

Het empathiequotiënt (EQ)

Het empathiequotiënt (EQ) – versie voor volwassenen

Hoe moet deze vragenlijst ingevuld worden? In deze vragenlijst staan een aantal stellingen opgesomd. Lees elke stelling aandachtig door en geef aan in welke mate je het met de stelling eens bent door een X bij het passende antwoord te zetten. Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Er zijn geen strikvragen.

Helemaal mee eens	Tamelijk mee eens	Tamelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
----------------------	----------------------	------------------------	------------------------

1 Ik voel heel goed aan wanneer iemand aan een conversatie wenst deel te nemen.

2 Ik vind het moeilijk om dingen die ik moeiteloos begrijp aan anderen uit te leggen, als zij het niet de eerste keer begrepen hebben.

3 Ik heb er echt plezier in om voor andere mensen te zorgen.

4 Ik vind het moeilijk te weten wat te doen in een sociale situatie.

Dit is Bijlage 1 uit het boek *Nul empathie*, door Simon Baron-Cohen, Uitgeverij Nieuwezijds, 2012. Zie www.nieuwezijds.nl/downloads.

	Helemaal mee eens	Tamelijk mee eens	Tamelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
5 Mensen zeggen mij vaak dat ik te ver ben gegaan in het door drijven van mijn standpunt in een discussie.				
6 Het maakt me niet zoveel uit als ik te laat ben op een afspraak met een vriend.				
7 Vriendschappen en relaties zijn gewoon te moeilijk, daarom houd ik mij er niet mee bezig.				
8 Ik vind het vaak moeilijk om te oordelen of iets grof of beleefd is.				
9 Tijdens een gesprek richt ik mij eerder op mijn eigen gedachten dan op wat mijn gesprekspartner zou kunnen denken.				
10 Als kind vond ik het leuk om wormen door te snijden en te kijken wat er dan gebeurde.				
11 Ik heb het snel door wanneer iemand iets zegt, maar iets anders bedoelt.				

Helemaal mee eens	Tamelijk mee eens	Tamelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
----------------------	----------------------	------------------------	------------------------

12 Ik vind het moeilijk om te begrijpen waarom bepaalde dingen mensen zo erg van streek maken.

13 Ik vind het gemakkelijk om me in de positie van een ander te verplaatsen.

14 Ik kan goed voorstellen hoe iemand zich zal voelen.

15 Ik merk snel wanneer iemand zich niet op zijn plaats of oncomfortabel voelt in een groep.

16 Indien ik iets zeg waardoor iemand anders zich beledigd voelt, dan is dat zijn probleem, niet het mijne.

17 Wanneer iemand zou vragen of ik zijn kapsel mooi vind, zou ik eerlijk antwoorden, ook als ik het niet mooi vind.

18 Ik zie niet altijd in waarom iemand zich beledigd zou voelen door een opmerking.

19 Anderen zien huielen raakt me niet echt.

Dit is Bijlage 1 uit het boek *Nul empathie*, door Simon Baron-Cohen, Uitgeverij Nieuwezijds, 2012. Zie www.nieuwezijds.nl/downloads.

	Helemaal mee eens	Tamelijk mee eens	Tamelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
20 Ik ben erg rechtuit, wat sommigen als grof beschouwen, hoewel dit niet zo bedoeld is.				
21 Ik ben niet geneigd om sociale situaties verwarrend te vinden.				
22 Andere mensen zeggen tegen mij dat ik goed ben in het begrijpen hoe zij zich voelen en wat zij denken.				
23 Wanneer ik met mensen praat, ben ik geneigd om over hun ervaringen te praten in plaats van over die van mij.				
24 Het maakt me van streek om een dier pijn te zien lijden.				
25 Ik kan beslissingen nemen zonder beïnvloed te worden door andermans gevoelens.				
26 Ik kan gemakkelijk zien of iemand anders geïnteresseerd of verveeld is over wat ik zeg.				
27 Ik raak van streek als ik mensen zie lijden in nieuwsuitzendingen.				

