

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník vděčnosti

1. V mém životě toho bylo opravdu mnoho, zač bych měl být vděčný.
 2. Kdybych měl napsat seznam všeho toho, za co jsem se cítil vděčný, byl by to velice dlouhý seznam.
 3. Když se tak dívám na svět, nevidím toho moc, zač bych se měl cítit vděčný.
 4. Jsem vděčný velkému množství přerůzných lidí.
 5. Jak stárnu, jsem stále schopnější vážit si lidí, událostí a situací, s nimiž jsem se v životě setkal.
 6. Bude to trvat moc dlouho, nežli pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.
- (McCullough a kol., 2002).

Příloha č. 2: Nabídka účasti na výzkumu

„Techniky psaní v psychologii“

Pro koho? Pro všechny vysokoškolské studenty humanitních a uměleckých oborů (nikoliv technických oborů), kteří nebrali ani neberou psychofarmaka a netrpí vážnými zdravotními obtížemi.

O co půjde? Každodenní krátké psaní po dobu dvou týdnů, které nezabere více jak 10 minut a vyplnění krátkého dotazníku před začátkem každodenního psaní a dvakrát po skončení dvoutýdenního psaní.

Proč se zapojit? Můžete si vyzkoušet jednu z technik psaní v psychologii, získat zpětnou vazbu z výzkumu a velmi mi tím pomoci se sběrem dat :-).

Pro zájemce o hodiny do předmětu „Účast při psychologickém výzkumu“ na FF UK je po absolvování výzkumu možno obdržet 4 hodiny u pana prof. PhDr. Jiřího Šípka, CSc., Ph.D.

Jak se zapojit? Vyplňte dotazník na:

https://docs.google.com/forms/d/1qQXI_HrrZiTYumkcz0eHMROuUsHtMhQr8DoTesq_nc4/viewform?edit_requested=true

a instrukce k samotnému cvičení - psaní přijdou po vyplnění dotazníku na Vaši e-mailovou adresu.

Kontakt: Martina Povalová (studentka 3. ročníku navazujícího magisterského studia psychologie na FF UK v Praze), vyzkumpsani@gmail.com.

Příloha č. 3: Informace před vyplněním první sady dotazníků

Dobrý den,

velmi Vám děkuji, že jste se rozhodli zapojit do tohoto výzkumu. Jsem studentkou psychologie, 3. ročníku navazujícího magisterského studia na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a tento výzkumný projekt realizuji v rámci praktické části své diplomové práce. Výzkum je určen pro všechny vysokoškolské studenty humanitních a uměleckých oborů (nikoliv technických oborů), kteří v minulosti nebrali ani nyní neberou žádná psychofarmaka a netrpí žádnými vážnými zdravotními obtížemi.

Tento dotazník se skládá z pěti částí. První část je nejdelší, poté následují části kratší. Vyplňte, prosím, pečlivě celý dotazník a zvolte vždy takovou odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor; žádná odpověď není dobrá ani špatná. Na vyplnění dotazníku si vyhraďte, prosím, přibližně 15 - 20 minut.

Hlavní část výzkumu pro Vás spočívá v krátkém každodenním psaní (cca 5 - 10 minut) po dobu dvou týdnů podle zadaných instrukcí, které Vám přijdou na e-mail po vyplnění tohoto dotazníku. Po skončení dvoutýdenního psaní vyplníte dotazník ještě dvakrát (hned po skončení psaní a tři týdny od ukončení psaní). Na vyplnění dotazníku budete vždy upozorněni prostřednictvím emailu. Po skončení a vyhodnocení výzkumu obdržíte zpětnou vazbu k výzkumu. Veškerá zde získaná data budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu; Vámi zadaná e-mailová adresa bude sloužit pouze pro zaslání instrukcí a zpětné vazby. Vyhodnocení dat bude zcela anonymní.

