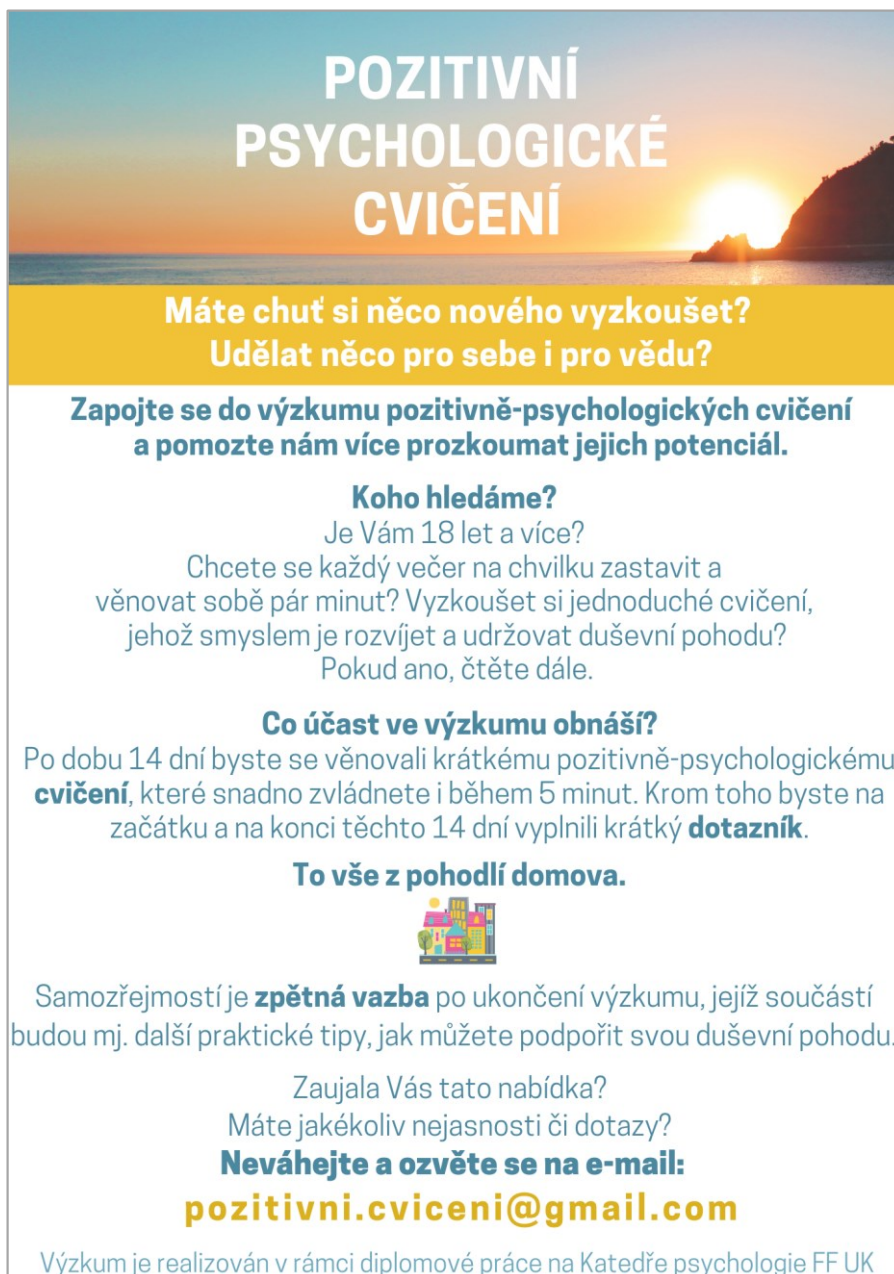


Příloha 1: Rekrutační leták



**POZITIVNÍ
PSYCHOLOGICKÉ
CVIČENÍ**


**Máte chuť si něco nového vyzkoušet?
Udělat něco pro sebe i pro vědu?**

**Zapojte se do výzkumu pozitivně-psychologických cvičení
a pomozte nám více prozkoumat jejich potenciál.**

Koho hledáme?
Je Vám 18 let a více?
Chcete se každý večer na chvilku zastavit a
věnovat sobě pár minut? Vyzkoušet si jednoduché cvičení,
jehož smyslem je rozvíjet a udržovat duševní pohodu?
Pokud ano, čtěte dále.

