

Önegyüttérzés (Self-Compassion) kérdőív (SCS-H)

Hogyan viselkedek magammal szemben nehéz időkben?

Kérek, gondosan olvasd el az egyes állításokat, mielőtt válaszolnál! Jelöld be az alábbi skála szerint, hogy milyen gyakran viselkedsz úgy egy adott helyzetben:

Szinte soha					Majdnem mindig
1	2	3	4	5	

- Amikor lehangolt vagyok, hajlamos vagyok arra gondolni, hogy az emberek többsége valószínű boldogabb, mint én.
- Amikor valami fájdalmas történik, igyekszem több oldalról megítélni a helyzetet.
- Igyekszem úgy tekinteni a gyarlóságaimat, mint amelyek az emberi természet velejárói.
- Amikor személyiségem nem kedvelt vonásait látom, bírálom magam.
- Amikor valami számomra fontos dologban kudarcot vallok, megpróbálok a dologgal kapcsolatban tárgyilagos maradni.
- Amikor keményen kell küzdenem, hajlamos vagyok azt hinni, hogy másoknak ugyanez bizonyára könnyebben megy.
- Kedves vagyok magamhoz, ha szenvedek valami miatt.
- Amikor valami felbosszant, elragadnak az érzéseim.
- Egy kicsit keményszívű tudok lenni magammal, amikor szenvedek.
- Amikor le vagyok törve, igyekszem kíváncsian és nyitottan fürkészn az érzéseimet.
- Toleráns vagyok a hiányosságaimmal és tökéletlenségeimmel szemben.
- Amikor valami fájdalmas történik, hajlamos vagyok azt eltúlozni.

13. Amikor kudarcot vallok valamiben, ami fontos nekem, hajlamos vagyok arra, hogy kudarcomban egyedül érezzem magam.
14. Próbálok megértő és türelmes lenni azokkal a tulajdonságaimmal szemben, amelyeket nem kedvelek önmagamban.
15. Rosszallom és elítélem a hiányosságaimat és tökéletlenségeimet.
16. Amikor le vagyok törve, minden rossz dolog kényszeresen fogva tart.
17. Amikor a dolgom rosszul alakulnak, a nehézségeket az élet velejárójának tekintem, amelyeken mindenki keresztülmegy.
18. Amikor a hibáimra gondolok, úgy érzem, még inkább el vagyok vágva a világtól.
19. Amikor lelki fájdalmat élek át, igyekszem szeretetteljes lenni magamhoz.
20. Amikor nem sikerül valami számomra fontos dolog, felemésztenek a tökéletlenségemmel kapcsolatos érzések.
21. Amikor „padlón vagyok”, arra gondolok, hogy sok olyan ember van a világon, aki hasonlóan érzi magát.
22. Az igazán nehéz időkben kemény, szigorú szoktam lenni magamhoz.
23. Amikor valami felbosszant, igyekszem megőrizni az érzelmi egyensúlyomat.
24. Amikor valamilyen vonatkozásban alkalmatlannak érzem magam, igyekszem emlékeztetni magam arra, hogy a tökéletlenség érzése a legtöbb ember számára ismerős.
25. Intoleráns és türelmetlen vagyok azokkal a tulajdonságaimmal szemben, amelyeket nem kedvelek.
26. Amikor nagyon nehéz időszakot élek át, megadom magamnak azt a kényeztetést és figyelmet, amire szükségem van.