

مقیاس دیگران به عنوان شرمگین کننده (خجالت‌دهنده)

لطفاً عبارتهایی که در زیر آمده است را به دقت بخوانید و دور عددی را خط بکشید که فکر می‌کنید با شما تناسب بیشتری دارد.

برای این کار از راهنمای زیر استفاده کنید:

۰ = هرگز ۱ = به ندرت ۲ = بعضی اوقات ۳ = خیلی اوقات ۴ = تقریباً همیشه

۴	۳	۲	۱	۰	۱	حس می‌کنم از نظر دیگران به اندازه کافی خوب نیستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲	فکر می‌کنم دیگران نگاهی تحقیرآمیز به من دارند.
۴	۳	۲	۱	۰	۳	دیگران خیلی از من انتقاد می‌کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	۴	از نظرات دیگران درباره خودم می‌ترسم.
۴	۳	۲	۱	۰	۵	از نظر دیگران من در حد و اندازه آنها نیستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۶	از نظر دیگران کوچک و بی‌ارزش‌ام.
۴	۳	۲	۱	۰	۷	از نظر دیگران آدم پر از عیب و اشکالی هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۸	مردم به اندازه دیگران به من اهمیت نمی‌دهند.
۴	۳	۲	۱	۰	۹	دیگران دنبال خطاها و اشتباه‌های من می‌گردند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۰	به نظر دیگران من برای رسیدن به کمال تلاش می‌کنم ولی نمی‌توانم به معیارهای خودم برسم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۱	فکر می‌کنم دیگران قادرند عیب و اشکال‌های مرا ببینند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۲	وقتی اشتباهی از من سر می‌زند، دیگران از من انتقاد می‌کنند یا تنبیه‌ام می‌کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۳	وقتی اشتباهی از من سر می‌زند دیگران از من دوری می‌کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۴	دیگران همیشه اشتباهات من را به یاد می‌آورند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۵	به نظر دیگران من شکننده و ضعیف هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۶	به نظر دیگران آدم به‌دردنخور و ناموفقی هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۷	دیگران فکر می‌کنند من چیزی کم دارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۸	دیگران فکر می‌کنند که من روی بدن و احساساتم کنترل ندارم.

■ شرم

تعریف مفهومی: به معنای حساس بودن نسبت به احساسات و افکار منفی دیگران درباره خویش است (دیگران چه فکری درباره من دارند و چه می‌توانند در این باره بکنند). به عبارت دیگر شرم عبارت است از ترس‌ها و باورهای منفی فرد درباره دنیای بیرونی (گیلبرت، ۱۳۹۵). بنابراین شرم احساساتی خودآگاه از حقیر و ناقص بودن است.

تعریف عملیاتی: در این پژوهش، شرم نمره‌ای است که فرد در مقیاس دیگران به عنوان شرمگین کننده^۱ اثر گاس، گیلبرت و آلان^۲ (۱۹۹۸)، به دست می‌آورد.

مقیاس دیگران به عنوان شرمگین کننده (خجالت‌دهنده)

این مقیاس بر اساس مقیاس شرم درونی^۳ کوک (۱۹۹۳) بازسازی شده است تا ابزاری برای اندازه‌گیری "شرم بیرونی"^۴ باشد (آلان، گیلبرت و گاس^۵، ۱۹۹۴؛ گاس، گیلبرت و آلان، ۱۹۹۴؛ به نقل از اثباتی، ۱۳۹۵). این مقیاس شامل ۱۸ گویه است که روی یک طیف لیکرت ۵ تایی بر حسب این که فرد چقدر فکر می‌کند که دیگران او را قضاوت و ارزیابی می‌کنند به صورت زیر نمره‌گذاری می‌شود:

۰ = هرگز ۱ = به ندرت ۲ = بعضی اوقات ۳ = خیلی اوقات ۴ = تقریباً همیشه

برخی گویه‌های این مقیاس عبارتند از: «فکر می‌کنم دیگران نگاهی تحقیرآمیز به من دارند»، «از نظر دیگران آدم پر از عیب و اشکالی هستم»، «دیگران همیشه اشتباهات من را به یاد می‌آورند». در مطالعه اصلی، ثبات

¹ Other as Shamer Scale

² Goss, K., Gilbert, P. & Allan, S.

³ internalized shame

⁴ external shame

⁵ Allan, S., Gilbert, P. & Goss, K.

درونی بالایی با آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده و همچنین نشان داده شده که این مقیاس سطح آلفای بالایی (۰/۹۶) دارد (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 تتای ترتیبی بررسی شده که بر طبق نتایج آن پایایی ۰/۹۳ 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.

- استفاده از این پرسشنامه با ذکر منابع زیر بلامانع است:

- اثباتی، مهرانوش؛ روشنگر خدابخش کولایی؛ ابوالقاسم مهری نژاد و زهره

خسروی، ۱۳۹۶، ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس دیگران به عنوان

شرمگین کننده، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، انجمن

روانشناسی ایران، <https://www.civilica.com/Paper-CIPSA06->

[CIPSA06_404.html](https://www.civilica.com/Paper-CIPSA06-404.html)

- اثباتی، م. (۱۳۹۵). *برازش مدل درمان متمرکز بر شفقت: رویکردی فراتشخیصی به اضطراب*

و افسردگی. پایان‌نامه دکتری تخصصی. دانشگاه الزهرا.