



پرسشنامه شفقت به خود کریستین نف

تهیه: فرزاد میراحمدی

معرفی پرسشنامه:

این مقیاس توسط نف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. که شامل ۲۶ گزینه و ۶ مولفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره گذاری می شود.

مولفه های ۶گانه:

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

کاملاً مخالف: ۱ مخالف: ۲ نه موافق نه مخالف: ۳ موافق: ۴ کاملاً موافق: ۵
نمرات هر کدام از ۶ مولفه به صورت میانگین در نظر گرفته می شود.
برای به دست آوردن نمره کل مولفه های منفی یعنی قضاوت نسبت به خود، انزوا و همانندسازی افراطی را برعکس کنید.



پرسشنامه شفقت به خود کریستین نف

کاملا مخالف	کاملا موافق	نه موافق نه مخالف	مخالف	کاملا موافق	
					۱. من ناتوانایی ها و نقصهایم را نمی پذیرم و دید انتقادی نسبت به آن ها دارم.
					۲. وقتی احساس غمگینی دارم به صورت وسواسی به اشتباهاتم فکر می کنم و می خواهم همه چیز را درست کنم.
					۳. وقتی اتفاق بدی می افتد آن را به عنوان بخشی از زندگی که برای هرکسی رخ می دهد در نظر می گیرم.
					۴. وقتی در مورد عیبهایم فکر می کنم بیشتر احساس می کنم از همه مردم دنیا جدا هستم.
					۵. هنگام تجربه حوادث ناراحت کننده اغلب سعی می کنم با خودم مهربان باشم.
					۶. وقتی در چیزی که برایم اهمیت دارد شکست می خورم احساس بی لیاقتی و بی کفایتی مرا خالی از انرژی می کند.
					۷. زمانی که شکست می خورم به خودم یادآوری می کنم که سایر مردم هم در چنین مواردی همین احساسات را دارند.
					۸. وقتی در موقعیت دشواری هستم نسبت به خودم سخت گیر هستم.
					۹. هنگامی که چیزی مضطربم می کند سعی میکنم عواطفم را در تعادل نگه دارم.
					۱۰. وقتی در چیزی احساس بی کفایتی و بی لیاقتی می کنم به خودم گوشزد می کنم که بیشتر مردم هم احساساتی شبیه من را تجربه می کنند.
					۱۱. نسبت به جنبه هایی از شخصیتم که دوست ندارم بی حوصله و ناشکیبا هستم.
					۱۲. وقتی در موقعیت دشواری هستم با ملاحظت و مهربانی از خودم مراقبت می کنم.



پرسشنامه شفقت به خود کریستین نف

					۱۳. زمانیکه غمگین هستم، تمایل دارم که احساس کنم احتمالا دیگران از من شادتر هستند.
					۱۴. وقتی حادثه دردناکی رخ می دهد، سعی میکنم تعادل و خونسردی خودم را حفظ کنم.
					۱۵. شکست را بعنوان بخشی از شرایط انسانی در نظر می گیرم.
					۱۶. زمانی که جنبه هایی از خودم را درمی یابم که دوست ندارم، غمگین می شوم.
					۱۷. وقتی در چیزمهمی شکست می خورم سعی می کنم شرایط را بازبینی کنم.
					۱۸. وقتی در حالت کشمکش و دودلی هستم، فکر می کنم دیگران شرایط بهتر و مناسب تری دارند.
					۱۹. وقتی از چیزی رنج می برم، با خودم مهربان هستم.
					۲۰. وقتی چیزی مرا ناراحت می کند در احساسات خود غرق می شوم.
					۲۱. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم نسبت به خودم بی رحمانه رفتار می کنم .
					۲۲. هنگامی که احساس ناراحتی و غمگینی دارم، با آغوش باز و صادقانه آنرا می پذیرم.
					۲۳. ناتوانی و نقص هایم را با سعه صدر می پذیرم.
					۲۴. زمانی که اتفاق دردناکی برایم رخ می دهد، بیش از حد آن را جدی می گیرم.
					۲۵. وقتی در چیزهایی که برایم مهم است شکست می خورم احساس می کنم در این شکست تنها هستم.
					۲۶. سعی می کنم نسبت به جنبه هایی از شخصیتم را که دوست ندارم، شکیبیا و پذیرا باشم.