

## Seznam příloh

Příloha 1: Souhrnný přehled 57 položek STAXI-2 v českém znění.....	I
Příloha 2: Jednotlivé škály a subškály STAXI-2.....	IV
Příloha 3: Instrukce k administraci STAXI-2.....	VI
Příloha 4: Průměrné hodnoty jednotlivých položek a škál dotazníku STAXI-2.....	VIII
Příloha 5: Přehled faktorových zátěží jednotlivých 57 položek dotazníku a jejich přiřazení do nových 12 faktorů.....	XII
Příloha 6: Přehled seřazení položek STAXI-2 do 12 faktorů.....	XV
Příloha 7: Struktura otázek polostrukturovaného rozhovoru experimentální skupiny.....	XVI
Příloha 8: Kategoriální systém kvalitativních dat.....	XVII
Příloha 9: Informovaný souhlas s výzkumem pro respondenty (experimentální i aktivní skupina).....	XIX
Příloha 10: Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy experimentální skupiny.....	XX
Příloha 11: Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy aktivní kontrolní skupiny.....	XXI
Příloha 12: Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy porovnání experimentální a aktivní kontrolní skupiny.....	XXII
Příloha 13: Kategorie s nejčastějšími slovními spojeními a výroky respondentů z rozhovorů kvalitativní části výzkumu.....	XXIV

## **PŘÍLOHA 1.**

### **Souhrnný přehled 57 položek STAXI-2 v českém znění**

#### **Část 1**

##### **Jak se cítím právě teď**

Škála: 1 – vůbec      2 – v menší míře      3 – ve větší míře      4 – v maximální míře

1. Jsem rozzuřený(á) (I am furious)
2. Cítím se podrážděný(á) (I feel irritated)
3. Cítím se naštvaný(á) (I feel angry)
4. Mám chuť na někoho zakřičet (I feel like yelling at somebody)
5. Mám chuť něco rozbít (I feel like breaking things)
6. Jsem rozčilený(á) (I am mad)
7. Mám chuť praštit do stolu (I feel like banging on the table)
8. Mám chuť někoho praštit (I feel like hitting someone)
9. Mám chuť nadávat (I feel like swearing)
10. Cítím se namíchnutý(á) (I feel annoyed)
11. Mám chuť někoho nakopnout (I feel like kicking somebody)
12. Mám chuť hlasitě nadávat (I feel like cursing out loud)
13. Chce se mi křičet (I feel like screaming)
14. Mám chuť někomu natlouct (I feel like pounding somebody)
15. Chce se mi hlasitě křičet (I feel like screaming out loud)

#### **Část 2**

##### **Jak se obecně cítím**

Škála: 1 – skoro nikdy      2 – někdy      3 – často      4 – skoro vždy

16. Rychle se naštvu (I am quick tempered)
17. Mám prudkou povahu (I have fiery temper)
18. Jsem člověk, který se snadno rozčílí (I am a hotheaded person)
19. Naštvu se, když lidé dělají chyby, a mě to omezuje (I get angry when I'm slowed down by others mistakes)

20. Cítím se naštvane, když se mi nedostává uznání za dobře vykonanou práci (I feel annoyed when I am not given recognition for doing good work)
21. Vybouchnu (I fly off the handle)
22. Když se naštvu, říkám ošklivé věci (When I get mad, I say nasty things)
23. Rozzuří mě, když jsem kritizován(a) před ostatními (It makes me furious when I am criticized in front of others)
24. Když se cítím frustrovaně, mám chuť někoho praštit (When I get frustrated, I feel like hitting someone)
25. Rozběsňuje mě, když odvedu dobrou práci a obdržím nedostatečné hodnocení (I feel infuriated when I do a good job and get a poor evaluation)

### Část 3

**Jak obecně reaguji nebo se chovám tímto způsobem, když jsem naštvaný(á) nebo rozzlobený(á)**

Škála: 1 – skoro nikdy      2 – někdy      3 – často      4 – skoro vždy

26. Ovládám svůj hněv (I control my temper)
27. Vyjádřím svůj hněv (I express my anger)
28. Zhluboka se nadechnu a uklidňuji se (I take a deep breath and relax)
29. Držím to uvnitř (I keep things in)
30. Jsem trpělivý s ostatními (I am patient with others)
31. Když mě někdo štve, jsem schopný(á) mu/jí říct, jak se cítím (If someone annoys me, I'm apt to tell him or her how I feel)
32. Snažím se co nejdříve uklidnit (I try to calm myself as soon as possible)
33. Dělán obličej nebo trucuji (I pout or sulk)
34. Ovládám nutkání vyjádřit svůj hněv (I control my urge to express my angry feelings)
35. Ztrácím nervy (I lose my temper)
36. Snažím se uklidnit (I try to simmer down)
37. Stáhnou se pryč od lidí (I withdraw from people)
38. Zůstanu v klidu (I keep my cool)
39. Mám sarkastické narážky na ostatní (I make sarcastic remarks to other)
40. Snažím se zmírnit svůj hněv (I try to soothe my angry feelings)
41. Vře to ve mně, ale nedám to najevo (I boil inside, but I don't show it)
42. Ovládám své chování (I control my behavior)

43. Dělán věci jako třískání dveřmi (I do things like slam door)
44. Usiluji o to, abych se znovu uklidnil(a) (I endeavor to become calm again)
45. Mám tendenci skrývat svůj hněv a nikomu o něm neříkat (I tend to harbor grudges that I don't tell anyone about)
46. Dokážu se zastavit, než ztratím nervy (I can stop myself from losing my temper)
47. Hádám se s ostatními (I argue with others)
48. Mírím svůj hněv, jak nejrýchleji to jde (I reduce my anger as soon as possible)
49. Vůči ostatním jsem, ač skrytě, poměrně kritický(á) (I am secretly quite critical to others)
50. Snažím se být tolerantní a mít pochopení (I try to be tolerant and understanding)
51. Zaútočím na všechno, co mě rozzlobí (I strike out whatever infuriates me)
52. Udělám něco relaxačního, abych se uklidnil(a) (I do something relaxing to calm down)
53. Jsem rozzlobenější, než jsem ochoten (ochotna) si přiznat (I am angrier than I am willing to admit)
54. Ovládám své pocity hněvu (I control my angry feelings)
55. Říkám ošklivé věci (I say nasty things)
56. Snažím se uklidnit (I try to relax)
57. Jsem mnohem podrážděnější, než si jsou ostatní vědomi (I am irritated a great deal more than people are aware of)

