**EMPATİ ÖLÇEĞİ**

**(CAMBRIDGE DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ)**

Empati ölçeği, *bireylerin empati düzeylerini ve belirli bazı ruhsal hastalıklardaki (otizm vb.) sosyal bozukluk düzeyini belirlemek* amacıyla kullanılır. Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi *çok dikkatli* okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya red ettiğinizi, cevabınızı daire içine alarak oranlayınız. Bu testte doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen aşağıdaki hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

**Örnek :**

|  |  |
| --- | --- |
| Ö.1 : Eğer her gün müzik dinleyemezsem kendimi üzgün hissederim. | Kesinlikle Sıklıkla Bazen Kesinlikle  katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılmıyorum |
| Ö.2 : Arkadaşlarıma mektup yazmaktansa onlarla telefonda görüşmeyi tercih ederim. | Kesinlikle Sıklıkla Bazen Kesinlikle  katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılmıyorum |
| Ö.3 : Dünyanın farklı bölgelerine seyahat etme isteğim yoktur. | Kesinlikle Sıklıkla Bazen Kesinlikle  katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılmıyorum |
| Ö.4 : Kitap okumayı dans etmeye tercih ederim. | Kesinlikle Sıklıkla Bazen Kesinlikle  katılıyorum katılıyorum katılıyorum katılmıyorum |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Başka birisi sohbete katılmak istediğinde bu durumu kolaylıkla anlayabilirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 2. | Hayvanları insanlara tercih ederim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 3. | Güncel eğilimler ve modayı takip etmeye çalışırım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 4. | Benim kolaylıkla anladığım şeyleri anlamadıklarında, onlara açıklama yapmak bana zor gelir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 5. | Çoğu gece rüya görürüm. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 6. | Diğer insanlarla ilgilenmekten hoşlanırım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 7. | Problemlerimi diğerleri ile tartışmaktansa kendi başıma çözmeye çalışırım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 8. | Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanırım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 9. | Sabahları günün kendimi en iyi hissettiğim vaktidir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 10. | İnsanlar sıklıkla tartışmada kendi görüşümü söylerken çok ileri gittiğimi söylerler. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 11. | Bir arkadaşımla buluşmaya geç kalırsam bu durumdan çok rahatsız olmam. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 12. | Arkadaşlıklar ve ilişkiler benim için çok zordur, bu nedenle onlarla canımı sıkmam. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 13. | Ne kadar küçük olursa olsun, asla kuralları/kanunları çiğnemem. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 14. | Bir şeyin kaba ya da nazik olup olmadığına karar vermek bana sıklıkla zor gelir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 15. | Sohbet sırasında dinleyenin ne düşünüyor olabileceğinden çok kendi fikirlerime odaklanma eğilimindeyimdir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 16. | Sözlü şakalardansa el şakalarını tercih ederim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 17. | Hayatı gelecekten çok bugün için yaşarım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 18. | Çocukken ne olacağını görmek için solucanları kesmeyi severdim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 19. | Eğer bir kişi bir şey söylüyor fakat görünürde söylediğinden başka bir şeyi kastediyorsa bunu çok çabuk kavrarım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 20. | Ahlaki konularda çok katı fikirlerim vardır. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 21. | Bazı şeylerin insanları neden çok üzdüğünü anlamak benim için zordur. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 22. | Kendimi başka birinin yerine koymak benim için kolaydır. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 23. | İyi davranışların bir ailenin çocuğuna öğreteceği en önemli şey olduğunu düşünürüm. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 24. | Anlık kararlarla bir şeyler yapmayı severim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 25. | Bir kişinin nasıl hissedeceğini tahmin etmekte iyiyimdir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 26. | Gruptan bir kişinin kendini huzursuz ya da mahçup hissettiğini çok çabuk fark ederim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 27. | Başka birinin güceneceği bir şey söylersem, bu durumun benim değil onların problemi olduğunu düşünürüm. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 28. | Eğer birisi yeni saç kesimini nasıl bulduğumu sorarsa, beğenmemiş de olsam doğruyu söylemeyi tercih ederim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 29. | Neden bazılarının tek bir söz ile gücenebileceğini anlayamam. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 30. | İnsanlar sıklıkla sağımın solumun belli olmadığını söylerler. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 31. | Herhangi bir sosyal faaliyette ilgi odağı olmayı severim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 32. | Ağlayan insanları görmek beni üzmez. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 33. | Politika hakkında tartışmalara katılmayı severim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 34. | Kötü bir niyetim olmamasına rağmen son derece açık sözlü biriyim ve bazı insanlar bunu kabalık olarak görüyor. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 35. | Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanmam. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 36. | İnsanlar onların nasıl hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlamada iyi olduğumu söylerler. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 37. | İnsanlarla konuşurken kendimle ilgili şeylerden çok onlarla ilgili konulardan bahsetmeye eğilimliyimdir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 38. | Bir hayvanı acı içinde görmek beni mutsuz eder. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 39. | Diğer insanların düşüncelerinden etkilenmeden kararlar verebilirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 40. | O gün için planladığım her şeyi yapmadan rahatlayamam. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 41. | Ben konuşurken birisi ilgilenir ya da sıkılırsa bunu kolayca anlarım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 42. | Haberlerde acı çeken insanlar gördüğümde mutsuz olurum. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 43. | Arkadaşlarım çoğunlukla problemlerini bana açarlar çünkü benim çok anlayışlı birisi olduğumu söylüyorlar. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 44. | Eğer birini rahatsız ediyorsam, o kişi bunu bana söylemese bile ben bunu anlarım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 45. | Sürekli yeni hobilere başlarım ama onlardan kolaylıkla sıkılıp başka şeyler aramaya yönelirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 46. | İnsanlar bazen çok fazla alay edip ileri gittiğimi söylerler. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 47. | Gerçekten büyük bir hızlı trene binecek olsaydım çok sinirli ve tedirgin olurdum. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 48. | Nedenin anlayamama rağmen insanlar çoğu kez duygusuz biri olduğumu söylerler. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 49. | Eğer gruba yeni birisi katılırsa ortamla kaynaşmak için çabalaması gereken odur. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 50. | Bir filmi genellikle karakterlerin duygularına kendimi kaptırmaksızın izlemeyi beceririm. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 51. | Günlük yaşamda organize olmayı çok severim ve sıklıkla yapmam gereken gündelik işlerin bir listesini çıkarırım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 52. | Başka birinin belli bir durumda ne hissettiğini kolayca anlayabilirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 53. | Risk almayı sevmem. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 54. | Karşımdaki kişinin ne hakkında konuşmak isteyebileceğini kolaylıkla tahmin edebilirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 55. | Birisinin gerçek duygularını saklıyor olduğunu anlayabilirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 56. | Karar vermeden önce destekleyen ve karşıt olan yönleri tartarım. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 57. | Sosyal ortamlarda doğru davranabilmeyi çaba harcamaksızın başarabilirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 58. | Birisinin ne yapacağını tahmin etmekte iyiyimdir. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 59. | Arkadaşlarımın problemleri olduğunda, duygusal olarak etkilenirim. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
| 60. | Diğer kişilerin bakış açılarına katılmasam da genellikle değer veririm. | Kesinlikle katılıyorum | Sıklıkla katılıyorum | Bazen katılıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |

