

Instructies

- Vult u a.u.b. deze vragenlijst zelf in en in een rustige ruimte
- Omcirkelt u a.u.b. bij elke vraag het nummer dat het beste weergeeft in hoeverre u het met de uitspraak eens bent.
Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Werk snel, en denk niet te lang na over de exacte bedoeling van elke vraag
- Antwoordt u a.u.b. zo accuraat mogelijk
- Er zijn zeven antwoordmogelijkheden, variërend van 1 = Helemaal mee oneens tot 7 = Helemaal mee eens
- Hartelijk dank voor uw tijd en moeite

		HELEMAAL					HELEMAAL	
		MEE	ONEENS				MEE	EENS
1	Ik kan anderen meestal wel beïnvloeden	1	2	3	4	5	6	7
2	Over het algemeen let ik niet op andermans emoties	1	2	3	4	5	6	7
3	Als ik heel goed nieuws krijg, vind ik het moeilijk om snel weer te kalmeren	1	2	3	4	5	6	7
4	Ik heb de neiging om moeilijkheden te zien in goede kansen, in plaats van goede kansen in elke moeilijkheid	1	2	3	4	5	6	7
5	Ik heb een sombere kijk over de meeste dingen	1	2	3	4	5	6	7
6	Ik heb niet veel blije herinneringen	1	2	3	4	5	6	7
7	Het is geen probleem voor mij om de behoeften en wensen van anderen te begrijpen	1	2	3	4	5	6	7
8	Ik denk meestal dat dingen in mijn leven wel goed zullen komen	1	2	3	4	5	6	7
9	Ik vind het vaak moeilijk om te herkennen welke emotie ik voel	1	2	3	4	5	6	7
10	Ik ben niet sociaal vaardig	1	2	3	4	5	6	7
11	Ik vind het moeilijk om anderen te vertellen dat ik van ze houd, zelfs als ik dat wil	1	2	3	4	5	6	7
12	Anderen bewonderen dat ik zo relaxed ben	1	2	3	4	5	6	7
13	Ik denk zelden aan vrienden van vroeger	1	2	3	4	5	6	7
14	In het algemeen vind ik het makkelijk om anderen te vertellen hoeveel ze echt voor me betekenen	1	2	3	4	5	6	7
15	In het algemeen moet ik onder druk staan om echt hard te werken	1	2	3	4	5	6	7
16	Ik heb de neiging om betrokken te raken bij dingen waar ik later spijt van heb	1	2	3	4	5	6	7
17	Ik kan gevoelens van anderen "lezen" als een open boek	1	2	3	4	5	6	7
18	Ik ben meestal in staat om gevoelens van anderen te beïnvloeden	1	2	3	4	5	6	7
19	Ik vind het doorgaans moeilijk om iemand die boos is te kalmeren	1	2	3	4	5	6	7
20	Ik vind het moeilijk om situaties thuis te beheersen	1	2	3	4	5	6	7
21	In het algemeen hoop ik er het beste van	1	2	3	4	5	6	7
22	Anderen vertellen me dat ze mij bewonderen om mijn integriteit	1	2	3	4	5	6	7
23	Ik vind het niet leuk om naar problemen van mijn vrienden te luisteren	1	2	3	4	5	6	7
24	Normaal gesproken kan ik mij in anderen verplaatsen en voelen wat zij voelen	1	2	3	4	5	6	7
25	Ik geloof dat ik vol zit met zwakke kanten	1	2	3	4	5	6	7
26	Ik vind het moeilijk om dingen die ik ken en leuk vind op te geven	1	2	3	4	5	6	7
27	Ik vind altijd een manier om anderen mijn affectie te tonen als ik dat wil	1	2	3	4	5	6	7
28	Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb	1	2	3	4	5	6	7
29	Ik heb de neiging om haastig ergens aan te beginnen zonder goede planning	1	2	3	4	5	6	7
30	Ik vind het moeilijk om over mijn intiemste gevoelens te praten, zelfs met mijn beste vrienden	1	2	3	4	5	6	7
31	Ik kan dingen niet zo goed als de meeste mensen	1	2	3	4	5	6	7
32	Ik weet nooit zeker wat ik nu precies voel	1	2	3	4	5	6	7
33	Ik kan meestal mijn gevoelens goed uiten als ik dat wil	1	2	3	4	5	6	7
34	Als ik het met iemand oneens ben, vind ik dat meestal makkelijk om te zeggen	1	2	3	4	5	6	7
35	Ik vind het meestal moeilijk om mezelf gemotiveerd te houden	1	2	3	4	5	6	7
36	Ik weet hoe ik uit mijn negatieve stemmingen kan komen	1	2	3	4	5	6	7
37	Over het algemeen, vind ik het moeilijk om mijn gevoelens te beschrijven	1	2	3	4	5	6	7
38	Ik vind het moeilijk niet zelf verdrietig te worden als iemand me vertelt over iets vervelends dat hem/haar is overkomen	1	2	3	4	5	6	7
39	Als iets mij verbaast, vind ik het moeilijk om dat uit mijn hoofd te zetten	1	2	3	4	5	6	7
40	Ik sta vaak even stil bij hoe ik me voel	1	2	3	4	5	6	7
41	Ik neig er naar om een glas als half leeg te zien, in plaats van half vol	1	2	3	4	5	6	7
42	Ik vind het vaak moeilijk om iets vanuit andermans standpunt te zien	1	2	3	4	5	6	7
43	Ik ben iemand die volgt, geen leider	1	2	3	4	5	6	7
44	Mensen die mij na staan, klagen vaak dat ik ze niet goed behandel	1	2	3	4	5	6	7
45	Ik kan vaak niet uitvinden welke emotie ik voel	1	2	3	4	5	6	7
46	Ik kan gevoelens van anderen niet beïnvloeden, zelfs al zou ik dat willen	1	2	3	4	5	6	7

