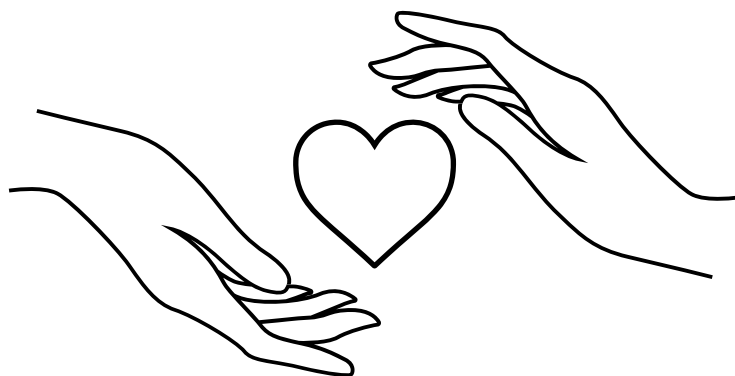


PUHU ITSELLESI KUIN YSTÄVÄLLESI

Tämä kysely kartoittaa sitä, miten käyttäydyt kun kohtaat vaikeuksia. Kysely pohjautuu Kristin Neffin itsemyötätuntokyselyyn (Self-Compassion Scale, 2003). Tämä kysely on lyhennetty ja adaptoitu versio alkuperäisestä testistä.

Lue jokainen väittämä huolellisesti ennen vastaamista. Kyselyssä on kaksi osuutta ja yhteensä 12 kysymystä.

Huomaathan, että osioissa asteikot ovat käänteiset, ensimmäisessä osuudessa 1 = ei juuri koskaan ja 5 = melkein aina, kun taas toisessa osuudessa 1 = melkein aina ja 5 = ei juuri koskaan.



OSA 1

Vastaa alla oleviin väittämiin asteikolla 1-5.

1 = ei juuri koskaan

2 = harvoin

3 = silloin tällöin

4 = usein

5 = melkein aina



1. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä
2. Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.
3. Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.
4. Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä, jota tarvitsen.
5. Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.
6. Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille ihmisille.

OSA 2

Vastaa alla oleviin väittämiin asteikolla 1-5.

Huomaa käännteinen asteikko!

- 1= melkein aina
- 2= usein
- 3= silloin tällöin
- 4= harvoin
- 5= ei juuri koskaan



- 7. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.
- 8. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.
- 9. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.
- 10. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.
- 11. Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.
- 12. Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.

TULOKSET

Laske pisteesi yhteen:

Pisteiden keskiarvo:

(kokonaispisteet/12)

Tulosten tulkinta

1-2,5: Itsemyötätuntosi on varsin alhainen tässä vaiheessa. Hyötyisit suuresti itsemyötätunnon kehittamisestä.

2,5-3,5: Olet suurin piirtein yhtä myötätuntoinen kuin muut länsimaalaiset ihmiset keskimäärin. Hyötyisit silti itsemyötätunnon edelleen kehittamisestä.

3,5-5: Olet hyvin itsemyötätuntoinen! Jatka samaan malliin. Muista ylläpitää tätä tärkeää taitoasi.

