



Empathy Quotient (EQ) for Adults

معامل التفهم للراشدين

S. Baron-Cohen and S. Wheelwright, (2004)

ترجمه وأعدده للغة العربية لصالح جامعة كمبريدج

Translated for Cambridge university & Web of ARC by

Dr. Fouad Aldawash Ph.D Professor of Counselling and Mental Health in several Arab Universities	د.فؤاد الدواش أستاذ الإرشاد والصحة النفسية بالعديد من الجامعات العربية
--	--

	أوافق بشدة	أوافق إلى حد ما	أرفض إلى حد ما	أرفض بشدة
1				أستطيع بسهولة أن أعرف عندما يرغب شخص آخر في الانضمام إلى المحادثة
2				أجد صعوبة في شرح الأشياء التي أفهمها بسهولة للآخرين. إذا لم يستوعبها من المرة الأولى
3				أستمتع حقًا بالاهتمام بالآخرين.
4				أجد صعوبة في معرفة كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية
5				غالبًا ما يخبرني الناس بأنني أبالغ في الإصرار على وجهة نظري أثناء النقاش.
6				لا يزعجني كثيرًا أن أتأخر عن موعد مع صديق.
7				أرى أن تكوين الصداقات والحفاظ على العلاقات أمر صعب، لذلك أميل إلى تجنبها
8				غالبًا ما أجد صعوبة في تحديد ما هو مهذب وما هو غير مهذب
9				أميل أثناء المحادثة إلى التركيز على أفكاري الخاصة بدلًا من التفكير فيما قد يفكر فيه الشخص الذي يستمع إليّ.
10				عندما كنت طفلًا، كنت أستمتع بتقطيع الدينان لمعرفة ما سيحدث لها
11				يمكنني أن أدرك بسرعة عندما يقول شخص شيئًا لكنه يقصد شيئًا آخر.
12				يصعب عليّ فهم سبب انزعاج الناس الشديد من بعض الأمور.
13				أجد من السهل أن أضع نفسي مكان شخص آخر.
14				أجيد التنبؤ بما قد يشعر به الآخرون.
15				ألاحظ بسرعة عندما يشعر أحد أفراد المجموعة بالإحراج أو عدم الارتياح.
16				إذا قلت شيئًا أزعج شخصًا آخر، أرى أن هذه مشكلته وليست مشكلتي.
17				إذا سألتني أحدهم عن رأيي في تسريحة شعره ، فسأجيب بصدق حتى لو لم تعجبني.
18				لا أستطيع دائمًا أن أفهم سبب شعور شخص ما بالإهانة بسبب تعليق معين.
19				رؤية الناس يبتسمون لا تزعجني كثيرًا.
20				أتسم بالصراحة الشديدة، وقد يفسرها بعض الناس على أنها وقاحة، رغم أن ذلك ليس مقصودًا
21				لا أجد المواقف الاجتماعية مربكة في العادة
22				يخبرني الآخرون بأنني أجيد فهم مشاعرهم وما يفكرون فيه.
23				عندما أتحدث مع الآخرين، أميل إلى التحدث عن خبراتهم الخاصة أكثر من الحديث عن خبراتي الشخصية
24				ينزعجني أن أرى حيوانًا يتألم.
25				أستطيع اتخاذ قراراتي دون أن تؤثر فيها مشاعر الآخرين.

