

به نام خدا

پرسشنامه شفقت خود ریس

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

ردیف	عبارات پرسشنامه شفقت خود	تقریباً به نظری اکثر تقریباً هرگز ندرت ندارم اوقات 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.	

- وقتی چیزی مرا ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم -
 ۷ کنم احساس‌ها و عواطفم را در حالت متعادل نگه دارم.
- وقتی در انجام کاری که برایم اهمیت دارد
 ۸ شکست می‌خورم، این حس در من ایجاد می‌شود که فقط من شکست خورده‌ام.
- وقتی احساس دلتنگی می‌کنم، دچار
 ۹ وسواس فکری می‌شوم و بر هر چیزی که اشتباه است تمرکز می‌کنم.
- وقتی به طریقی احساس بی‌کفایتی می‌کنم -
 ۱۰ کنم، سعی می‌کنم به خودم یادآوری کنم که این احساس‌های بی‌کفایتی در اکثر مردم مشترک هستند.
- کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌هایم را زشت می‌دانم و آن‌ها را مورد تایید قرار نمی‌دهم.
 ۱۱ نسبت به آن جنبه‌هایی از شخصیت‌م که نمی‌پسندم، بی‌حوصله و ناشکیبا هستم.
 ۱۲

معرفی پرسشنامه پرسشنامه شفقت خود:

پرسشنامه شفقت خود شامل ۲۶ ماده برای اندازه‌گیری سه مولفه مهربانی به خود (۲ ماده) در برابر قضاوت کردن خود (۲ ماده)، اشتراک انسانی (۲ ماده) در برابر انزوا (۲ ماده) و ذهن آگاهی (۲ ماده) در برابر همانندسازی افراطی (۲ 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 ۶ و ۲

قضاوت کردن خود ۱۲ و ۱۱

تجارب مشترک انسانی ۱۰ و ۵

انزوا ۸ و ۴

ذهن آگاهی ۷ و ۳

هماندسازی افراطی ۹ و ۱



در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ 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 ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ 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.

