

# Skala umiejętności dbania o siebie

Escala de Autocuidado, Gonzalez, Mosquera, Knipe, Leeds & Santed, 2017

Przekład na język polski: Pietkiewicz & Tomalski, 2018

Imię i nazwisko:	Wiek:
Data:	

*Skala umiejętności dbania o siebie* odnosi się do sposobu, w jaki zwykle traktujemy samych siebie. Obejmuje to różne obszary funkcjonowania.

Proszę przeczytać każde sformułowanie i określić w jakim stopniu Pan(i) się z nim zgadza, zakreślając kółkiem odpowiedni numer poniższej skali:

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

---

Absolutnie się    Raczej się    Trochę się    Ani tak ani    Trochę się    Raczej się    Całkowicie  
nie zgadzam    nie zgadzam    nie zgadzam    nie            zgadzam    zgadzam    się zgadzam

Udzielając odpowiedzi, proszę brać pod uwagę **swój zwykły sposób funkcjonowania, a nie w jakimś szczególnym okresie.**

Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania. W razie wątpliwości, proszę zwrócić się o wyjaśnienie do osoby przeprowadzającej badanie.

			1	2	3	4	5	6	7
			Absolutnie się nie zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Ani tak ani nie	Trochę się zgadzam	Raczej się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
1	AD	Gdy jest mi źle, robię rzeczy, które jeszcze bardziej pogarszają moje samopoczucie.						1	2 3 4 5 6 7
2	TA	Pochwały sprawiają, że czuję się niezręcznie.						1	2 3 4 5 6 7
3	PA	Nie pozwalam nikomu sobie pomóc.						1	2 3 4 5 6 7
4	R	Czuję, że jestem niesprawiedliwie traktowany(a) i nie wiem dlaczego tak się dzieje.						1	2 3 4 5 6 7
5	NP	Nie poświęcam czasu na przyjemności lub rozrywki.						1	2 3 4 5 6 7
6	TA	Nie ufam ludziom, którzy mówią mi dobre rzeczy na mój temat.						1	2 3 4 5 6 7
7	NN	To co robię, musi być przydatne dla innych.						1	2 3 4 5 6 7
8	AD	Zawsze i za wszystko biorę winę na siebie.						1	2 3 4 5 6 7
9	R	Nikt nie docenia, jak wiele robię dla innych.						1	2 3 4 5 6 7
10	NN	Potrzeby innych są ważniejsze niż moje własne.						1	2 3 4 5 6 7
11	PA	Nie potrafię prosić innych o pomoc.						1	2 3 4 5 6 7
12	AD	Zachowuję się w sposób autodestrukcyjny.						1	2 3 4 5 6 7
13	R	Ludzie powinni być przy mnie, kiedy ich potrzebuję.						1	2 3 4 5 6 7
14	NN	Jestem w stanie wybaczyć wszystko, co ktoś mi zrobi.						1	2 3 4 5 6 7
15	TA	Łatwiej mi przyjąć krytykę niż komplementy.						1	2 3 4 5 6 7
16	AD	Nieustannie sam(a) siebie w myślach krytykuję.						1	2 3 4 5 6 7
17	PA	Własne problemy zachowuję dla siebie.						1	2 3 4 5 6 7
18	R	Ludzie są bardzo niewdzięczni.						1	2 3 4 5 6 7
19	NN	Z trudem przychodzi mi bronienie swoich praw.						1	2 3 4 5 6 7

		1	2	3	4	5	6	7						
		Absolutnie się nie zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Ani tak ani nie	Trochę się zgadzam	Raczej się zgadzam	Całkowicie się zgadzam						
20	TA	Czuję się lepiej, kiedy to ja pomagam innym, niż odwrotnie.						1	2	3	4	5	6	7
21	NP	Nie mam satysfakcjonujących relacji.						1	2	3	4	5	6	7
22	NN	Pozwalam ludziom na ingerowanie w moje osobiste sprawy.						1	2	3	4	5	6	7
23	AD	Świadomie robię rzeczy, które mi szkodzą.						1	2	3	4	5	6	7
24	R	Drażni mnie, kiedy inni nie reagują od razu na moje potrzeby.						1	2	3	4	5	6	7
25	NP	Nie wykonuję ćwiczeń fizycznych.						1	2	3	4	5	6	7
26	NN	Nie umiem odmawiać innym.						1	2	3	4	5	6	7
27	TA	Zbywam komplementy mówiąc: „to nic takiego” itp.						1	2	3	4	5	6	7
28	AD	Gdy jest mi źle, złoścuję się za to na siebie.						1	2	3	4	5	6	7
29	PA	Nie potrafię prosić o to, czego potrzebuję.						1	2	3	4	5	6	7
30	NN	Nie umiem korzystać z wolnego czasu.						1	2	3	4	5	6	7
31	AD	Źle się odżywiam.						1	2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7
Absolutnie się nie zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Ani tak ani nie	Trochę się zgadzam	Raczej się zgadzam	Całkowicie się zgadzam

Aby obliczyć wyniki dla poszczególnych czynników, należy dodać itemy wchodzące w jego skład i podzielić przez ich liczbę.

- AD zachowania autodestrukcyjne
- TA brak tolerancji pozytywnego afektu
- PA problemy z przyjmowaniem pomocy
- R poczucie krzywdy w razie braku wzajemności
- NP brak działań pozytywnych
- NN brak realizacji własnych potrzeb