

## پرسشنامه همدلی

همدلی در سلامت روانی و سازگاری انسان موثر است و انسان در جریان یک ارتباط عاطفی و همدلانه می‌تواند احساسات و عواطف خود را کنترل و رفتار خود را با انتظارات افراد جامعه هم‌آهنگ و سازگار سازد. همدلی به‌عنوان توانایی عاطفی برای تجربه هیجان‌های دیگران تعریف شده است. همدلی را نیز، شناختی برای فهم هیجان‌های اشخاص دیگر، توانایی انسان برای شناسایی و پاسخ‌دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف کرده‌اند. دیویس (۱۹۸۳) پیشنهاد می‌کند که ساختار همدلی باید هم جنبه‌های شناختی و هم جنبه‌های هیجانی را با هم در نظر بگیرد. دیویس (۱۹۸۳)، پرسشنامه‌ای متشکل از ۲۱ گویه که میزان همدلی را در افراد مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهد ساخت. مولفه‌های این پرسشنامه عبارت است از دغدغه همدلانه، دیدگاه گرایی، آشفتگی شخصی. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده و از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف امتیازبندی شده است. اعتبار داخلی پرسشنامه همدلی ۲۱ گویه‌ای را بین ۰.۷۱ الی ۰.۷۷ برآورد کرد. در جامعه ایرانی پرسشنامه همدلی دارای روایی و پایایی قابل قبولی است (صفاری نیا، ملکان، ۱۳۹۶) پس از حذف ۲ سوال، ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه همدلی ۱۹ سوالی برابر ۰.۹۱ است. میزان پایایی عامل اول با ۷ سؤال ۰.۹۳، عامل دوم با ۷ سؤال ۰.۸۸۹ و عامل سوم با ۵ سؤال ۰.۷۵۴ برآورد شد. شاخص‌های برازش مدل تحلیل عامل تأییدی پرسشنامه همدلی نشان از مقدار خطای کوچک و برازش مناسب مدل با داده‌های پرسشنامه دارد. همبستگی بین پرسشنامه شخصیت جامعه پسند و کل پرسشنامه همدلی و هر سه مولفه رابطه معنادار دارد. فرم نهایی به‌صورت ۱۹ سؤالی درآمد که با توجه به مقیاس ۵ درجه‌ای کمترین نمره‌ای که شخص در این آزمون می‌تواند کسب کند ۱۹ و بیشترین نمره ۹۵ است؛ نمرات استاندارد شده T با میانگین ۵۰ و انحراف استاندارد ۱۰ شناخته می‌شوند.

### مولفه‌ها و سؤالات مربوط به هر مولفه:

دغدغه همدلانه: ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۴، ۱۷، ۱۸

دیدگاه گرایی: ۲، ۵، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۹، ۲۱

آشفتگی شخصی: ۳، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۵

**نمره‌گذاری پرسشنامه:**

شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای بوده که در جدول زیر گزینه‌ها و نیز امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده است:

گزینه	کاملاً مخالفم	ناحدودی مخالف	نه موافق نه مخالف	ناحدودی موافق	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

سؤالات ۲، ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سؤالات را با هم محاسبه نمائید. امتیازات بالاتر، نشان‌دهنده همدملی بیشتر در فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس.

**تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به‌طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید  
مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است  
تعداد سؤالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
19	57	95

امتیازات خود را از 19 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید.  
نمره بین 19 تا 40: میزان همدملی ضعیف است.  
نمره بین 41 تا 57: میزان همدملی متوسط است.  
نمره بالاتر از 57: میزان همدملی بالا است.

### سوالات زیر به شکل پرسشنامه تبدیل شود

عبارت‌های ۱-۱۹: عبارت‌های این قسمت در خصوص تجاربی در موقعیت‌های مختلف است که ممکن است شما آنها را تجربه کرده و یا نکرده باشید. این عبارت‌ها را بدقت بخوانید و با انتخاب یکی از گزینه‌های زیر در پاسخ نامه نشان دهید که آیا در مورد شما صدق می‌کند و یا خیر.

