

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 nejružnějších 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