

نسخه فارسی

مقیاس شفقت به خود

Self Compassion Scale

نیما قربانی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

منابع مقیاس شفقت به خود :

Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

لطفاً قبل از پاسخگویی با دقت هر عبارت را بخوانید و با انتخاب یکی از گزینه‌های زیر، نشان دهید که تا چه حد به صورت یاد شده، رفتار می‌کنید؟

تقریباً همیشه
1 2 3 4 5
تقریباً هرگز

1. عیب‌ها و نقص‌های خود را محکوم و سرزنش می‌کنم.

2. وقت‌هایی که افسرده‌ام، روی هر چیزی که بد و خراب است زیاد متمرکز می‌شوم و زیاد درباره‌ی آنها فکر می‌کنم.
3. وقتی کارها برای من بد پیش می‌روند، مشکلات را به عنوان بخش‌هایی از زندگی که هر کسی با آن رو به رو می‌شود می‌بینم.
4. وقتی به ضعف‌هایم فکر می‌کنم بیشتر احساس جدایی و دوری از بقیه‌ی دنیا می‌کنم.
5. وقتی در شرایط دردناکی هستم با خودم مهربانم.
6. وقتی در یک مساله‌ی مهم شکست می‌خورم، همه‌ی وجودم را احساس حقارت دربرمی‌گیرد.
7. وقتی افسرده و ناامیدم، به خودم می‌گم آدم‌های زیادی با احساساتی شبیه من در دنیا هستند.
8. وقتی شرایط واقعاً سخته، بیشتر به خودم سخت می‌گیرم.
9. وقتی چیزی ناراحت‌کننده می‌کند، سعی می‌کنم کنترل احساساتم را از دست ندهم.
10. وقتی یک جور احساس بی‌کفایتی می‌کنم، به خودم می‌گم این احساس مشترکی است که اغلب آدم‌ها تجربه می‌کنند.
11. نمی‌توانم نسبت به آن بخش‌هایی از شخصیت‌م که آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را تحمل کنم.
12. وقتی روزهای خیلی سختی را می‌گذرانم مراقبت و محبتی را که نیاز دارم نسبت به خودم اعمال می‌کنم.
13. وقت‌هایی که غمگینم، احساس می‌کنم که بیشتر آدم‌ها از من شادترند.
14. وقتی اتفاق دردناکی می‌افتد، سعی می‌کنم دیدگاه معقولی نسبت به آن موقعیت داشته باشم.
15. سعی می‌کنم شکست‌هایم را به عنوان بخشی طبیعی از انسان بودن ببینم.
16. وقتی قسمت‌هایی از خودم را که دوست ندارم می‌بینم، خودم را محکوم می‌کنم.
17. وقتی در چیزی که برایم مهم است شکست می‌خورم، سعی می‌کنم عکس‌العمل بیش از حد به مشکل نشان ندهم.
18. وقت‌هایی که اوضاع برایم واقعاً سخت می‌گذرد بیشتر حس می‌کنم آدم‌هایی دیگر نسبت به من اوضاع بهتری دارند.
19. وقتی در حال تجربه کردن رنج، با خودم مهربانم.
20. وقتی چیزی پریشان‌کننده می‌کند، احساساتم مرا از پا درمی‌آورند.
21. وقت‌هایی که در حال تجربه‌ی رنج، نسبت به خودم سرد و بی‌عاطف‌ام.
22. وقتی احساس غمگینی می‌کنم، سعی می‌کنم با کنجکاو‌ی و پذیرش به احساساتم نزدیک شوم.
23. نسبت به نقایص و معایب صبور و بخشنده‌ام.
24. وقتی اتفاق دردناکی می‌افتد، معمولاً آن را بیش از حد بزرگ می‌کنم.
25. وقتی در چیزی که برایم مهم است شکست می‌خورم، بیشتر حس می‌کنم که در آن شکست تنها هستم.

26. سعی می‌کنم نسبت به آن بخش‌هایی از شخصیتیم که آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را بفهمم.

مهربانی با خود: 5، 12، 19، 23، 26

قضاوت خود(-): 1، 8، 11، 16، 21

انسانیت: 3، 7، 10، 15

انزوا(-): 4، 13، 18، 25

بهوشیاری: 9، 14، 17، 22

هماندسازی فزاینده (-): 2، 6، 20، 24