## PŘÍLOHA 2.

### Jednotlivé škály a subškály STAXI-2

Zkratka česky	Název škály česky	Název škály anglicky	Vysvětlení škály	Jednotlivé položky
HAP	Aktuálně prožívaný hněv	State Anger	Měří intenzitu pocitů hněvu a míru vyjádření hněvu.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 (1-15)
HAP/C	Pocit hněvu	Feeling Angry	Měří intenzitu pocitů hněvu, které osoba <u>aktuálně</u> pocituje.	1, 2, 3, 6, 10
HAP/S	Verbální vyjádření hněvu	Feeling like expressing anger verbally	Měří intenzitu aktuálních pocitů souvisejících s verbálním projevem hněvu.	4, 9, 12, 13, 15
HAP/F	Fyzické vyjádření hněvu	Feeling like expressing anger physically	Měří intenzitu aktuálních pocitů souvisejících s fyzickým projevem hněvu.	5, 7, 8, 11, 14
HOR	Hněv jako osobnostní rys	Trait Anger	Měří <u>frekvenci (jak často)</u> pocitů hněvu.	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 (16-25)
HOR/T	Hněvivý temperament	Angry Temperament	Měří dispozici k prožívání pocitů hněvu bez konkrétní provokace.	16, 17, 18, 21
HOR/R	Hněvivá reakce	Angry Reaction	Měří frekvenci prožívání pocitů hněvu v situacích, které zahrnují frustraci a/nebo negativní hodnocení.	19, 20, 23, 25
VH-V	Vyjádření hněvu- Ven	Anger Expression- Out	Měří, jak často dochází k vyjádření hněvu navenek vůči jiným osobám nebo předmětům v okolí.	27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55
VH-D	Vyjádření hněvu- Dovnitř	Anger Expression- In	Měří, jak často jsou zažívány pocity hněvu,	29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57

			keré ale nejsou vyjádřeny (zadrženi nebo potlačeni).	
<b>ZH-V</b>	<b>Zvládání hněvu-Ven</b>	<b>Anger Control-Out</b>	Měří, jak často se člověku daří zvládat projevení hněvu navenek vůči jiným osobám nebo předmětům v okolí.	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54
<b>ZH-D</b>	<b>Zvládání hněvu-Dovnitř</b>	<b>Anger Control-In</b>	Měří, jak často se člověku daří zvládat pocity hněvu uklidněním nebo vychladnutím.	28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56
<b>VH-Index</b>	<b>Index vyjadřování hněvu</b>	<b>Anger Expression Index</b>	Poskytuje obecný index prožívání a vyjadřování hněvu na základě odpovědí škál: VH-V, VH-D, ZH-V a ZH-D (0 – žádné vyjadřování hněvu, 100 – nejvyšší vyjadřování hněvu).	výpočet: VH-V + VH-D - (ZH-V + ZH-D) + 48 (konstanta 48 je obsažena pro eliminaci záporných čísel)

## **PŘÍLOHA 3.**

### **Instrukce k administraci STAXI-2**

Dotazník je rozdělen do tří částí. Každá z částí sestává z několika výroků, které lidé používají k vyjádření svých pocitů a chování. Vezměte prosím na vědomí, že pro každou z částí jsou připraveny odlišné pokyny. Přečtěte si prosím pozorně všechny tyto pokyny ještě předtím, než začnete odpovídat na jednotlivé položky.

Lidé obvykle prožívají různé emoce a také na ně reagují rozdílným chováním. Žádná odpověď tedy není správná ani špatná. Označte tedy takovou odpověď, která Vás nejlépe vystihuje. Pokud budete potřebovat změnit Vámi již označenou odpověď, pak se jednoduše vraťte k položce, kterou chcete změnit a označte Vámi nově zvolenou odpověď.

#### **Část 1**

POKYNY: Níže Vám bude představeno několik vět, kterými se lidé vyjadřují. Přečtěte si každý z výroků a poté označte svou odpověď podle toho, jak se cítíte právě teď. Žádná odpověď není správná ani špatná. Neztrácejte příliš mnoho času přemýšlením nad odpovědí. Označte takovou odpověď, která nejlépe popisuje Vaše nynější pocity.

Škála:

- 1 – vůbec
- 2 – v menší míře
- 3 – ve větší míře
- 4 – v maximální míře

#### **Část 2**

POKYNY: Přečtěte si jednotlivé výroky a označte takovou odpověď, která vystihuje, jak se obecně cítíte nebo reagujete. Žádná odpověď není správná ani špatná. Neztrácejte příliš mnoho času přemýšlením nad odpovědí. Označte takovou odpověď, která nejlépe popisuje, jak se obecně cítíte nebo jak obecně reagujete.

Škála:

- 1 – skoro nikdy
- 2 – někdy
- 3 – často
- 4 – skoro vždy

### Část 3

POKYNY: Každý se čas od času cítí naštvaně nebo rozzlobeně, ale lidé se obecně odlišují v tom, jak reagují, když jsou naštvaní. Níže Vám bude prezentováno několik výroků, kterými lidé popisují své reakce, když se cítí naštvaní nebo rozzlobení. Přečtěte si každý z výroků a označte, jak často obecně reagujete nebo se obecně chováte tímto způsobem, když jste naštvaný(á) nebo rozzlobený(á). Žádná odpověď není správná ani špatná. Neztrácejte příliš mnoho času přemýšlením nad odpovědí.

Škála:

