

## EMWSS-CZ – Škála raných vzpomínek na vřelost a bezpečí

Tato škála se zaměřuje na některé vaše emoční vzpomínky z dětství. Všechny její položky se týkají nejruznějších pocitů, které jste možná zažívali, když jste byli mladí.

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte vždy zakroužkováním příslušné číslice vpravo, jak často jste se v dětství cítili daným způsobem.	ne, nikdy	ano, ale jen zřídka	ano, někdy	ano, často	ano, většinou
1. Měl/a jsem pocit jistoty a bezpečí.	0	1	2	3	4
2. Cítil/a jsem, že mě druzí mají rádi takového/takovou, jaký/á jsem.	0	1	2	3	4
3. Cítil/a jsem, že mi druzí rozumí.	0	1	2	3	4
4. Cítil/a jsem se s ostatními příjemně.	0	1	2	3	4
5. Cítil/a jsem, že mohu klidně sdílet své pocity a myšlenky s lidmi kolem sebe.	0	1	2	3	4
6. Cítil/a jsem, že druzí jsou rádi v mé společnosti.	0	1	2	3	4
7. Věděl/a jsem, že když jsem nešťastný/á, mohu se spolehnout na empatii a pochopení svých blízkých.	0	1	2	3	4
8. Měl/a jsem pocit klidu a vyrovnanosti.	0	1	2	3	4
9. Cítil/a jsem, že jsem plnohodnotným a milovaným členem rodiny.	0	1	2	3	4
10. Když jsem byla/a nešťastný/á, mí blízcí mě vždy snadno utěšili.	0	1	2	3	4
11. Cítil/a jsem se milovaný/á.	0	1	2	3	4
12. Cítil/a jsem, že se mohu kdykoli obrátit na své blízké a požádat je o pomoc a o radu.	0	1	2	3	4
13. Cítil/a jsem sounáležitost s lidmi kolem sebe.	0	1	2	3	4
14. Cítil/a jsem, že mě lidé mají rádi, a to i tehdy, když jsem je něčím naštvála.	0	1	2	3	4
15. Cítil/a jsem se šťastný/á	0	1	2	3	4
16. Měl/a jsem pocit, že jsem propojený/á s ostatními.	0	1	2	3	4
17. Věděl/a jsem, že když budu nešťastný/á, moji blízcí mi poskytnou útěchu.	0	1	2	3	4
18. Cítil/a jsem, že na mně ostatním záleží.	0	1	2	3	4
19. Cítil/a jsem, že někam patřím.	0	1	2	3	4
20. Věděl/a jsem, že mohu počítat s pomocí blízkých, když jsem byl/a nešťastný/á.	0	1	2	3	4
21. Byl/a jsem uvolněný/á.	0	1	2	3	4

## Vyhodnocení

Abyste získali výsledek, sečtete, prosím, body u jednotlivých položek. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek ve sloupci označeném HS. Ve stejném řádku ve vedlejším sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100).

## Vysvětlení

Škála raných vzpomínek na vřelost a bezpečí posuzuje, jaké pocity si pamatujete z dětství. Výsledek ukazuje, zde vám rodiče ve vašem dětství dostatečně a tím správným způsobem projevovali svou lásku a vřelost anebo byli v projevování pozitivních citů vůči vám spíše odtažití či příliš úzkostní. Nadprůměrných výsledků na této škále dosahují lidé, kteří se v dětství cítili být opravdu milovaní a nacházeli u svých rodičů vždy pochopení a podporu. Ať už se těmito lidem v danou chvíli dařilo dobře či nikoliv, rodiče pro ně byli vždy zdrojem jistoty a bezpečí. Naopak podprůměrných výsledků dosahují lidé, jejichž rodiče byli emočně chladnější, méně empatictí anebo se svému dítěti dostatečně nevěnovali. Psychologové předpokládají, že vřelost a podpora rodičů v dětství mají pozitivní vliv na rozvíjení zdravé sebedůvěry a také schopnosti soucítit se sebou.

## Odkaz

Dvorská, E. (2018). *Rané vzpomínky na vřelost a bezpečí, soucit se sebou a tendence k prožívání studu: Diplomová práce*. Univerzita Palackého v Olomouci.

HS	%
0-17	5
18-24	10
25-28	15
29-32	20
33-35	25
36-38	30
39-41	35
42-43	40
44-46	45
47-48	50
49-51	55
52-53	60
54-55	65
56-58	70
59-61	75
62-64	80
65-67	85
68-72	90
73-78	95
79-84	100



Staženo z <https://www.jan-benda.com/>