		HELEMAAL MEE ONEENS					HELEMAAL MEE EENS	
47	Als ik jaloers ben op iemand, vind ik het moeilijk om me niet slecht te gedragen naar die persoon toe	1	2	3	4	5	6	7
48	Ik raak gestresst door situaties die anderen prettig vinden	1	2	3	4	5	6	7
49	Ik vind het moeilijk sympathie te voelen voor andermans benarde situatie	1	2	3	4	5	6	7
50	In het verleden heb ik met de eer gestreken voor andermans werk	1	2	3	4	5	6	7
51	Over het algemeen kan ik effectief met veranderingen omgaan	1	2	3	4	5	6	7
52	Ik lijk totaal geen macht te hebben over andermans gevoelens	1	2	3	4	5	6	7
53	Ik heb veel redenen om niet makkelijk op te geven	1	2	3	4	5	6	7
54	Zelfs voor onbelangrijke dingen vind ik het leuk mijn best te doen	1	2	3	4	5	6	7
55	Ik neem altijd mijn verantwoordelijkheid als ik iets fout doe	1	2	3	4	5	6	7
56	Ik heb de neiging om vaak van gedachten te veranderen	1	2	3	4	5	6	7
57	Als ik met iemand discussieer, kan ik alleen mijn eigen standpunt zien	1	2	3	4	5	6	7
58	Dingen lopen uiteindelijk vaak goed af	1	2	3	4	5	6	7
59	Als ik het met iemand oneens ben, houd ik me vaak liever stil, dan dat ik een scène maak	1	2	3	4	5	6	7
60	Als ik zou willen, kan ik makkelijk iemand zich slecht laten voelen	1	2	3	4	5	6	7
61	Ik zou mezelf beschrijven als een kalm persoon	1	2	3	4	5	6	7
62	Ik vind het vaak moeilijk mijn affectie te tonen tegenover de mensen van wie ik houd	1	2	3	4	5	6	7
63	Er zijn veel redenen om het ergste in het leven te verwachten	1	2	3	4	5	6	7
64	Ik vind het vaak moeilijk om mezelf duidelijk uit te drukken	1	2	3	4	5	6	7
65	Ik vind het niet erg om mijn dagelijkse routine vaak te veranderen	1	2	3	4	5	6	7
66	De meeste mensen worden aardiger gevonden dan ik	1	2	3	4	5	6	7
67	Mensen die me na staan klagen zelden over mijn gedrag	1	2	3	4	5	6	7
68	Ik vind het meestal moeilijk mijn emoties zo te uiten als ik graag zou willen	1	2	3	4	5	6	7
69	Over het algemeen kan ik me goed aanpassen in een nieuwe omgeving	1	2	3	4	5	6	7
70	Ik vind het vaak moeilijk om mijn leven aan omstandigheden aan te passen	1	2	3	4	5	6	7
71	Ik zou mijzelf beschrijven als een goede onderhandelaar	1	2	3	4	5	6	7
72	Ik kan goed en effectief met andere mensen om gaan	1	2	3	4	5	6	7