1 – skoro nikdy

2 – někdy

3 – často

4 – skoro vždy



## PŘÍLOHA 4.

### Průměrné hodnoty jednotlivých položek a škál dotazníku STAXI-2

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1. Jsem rozzuřený(á).	1,16	,459	231
2. Cítím se podrážděný(á).	1,55	,670	231
3. Cítím se naštvaný(á).	1,35	,591	231
4. Mám chuť na někoho zakřičet.	1,26	,561	231
5. Mám chuť něco rozbít.	1,15	,498	231
6. Jsem rozčilený(á).	1,23	,497	231
7. Mám chuť praštit do stolu.	1,17	,462	231
8. Mám chuť někoho praštit.	1,11	,386	231
9. Mám chuť nadávat.	1,45	,750	231
10. Cítím se namíchnutý(á).	1,35	,605	231
11. Mám chuť někoho nakopnout.	1,10	,400	231
12. Mám chuť hlasitě nadávat.	1,24	,584	231
13. Chce se mi křičet.	1,23	,570	231
14. Mám chuť někomu natlouct.	1,07	,372	231
15. Chce se mi hlasitě křičet.	1,19	,498	231
16. Rychle se naštvu.	2,03	,684	231
17. Mám prudkou povahu.	1,73	,714	231
18. Jsem člověk, který se snadno rozčílí.	1,92	,790	231
19. Naštvu se, když lidé dělají chyby, a mě to omezuje.	2,26	,763	231
20. Cítím se naštvane, když se mi nedostává uznání za dobře vykonanou práci.	2,09	,770	231
21. Vybouchnu.	1,69	,664	231
22. Když se naštvu, říkám ošklivé věci.	2,03	,839	231
23. Rozzuří mě, když jsem kritizován(a) před ostatními.	2,10	,829	231
24. Když se cítím frustrovaně, mám chuť někoho praštit.	1,33	,637	231
25. Rozběsní mě, když odvedu dobrou práci a obdržím nedostatečné hodnocení.	2,03	,882	231
26. Ovládám svůj hněv.	2,99	,890	231
27. Vyjádřím svůj hněv.	2,21	,722	231
28. Zhluboka se nadechnu a uklidňuji se.	2,35	,976	231
29. Držím to uvnitř.	2,58	,890	231
30. Jsem trpělivý(á) s ostatními.	2,81	,829	231
31. Když mě někdo štve, jsem schopný(á) mu/jí říct, jak se cítím.	2,37	,824	231
32. Snažím se co nejdříve uklidnit.	3,01	,829	231
33. Dělán obličej nebo trucuji.	1,93	,839	231
34. Ovládám nutkání vyjádřit svůj hněv.	2,55	,912	231
35. Ztrácím nervy.	1,88	,754	231

36. Snažím se uklidnit.	3,01	,857	231
37. Stáhnou se pryč od lidí.	2,57	,929	231
38. Zůstanu v klidu.	2,34	,865	231
39. Mám sarkastické narážky na ostatní.	2,29	,918	231
40. Snažím se zmírnit svůj hněv.	2,88	,836	231
41. Vše to ve mně, ale nedám to najevo.	2,34	,860	231
42. Ovládám své chování.	2,98	,847	231
43. Dělán věci jako je např. třískání dveřmi.	1,47	,709	231
44. Usiluji o to, abych se znovu uklidnil(a).	3,05	,835	231
45. Mám tendenci skrývat svůj hněv a nikomu o něm neříkat.	2,25	,972	231
46. Dokážu se zastavit, než ztratím nervy.	2,71	,989	231
47. Hádám se s ostatními.	1,79	,716	231
48. Mírním svůj hněv, jak nejrychleji to jde.	2,70	,933	231
49. Vůči ostatním jsem, ač skrytě, poměrně kritický(á).	2,47	,854	231
50. Snažím se být tolerantní a mít pochopení.	3,28	,770	231
51. Zaútočím na všechno, co mě rozzlobí.	1,44	,669	231
52. Udělám něco relaxačního, abych se uklidnil(a).	2,25	,925	231
53. Jsem rozzlobenější, než jsem ochoten (ochotna) si přiznat.	1,90	,809	231
54. Ovládám své pocity hněvu.	2,74	,913	231
55. Říkám ošklivé věci.	1,79	,765	231
56. Snažím se uklidnit.	3,00	,844	231
57. Jsem mnohem podrážděnější, než si jsou ostatní vědomi.	2,24	,813	231

## Škála HAP – Průměrné hodnoty jednotlivých položek

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
1.	1,16	,459	231
2.	1,55	,670	231
3.	1,35	,591	231
4.	1,26	,561	231
5.	1,15	,498	231
6.	1,23	,497	231
7.	1,17	,462	231
8.	1,11	,386	231
9.	1,45	,750	231
10.	1,35	,605	231
11.	1,10	,400	231
12.	1,24	,584	231
13.	1,23	,570	231
14.	1,07	,372	231

15.	1,19	,498	231
-----	------	------	-----

### Škála HOR – Průměrné hodnoty jednotlivých položek

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
16.	2,03	,684	231
17.	1,73	,714	231
18.	1,92	,790	231
19.	2,26	,763	231
20.	2,09	,770	231
21.	1,69	,664	231
22.	2,03	,839	231
23.	2,10	,829	231
24.	1,33	,637	231
25.	2,03	,882	231

### Škála VH-V – Průměrné hodnoty jednotlivých položek

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
27.	2,21	,722	231
31.	2,37	,824	231
35.	1,88	,754	231
39.	2,29	,918	231
43.	1,47	,709	231
47.	1,79	,716	231
51.	1,44	,669	231
55.	1,79	,765	231

### Škála VH-D – Průměrné hodnoty jednotlivých položek

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
29.	2,58	,890	231
33.	1,93	,839	231

37.	2,57	,929	231
41.	2,34	,860	231
45.	2,25	,972	231
49.	2,47	,854	231
53.	1,90	,809	231
57.	2,24	,813	231

### Škála ZH-V – Průměrné hodnoty jednotlivých položek

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
26.	2,99	,890	231
30.	2,81	,829	231
34.	2,55	,912	231
38.	2,34	,865	231
42.	2,98	,847	231
46.	2,71	,989	231
50.	3,28	,770	231
54.	2,74	,913	231

### Škála ZH-D – Průměrné hodnoty jednotlivých položek

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
28.	2,35	,976	231
32.	3,01	,829	231
36.	3,01	,857	231
40.	2,88	,836	231
44.	3,05	,835	231
48.	2,70	,933	231
52.	2,25	,925	231
56.	3,00	,844	231

## PŘÍLOHA 5.

### Přehled faktorových zátěží jednotlivých 57 položek dotazníku a jejich přiřazení do nových 12 faktorů

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Jsem rozzuřený(á).				,705								
2. Cítím se podrážděný(á).			,313	,730								
3. Cítím se naštvaný(á).				,789								
4. Mám chuť na někoho zakřičet.			,632	,342								
5. Mám chuť něco rozbít.			,447			,572						
6. Jsem rozčilený(á).			,395	,684								
7. Mám chuť praštit do stolu.			,731									
8. Mám chuť někoho praštit.						,842						
9. Mám chuť nadávat.			,694	,491								
10. Cítím se namíchnutý(á).			,417	,672								
11. Mám chuť někoho nakopnout.			,326			,793						
12. Mám chuť hlasitě nadávat.			,748									
13. Chce se mi křičet.			,856									
14. Mám chuť někomu natlouct.						,896						
15. Chce se mi hlasitě křičet.			,819									
16. Rychle se naštvu.	,678											,384
17. Mám prudkou povahu.	,705											
18. Jsem člověk, který se snadno rozčílí.	,729											,326
19. Naštvu se, když lidé dělají chyby, a mě to omezuje.									,657			



43. Dělán věci jako je např. třískání dveřmi.	,327									,704
44. Usiluji o to, abych se znovu uklidnil(a).		,840								
45. Mám tendenci skrývat svůj hněv a nikomu o něm neříkat.				,774						
46. Dokážu se zastavit, než ztratím nervy.	-,653									
47. Hádám se s ostatními.	,459						,500			
48. Mírním svůj hněv, jak nejrychleji to jde.		,708								
49. Vůči ostatním jsem, ač skrytě, poměrně kritický(á).							,720			
50. Snažím se být tolerantní a mít pochopení.	-,385	,389								
51. Zaútočím na všechno, co mě rozzlobí.	,390									-,431
52. Udělám něco relaxačního, abych se uklidnil(a).		,441					-,495			
53. Jsem rozzlobenější, než jsem ochoten (ochotna) si přiznat.								,653		
54. Ovládám své pocity hněvu.	-,749									
55. Říkám ošklivé věci.	,412						,666			
56. Snažím se uklidnit.		,855								
57. Jsem mnohem podrážděnější, než si jsou ostatní vědomi.									,683	

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 10 iterations.

