

Přílohy

Příloha A – Dotazníky

Příloha B – Tabulky statistické analýzy dat

Tabulka 1: Korelace mezi úrovní mindfulness a ženské sexuální funkce

Tabulka 2: Korelace mezi úrovní mindfulness a frekvencí dosahovaného orgasmu

Tabulka 3: Korelace mezi úrovní mindfulness a frekvencí dosahovaných vaginálních orgasmů

Tabulka 4: Korelace mezi úrovní mindfulness a spokojeností s orgasmickou kapacitou

Tabulka 5: Vztah mezi mindfulness a spokojeností se sexuálním životem

Tabulka 6: Vztah mezi mindfulness a meditací

Tabulka 7: Meditace a spokojenost se sexuálním životem

Tabulka 8: Studijní obor a mindfulness

Tabulka 9: Studijní obor a orgasmická frekvence

Mindfulness a orgastická kapacita ženy

Vážené respondentky,

Obracím se na vás se žádostí o vyplnění dotazníků, které poslouží jako podklad pro Diplomovou práci na téma Mindfulness a orgastická kapacita ženy. Ráda bych vás ujistila, že účast ve výzkumu a vámi vyplněný dotazník jsou naprosto anonymní a získaná data budou použita pouze pro empirickou část zmíněné práce.

Cílem práce je lepší pochopení souvislosti mezi psychickou a fyzickou stránkou ženské sexuality a přispění k efektivnější léčbě sexuálních dysfunkcí. Z tohoto důvodu vás chci poprosit o co nejupřímnější zodpovězení následujících otázek, které se týkají intimní oblasti vašeho života. Zodpovězení všech otázek by vám nemělo zabrat více než 20 minut.

Předem Vám děkuji za účast a tím podporu rozvoje sexuologické terapie pro ženy.

Kateřina Čížková
Studentka Psychologie, FF UK

Podmínky pro účast ve výzkumu: žena ve věku 18-40 let, která již měla pohlavní styk s mužem.

*Povinné pole

Zodpovězte, prosím, následující otázky:

1. Váš věk: *

Označte jen jednu elipsu.

- 18-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40

2. Nejvyšší dosažené vzdělání: *

Označte jen jednu elipsu.

- ZŠ
- SŠ
- VŠ

3. Pokud studujete či jste vystudovaly VŠ, v jakém oboru?

4. V současné době: *

Označte jen jednu elipsu.

- Pracuji
- Studuji
- Pracuji a studuji
- Jiné: _____

5. Pokud jste zaškrtnla možnost "pracuji", v jakém oboru pracujete?

6. V současné době jsem: *

Označte jen jednu elipsu.

- Single
- Vdaná
- V partnerském vztahu

7. Vyplňte pouze, pokud jste v předchozí otázce zvolila možnost vdaná/v partnerském vztahu: Se svým partnerem jsem zhruba (počet měsíců): ...

8. Pojem mindfulness: *

Označte jen jednu elipsu.

- znám velmi dobře a považuji za součást svého života
- slyšela jsem o tom poměrně dost
- něco mi to říká
- vůbec nic mi to neříká

9. Věnuji se následujícím činnostem (Ize zaškrtnout více možností): *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- jóga
- meditace
- aktivní relaxace (například autogenní trénink či progresivní relaxace)
- nic ze zmíněného

10. Z výše zaškrtnutých vezměte v úvahu tu, které se věnujete nejintenzivněji a vyberte, zda se jí věnujete: *

Označte jen jednu elipsu.

- denně
- alespoň jednou týdně
- jednou či dvakrát do měsíce
- párkrát do roka
- nevěnuji se žádné z těchto činností

11. Aktuální zdravotní stav: *

Označte jen jednu elipsu.

- Beze změn
- Krátkodobá nemoc
- Dlouhodobá nemoc
- Těhotná

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte příslušnou číslici, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí. Možností je celkem 5 na škále: téměř nikdy - málokdy - někdy - často - velmi často/téměř vždy. U některých otázek je škála převrácená, věnujte, prosím, pozornost postavení škály u konkrétních otázek.

1. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počitky vznikající při kontaktu vody s mým tělem. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
téměř nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často/téměř vždy

2. Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
téměř nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často/téměř vždy

3. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomná. *

Označte jen jednu elipsu.

		1	2	3	4	5	
velmi často/téměř vždy		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	téměř nikdy

4. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměla bych takto přemýšlet. *

Označte jen jednu elipsu.

		1	2	3	4	5	
velmi často/téměř vždy		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	téměř nikdy

5. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědoma, aniž bych jimi byla přemožena. *

Označte jen jednu elipsu.

		1	2	3	4	5	
téměř nikdy		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často/téměř vždy

13. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dávala pozor. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
velmi často/ téměř vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	téměř nikdy

14. Říkám si, že bych se neměla cítit tak, jak se cítím. *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
velmi často/ téměř vždy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	téměř nikdy

**15. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznam
nechám je být. ***

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
téměř nikdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velmi často/téměř vždy

Na následující otázky zkuste odpovídat co nejupřímněji. Je-li odpověď ve formě škály, zvolte prosím možnost, která je vašemu skutečnému stavu nejbližší.

1. Počet sexuálních partnerů za poslední rok: *

Označte jen jednu elipsu.

- žádný sexuální partner
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 a více

2. Poprvé jste souložila s mužem ve věku:

... let *

3. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO jste pociťovala sexuální touhu nebo zájem?

*

Označte jen jednu elipsu.

- téměř stále nebo stále
- většinou (více než polovinu doby)
- někdy (asi polovinu doby)
- zřídka (méně než polovinu doby)
- téměř nikdy nebo nikdy

4. Během posledních 4 týdnů: jak byste ohodnotila ÚROVEŇ (stupeň) vaší sexuální touhy? *

Označte jen jednu elipsu.

- velmi vysoká
- vysoká
- střední
- nízká
- velmi nízká nebo nulová

5. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO jste se cítila sexuálně vzrušená během sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- téměř stále nebo stále
- většinou (více než polovinu doby)
- někdy (asi polovinu doby)
- zřídka (méně než polovinu doby)
- téměř nikdy nebo nikdy

6. Během posledních 4 týdnů: jak byste ohodnotila ÚROVEŇ svého sexuálního vzrušení během sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- velmi vysoká
- vysoká
- střední
- nízká
- velmi nízká nebo nulová

7. Během posledních 4 týdnů: jak velkou DŮVĚRU jste měla, že se během sexuální aktivity nebo soulože vzrušíte? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- velmi vysokou
- vysokou
- střední
- nízkou
- velmi nízkou nebo nulovou

8. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO jste byla spokojena se svým vzrušením během sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- téměř vždy nebo vždy
- většinou (častěji než v polovině případů)
- někdy (asi v polovině případů)
- zřídka (méně než v polovině případů)
- téměř nikdy nebo nikdy

9. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO došlo u vás ke zvlhnutí v pochvě během sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- téměř vždy nebo vždy
- většinou (častěji než v polovině případů)
- někdy (asi v polovině případů)
- zřídka (méně než v polovině případů)
- téměř nikdy nebo nikdy

10. Během posledních 4 týdnů: JAK OBTÍŽNÉ bylo, abyste při sexuální aktivitě nebo souloži zvlhla? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- mimořádně obtížné nebo nemožné
- velmi obtížné
- obtížné
- mírně obtížné
- nebylo to obtížné

11. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO se udržela v pochvě vlhkost až do ukončení sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- téměř vždy nebo vždy
- většinou (častěji než v polovině případů)
- někdy (asi v polovině případů)
- zřídka (méně než v polovině případů)
- téměř nikdy nebo nikdy

12. Během posledních 4 týdnů: JAK OBTÍŽNÉ bylo, aby se vlhkost udržela až do ukončení sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- mimořádně obtížné nebo nemožné
- velmi obtížné
- obtížné
- mírně obtížné
- nebylo to obtížné

13. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO jste při sexuální stimulaci nebo souloži dosáhla orgasmu (vyvrcholení)? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- téměř vždy nebo vždy
- většinou (častěji než v polovině případů)
- někdy (asi v polovině případů)
- zřídka (méně než v polovině případů)
- téměř nikdy nebo nikdy

14. Během posledních 4 týdnů: JAK OBTÍŽNÉ pro vás bylo při sexuální stimulaci neb při souloži dosáhnout orgasmu (vyvrcholení)? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- mimořádně obtížné nebo nemožné
- velmi obtížné
- obtížné
- mírně obtížné
- nebylo to obtížné

15. Během posledních 4 týdnů: jak jste byla SPOKOJENA se svou schopností dosáhnout orgasmu (vyvrcholení) během sexuální aktivity nebo soulože? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- velmi spokojena
- mírně spokojena
- zhruba stejně spokojena i nespokojena
- mírně nespokojena
- nespokojena

16. Během posledních 4 týdnů: jak jste byla SPOKOJENA s emoční blízkostí s partnerem během sexuální aktivity? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- velmi spokojena
- mírně spokojena
- zhruba stejně spokojena i nespokojena
- mírně nespokojena
- nespokojena

17. Během posledních 4 týdnů: jak jste byla SPOKOJENA se sexuálním vztahem s partnerem? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- velmi spokojena
- mírně spokojena
- zhruba stejně spokojena i nespokojena
- mírně nespokojena
- nespokojena

18. Během posledních 4 týdnů: jak jste byla SPOKOJENA se svým celkovým sexuálním životem? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k žádné sexuální aktivitě
- velmi spokojena
- mírně spokojena
- zhruba stejně spokojena i nespokojena
- mírně nespokojena
- nespokojena

19. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO jste měla nepříjemné nebo bolestivé pocity PŘI pronikání údu do pochvy? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k pokusu o soulož
- téměř vždy nebo vždy
- většinou (častěji než v polovině případů)
- někdy (asi v polovině případů)
- zřídka (méně než v polovině případů)
- téměř nikdy nebo nikdy

20. Během posledních 4 týdnů: JAK ČASTO jste měla nepříjemné nebo bolestivé pocity PO proniknutí údu do pochvy? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k pokusu o soulož
- téměř vždy nebo vždy
- většinou (častěji než v polovině případů)
- někdy (asi v polovině případů)
- zřídka (méně než v polovině případů)
- téměř nikdy nebo nikdy

21. Během posledních 4 týdnů: jak byste ohodnotila ÚROVEŇ vašich nepříjemných pocitů nebo bolesti při pronikání nebo po proniknutí údu do pochvy? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedošlo k pokusu o soulož
- velmi vysoká
- vysoká
- střední
- nízká
- velmi nízká nebo nulová

22. Při jakých sexuálních aktivitách s partnerem dosahujete orgasmu? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedosahuji nikdy orgasmu
- pouze klitoridálním drážděním (drážděním poštváčku ústy nebo rukou)
- kombinovaným drážděním (klitoridálním a vaginálním drážděním současně)
- pouze vaginálním drážděním (pohyby penisu v pochvě, pohyby cizích předmětů či ruky v pochvě)
- Jiné: _____

23. Jak často dosahujete vaginálního orgasmu (tedy orgasmu vyvolaného výlučně pohyby penisu v pochvě) při souložích s partnerem? *

Označte jen jednu elipsu.

- nikdy
- v méně než 25 % souložích
- ve 25 % až 50 % souložích
- v 51 % až 75 % souložích
- v 76 % až 100 % souložích

24. Jste schopna prožít během jedné soulože více orgasmů (pocitových vyvrcholení)? *

Označte jen jednu elipsu.

