

Self-Consciousness Scale – Revised - Skala Samoświadomości (SCS-R)

Opis

Skala Samoświadomości (Self-Consciousness Scale – Revised, SCS-R) jest narzędziem badawczym służącym do pomiaru samoświadomości w dwóch podstawowych aspektach: Samoświadomości prywatnej, czyli zdolności do refleksji nad sobą, introspekcji i rozpoznawania własnych stanów wewnętrznych, oraz samoświadomości publicznej, czyli wiedzy o tym, jak jest się postrzeganym przez innych, oraz dbałości o autoprezentację. Skala pomaga zrozumieć, w jakim stopniu jednostka skupia się na swoich myślach, emocjach i wyglądzie oraz jak silnie odczuwa napięcie w sytuacjach społecznych.

Składa się z 22 itemów, ocenianych na 4-punktowej skali, gdzie: 0 oznacza „w ogóle mnie to nie opisuje”, a 3 – „całkowicie mnie to opisuje”.

Skala SCS-R znajduje zastosowanie w badaniach nad osobowością, funkcjonowaniem społecznym, lękiem społecznym oraz pewnością siebie. Może być używana w ewaluacji szkoleń z wystąpień publicznych, treningów samoświadomości, interwencji psychologicznych związanych z redukcją nieśmiałości lub poprawą kompetencji społecznych. Może być wykorzystywana do pomiarów przed i po interwencji, porównań grup uczestniczących i kontrolnych oraz analizy zmian w dłuższym okresie.

Skala

0 – Not like me at all (W ogóle mnie to nie opisuje)

1 – A little like me (Trochę mnie to opisuje)

2 – Somewhat like me (Raczej mnie to opisuje)

3 – A lot like me (Całkowicie mnie to opisuje)

1. I'm always trying to figure myself out.	0	1	2	3
2. I'm concerned about my style of doing things.	0	1	2	3
3. It takes me time to get over my shyness in new situations.	0	1	2	3
4. I think about myself a lot.	0	1	2	3
5. I care a lot about how I present myself to others.	0	1	2	3

6. I often daydream about myself.	0	1	2	3
7. It's hard for me to work when someone is watching me.	0	1	2	3
8. I never take a hard look at myself.*	0	1	2	3
9. I get embarrassed very easily.	0	1	2	3
10. I'm self-conscious about the way I look.	0	1	2	3
11. It's easy for me to talk to strangers.*	0	1	2	3
12. I generally pay attention to my inner feelings.	0	1	2	3
13. I usually worry about making a good impression.	0	1	2	3
14. I'm constantly thinking about my reasons for doing things.	0	1	2	3
15. I feel nervous when I speak in front of a group.	0	1	2	3
16. Before I leave my house, I check how I look.	0	1	2	3
17. I sometimes step back (in my mind) in order to examine myself from a distance.	0	1	2	3
18. I'm concerned about what other people think of me.	0	1	2	3
19. I'm quick to notice changes in my mood.	0	1	2	3
20. I'm usually aware of my appearance.	0	1	2	3
21. I know the way my mind works when I work through a problem.	0	1	2	3
22. Large groups make me nervous.	0	1	2	3

Liczenie i interpretacja wyników

Wyniki skali SCS-R oblicza się oddzielnie dla trzech podskal, wskazanych poniżej.

Private Self-Consciousness (Samoświadomość prywatna): 1, 4, 6, 8*, 12, 14, 17, 19, 21

Public Self-Consciousness (Samoświadomość publiczna): 2, 5, 10, 13, 16, 18, 20

Social Anxiety (Lęk społeczny): 3, 7, 9, 11*, 15, 22

W każdej z nich należy zsumować wartości, odwracając skalę dla pytań 8 i 11 (zaznaczonych gwiazdką *) – liczy się 0 punktów za odpowiedź 3, 1 punkt za odpowiedź 2 itd. Ostateczny wynik mieści się w zakresie od 0 do 66. Każda z podskal może być analizowana osobno jako niezależny wskaźnik wymiaru samoświadomości. Wyższe w kategorii samoświadomości sugerują większą tendencję do introspekcji, w kategorii samoświadomości publicznej świadczą o koncentracji na tym, jak jest się postrzeganym, a w kategorii lęku społecznego wskazują na odczuwanie dyskomfortu w sytuacjach społecznych.

Literatura

Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A.H (1975). Public and private selfconsciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.

Autor

Michael Scheier na podstawie skali Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975

Prawa autorskie

Wolny dostęp



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWEFIO