

Skala Mechanizmów Przebaczenia Sobie
ang. *Differentiated Self-Forgiveness Process Scale; DSFPS*

Określ, w jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, korzystając z siedmiostopniowej skali odpowiedzi, gdzie 1 oznacza „*zdecydowanie się nie zgadzam*”, 2 oznacza „*nie zgadzam się*”, 3 oznacza „*raczej się nie zgadzam*”, 4 oznacza „*ani się zgadzam, ani się nie zgadzam*”, 5 oznacza „*raczej się zgadzam*”, 6 oznacza „*zgadzam się*”, a 7 oznacza „*zdecydowanie się zgadzam*”.

1. Czuję, że ta osoba dostała to, na co zasłużyła.	1	2	3	4	5	6	7
2. Nie tylko ja ponoszę winę za to, co się stało.	1	2	3	4	5	6	7
3. Myślę, że to przede wszystkim ta osoba ponosi winę za to, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7
4. Czuję, że to, co się stało, było z mojej winy.	1	2	3	4	5	6	7
5. Czuję złość z powodu tego, jak zostałem/zostałam potraktowany/potraktowana.	1	2	3	4	5	6	7
6. Nie jestem do końca pewien/pewna, czy to, co zrobiłem/zrobiłam, było złe.	1	2	3	4	5	6	7
7. To, co zrobiłem/zrobiłam, jest niewybaczalne.	1	2	3	4	5	6	7
8. Nie potrafię uporać się z tym, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7
9. Zasługuję na cierpienie za to, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7
10. Przez to, co zrobiłem/zrobiłam, nie mogę spojrzeć sobie w oczy.	1	2	3	4	5	6	7
11. Należy mi się kara za to, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ciągłe wracam myślami do tego, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7
13. Nie rozumiem, dlaczego zachowałem/zachowałam się w ten sposób.	1	2	3	4	5	6	7
14. Próbowałem/próbowałam zrozumieć, dlaczego postąpiłem/postąpiłam w ten sposób.	1	2	3	4	5	6	7
15. Staram się wyciągnąć naukę z tego, co zrobiłem/zrobiłam źle.	1	2	3	4	5	6	7
16. Starałem/starałam się zmierzyć z własnym poczuciem winy.	1	2	3	4	5	6	7
17. Włożyłem/włożyłam wysiłek w przepracowanie tego, co zrobiłem/zrobiłam źle.	1	2	3	4	5	6	7
18. Staram się zaakceptować siebie mimo błędów i słabości.	1	2	3	4	5	6	7
19. Od czasu, gdy to zrobiłem/zrobiłam, staram się zmienić.	1	2	3	4	5	6	7
20. Nie lekceważę tego, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7

Skala obejmuje 20 stwierdzeń i ma strukturę trójczynnиковą; służy do pomiaru trzech odrębnych mechanizmów reagowania na własne przewinienie interpersonalne: *pseudo-przebaczenia sobie* (pozycje 1–6), *karania siebie* (pozycje 7–13) oraz *autentycznego przebaczenia sobie* (pozycje 14–20). Wyniki podskal oblicza się poprzez zsumowanie lub uśrednienie odpowiedzi na pozycje należące do danego wymiaru; w podskali pseudo-przebaczenia sobie pozycja nr 4 podlega odwróceniu. Polska adaptacja wykazała bardzo dobrą spójność wewnętrzną (pseudo-przebaczenie sobie: $\alpha = .82$; $\omega = .83$; karanie siebie: $\alpha = .89$; $\omega = .89$; autentyczne przebaczenie sobie: $\alpha = .90$; $\omega = .90$). Trafność zbieżną potwierdzono poprzez dodatnie związki karania siebie z poczuciem winy, wstydu i depresyjnością oraz ujemne z dobrostanem, koherencją i wsparciem społecznym; autentyczne przebaczenie sobie wiązało się dodatnio z dyspozycyjnym przebaczeniem sobie, poczuciem winy, koherencją i wsparciem społecznym oraz ujemnie z depresyjnością; pseudo-przebaczenie sobie wiązało się dodatnio z dobrostanem i dyspozycyjnym przebaczeniem sobie oraz ujemnie z poczuciem winy i wstydu. Wyższy wynik oznacza większe nasilenie danego mechanizmu.

Należy cytować:

Adaptacja: Skalski-Bednarz, S. B. (w druku). *Psychologia przebaczenia sobie*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie.

Oryginalna wersja: Woodyatt, L., Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225–259. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>