	Helemaal mee eens	Tamelijk mee eens	Tamelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
28 Vrienden vertellen mij gewoonlijk over hun problemen omdat zij vinden dat ik zeer begrijpend ben.				
29 Ik voel aan wanneer ik stoor, zelfs wanneer de andere persoon het mij niet vertelt.				
30 Mensen zeggen me soms dat ik te ver ben gegaan met plagerijen.				
31 Andere mensen zeggen vaak dat ik ongevoelig ben, hoewel ik niet altijd inzie waarom.				
32 Wanneer ik een vreemde in een groep zie, vind ik dat het aan hen is om moeite te doen om zich bij de groep te voegen.				
33 Ik blijf meestal emotioneel afstandelijk wanneer ik naar een film kijk.				
34 Ik kan mij snel en intuïtief afstemmen op hoe iemand anders zich voelt.				
35 Ik kan gemakkelijk opmaken waar de andere persoon over zou willen praten.				

Helemaal mee eens	Tamelijk mee eens	Tamelijk mee oneens	Helemaal mee oneens
----------------------	----------------------	------------------------	------------------------

36 Ik kan zien of iemand zijn ware gevoelens aan het verbergen is.

37 Ik probeer niet bewust de regels van sociale situaties te begrijpen.

38 Ik kan goed voorstellen wat iemand zal doen.

39 Ik ben geneigd om emotioneel betrokken te raken bij de problemen van een vriend.

40 Ik kan meestal iemands anders standpunt appreciëren, zelfs wanneer ik er niet mee akkoord ga.

© SBC/SJW februari 1998, Nederlandse Vertaling door De Corte, K., & Uziel, K. (2006), aangepast door Inge Volman.

Het scoren van je EQ

Ken twee punten toe voor elk van de volgende items als je ‘helemaal mee eens’ hebt ingevuld, ken één punt toe als je ‘tamelijk mee eens’ hebt ingevuld: 1, 3, 11, 13, 14, 15, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Ken twee punten toe aan elk van de volgende items als je ‘helemaal mee oneens’ hebt ingevuld, ken één punt toe als je ‘tamelijk mee oneens’ hebt ingevuld: 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 30, 31, 32, 33.

Tel alle punten op voor de totaalscore.

Dit is Bijlage 1 uit het boek *Nul empathie*, door Simon Baron-Cohen, Uitgeverij Nieuwezijds, 2012. Zie www.nieuwezijds.nl/downloads.

Interpretatie van je score

- 0-32 = **laag** (de meeste mensen met het Asperger-syndroom of hoog functionerend autisme hebben een score van ongeveer 20)
- 33-52 = **gemiddeld** (de score van de meeste vrouwen ligt rond de 47, die van de meeste mannen rond de 42)
- 52-63 = **bovengemiddeld**
- 64-80 = **zeer hoog**
- 80 = **maximale score**

Details over de normen, validiteit en betrouwbaarheid van de in deze bijlagen opgenomen testen en andere statistische kwesties zijn te vinden in de originele, in wetenschappelijke tijdschriften verschenen en in *Nul empathie* geciteerde artikelen.

Het empathiequotiënt (EQ) – versie voor kinderen^{lvi}

Geef bij elke bewering aan in hoeverre die van toepassing is.

