Downloaded from mhrn.net at 3:53 +0330 on Wednesday June 17th 2026

پرسشنامه بهره همدلی

پاسخگوي گرامي لطفاً جمله‌هاي زير را به دقت بخوانيد و پاسخي را كه متناسب با ويژگي‌هاي شماست با علامت ضربدر مشخص كنيد.

	سؤال	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱-	به خوبي پيش‌بيني مي‌كنم كه يك شخص چه احساسي دارد.					
۲-	مي‌دانم كاري را بايد در يك موقعيت اجتماعي انجام داد، سخت است.					
۳-	از مواظبت افراد ديگر لذت مي‌برم.					
۴-	در تشخيص اين كه فردي در گروه احساس ناراحتي يا بدي داشته باشد، نيز هستم.					
۵-	توضيح دادن مطالب آن طوري كه من به راحتي مي‌فهمم، برايم مشكل است.					
۶-	اگر حرفي بزنم كه شخصي را بيازارد فكر مي‌كنم كه مشكل خودش است نه من.					
۷-	زماني كه در كار ديگران دخالت مي‌كنم متوجه مي‌شوم، حتي اگر شخص مقابل اين را نگويد.					
۸-	دوستي‌ها و ارتباطات خيلي مشكل هستند به طوري كه تمايل دارم خودم را با آنها درگير نكنم.					
۹-	ديدن گريه مردم مرا واقعاً آشفته و ناراحت نمي‌كند.					
۱۰-	مي‌توانم با شخصي كه احساسات ديگري دارد، سريعاً از روي حدس هماهنگ شوم.					
۱۱-	غالباً متوجه مي‌شوم قضاوت در مورد شخصي كه گستاخ يا مؤدب است، مشكل است.					
۱۲-	زماني كه فيلمي را مي‌بينم احساسات و هيجاناتم را كنترل مي‌كنم.					
۱۳-	به آساني مي‌توانم آنچه را كه شخص ديگري ممكن است بخواهد درباره آن حرف بزند، مرور كنم.					
۱۴-	دوست ندارم موقعيت‌هاي اجتماعي مبهم و گيج‌كننده را جستجو كنم.					

	سؤال	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱۵-	من از نظر احساسي دوست دارم با مشكلات دوستم درگير شوم.					
۱۶-	اگر فردي هيجانات واقعي خواد را مخفي كند متوجه مي‌شوم.					
۱۷-	قواعد موجود در موقعيت‌هاي اجتماعي را درست رعايت نمي‌كنم.					
۱۸-	قادر به درك احساسات شخصيت‌هاي يك داستان هستم.					
۱۹-	دوستانم معتقدند كه من خيلي خوب آنها را درك مي‌كنم.					
۲۰-	دوستانم با من در مورد مشكلات‌شان حرف مي‌زنند.					
۲۱-	فيلم‌هاي مربوط به جنگ و كشتار مرا آشفته و ناراحت مي‌كند.					
۲۲-	مردم معتقدند كه من خوب مي‌فهمم كه آنها چه احساسي دارند و چطور فكر مي‌كنند.					
۲۳-	اگر دوستانم مشكل داشته باشند تمايل دارم خودم را در موقعيت آنها قرار دهم.					
۲۴-	دوست دارم با شخصيت موجود در يك فيلم هم حسي كنم.					
۲۵-	به خوبي آنچه را يك شخص انجام خواهد داد پيش‌بيني مي‌كنم.					
۲۶-	وقتي مي‌بينم كه دوستم صدمه ديده بيشتر از سايرين ناراحت مي‌شوم.					

Downloaded from mhrn.net at 3:53 +0330 on Wednesday June 17th 2026