## **PŘÍLOHA 6.**

### **Přehled seřazení položek STAXI-2 do 12 faktorů**

#### **Škála: Aktuálně vyjadřovaný hněv (HAP)**

Faktory: 3, 4, 6 – stejně jako Spielberg (1988) , tři faktory

Faktor 3: položky: 4, 7, 9, 12, 13, 15

Faktor 4: položky: 1, 2, 3, 6, 10

Faktor 6: položky: 5, 8, 11, 14

#### **Škála: Hněv jako osobnostní rys (HOR)**

Faktory: 1, 6, 7

Faktor 1: položky: 16, 17, 18, 21, 22 – jako u Spielberga (1988)

Faktor 7: položky: 19, 20, 23, 25

Faktor 12: položka: 24

#### **Škála: Vyjadřování hněvu-Ven (VH-V)**

Faktory: 1, 5, 8 (a také 11, 12)

Faktor 5: položky: 27, 31

Faktor 1: položky: 35, 43, 51 (a také 11, 12)

Faktor 8: položky: 39, 47, 55

#### **Škála: Vyjadřování hněvu-Dovnitř (VH-D)**

Faktory: 5, 9, 10

Faktor 5: položky: 29, 41, 45 – Spielberg (1988) ještě dodává položky 33, 37, 49, 53, 57

Faktor 9: položky: 33, 37, 43

Faktor 10: položky: 53, 57

#### **Škála: Zvládání hněvu-Ven (ZH-V)**

Faktor 1: položky: 26, 30, 34, 38, 42, 46, 54 – stejně jako u Spielberga (1988)

v našem případě ovšem ještě společně s položkami 16, 17, 18, 21, 35

#### **Škála: Zvládání hněvu-Dovnitř (ZH-D)**

Faktor: 2: položky: 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56 – stejně jako u Spielberga (1988)

v našem případě je zde ještě navíc položka 50



## **PŘÍLOHA 7.**

### **Struktura otázek polostrukturovaného rozhovoru experimentální skupiny**

1. Aktuální rozpoložení: Kdybyste mi měl(a) popsat Vaši náladu jako počasí, jaké je dnes Vaše počasí?
2. Impuls a motivace k přihlášení na kurz: Čí to byl nápad, přihlásit se do kurzu všímavosti? Co Vás motivovalo se na kurz přihlásit?
3. Přínos kurzu: Povězte mi, co si z kurzu všímavosti odnášíte, co nyní využíváte?
4. Uvědomění během a po kurzu: Povězte mi, kdy jste si během kurzu uvědomil(a) něco důležitého, o co se jednalo?
5. Chápání všímavosti: Kdybyste měl(a) nyní někomu vysvětlit, co pro Vás znamená všímavost, jak byste to formuloval(a)?
6. Příklad změny: Zkuste se prosím zamyslet nad uplynulým týdnem. Čeho si nyní nově všímáte?
7. Prožívání a zvládání hněvu: Představte si situaci, kdy Vás v poslední době někdo naštvál. Jak jste to prožíval(a) a jak jste reagoval(a)?
8. Zpětná vazba od okolí: Zkuste se zamyslet nad uplynulým měsícem. Změnila se nějak reakce okolí na Vás?
9. Rozvoj a zaměření na budoucnost: Na co se chcete v blízké době zaměřit a jak se to pozná?

## PŘÍLOHA 8.

### Kategoriální systém kvalitativních dat

Číslo	Kategorie	Vlastnosti	Příklad
1	<b>IMPULS</b>	Přihlášení do kurzu, odhodlání se.	Můj nápad, nápad rodiče, partnera, doporučení, dárek.
2	<b>MOTIVACE</b> podkategorie: přání	Čeho chce dosáhnout, důvod, proč.	Zdraví, stres management, vzdělání, zklidnit se, najít klid. Udržitelnost, doporučení, dárek, certifikát, peníze.
3	<b>PŘÍNOS</b> podkategorie: techniky podkategorie: poznatky	Nové, dosud neznámé, funkční, pravidelné. Udržitelné, aplikovatelné.	Laskavost k sobě. Body scan. Dýchání. Meditace v chůzi. Každý den. Několikrát denně, když jsem ve stresu. S dětmi.
4	<b>OBJEVY</b> podkategorie: potvrzení podkategorie: uvědomění	Pochopit, dovtípit se, přijít na to, funkčnost. Mít z toho radost, aha-efekt, vlastní.	Moje správná cesta, mám z toho radost, zklidnění. Empatie k ostatním, techniky, které jsem neznala. Pozorovatel. Uvědomila jsem si, že...
5	<b>VÝZNAM</b> podkategorie: smysl podkategorie: názor	Definování, vymezení, určení. Individuální, subjektivní.	Pro mě všímavost znamená, že jsem přítomná a vědomá. Tady a teď.
6	<b>HNĚV</b> podkategorie: prožívání podkategorie: chování podkategorie: zvládání	Reagování, zažívání, sdílení. Další emoce, funkčnost.	Pouštím vždycky všechno ven. Potlačuji, teď už trochu méně.

