**پرسشنامه شفقت خود – فرم بلند (تف و همکاران، ۲۰۰۳)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف |  **عبارات** پرسشنامه **شفقت** **خود** | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| ۱ | من نسبت به عیب­هاو نقص­هایم، دیدگاهی انتقادی دارم. |  |  |  |  |  |
| ۲ | وقتی احساس غمگینی دارم به صورت وسواسی و مدام به اشتباهاتم فکر می­کنم. |  |  |  |  |  |
| ۳ | وقتی اتفاق بدی می­افتد آن را به عنوان بخشی از زندگی که برای هرکسی رخ می­دهد در نظر می­گیرم. |  |  |  |  |  |
| ۴ | وقتی در مورد عیب­هایم فکر می­کنم بیشتر احساس می­کنم از همه مردم دنیا مجزا هستم. |  |  |  |  |  |
| ۵ | هنگام تجربه حوادث ناراحت کننده اغلب سعی می­کنم با خودم مهربان باشم. |  |  |  |  |  |
| ۶ | وقتی در چیزی که برایم اهمیت دارد شکست می­خورم احساس بی­لیاقتی و بی­کفایتی مرا از پای در می­آورد. |  |  |  |  |  |
| ۷ | زمانی که به دلیل شکست ناراحت می­شوم به احساس سایر مردم در چنین شرایطی فکر می­کنم. |  |  |  |  |  |
| ۸ | وقتی در موقعیت دشواری هستم نسبت به خودم سخت گیر هستم. |  |  |  |  |  |
| ۹ | هنگامی که چیزی مضطربم می­کند سعی می­کنم عواطفم را در تعادل نگه دارم. |  |  |  |  |  |
| ۱۰ | وقتی در چیزی احساس بی­کفایتی و بی­لیاقتی می­کنم به خودم گوشزد می­کنم که بیشتر مردم هم احساساتی شبیه من را تجربه می­کنند. |  |  |  |  |  |
| ۱۱ | نسبت به جنبه­هایی از شخصیتم که دوست ندارم بی­حوصله و ناشکیبا هستم. |  |  |  |  |  |
| ۱۲ | وقتی در موقعیت دشواری هستم با ملاطفت و مهربانی از خودم مراقبت می­کنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۳ | زمانیکه غمگین هستم، تمایل دارم که احساس کنم احتمالا دیگران از من شادتر هستند. |  |  |  |  |  |
| ۱۴ | وقتی حادثه دردناکی رخ می­دهد، سعی می­کنم تعادل و خونسردی خودم را حفظ کنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۵ | شکست را به عنوان بخشی از شرایط انسانی در نظر می­گیرم. |  |  |  |  |  |
| ۱۶ | زمانی که جنبه­هایی از خودم را در می­یابم که دوست ندارم، غمگین می­شوم. |  |  |  |  |  |
| ۱۷ | وقتی در چیز مهمی شکست می­خورم سعی می­کنم شکست را در ذهنم نگه دارم. |  |  |  |  |  |
| ۱۸ | وقتی در حالت کشمکش و دودلی هستم، فکر می­کنم دیگران شرایط بهتر و مناسب­تری دارند. |  |  |  |  |  |
| ۱۹ | در سختی با خودم مهربان هستم. |  |  |  |  |  |
| ۲۰ | وقتی چیزی مرا ناراحت می­کند در احساسات خود غرق می­شوم. |  |  |  |  |  |
| ۲۱ | هنگامی احساس ناراحتی می­کنم نسبت به خودم بی­رحمانه رفتار می­کنم (نامهربان هستم). |  |  |  |  |  |
| ۲۲ | هنگامی که احساس ناراحتی و غمگینی دارم، بی پرده و صادقانه آنرا می­پذیرم. |  |  |  |  |  |
| ۲۳ | بی­کفایتی­هایم را با سعه صدر می­پذیرم (نسبت به عیب­هایم شکیبا هستم). |  |  |  |  |  |
| ۲۴ | زمانی اتفاق دردناکی برایم رخ می­دهد، بیش از حد آن را جدی می­گیرم. |  |  |  |  |  |
| ۲۵ | وقتی در چیزهایی که برایم مهم است شکست می­خورم احساس تنهایی می­کنم. |  |  |  |  |  |
| ۲۶ | سعی می­کنم نسبت به جنبه­هایی از شخصیتم را که دوست ندارم، شکیبا و پذیرا باشم. |  |  |  |  |  |

**معرفی پرسشنامه پرسشنامه شفقت خود**

**پرسشنامه** **شفقت** **خود** توسط تف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. که شامل ۲۶ گویه و ۶ مولفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه­ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم= ۵ نمره­گذاری می­گردد. گویه­های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره­گذاری معکوس می­باشند.

|  |  |
| --- | --- |
| مولفه­ها | سوالات مربوط به هر مولفه |
| مهربانی با خود | ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶ |
| قضاوت نسبت به خود | ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱ |
| اشتراکات انسانی | ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵ |
| انزوا | ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵ |
| بهشیاری یا ذهن آگاهی | ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲ |
| همانندسازی افراطی | ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴ |

**روایی و پایایی پرسشنامه شفقت خود فرم بلند**

در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۷۶/۰ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس­های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن اگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۸۱/۰، ۷۹/۰، ۸۴/۰، ۸۵/۰، ۸۰/۰ و ۸۳/۰ می­باشند. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع:**

خسروی، صدرالله ؛ صادقی، مجید ؛ یابنده، محمدرضا (۱۳۹۲). ***کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS).*** فصلنامه روش­ها و مدل­های روانشناختی، سال سوم، شماره ۱۳، پاییز ۱۳۹۲، صص ۴۷-۵۹.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***