



*Lees de volgende stellingen goed door en geef aan in hoeverre ze op u van toepassing zijn. Wees zo eerlijk mogelijk; er zijn geen goede of foute antwoorden.*

	A	B	C	D	E
<b>A helemaal niet van toepassing</b>					
<b>B nauwelijks van toepassing</b>					
<b>C neutraal</b>					
<b>D een beetje van toepassing</b>					
<b>E helemaal van toepassing</b>					
1. Ik maak me zorgen over mensen die het minder goed hebben dan ik.	0	1	2	3	4
2. Ik vind het soms moeilijk om de dingen te zien vanuit het standpunt van de ander.	4	3	2	1	0
3. Soms heb ik geen medelijden met andere mensen wanneer ze problemen hebben.	4	3	2	1	0
4. In noodsituaties voel ik me gespannen en niet op mijn gemak.	0	1	2	3	4
5. Als ik zie dat iemand misbruik maakt van een ander, voel ik de neiging om de ander in bescherming te nemen.	0	1	2	3	4
6. Als ik midden in een emotionele situatie terechtkom, voel ik me vaak hulpeloos.	0	1	2	3	4
7. Ik probeer soms mijn vrienden beter te begrijpen door me voor te stellen hoe dingen zijn vanuit hun perspectief.	0	1	2	3	4
8. Wanneer ik zie dat iemand gekwetst wordt dan probeer ik kalm te blijven.	4	3	2	1	0
9. De ellende van anderen is niet erg van invloed op hoe ik me voel.	4	3	2	1	0
10. Als ik zeker weet dat ik ergens gelijk in heb, verspil ik niet veel tijd aan het luisteren naar de argumenten van de anderen.	4	3	2	1	0
11. Heftige emotionele reacties schrikken me af.	0	1	2	3	4
12. Ik ben meestal behoorlijk effectief in het omgaan met noodsituaties.	4	3	2	1	0
13. Ik ben vaak geroerd door de dingen die ik zie gebeuren.	0	1	2	3	4
14. Ik geloof dat er twee kanten zijn aan elke vraag en probeer om naar beide te kijken.	0	1	2	3	4
15. Als ik boos op iemand ben, probeer ik me voor te stellen hoe het is om in zijn/haar schoenen te staan.	0	1	2	3	4
16. Als ik getuige ben van een noodgeval waarin iemand dringend hulp nodig heeft, raak ik erg van streek.	0	1	2	3	4
17. Voordat ik kritiek op iemand geef, vraag ik me altijd af hoe ik mezelf zou voelen als ik zelf de kritiek kreeg.	0	1	2	3	4

Bron: [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl)

**Score: hoe hoger de score, des te minder u in balans bent**

**1. Kunt u zich verplaatsen in een ander?**

Tel de punten op van de stellingen 2,7,10,14,15 en 17.

De gemiddelde score onder mannelijke Amerikaanse studenten is 14,38;  
onder vrouwelijke studenten 15,39.

**2. Hoe sterk voelt u mee met andermans ellende?**

Tel de punten op van de stellingen 1,3,5 en 9.

De gemiddelde score onder mannelijke Amerikaanse studenten is 10,88;  
onder vrouwelijke studenten 12,38.

**3. Brengt andermans pijn u snel van streek?**

Tel de punten op van de stellingen 4,6,8,11,12,13 en 16.

De gemiddelde score onder mannelijke Amerikaanse studenten is 9,46;  
onder vrouwelijke studenten 12,28.