			أستطيع بسهولة معرفة ما إذا كان الشخص الذي أتحدث معه مهتمًا بما أقوله أو يشعر بالملل	26
			أشعر بالانزعاج عندما أشاهد أشخاصًا يعانون في البرامج الإخبارية.	27
			غالبًا ما يلجأ إليّ أصدقائي للحديث عن مشكلاتهم لأنهم يرونني شخصًا متفهمًا	28
			أستطيع أن أفهم عندما أتدخل في خصوصية الآخرين، حتى وإن لم يصرحوا بذلك.	29
			يخبرني الناس أحيانًا بأنني تجاوزت الحدود في المزاح.	30
			غالبًا ما يقول الآخرون إنني غير حساس لمشاعرهم، رغم أنني لا أفهم دائمًا سبب حكمهم علي بذلك.	31
			إذا رأيت شخصًا غريبًا داخل مجموعة، فأعتقد أن عليه هو أن يبادر بالاندماج مع المجموعة	32
			عادةً ما أبقى منفصلاً وجدانيًا عن فيلم أشاهده.	33
			I can tune into how someone else feels rapidly and intuitively. أستطيع أن أفهم مشاعر الآخرين بسرعة وبشكل حدسي. تلقائي	34
			أستطيع بسهولة معرفة الموضوع الذي قد يرغب شخص آخر في التحدث عنه.	35
			يمكنني معرفة ما إذا كان شخص ما يخفي مشاعره الحقيقية.	36
			لا أحتاج إلى التفكير بوعي في قواعد التعامل داخل المواقف الاجتماعية.	37
			أجيد التنبؤ بما سيفعله الآخرون.	38
			أميل إلى التأثر وجدانيًا بمشكلات أصدقائي.	39
			أستطيع عادةً تفهم وجهة نظر الشخص الآخر حتى لو لم أوافق عليها.	40

مفتاح تقدير الدرجات

	أوافق بشدة	أوافق إلى حد ما	أرفض إلى حد ما	أرفض بشدة
1	أستطيع بسهولة أن أعرف عندما يرغب شخص آخر في الانضمام إلى المحادثة	2	1	0
2	أجد صعوبة في شرح الأشياء التي أفهمها بسهولة للآخرين. إذا لم يستوعبها من المرة الأولى	0	1	2
3	أستمتع حقًا بالاهتمام بالآخرين.	2	1	0
4	أجد صعوبة في معرفة كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية	0	1	2
5	غالبًا ما يخبرني الناس بأنني أبالغ في الإصرار على وجهة نظري أثناء النقاش.	0	1	2
6	لا يزعجني كثيرًا أن أتأخر عن موعد مع صديق.	0	1	2
7	أرى أن تكوين الصداقات والحفاظ على العلاقات أمر صعب، لذلك أميل إلى تجنبها	0	1	2
8	غالبًا ما أجد صعوبة في تحديد ما هو مهذب وما هو غير مهذب	0	1	2
9	أميل أثناء المحادثة إلى التركيز على أفكاري الخاصة بدلاً من التفكير فيما قد يفكر فيه الشخص الذي يستمع إليّ.	0	1	2
10	عندما كنت طفلًا، كنت أستمتع بتقطيع الديدان لمعرفة ما سيحدث لها	0	1	2
11	يمكنني أن أدرك بسرعة عندما يقول شخص شيئًا لكنه يقصد شيئًا آخر.	2	1	0
12	يصعب عليّ فهم سبب انزعاج الناس الشديد من بعض الأمور.	0	1	2
13	أجد من السهل أن أضع نفسي مكان شخص آخر.	2	1	0
14	أجيد التنبؤ بما قد يشعر به الآخرون.	2	1	0
15	ألاحظ بسرعة عندما يشعر أحد أفراد المجموعة بالإحراج أو عدم الارتياح.	2	1	0
16	إذا قلت شيئًا أزعج شخصًا آخر، أرى أن هذه مشكلته وليست مشكلتي.	0	1	2
17	إذا سألتني أحدهم عن رأيي في تسريحة شعره ، فسأجيب بصدق حتى لو لم تعجبني.	0	1	2
18	لا أستطيع دائمًا أن أفهم سبب شعور شخص ما بالإهانة بسبب تعليق معين.	0	1	2
19	رؤية الناس ييكون لا تزعجني كثيرًا.	0	1	2
20	أتسم بالصراحة الشديدة، وقد يفسرها بعض الناس على أنها وقاحة، رغم أن ذلك ليس مقصودًا	0	1	2
21	لا أجد المواقف الاجتماعية مربكة في العادة	2	1	0
22	يخبرني الآخرون بأنني أجيد فهم مشاعرهم وما يفكرون فيه.	2	1	0
23	عندما أتحدث مع الآخرين، أميل إلى التحدث عن خبراتهم الخاصة أكثر من الحديث عن خبراتي الشخصية	2	1	0
24	ينزعجني أن أرى حيوانًا يتألم.	2	1	0
25	أستطيع اتخاذ قراراتي دون أن تؤثر فيها مشاعر الآخرين.	0	1	2
26	أستطيع بسهولة معرفة ما إذا كان الشخص الذي أتحدث معه مهتمًا بما أقوله أو يشعر بالملل	2	1	0
27	أشعر بالانزعاج عندما أشاهد أشخاصًا يعانون في البرامج الإخبارية.	2	1	0

