

Samkenndarskali (The Self-Compassion Scale, Neff, 2003)

Hvernig bregstu við sjálfum/sjálfri þér á erfiðum tímum?

Lestu vel hverja staðhæfingu áður en þú svarar. Merktu við (vinstra megin við hverja staðhæfingu) hvernig þú bregst við með því að nota skalann hér að neðan (1=næstum aldrei - 5=næstum alltaf).

Næstum aldrei

1

2

3

4

Næstum alltaf

5

- _____ 1. Ég er ósátt/ur og dæmandi gagnvart eigin göllum og getu.
- _____ 2. Þegar mér líður illa hef ég tilhneigingu til að einblína á allt sem miður fer.
- _____ 3. Þegar hlutirnir ganga illa hjá mér lít ég þannig á að erfiðleikar séu hluti af lífi allra.
- _____ 4. Þegar ég horfi á misbrest/galla mína hef ég tilhneigingu til að finnast eins og ég sé einangraður/einangruð og aðskilin/n frá heiminum.
- _____ 5. Ég reyni að sýna mér væntumþykju þegar að ég finn fyrir tilfinningalegum sársauka.
- _____ 6. Þegar mér mistekst eitthvað sem að mínu mati er mikilvægt þá fyllist ég vanmáttarkennd.
- _____ 7. Þegar ég er niðurdregin/n minni ég mig á að það er fullt af fólki sem að líður eins og mér.
- _____ 8. Á erfiðum tímum er ég harður/hörð við mig.
- _____ 9. Þegar eitthvað kemur mér úr jafnvægi reyni ég að hafa stjórn á tilfinningum mínum.
- _____ 10. Þegar ég finn fyrir vanmætti mínum minni ég mig á að vanmáttur er tilfinning sem að flestir þekkja.
- _____ 11. Ég er óþolinmóð/ur og óvægin/n gagnvart þeim þáttum sem mér líkar ekki í eigin fari.
- _____ 12. Þegar ég fer í gegnum erfiðleika, veiti ég mér þá umhyggju, skilning/blíðu sem ég þarfnast.
- _____ 13. Þegar ég er niðurdregin/n finnst mér eins og allir séu hamingjusamari en ég.
- _____ 14. Þegar eitthvað sársaukafullt gerist reyni ég að meta aðstæður á yfirvegaðan hátt.
- _____ 15. Ég reyni að sjá galla mína sem hluta af mannlegu eðli.
- _____ 16. Þegar ég verð var/vör við hluta í fari mínu sem mér líkar ekki við ríf ég mig niður.
- _____ 17. Þegar ég bregst sjálfum/sjálfri mér í einhverju sem skiptir mig verulegu máli reyni ég að horfa á hlutina í samhengi.
- _____ 18. Þegar ég á í virkilegum erfiðleikum hef ég tilhneigingu til að halda að lífið sé auðveldara hjá öðrum.
- _____ 19. Ég sýni mér samkennd/velvild þegar ég mæti mótlæti.
- _____ 20. Þegar eitthvað kemur mér úr jafnvægi þá bera tilfinningarnar mig ofurliði.

- _____ 21. Ég get verið harðneskjuleg/ur gagnvart mér þegar ég mæti mótlæti/þjáningu.
- _____ 22. Þegar mér líður illa reyni ég að nálgast tilfinningar mínar með forvitni og opnum huga.
- _____ 23. Ég er umburðarlynd/ur gagnvart eigin göllum og misbrestum.
- _____ 24. Þegar eitthvað sársaukafullt gerist hef ég tilhneigingu til að gera of mikið úr því.
- _____ 25. Þegar mér mistekst eitthvað sem skiptir mig máli, hef ég tilhneigingu til að líða eins og ég sé ein/n um misbrestina.
- _____ 26. Ég reyni að vera skilningsrík/ur og þolinmóð/ur gagnvart þeim þáttum sem mér líkar ekki í fari mínu.

Þýðing: Valgerður M. Magnúsdóttir, Helma R. Einarsdóttir