- nedosahuji vůbec orgasmů
- zpravidla pouze jeden orgasmus
- dosahuji více orgasmů

25. Délku milostné přede hry při styku s partnerem odhadujete v průměru na minut (uvedte počet minut) *

26. Délku trvání svého pocitového vyvrcholení (orgasmu) při jakékoliv sexuální aktivitě odhadujete v průměru na: vteřin (uvedte počet vteřin). *

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

Příloha B – Tabulky statistické analýzy dat

Tabulka 1: Korelace mezi úrovní mindfulness a ženské sexuální funkce

			HS_mindfulness	HS_fsfi
Spearman's rho	HS_mindfulness	Correlation Coefficient	1,000	,264**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	223	223
	HS_fsfi	Correlation Coefficient	,264**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	223	223

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabulka 2: Korelace mezi úrovní mindfulness a frekvencí dosahovaného orgasmu

			HS_mindfulness	často orgasmus
Spearman's rho	HS_mindfulness	Correlation Coefficient	1,000	,237**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	223	223
	často orgasmus	Correlation Coefficient	,237**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	223	223

Tabulka 3: Korelace mezi úrovní mindfulness a frekvencí dosahovaných vaginálních orgasmů

+ Korelace mezi úrovní mindfulness a dosahováním mnohonásobného orgasmu

+ Korelace mezi úrovní mindfulness a délkou dosahovaných orgasmů

			HS_mindfulness	VO	více orgasmů	délka orgasmu
Spearman's rho	HS_mindfulness	Correlation Coefficient	1,000	,132*	,141*	,169*
		Sig. (2-tailed)		,050	,035	,012
		N	223	223	223	223
	VO	Correlation Coefficient	,132*	1,000	,320**	,176**
		Sig. (2-tailed)	,050		,000	,009
		N	223	223	223	223
	více orgasmů	Correlation Coefficient	,141*	,320**	1,000	,131
		Sig. (2-tailed)	,035	,000		,050
		N	223	223	223	223
	délka orgasmu	Correlation Coefficient	,169*	,176**	,131	1,000
		Sig. (2-tailed)	,012	,009	,050	
		N	223	223	223	223

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabulka 4: Korelace mezi úrovní mindfulness a spokojeností s orgasmickou kapacitou

			HS_mindfulness	spokojena orgasmus
Spearman's rho	HS_mindfulness	Correlation Coefficient	1,000	,286**
		Sig. (2-tailed)		,000
		N	223	223
	spokojena orgasmus	Correlation Coefficient	,286**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	
		N	223	223

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabulka 5: Vztah mezi mindfulness a spokojeností se sexuálním životem

			HS_mindfulness	spokojena sex život
Spearman's rho	HS_mindfulness	Correlation Coefficient	1,000	,124
		Sig. (2-tailed)		,065
		N	223	223
	spokojena sex život	Correlation Coefficient	,124	1,000
		Sig. (2-tailed)	,065	
		N	223	223

Tabulka 6: Vztah mezi mindfulness a meditací

	HS_mindfulness
Chi-Square	12,397
df	2
Asymp. Sig.	,002

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: M=1, N=2,
J=3

Tabulka 6.1: Meditace x žádná činnost

	HS_mindfulness
Mann-Whitney U	1724,000
Wilcoxon W	4352,000
Z	-3,362
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Grouping Variable: M=1, N=2, J=3

Tabulka 6.2: Meditace x jóga či relaxace

	HS_mindfulness
Mann-Whitney U	2115,500
Wilcoxon W	5355,500
Z	-2,703
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Grouping Variable: M=1, N=2, J=3

Tabulka 6.3: Žádná činnost x jóga či relaxace

	HS_mindfulness
Mann-Whitney U	2739,000
Wilcoxon W	5367,000
Z	-,521
Asymp. Sig. (2-tailed)	,603

a. Grouping Variable: M=1, N=2, J=3

Tabulka 7: Meditace a spokojenost se sexuálním životem

Test Statistics^{a,b}

	spokojena sex život
Chi-Square	3,713
Df	2
Asymp. Sig.	,156

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: M=1,N=2,
J=3

Tabulka 8: Studijní obor a mindfulness

	HS_mindfulness
Mann-Whitney U	4771,000
Wilcoxon W	13549,000
Z	-2,610
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009

a. Grouping Variable: oborvskat

Tabulka 9: Studijní obor a orgasmická frekvence

	často orgasmus
Mann-Whitney U	5438,000
Wilcoxon W	14216,000
Z	-1,280
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200

a. Grouping Variable: oborvskat