<b>7</b>	<b>VZTAŽENÍ K OSTATNÍM</b>	Vnímání, vztažení, vymezení (hranice).	Od dětí mám zpětnou vazbu, že jsem trochu klidnější.
	podkategorie: ke komu / jak	Zpětná vazba, spokojenost.	
<b>8</b>	<b>ROZVOJ / VIZE</b>	Plánování, odhodlání, překonávání, vlastní.	Prodloužit čas meditací na 20 min.
	podkategorie: cíle		Odhodlat se k všímavé chůzi. Pokračování v dalším kurzu.
	podkategorie: plán		

## **PŘÍLOHA 9.**

### **Informovaný souhlas s výzkumem pro respondenty (experimentální i aktivní skupina)**

**Informovaný souhlas:** Prohlašuji, že jsem byl(a) seznámen(a) s podmínkami účasti na výzkumu "všímavosti & hněvu" a že se ho účastním dobrovolně. Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely vypracování diplomové práce "Možnosti zlepšení zvládnání vzteku pomocí osmitýdenního kurzu všímavosti (mindfulness)" a návazného výzkumu "všímavost & hněv", jsou anonymní, budou využity pouze pro vědecké účely a nebudou poskytnuty k nahlédnutí neoprávněné osobě mimo výzkumný tým (Adriana Tomešová a garant projektu PhDr. David Čáp, PhD.). Tyto údaje budou zpracovávány po dobu 1 roku. Předmětem ani účelem výzkumu není zpracování osobních údajů. V případě, že by k zpracování osobních údajů docházelo, zpracovávání by probíhalo v souladu se zákonem č. 110/2019 o zpracování osobních údajů a Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a to za účelem vyhotovení vědecké práce.

Udělují tímto souhlas s účastí v uvedeném výzkumu, s poskytnutím výzkumného materiálu a s tím, že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

## PŘÍLOHA 10.

### Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy experimentální skupiny

#### FFMQ – Dotazník pěti aspektů všímavosti

Měření No.:	1			2			3*			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
<b>FFMQ_HS</b>	<b>45,00</b>	<b>47,00</b>	<b>6,202</b>	<b>54,50</b>	<b>53,43</b>	<b>7,398</b>	<b>57,00</b>	<b>57,20</b>	<b>7,700</b>	<b>0,027</b>
<b>FFMQ_P</b>	<b>20,00</b>	<b>31,43</b>	<b>25,148</b>	<b>62,50</b>	<b>58,57</b>	<b>29,315</b>	<b>75,00</b>	<b>71,50</b>	<b>27,794</b>	<b>0,032</b>

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

#### STAXI-2 – State-Trait Inventář Hněvu – 2

Měření No.	1			2			3*			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
HAP_T	50,00	58,71	15,122	46,00	52,57	10,854	44,00	55,60	16,133	0,607
HAP/C_T	48,00	56,57	15,599	45,00	50,14	12,489	41,00	52,40	17,532	0,531
HAP/S_T	45,00	54,71	16,909	43,00	48,29	12,499	43,00	52,80	18,091	0,999
HAP/F_T	41,00	44,57	11,189	36,00	38,57	3,631	38,00	42,60	10,157	0,232
HOR_T	57,00	56,71	10,513	49,00	52,14	10,212	49,00	52,00	12,684	0,250
<b>HOR/T_T</b>	<b>60,00</b>	<b>60,14</b>	<b>11,674</b>	<b>55,00</b>	<b>56,29</b>	<b>11,658</b>	<b>53,00</b>	<b>52,80</b>	<b>12,300</b>	<b>0,018</b>
<b>HOR/R_T</b>	<b>48,00</b>	<b>51,08</b>	<b>11,507</b>	<b>42,00</b>	<b>44,86</b>	<b>9,914</b>	<b>47,00</b>	<b>48,60</b>	<b>13,134</b>	<b>0,037</b>
VH-V_T	61,00	58,86	10,309	55,00	55,57	8,985	56,00	55,40	7,662	0,227
VH-D_T	57,00	54,86	7,912	52,00	54,14	9,968	50,00	50,40	8,733	0,250
<b>ZH-V_T</b>	<b>37,00</b>	<b>40,14</b>	<b>10,242</b>	<b>43,00</b>	<b>43,29</b>	<b>9,595</b>	<b>51,00</b>	<b>49,20</b>	<b>10,422</b>	<b>0,074</b>
ZH-D_T	47,00	45,86	9,494	51,00	50,71	8,398	52,00	53,20	7,554	0,412
<b>INDEX_T</b>	<b>59,00</b>	<b>58,43</b>	<b>6,572</b>	<b>52,00</b>	<b>53,86</b>	<b>8,681</b>	<b>50,00</b>	<b>50,00</b>	<b>9,522</b>	<b>0,048</b>

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

## PŘÍLOHA 11.

### Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy aktivní kontrolní skupiny

#### FFMQ – Dotazník pěti aspektů všímavosti

N = 11	1			2			3			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
FFMQ_HS	55,00	55,82	4,996	57,00	55,55	5,317	57,00	56,18	5,193	0,751
FFMQ_P	65,00	66,82	21,595	75,00	66,82	24,215	75,00	69,09	24,064	0,751

#### STAXI-2 – State-Trait Inventář Hněvu – 2

N = 11	1			2			3			p-hodnota Friedmanova testu
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation	
HAP_T	44,00	45,82	3,401	46,00	52,00	8,989	44,00	50,18	11,116	0,261
HAP/C_T	40,00	43,82	7,454	46,00	50,00	10,040	40,00	47,64	12,516	0,275
HAP/S_T	42,00	40,91	1,868	42,00	48,00	11,559	42,00	46,73	11,705	0,197
HAP/F_T	40,00	38,91	2,427	40,00	41,64	7,632	40,00	43,45	12,964	0,264
HOR_T	54,00	52,73	11,109	50,00	49,09	8,312	54,00	53,27	11,429	0,397
HOR/T_T	52,00	54,91	13,487	50,00	48,73	9,686	58,00	54,00	12,198	0,140
HOR/R_T	48,00	46,55	10,396	40,00	44,73	9,177	46,00	47,27	10,403	0,764
VH-V_T	46,00	49,09	12,079	44,00	45,09	10,212	46,00	49,09	13,457	0,168
VH-D_T	56,00	52,55	7,541	52,00	55,09	11,220	66,00	60,73	11,740	0,479
ZH-V_T	46,00	48,55	9,883	52,00	52,91	7,449	52,00	50,18	12,440	0,234
ZH-D_T	<b>48,00</b>	<b>50,91</b>	<b>6,534</b>	<b>54,00</b>	<b>55,45</b>	<b>5,298</b>	<b>54,00</b>	<b>52,73</b>	<b>11,073</b>	<b>0,010</b>
INDEX_T	<b>54,00</b>	<b>50,36</b>	<b>8,524</b>	<b>46,00</b>	<b>46,55</b>	<b>5,939</b>	<b>50,00</b>	<b>50,91</b>	<b>11,327</b>	<b>0,035</b>

## PŘÍLOHA 12.

### Tabulky k výsledkům kvantitativní analýzy porovnání experimentální a aktivní kontrolní skupiny

#### FFMQ – Dotazník pěti aspektů všímavosti

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_FFMQ_HS	55,00	55,82	4,996	45,00	47,00	6,202	-3,052	0,002
1_FFMQ_P	65,00	66,82	21,595	20,00	31,43	25,148	-2,980	0,003
2_FFMQ_HS	57,00	55,55	5,317	54,50	53,43	7,398	-0,412	0,681
2_FFMQ_P	75,00	66,82	24,215	62,50	58,57	29,315	-0,330	0,741
3_FFMQ_HS	57,00	56,18	5,193	57,00	57,20	7,700	-0,355	0,723
3_FFMQ_P	75,00	69,09	24,064	75,00	71,50	27,794	-0,355	0,723

\* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.

