

SKALA SVESENE PAŽNJE

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

Ispod se nalaze različite izjave o iskustvima iz vašeg svakodnevnog života. Koristeći 6-stepenu skalu, odredite koliko često trenutno doživljavate svako od navedenih iskustava. Odgovorite prema svom stvarnom iskustvu, a ne prema onome što mislite da bi trebalo da doživite. Razmotrite svaku tvrdnju posebno u odnosu na druge tvrdnje.



Trdnje

- 1.** Mogu da doživljavam određenu emociju neko vreme pre nego što je postanem svestan.
- 2.** Razbijam ili prosipam stvari zbog nepažnje ili zato što razmišljam o nečemu drugom.
- 3.** Teško mi je da obraćam pažnju na ono što se dešava u sadašnjosti.
- 4.** Da bih stigao/la tamo gde želim, težim da hodam brzo, ne obraćajući pažnju na ono što mi se dešava na putu.
- 5.** Sklon sam da ne primetim osećaj napetosti u svom telu ili nelagodnosti dok mi to ne privuče pažnju.
- 6.** Zaboravim nečije ime istog trenutka kada mi ga prvi put kažu.
- 7.** Radim „automatski“, bez neke posebne svesti o tome što radim.
- 8.** Žurim kroz aktivnosti ne obraćajući pažnju na njih.
- 9.** Toliko sam fokusiran/a na cilj koji želim da postignem, da gubim pojam o tome šta trenutno radim da bih postigao/la taj cilj.
- 10.** Posao ili zadatke obavljam automatski, a da nisam svestan/na šta radim.
- 11.** Slušam nekoga jednim uhom dok istovremeno radim nešto drugo.
- 12.** Vozim na "automatskom pilotu" i onda se zapitam zašto sam tamo otisao.
- 13.** Previše sam zaokupljen/a prošlošću ili budućnošću.
- 14.** Uhvatim sebe da radim stvari ne obraćajući pažnju na njih.
- 15.** Grickam, a da nisam svestan/na da jedem.

6-stepena skala

1

2

3

4

5

6

Gotovo
uvek

Veoma
često

Često

Retko

Veoma
retko

Gotovo
nikad

Evaluacija vaših odgovora

Dodajte sve svoje odgovore:

Moj ukupni skor:

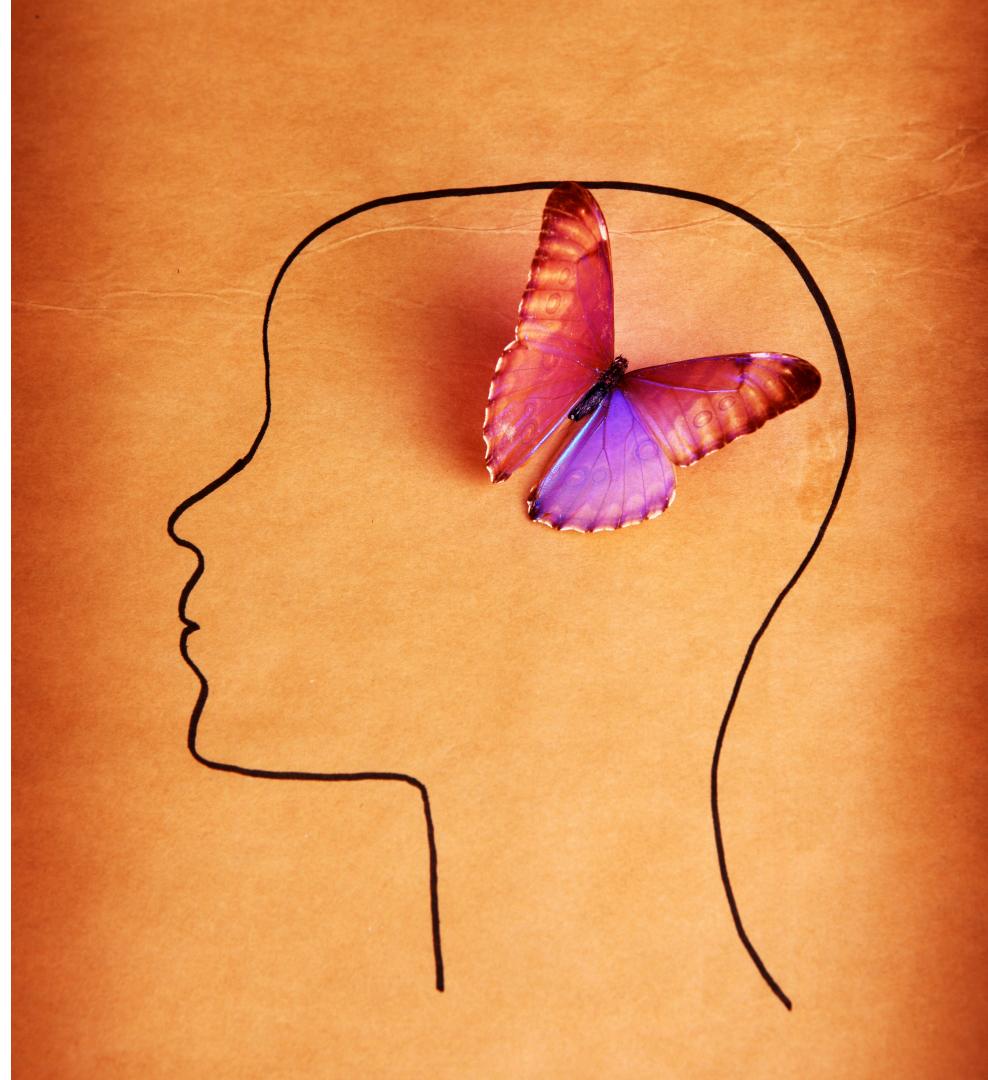
Zatim izračunajte prosek gornjih 15 izjava tako što ćete ukupan skor podeliti sa brojem izjava (15).

Moj prosek:

Opseg prosekova varira između 1 i 6.

Najčešći rezultat je 3,86.

Viši rezultat znači veću sklonost pojedinca da bude pažljiv/svestan.



Ako ste postigli **manje od 3,86 poena** na skali, preporučujemo da se fokusirate na tehnike smanjenja stresa (npr. tehnike opuštanja, vežbe disanja, autogeni trening,...).

Takođe, možete da isprobate razne vežbe svesnosti koje će vam pomoći da vremenom postanete fokusiraniji i svesniji.

Ako ste postigli **više od 3,86 poena** na skali, to znači da već znate načine da upravljate svojom pažnjom i svešću.

Preporučujemo vam da nastavite sa ovim praksama i da nastavite da vodite računa o odgovarajućoj fizičkoj i mentalnoj ravnoteži u svom životu.

Stručnjaci iz Employee Assistance Program-a mogu da vam pomognu da se dobro brinete o svom mentalnom zdravlju i blagostanju.