

Arabic Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF)

Self-Kindness الرحمة الذاتية

1. أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه تلك الجوانب من شخصيتي التي لا أحبها.
2. عندما أمر بوقت عصيب جداً، أمنح نفسي الرعاية والحنان الذي أحتاجه.

Self-Judgment الحكم على الذات

3. أنا متحامل وحكمي قاسٍ على عيوبِي ونواقصي.
4. أنا غير متسامح وغير صبور تجاه تلك الجوانب من شخصيتي التي لا أحبها.

Common Humanity الإنسانية المشتركة

5. أحاول أن أرى إخفاقاتي كجزء من الطبيعة البشرية.
6. عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي أن معظم الناس يشاركونني هذه المشاعر.

Isolation العزلة

7. عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي، أميل إلى الشعور بالوحدة في فشلي.
8. عندما أشعر بالإحباط، أميل إلى الاعتقاد أن معظم الناس ربما يكونون أكثر سعادة مني.

Mindfulness اليقظة الذهنية

9. عندما يحدث شيء مؤلم أحاول أن أتأمله برؤية متوازنة.
10. عندما يزعجني شيء ما أحاول أن أحافظ على توازن مشاعري.

Over-Identification الإفراط في التماهي

11. عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي، أستهلك بمشاعر النقص وعدم الكفاءة.
12. عندما أشعر بالإحباط أميل إلى التركيز المفرط على كل ما هو سلبي.

Participants respond to each item on a 5-point Likert scale: 1 = نادراً جداً = 2 نادراً = 3 أحياناً = 4 غالباً = 5 دائماً تقريباً

تعليمات الإجابة

يستجيب المشاركون لكل عبارة على مقياس ليكرت من 5 درجات = 1: نادراً جداً = 2: نادراً = 3: أحياناً = 4: غالباً = 5: دائماً تقريباً

طريقة التصحيح

- الأبعاد الإيجابية (الرحمة الذاتية، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية) تُحسب كما هي.
- الأبعاد السلبية (الحكم على الذات، العزلة، الإفراط في التماهي) تُعكس درجاتها (أي يتم قلب الدرجات قبل حساب المتوسط).
- الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات هي متوسط جميع البنود الـ 12 بعد إجراء التصحيح العكسي للبنود السلبية.
- يمكن أيضاً حساب درجة كل بُعد فرعي