

Přílohy

Příloha č. 1-Text předcházející baterii dotazníků

Zveme Vás k účasti na výzkumném šetření, které se zabývá ověřením validity nejnovějšího zahraničního dotazníku soucitu. Jsem studentkou psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze a spolu s PhDr. Janem Bendou bychom Vás rádi požádali, abyste pomohli zavést nejnovější zahraniční dotazník soucitu do českého prostředí.

Na začátku budete požádáni, abyste vyplnili základní demografické údaje o Vaší osobě, a poté bude následovat několik dotazníků včetně české verze nového zahraničního dotazníku. Vyplnění všech dotazníků Vám celkově zabere přibližně 20 minut. Vyplňování dotazníků je zcela anonymní.

V případě jakýchkoliv dotazů jak k jednotlivým dotazníkům, tak k celkovému výzkumu se obraťte na emailovou adresu: Bouberlova.Sabina@seznam.cz.

Příloha č. 2 – Úplné znění dotazníku MCS-CZ

Předtím, než odpovíte, přečtěte si prosím pečlivě každý výrok. Věty odkazují na to, jak na sebe obecně nahlížíte.

V tvrzeních se objevují slova "bolest" a "utrpení". Tato slova odkazují na různé situace, jako jsou fyzické příhody (př. bolest, zranění, nemoc), psychické jevy (př. negativní emoce, nepříjemné myšlenky), vztahové a mezilidské zkušenosti (př. odmítnutí, ztráta zaměstnání, agresivní jednání ze strany druhé osoby), nebo vnější vlivy (př. vidina bezdomovce na ulici, zprávy o násilí) a další.

Odpovězte prosím, v jaké míře s výroky souhlasíte či nesouhlasíte pomocí následující škály:

- 1= Určitě nesouhlasím
- 2 = Nesouhlasím
- 3 = Spíše nesouhlasím
- 4 = Ani nesouhlasím ani souhlasím
- 5 = Spíše souhlasím
- 6 = Souhlasím
- 7 = Určitě souhlasím

1) Setkání s utrpením ve mně vyvolává silné emoce.	1	2	3	4	5	6	7
2) Uvědomuji si, že bolest je součástí lidského bytí.	1	2	3	4	5	6	7
3) Pravděpodobně zareaguji tak, abych zmírnil/a utrpení.	1	2	3	4	5	6	7
4) Doufám, že bolest je možné zmírnit.	1	2	3	4	5	6	7
5) Každý během svého života zažije nějakou bolest.	1	2	3	4	5	6	7
6) V případě, že vidím, zažiji nebo slyším o nějakém utrpení, reaguji emocionálně.	1	2	3	4	5	6	7
7) Tíhnu k takovému jednání, které vede ke zmírnění utrpení ve světě.	1	2	3	4	5	6	7
8) Utrpení druhých se mě hluboce dotýká.	1	2	3	4	5	6	7

9) Utrpení je všudypřítomné.	1	2	3	4	5	6	7
10) Zažívá-li někdo bolest, přeji si ji zmírnit.	1	2	3	4	5	6	7
11) Utrpení ve mně vyvolává silnou emoční reakci.	1	2	3	4	5	6	7
12) Doufám ve zmírnění utrpení druhých.	1	2	3	4	5	6	7
13) Bolest je součástí života.	1	2	3	4	5	6	7
14) Jsem připraven/a nějakým způsobem pomoci druhému k úlevě od bolesti.	1	2	3	4	5	6	7
15) Přeji si, aby bylo méně utrpení.	1	2	3	4	5	6	7
16) Mám sklon pomáhat řešit utrpení.	1	2	3	4	5	6	7

Příloha č. 3 - český překlad dotazníku Interpersonal Reactivity Index (Vargová, 2018)

Následující výroky zjišťují Vaše pocity a myšlenky v různých situacích. Pozorně si je přečtěte a označte prosím u každé položky, jak dobře Vás popisuje, výběrem odpovídajícího čísla na škále: 1 2 3 4 5

