

Self-Reflection and Insight Scale - Skala Samorefleksji i Wglądu (SRIS)

Opis

Skala Samorefleksji i Wglądu (Self-Reflection and Insight Scale, SRIS) jest narzędziem badawczym służącym do pomiaru samoświadomości, rozumianej jako zdolność, potrzeba oraz chęć do refleksji nad własnymi myślami, uczuciami i zachowaniami. Pomaga zrozumieć, w jakim stopniu dana osoba jest skłonna analizować własne przeżycia, poszukiwać znaczeń oraz rozwijać poznawcze rozumienie siebie.

Składa się z 20 itemów ocenianych na 6-punktowej skali, gdzie: 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 6 – „zdecydowanie się zgadzam”.

Skala SRIS znajduje zastosowanie w badaniach psychologicznych, edukacyjnych i rozwojowych. Może być używana w projektach z zakresu zdrowia psychicznego, rozwoju kompetencji osobistych i emocjonalnych czy szkoleń liderów i specjalistów. Umożliwia ocenę nie tylko poziomu autorefleksji, ale również jakości wglądu w siebie, co ma znaczenie przy planowaniu procesów rozwojowych i terapeutycznych. Może być wykorzystywana do pomiarów przed i po interwencji, porównań grup uczestniczących i kontrolnych oraz analizy zmian w dłuższym okresie.

Skala

1 – Strongly disagree (Zdecydowanie się nie zgadzam)

2 – Disagree (Nie zgadzam się)

3 – Slightly disagree (Raczej się nie zgadzam)

4 – Slightly agree (Raczej się zgadzam)

5 – Agree (Zgadzam się)

6 – Strongly agree (Zdecydowanie się zgadzam)

1. I don't often think about my thoughts. *	1	2	3	4	5	6
2. I rarely spend time in self-reflection. *	1	2	3	4	5	6
3. I frequently examine my feelings.	1	2	3	4	5	6
4. I don't really think about why I behave in the way that I do. *	1	2	3	4	5	6

5. I frequently take time to reflect on my thoughts.	1	2	3	4	5	6
6. I often think about the way I feel about things.	1	2	3	4	5	6
7. I am not really interested in analyzing my behaviour. *	1	2	3	4	5	6
8. It is important for me to evaluate the things that I do.	1	2	3	4	5	6
9. I am very interested in examining what I think about.	1	2	3	4	5	6
10. It is important to me to try to understand what my feelings mean.	1	2	3	4	5	6
11. I have a definite need to understand the way that my mind works.	1	2	3	4	5	6
12. It is important to me to be able to understand how my thoughts arise.	1	2	3	4	5	6
13. I am usually aware of my thoughts.	1	2	3	4	5	6
14. I'm often confused about the way that I really feel about things. *	1	2	3	4	5	6
15. I usually have a very clear idea about why I've behaved in a certain way.	1	2	3	4	5	6
16. I'm often aware that I'm having a feeling, but I often don't quite know what it is. *	1	2	3	4	5	6
17. My behavior often puzzles me. *	1	2	3	4	5	6
18. Thinking about my thoughts makes me more confused. *	1	2	3	4	5	6

19. Often I find it difficult to make sense of the way I feel about things. *	1	2	3	4	5	6
20. I usually know why I feel the way I do.	1	2	3	4	5	6

Liczenie i interpretacja wyników

Wyniki skali SRIS) oblicza się sumując osobno punkty dla każdej z trzech podskal, wskazanych poniżej. Dla pytań oznaczonych gwiazdką (*) należy odwrócić skalę, czyli odpowiedzi 1 przyznać 6 punktów, odpowiedzi 2 przyznać 5 punktów itd.

Engagement in Self-Reflection (Pozycje 1–6)

Need for Self-Reflection (Pozycje 7–12)

Insight (Pozycje 13–20)

Wyższe wyniki w danej podskali wskazują na większe zaangażowanie w autorefleksję, silniejszą potrzebę rozumienia siebie lub wyższy poziom wglądu emocjonalno-poznawczego. Niższe wyniki mogą sugerować brak zainteresowania introspekcją, trudności w rozpoznawaniu emocji lub ograniczony wgląd w motywacje i reakcje.

Literatura

Grant, M. Anthony. (2002) The Self-Reflection and Insight Scale: a New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behaviour and Personality*, 30(8), 821-836

Autor

Anthony M. Grant

Prawa autorskie

Wolny dostęp