73	Over het algemeen ben ik een zeer gemotiveerde persoon	1	2	3	4	5	6	7
74	Als kind heb ik dingen gestolen	1	2	3	4	5	6	7
75	Over het algemeen ben ik tevreden met mijn leven	1	2	3	4	5	6	7
76	Ik vind het moeilijk mezelf onder controle te houden als ik extreem blij ben	1	2	3	4	5	6	7
77	Soms voelt het alsof ik zonder moeite een hoop goed werk verricht	1	2	3	4	5	6	7
78	Als ik een beslissing neem, weet ik altijd zeker dat het de goede is	1	2	3	4	5	6	7
79	Bij een "blind date" zou de ander teleurgesteld zijn over mijn uiterlijk	1	2	3	4	5	6	7
80	Ik vind het meestal moeilijk om mijn gedrag aan te passen aan de mensen in mijn omgeving	1	2	3	4	5	6	7
81	Over het geheel genomen kan ik mijzelf in anderen herkennen	1	2	3	4	5	6	7
82	Ik probeer spanning onder controle te houden om mijn stress te beperken	1	2	3	4	5	6	7
83	Ik denk niet dat ik een waardeloze persoon ben	1	2	3	4	5	6	7
84	Ik vind het meestal moeilijk om mijn emoties te reguleren	1	2	3	4	5	6	7
85	Ik kan met de meeste problemen op een rustige en beheerste manier omgaan	1	2	3	4	5	6	7
86	Als ik zou willen, is het makkelijk voor mij om iemand kwaad te maken	1	2	3	4	5	6	7
87	Over het geheel genomen, vind ik mezelf leuk	1	2	3	4	5	6	7
88	Ik denk dat ik veel persoonlijke kracht heb	1	2	3	4	5	6	7
89	In het algemeen vind ik het leven geen pretje	1	2	3	4	5	6	7
90	Als ik boos op iemand ben geworden, kan ik meestal wel weer snel kalmeren	1	2	3	4	5	6	7
91	Ik kan zelfs als ik ontzettend blij ben kalm blijven	1	2	3	4	5	6	7
92	In het algemeen kan ik anderen niet goed troosten als zij zich slecht voelen	1	2	3	4	5	6	7
93	Ik kan meningsverschillen meestal oplossen	1	2	3	4	5	6	7
94	Ik laat plezier nooit voor zaken gaan	1	2	3	4	5	6	7
95	Mezelf in iemand's positie verplaatsen is geen probleem voor mij	1	2	3	4	5	6	7
96	Ik heb veel zelfbeheersing nodig om mezelf uit de problemen te houden	1	2	3	4	5	6	7
97	Ik vind het makkelijk om voor mijn gevoelens de juiste woorden te vinden	1	2	3	4	5	6	7
98	Ik verwacht dat mijn leven grotendeels leuk zal zijn	1	2	3	4	5	6	7
99	Ik ben een heel gewoon persoon	1	2	3	4	5	6	7
100	Ik laat me makkelijk meeslepen	1	2	3	4	5	6	7