Co účast ve výzkumu obnáší?
Po dobu 14 dní byste se věnovali krátkému pozitivně-psychologickému
cvičení, které snadno zvládnete i během 5 minut. Krom toho byste na
začátku a na konci těchto 14 dní vyplnili krátký **dotazník**.

To vše z pohodlí domova.



Samozřejmostí je **zpětná vazba** po ukončení výzkumu, jejíž součástí
budou mj. další praktické tipy, jak můžete podpořit svou duševní pohodu.

Zaujala Vás tato nabídka?
Máte jakékoliv nejasnosti či dotazy?
Neváhejte a ozvěte se na e-mail:
pozitivni.cviceni@gmail.com

Výzkum je realizován v rámci diplomové práce na Katedře psychologie FF UK

Příloha 2: Zadání cvičení „Pět prstů vděčnosti“ (experimentální skupina)



Kdy mám cvičení provádět?



KAŽDÝ VEČER

Skvěle se hodí např. těsně před spaním.

Kolik času mi zabere?



5 MINUT

Záleží jen na vás, kolik času budete chtít s cvičením strávit.
Snadno ho ale zvládnete i během 5 minut.

Jak dlouho se mám cvičení věnovat?



PO DOBU 2 TÝDNŮ

Začněte prosím hned ten večer, kdy vyplníte úvodní dotazník.
Po 2 týdnech se Vám ozveme a zašleme Vám závěrečný dotazník.

Pět prstů vděčnosti

- Na závěr každého dne si pro sebe vyhradte klidnou chvíli.
- Pohodlně si sedněte či lehněte a (pokud je Vám to příjemné) zavřete oči.
- Chvilku se soustředte jen na svůj dech (stačí pár nádechů a výdechů).
- Poté uchopte svůj palec a připomeňte si něco, za co jste ten den vděčný/á.
- Chvilku u této vzpomínky setrvejte a zvědavě pozorujte, jaké tělesné počitky, emoce či myšlenky ve Vás vděčnost vyvolává.
- Nespěchejte a vychutnejte si tento okamžik.
- Poté pokračujte k ukazováčku a vybavte si další okamžik, za který jste ten den vděčný/á. Opět chvíli pozorujte, co ve Vás pocity vděčnosti vyvolávají.
- Tímto způsobem postupně pokračujte, až projdete všechny prsty na ruce (odtud i název cvičení: „Pět prstů vděčnosti“)

Tipy k cvičení

Hledejte i jen malé drobnosti

Není třeba hledat nic velkého. Každý den se skládá z mnoha malých střípků, kterých si často ani nepovšimneme. Zkuste si všimnout i jen zdánlivých maličkostí jako milé slovo či hezký západ slunce. Fantazii ani vděčnosti se meze nekladou.

Vytrvejte 😊

Možná to napoprvé nebude tak snadné, možná se Vám zrovna nějaký večer nebude chtít nic dělat. Zkuste ale vytrvat a dát sobě i cvičení šanci.

Co dělat, když cvičení přeci jen vynecháte?

Pokud cvičení přeci jen vynecháte (např. na něj zapomenete, nestihnete ho apod.), nedělejte ho dodatečně. V závěrečném dotazníku se Vás zeptáme, kolikrát jste se cvičení v uplynulých 14 dnech věnovali, a v analýzách to zohledníme. Proto si prosím poznamenávejte dny, kdy jste se cvičení věnovali.