کاملاً موافق	موافق	نظری ندارم	مخالف	کاملاً مخالف	
					۱. اغلب برای افرادی که به اندازه من خوشبخت نیستند احساس دلسوزی می‌کنم.
					۲. گاهی برایم مشکل است مسائل را از دیدگاه دیگران ببینم.
					۳. وقتی می‌بینم یک نفر بدجوری در یک موقعیت اضطراری نیاز به کمک دارد، اعصابم به هم می‌ریزد و کنترل خود را از دست می‌دهم.
					۴. گاهی برای افرادی که مشکل دارند چندان احساس تأسف و ناراحتی نمی‌کنم.
					۵. هرگاه مجبور باشم در مورد یک اختلاف نظر یا بگو و مگو قضاوت کنم، سعی می‌کنم دیدگاه تمامی افرادی را که مخالف هم هستند در نظر بگیرم.
					۶. وقتی در وسط یک موقعیت خیلی هیجانی قرار می‌گیرم گاهی احساس درماندگی می‌کنم.
					۷. وقتی می‌بینم به شخصی ظلم شده است، دوست دارم کمکش کنم.
					۸. گاهی سعی می‌کنم با مجسم کردن کردن مسائل از دیدگاه دوستانم آنها را بهتر درک کنم.
					۹. بدبختی‌های دیگران معمولاً من را خیلی ناراحت نمی‌کند.
					۱۰. معمولاً در برخورد با مسائل اضطراری و سوانح، خوب و مؤثر عمل می‌کنم.
					۱۱. اگر مطمئن باشم در مورد چیزی درست فکر می‌کنم، وقتم را زیاد صرف گوش کردن به دلایل دیگران نمی‌کنم.
					۱۲. قرار گرفتن در یک موقعیت هیجانی و عصبی کننده مرا می‌ترساند.
					۱۳. گاهی وقتی در مورد فردی بی‌انصافی شده است، زیاد دلم برایش نمی‌سوزد.
					۱۴. وقتی می‌بینم کسی آزرده خاطر است، آرامش خودم را از دست نمی‌دهم.
					۱۵. معتقدم هر مسئله‌ای دو بُعد دارد و سعی می‌کنم که هر دو بُعد آن را در نظر بگیرم.
					۱۶. اغلب زود تحت‌تأثیر چیزهایی که اتفاق می‌افتد قرار می‌گیرم و احساساتی می‌شوم.
					۱۷. خودم را فردی کاملاً دل‌رحم و رقیق‌القلب می‌دانم.
					۱۸. اغلب وقتی از دست کسی ناراحت می‌شوم، سعی می‌کنم خودم را چند لحظه جای او بگذارم.
					۱۹. قبل از اینکه از کسی انتقاد کنم، سعی می‌کنم مجسم کنم که اگر جای او بودم چه احساسی می‌داشتم.

## منابع

- Davis , M. H. (1983) .**measuring Individual Difference in Empathy : Evidence for a Multidimensional Approach** ,journal of personality and social psychology , 44(1),113-126
- Davis , M. H. (1996). **Empathic concern and the Muscular Dystrophy Telethon**. Personality and Social Psychology Bulletin, **9**, 223 - 229 .
- Penner. L.A. & Finkelstein. M. A. ,(1998). **Dispositional and Structural determinants of volunteerism**.journal of personality and social psychology. 74.525-537
- Ghorbani , Nima,& Watson , P.J & Lotfi ,Somaie& Chen , Zhuo. (2014).**Moral affects ,empathy , and integrative self – knowledge in Iran** , Imagination cognition and personality , 34(1) , 39-56
- Ghorbani, Nima., Bing, M.N., Watson, P. J., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. (2003). **Individualist and collectivist values: Evidence of compatibility in Iran and the United States**. Personality and Individual Differences, 35, 431-447.