		1	2	3	4	5	6	7
101	Ik weersta meestal negatieve gedachten en denk aan positieve uitwegen	1	2	3	4	5	6	7
102	Ik houd er niet van om vooruit te plannen	1	2	3	4	5	6	7
103	Door naar iemand te kijken, begrijp ik wat hij of zij voelt	1	2	3	4	5	6	7
104	Het leven is mooi	1	2	3	4	5	6	7
105	Ik kan normaal gesproken gemakkelijk kalmeren als ik bang ben geweest	1	2	3	4	5	6	7
106	Ik wil alles onder controle hebben	1	2	3	4	5	6	7
107	Ik vind het meestal moeilijk om andermans mening te veranderen	1	2	3	4	5	6	7
108	Ik kan meestal goed praten over koetjes en kalfjes	1	2	3	4	5	6	7
109	Ik vind het geen probleem om mijn verlangens te beheersen	1	2	3	4	5	6	7
110	Ik ben echt niet tevreden met mijn uiterlijk	1	2	3	4	5	6	7
111	Ik spreek meestal goed en duidelijk	1	2	3	4	5	6	7
112	Over het geheel, ben ik niet tevreden met de manier waarop ik stress aanpak	1	2	3	4	5	6	7
113	Meestal weet ik precies waarom ik me op een bepaalde manier voel	1	2	3	4	5	6	7
114	Ik vind het moeilijk om te kalmeren als ik erg verrast ben	1	2	3	4	5	6	7
115	Over het algemeen zou ik mezelf als assertief beschrijven	1	2	3	4	5	6	7
116	Over het geheel genomen ben ik geen gelukkige persoon	1	2	3	4	5	6	7
117	Als iemand mij beledigt, kan ik meestal rustig blijven	1	2	3	4	5	6	7
118	De meeste dingen die ik goed doe, lijken me veel moeite te kosten	1	2	3	4	5	6	7
119	Ik heb nog nooit gelogen om iemands gevoelens te sparen	1	2	3	4	5	6	7
120	Ik vind het moeilijk een band op te bouwen, zelfs met degenen die me na staan	1	2	3	4	5	6	7
121	Ik overweeg alle voor- en nadelen voor ik een beslissing neem	1	2	3	4	5	6	7
122	Ik weet niet hoe ik anderen zich beter kan laten voelen als zij dat nodig hebben	1	2	3	4	5	6	7
123	Ik vind het meestal moeilijk mijn houding en meningen te veranderen	1	2	3	4	5	6	7
124	Anderen vertellen me dat ik zelden praat over hoe ik me voel	1	2	3	4	5	6	7
125	Over het algemeen ben ik tevreden met mijn intieme relaties	1	2	3	4	5	6	7
126	Ik kan een emotie herkennen vanaf het moment dat deze in me opkomt	1	2	3	4	5	6	7
127	Over het algemeen vind ik het prettig om andermans belang boven het mijne te stellen	1	2	3	4	5	6	7
128	De meeste dagen ben ik blij dat ik leef	1	2	3	4	5	6	7
129	Ik haal veel plezier alleen al uit het goed doen van iets	1	2	3	4	5	6	7
130	Het is voor mij belangrijk dat ik met al mijn vrienden en familie goed op kan schieten	1	2	3	4	5	6	7
131	Ik heb vaak blije gedachten	1	2	3	4	5	6	7
132	Ik heb veel heftige discussies met degenen die me na staan	1	2	3	4	5	6	7
133	Het is geen probleem voor me om mijn emoties onder woorden te brengen	1	2	3	4	5	6	7
134	Ik vind het moeilijk om van het leven te genieten	1	2	3	4	5	6	7
135	Het lukt me meestal om anderen te beïnvloeden	1	2	3	4	5	6	7
136	Als ik onder druk sta, heb ik de neiging mijn kalmte te verliezen	1	2	3	4	5	6	7
137	Ik vind het meestal moeilijk om mijn gedrag te veranderen	1	2	3	4	5	6	7
138	Anderen kijken tegen me op	1	2	3	4	5	6	7
139	Anderen vertellen me dat ik gemakkelijk gestresst raak	1	2	3	4	5	6	7
140	Ik kan meestal manieren vinden om mijn emoties te beheersen als ik dat wil	1	2	3	4	5	6	7
141	Ik denk dat ik een goede verkoper zou zijn	1	2	3	4	5	6	7
142	Ik verlies gemakkelijk mijn interesse in wat ik doe	1	2	3	4	5	6	7
143	Over het algemeen, ben ik een persoon van gewoontes	1	2	3	4	5	6	7
144	Ik zou normaal gesproken mijn mening verdedigen, zelfs als ik daarvoor moet discussiëren met belangrijke mensen	1	2	3	4	5	6	7
145	Ik zou mijzelf beschrijven als een flexibele persoon	1	2	3	4	5	6	7
146	Meestal heb ik veel aanmoediging nodig om mijn best te doen	1	2	3	4	5	6	7
147	Zelfs als ik met iemand ruzie heb, zie ik meestal zijn of haar standpunt wel	1	2	3	4	5	6	7
148	Over het geheel genomen kan ik goed met stress omgaan	1	2	3	4	5	6	7
149	Ik probeer mensen die mij gestresst maken, uit de weg te gaan	1	2	3	4	5	6	7
150	Ik geef vaak toe zonder alle consequenties te overwegen	1	2	3	4	5	6	7
151	Ik heb de neiging terug te krabbelen, zelfs al weet ik dat ik gelijk heb	1	2	3	4	5	6	7
152	Ik vind het moeilijk om situaties op het werk te beheersen	1	2	3	4	5	6	7
153	Sommige van mijn antwoorden op deze vragenlijst zijn niet 100% eerlijk	1	2	3	4	5	6	7

