

LESTVICA ČUJEČE POZORNOSTI IN ZAVEDANJA

(KIRK WARREN BROWN & RICHARD M. RYAN, 2003)

Spodaj se nahajajo različne trditve o izkušnjah iz vašega vsakdanjega življenja. Z uporabo 6-stopenjske lestvice določite, kako pogosto trenutno doživljate vsako izmed navedenih izkušenj. Odgovorite skladno z realnim doživljanjem naštetih izkušenj in ne skladno s tem, kaj mislite, da bi morali doživljati. Vsako trditev upoštevajte ločeno glede na ostale trditve.



Trditev

- | | | |
|-----|---|-----------------------|
| 1. | Določeno čustvo lahko doživljam nekaj časa, preden se ga zavem. | ☐ |
| 2. | Polomim ali polijem stvari zaradi nepazljivosti, nepozornosti ali zaradi tega, ker razmišljam o nečem drugem/sem z mislimi drugje. | ☐ |
| 3. | Težko ostajam pozoren/a na to, kar se dogaja v sedanjosti. | ☐ |
| 4. | Z namenom, da bi prišel/a, kamor želim, sem usmerjen/a k hitri hoji, brez da bi usmerjal/a pozornost na to, kar se mi dogaja na poti. | ☐ |
| 5. | Nisem usmerjen/a k temu, da bi opazil/a občutke napetosti v telesu ali nelagodja, vse dokler slednji ne pritegnejo moje pozornosti. | ☐ |
| 6. | Ime osebe pozabim v istem trenutku, ko mi ga prvič pove. | ☐ |
| 7. | Delujem "avtomatsko", brez posebnega zavedanja, kaj počnem. | ☐ |
| 8. | Hitim skozi dejavnosti, brez da bi jim zares namenil/a pozornost. | ☐ |
| 9. | Tako sem osredotočen/a na cilj, ki ga želim doseči, da izgubim občutek, kaj trenutno počnem, da bi ta cilj dosegel/a. | ☐ |
| 10. | Delo ali naloge opravljam avtomatično, brez da bi se zavedal/a, kaj počnem. | ☐ |
| 11. | Zalotim se, da nekoga z enim ušesom poslušam, hkrati pa počnem nekaj drugega. | ☐ |
| 12. | Vozim na "avtomatski pilot" in se potem sprašujem, zakaj sem se tja namenil/a. | ☐ |
| 13. | Preveč sem obremenjen/a s preteklostjo ali s prihodnostjo. | ☐ |
| 14. | Zalotim se, da stvari počnem, brez da bi bil/a nanje pozoren/a. | ☐ |
| 15. | Prigrizek pospravim brez zavedanja, da sem jedel/a. | ☐ |

6-stopenjska lestvica

- | | | | | | |
|--------------|--------------|---------------------|-------------------|------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Skoraj vedno | Zelo pogosto | Bolj pogosto kot ne | Bolj redko kot ne | Zelo redko | Skoraj nikoli |

Vrednotenje vaših odgovorov

Vse vaše odgovore seštejte:

Moj skupni seštevek:

Nato izračunajte povprečje zgornjih 15 trditev, kar storite tako, da skupni seštevek delite s številom trditev (15).

Moje povprečje:

Razpon povprečij se giblje med 1 in 6.
Najpogostejši rezultat znaša 3,86.

Višji rezultat pomeni višjo nagnjenost posameznika k čuječnosti.



Če ste na lestvici dosegli **manj kot 3,86 točk** vam priporočamo, da se posvetite tehnikam za zmanjševanje stresa (npr. sprostitvene tehnike, dihalne vaje, avtogeni trening, ...).

Preizkusite lahko tudi različne vaje prakse čuječnosti, ki vam bodo sčasoma pomagale do bolj usmerjene pozornosti in zavedanja.

V kolikor ste na lestvici dosegli **več kot 3,86 točk**, to pomeni, da že poznate načine, kako svojo upravljati s svojo pozornostjo ter zavedanjem. Priporočamo vam, da s temi praksami nadaljujete in še naprej skrbite tudi za ustrezno telesno ter mentalno ravnovesje v življenju.

Pri skrbi za dobro duševno zdravje in počutje vam lahko pomagamo strokovnjaki iz Employee Assistance Programa.