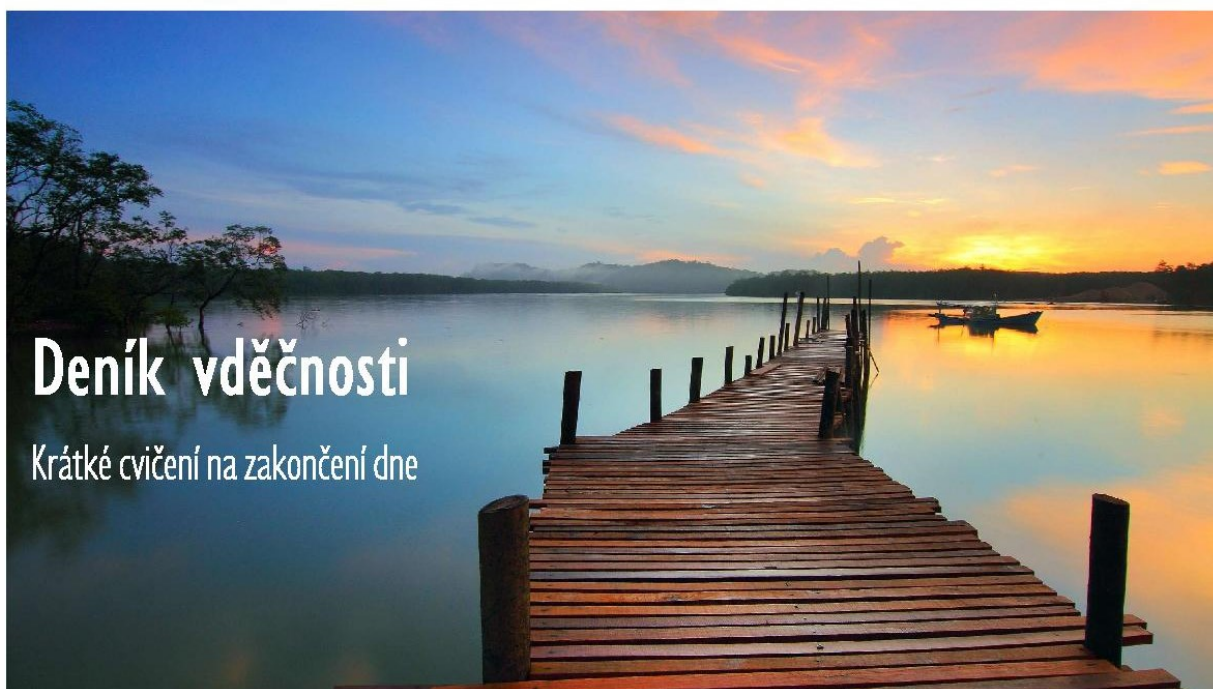
Máte obavy, že na cvičení zapomenete?

Zkuste si nastavit na mobilu upomínku, navázat cvičení na nějakou jinou činnost, kterou obvykle večer děláte (např. po čištění zubů) nebo si třeba dát na viditelné místo nějaký předmět či vzkaz, který Vám cvičení připomene.

Máte jakékoliv nejasnosti?

Neváhejte a ozvěte se na e-mail: pozitivni.cviceni@gmail.com

Příloha 3: Zadání cvičení „Deník vděčnosti“ (experimentální skupina)



Kdy mám cvičení provádět?



KAŽDÝ VEČER

Skvěle se hodí např. těsně před spaním.

Kolik času mi zabere?



5 MINUT

Záleží jen na vás, kolik času budete chtít s cvičením strávit.
Snadno ho ale zvládnete i během 5 minut.

Jak dlouho se mám cvičení věnovat?



PO DOBU 2 TÝDNŮ

Začněte prosím hned ten večer, kdy vyplníte úvodní dotazník.
Po 2 týdnech se Vám ozveme a zašleme Vám závěrečný dotazník.

