

Jméno respondenta \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

## NTS-CZ – Škála nepřipoutanosti k Já

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, do jaké míry s daným tvrzením souhlasíte či nesouhlasíte.	rozhodně nesouhlasím		něco mezi		rozhodně souhlasím		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Dokážu pustit z hlavy neužitečné myšlenky o sobě samém/m.	1	2	3	4	5	6	7
2. Dokážu se vzdát potřeby ovládat svůj život.	1	2	3	4	5	6	7
3. Nezaplétám se příliš do myšlenek o sobě samém/m.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jak běží čas, mám čím dál tím méně pocit, že mě definuje to, co si o sobě myslím.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jak běží čas, cítím stále menší a menší potřebu odpovídat nějaké představě o tom, jaký/á bych měl/a být.	1	2	3	4	5	6	7
6. Dokážu své osobní vzestupy a pády prožívat, aniž bych se do nich příliš zapléтал/a.	1	2	3	4	5	6	7
7. Dokážu pozorovat pozitivní i negativní myšlenky, které mám o sobě samém/m, aniž bych se do nich zapletl/a.	1	2	3	4	5	6	7

## Vyhodnocení

Abyste získali výsledek, sečtěte, 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 nepřipoutanosti k Já posuzuje, do jaké míry lpíte na vlastní představě o tom, kdo jste. Výsledek ukazuje, zda dokážete pružně měnit vlastní zvyky, učit se, rozvíjet se a revidovat při konfrontaci s novými skutečnostmi vlastní názory. Ukazuje, zda dokážete brát věci s nadhledem a nebrat se přitom příliš vážně, anebo zda jste spíše přesvědčení, že to, jací jste, se příliš změnit nedá. Lidé s vyšším skóre na této škále mají obvykle smysl pro humor, dobré sebevědomí, ale také přirozený zájem o druhé. Jsou schopni akceptovat veškeré své pocity nebo nálady, aniž by se za ně odsuzovali. A jsou tolerantní také k druhým. Lidé s nižším skóre na této škále bývají naopak poměrně sebestřední, úzkoprsí a vztahovační. Berou si věci až příliš „osobně“. Srovnávají se často s druhými. Poměrně přísně hodnotí druhé i sebe a mají sklon prožívat pocity toxického studu neboli méněcennosti. Jak se můžete dočíst v knize [Všímavost a soucit se sebou](#), takovéto „sebevztažné zpracovávání informací“ je vedle nedostatku všímavosti a soucitu k sobě významným faktorem podílejícím se na vzniku mnoha duševních poruch. Silné lpění na vlastní „představě o Já“, je spojeno s mnoha maladaptivními obrannými mechanismy a s mnoha navenek zjevnějšími patologickými symptomy, jako je úzkost, deprese apod.

## Odkaz

Benda, J. (2020). Škála nepřipoutanosti k Já (NTS-CZ): pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 14(4), 57-67. <https://doi.org/10.29364/epsy.385>

HS	%
7-15	5
16-17	10
18-19	15
20	20
21	25
22	30
23-24	35
25	40
26	45
27	50
28	55
29	60
30	65
31	70
32	75
33	80
34-35	85
36-37	90
38-39	95
40-49	100

