

Anexa 3: EQ- Empathy Quotient

Scorarea se face acordând pentru fiecare item un punctaj de la 1 la 4. Dacă afirmația nu vi se aplică sau nu este relevantă pentru dumneavoastră, scorati cu cifra 0.

1. Acord absolut
2. Acord parțial
3. Dezacord parțial
4. Dezacord absolut

Item	Scor	Text
1		Îmi dau seama repede dacă cineva dorește să intre într-o conversație.
2		Îmi plac mai mult animalele decât oamenii.
3		Încerc să fiu la curent cu ultimele trenduri și lucruri la modă.
4		Îmi este dificil să le explic celorlalți lucruri pe care eu le înțeleg ușor, atunci când ei nu le înțeleg la prima vedere/ de prima dată.
5		Visez în majoritatea nopților.
6		Îmi place cu adevărat să am grijă de alți oameni.
7		Mai degrabă încerc să-mi rezolv singur problemele, în loc să discut despre ele cu alți oameni.
8		Îmi este greu să-mi dau seama ce trebuie să fac într-o situație socială.
9		Sunt în cea mai bună formă dimineața când mă trezesc.
10		Oamenii îmi spun adesea că merg prea departe când încerc să îmi impun argumentele într-o discuție.
11		Nu mă deranjează prea mult dacă întârzi la întâlnirea cu un/o prieten/ă.
12		Prietenii și relațiile mi se par prea dificile așa că nu-mi bat prea tare capul cu ele.
13		Nu aş încălca niciodată o lege, nu contează cât de minoră este.
14		De multe ori îmi este dificil să-mi dau seama dacă ceva este nepolitic sau politic.
15		Într-o conversație am tendința de a mă concentra mai degrabă pe propriile gânduri decât pe ceea ce ar putea gândi cel care mă ascultă.
16		Prefer glumele practice în locul umorului verbal.
17		Îmi trăiesc viața mai degrabă concentrându-mă pe ziua de azi decât pe viitor.
18		Când eram copil obișnuiam să tai viermi/vietăți mici ca să văd ce s-ar putea întâmpla.
19		Îmi dau seama repede dacă cineva spune un lucru dar de fapt mesajul este altul.
20		Am tendința de a avea păreri foarte puternice referitor la moralitate.
21		Îmi este greu să-mi dau seama de ce oamenii sunt lezați foarte tare de anumite lucruri.
22		Îmi este ușor să mă pun în papucii altcuiva.
23		Codul bunelor maniere este cel mai important lucru pe care un părinte i-l poate transmite copilului său.
24		Îmi place să fac lucrurile impulsiv, în febra momentului.
25		Îmi este ușor să prezic cum se va simți cineva într-o situație dată.
26		Îmi este ușor să-mi dau seama când cineva dintr-un grup se simte ciudat sau inconfortabil.
27		Dacă spun ceva ce ofensează pe altcineva, consider că problema este la el/ea, nu la mine.

28	Când cineva mă întreabă dacă îmi place tunsoarea lui/ei, voi spune întotdeauna adevărul, chiar și atunci când nu îmi place.
29	Nu pot mereu să-mi dau seama de ce cineva s-ar putea simți jignit din cauza unei remarci/replici a altcuiva.
30	Oamenii îmi spun adesea că sunt foarte imprevizibil/ă.
31	Îmi place să fiu în centrul atenției în orice situație socială.
32	Nu prea mă întristez când văd oameni plângând.
33	Îmi place să discut despre politică.
34	Sunt foarte dur/ă în ceea ce spun, fapt considerat nepoliticos de unele persoane, deși nu intenționez asta.
35	Situațiile sociale nu mi se par dificile/confuzante.
36	Mi se spune des că îmi dau destul de bine seama ce simt și ce gândesc ceilalți.
37	Când vorbesc cu ceilalți, mă interesează să vorbesc mai degrabă despre experiențele lor decât despre ale mele.
38	Mă doare să văd animale care suferă.
39	Sunt capabil/ă să iau decizii fără să fiu influențat/ă de sentimentele altora.
40	Nu mă pot relaxa până când nu am dus la bun sfârșit tot ce aveam planificat pentru ziua respectivă.
41	Îmi dau seama repede dacă interlocutorul meu este interesat sau plictisit de ceea ce spun.
42	Mă supără să văd la știri oameni care suferă.
43	Prietenii îmi vorbesc frecvent despre problemele lor și îmi spun că sunt înțelegător/înțelegătoare.
44	Pot să-mi dau seama când sunt prea intruziv/ă, chiar dacă cealaltă persoană nu îmi comunică asta.
45	Încep frecvent hobby-uri noi de care mă plictisesc repede și găsesc altceva care să mă intereseze.
46	Oamenii îmi spun deseori că duc tachinarea prea departe.
47	Sunt prea anxios/anxioasă pentru a mă urca într-un rollercoaster.
48	Alte persoane îmi spun frecvent că sunt insensibil/ă, cu toate că nu îmi dau seama de ce.
49	Dacă văd un străin care încearcă să se alătore unui grup, consider că este de datoria lui/ei să facă acest efort de unul/una singur/ă.
50	Sunt frecvent detașat/ă emoțional când urmăresc un film.
51	Îmi place să fiu organizat/ă în viața de zi cu zi și fac deseori liste cu sarcinile pe care le am de dus la bun sfârșit.
52	Mă pot acorda rapid și intuitiv cu sentimentele și/sau emoțiile persoanei de lângă mine.
53	Nu îmi place să îmi asum riscuri.
54	Îmi pot da repede seama într-o conversație despre ce ar vrea o interlocutorul să discutăm.
55	Pot să-mi dau seama când altcineva își ascunde emoțiile.
56	Cântăresc argumentele pro și contra întotdeauna înainte de a lua o decizie.
57	Nu-mi dau conștient seama de reguli în situațiile sociale.
58	Mă pricep destul de bine să prezic ce va face altcineva.
59	Am tendința de a mă implica emoțional în problemele prietenilor mei.
60	De obicei pot aprecia un punct de vedere diferit de al meu, chiar dacă nu sunt de acord cu persoana respectivă.

