**مقیاس شفت به خود**

**1- وقتی در چیزی که برای من اهمیت دارد با ناکامی مواجه می شوم، شدیدا" احساس بی کفایتی می کنم.**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**2- سعی می کنم نسبت به آن جنبه های شخثیت که دوستش ندارم ، صبور و پذیرا باشم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**3- وقتی اتفاق ناگواری رخ می دهد سعی می کنم یک نگاه متعادل نسبت به موقعیت داشته باشم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**4- وقتی احساس غم و افسردگی می کنم ، بیشتر گرایش دارم اینگونه فکر کنم که بیشتر مردم احتمالا از من شاد ترند.**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**5- سعی می کنم شکست و ناکامی هایم را بعنوان بخشی از شرایط انسانی بدانم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**6- در زمانها و اوقات سخت و دشوار به خودم توجه و محبت لازم را می کنم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**7- وقتی چیزی ناراحتم کند، سعی می کنم تا هیجاناتم را در حالت تعادل نگه دارم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**8- وقتی در چیزی که برایم اهمیت دارد با شکست و ناکامی روبرو می شوم ، تمایل دارم در شکست و ناکامی ام احساس تنهایی و بی کسی کنم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**9- وقتی احساس غمگینی می کنم ، تمایل دارم تا بطور وسواس گونه ای به هر چیز غلط و نادرستی خیره و متمرکز شوم.**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**10- وقتی در برخی جاها احساس بی کفایتی می کنم ، سعی می کنم به خودم یادآور شوم که احساس بی کفایتی چیزی است که همه مردم کم و بیش آن را تجربه می کنند.**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**11- نقص و ایرادهای خودم را هیچگاه نمی پذیرم و درباره آنها با خودم قضاوت گرانه برخورد می کنم .**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**

**12- نسبت به آن جنبه های شخصیتم که دوست ندارم ، بسیار نا صبور و بی تحمل هستم.**

**کاملا "موافقم O موافقم Oنظری ندارم Oمخالفم Oکاملا" مخالفم O**