

Příloha 1.

Inventář životních událostí	
Úmrtí partnera.....	100
Rozvod.....	73
Rozvrat manželství.....	65
Uvěznění.....	63
Úmrtí blízkého člena rodiny.....	63
Úraz nebo vážné onemocnění.....	53
Sňatek.....	50
Ztráta zaměstnání.....	47
Usmíření nebo přebudování manželství...	45
Odchod do důchodu.....	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny...	44
Těhotenství.....	40
Sexuální potíže.....	39
Přírůstek nového člena rodiny.....	39
Změna zaměstnání.....	39
Změna finančního stavu.....	38
Úmrtí blízkého přítele.....	37
Přeřazení na jinou práci.....	36
Závažné neshody s partnerem.....	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat...	31
Splatnost půjčky.....	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání.....	29
Syn nebo dcera opouští domov.....	29
Konflikty s tchánem/tchyní/zetěm/snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon.....	28
Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání.	26
Vstup do školy nebo její ukončení.....	26
Změna životních podmínek.....	25
Změna životních zvyklostí.....	24
Problémy a konflikty se šéfem.....	23
Změna pracovní doby nebo podmínek.....	20
Změna bydliště.....	20
Změna školy.....	20
Změna církve nebo politické strany.....	19
Změna sociálních aktivit.....	18
Půjčka menší než průměrný roční plat...	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu.....	16
Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)....	15
Změna stravovacích zvyklostí.....	15
Dovolená.....	13
Vánoce.....	12
Přestupek a jeho projednání.....	11

Zdroj obrázku: Honzák & Chvála, 2014

Příloha 2.

Dotazník záchvatů hněvu (Anger Attacks Questionnaire – AAQ)

1.	Cítila jste se v posledních 3 měsících podrážděná nebo snadno rozzlobená?	Vždy	Často
		Někdy	Nikdy
2.	Máte pocit, že jste v posledních 3 měsících reagovala přehnaně hněvivě nebo vztekla na drobné nepříjemnosti nebo triviální záležitosti?	Ano	Ne
3.	Zažila jste v posledních 3 měsících „záchvaty hněvu“ - epizody, při kterých jste se na druhé rozzlobila a rozzuřila způsobem, který jste považovala za nepřiměřený nebo nevhodný pro danou situaci?	Ano	Ne
4.	Pokud jste na předchozí otázku odpověděla "Ano", kolik takových záchvatů jste zažila za poslední měsíc?		
5.	Zaznamenala jste během alespoň jednoho ze záchvatů hněvu některý z následujících příznaků? Prosím označte všechny příznaky, které jste zaznamenala.		
	<input type="checkbox"/> zrychlený tep, bušení srdce nebo srdeční palpitace		
	<input type="checkbox"/> návaly horka nebo zčervenání obličeje		
	<input type="checkbox"/> napětí v hrudníku, bolest nebo tlak na hrudi		
	<input type="checkbox"/> pocit znecitlivění nebo mravenčení v rukou či nohou		
	<input type="checkbox"/> malátnost, závratě nebo pocity nestability		
	<input type="checkbox"/> dušnost nebo potíže s dýcháním		
	<input type="checkbox"/> pocení		
	<input type="checkbox"/> třes nebo chvění		
	<input type="checkbox"/> intenzivní strach, pocity paniky nebo úzkost		
	<input type="checkbox"/> pocit, že se nemáte pod kontrolu nebo brzy vybuchnete		
	<input type="checkbox"/> chuť na někoho fyzicky zaútočit nebo křičet		
	<input type="checkbox"/> fyzický nebo slovní útok na druhého		
	<input type="checkbox"/> házení věcmi nebo ničení předmětů		
6.	Považujete tyto záchvaty hněvu za něco, co je pro vás netypické?	Ano	Ne
7.	Cítíte se za tyto záchvaty hněvu provinile nebo poté litujete svého jednání?	Ano	Ne

Příloha 3.

Dotazník záchvatů vzteku – přepracovaná verze (Rage Attacks Questionnaire Revised – RAQ-R)

		Vůbec ne / Nikdy			Velmi silně / Velmi často
1.	Mám sklony k záchvatům vzteku.	0	1	2	3
2.	Když se rozzlobím, chovám se úplně jinak než obvykle.	0	1	2	3
3.	Přála bych si, abych své záchvaty vzteku dokázala lépe kontrolovat.	0	1	2	3
4.	Zcela odlišné situace mi mohou přivodit záchvat vzteku.	0	1	2	3
5.	Bojím se projevů svých vlastních záchvatů vzteku.	0	1	2	3
6.	Vybuchnu zlostí víc, než bych si přála.	0	1	2	3
7.	Není mi příjemné být svědkem svých záchvatů vzteku.	0	1	2	3
8.	Dokážu se rozzlobit velmi rychle („z nuly na sto“).	0	1	2	3
9.	Když jsem rozzlobená, může se stát, že druhým nadávám a urážím je.	0	1	2	3
10.	Mám pocit, že mě mé záchvaty vzteku poškozují.	0	1	2	3
11.	Dokážu se nepřiměřeně rozzlobit.	0	1	2	3
12.	Kvůli svým záchvatům vzteku mám problémy s druhými lidmi.	0	1	2	3
13.	Zpětně svých záchvatů vzteku lituji.	0	1	2	3
14.	Po záchvatech vzteku cítím i napětí.	0	1	2	3
15.	Když se rozzlobím, ztrácím nad sebou kontrolu.	0	1	2	3
16.	To, že se rozzlobím, se může stát náhle a nečekaně.	0	1	2	3
17.	Jakmile se rozzlobím, těžko se uklidňuji.	0	1	2	3
18.	Někdy reaguji naštvaneji, než je pro danou situaci přiměřené.	0	1	2	3
19.	Kvůli svým záchvatům vzteku bych se měla léčit.	0	1	2	3
20.	Když se zlobím, může se stát, že rozbívám předměty.	0	1	2	3
21.	Mívám záchvaty vzteku, za které bych se měla omluvit.	0	1	2	3
22.	Když se rozzlobím, může se stát, že se udeřím nebo zraním.	0	1	2	3

Příloha 4.

Škála vnímaného stresu (Perceived Stress Scale – PSS)

		Nikdy				Velmi Často
1.	Jak často jste byla v posledních 3 měsících rozrušená kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?	0	1	2	3	4
2.	Jak často jste měla v posledních 3 měsících pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?	0	1	2	3	4
3.	Jak často jste se cítila v posledních 3 měsících nervózní a "vystresovaná"?	0	1	2	3	4
4.	Jak často jste si v posledních 3 měsících věřila v tom, že jste schopna zvládat své osobní problémy?	0	1	2	3	4
5.	Jak často jste měla v posledních 3 měsících pocit, že věci jdou tak, jak byste si představovala?	0	1	2	3	4
6.	Jak často jste v posledních 3 měsících pocítovala, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měla zařídit?	0	1	2	3	4
7.	Jak často jste byla v posledních 3 měsících schopna mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?	0	1	2	3	4
8.	Jak často jste měla v posledních 3 měsících pocit, že jste nad věcí?	0	1	2	3	4
9.	Jak často jste se v posledních 3 měsících rozhněvala kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?	0	1	2	3	4
10.	Jak často jste měla v posledních 3 měsících pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopna překonat?	0	1	2	3	4

Pozn. Položky 4, 5, 7 a 8 jsou skórovány reverzně.