

ردیف	عبارات	هرگز	به ندرت	گاهگاه	اغلب اوقات	همیشه
۱	من دوستان کمتری دارم.					
۲	بعد از دعوا با یکی از دوستانم، در اولین فرصت، آشتی می‌کنم.					
۳	دوستانم هنگام مواجه شدن با مشکل با احتیاج به مشورت، به سراغ من می‌آیند.					
۴	من شنونده خوبی هستم.					
۵	آدم محبوب و پرطرفداری نیستم.					
۶	همه جوانب یک بحث را در نظر می‌گیرم.					
۷	دوست دارم وقتی دیگران نیاز به کمک دارند، به آنان کمک کنم.					
۸	می‌توانم احساس کنم آنچه را که دیگران احساس می‌کنند، زمانی که درمورد آن‌ها فکر می‌کنم یا آن‌ها را مجسم می‌کنم.					
۹	می‌توانم منظور خود را بدون صدمه زدن به احساس دیگران بیان کنم.					
۱۰	از ناراحتی دیگران ناراحت می‌شوم.					
۱۱	با دیگران مشارکت نمی‌کنم.					

					به راحتی درمورد تعارضاتم با سایرین نمی‌توانم بحث می‌کنم.	۱۲
					سخت است که به دیگران نشان دهم که به آن‌ها علاقه‌مند هستم.	۱۳
					با افراد زیادی در ارتباطم.	۱۴
					بدون آسیب‌رساندن به احساسات دیگران، می‌توانم بگویم چه چیزی می‌خواهم.	۱۵
					به چگونگی احساس دیگران توجه می‌کنم.	۱۶
					حرف مردم را هنگام صحبت کردن قطع می‌کنم.	۱۷
					نظرم را به‌خوبی بیان می‌کنم؛ به طوری که مردم منظور مرا درک می‌کنند.	۱۸
					وقتی به کسی «نه» می‌گویم، احساس گناه می‌کنم.	۱۹
					وقتی دیگران خوشحالند، احساس لذت می‌کنم.	۲۰
					بعد از بحث کردن، احساس تنهایی می‌کنم.	۲۱
					هنگام پیدا کردن دوست، سخت‌گیر هستم.	۲۲
					بدون آنکه سخن کسی را قطع کنم، به آن گوش می‌دهم.	۲۳
					عقاید من برای خانواده‌ام مهم است.	۲۴
					اکثر مردم ترجیح می‌دهند با من کار کنند.	۲۵
					زیاد وارد بحث دیگران نمی‌شوم.	۲۶

					شخصی سرم داد بزند، فوراً ناراحت می‌شوم.	۲۷
					بیان صریح افکارم بسیار سخت است.	۲۸
					وقتی تعارضی اتفاق می‌افتد، آنجا را ترک می‌کنم.	۲۹
					وقتی با نظر کسی مخالفم، می‌توانم با او به توافق برسم.	۳۰
					وقتی دیگران از من انتقاد می‌کنند، عصبانی می‌شوم.	۳۱
					در کلاس، یک رهبر هستم.	۳۲
					من شنونده خوبی نیستم.	۳۳
					شخصی هست که بتوانم به او تکیه کنم.	۳۴
					بادقت به عقاید و نظرات دیگران گوش می‌دهم.	۳۵
					افراد علاقه‌مند نیستند تا با من صحبت کنند.	۳۶
					درمورد دیگران قضاوت‌های منفی می‌کنم.	۳۷
					تنها بودن را ترجیح می‌دهم.	۳۸
					درمورد احساساتم با دوستان صمیمی‌ام صحبت می‌کنم.	۳۹
					قبل از گفتن بعضی چیزها، فکر می‌کنم تا احساسات کسی صدمه نبیند.	۴۰
					سعی می‌کنم در مسائل و مشکلات دیگران دخالت نکنم.	۴۱

