**به نام خدا**

**پرسشنامه شفقت خود ریس**

پرسشنامه **شفقت** **خود – فرم کوتاه (ریس و همکاران، ۲۰۱۱)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **عبارات پرسشنامه شفقت** **خود** | تقریباً هرگز | به ندرت | نظری ندارم | اکثر اوقات | تقریباً همیشه |
| ۱ | وقتی در انجام کاری که برایم مهم است شکست می­خورم، احساس­های بی­کفایتی مرا تحلیل می­برد. |  |  |  |  |  |
| ۲ | سعی می­کنم آن جنبه­هایی از شخصیتم را که دوست ندارم، درک کنم و بپذیرم. |  |  |  |  |  |
| ۳ | وقتی اتفاق دردناکی رخ می­دهد، سعی می­کنم دیدگاه و نظر متعادلی را از موقعیت داشته باشم. |  |  |  |  |  |
| ۴ | وقتی احساس دلتنگی می­کنم، این احساس به من دست می­دهد که اکثر مردم از من شادتر هستند. |  |  |  |  |  |
| ۵ | سعی می­کنم به شکست­هایم به عنوان بخشی از شرایط زندگی انسانی نگاه کنم. |  |  |  |  |  |
| ۶ | وقتی یک زمان بسیار سختی را سپری می­کنم، از خودم مراقبت می­کنم و توجهی که نیاز دارم را به خودم می­دهم. |  |  |  |  |  |
| ۷ | وقتی چیزی مرا ناراحت می­کند، سعی می­کنم احساس­ها و عواطفم را در حالت متعادل نگه دارم. |  |  |  |  |  |
| ۸ | وقتی در انجام کاری که برایم اهمیت دارد شکست می­خورم، این حس در من ایجاد می­شود که فقط من شکست خورده­ام. |  |  |  |  |  |
| ۹ | وقتی احساس دلتنگی می­کنم، دچار وسواس فکری می­شوم و بر هر چیزی که اشتباه است تمرکز می­کنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۰ | وقتی به طریقی احساس بی­کفایتی می­کنم، سعی می­کنم به خودم یادآوری کنم که این احساس­های بی­کفایتی در اکثر مردم مشترک هستند. |  |  |  |  |  |
| ۱۱ | کاستی­ها و بی­کفایتی­هایم را زشت می­دانم و آن­ها را مورد تایید قرار نمی­دهم. |  |  |  |  |  |
| ۱۲ | نسبت به آن جنبه­هایی از شخصیتم که نمی­پسندم، بی­حوصله و ناشکیبا هستم. |  |  |  |  |  |

**معرفی پرسشنامه پرسشنامه شفقت خود :**

پرسشنامه **شفقت** **خود** شامل ۲۶ ماده برای اندازه­گیری سه مولفه مهربانی به خود (2 ماده) در برابر قضاوت کردن خود (2 ماده)، اشتراک انسانی (2 ماده) در برابر انزوا (2 ماده) و ذهن آگاهی (2 ماده) در برابر همانندسازی افراطی (2 ماده) تدوین شده است. ماده­ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه­ای، از تقریباً هرگز= ۱ تا تقریباً همیشه= ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می­دهد. ضمناً ماده­های ۱، ۴، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره­گذاری می­شوند. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) برای اندازه­گیری شفقت – خود از فرم کوتاه ۱۲ ماده­ای در شش خرده مقیاس و هر کدام دو ماده که توسط ریس و همکاران در سال ۲۰۱۱ تدوین گردیده استفاده شد.

|  |  |
| --- | --- |
| مولفه ­ها | سوالات مربوط به هر مولفه |
| مهربانی به خود | ۲ و ۶ |
| قضاوت کردن خود | ۱۱ و ۱۲ |
| تجارب مشترک انسانی | ۵ و ۱۰ |
| انزوا | ۴ و ۸ |
| ذهن آگاهی | ۳ و ۷ |
| همانندسازی افراطی | ۱ و ۹ |

**روایی و پایایی مقیاس شفقت خود**

در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۹۱/۰ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس­های مهربانی به خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۸۳/۰، ۸۷/۰، ۹۱/۰، ۸۸/۰، ۹۲/۰ و ۷۷/۰ می­باشند. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**منبع:** شهبازی، مسعود ؛ رجبی، غلامرضا ؛ مقامی، ابراهیم ؛ جلوداری، آرش (۱۳۹۴). ***ساختار*** ***عامل*** ***تاییدی*** ***نسخه*** ***فارسی*** ***مقیاس*** ***درجه*** ***بندی*** ***تجدیدنظر*** ***شده شفقت –*** ***خود*** ***در*** ***گروهی*** ***از*** ***زندانیان.*** فصلنامه روش­ها و مدل­های روانشناختی، سال ششم، شماره ۱۹، بهار ۱۳۹۴، صص ۳۱-۴۶.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*