn emoties goed in bedwang wanneer ik naar een film kijk.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 51. Ik houd ervan mijn dagelijkse leven heel goed in te delen en maak dan ook vaak lijstjes met dingen die ik moet doen. | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 52. Ik kan de gevoelens van een ander snel en intuïtief aanvoelen.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 53. Ik neem niet graag risico's.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 54. Ik heb al gauw door waar een ander graag over wil praten.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 55. Ik kan het zien als iemand zijn echte emoties verbergt.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 56. Voordat ik een beslissing neem weeg ik altijd de voors en de tegens.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 57. Ik ga niet bewust de spelregels in sociale situaties uitzoeken.  | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |
| 58. Ik kan goed voorspellen wat een ander gaat doen.   | geheel mee eens | enigszins mee eens | enigszins mee oneens | geheel mee oneens |

59. Ik raak al gauw emotioneel betrokken bij de moeilijkheden van een vriend.

geheel mee eens	enigszins mee eens	enigszins mee oneens	geheel mee oneens
-----------------	--------------------	----------------------	-------------------

60. Ik respecteer het standpunt van een ander, ook al ben ik het er niet altijd mee eens.

geheel mee eens	enigszins mee eens	enigszins mee oneens	geheel mee oneens
-----------------	--------------------	----------------------	-------------------

*Hoe scoort u uw EQ*

- Als u het met de volgende beweringen geheel eens bent, geeft u zichzelf 2 punten; als u het er enigszins mee eens bent 1 punt: items 1, 6, 19, 22, 25, 26, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60.
- Als u het met de volgende beweringen geheel oneens bent, geeft u zichzelf 2 punten; als u het er enigszins mee oneens bent 1 punt: items 4, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 32, 34, 39, 46, 48, 49, 50.
- De volgende items scoren geen punten: 2, 3, 5, 7, 9, 13, 16, 17, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 40, 45, 47, 51, 53, 56.
- Tel de door u behaalde punten bij elkaar op om uw EQ te weten te komen.