

Skala Dwutorowego Przebaczenia Sobie
ang. *Self-Forgiveness Dual-Process Scale; SFDPS*

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. Postaram się nie popełnić tego samego błędu w przyszłości.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uznaję, że ponoszę winę za swoje czyny.	1	2	3	4	5	6	7
3. Gdybym mógł/mogła, cofnąłbym/cofnęłabym to, co zrobiłem/zrobiłam.	1	2	3	4	5	6	7
4. Żałuję, że postąpiłem/postąpiłam niezgodnie z własnymi wartościami.	1	2	3	4	5	6	7
5. Moje działania naruszyły coś, co było dla mnie ważne.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mimo że zrobiłem/zrobiłam coś złego, wciąż potrafię zaakceptować siebie.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mimo tego, co zrobiłem/zrobiłam źle, wciąż czuję się wartościową osobą.	1	2	3	4	5	6	7
8. Mimo że postąpiłem/postąpiłam źle, wciąż potrafię odnosić się do siebie z życzliwością.	1	2	3	4	5	6	7
9. Mimo że postąpiłem/postąpiłam źle, wciąż szanuję siebie.	1	2	3	4	5	6	7
10. Potrafię okazać sobie współczucie.	1	2	3	4	5	6	7

Skala obejmuje 10 stwierdzeń i ma strukturę dwuczynnikową; służy do pomiaru dwóch komplementarnych mechanizmów reagowania na własne przewinienie: *reafirmacji naruszonych wartości* (pozycje 1–5) oraz *odbudowy samooceny* (pozycje 6–10). Wyniki podskal oblicza się poprzez zsumowanie lub uśrednienie odpowiedzi na pozycje należące do danego wymiaru. Polska adaptacja wykazała dobrą lub bardzo dobrą spójność wewnętrzną (reafirmacja naruszonych wartości: $\alpha = .84$; $\omega = .85$; odbudowa samooceny: $\alpha = .91$; $\omega = .91$). Trafność zbieżną potwierdzono poprzez dodatnie związki reafirmacji naruszonych wartości z poczuciem winy, wstydu, dyspozycyjnym przebaczeniem sobie i autentycznym przebaczeniem sobie oraz dodatnie związki odbudowy samooceny ze współczuciem wobec siebie i dyspozycyjnym przebaczeniem sobie, a także ujemne 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: Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., Hook, J. N., Maguen, S. (2018). Development of the Self-Forgiveness Dual-Process Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 65(6), 715–726. <https://doi.org/10.1037/cou0000293>