Zeker mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Zeker mee oneens
-------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

1 Mijn kind zorgt graag voor andere mensen.

2 Mijn kind begrijpt vaak niet hoe het komt dat andere mensen door sommige dingen zo van streek raken.

3 Als een personage in een film doodging, zou mijn kind daar niet om huilen of van streek van raken.

	Zeker mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Zeker mee oneens
4	Mijn kind heeft het snel in de gaten als andere mensen een grapje maken.			
5	Mijn kind geniet ervan om wormen door te snijden of de pootjes van insecten uit te trekken.			
6	Mijn kind heeft iets gestolen van een broertje/zusje of vriendje dat hij/zij zelf graag wilde hebben.			
7	Mijn kind heeft moeite met het opbouwen van vriendschappen.			
8	Als mijn kind met andere kinderen speelt, wacht hij/zij uit zichzelf op zijn/haar beurt en deelt hij/zij het speelgoed.			
9	Mijn kind kan vrij bot zeggen wat het denkt, ook als anderen hierdoor van streek kunnen raken.			
10	Mijn kind zou ervan genieten om voor een huisdier te zorgen.			

	Zeker mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Zeker mee oneens
11 Mijn kind is vaak bot of onbeleefd zonder dit in de gaten te hebben.				
12 Mijn kind is in de problemen gekomen doordat hij/zij andere kinderen op een fysieke manier heeft gepest.				
13 Op school kan mijn kind als hij/zij iets begrijpt dit goed aan andere kinderen uitlegen.				
14 Mijn kind heeft één of twee beste vriendjes/vriendinnetjes en ook nog een paar andere vriendjes/vriendinnetjes.				
15 Mijn kind luistert naar de mening van anderen, ook al verschilt die van zijn/haar eigen mening.				
16 Mijn kind toont zich bezorgd als anderen van streek zijn.				
17 Mijn kind kan zo opgaan in zijn/haar eigen gedachten dat hij/zij niet in de gaten heeft dat anderen verveeld raken.				

Zeker mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Zeker mee oneens
-------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

18 Mijn kind geeft anderen de schuld voor iets wat hij/zij zelf heeft gedaan.

19 Mijn kind raakt erg van streek als hij/zij een dier pijn ziet lijden.

20 Mijn kind duwt of knijpt wel eens als iemand hem/haar lastigvalt.

21 Mijn kind heeft het snel in de gaten als iemand een gesprek met hem/haar wil beginnen.

22 Mijn kind kan goed onderhandelen om te krijgen wat het wil.

23 Als een ander kind niet voor een feestje werd uitgenodigd, zou mijn kind zich zorgen maken over hoe dat andere kind zich daarvoor voelde.

24 Mijn kind raakt van streek als het anderen ziet huilen of pijn lijden.

Zeker mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Zeker mee oneens
-------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------

25 Mijn kind vindt het leuk om een nieuwe klasgenoot te helpen bij het wennen in de klas.

26 Mijn kind heeft wel eens problemen gehad vanwege het uitschelden of plagen van anderen.

27 Mijn kind heeft de neiging fysiek geweld te gebruiken om zijn/haar zin te krijgen.

Het scoren van het EQ van je kind

Ken twee punten toe voor elk van de volgende items als je ‘zeker mee eens’ hebt ingevuld, ken één punt toe als je ‘enigszins mee eens’ hebt ingevuld: 1, 4, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25.

Ken twee punten toe aan elk van de volgende items als je ‘zeker mee oneens’ hebt ingevuld, ken één punt toe als je ‘enigszins mee oneens’ hebt ingevuld: 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 17, 18, 20, 26, 27.

Tel alle punten op voor de totaalscore.

Interpretatie van de EQ-score van je kind

- 0-24 = **laag** (de meeste kinderen met het Asperger-syndroom of hoogfunctionerend autisme hebben een score van ongeveer 14)
- 25-44 = **gemiddeld** (de score van de meeste meisjes ligt rond de 40, die van de meeste jongens rond de 34)

- 45-49 = **bovengemiddeld**
- 50-54 = **zeer hoog**
- 54 = **maximale score**

Details over de normen, validiteit en betrouwbaarheid van de in deze bijlagen opgenomen testen en andere statistische kwesties zijn te vinden in de originele, in wetenschappelijke tijdschriften verschenen en in *Nul empathie* geciteerde artikelen.