					سعی می‌کنم احساسات و افکار دیگران را درک کنم.	۴۲
					با دیگران به خوبی همکاری می‌کنم.	۴۳
					برای چیزهای نادرستی که مردم درمورد نزدیکانم می‌گویند، نگران هستم.	۴۴
					زمانی که دوستی از من عصبانی می‌شود، نگران می‌شوم که نکند دوستی‌مان خاتمه یابد.	۴۵
					اگر من با شخصی مخالفت کنم، برایم مهم است که من پیروز شوم.	۴۶
					اگر اشتباهی از من سر بزند، اشتباهم را پذیرفته و معذرت‌خواهی می‌کنم.	۴۷
					بیشتر مردم فکر می‌کنند که من جذابم.	۴۸
					دوستانم علاقه‌ای به شنیدن عقاید و ایده‌های من ندارند.	۴۹
					مردم از من دوری می‌کنند.	۵۰
					نمی‌توانم مانند دیگران، ایده‌های خوبی داشته باشم.	۵۱
					سخنان من برای دیگران قابل فهم نیستند.	۵۲
					وقتی تضادی رخ می‌دهد، تمایلی به تغییر موقعیتم ندارم.	۵۳
					رازهای دوستانم را محرمانه نگه می‌دارم.	۵۴

					وقتی دوستانم ناراحت هستند، نگران می‌شوم.	۵۵
					از نظر اجتماعی، توسط سایرین پذیرفته نشده‌ام.	۵۶
					به راحتی می‌توانم در محیط‌های مختلف باشم.	۵۷
					به احساسات دیگران حساسم، حتی اگر آنان دوست من نباشند.	۵۸
					در ایجاد رابطه دوستی صمیمی، توانایی ندارم.	۵۹
					گفتن «نه» برای دوستانم بسیار سخت است.	۶۰
					تعداد کمی از مردم وجود دارند که می‌توانم صادقانه با آن‌ها صحبت کنم.	۶۱
					بدون هیچ چشم‌داشتی به مردم کمک می‌کنم.	۶۲
					اسرار محرمانه یا افکاری که دیگران به من می‌گویند، نزد خود نگه می‌دارم.	۶۳
					توانایی درک بیشتری نسبت به دیگران دارم.	۶۴

## پرسشنامه استاندارد مهارت‌های بین فردی فترو

پرسشنامه استاندارد مهارت‌های بین فردی فترو، دارای ۶۵ گویه و ابعاد همدلی و صمیمیت، ابراز وجود، مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، توانایی حفظ ارتباطات و مهارت‌های گوش دادن است.

این پرسشنامه با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز تا همیشه) که هر ماده، دارای ارزشی بین ۱ تا ۵ است، سنجیده می‌شود. در این پرسشنامه، گویه‌های ۱۰، ۱، ۳۹، ۱۳، ۵، ۲۳، ۶۲، ۲۸، ۴۷، ۳۲، ۲۰، ۶۱، ۲۹، ۳۸، ۵۱، ۵۰، ۳۷، ۶۰، ۵۳، ۵۴، ۴۲، ۱۸ و ۳۴ به صورت معکوس، نمره‌گذاری می‌شوند.

### ابعاد و گویه‌ها

- **همدلی و صمیمیت:** گویه‌های ۵۶، ۶۳، ۵۵، ۴۳، ۴۸، ۵۹، ۴۴، ۷، ۲۱، ۳۶، ۱۶، ۲، ۴۱، ۶۵، ۱۰
- **ابراز وجود:** گویه‌های ۱، ۱۴، ۳۹، ۱۳، ۱۱، ۵، ۴۰، ۵۲، ۲۳، ۶۲
- **مهارت‌های ارتباطی:** گویه‌های ۹، ۱۹، ۲۶، ۳، ۶، ۸، ۳۳، ۳۱ و ۲۵
- **حل تعارض:** گویه‌های ۲۸، ۴۷، ۳۲، ۲۰، ۶۱، ۴۵ و ۲۹
- **توانایی حفظ ارتباطات:** گویه‌های ۵۱، ۵۰، ۳۷، ۶۰، ۵۳، ۵۴، ۴۹ و ۴۲
- **مهارت‌های گوش دادن:** گویه‌های ۱۸، ۲۴، ۳۴ و ۲۷