



پرسشنامه بهره همدلی

پس‌خگوي گرمي لطفاً جمله‌هاي زير را به وقت بخوانيد و پلسخي را که متناسب با ويژگي‌هاي شملت با علامت ضربدر مشخص کنيد.

هميشه	اغلب اوقات	گاهي اوقات	به ندرت	هرگز	سؤال
					۱- به خوي پيش بيني مي‌کنم که يك شخص چه احساساتي دارد.
					۲- مي‌دانم کاري را بايد در يك موقعيت اجتماعي انجام داد، سخت است.
					۳- از مودت افراد ديگر لذت مي‌برم.
					۴- در تشخيص اين که فردي در گروه احساس ناراحتي يا بدبي داشته باشد، نيز هستم.
					۵- توضيح دادن مطالب آن طوري که من به راحتي مي‌فهمم، براي من مشکل است.
					۶- اگر حرفي بزنم که شخصي را بيازاد فکر مي‌کنم که مشکل خوش است نه من.
					۷- زماني که در کار ديگران دخالت مي‌کنم متوجه ميشوم، حتي اگر شخص مقابل اين را نگويد.
					۸- دوستي‌ها و ارتباطات خيلي مشکل هستند به طوري که تمايل دارم خودم را با آنها درگير نکنم.
					۹- دين گريه مردم مرا واقعاً آشفته و ناراحت نمي‌کند.
					۱۰- مي‌توانم باشخصي که احساسات ديگري دارد، سريعاً از روي حس هماهنگ شوم.
					۱۱- غالباً متوجه ميشوم قضاوت در مورد شخصي که گستاخ يا مؤدب است، مشکل است.
					۱۲- زماني که فيلمي را مي‌بينم احساسات و هيجاناتم را کنترل مي‌کنم.
					۱۳- به آساني مي‌توانم آنچه را که شخص ديگري ممکن است بخواهد درباره آن حرف بزند، مرور کنم.
					۱۴- دوست ندارم موقعيت‌هاي اجتماعي مبهم و گيج‌کننده را جستجو کنم.



همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هرگز	سؤال
					۱۵- من از نظر احساسی دوست دارم با مشکلات دوستم درگیر شوم.
					۱۶- اگر فردی هیجانانگیزی بودی خود را مخفی کنی متوجه می‌شوم.
					۱۷- قواعد موجود در موقعیت‌های اجتماعی را درست رعایت نمی‌کنم.
					۱۸- قادر به درک احساسات شخصیت‌های یک داستان هستم.
					۱۹- دوستانم معتقدند که من خیلی خوب آنها را درک می‌کنم.
					۲۰- دوستانم با من در مورد مشکلاتشان حرف می‌زنند.
					۲۱- فیلم‌های مربوط به جنگ و کشتار مرا تشنه و ناراحت می‌کند.
					۲۲- مردم معتقدند که من خوب می‌فهمم که آنها چه احساسی دارند و چطور فکر می‌کنند.
					۲۳- اگر دوستانم مشکل داشته باشند تمایل دارم خودم را در موقعیت آنها قرار دهم.
					۲۴- دوست دارم با شخصیت موجود در یک فیلم هم حس می‌کنم.
					۲۵- به خوبی آنچه را یک شخص انجام خواهد داد پیش‌بینی می‌کنم.
					۲۶- وقتی می‌بینم که دوستم صدمه دیده بیشتر از سایرین ناراحت می‌شوم.