

## LESTVICA SOČUTJA DO SEBE

Lestvico sočutja do sebe se lahko uporablja v raziskovalne namene. S strani avtorice vprašalnika in avtorjev priredbe je dovoljena uporaba in objava tudi za diplomske in magistrske naloge.

Avtorica vprašalnika: Kristin Neff

Referenca: Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Avtorji slovenske priredbe vprašalnika:

izr. prof. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih. ([gregor.zvelc@guest.arnes.si](mailto:gregor.zvelc@guest.arnes.si))

Nika Uršič, mag. psih. ([nika.ursic@gmail.com](mailto:nika.ursic@gmail.com))

Daša Kocjančič, mag. psih. ([dasa.kocjancic@gmail.com](mailto:dasa.kocjancic@gmail.com))

Citiranje: Uršič, N., Kocjančič, D. in Žvelc, G. (2018). Psychometric Properties of the Slovenian Long and Short Version of the Self-Compassion Scale. *Psihologija*. Advance online publication. <https://doi.org/10.2298/PSI180408029U>

## LESTVICE IN VREDNOTENJE:

Prijaznost do sebe: 5, 12, 19, 23, 26

Samoobsojanje: 1, 8, 11, 16, 21

Skupna človeška izkušnja: 3, 7, 10, 15

Izolacija: 4, 13, 18, 25

Čuječnost: 9, 14, 17, 22

Pretirana identifikacija: 2, 6, 20, 24

Rezultat na posamezni lestvici je povprečje lestvice (torej rezultat, deljen s številom postavk lestvice). Za izračun skupnega rezultata obratno vrednotimo lestvice Samoobsojanje, Izolacija in Pretirana identifikacija (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1). V naslednjem koraku izračunamo povprečje vseh šestih povprečij posameznih lestvic. Podatke lahko analiziramo bodisi z vidika rezultatov posameznih lestvic ali pa skupnega rezultata.

## KAKO SE OBIČAJNO OBNAŠAM DO SEBE V TEŽKIH ČASIH

Pred odgovorom vsako trditev natančno preberite. Na levi strani vsake trditve nato označite, kako pogosto se vedete v skladu s trditvijo. Ob tem uporabite naslednjo lestvico:

- | Skoraj<br>nikoli |   |   |   |   | Skoraj<br>vedno                                                                                                    |
|------------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 2 | 3 | 4 | 5 |                                                                                                                    |
| _____            |   |   |   |   | 1. Do svojih napak in pomanjkljivosti sem obsojajoč/-a in jih ne odobravam.                                        |
| _____            |   |   |   |   | 2. Ko sem slabe volje, pogosto premišlujem in se usmerjam na vse, kar je narobe.                                   |
| _____            |   |   |   |   | 3. Kadar se stvari zame slabo odvijajo, vidim težave kot del življenja, skozi katerega gredo vsi.                  |
| _____            |   |   |   |   | 4. Ko razmišljam o svojih pomanjkljivostih, se počutim bolj odtujenega/-o in odrezanega/-ano od ostalega sveta.    |
| _____            |   |   |   |   | 5. Kadar čutim čustveno bolečino, skušam biti ljubeč/-a do sebe.                                                   |
| _____            |   |   |   |   | 6. Kadar mi spodleti pri nečem meni pomembnem, me prevzamejo občutki manjvrednosti.                                |
| _____            |   |   |   |   | 7. Kadar se počutim slabo in potrto, se opomnim, da je na svetu še veliko drugih ljudi, ki se počuti tako kot jaz. |
| _____            |   |   |   |   | 8. V težkih časih težim k temu, da sem strog/-a do sebe.                                                           |
| _____            |   |   |   |   | 9. Kadar me nekaj vznemiri, poskušam svoja čustva obdržati v ravnovesju.                                           |
| _____            |   |   |   |   | 10. Kadar imam občutek, da nisem dovolj dober/-bra, se poskusim opomniti, da ima večina ljudi takšne občutke.      |
| _____            |   |   |   |   | 11. Sem netoleranten/-na in nepotrpežljiv/-a do tistih delov svoje osebnosti, ki mi niso všeč.                     |
| _____            |   |   |   |   | 12. Ko preživljam zelo težko obdobje, si namenim skrb in nežnost, ki ju potrebujem.                                |
| _____            |   |   |   |   | 13. Ko sem slabe volje, imam občutek, da je večina drugih ljudi verjetno srečnejših od mene.                       |
| _____            |   |   |   |   | 14. Ko se zgodi nekaj bolečega, poskušam zavzeti uravnotežen pogled na situacijo.                                  |
| _____            |   |   |   |   | 15. Na svoje neuspehe poskušam gledati kot na del človeškega stanja.                                               |
| _____            |   |   |   |   | 16. Kadar vidim aspekte sebe, ki mi niso všeč, se spravim nase.                                                    |

- \_\_\_\_\_ 17. Če sem neuspešen/-na pri nečem, kar mi je pomembno, skušam pogledati na situacijo realistično.
- \_\_\_\_\_ 18. Kadar imam z nečim res težave, imam občutek, da gre ostalim ljudem lažje od rok.
- \_\_\_\_\_ 19. Ko trpim, sem prijazen/-na do sebe.
- \_\_\_\_\_ 20. Ko me nekaj vznemiri, me moja čustva popolnoma prevzamejo.
- \_\_\_\_\_ 21. Ko trpim, sem lahko nekoliko neprizanesljiv/-a do sebe.
- \_\_\_\_\_ 22. Ko sem slabe volje, skušam k svojim občutkom pristopiti z odprtostjo in radovednostjo.
- \_\_\_\_\_ 23. Sem strpen/-na do lastnih napak in pomanjkljivosti.
- \_\_\_\_\_ 24. Kadar se zgodi nekaj bolečega, pretirano napihnem celotno situacijo.
- \_\_\_\_\_ 25. Kadar mi spodleti pri nečem meni pomembnem, se počutim sam/-a s svojim neuspehom.
- \_\_\_\_\_ 26. Trudim se biti razumevajoč/-a in potrpežljiv/-a do tistih vidikov moje osebnosti, ki mi niso všeč.