Deník vděčnosti

Je jen na Vás, co použijete jako svůj „deník“. **Poznámky jsou jen pro Vás**, a tak si je můžete vést klidně do svého diáře, již existujícího deníku, na kus papíru či třeba elektronicky (např. na počítači, mobilu...). Zvolte si zkrátka to, co Vám osobně nejvíce vyhovuje.

- Na závěr každého dne si pro sebe vyhradte klidnou chvíli.
- Vezměte si svůj „deník“ (viz výše) a pohodlně se usadte.
- Připomeňte si svůj den a zkuste si vybavit, za co jste ten den vděční.
- Najděte 5 takových okamžiků a poznamenejte si je do svého deníku.

Tipy k cvičení

Hleďte i jen malé drobnosti

Není třeba hledat nic velkého. Každý den se skládá z mnoha malých střípků, kterých si často ani nepovšimneme. Zkuste si všimnout i jen zdánlivých maličkostí jako milé slovo či hezký západ slunce. Fantazii ani vděčnosti se meze nekladou.

Vytrvejte 😊

Možná to napoprvé nebude tak snadné, možná se Vám zrovna nějaký večer nebude chtít nic dělat. Zkuste ale vytrvat a dát sobě i cvičení šanci.

Co dělat, když cvičení přeci jen vynecháte?

Pokud cvičení přeci jen vynecháte (např. na něj zapomenete, nestihnete ho apod.), nedělejte ho dodatečně. V závěrečném dotazníku se Vás zeptáme, kolikrát jste se cvičení v uplynulých 14 dnech věnovali, a v analýzách to zohledníme.

Máte obavy, že na cvičení zapomenete?

Zkuste si nastavit na mobilu upomínku, navázat cvičení na nějakou jinou činnost, kterou obvykle večer děláte (např. po čištění zubů) nebo si třeba dát na viditelné místo nějaký předmět či vzkaz, který Vám cvičení připomene.

Máte jakékoliv nejasnosti?

Neváhejte a ozvěte se na e-mail: pozitivni.cviceni@gmail.com

Příloha 4: Zadání cvičení „Deník okamžiků“ (aktivní kontrolní skupina)



Kdy mám cvičení provádět?



KAŽDÝ VEČER

Skvěle se hodí např. těsně před spaním.

Kolik času mi zabere?



5 MINUT

Záleží jen na vás, kolik času budete chtít s cvičením strávit.
Snadno ho ale zvládnete i během 5 minut.

Jak dlouho se mám cvičení věnovat?



PO DOBU 2 TÝDNŮ

Začněte prosím hned ten večer, kdy vyplníte úvodní dotazník.
Po 2 týdnech se Vám ozveme a zašleme Vám závěrečný dotazník.

Deník okamžiků

Je jen na Vás, co použijete jako svůj „deník“. **Poznámky jsou jen pro Vás**, a tak si je můžete vést klidně do svého diáře, již existujícího deníku, na kus papíru či třeba elektronicky (např. na počítači, mobilu...). Zvolte si zkrátka to, co Vám osobně nejvíce vyhovuje.

- Na závěr každého dne si pro sebe vyhradte klidnou chvíli.
- Vezměte si svůj „deník“ (viz výše) a pohodlně se usadte.
- Připomeňte si svůj den a zkuste si vybavit, co Vás ten den zaujalo.
- Najděte 5 takových okamžiků a poznamenejte si je do svého deníku.

Tipy k cvičení

Hleďte i jen malé drobnosti

Není třeba hledat nic velkého. Každý den se skládá z mnoha malých střípků, kterých si často ani nepovšimneme. Zkuste si všimnout i jen zdánlivých maličkostí jako neobvyklé slovo či zajímavý západ slunce. Fantazii ani zaujetí se meze nekladou.

Vytrvejte 😊

Možná to napoprvé nebude tak snadné, možná se Vám zrovna nějaký večer nebude chtít nic dělat. Zkuste ale vytrvat a dát sobě i cvičení šanci.