#### STAXI-2 – State-Trait Inventář Hněvu – 2

Měření No.:	Skupina						Z	p-hodnota MannWhitney testu
	0 = kontrolní (N = 11)			1 = experimentální (N = 14)*				
	Median	Mean	Std. Deviation	Median	Mean	Std. Deviation		
1_HAP_T	44,00	45,82	3,401	50,00	58,71	15,122	-2,722	0,006
2_HAP_T	46,00	52,00	8,989	46,00	52,57	10,854	-0,113	0,910
3_HAP_T	44,00	50,18	11,116	44,00	55,60	16,133	-0,312	0,755
1_HAP/C_T	40,00	43,82	7,454	48,00	56,57	15,599	-2,696	0,007
2_HAP/C_T	46,00	50,00	10,040	45,00	50,14	12,489	-0,112	0,911
3_HAP/C_T	40,00	47,64	12,516	41,00	52,40	17,532	-0,533	0,594
1_HAP/S_T	42,00	40,91	1,868	45,00	54,71	16,909	-2,310	0,021
2_HAP/S_T	42,00	48,00	11,559	43,00	48,29	12,499	-0,084	0,933
3_HAP/S_T	42,00	46,73	11,705	43,00	52,80	18,091	-0,291	0,771
1_HAP/F_T	40,00	38,91	2,427	41,00	44,57	11,189	-1,194	0,232
2_HAP/F_T	40,00	41,64	7,632	36,00	38,57	3,631	-1,000	0,318

3_HAP/F_T	40,00	43,45	12,964	38,00	42,60	10,157	-0,185	0,853
1_HOR_T	54,00	52,73	11,109	57,00	56,71	10,513	-0,795	0,426
2_HOR_T	50,00	49,09	8,312	49,00	52,14	10,212	-0,522	0,601
3_HOR_T	54,00	53,27	11,429	49,00	52,00	12,684	-0,423	0,672
1_HOR/T_T	52,00	54,91	13,487	60,00	60,14	11,674	-1,048	0,294
2_HOR/T_T	50,00	48,73	9,686	55,00	56,29	11,658	-1,386	0,166
3_HOR/T_T	58,00	54,00	12,198	53,00	52,80	12,300	-0,287	0,774
1_HOR/R_T	48,00	46,55	10,396	48,00	51,08	11,507	-0,726	0,468
2_HOR/R_T	40,00	44,73	9,177	42,00	44,86	9,914	-0,304	0,761
3_HOR/R_T	46,00	47,27	10,403	47,00	48,60	13,134	-0,035	0,972
<b>1_VH-V_T</b>	<b>46,00</b>	<b>49,09</b>	<b>12,079</b>	<b>61,00</b>	<b>58,86</b>	<b>10,309</b>	<b>-2,332</b>	<b>0,020</b>
<b>2_VH-V_T</b>	<b>44,00</b>	<b>45,09</b>	<b>10,212</b>	<b>55,00</b>	<b>55,57</b>	<b>8,985</b>	<b>-2,282</b>	<b>0,022</b>
3_VH-V_T	46,00	49,09	13,457	56,00	55,40	7,662	-1,733	0,083
1_VH-D_T	56,00	52,55	7,541	57,00	54,86	7,912	-0,799	0,424
2_VH-D_T	52,00	55,09	11,220	52,00	54,14	9,968	-0,193	0,847
<b>3_VH-D_T</b>	<b>66,00</b>	<b>60,73</b>	<b>11,740</b>	<b>50,00</b>	<b>50,40</b>	<b>8,733</b>	<b>-1,978</b>	<b>0,048</b>
<b>1_ZH-V_T</b>	<b>46,00</b>	<b>48,55</b>	<b>9,883</b>	<b>37,00</b>	<b>40,14</b>	<b>10,242</b>	<b>-2,089</b>	<b>0,037</b>
<b>2_ZH-V_T</b>	<b>52,00</b>	<b>52,91</b>	<b>7,449</b>	<b>43,00</b>	<b>43,29</b>	<b>9,595</b>	<b>-2,364</b>	<b>0,018</b>
3_ZH-V_T	52,00	50,18	12,440	51,00	49,20	10,422	-0,566	0,572
1_ZH-D_T	48,00	50,91	6,534	47,00	45,86	9,494	-1,210	0,226
2_ZH-D_T	54,00	55,45	5,298	51,00	50,71	8,398	-1,541	0,123
3_ZH-D_T	54,00	52,73	11,073	52,00	53,20	7,554	-0,319	0,750
<b>1_INDEX_T</b>	<b>54,00</b>	<b>50,36</b>	<b>8,524</b>	<b>59,00</b>	<b>58,43</b>	<b>6,572</b>	<b>-2,423</b>	<b>0,015</b>
2_INDEX_T	46,00	46,55	5,939	52,00	53,86	8,681	-1,825	0,068
3_INDEX_T	50,00	50,91	11,327	50,00	50,00	9,522	-0,071	0,944
* V prvním a druhém měření tvořilo N = 14, ve třetím měření tvoří N = 10, jelikož čtyři respondenti nevyplnili třetí měření.								



## PŘÍLOHA 13.

### Kategorie s nejčastějšími slovními spojeními a výroky respondentů z rozhovorů kvalitativní části výzkumu

Ke každému výroku je vždy vpravo v tabulce přiřazen počet respondentů, kteří tento výrok pronesli, z čehož je možné usuzovat na význam a váhu jednotlivých výroků.

