

## The Self-Compassion Scale – česká verze (SCS-26-CZ)

Original Reference: Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Contact e-mail: kristin.neff@mail.utexas.edu

### Czech Reference:

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

Benda, J. (2018). Alternative models of the Czech version of the Self-Compassion Scale (SCS-26-CZ). [online]. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/325908787>

Kontaktní e-mail: psychoterapeut@gmail.com

### Kódovací klíč:

Laskavost k sobě – položky: 5, 12, 19, 23, 26

Sebeodsuzování – položky: 1, 8, 11, 16, 21

Lidská sounáležitost – položky: 3, 7, 10, 15

Izolace – položky: 4, 13, 18, 25

Všímavost – položky: 9, 14, 17, 22

Přílišné ztotožnění – položky: 2, 6, 20, 24

Pro výpočet skóre jednotlivých subškál vždy nejprve sečtete body dosažené u jednotlivých položek dané subškály a následně součet vydělíte počtem položek této subškály (výsledek odpovídá průměrné hodnotě položky u dané subškály). K vypočtení celkového skóre SCS-CZ nejprve obraťte kódování u položek negativních subškál (tzn. u subškál sebeodsuzování, izolace a přílišného ztotožnění body obraťte takto 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) a pak vypočtete celkový průměr šesti průměrů jednotlivých subškál.

## JAK SE K SOBĚ TYPICKY CHOVÁM V TĚŽKÝCH ČASECH

Přečtete si, prosím, pozorně všechna následující tvrzení. U každé položky napište vždy vlevo, jak často se chováte daným způsobem. Používejte přitom následující škálu:

**Téměř  
nikdy**

**1**

**2**

**3**

**4**

**Téměř  
vždy**

**5**

- \_\_\_\_\_ 1. Odmítám a odsuzuji své chyby a nedostatky.
- \_\_\_\_\_ 2. Když jsem na dně, mám sklon se nutkavě zaměřovat na vše špatné.
- \_\_\_\_\_ 3. Když se mi nedaří, vnímám potíže jako běžnou součást života, s níž se potýká každý.
- \_\_\_\_\_ 4. Když přemýšlím o svých nedostacích, mívám pocit, že jsem oddělený/á a odříznutý/á od zbytku světa.
- \_\_\_\_\_ 5. Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavý/á.
- \_\_\_\_\_ 6. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, zahltní mě pocity vlastní nedostatečnosti.
- \_\_\_\_\_ 7. Když jsem na dně a „mimo hru“, připomínám si, že na světě je spousta lidí, kteří se cítí stejně jako já.
- \_\_\_\_\_ 8. Když přijdou opravdu těžké časy, mám tendenci být na sebe tvrdý/á.
- \_\_\_\_\_ 9. Když mne něco rozruší, snažím se udržet své emoce v rovnováze.
- \_\_\_\_\_ 10. Když se cítím nějakým způsobem nedostatečný/á, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.
- \_\_\_\_\_ 11. Jsem netolerantní a netrpělivý/á vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.
- \_\_\_\_\_ 12. Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytuji si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.
- \_\_\_\_\_ 13. Když je mi na nic, mívám pocit, že ostatní lidé jsou jistě šťastnější než já.
- \_\_\_\_\_ 14. Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.
- \_\_\_\_\_ 15. Snažím se vnímat svá selhání jako součást lidské přirozenosti.
- \_\_\_\_\_ 16. Když si uvědomím některé své vlastnosti, které se mi nelíbí, skličuje mě to.
- \_\_\_\_\_ 17. Když selžu v něčem, co je pro mne důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.
- \_\_\_\_\_ 18. Když se s něčím opravdu potýkám, mívám pocit, že druzí lidé to určitě zvládají lépe.
- \_\_\_\_\_ 19. Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavý/á.
- \_\_\_\_\_ 20. Když mě něco naštve, nechávám se unést vlastními pocity.
- \_\_\_\_\_ 21. Dokážu být k sobě citově docela chladný/á, když mě něco trápí.
- \_\_\_\_\_ 22. Když se cítím deprimovaný/á, snažím se ke svým pocitům přistupovat se zájmem a otevřeností.
- \_\_\_\_\_ 23. Jsem tolerantní vůči svým chybám a nedostatkům.
- \_\_\_\_\_ 24. Když se stane něco bolestného, mám sklon danou situaci zveličovat.
- \_\_\_\_\_ 25. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, mívám pocit, že jsem v tom zcela sám/sama.
- \_\_\_\_\_ 26. Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.