

자기자비척도(Self-Compassion Scale)

일반적으로 어려운 시기에 처해 있을 때, 자신에게 어떻게 행동하는지 각 문항들을 주의 깊게 읽고 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지 아래 다섯 가지 대답 가운데 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 정도에 따라서 우측 숫자에 하시기 바랍니다.

	전혀 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1. 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다 .	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
2. 나는 기분이 처질때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다 .	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
3. 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 누구나 겪을 수 있는 인생의 한부분이라고 여긴다	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
4. 나는 내 부족한 점을 생각하면, 스스로 세상과 단절되고 동떨어지는 기분이 든다.	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
5. 나는 감정적으로 힘들어질 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
6. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
7. 나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
8. 나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
9. 나는 어떤 일 때문에 마음이 상할 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
10. 나는 나 자신에 대해 뭔가 부족하다는 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라고 생각한다	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤
12. 나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대하려고 한다	<input type="radio"/> ①	<input type="radio"/> ②	<input type="radio"/> ③	<input type="radio"/> ④	<input type="radio"/> ⑤

13. 나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형잡힌 시각을 가지려고 노력 한다	①	②	③	④	⑤
15. 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
16. 나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난하는 경향이 있다	①	②	③	④	⑤

	거의 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇 다
17. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 여러 가지 각도로 보려고 한다	①	②	③	④	⑤
18. 내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때는, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 보내고 있을 것 같은 느낌이 든다	①	②	③	④	⑤
19. 나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대하려고 한다	①	②	③	④	⑤
20. 나는 어떤 일로 기분이 상할 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
21. 나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다	①	②	③	④	⑤
24. 나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
25. 나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤

26. 내 성격중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---	---