

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این

پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.

پرسشنامه ترس از شفقت (FCS)

پرسشنامه ترس از شفقت دارای 36 سوال بوده و توسط گیلبرت و همکارانش در سال 2011 طراحی و تنظیم شده است و دارای 3 بعد (ترس از شفقت نسبت به خود ، ترس از شفقت دیگران و ترس از شفقت به دیگران) می باشد.

قسمتی از سوالات:

ردیف	سوالات	هرگز موافق	موافق	نظری ندارم	موافقم	مخالقم
1	دلسوزی بیش از اندازه باعث می شود افراد نرم و انعطاف پذیر به نظر برسند و بتوان به راحتی از آنها سوءاستفاده کرد.					
2	اگر شما خیلی بخشنده و دلسوز باشید، مردم به راحتی از شما امتیاز خواهند گرفت.					
3	از آن می ترسم که دلسوزی و مهربانی بسیار، مرا به هدفی آسان برای دیگران تبدیل کند.					
4	می ترسم که اگر غمخوار و دلسوز دیگران باشم، بعضی از آنها بیش از حد به من وابسته شوند.					
5	اگر مردم مرا بیش از حد مهربان و دلسوز ببینند، از من امتیاز خواهند گرفت.					
6	=====					

					می ترسم اگر احساس دلسوزی و گرمی با خود را شروع کنم، احساس غم و اندوه یا از دست دادن پیدا کنم.	30
					وقتی تالش می کنم و در حق خودم گرمی و مهربانی را در پیش می گیرم، فقط نوعی احساس پوچی را تجربه می کنم.	31
					هرگز در حق خودم احساس شفقت و دلسوزی نکرده ام؛ برای همین نمی دانم از کجا باید چنین احساساتی را شروع کنم.	32
					احساس می کنم که سزاوار مهربانی و بخشایش خودم نیستم.	33
					اگر در مورد مهربانی و مالیمت با خودم فکر کنم، این موضوع ناراحتم خواهد کرد.	34
					توفیق در زندگی، بیشتر در اثر محکم و سرسخت بودن با خود اتفاق می افتد تا دلسوزی در حق خود.	35
					فهمیده ام که برای من انتقاد نسبت به خود راحت تر است تا مهربانی با خود.	36