

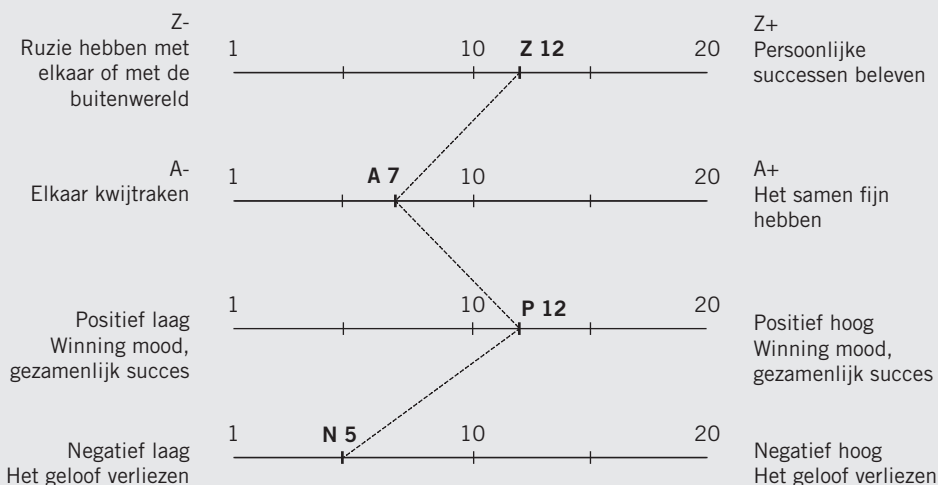
## 40.2 TOELICHTING OP DE VRAGENLIJST

Vul deze vragenlijst in tegen de achtergrond van het beschreven waardegebied. De lijst kent zestien gevoelens. Geef per gevoel een waardering, uitgedrukt in een cijfer.

Wanneer je het betreffende gevoel als:

- *zeer sterk* ervaart, geef je een 5;
- *sterk ervaart*, geef je een 4;
- *redelijk sterk* ervaart, geef je een 3;
- *enigszins ervaart*, geef je een 2;
- *slechts een beetje* ervaart, geef je een 1;
- *helemaal niet* ervaart, geef je een 0.

Zet je score steeds in de blanco cellen. Wanneer je alle zestien gevoelens hebt gescoord, bereken je wat je score is van zelfhandhaving, ander, positief en negatief. Dit doe je door de scores in de betreffende kolom op te tellen en de totaalscore in de bijbehorende cel te noteren. Een voorbeeld: een persoon heeft de volgende scores: Z = 12, A = 7, P = 12 en N = 5. Deze scores kunnen als volgt worden gevisualiseerd:



Een score van 13 of hoger wordt gezien als 'hoog'. De indeling is als volgt:

- HH-plus: een hoge score op Z, A en P
- A-plus: een hoge score op A en P
- A-min: een hoge score op A en N
- LL-min: een hoge score op N, een lage score op Z, A en P
- Z-min: een hoge score op Z en N
- Z-plus: een hoge score op Z en P

In bovenstaand voorbeeld scoort de persoon redelijk hoog (12) op Z en is hij vooral op zichzelf gericht. Hij is minder op de ander gericht, hetgeen blijkt uit zijn A-score van 7. Hij heeft een redelijk hoge score (12) op P, hetgeen inhoudt dat hij een positieve kijk heeft op het betreffende waardegebied. Tot slot de N-score van 5. Zijn negatieve gevoelens scoren niet heel hoog.