1 = vůbec mě nevystihuje - 5 = vystihuje mě velmi dobře

1) Pravidelně sním s otevřenýma očima a představuji si věci, které by se mi mohly stát.	1	2	3	4	5
2) Často mám pocit zaujetí a soucitu s lidmi, kteří mají v životě méně štěstí než já.	1	2	3	4	5
3) Někdy je pro mě obtížné vidět věci z úhlu pohledu druhého člověka.	1	2	3	4	5
4) Občas mi není líto druhých lidí, když mají problémy.	1	2	3	4	5
5) Opravdu se dokážu vcítit do postav v románech.	1	2	3	4	5
6) V krizových situacích pocítuji obavy a jsem celý nesvůj/celá nesvá.	1	2	3	4	5
7) Obvykle zůstávám objektivní, když sleduji nějaký film nebo hru a často se mi nestává, že bych se nechal/a zcela vtáhnout do děje.	1	2	3	4	5
8) Snažím se vzít v úvahu rozdílné názory všech zúčastněných předtím, než učiním nějaké rozhodnutí	1	2	3	4	5
9) Když vidím, že je někdo využíván, cítím se vůči němu ochranitelsky.	1	2	3	4	5
10) Někdy se cítím bezradně, když se ocitnu uprostřed velmi emocionálně vypjaté situace.	1	2	3	4	5
11) Někdy se snažím lépe porozumět svým kamarádům tím, že si představuji, jak věci vypadají z jejich pohledu.	1	2	3	4	5

12) Často se mi nestává, že bych byl/a zcela vtažen/a do děje do knihy nebo filmu.	1	2	3	4	5
13) Když vidím, že se někdo zraní, mám tendenci zůstat klidný/á	1	2	3	4	5
14) Neštěstí druhých lidí mě obvykle velmi neznepokojí.	1	2	3	4	5
15) Když jsem naprosto přesvědčen/a, že mám pravdu, neplýtvám svým časem posloucháním argumentů druhých.	1	2	3	4	5
16) Po zhlédnutí hry nebo filmu se cítím tak, jako bych byl/a jednou z postav.	1	2	3	4	5
17) Děsí mě ocitnutí se v napjaté emocionální situaci.	1	2	3	4	5
18) Někdy mi není moc líto, když vidím, jak je s nějakým člověkem zacházeno nespravedlivě.	1	2	3	4	5
19) Obvykle řeším naléhavé situace celkem efektivně.	1	2	3	4	5
20) Docela často mě dojmou věci, které se dějí kolem.	1	2	3	4	5
21) Věřím, že každá otázka má dvě strany, snažím se dívat na obě z nich.	1	2	3	4	5
22) Sám/sama sebe bych popsal/a jako docela dobrosrdečnou osobu.	1	2	3	4	5
23) Když sleduji dobrý film, velmi často se vcítím do hlavní postavy.	1	2	3	4	5
24) Stává se mi, že ztrácím kontrolu v neočekávaných situacích.	1	2	3	4	5
25) Když jsem na někoho rozčilený/á, obvykle se aspoň pokouším představit si sám sebe / sama sebe v jeho situaci.	1	2	3	4	5
26) Když čtu zajímavou povídku nebo román, představuji si, jak bych se cítil/a, kdybych se ocitl/a ve stejné situaci, kterou popisuje příběh.	1	2	3	4	5

27) Když vidím, že někdo opravdu potřebuje pomoc v neočekávané situaci, zhroutím se.	1	2	3	4	5
28) Předtím, než někoho kritizuji, snažím se představit, jak bych cítil/a, kdybych byl/a na jeho místě.	1	2	3	4	5

Příloha č. 4 – český překlad Toronto Alexithymia Scale (Faltýnková, 2018)

Pokračujte v odpovídání na výroky stejným způsobem.

Odpovědi znázorněte na škále:

1 (neodpovídá to mým zkušenostem a pocitům) až 5 (velmi dobře to odpovídá).

