

Jméno respondenta _____

Datum _____

SOCS-S-CZ – Sussexsko-Oxfordská škála soucitu k sobě

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, jak často pro vás dané tvrzení platí.					
	nikdy	málokdy	někdy	často	vždy
1. Umím dobře rozpoznat, kdy se cítím v nepohodě.	1	2	3	4	5
2. Chápu, že každý v určitém období svého života prožívá nějaké trápení.	1	2	3	4	5
3. Když procházím těžkým obdobím, cítím laskavost k sobě samému.	1	2	3	4	5
4. Když jsem rozrušený/á, snažím se spíše zůstat otevřený/á ke svým pocitům, než abych se jim vyhýbal/a.	1	2	3	4	5
5. Když jsem v nepohodě, snažím se zlepšit si náladu, i když nemohu nic udělat přímo s příčinou této nepohody.	1	2	3	4	5
6. Všimnu si, když se cítím v nepohodě.	1	2	3	4	5
7. Chápu, že cítit se někdy rozladěný/á, je součástí lidské přirozenosti.	1	2	3	4	5
8. Když se mi přihodí nějaké špatné věci, cítím pochopení k sobě samému.	1	2	3	4	5
9. Prožívám svou nepohodou, aniž bych jí dovolil/a mě přemoci.	1	2	3	4	5
10. Když procházím těžkým obdobím, snažím se o sebe starat.	1	2	3	4	5
11. Dokážu si na sobě rychle všimnout prvních příznaků začínající nepohody.	1	2	3	4	5
12. Vím, že stejně jako já, i ostatní lidé se v životě potýkají s problémy.	1	2	3	4	5
13. Když mi není dobře, snažím se porozumět tomu, jak se cítím.	1	2	3	4	5
14. Prožívám své trápení, aniž bych se za něj odsuzoval/a.	1	2	3	4	5
15. Když jsem nešťastný/á, snažím se dělat to, co je pro mě nejlepší.	1	2	3	4	5
16. Dokážu na sobě rozeznat známky toho, že se trápím.	1	2	3	4	5
17. Vím, že všichni se můžeme někdy cítit v nepohodě, když věci v našich životech neprobíhají dobře.	1	2	3	4	5

18. Dokonce i když jsem ze sebe zklamaný/á, navzdory nepohodě dokážu k sobě cítit vřelost.	1	2	3	4	5
19. Když jsem nešťastný/á, dokážu prožívat dané emoce, aniž bych měl/a pocit, že nade mnou mají moc.	1	2	3	4	5
20. Když jsem rozladěný/á, dělám, co je v mé moci, abych se o sebe postaral/a.	1	2	3	4	5