Anexa 4: Fișă scorare EQ- Empathy Quotient (60 itemi)

Răspunsurile care primesc 1 sau 2 puncte sunt marcate. Celelalte răspunsuri primesc 0 puncte. Scorul total se obține prin însumarea tuturor itemilor. Itemii filler sunt marcați cu bold.

Baron-Cohen S, Wheelwright S. The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *J Autism Dev Disord.* 2004;34(2):163-175. doi:10.1023/b:jadd.0000022607.19833.00;

Varianta în limba română validată în: **Dolfi, A., Faur, D., Scălcău, M. R., Chișcu, A., & Tudose, C. (2025). Autism in Adults in Romania: Challenges in Diagnosis and Screening. *Alpha psychiatry*, 26(5), 39058. <https://doi.org/10.31083/AP39058>;**

Item	Text	Acord absolut	Acord parțial	Dezacord parțial	Dezacord absolut
1	Îmi dau seama repede dacă cineva dorește să intre într-o conversație.	2	1	0	0
2	Îmi plac mai mult animalele decât oamenii.	0	0	0	0
3	Încerc să fiu la curent cu ultimele trenduri și lucruri la modă.	0	0	0	0
4	Îmi este dificil să le explic celorlalți lucruri pe care eu le înțeleg ușor, atunci când ei nu le înțeleg la prima vedere/ de prima dată.	0	0	1	2
5	Visez în majoritatea nopților.	0	0	0	0
6	Îmi place cu adevărat să am grijă de alți oameni.	2	1	0	0
7	Mai degrabă încerc să-mi rezolv singur problemele, în loc să discut despre ele cu alți oameni.	0	0	0	0
8	Îmi este greu să-mi dau seama ce trebuie să fac într-o situație socială.	0	0	1	2
9	Sunt în cea mai bună formă dimineața când mă trezesc.	0	0	0	0

10	Oamenii îmi spun adesea că merg prea departe când încerc să îmi impun argumentele într-o discuție.	0	0	1	2
11	Nu mă deranjează prea mult dacă întârzii la întâlnirea cu un/o prieten/ă.	0	0	1	2
12	Prieteniile și relațiile mi se par prea dificile așa că nu-mi bat prea tare capul cu ele.	0	0	1	2
13	Nu aş încălca niciodată o lege, nu contează cât de minoră este.	0	0	0	0
14	De multe ori îmi este dificil să-mi dau seama dacă ceva este nepolitic sau politic.	0	0	1	2
15	Într-o conversație am tendința de a mă concentra mai degrabă pe propriile gânduri decât pe ceea ce ar putea gândi cel care mă ascultă.	0	0	1	2
16	Prefer glumele practice în locul umorului verbal.	0	0	0	0
17	Îmi trăiesc viața mai degrabă concentrându-mă pe ziua de azi decât pe viitor.	0	0	0	0
18	Când eram copil obișnuiam să tai viermi/vietăți mici ca să văd ce s-ar putea întâmpla.	0	0	1	2
19	Îmi dau seama repede dacă cineva spune un lucru dar de fapt mesajul este altul.	2	1	0	0
20	Am tendința de a avea păreri foarte puternice referitor la moralitate.	0	0	0	0
21	Îmi este greu să-mi dau seama de ce oamenii sunt lezați foarte tare de anumite lucruri.	0	0	1	2