(Pro zájemce o hodiny do předmětu „Účast při psychologickém výzkumu“ na FF UK v Praze je po absolvování výzkumu možné obdržet potvrzení o 4 hodinách u pana prof. PhDr. Jiřího Šípka, CSc., Ph.D.).

Moc Vám děkuji za vyplnění,

Martina Povalová,

vyzkumpsani@gmail.com

Příloha č. 4: Informace před vyplněním druhé sady dotazníků

Dobrý den,

velmi Vám děkuji, že jste vytrval/a v tomto výzkumu a dostal/a jste se až sem k druhému vyplnění dotazníku! Velmi Vám za to děkuji, pomáháte mi tím v realizaci výzkumu, který je součástí mé diplomové práce.

Nyní máte za sebou hlavní část výzkumu - čtrnáctidenní psaní podle instrukcí, které Vám přišly na e-mail. Čeká Vás druhé vyplnění tohoto dotazníku a za tři týdny (od dnešního vyplnění) budete prostřednictvím e-mailu upozorněni na třetí, tedy poslední vyplnění dotazníku. Pro zdárné vyhodnocení výzkumu je velmi důležité, abyste opravdu vyplnil/a všechny tři dotazníky.

Pokud jste tak ještě neučinil/a, pošlete, prosím, co nejdříve Vaše ofocené, oskenované nebo elektronické čtrnáctidenní zápisky na e-mail: vyzkumpsani@gmail.com.

Nyní Vás čeká vyplnění dotazníku podruhé. Dotazník je takřka stejný jako dotazník, který jste vyplňovali před čtrnácti dny. Dotazník se liší pouze v některých otázkách, které jsou zaměřeny na právě ukončené psaní. Dotazník je složen z pěti hlavních částí. První část je nejdelší, poté následují části kratší. Vyplňte, prosím, pečlivě celý dotazník a zvolte vždy takovou odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor; žádná odpověď není dobrá ani špatná. Na vyplnění dotazníku si vyhraďte, prosím, přibližně 15 - 20 minut.

Po skončení a vyhodnocení výzkumu obdržíte zpětnou vazbu k výzkumu. Veškerá zde získaná data budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu; Vámi zadaná e-mailová adresa bude sloužit pouze pro zaslání instrukcí a zpětné vazby. Vyhodnocení dat bude zcela anonymní.

Moc Vám děkuji za vyplnění,

Martina Povalová,

vyzkumpsani@gmail.com

Příloha č. 5: Informace před vyplněním třetí sady dotazníků

Dobrý den,

velmi Vám děkuji, že jste vytrval/a v tomto výzkumu a dostal/a jste se až sem ke třetímu - poslednímu vyplnění dotazníku! Velmi Vám za to děkuji, pomáháte mi tím v realizaci výzkumu, který je součástí mé diplomové práce.

Nyní Vás čeká vyplnění dotazníku potřetí. Dotazník je takřka stejný jako dotazník, který jste vyplňoval/a před třemi týdny. Dotazník je složen z pěti hlavních částí. První část je nejdelší, poté následují části kratší. Vyplňte, prosím, pečlivě celý dotazník a zvolte vždy takovou odpověď, která nejlépe vystihuje váš názor; žádná odpověď není dobrá ani špatná. Na vyplnění dotazníku si vyhraďte, prosím, přibližně 15 - 20 minut.

Po skončení a vyhodnocení výzkumu obdržíte zpětnou vazbu k výzkumu. Veškerá zde získaná data budou sloužit pouze pro potřeby tohoto výzkumu; Vámi zadaná e-mailová adresa bude sloužit pouze pro zaslání instrukcí a zpětné vazby. Vyhodnocení dat bude zcela anonymní.

Moc Vám děkuji za vyplnění,

Martina Povalová,

vyzkumpsani@gmail.com

Příloha č. 6: Instrukce ke cvičení vděčnosti

Každý večer před spaním si, prosím, vyčleňte deset minut na toto krátké cvičení:

„Napište si tři věci, za které můžete být v právě uplynulém dni vděční“.

