نسخه فارسي

مقياس كوتاه شفقت به خود

Short Self Compassion Scale

**نيما قرباني**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

لطفاً قبل از پاسخگويي با دقت هر عبارت را بخوانيد و با انتخاب يكي از گزينه‌هاي زير، نشان دهيد كه تا چه حد به صورت یاد شده، رفتار مي‌كنيد؟

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **تقريبا هرگز** | 2. **خيلي بندرت** | 3. **گاهي اوقات** | 4. **اغلب اوقات** | 5. **تقريبا هميشه** |

1. وقتي در یک مساله‌ی مهم شكست مي‌خورم، همه­ي وجودم را احساس حقارت دربرمي‌گيرد.
2. سعي مي‌كنم نسبت به آن بخش‌هايي از شخصيتم كه آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را بفهمم.
3. وقتي اتفاق دردناکی مي‌افتد، سعي مي‌كنم دیدگاه معقولی نسبت به آن موقعيت داشته باشم.
4. وقت‌هايي كه غمگینم ، احساس مي‌كنم كه بيشتر آدم‌ها از من شادترند.
5. سعی می‌کنم شکست‌هایم را به عنوان بخشی طبیعی از انسان بودن ببینم.
6. وقتي روزهاي خیلی سختي را مي گذرانم، مراقبت و محبتی را که نیاز دارم نسبت به خودم اعمال می‌کنم.
7. وقتي چیزی ناراحتم می‌کند، سعی می‌کنم کنترل احساساتم را از دست ندهم.
8. وقتي در چیزی كه برايم مهم است شكست مي‌خورم، بیشتر حس می‌کنم که در آن شکست تنها هستم.
9. وقت‌هايي كه افسرده‌ام، روی هر چیزی که بد و خراب است زیاد متمرکز می‌شوم و زیاد درباره‌ی آنها فکر می‌کنم.
10. وقتی یک جوری احساس بي‌­كفايتي مي‌كنم، به خود می‌گويم اين احساس مشتركی است که اغلب آدم‌ها تجربه ‌می‌کنند.
11. عیب‌ها و نقص‌های خودم را محکوم و سرزنش می‌کنم.
12. نمي‌توانم نسبت به آن بخش‌هايي از شخصيتم كه آنها را دوست ندارم، صبور باشم و آنها را تحمل كنم.

موارد وارونه: 1- 4- 8- 9- 11- 12