1) Moje vlastní pocity mě často matou.	1	2	3	4	5
2) Je pro mne těžké najít správná slova pro to, co cítím	1	2	3	4	5
3) Mám fyzické vjemy, kterým ani lékaři nerozumí.	1	2	3	4	5
4) Dokážu snadno popsat své pocity.	1	2	3	4	5
5) Dávám přednost analyzování problémů před pouhým popisováním	1	2	3	4	5
6) Když jsem rozrušený, nevím, jestli jsem smutný/á, vyděšený/á, nebo se zlobím	1	2	3	4	5
7) Ze svých tělesných pocitů jsem často zmatený/á.	1	2	3	4	5
8) Raději nechávám věcem volný průběh, než abych se snažil/a porozumět tomu, proč se takto dějí.	1	2	3	4	5
9) Mívám pocity, které neumím zcela identifikovat.	1	2	3	4	5
10) Být ve styku s emocemi je zásadní.	1	2	3	4	5
11) Připadá mi těžké popsat, jak vnímám jiné lidi.	1	2	3	4	5
12) Lidé mi říkají, abych více popisoval/a své pocity.	1	2	3	4	5
13) Nevím, co se ve mě děje.	1	2	3	4	5
14) Často nevím, proč se zlobím.	1	2	3	4	5

15) Raději než o pocitech hovořím s lidmi o jejich denních aktivitách.	1	2	3	4	5
16) Raději sleduji "lehké" zábavné pořady než psychologická dramata.	1	2	3	4	5
17) Je pro mne těžké odhalit svoje nejnvtřnější pocity, a to i blízkým přátelům.	1	2	3	4	5
18) Dokážu cítit vzájemnou blízkost i v okamžicích mlčení.	1	2	3	4	5
19) Zkoumání vlastních pocitů považuji za užitečné pro řešení osobních problémů.	1	2	3	4	5
20) Hledání skrytých významů ve filmech nebo divadelních hrách ruší od toho, abych si je užil/a.	1	2	3	4	5

Příloha č. 5 – český překlad dimenze Soucité reagoání na vlastní prožitky (Benda & Reichová, 2018)

Pokračujte v odpovídání na jednotlivá tvrzení na škále 1 2 3 4 5

1= nikdy se nechovám daným způsobem, 5 = vždy se chovám tímto způsobem

1) Když se mi nedaří, vnímám potíže jako běžnou součást života, s níž se potýká každý.	1	2	3	4	5
2) Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
3) Když jsem na dně a "mimo hru", připomínám si, že na světě je spousta lidí, kteří se cítí stejně jako já.	1	2	3	4	5
4) Když mne něco rozruší, snažím se udržet své emoce v rovnováze.	1	2	3	4	5
5) Když se cítím nějakým způsobem nedostatečný/á, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.	1	2	3	4	5
6) Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytnu si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.	1	2	3	4	5
7) Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.	1	2	3	4	5
8) Snažím se vnímat svá selhání jako součást lidské přirozenosti	1	2	3	4	5
9) Když selžu v něčem, co je pro mne důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.	1	2	3	4	5

10) Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
11) Když se cítím deprimovaný/á, snažím se ke svým pocitům přistupovat se zájmem a otevřeností.	1	2	3	4	5
12) Jsem tolerantní vůči svým chybám a nedostatkům.	1	2	3	4	5
13) Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	1	2	3	4	5

Příloha č. 6 – český překlad dimenze Nehodnocení intrapsychických prožitků (Žitník, 2010)

Následuje závěrečná část baterie dotazníků. Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte příslušné číslice, do jaké míry dané tvrzení pro Vás všeobecně platí.

1 = téměř nikdy 2 = málokdy 3 = někdy 4 = často 5 = velmi často

1) Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce.	1	2	3	4	5
2) Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	1	2	3	4	5
3) Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	1	2	3	4	5
4) Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré, nebo špatné.	1	2	3	4	5
5) Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím.	1	2	3	4	5
6) Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	1	2	3	4	5
7) Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho o jak myšlenku nebo představu jde.	1	2	3	4	5
8) Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.	1	2	3	4	5