

" پرسشنامه خودشفقت ورزی "

تقریباً همیشه	اغلب اوقات	گاهی	به ندرت	تقریباً هرگز
۱	۲	۳	۴	۵

پاسخ دهنده گرامی در زیر عباراتی درباره ی میزان خودشفقت ورزی آورده شده است. لطفاً هر عبارت را به دقت خوانده و گزینه‌ای را که بیش از همه در مورد شما صدق می کند علامت بزنید.

ردیف	سوالات	تقریباً همیشه	اغلب اوقات	گاهی	به ندرت	تقریباً هرگز
۱	من درباره اشتباهات و بی کفایتی های خود به قضاوت نمی نشینم و آنها را تأیید نمی کنم.					
۲	وقتی احساس دل‌تنگی می کنم، معمولاً دچار وسواس می شوم و ذهنم روی بسیاری از کارهای اشتباه متمرکز می شود.					
۳	وقتی اتفاق بدی برایم رخ می دهد، فکر می کنم این مشکلات بخشی از زندگی است که امکان دارد برای هر کسی اتفاق بیفتد.					
۴	وقتی که در مورد بی کفایتی هایم فکر می کنم، بیشتر احساس تنهایی می کنم و فکر می کنم متفاوت از بقیه افراد جهان هستم.					
۵	وقتی که دچار درد عاطفی می شوم، تلاش می کنم تا خودم را دوست داشته باشم.					
۶	وقتی در کاری که برایم مهم است، شکست می خورم، بر اثر احساس بی کفایتی، تحلیل می شوم.					
۷	وقتی تحقیر و تنهایی می گذارند، به خودم یادآور می شوم که بسیاری از افراد دیگر احساسی مثل من خواهند داشت.					
۸	وقتی شرایط واقعاً سخت است، معمولاً نسبت به خودم سخت گیری می کنم.					
۹	وقتی چیزی باعث بر آشفته شدنم می شود، سعی می کنم در هیجان های خودم تعادل ایجاد کنم.					
۱۰	وقتی که در برخی موارد احساس بی کفایتی کنم، سعی می کنم به یادآورم که احساس بی کفایتی چیزی است که در بین همه انسانها مشترک است.					
۱۱	نسبت به بعضی از ویژگی های شخصیتیم که دوست ندارم، بی تحمل و ناشکیبا هستم.					
۱۲	زمانی که در شرایط سختی قرار دارم از خود مراقبت می کنم و به خود مهر می ورزم.					
۱۳	وقتی احساس اندوه می کنم، معمولاً احساس می کنم که ممکن است بیشتر افراد از من خوشبخت تر هستند.					
۱۴	وقتی اتفاق دردناکی رخ می دهد، سعی می کنم نگاهی متعادل نسبت به آن داشته باشم.					
۱۵	سعی می کنم شکست هایم را به عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی بدانم.					
۱۶	وقتی می بینم که برخی از ویژگی های خودم را دوست ندارم، دلم به حال خودم می سوزد.					
۱۷	وقتی از چیزی که برایم مهم است، شکست می خورم، سعی می کنم چشم انداز و آینده را در نظر بگیرم.					
۱۸	هنگامی که در انجام کاری که برایم مهم است، شکست می خورم، معمولاً احساس می کنم که این شکست تنها برای من است.					

ردیف	سوالات	تقریباً همواره	تقریباً هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب اوقات	تقریباً همیشه
۱۹	وقتی که رنجی را تجربه می کنم با خود مهربان می شوم.						
۲۰	وقتی چیزی مرا آشفته می کند، احساسات مرا به شدت جریحه دار می کند.						
۲۱	وقتی رنجی را تجربه می کنم تا اندازه ای نسبت به خودم به سردی رفتار می کنم.						
۲۲	وقتی احساس دلتنگی می کنم، می کوشم با کنجکاوی و خاطری آسوده با احساساتم روبرو شوم.						
۲۳	من کاستی ها و بی کفایتی های خودم را تحمل می کنم.						
۲۴	وقتی اتفاق دردناکی برایم رخ می دهد، معمولاً آن را بزرگ جلوه می دهم.						
۲۵	وقتی به واقع سخت در تلاش هستم، معمولاً احساس می کنم که دیگران بیش از من در آسایش به سر می برند.						
۲۶	سعی می کنم نسبت به ابعادی از شخصیتم که دوست ندارم، در کی واقع بینانه و همراه با شکیبایی داشته باشم.						

*** تفسیر پرسشنامه:**

ابتدا نمره های بدست آمده را جمع کرده و سپس براساس جدول زیر قضاوت کنید. حداقل امتیاز ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ خواهد بود.

مولفه های خودشفقت ورزی	۱. مهربانی با خود در مقابل خودقضاوتی ۲. حس مشترک انسانی در مقابل انزوا ۳. ذهن آگاهی در مقابل بیش همانندسازی
-----------------------------------	---

زیرمقیاس های خودشفقت ورزی	۱. مهربانی نسبت به خود (سوالات ۱۹، ۲۶، ۱۲، ۲۳، ۵) ۲. قضاوت خود (سوالات ۲، ۲۰، ۲۴، ۶) ۳. بهشیاری (ذهن آگاهی) (سوالات ۱۶، ۱، ۲۱، ۱۱، ۸) ۴. همانندسازی افراطی (سوالات ۱۰، ۷، ۱۵، ۳) ۵. اشتراکات انسانی (سوالات ۲۵، ۴، ۱۳، ۱۸) ۶. انزوا (سوالات ۱۷، ۲۲، ۱۴، ۹)
--------------------------------------	---

حد پایین نمرات	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۶	۶۵	۱۳۰

تفسیر امتیاز
نمره بین ۲۶ تا ۴۴: میزان خود شفقت ورزی در حد پایینی می باشد.
نمره بین ۴۴ تا ۸۸: میزان خود شفقت ورزی در حد متوسطی می باشد.
نمره بالاتر از ۸۸: میزان خود شفقت ورزی در حد بالایی می باشد.