

Self-Compassion Scale for Youth-Thai version

Original Reference

Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.

Thailand Reference

Kongsonthana, A. (2022). Psychometric properties of the self-compassion scale for youth (SCS-Y) -Thai version [master's thesis, Mahidol University]. <https://graduate.mahidol.ac.th>

Contact email: auschara.kn@gmail.com

การให้คะแนน

- ความใจดีต่อตนเอง ข้อ 1, 9, 15
- การตัดสินตนเอง (คะแนนย้อนกลับ) ข้อ 3, 7, 12
- ความเป็นมนุษย์ทั่วไป ข้อ 4, 8, 13
- ความโดดเดี่ยว (คะแนนย้อนกลับ) ข้อ 2, 10, 16
- การมีสติ ข้อ 6, 11, 17
- การระบุตัวตนมากเกินไป (คะแนนย้อนกลับ) ข้อ 5, 14

ข้อที่ให้คะแนนย้อนกลับ (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)

แบบประเมินความเห็นอกเห็นใจต่อตนเองสำหรับวัยรุ่น (Self-Compassion Scale for Youth-Thai version)

ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องใต้ข้อความ เกือบตลอดเวลา, บ่อยมาก, บางครั้ง, ไม่บ่อยมาก, แทบจะไม่เคย เพียงช่องเดียวในแต่ละคำตอบ ที่อธิบายลักษณะหรือสิ่งที่ปฏิบัติต่อตนเองในช่วงเวลาที่ไม่ดีได้ดีที่สุด

| คำถาม | 5 เกือบ ตลอดเวลา | 4 บ่อยมาก | 3 บางครั้ง | 2 ไม่บ่อย มาก | 1 แทบจะ ไม่เคย |
|--|------------------------|--------------|---------------|---------------------|----------------------|
| 1. ฉันพยายามที่จะใจดีและให้กำลังใจตัวเองเมื่อฉันเจอช่วงเวลาที่ไม่ดี | | | | | |
| 2. เวลาที่ฉันรู้สึกเศร้าหรือรู้สึกหดหู่ ดูเหมือนว่ามีฉันคนเดียวที่รู้สึกแบบนี้ | | | | | |
| 3. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับตัวเองมาก เมื่อฉันเห็นสิ่งที่ฉันไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเอง | | | | | |
| 4. เมื่อรู้สึกว่าตัวเอง "ไม่ดีพอ" ฉันจะพยายามเตือนตัวเองว่าบางครั้งคนอื่นก็รู้สึกแบบนี้เหมือนกัน | | | | | |
| 5. เมื่อฉันรู้สึกคับข้องใจหรือผิดหวัง ฉันจะคิดถึงมันซ้ำแล้วซ้ำอีก | | | | | |
| 6. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจเกิดขึ้น ฉันพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง | | | | | |
| 7. ฉันโกรธตัวเองที่ไม่มีอะไรดี | | | | | |
| 8. เมื่อฉันเศร้าหรือไม่มีความสุข ฉันรู้ว่าคนอื่นก็มีความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นได้เช่นกัน | | | | | |
| 9. ฉันเข้าใจและใจดีกับตัวเอง เมื่อมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นและฉันรู้สึกแย่ | | | | | |
| 10. เมื่อฉันรู้สึกแย่หรือไม่สบายใจ ฉันมักคิดว่าคนส่วนใหญ่อาจจะมีความสุขมากกว่าฉัน | | | | | |
| 11. เมื่อมีสิ่งที่ยากลำบากเกิดขึ้น ฉันจะพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ให้ชัดเจน ไม่เกินจริง | | | | | |
| 12. ฉันโทษตัวเองอย่างมาก เวลาฉันทำบางอย่างผิดพลาด | | | | | |
| 13. เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปด้วยดี ฉันบอกกับตัวเองว่า ชีวิตในบางครั้งก็เป็นเรื่องยากสำหรับทุกคน | | | | | |
| 14. ฉันมักคิดอะไรไม่ออก เวลาที่ฉันรู้สึกแย่หรือไม่สบายใจ | | | | | |
| 15. เมื่อฉันเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันรู้สึกว่าคนอื่นสามารถผ่านสถานการณ์นั้นได้โดยง่าย | | | | | |
| 16. เวลาที่ฉันกำลังดิ้นรน ฉันมักรู้สึกว่ามันเป็นเวลาที่ง่ายสำหรับคนอื่น ๆ | | | | | |
| 17. เมื่อมีอะไรมาทรมานใจฉัน ฉันพยายามเตือนความรู้สึกของตัวเองและไม่นำมาคิด | | | | | |