Co dělat, když cvičení přeci jen vynecháte?

Pokud cvičení přeci jen vynecháte (např. na něj zapomenete, nestihnete ho apod.), nedělejte ho dodatečně. V závěrečném dotazníku se Vás zeptáme, kolikrát jste se cvičení v uplynulých 14 dnech věnovali, a v analýzách to zohledníme.

Máte obavy, že na cvičení zapomenete?

Zkuste si nastavit na mobilu upomínku, navázat cvičení na nějakou jinou činnost, kterou obvykle večer děláte (např. po čištění zubů) nebo si třeba dát na viditelné místo nějaký předmět či vzkaz, který Vám cvičení připomene.

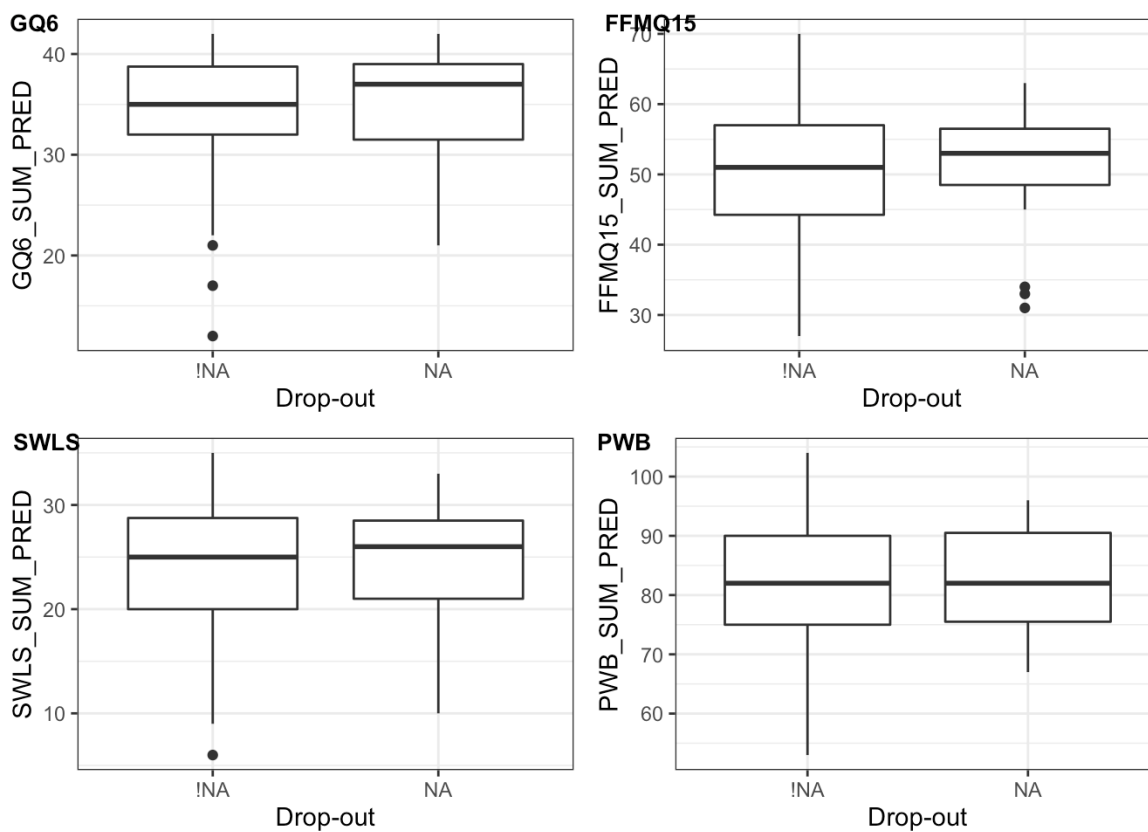
Máte jakékoliv nejasnosti?

