

SCS-CZ – Škála soucitu se sebou

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, jak často se chováte daným způsobem.	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
1. Odmítám a odsuzuji své chyby a nedostatky.	5	4	3	2	1
2. Když jsem na dně, mám sklon se nutkavě zaměřovat na vše špatné.	5	4	3	2	1
3. Když přemýšlím o svých nedostacích, mívám pocit, že jsem oddělený/á a odříznutý/á od zbytku světa.	5	4	3	2	1
4. Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
5. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, zahltní mě pocity vlastní nedostatečnosti.	5	4	3	2	1
6. Když jsem na dně a „mimo hru“, připomínám si, že na světě je spousta lidí, kteří se cítí stejně jako já.	1	2	3	4	5
7. Když přijdou opravdu těžké časy, mám tendenci být na sebe tvrdý/á.	5	4	3	2	1
8. Když se cítím nějakým způsobem nedostatečný/á, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.	1	2	3	4	5
9. Jsem netolerantní a netrpělivý/á vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	5	4	3	2	1
10. Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytuji si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.	1	2	3	4	5
11. Když je mi na nic, mívám pocit, že ostatní lidé jsou jistě šťastnější než já.	5	4	3	2	1
12. Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.	1	2	3	4	5
13. Když si uvědomím některé své vlastnosti, které se mi nelíbí, skličuje mě to.	5	4	3	2	1
14. Když selžu v něčem, co je pro mne důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.	1	2	3	4	5
15. Když se s něčím opravdu potýkám, mívám pocit, že druzí lidé to určitě zvládají lépe.	5	4	3	2	1
16. Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5

Prosím, otočte →

	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
17. Když mě něco naštvě, nechávám se unést vlastními pocity.	5	4	3	2	1
18. Když se stane něco bolestného, mám sklon danou situaci zveličovat.	5	4	3	2	1
19. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, mívám pocit, že jsem v tom zcela sám/sama.	5	4	3	2	1
20. Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	1	2	3	4	5

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 soucitu se sebou posuzuje, jak sami se sebou zacházíte ve chvílích, kdy prožíváte nějaké trápení nebo kdy si u sebe všimnete něčeho, co se vám nelíbí. Výsledek ukazuje, zda se umíte smířlivě vyrovnávat s vlastními chybami a nedokonalostmi nebo zda jste k sobě naopak spíše tvrdí či krutí. Lidé s vyšším skóre o sebe umějí pečovat s pochopením a zájmem i v okamžicích, kdy se jim nedaří. Vědí, že chybami se člověk učí a že nikdo není bezchybný a dokonalý. Jsou si vědomi, že nepříjemným zkušenostem se v životě nikdo nemůže zcela vyhnout a že je někdy prožívají všichni lidé. Jejich postoj k sobě není podmíněný výkonem a je vždy akceptující a laskavý. Protože lidé s vyšším skóre nemají strach ze selhání, snáze přijímají nové výzvy a pouštějí se do věcí naplno. Lidé s nižším skóre na této škále mají naopak sklon odsuzovat se přísně a bez milosti za jakoukoli chybu či nedostatek. Jsou k sobě nároční, neumějí si odpouštět a mají sklon utápět se v nekonečných výčitkách a lámat nad sebou hůl. Když se jim něco nedaří, připadají si navíc osamělí a oddělení od ostatních. Připadá jim, jako by všichni ostatní na tom byli lépe a měli v životě „větší štěstí“. Soucit se sebou je velmi podstatným předpokladem zdravého vztahu k sobě.

Odkaz

Benda, J.; Reichová, A. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze Self-Compassion Scale (SCS-CZ). *Československá psychologie*, 60(2), 120-136.

HS	%
20-43	5
44-47	10
48-50	15
51-52	20
53-54	25
55-56	30
57-58	35
59	40
60-61	45
62	50
63-64	55
65	60
66-67	65
68-69	70
70-71	75
72-73	80
74-75	85
76-78	90
79-83	95
84-100	100



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