

جنسیت: سن: سطح تحصیلات: وضعیت تاهل: شغل:

پاسخ دهنده گرامی لطفاً با انتخاب یکی از هفت گزینه زیر و علامت زدن آن در پاسخ نامه، نشان دهید که چقدر هر یک از عبارات های زیر شما را توصیف می کند:

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

اصلاً توصیف کننده من نیست

بسیار خوب توصیف کننده من است

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	هنگامی که شکست می خورم، بسیار تندخو می شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲	دائماً یک احساس حقارت آزار دهنده دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۳	هنگامی که به معیارهایی که برای خودم تعیین کردم نمی رسم، خیلی از دست خودم ناراحت می شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۴	معمولاً در موقعیت های اجتماعی ای که نمی دانم اوضاع از چه قرار است، راحت نیستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۵	اغلب وقتی که شکست می خورم، از دست خودم خیلی عصبانی می شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۶	وقت زیادی را صرف نگرانی در مورد اینکه دیگران در مورد من چه فکر خواهند کرد، نمی کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۷	وقتی شکست می خورم، خیلی دل خور می شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۸	اگر در مورد ضعف هایتان با دیگران روراست باشید، آنها به احتمال زیاد احترام شما را حفظ خواهند کرد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	شکست برای من تجربه بسیار دردناکی است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۰	اغلب نگرانم که دیگران بفهمند من واقعا چه جور آدمی هستم و از دستم دلخور شوند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۱	اغلب در خصوص احتمال شکست نگرانی ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۲	مطمئنم اکثر افرادی که با آن ها صمیمی هستم ، من را همان طور که هستم، قبول خواهند داشت.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۳	وقتی که موفق نمی شوم، در مورد ارزشمندی خودم شک می کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۴	اگر به آدم ها اعتماد کنید، آن ها احتمالاً از شما سوء استفاده خواهند کرد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۵	وقتی به آن خوبی که دوست دارم، عمل نمی کنم، احساس می کنم آدم شکست خورده ای هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۶	معمولاً با افرادی که از من درباره خودم سؤال می کنند، راحتم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۷	شکست در یک زمینه از زندگی ام باعث می شود از خودم به عنوان یک شخص، ارزیابی منفی ای داشته باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۸	می ترسم اگر دیگران من را خیلی خوب بشناسند، به من احترام نگذارند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱۹	اغلب خودم را با اهداف و ایده آل هایم مقایسه می کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۰	به ندرت از خودم خجالت می کشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۱	روراست و صادق بودن بهترین راه به دست آوردن احترام دیگران است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۲۲	برخی اوقات قدری عدم صداقت برای به دست آوردن آنچه که می خواهید، لازم است.

نمره گذاری مقیاس سطوح خودانتقادی (LOSC)

آیتم‌های معکوس: ۶- ۸- ۱۱- ۱۲- ۱۶- ۲۰- ۲۱

آیتم‌های خرده مقیاس خودانتقادی درونی شده^۱: ۱- ۳- ۵- ۷- ۹- ۱۱- ۱۳- ۱۵- ۱۷- ۱۹

آیتم‌های خرده مقیاس خودانتقادی مقایسه‌ای^۲: ۲- ۴- ۶- ۸- ۱۰- ۱۲- ۱۴- ۱۶- ۱۸- ۲۰- ۲۱- ۲۲

ترجمه: دکتر نیما قربانی

منابع:

Thompson, R., Zuroff, D.C. (۲۰۰۴). The levels of self-criticism scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, ۳۶, ۴۱۹-۴۳۰.

P. J. Watson, Ghorbani, N., Mousavi, A., Chen, Z. (۲۰۱۱). Integrative Self-Knowledge and the Harmony of Purpose Model in Iranian Autoimmune Patients. *Electronic Journal of Applied Psychology*, ۷, ۲, ۱-۸.

-www.nimaghorbani.com

مقیاس سطوح خودانتقادی (LOSC)

مقیاس سطوح خودانتقادی به عنوان مفهوم خودانتقادی دو بعدی به وسیله تامپسون و زوروف (۲۰۰۴) تهیه شده است. این مقیاس دو سطح خود انتقادی را که عبارتند از خودانتقادی مقایسه‌ای (CSC) و خودانتقادی درونی شده (ISC) اندازه گیری می کند. خودانتقادی مقایسه‌ای (CSC) به عنوان دیدگاه و نظر منفی نسبت به خود در برابر دیگران تعریف می شود. CSC بر روی مقایسه نامناسب خود با دیگران که خصمانه یا انتقادی می باشد، تمرکز می کند. بنابراین یکی از مشخصات CSC خصومت بین فردی است (تامپسون & زوروف، ۲۰۰۴). خودانتقادی درونی (ISC) به عنوان دیدگاه و نظر منفی نسبت به خود در مقابل با استانداردهای

^۱ .Comparative Self-Criticism

^۲ .Internalized Self-Criticism

شخصی، درونی خود تعریف می شود. ISC شامل مقایسه خود با دیگران نمی باشد، بلکه خودشان را (در مقابل با انتظارات خود.م) ناکارآمد می بینند.

مقیاس خودانتقادی شامل ۲۲ آیتم است که بر روی یک مقیاس ۷ گزینه، از دامنه ۱ (به شدت مخالفم) تا ۷ (به شدت موافقم) اندازه گیری می شود. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده سطح بالاتر خود انتقادی در فرد می باشد. یاماگوجی و کیم (۲۰۱۳) در مطالعه خود همسانی درونی مناسبی را برای این مقیاس گزارش کردند (آلفای کرونباخ = ۰/۹۰)

منبع:

- Thompson, R., Zuroff, D.C. (۲۰۰۴). The levels of self-criticism scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, ۳۶, ۴۱۹-۴۳۰.
- Yamaguchi, A., Kim, M.S. (۲۰۱۳). Effects of Self-Criticism and Its Relationship with Depression across Cultures. *International Journal of Psychological Studies*; Vol. ۵, No. ۱; ۲۰۱۳