Neváhejte a ozvěte se na e-mail: pozitivni.cviceni@gmail.com

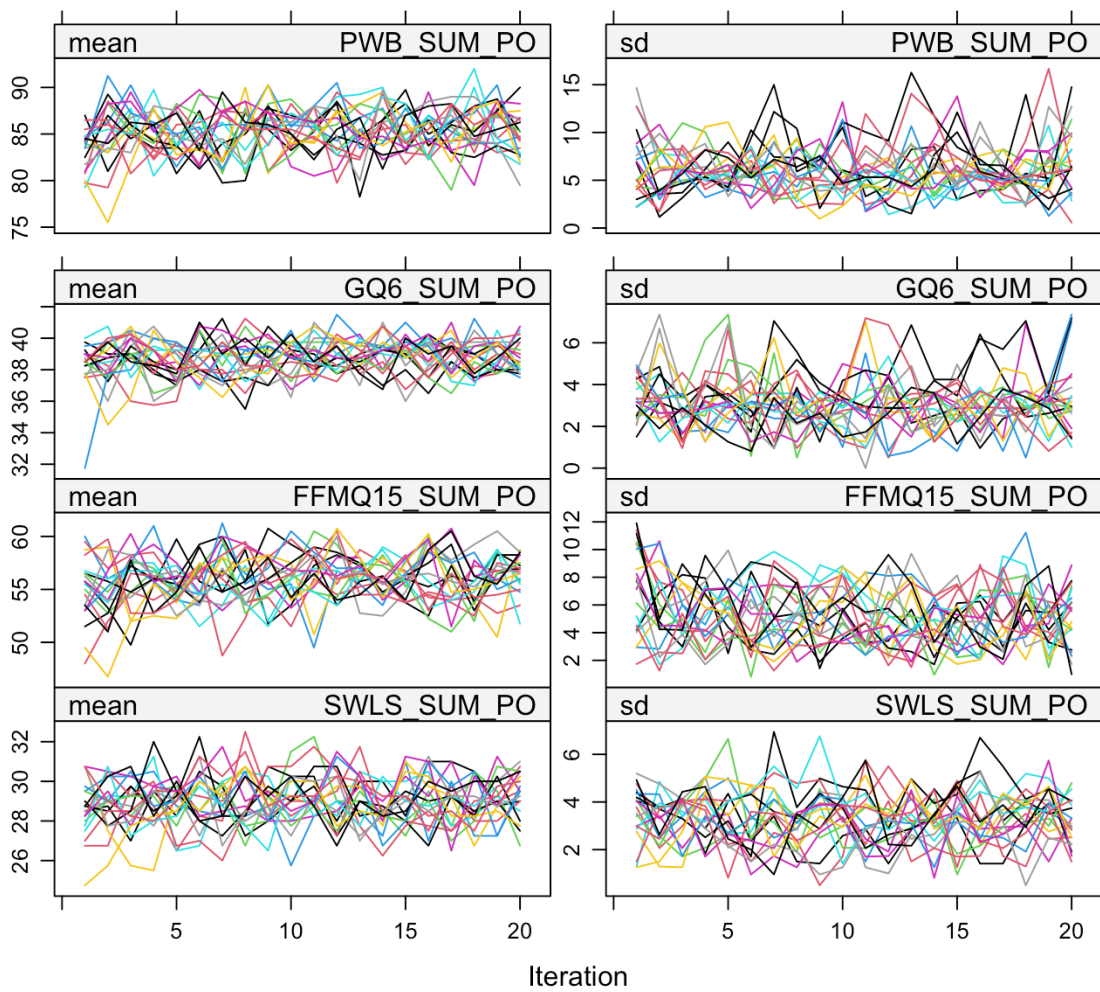
Příloha 5: Dotazník GQ6 – znění položek použité ve výzkumu

