

پرسشنامه خود دلسوزی فرم بلند (SCS-LF)

Self-Compassion Scale-Long Form

لطفا هر جمله را بدقت بخوانید و در کنار هر جمله مشخص کنید که اغلب در هر وضعیتی چگونه رفتار می کنید.

تقریباً هرگز					سؤال
تقریباً همیشه	5	4	3	2	
					1- من قضاوت در مورد بی کفایتی ها و نقایص خودم را تأیید می کنم.
					2- زمانی که احساس کمبود انرژی می کنم در مورد هر خطایی وسواس بخرج داده و به آن گیر میدهم.
					3- وقتی که امور بدی رخ می دهد، با مشکلات بعنوان بخشی از زندگی که ممکن است هر کس با آن روبرو شود، برخورد می کنم.
					4- وقتی که درباره بی کفایتی های خود فکر می کنم احساس جداشدگی و بریده شدن از بقیه دنیا دارم.
					5- زمانی که درد عاطفی و روانی را تجربه می کنم، تلاش میکنم خودم را دوست بدارم.

				6- زمانی که در کاری که برایم مهم است شکست میخورم با احساس بی کفایتی خود درگیر میشوم.
				7- زمانی که احساس افسردگی و انزوا میکنم، به خود یادآوری میکنم که افراد زیادی در دنیا هستند که احساس شان شبیه من است.
				8- وقتی که روزگار به دشواری می گذرد، تمایل دارم به خودم سخت بگیرم.
				9- زمانی که چیزی مرا غمگین میکند، سعی میکنم هیجانات خود را در حد متعادل نگهدارم.
				10- زمانی که در برخی موارد احساس بی کفایتی میکنم، سعی میکنم بخودم یادآوری کنم که در احساس بی کفایتی مانند اغلب مردم هستم.
				11- درباره جنبه هایی از شخصیتم که آنها را دوست ندارم بی تحمل و کم طاقت هستم.
				12- زمانی که در شرایط بسیار سخت قرار دارم، از خودم مراقبت میکنم و به نیازهای خودم حساس میشوم.
				13- زمانی که احساس (غم) کمبود انرژی میکنم، تلاش میکنم احساسم شبیه اغلب کسانی باشد که از من شادتر هستند.
				14- زمانی که واقعه ای دردناک برایم پیش می آید، سعی میکنم به آن با دیدی متعادل نگاه کنم.

				15- با این دید که انسان جایز الخطاست، به اشتباهاتم نگاه میکنم.
				16- زمانی که با جنبه های ناخوشایند وجود خودم روبرو میشوم، درباره خودم ناامید میشوم.
				17- زمانی که در مورد چیز مهمی دچار شکست میشوم سعی میکنم که دورنمای امور را حفظ کنم.
				18- زمانی که واقعا گیر می افتم، تمایل دارم خود را شبیه کسانی که در وضعیتی آسانتر قرار دارند احساس کنم.
				19- زمانی که رنج یا عذابی را تجربه میکنم، با خودم مهربان هستم.
				20- زمانی که چیزی مرا غمگین و برآشفته می کند، احساسات خود را بیرون میریزم.
				21- زمانی که از چیزی رنج می برم، میتوانم نسبت به خودم تا حدی بی عاطفه باشم.
				22- زمانی که احساس اندوه میکنم، سعی میکنم با گشادگی و جدیت با احساسم روبرو شوم.
				23- من تحمل بی کفایتی ها و نقایص خودم را دارم.
				24- زمانی که واقعه ای دردناک پیش می آید، تمایل دارم در مورد شدت آن اغراق کنم.
				25- زمانی که در امر مهمی دچار شکست میشوم، خودم را در آن شکست تنها میبینم.

				26- سعی میکنم آن جنبه هایی از شخصیتم که دوستشان ندارم، را بپذیرم و درباره آنها صبور باشم.
--	--	--	--	---

معرفی پرسشنامه خود دلسوزی فرم بلند (SCS-LF)

پرسشنامه ۲۶ ماده‌ای خود دلسوزی فرم بلند (SCS-LF) که گاهی اوقات مقیاس شفقت خود نیز خوانده شده است توسط نف در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است. این پرسشنامه که معادل انگلیسی آن-Self Compassion Scale-Long Form است، شامل ۶ عامل دو وجهی مهربانی با خود در مقابل قضاوت در مورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل فزون همانندسازی است. پاسخ‌دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز، ۵= تقریباً همیشه) به عبارات پاسخ دهند.

در ادامه دستیابی به یافته هایی متناقض در زمینه عزت نفس بالا و انتقاد از جنبش افزایش عزت نفس، خود دلسوزی یا شفقت خود به عنوان راه حلی برای رفع مشکلات، ارائه شد. خود دلسوزی به این موضوع اشاره دارد که فرد در مواجهه با شکست ها، نقص ها و عیوب خود به پذیرش آنها، نه نادیده گرفتن یا غرق شدن در آنها می پردازد. همچنین او در مواجهه با شکست ها به مهربانی و عطوفت نسبت به خود، نه انتقاد و سرزنش خود، پرداخته و این کاستی ها و ضعف ها را ملازمات مشترکی میان تمامی انسان ها، نه احساس تنها بودن در نقص ها و عیوب، بداند.

ضریب، پایایی بازآزمایی مقیاس خود دلسوزی 0/93 است. (نف، 2003).
در تحقیق ابوالقاسمی و همکاران ضریب پایایی این پرسشنامه 0/81 بدست آمد.

Neff, K.D. (2003). "Development and validation of a scale to measure selfcompassion". *Self and Identity*, 2,223- 250.

ابوالقاسمی، عباس، تقی پور، مریم و نریمانی، محمد. (1390). ارتباط تیپ شخصیتی D، خود - دلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای بهداشتی در بیماران کرونر قلبی. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، شماره 1، بهار 91.