

SCHWARTZOVA ŠKÁLA HODNOCENÍ TERAPIE (SOS-10)

Instrukce: Následuje 10 výroků o Vás a o Vašem životě, které nám pomohou zjistit Váš názor na to, jak se Vám daří. Odpovězte, prosím, na každý výrok tak, že označíte číslo odpovědi, které nejlépe vystihuje, jak se Vám většinou během **posledních sedmi dní** (jednoho týdne) dařilo. Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi, ale je důležité, aby Vaše odpověď *vystihla* Váš vlastní názor na to, jak se Vám dařilo. První odpověď, která Vás napadne, bývá často nejlepší. Děkujeme Vám za Vaši soustředěnou snahu. Zkontrolujte, prosím, že jste odpověděl/a na všechny výroky.

1. Vezmu-li v úvahu svou současnou fyzickou kondici, jsem spokojen/a s tím, co mohu dělat.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

2. Důvěřuji své schopnosti udržovat důležité osobní vztahy.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

3. Do budoucnosti hledím s optimismem.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

4. Často mě v životě něco zaujme nebo se pro něco nadchnu.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

5. Dovedu si užít legraci.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

6. Jsem celkově spokojen/a se svým duševním zdravím.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

7. Dovedu si odpustit svá vlastní selhání.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

8. Můj život probíhá podle mého očekávání.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

9. Dovedu zvládat konflikty, které mám s jinými lidmi.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále

10. Mám klid v duši.

nikdy 0 1 2 3 4 5 6 neustále nebo téměř stále