Vděčnost je vědomí dobrých věcí, které se nám přihodí a které přitom nepovažujeme za samozřejmost. Vždy dbáme na to, abychom vyjádřili své díky. Vděčnost může být reakcí, oceněním nějaké pozitivní stránky charakteru jiného člověka. Jsme vděční, když se k nám lidé zachovají dobře či velkoryse, ale v obecnější rovině můžeme být vděční za jakékoliv skutky a lidi. Vděčnost můžeme směřovat i vůči neosobním a jiným než lidským původcům – Bohu, přírodě, zvířatům. Jako emoce to je pocit údivu, vděku a ocenění života jako takového.

To, za co jsme vděční, mohou být drobnosti typu: „Jsem vděčný/á za to, že dnes celý den krásně svítilo slunce“; „Jsem vděčný/á za to, že jsem strávil/a příjemné chvíle s kamarády na obědě“; „Jsem vděčný/á za to, že jsem dnes upekl/a skvělý dort“. Může se jednat i o významné události jako „Jsem vděčný/á, že se mé sestře narodil zdravý chlapeček“ nebo „Jsem vděčný/á, že se moje máma dnes vrátila z nemocnice a cítí se mnohem lépe“.

Toto cvičení provádějte, prosím, každý den po dobu 14 dní. Se cvičením začněte, prosím, již dnes. Je důležité, abyste cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat! Zápisky je možné vést v elektronické nebo papírové podobě. V případě, že zapomenete večer provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost používejte, prosím, zcela výjimečně.

Po skončení 14ti denního zapisování **pošlete své zápisky** v čitelné podobě (ofocené, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu **vyzkumpsani@gmail.com**. Poslané zápisky budou sloužit ke kontrole plnění zadaného cvičení.

Po 14ti dnech vyplňování budete opět vyzváni k vyplnění dotazníku. Dotazník vyplníte po skončení psaní ještě dvakrát - jednou hned po skončení 14ti denního cvičení a poté ještě jednou po třech týdnech od doby, kdy podruhé vyplníte dotazník, tedy tři týdny od skončení 14ti denního cvičení. Ke každému vyplnění dotazníku budete upozorněni na e-mailové adrese, na kterou Vám přijde i odkaz na dotazník. **Pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, abyste vyplnili dotazník opravdu třikrát.**

Víte-li ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do tohoto výzkumu, nesdílejte s ním, prosím, obsah těchto instrukcí.

V případě nejasností, dotazů či připomínek mě kontaktujte na e-mailové adrese: vyzkumpsani@gmail.com.

Velmi vám děkuji za zapojení do tohoto výzkumu a přeji Vám příjemné chvíle strávené při psaní :-).

Martina Povalová

Příloha č. 7: Instrukce ke cvičení „tři dobré věci“

Každý večer před spaním si, prosím, vyčleňte deset minut na toto krátké cvičení:

„Napište si tři věci, které se v právě uplynulém dni povedly a uveďte i důvody, proč se povedly“.

Tyto tři věci mohou být drobnosti, které vás potěšily („Kamarád mi koupil čokoládu“; „Spolužačka mi půjčila sešit“; „Spolubydlící za mě uklidila“), ale mohou to být i opravdu významné události („Moje sestra dnes porodila zdravého chlapečka“; „Partner mě požádal o ruku“). U každé pozitivní události dále odpovzte na otázku: „Proč se to stalo?“ Například pokud byste si zapsali, že kamarád vám koupil čokoládu, odpověď by mohla znít např.: „Protože je ke mně kamarád občas skutečně pozorný“. Nebo pokud jste si zapsali, že vaše sestra porodila chlapečka, můžete například napsat: „Během těhotenství o sebe sestra pečovala a dodržovala zdravou životosprávu“.