***Türkçe Kaynak*** *(Türkçe Uyarlama):*

Bora E, **Baysan-Arabacı L.** Empati ölçeği Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* *(Bulletin of Clinical Psychopharmacology - BCP) 2009*; 19 (1): 39-47. [www.psikofarmakoloji.org](http://www.psikofarmakoloji.org)

***Orijinal Kaynak****:*

1. S Baron-Cohen, S Wheelwright. *[The Empathy Quotient: An Investigation Of Adults With Asperger Syndrome Or High Functioning Autism, And Normal Sex Differences.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15162935" \t "_blank)* 34(2): J Autism Dev Disord 163-75. 2004.
2. VL Ruggieri. [*[Empathy, Social Cognition And Autism Spectrum Disorders].*](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446714) 56 Suppl 1: Rev Neurol S13-21. 2013.
3. E Sucksmith, C Allison, S Baron-Cohen, B Chakrabarti, RA Hoekstra. [*Empathy And Emotion Recognition In People With Autism, First-degree Relatives, And Controls.*](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23174401) 51(1): Neuropsychologia 98-105. 2013.

***Puanlama Yönergesi:***

**Alt boyut ve madde sayısı:** EÖ 60 *(40 asil - 20 çeldirici)* madde

***Asil maddeler*** *(40 madde)* **:** 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49,50, 52, 54, 55, 57, 58, 59 ve 60. maddeler

***Çeldirici maddeler*** *(20 madde):* 2, 3, 5, 7, 9, 13, 16, 17, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 40, 45, 47, 51, 53 ve 56. maddeler *(Kişinin testin amacına odaklanmasına engel olmaya yönelik maddelerdir)*.

Orjinalinde 3 alt boyut 40 madde olan EÖ, Türkçe uyarlama çalışmasında 4 alt boyut ve 26 madde olarak geçerli-güvenilir bulunmuştur.

1. ***Bilişsel Empati*** *(11madde):*19, 22, 25, 26, 36, 41, 43, 44, 52, 54 ve 55. maddeler
2. ***Empatik İlgi-Sempati*** *(Duygusal Empati)(7 madde):* 10, 15, 27, 29, 34, 46 ve 48. maddeler
3. ***Emosyonel Yanıt*** *(Duygusal Empati) (5 madde):* 32, 38, 42, 50 ve 59. maddeler
4. ***Sosyal Yeti*** *(3 madde):* 8, 35 ve 57. maddeler

**Ölçekte bulunan ters maddeler:** Ölçeğin ters maddesi yoktur.

**Ölçeğin Değerlendirmesi:** Maddeler;

* *“Kesinlikle katılıyorum”* 2 puan
* *“Sıklıkla katılıyorum”* 1 puan
* *“Bazen katılıyorum* 0 puan
* *“Kesinlikle katılmıyorum”* 0 puan

olacak bicimde puanlanmaktadır.

Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 0’dır. Yüksek puan empati düzeyinin iyi olduğunu göstermektedir.

**İzin için iletişim adresi:** boremre@gmail.com

[baysanarabaci@hotmail.com](mailto:baysanarabaci@hotmail.com)

[leyla.baysan.arabaci@ikc.edu.tr](mailto:leyla.baysan.arabaci@ikc.edu.tr)