

	prawie nigdy	prawie zawsze
1. Jestem krytycznie nastawiony/a względem swoich niedoskonałości.	☐	☐
2. Kiedy jestem przygnębiony/a, koncentruje się obsesyjnie na wszystkim, co złe.	☐	☐
3. Kiedy dzieje się coś trudnego dla mnie, przyjmuję to jako część życia.	☐	☐
4. Kiedy widzę swoje niedoskonałości, czuję się odcięty/a od reszty świata.	☐	☐
5. Staram się być dla siebie dobry/a, kiedy czuję emocjonalny ból.	☐	☐
6. Kiedy ponoszę porażkę w czymś dla mnie ważnym, czuję się nieudany/a.	☐	☐
7. Kiedy jest mi źle, pamiętam o innych ludziach, którzy mają podobnie.	☐	☐
8. Kiedy mam gorszy okres, jestem dla siebie bardzo surowy/a.	☐	☐
9. Kiedy coś mnie zezłości, staram się zachować w tym równowagę.	☐	☐
10. Kiedy czuję się niedoskonały/a, pamiętam, że wielu ludzi tak się czuje.	☐	☐
11. Jestem niecierpliwy i nietolerancyjny dla cech, których w sobie nie lubię.	☐	☐
12. Kiedy przechodzę przez coś ciężkiego, jestem dla siebie delikatny/a i dobry/a.	☐	☐
13. Kiedy czuję się gorzej, myślę, że inni ludzie są ode mnie szczęśliwsi.	☐	☐
14. Kiedy dzieje się coś bolesnego, staram się o wyważony punkt widzenia.	☐	☐
15. Moje porażki i błędy, postrzegam jako część ludzkiego doświadczenia.	☐	☐
16. Kiedy dostrzegam w sobie coś, czego nie lubię, jestem na siebie zły/a.	☐	☐
17. Kiedy odnoszę porażkę w czymś ważnym, staram się o zdrowy dystans.	☐	☐
18. Kiedy mam trudny czas, myślę, że inni mają w życiu łatwiej ode mnie.	☐	☐
19. Jestem dla siebie dobry/a, kiedy cierpię.	☐	☐
20. Kiedy się zezłoszczę, pozwalam się ponieść emocjom.	☐	☐
21. Jestem dla siebie zimny/a, kiedy doświadczam cierpienia.	☐	☐
22. Kiedy jest mi gorzej, podchodzę do tych uczuć z otwartością, ciekawością.	☐	☐
23. Jestem wyrozumiały/a dla własnych wad czy niedoskonałości.	☐	☐
24. Kiedy dzieje się coś przykrego, rozdmuchuję tę sprawę ponad miarę.	☐	☐
25. Kiedy odnoszę w czymś ważnym porażkę, czuję się w niej osamotniony/a.	☐	☐
26. Staram się być wyrozumiały/a dla tych swoich cech, których nie lubię.	☐	☐

Zdania nr 2, 3, 9, 14, 20, 22 i 24 badają podejście do nieprzyjemnych emocji. Odpowiednią reakcją dla samowspółczucia jest *uwaga* i *akceptacja*, negatywną - *pogrążanie się* w tych emocjach.

Zdania nr 1, 5, 6, 8, 11, 12, 16, 17, 19, 21, 23 i 26 badają stosunek do samego siebie w chwili niepowodzenia czy pomyłki. Pozytywną reakcją jest *łagodność* i *wyrozumiałość*, negatywną - *samoosądzanie* i *surowość*.

Zdania nr 4, 7, 10, 13, 15, 18 i 25 badają poczucie więzi z innymi ludźmi w chwili cierpienia. Pozytywną reakcją jest koncentracja na *solidarności z innymi*, negatywną zaś - *poczucie izolacji* i *osobistej niesprawiedliwości*.