22	Îmi este ușor să mă pun în papucii altcuiva.	2	1	0	0
23	Codul bunelor maniere este cel mai important lucru pe care un părinte i-l poate transmite copilului său.	0	0	0	0
24	Îmi place să fac lucrurile impulsiv, în febra momentului.	0	0	0	0
25	Îmi este ușor să prezic cum se va simți cineva într-o situație dată.	2	1	0	0
26	Îmi este ușor să-mi dau seama când cineva dintr-un grup se simte ciudat sau inconfortabil.	2	1	0	0
27	Dacă spun ceva ce ofensează pe altcineva, consider că problema este la el/ea, nu la mine.	0	0	1	2
28	Când cineva mă întreabă dacă îmi place tunsoarea lui/ei, voi spune întotdeauna adevărul, chiar și atunci când nu îmi place.	0	0	1	2
29	Nu pot mereu să-mi dau seama de ce cineva s-ar putea simți jignit din cauza unei remarci/replici a altcuiva.	0	0	1	2
30	Oamenii îmi spun adesea că sunt foarte imprevizibil/ă.	0	0	0	0
31	Îmi place să fiu în centrul atenției în orice situație socială.	0	0	0	0
32	Nu prea mă întristez când văd oameni plângând.	0	0	1	2
33	Îmi place să discut despre politică.	0	0	0	0
34	Sunt foarte dur/ă în ceea ce spun, fapt considerat nepoliticos de unele persoane, deși nu intenționez asta.	0	0	1	2
35	Situațiile sociale nu mi se par dificile/confuzante.	2	1	0	0

36	Mi se spune des că îmi dau destul de bine seama ce simt și ce gândesc ceilalți.	2	1	0	0
37	Când vorbesc cu ceilalți, mă interesează să vorbesc mai degrabă despre experiențele lor decât despre ale mele.	2	1	0	0
38	Mă doare să văd animale care suferă.	2	1	0	0
39	Sunt capabil/ă să iau decizii fără să fiu influențat/ă de sentimentele altora.	0	0	1	2
40	Nu mă pot relaxa până când nu am dus la bun sfârșit tot ce aveam planificat pentru ziua respectivă.	0	0	0	0
41	Îmi dau seama repede dacă interlocutorul meu este interesat sau plictisit de ceea ce spun.	2	1	0	0
42	Mă supără să văd la știri oameni care suferă.	2	1	0	0
43	Prietenii îmi vorbesc frecvent despre problemele lor și îmi spun că sunt înțelegător/înțelegătoare.	2	1	0	0
44	Pot să-mi dau seama când sunt prea intruziv/ă, chiar dacă cealaltă persoană nu îmi comunică asta.	2	1	0	0
45	Încep frecvent hobby-uri noi de care mă plictisesc repede și găsesc altceva care să mă intereseze.	0	0	0	0
46	Oamenii îmi spun deseori că duc tachinarea prea departe.	0	0	1	2
47	Sunt prea anxios/anxioasă pentru a mă urca într-un rollercoaster.	0	0	0	0
48	Alte persoane îmi spun frecvent că sunt insensibil/ă, cu toate că nu îmi dau seama de ce.	0	0	1	2

49	Dacă văd un străin care încearcă să se alăture unui grup, consider că este de datoria lui/ei să facă acest efort de unul/una singur/ă.	0	0	1	2
50	Sunt frecvent detașat/ă emoțional când urmăresc un film.	0	0	1	2
51	Îmi place să fiu organizat/ă în viața de zi cu zi și fac deseori liste cu sarcinile pe care le am de dus la bun sfârșit.	0	0	0	0
52	Mă pot acorda rapid și intuitiv cu sentimentele și/sau emoțiile persoanei de lângă mine.	2	1	0	0
53	Nu îmi place să îmi asum riscuri.	0	0	0	0
54	Îmi pot da repede seama într-o conversație despre ce ar vrea o interlocutorul să discutăm.	2	1	0	0
55	Pot să-mi dau seama când altcineva își ascunde emoțiile.	2	1	0	0
56	Cântăresc argumentele pro și contra întotdeauna înainte de a lua o decizie.	0	0	0	0
57	Nu-mi dau conștient seama de reguli în situațiile sociale.	2	1	0	0
58	Mă pricep destul de bine să prezic ce va face altcineva.	2	1	0	0
59	Am tendința de a mă implica emoțional în problemele prietenilor mei.	2	1	0	0
60	De obicei pot aprecia un punct de vedere diferit de al meu, chiar dacă nu sunt de acord cu persoana respectivă.	2	1	0	0