#### IMPULS K PŘIHLÁŠENÍ DO VÝCVIKU VŠÍMAVOSTI

<b>Vlastní nápad</b>	<b>7x</b>
<b>Uvažování již delší dobu</b> (na bucket listu)	<b>5x</b>
<b>Na doporučení</b> rodiny, kolegyně	<b>3x</b>
<b>Náročné období a SARS-CoV-2</b> (home-office, lockdown, „už to není v mých silách“)	<b>3x</b>
<b>Předešlá zkušenost</b> s krátkou mindfulness praxí	<b>2x</b>

#### MOTIVACE K ÚČASTI NA VÝCVIKU VŠÍMAVOSTI

<b>Online</b> (bez dojíždění, z domova, proveditelné)	<b>6x</b>
<b>Péče o sebe</b> ("Musím s tím něco dělat, jinak se si zblázním", chci na sobě pracovat, zamyslet se nad sebou, zklidnit se, odpočinout si, dobít baterky - vyčerpání)	<b>6x</b>
<b>Seberozvoj a vzdělávání</b> (kuriozita, nové vědomosti, chci na sobě pracovat)	<b>3x</b>
<b>Zdravotní potíže</b> (dieta, krevní tlak)	<b>2x</b>
<b>Změna v životě</b> (nová práce, přestěhování se)	<b>2x</b>
<b>Podpoření udržitelnosti do budoucna</b>	<b>2x</b>

#### PŘÍNOS

Víc v klidu (vnitřní zklidnění, ukotvení)	<b>7x</b>
Každodenní praxe (udržitelnost)	<b>6x</b>
Laskavost k sobě	<b>5x</b>
Uvědomění, kdy jsem ve stresu	<b>4x</b>
Snížení stresu	<b>4x</b>
Resilience (zvládnutí např. rodinné situace, změny práce)	<b>3x</b>
Odstup od emocí	<b>3x</b>
Odstup od myšlenek	<b>2x</b>
Flexibilnější a aktivnější	<b>2x</b>
Lepší schopnost improvizace	<b>1x</b>
Svobodná vůle - nemusím se nořit do každé myšlenky	<b>1x</b>
Sebepřijetí	<b>1x</b>

#### OBJEVY

<b>Každodenní praxe (udržitelnost)</b>	<b>8x</b>
Když ten den cítím, že něco takového potřebuji, tak se k meditaci snažím vracet.	

Díky praxi jsem si mohl reálně vyzkoušet, co to znamená tady a teď. I kdyby to měla být minutka, i kdyby to měly být dvě minutky, tak to stojí za to.	
<b>Uvědomění sebe</b>	<b>7x</b>
Uvědomění, že se v těle něco odehrává, myšlenky, pocity, vjemy, emoce. Uvědomění svých myšlenek a potřeb - co si myslím a co potřebuji - obrácení do sebe. Uvědomění, že jsem ve stresu.	
<b>Zklidnění</b>	<b>6x</b>
Vnímám, že se mi otevírá prostor, který je zklidňující a ukotvující. Větší lehkost bytí. Víc v klidu.	
<b>Techniky</b>	<b>6x</b>
Meditace zvuků a myšlenek - napojení na okolí a myšlenky. Volná meditace všímavosti - jen sledovat, kam pozornost putuje a člověk ji mohl třeba nechat ve vzpomínkách nebo mohl přemýšlet, co dneska dělal, ale zároveň tam byla možnost volby a odstupu. Stačí se nadechnout - protože někdy opravdu stačí jenom jeden nádech, jenom si všimnout toho nádechu a výdechu, jednoho, a to úplně stačí, aby si to člověk uvědomil: "Teď, hele, jsem tady, potřebuji to teď." Tři věci, co nám dělají radost, a naopak tři věci, které nás stresují. Zvládnou si nastavit vlastní meditaci bez nahrávky, svoji meditaci na míru, která je vždy modifikovaná, ale práce proto je to tak napínavý, co tam vlastně bude.	
<b>Pozorování (odstup, nadhled, změna pohledu)</b>	<b>5x</b>
Pozorováním se dostanu ven z kruhu a poodstoupím ze situace. Člověk je v roli pozorovatele sám sebe. Pokud se v situaci neorientuji, je pro mě moc chaotická, tak ji jen pozoruji.	
<b>Regulace emocionality</b>	<b>5x</b>
Cítím se svobodnější ve vztahu ke svým emocím. Uvědomila jsem si, že nemusím jít do plných otáček, aby se mi ulevilo. Všímavost mi dodala hravost, hrát si s hněvem a zkoušet to jinak. Uvědomím si daleko dříve, že hněv přichází a z jakého důvodu jsem naštvaná.	
<b>Vypnutí autopilota - všímavost k maličkostem a ke smyslům</b>	<b>5x</b>
Všímám si, jak myji nádobí, řídím auto, myji si ruce. Všímám si, jak jím, dříve jsem to do sebe naházel, a ještě s mobilem v ruce. Začala jsem jinak vnímat zvuky. Snažím se od té doby ne vždy poslouchat hudbu - jenom poslouchám zvuky okolo. Všímám si čichových vjemů, přičichnu víc k bylinkám nebo mýdlu.	
<b>Laskavost k sobě (nehodnocení)</b>	<b>4x</b>
Uvědomění, že je laskavost k sobě potřeba a co znamená. Akceptování lidské přirozenosti, které není ve všem dokonalá, nebýt tak silným vnitřním kritikem.	
<b>Uvědomění okolí</b>	<b>3x</b>
Více vnímám úsměvy lidí, tu energii, když se na mě usmějí.	
<b>Radost</b>	<b>3x</b>
Radost z uvědomění, z vědomé práce, z maličností.	
<b>Svobodná vůle, svoboda</b>	<b>3x</b>

Zodpovědnost za sebe a své rozhodování	
<b>Vizualizace a metafory</b>	<b>3x</b>
Představím si, že sedím na skále a dívám se na řeku a ta řeka jsem já - dívám se na sebe a pozoruji se.	
Pocit, že uvnitř sebe postoupím o krok dozadu na vyvýšený stupínek, dívám se na sebe z nadhledu, ale ne úplně jako že bych byla mimo tělo. Dokážu víc sledovat svoje myšlenky a jsem ve stavu soustředění, kdy opravdu vnímám, co zrovna teď cítím.	
Zároveň se do toho neponořím moc hluboko, abych se do problémů opět nezahrabala.	
<b>Komunikace</b>	<b>2x</b>
Objevení nového způsobu komunikace a interakce.	
<b>Nastavení hranic</b>	<b>2x</b>
Udržet si čas pro sebe, nastavit si stopku	
<b>Vděčnost</b>	<b>1x</b>
Za spánek, za to, že jsem.	
<b>Snížení konfirmačního zkreslení</b>	<b>1x</b>
Položit si otázku po příčině než se jen soustředit na symptomy.	
<b>Snížení bolesti</b>	<b>1x</b>
Po úrazu musím žít s určitou mírou bolesti při chůzi - snažím se o všímavou chůzi. I když cítím diskomfort, tak se do bolesti zkusím uvolnit a kousek té bolesti se mi tím podaří snížit.	

