

Скала Аз-като-контекст (SACS)

Инструкция за попълване

За всяко твърдение отбележете число от 1 до 7, което показва доколко сте съгласни с него в съответната степен:

1 = Напълно не съм съгласен/съгласна; 2 = Не съм съгласен/съгласна; 3 = По-скоро не съм съгласен/съгласна; 4 = Нито съм съгласен/съгласна, нито не съм съгласен/съгласна; 5 = По-скоро съм съгласен/съгласна; 6 = Съгласен/съгласна съм; 7 = Напълно съм съгласен/съгласна.

Въпросник:

1. Когато съм разстроен/а, мога да намеря място на спокойствие в себе си.
2. Имам поглед към живота, който ми позволява да се справям с житейските разочарования, без те да ме завладяват.
3. Въпреки многото промени в живота ми, има основна част от това кой съм, която остава непроменена.
4. Когато погледна назад към досегашния си живот, имам усещането, че част от мен е присъствала през цялото време.
5. Позволявам на емоциите си да идват и да си отиват, без да се боря с тях.
6. Мога да забелязвам променящите се мисли, които имам, без да се увличам в тях.
7. Имам основно усещане за себе си, което не се променя, въпреки че мислите и чувствата ми се променят.
8. Въпреки че в живота ми е имало много промени, осъзнавам, че част от мен е била свидетел на всичко това.
9. Мога да заема перспектива, от която да забелязвам мислите, чувствата и емоциите си.
10. Когато си припомням времето, когато бях по-млад/а, разпознавам, че част от мен, която е била там тогава, е също и тук и сега.

Отчитане и бележки

В SACS центрирането включва № 1, 2, 5 и 6, а трансцендирането включва № 3, 4, 7, 8, 9 и 10. Твърденията се оценяват в една посока, без обратно кодиране. При пълни отговори резултатите се получават чрез събиране на съответните оценки (Zettle et al., 2018; Zettle & Kwon, 2026).

Вариант	Центриране	Трансцендиране	Общ резултат
Оригинални 10 твърдения	№ 1, 2, 5, 6 4–28 точки	№ 3, 4, 7, 8, 9, 10 6–42 точки	10–70 точки
9 твърдения в анализа от 2026 г.	№ 1, 2, 5, 6 4–28 точки	№ 3, 4, 7, 8, 10 5–35 точки	9–63 точки

Посочените диапазони са възможните суми при седемстепенно оценяване, а не нормативни граници. **По-високата оценка отразява по-силно заявено проявление на съответното измерение. Тези резултати не са диагноза и тук не се предлагат прагове за „ниско“, „нормално“ или „високо“ равнище.**

* В изследване от 2026 г. отпада твърдение № 9. Това не е същият деветтвърдителен вариант като китайската адаптация, при която е изключено № 7. (Fang et al., 2022; Zettle & Kwon, 2026).

Предложението за премахване на неутралния отговор не е приложено в този превод. То подлежи на допълнителна проверка (Zettle & Kwon, 2026).

„Центриране“ и „трансцендиране“ са работни български съответствия на Centering и Transcending. Формулировката „част от мен“ е запазена, без да се заменя с „наблюдаващ Аз“, защото подобно пояснение вътре в твърденията би направило превода по-интерпретативен. В № 9 са запазени и „чувства“, и „емоции“, както в английския текст. Дали читателите разбират тези изрази по предвидения начин, трябва да се установи чрез когнитивни интервюта.

За изследователска или клинична употреба на български е полезно в бъдеще да се сравнят еднофакторният и двуфакторният модел и да се провери дали твърденията работят съпоставимо между релевантни групи.

Достъпна за изтегляне на <https://psychology.ink/centrirane-i-transcendirane-v-az-kato-kontekst/>