Toto cvičení provádějte, prosím, každý den po dobu 14 dní. Se cvičením začněte, prosím, již dnes. Je důležité, abyste cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat! Zápisky je možné vést v elektronické nebo papírové podobě. V případě, že zapomenete večer provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost používejte, prosím, zcela výjimečně.

Po skončení 14ti denního zapisování **pošlete své zápisky** v čitelné podobě (ofoceně, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu **vyzkumpsani@gmail.com**. Poslané zápisky budou sloužit ke kontrole plnění zadaného cvičení.

Po 14ti dnech vyplňování budete opět vyzváni k vyplnění dotazníku. Dotazník vyplníte po skončení psaní ještě dvakrát - jednou hned po skončení 14ti denního cvičení a poté ještě jednou po třech týdnech od doby, kdy podruhé vyplníte dotazník, tedy tři týdny od skončení 14ti denního cvičení. Ke každému vyplnění dotazníku budete upozorněni na e-mailové adrese, na kterou Vám přijde i odkaz na dotazník. **Pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, abyste vyplnili dotazník opravdu třikrát.**

Víte-li ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do tohoto výzkumu, nesdílejte s ním, prosím, obsah těchto instrukcí.

V případě nejasností, dotazů či připomínek mě kontaktujte na e-mailové adrese: **vyzkumpsani@gmail.com**.

Velmi vám děkuji za zapojení do tohoto výzkumu a přeji Vám příjemné chvíle strávené při psaní :-).

Martina Povalová

Příloha č. 8: Instrukce pro kontrolní skupinu

Každý večer před spaním si, prosím, vyčleňte deset minut na toto krátké cvičení:

„Napište si tři události, které se v právě uplynulém dni udály“.

V tomto cvičení jde o krátké (1-2 věty) vyjádření nějaké činnosti nebo události, která se Vám v daný den stala. Tyto tři věci mohou vypadat např. takto: „Ráno jsem musel/a brzy vstávat“; „Dnešní dopoledne jsem strávil/a ve škole“; „Celý večer jsem prokrastinoval/a na internetu“; „Díval/a jsem se na televizi“; „V tramvaji mě chytl revizor“.

Toto cvičení provádějte, prosím, každý den po dobu 14 dní. Se cvičením začněte, prosím, již dnes. Je důležité, abyste cvičení prováděli pečlivě každý den a snažili se ani jeden večer nevynechat! Zápisky je možné vést v elektronické nebo papírové podobě. V případě, že zapomenete večer provést zápis, je možné provést zápis následující den ráno či dopoledne; tuto možnost používejte, prosím, zcela výjimečně.

Po skončení 14ti denního zapisování **pošlete své zápisky** v čitelné podobě (ofoceně, oskenované nebo v elektronické verzi) na e-mailovou adresu **vyzkumpsani@gmail.com**. Poslané zápisky budou sloužit ke kontrole plnění zadaného cvičení.

Po 14ti dnech vyplňování budete opět vyzváni k vyplnění dotazníku. Dotazník vyplníte po skončení psaní ještě dvakrát - jednou hned po skončení 14ti denního cvičení a poté ještě jednou po třech týdnech od doby, kdy podruhé vyplníte dotazník, tedy tři týdny od skončení 14ti denního cvičení. Ke každému vyplnění dotazníku budete upozorněni na e-mailové adrese, na kterou Vám přijde i odkaz na dotazník. **Pro úspěšné dokončení výzkumu je velmi důležité, abyste vyplnili dotazník opravdu třikrát.**

Víte-li ve svém okolí o někom, kdo se také zapojil do tohoto výzkumu, nesdílejte s ním, prosím, obsah těchto instrukcí.

V případě nejasností, dotazů či připomínek mě kontaktujte na e-mailové adrese: **vyzkumpsani@gmail.com**.

Velmi vám děkuji za zapojení do tohoto výzkumu a přeji Vám příjemné chvíle strávené při psaní :-).

Martina Povalová