

مقیاس اشکال خودانتقادی و خوداطمینان بخشی

وقتی در زندگی کارها خوب پیش نمی‌رود یا اوضاع آن‌جوری که ما می‌خواهیم نمی‌شود و احساس می‌کنیم می‌توانستیم بهتر عمل کنیم، بعضی احساس‌ها و فکریهایی که در زیر آورده شده، در اشخاص ایجاد می‌شود. لطفاً هر جمله را دقیق بخوانید و بر اساس درست بودن آن جمله نسبت به خود، دور عدد مناسب را خط بکشید. لطفاً برای این کار از راهنمای زیر استفاده کنید:

اصلاً شبیه من نیست ۰ اندکی شبیه من است ۱ شباهت ملایمی به من دارد ۲ در کل شبیه من است ۳ به شدت شبیه من است ۴

۴	۳	۲	۱	۰	۱	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود به راحتی از خودم ناراحت می‌شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود چیزی در وجودم مرا تحقیر می‌کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۳	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود می‌توانم در مورد خودم چیزهای مثبتی را به یاد آورم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود به سختی می‌توانم احساس عصبانیت و ناامیدی نسبت به خودم را کنترل کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۵	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود به راحتی می‌توانم خودم را ببخشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۶	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود حس می‌کنم که به اندازه کافی خوب نیستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۷	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود احساس می‌کنم زیر افکار خودانتقادی‌ام خرد شده‌ام.
۴	۳	۲	۱	۰	۸	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود دوست دارم همینی که هستم، باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۹	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود چنان از دست خودم عصبانی می‌شوم که می‌خواهم به خودم آزار و آسیب برسانم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۰	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود از خودم احساس انزجار می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۱	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود بازهم احساس می‌کنم دوست‌داشتنی و پذیرفتنی‌ام.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۲	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود دیگر از خودم مراقبت نمی‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۳	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود دوست داشتن خودم کار راحتی است.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۴	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود شکست‌هایم را به یاد می‌آورم و بر آن‌ها متمرکز می‌شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۵	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود به خودم فحش می‌دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۶	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود نسبت به خودم حمایتگر و مهربان هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۷	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود نمی‌توانم شکست‌ها و عقب‌گردها را بدون داشتن احساس بی‌کفایتی بپذیرم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۸	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود فکر می‌کنم سزاوار خودانتقادی هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۹	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود می‌توانم به خودم اهمیت بدهم و از خودم مراقبت کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۰	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود چیزی در من هست که می‌خواهد از شر بخش‌های دوست‌نداشتنی وجودم خلاص شود.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۱	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود برای آینده به خودم دلگرمی می‌دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۲	وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود آنچه هستم را دوست ندارم.

معرفی مقیاس اشکال خودانتقادگری و خوداطمینان بخشی^۱

این مقیاس توسط گیلبرت، همپل، مایلز و آرونز (۲۰۰۴) برای اندازه‌گیری خودانتقادگری و توانایی فرد برای خوداطمینان بخشی به وجود آمده است. این مقیاس شامل ۲۲ گویه است که در موقعیت‌هایی که اوضاع برای افراد خوب پیش نمی‌رود، شیوه‌های مختلف فکر و احساس آنها در مورد خودشان را اندازه می‌گیرد. ۳ خرده مقیاس برای آن تعریف شده که دوتای آن مربوط به اشکال خودانتقادگری است شامل خودنابسنندگی^۲ و تنفر از خود^۳ و یک خرده مقیاس مربوط به خوداطمینان بخشی^۴ (وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود می‌توانم به خودم اهمیت بدهم و از خودم مراقبت کنم) است. خودنابسنندگی بر احساس ناشایستگی فرد از خودش تمرکز دارد (وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود براحتم از خودم ناراحت می‌شوم)، تنفر از خود نیز تمایل فرد را به آسیب‌رساندن به خودش یا اذیت کردن خودش اندازه می‌گیرد (وقتی اوضاع برای من خوب پیش نمی‌رود چنان از دست خودم عصبانی می‌شوم که می‌خواهم به خودم آزار و آسیب برسانم) (اثباتی، ۱۳۹۵).

نمره‌گذاری روی طیف لیکرت پنج‌تایی به صورت زیر صورت می‌گیرد:

اصلاً شبیه من نیست اندکی شبیه من است شباهت ملایمی به من در کل شبیه من است به شدت شبیه من است
دارد

۰	۱	۲	۳	۴
---	---	---	---	---

آلفای کرونباخ برای خودنابسنندگی ۰/۹، برای تنفر از خود و خوداطمینان بخشی ۰/۸۶ گزارش شده است (گیلبرت و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از اثباتی، ۱۳۹۵). آماده‌سازی نسخه فارسی این ابزار و بررسی ویژگی‌های روانسنجی آن در ایران توسط اثباتی (۱۳۹۵) صورت گرفته که نمونه‌گیری آن بر روی یک جمعیت دانشجویی ۴۰۰ نفری انجام شده است. در پژوهش اثباتی (۱۳۹۵) پایایی این ابزار با استفاده از نرم افزار R و شاخص تنای ترتیبی بررسی شده که بر طبق نتایج آن، پایایی خرده مقیاس خودنابسنندگی ۰/۸۶، پایایی خرده مقیاس تنفر از خود ۰/۸۲، پایایی خرده مقیاس خوداطمینان بخشی ۰/۸۱، و پایایی کل مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد که نشان می‌دهد این ابزار از پایایی خوبی برای استفاده در پژوهش برخوردار است (اثباتی، ۱۳۹۵). سایر ویژگی‌های روان‌سنجی و همچنین تحلیل سوالات نسخه فارسی این پرسشنامه بر اساس شاخص‌های روانسنجی IRT در جمعیت ایرانی نیز توسط اثباتی (۱۳۹۵) بررسی شده است.

¹ THE FORMS OF SELF-CRITICISING/ATTACKING & SELF-REASSURING SCALE (FSCRS)

² inadequate-self

³ hated-self

⁴ self-reassurance

نمره گذاری:

خرده مقیاس خودناشایستگی سوالات: ۱ و ۲ و ۴ و ۶ و ۷ و ۱۴ و ۱۷ و ۱۸ و ۲۰

خرده مقیاس تنفر از خود (خودبیزاری) سوالات: ۹ و ۱۰ و ۱۲ و ۱۵ و ۲۲

خرده مقیاس خوداطمینان بخشی سوالات: ۳ و ۵ و ۸ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۶ و ۱۹ و ۲۱

• استفاده از این پرسشنامه با ذکر منبع زیر بلامانع است:

اثباتی، م. (۱۳۹۵). برآزش مدل درمان متمرکز بر شفقت: رویکردی فراتشخیصی به اضطراب و افسردگی. پایان نامه دکتری تخصصی. دانشگاه الزهرا.