نسخه فارسی

مقیاس بخشودگی

Forgiveness scale

نیما قربانی

استاد تمام دانشگاه تهران

**پاسخ دهنده گرامي :**

در برهه­ای از زندگی ممکن است چیزهای منفی بر اثر اعمال ما، اعمال دیگران و موقعیت­هایی ورای کنترل ما رخ دهند. برای مدتی پس از این رخدادها ممکن است افکار و احساسات منفی در ارتباط با خود، دیگران و موقعیت­ها داشته باشیم.

تامل کنید كه معمولا چگونه در این رخداد های منفی عمل می­کنید. سپس به هريک از 18 آیتم زیر عددي را (با توجه به مقیاس 7 نمره ای) که بهترین توضیح برای پاسخ معمول شما به رخداد شرح داده شده است، بنویسید.

 پاسخ شما در برگیرنده طیفی از نادرست (آیتم غلط در ارتباط با شما) تا درست ( آیتم کاملا صحیح در ارتباط با شما) است. اگر آیتم مورد نظر در مورد شما صدق نمی­کند، پاسختان به 1 نزدیک تر است و اگر در مورد شما كاملا صادق است، پاسخ به 7 نزدیک­تر است. هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد. لطفا تا جای ممکن در پاسخ دادن صریح و رک باشید.

1 2 3 4 5 6 7

تقریبا همیشه اکثر اوقات اکثر اوقات تقریبا همیشه

نادرست نادرست صحیح صحیح

1. وقتی خرابکاری می کنم اگر چه در ابتدا احساس بدی دارم ولی پس از گذشت زمان خودم را بخاطر آن مشکل می بخشم.
2. بخاطر کارهای منفی که انجام داده ام از خود کینه به دل می گیرم.
3. درس گرفتن از کارهای بدی که انجام داده ام به من کمک می کند تا از پس احساس بدی که درباره آنها دارم بر بیایم.
4. برای من خیلی دشوار است بعد از اینکه خرابکاری می کنم خودم را دوست داشته باشم.
5. با گذشت زمان خودم را بخاطر مشکلاتی که ایجاد کرده ام می بخشم.
6. بخاطر چیز های منفی که احساس کرده ام ،فکر کرده ام، گفته ام و یا انجام داده ام دست از سرزنش کردن خود نمی کشم.
7. به مجازات کردن فردی که کاری انجام داده است که به گمان من اشتباه است ادامه می دهم.
8. با گذشت زمان دیگران را به سبب مشکلاتی که ایجاد کرده اند می بخشم.
9. نسبت به کسانی که به من آسیبی رسانده اند، سخت می گیرم واین سخت گیری را ادامه می دهم.
10. با وجود اینکه دیگران در گذشته به من آسیبی رسانده اند ، سرانجام می توانم آنها را آدم های خوبی ببینم .
11. اگر دیگران با من بد رفتاری كرده باشند، همچنان در مورد آنها بد فکر می کنم.
12. اگر کسی مرا دلسرد کرد در نهایت می توانم او را ببخشم.
13. زمانی که امور به دلایلی غیر قابل کنترل اشتباه پیش می روند نمی توانم از دست افکار منفی در مورد آنها خلاص شوم.
14. با گذشت زمان می توانم اتفاقات زندگی ام را درک کنم.
15. وقتی در موقعیت های غیر قابل کنترل در زندگی خود نا امید می شوم.همچنان در باره آنها منفی فکر می کنم.
16. در نهایت با موقعیت های بد در زندگیم می سازم.
17. پذیرفتن موقعیت های بد که ناشی از خطای هیچ کس نیست واقعا برایم سخت است .
18. من در نهایت افکار منفی در خصوص موقعیت هایی که تحت کنترل هیچ کس نیست را می توانم رها کنم.

1-6: بخشودگی خود

7-12: بخشودگی دیگران

12-18: بخشودگی موقعیت ها