Deel 2 Ter attentie: in dit gedeelte wordt soms gevraagd iets op te schrijven ☞

Over jou

Geslacht?

- Man Vrouw

Met welke hand schrijf je?

- Rechts Links

Huwelijkse staat?

- Alleenstaand
 Samenwonend
 Getrouwd, geen schoolgaande kinderen
 Getrouwd, schoolgaande kinderen
 Gescheiden
 Weduwe/weduwenaar
 Anders

Hoe zou je jezelf beschrijven?

- autochtoon Nederlands
 Surinaams / Antilliaans
 Mediterraan (Marokkaans, Turks, etc)
 Anders

Wat is je netto maandinkomen?

- Minder dan € 900 per maand
 € 900 tot € 1200 per maand
 € 1200 tot € 1400 per maand
 € 1400 tot € 1700 per maand
 € 1700 tot € 2000 per maand
 € 2000 tot € 2600 per maand
 € 2600 tot € 4000 per maand
 € 4000 of meer per maand

Hoe blij ben je met je werk?

- Op een schaal 1-7, waarbij
1=Helemaal niet blij
4=Gemiddeld
7=Erg blij
Geef een score ☞

Is Nederlands je moedertaal?

- Ja Nee

Geboortejaar?

☞ 19...

Hoeveelste kind ben jij in jullie gezin?

- 1ste 2de 3de 4de
 5de 6de

Je huidige beroep?

- Privé sector
 Leger
 Hulpverlening
 Publieke sector, anders
 Vrijwilligerswerk
 Academisch / onderwijs
 Eigen bedrijf
 Werkeloos
 Anders

Welke religieuze achtergrond heb je van huis uit?

- Christelijk
 Moslim
 Joods
 Anders
 Geen

Hoe religieus ben je?

- Op een schaal 1-7, waarbij
1=Helemaal niet religieus
4=Gemiddeld
7=Zeer religieus
Geef een score ☞

Hoe goed ben je in jouw soort werk?

- Op een schaal 1-7, waarbij
1=Zwak
4=Gemiddeld
7=Erg goed
Geef een score ☞

Wat voor beroep heb je?

☞

Waar ben je vooral opgegroeid?

- grote stad stad dorp anders

Hoeveel kinderen heb je?

- Geen 1 2 3 4 5 5+

Wat is de hoogste opleiding die je hebt afgemaakt?

- lagere school of minder
 Mavo, Lbo, Vmbo
 Havo, VWO, Mbo
 Universitair, Hbo
 Anders

Als je op dit moment studeert, wat studeer je dan (welk onderwerp)?

☞

Met welke religie identificeer je jezelf nu het meest?

- Christelijk
 Moslim
 Joods
 Anders
 Geen

Wat is je politieke overtuiging?

- Op een schaal 1-7, waarbij
1=Sterk links
4=Geen van beide
7=Sterk rechts
Geef een score ☞

Hoe veel uur per maand besteed je aan vrijwilligerswerk?

☞