## VÝZNAM VŠÍMAVOSTI

<b>Bytí v přítomnosti (tady a teď)</b>	<b>7x</b>
Nebýt v "co až bude" nebo "co když bude" nebo "co bylo, co jsem mohla udělat jinak", ale tady.	
Uvědomit si, že je moje pozornost roztržštěná a nevnímám tyto minuty svého života. A to je škoda.	
Ne na autopilota, nebýt unášen proudem myšlenek.	
Zastavit se a všímat si.	
Všimnout si věcí, které člověk jinak nevnímá.	
<b>Vědomě</b>	<b>6x</b>
Uvědomit si každý úkon, např. když krájím bramboru, tak krájím bramboru.	
Opravdu se vědomě věnovat aktivitě, kterou dělám.	
<b>Odstup</b>	<b>6x</b>
Poodstoupení, pozorovat se z nadhledu, své myšlenky, pocity.	
Vystoupit z emocí a pozorovat je, nenechat se jimi vtáhnout a nereagovat na ně hned.	
Vystoupení z každodenního režimu, když člověk jede na výkon a multitasking, že musí všechno stihnout. Uvědomění si věcí, které člověk dělá, myšlenek, těla a maličností, které člověk jinak nevnímá.	
Je tam víc prostoru.	
Odstup. Když se díváte zvenku, najednou zjistíte, že řešení problému může být úplně jiné a pravděpodobně správnější.	
<b>Vnímání sebe</b>	<b>5x</b>
Vědomí si sama sebe, co se děje ve mně a kolem mě; co vnímám fyzicky a co psychicky.	

Vracet se z onlinu k sobě, uvědomit si, že teď už moc pracuji, na chvílku se zastavit a nadechnout se.	
Dává možnost si všimnout dřív, co se s námi děje, co potřebujeme a možnost reagovat jinak.	
<b>Zklidnění na emocionální úrovni</b>	<b>1x</b>
Zastavit hněv dříve, protože si ho uvědomím a zklidním se.	
<b>Kurz všímavosti dle MBSR</b>	<b>1x</b>
Poskládaný do smysluplného celku, ačkoli to nejsou žádné světoobjevné koncepty, ty jsou tu již dlouho s námi.	
<b>Nehodnocení</b>	<b>1x</b>

## HNĚV A JEHO DIMENZE

<b>Prožívání</b>	
Emoce jdou ven	<b>6x</b>
Jsem poměrně vzteklý(á).	<b>6x</b>
Lítá to kolem mě na všechny strany.	<b>2x</b>
Pouštím emoce hrozně rychle ven.	<b>2x</b>
Naštvoju mě maličkosti.	<b>3x</b>
Zpětně moc nerozumím tomu, proč mě to naštválo.	<b>2x</b>
Hněv je moje startovací emoce.	<b>2x</b>
V práci jsem v roli připravená ustát tlak, doma si víc dovolím.	<b>2x</b>
<b>Zpětná vazba od okolí</b>	<b>2x</b>
Fakt to stojí za to.	
Říkají, že to je hrozný.	
Děti se mě pak bojí.	
<b>Chování</b>	<b>2x</b>
Koulím očima, tuhnou mi ramena, lidi to na mě většinou vidí.	
Doma to probereme, mluvíme o tom.	
<b>Zvládání a jeho změna po kurzu všímavosti</b>	
Emoce vyplavuji, aby se nehromadily.	<b>2x</b>
Uvědomím si dříve, že emoce přichází a důvod, proč jsem naštvaná.	<b>3x</b>
Zastavím se na 10 vteřin a podívám se na situaci.	<b>3x</b>
Snažím se pozorovat, co se kolem mě a ve mně děje.	<b>3x</b>
Dřív (před kurzem) jsem řval(a) víc.	<b>2x</b>
Dřív (před kurzem) jsem hněv víc potlačovala.	<b>1x</b>
Víc si uvědomuji, jak reaguji, ale nemůžu říct, že by se to příliš zlepšilo.	<b>1x</b>
Nyní jsou výkyvy hněvu menší, oprostěnější.	<b>1x</b>
Všímavost mi přinesla hravost, zkoušet to jinak. Uvědomila jsem si, že nemusím jít do plných otáček, aby se mi ulevilo. Pomohlo mi to zkultivovat hněv bez nějakého tlaku na sebe a vnímám v tom větší svobodu.	<b>1x</b>

## VZTAŽENÍ K OSTATNÍM

<b>Vztažení k</b>	<b>Změna</b>	
-------------------	--------------	--

děti, dcera, syn	Pozitivní zpětná vazba od ostatních	7x
manželka, manžel	Klidnější, uvolněnější.	6x
kolegové v práci	Laskavější, empatičtější, uvědomující, vnímající, vřelejší.	3x
kamarádka	Já jsem sdílnější.	2x
	Ostatní jsou sdílnější.	2x

## VIZE / ROZVOJ

<p><b>Rozvíjet všímavost</b></p> <p>Prodloužit čas vědomých meditací.</p> <p>Překonat jednotvárnost některých meditací.</p> <p>Soustředit se na jeden smysl (taktilní vjemy v chůzi, čich, sluch).</p> <p>Všimnout si věcí kolem sebe, když někam jdu a vyprávět, co všechno jsem objevila.</p> <p>Udržet a zapamatovat si oblíbené techniky.</p> <p>Udržet variabilitu, aby to nebyla rutina.</p> <p>Plán udržovat se v komunitě lidí kolem všímavosti pro udržení nadšení a vnitřního náboje.</p>	8x
<p><b>Pokračovat v mindfulness kurzu/ech</b></p> <p>Pokračovací kurz. Jiný online kurz.</p> <p>Vzdělávat se čtením knih o všímavosti.</p>	3x
<p><b>Rozvíjet laskavost k sobě</b></p> <p>Zaměřit se na laskavost, nenadávat si a spíš se pozorovat.</p> <p>Více si všimnout toho, co se daří (malé úspěchy).</p> <p>Odměnit se, pochválit se.</p>	3x
<p><b>Zklidnění</b></p> <p>Zklidnění. Nabytí větší lehkosti bytí.</p> <p>Vybalancování různých oblastí života.</p>	2x
<p><b>Rozvíjet vztahy</b></p> <p>Trávení času s dětmi, vnímat je a být jim všímavým rodičem.</p> <p>Zaměřit se na partnerské vztahy, které šly stranou.</p>	2x
<p><b>Životní změna</b></p> <p>Připravit se výhledově na změnu zaměstnavatele a pozice.</p> <p>Otevřít si podnik.</p>	2x