

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	nesouhlasím	spíše nesouhlasím	něco mezi	spíše souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím
1. Dokážu pustit z hlavy neužitečné myšlenky o sobě samé/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 mně samé/m.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jak běží čas, cítím se stále méně a méně definován/a myšlenkami týkajícími se toho, kdo jsem.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jak běží čas, cítím se stále menší a menší potřebu být nějaký/á.	1	2	3	4	5	6	7
6. Dokážu své osobní vzestupy a pády prožívat, aniž bych se do nich zapletl/a.	1	2	3	4	5	6	7
7. Dokážu pozorovat pozitivní i negativní myšlenky, které mám o sobě samé/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.

HS	%
7-18	5
19-21	10
22-23	15
24	20
25-26	25
27	30
28-29	35
30	40
31	45
32	50
33	55
34	60
35	65
36	70
37	75
38-40	80
41-42	85
43-44	90
45-46	95
47-49	100