28	غالبًا ما يلجأ إليّ أصدقاؤني للحديث عن مشكلاتهم لأنهم يرونني شخصًا متفهمًا	2	1	0
29	أستطيع أن أفهم عندما أ تدخل في خصوصية الآخرين، حتى وإن لم يصرحوا بذلك.	2	1	0
30	يخبرني الناس أحيانًا بأنني تجاوزت الحدود في المزاح.	0	0	2
31	غالبًا ما يقول الآخرون إنني غير حساس لمشاعرهم، رغم أنني لا أفهم دائمًا سبب حكمهم علي بذلك.	0	0	2
32	إذا رأيت شخصًا غريبًا داخل مجموعة، فأعتقد أن عليه هو أن يبادر بالاندماج مع المجموعة	0	0	2
33	عادةً ما أبقى منفصلاً وجدانيًا عن فيلم أشاهده.	0	0	2
34	أستطيع أن أفهم مشاعر الآخرين بسرعة وبشكل حدسي.	2	1	0
35	أستطيع بسهولة معرفة الموضوع الذي قد يرغب شخص آخر في التحدث عنه.	2	1	0
36	يمكنني معرفة ما إذا كان شخص ما يخفي مشاعره الحقيقية.	2	1	0
37	لا أحتاج إلى التفكير بوعي في قواعد التعامل داخل المواقف الاجتماعية.	2	1	0
38	أجيد التنبؤ بما سيفعله الآخرون.	2	1	0
39	أميل إلى التأثير وجدانيًا بمشكلات أصدقائي.	2	1	0
40	أستطيع عادةً تفهم وجهة نظر الشخص الآخر حتى لو لم أوافق عليها.	2	1	0

ملاحظات على مخرجات المقياس

يسجل الرجال عادةً حوالي 42 نقطة، بينما تسجل النساء عادةً حوالي 47 نقطة.

من 0 إلى 32 :درجة منخفضة, 33 إلى 52 :درجة متوسطة, من 53 إلى 63 :درجة مرتفعة , من 64 إلى 80 : درجة مرتفعة جدًا.

يقيس هذا الاستبيان مستوى التفهم. ويشير التفهم إلى القدرة على فهم أفكار ومشاعر الآخرين والاستجابة لها بالشكل المناسب. كلما ارتفعت درجتك، زادت قدرتك على التفهم. والحد الأقصى للدرجة هو 80. ويُستخدم هذا الاستبيان لأغراض البحث العلمي فقط. وإذا كانت لديك مخاوف أو استفسارات كانت موجودة قبل تعبئة الاستبيان، فيُرجى استشارة الطبيب.

References

E. J. Lawrence, P. Shaw, D. Baker, S. Baron-Cohen and A. S. David, (2004)

[Measuring Empathy – reliability and validity of the empathy quotient](#)

Psychological Medicine 34:911-919

S. Baron-Cohen and S. Wheelwright, (2004)

[The Empathy Quotient \(EQ\). An investigation of adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and normal sex differences](#)

Journal of Autism and Developmental Disorders 34:163-175