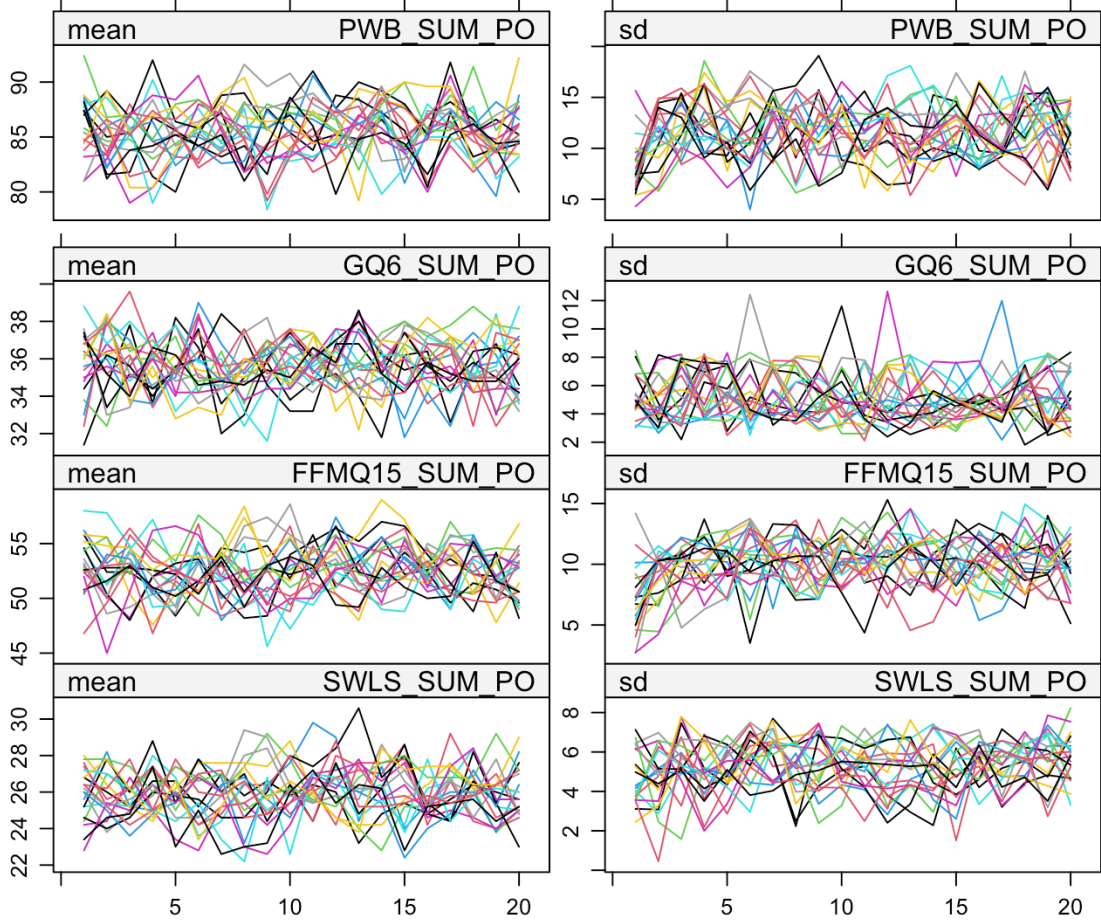
1. Je toho opravdu mnoho, za co můžu být ve svém životě vděčný/á.
2. Kdybych měl/a napsat seznam všeho toho, za co jsem vděčný/á, byl by to velice dlouhý seznam.
3. Když se tak dívám na svět, nevidím toho moc, zač být vděčný/á. 5. Všímám si, že čím jsem starší, tím více si dokážu vážit lidí, událostí a situací, které jsou součástí mého životního příběhu.
4. Jsem vděčný/á mnoha různým lidem.
5. Všímám si, že čím jsem starší, tím více si dokážu vážit lidí, událostí a situací, které jsou součástí mého životního příběhu.
6. Někdy mi hodně dlouho trvá, než pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.

Příloha 6: Souvislost pre-testových skóre s drop-outem

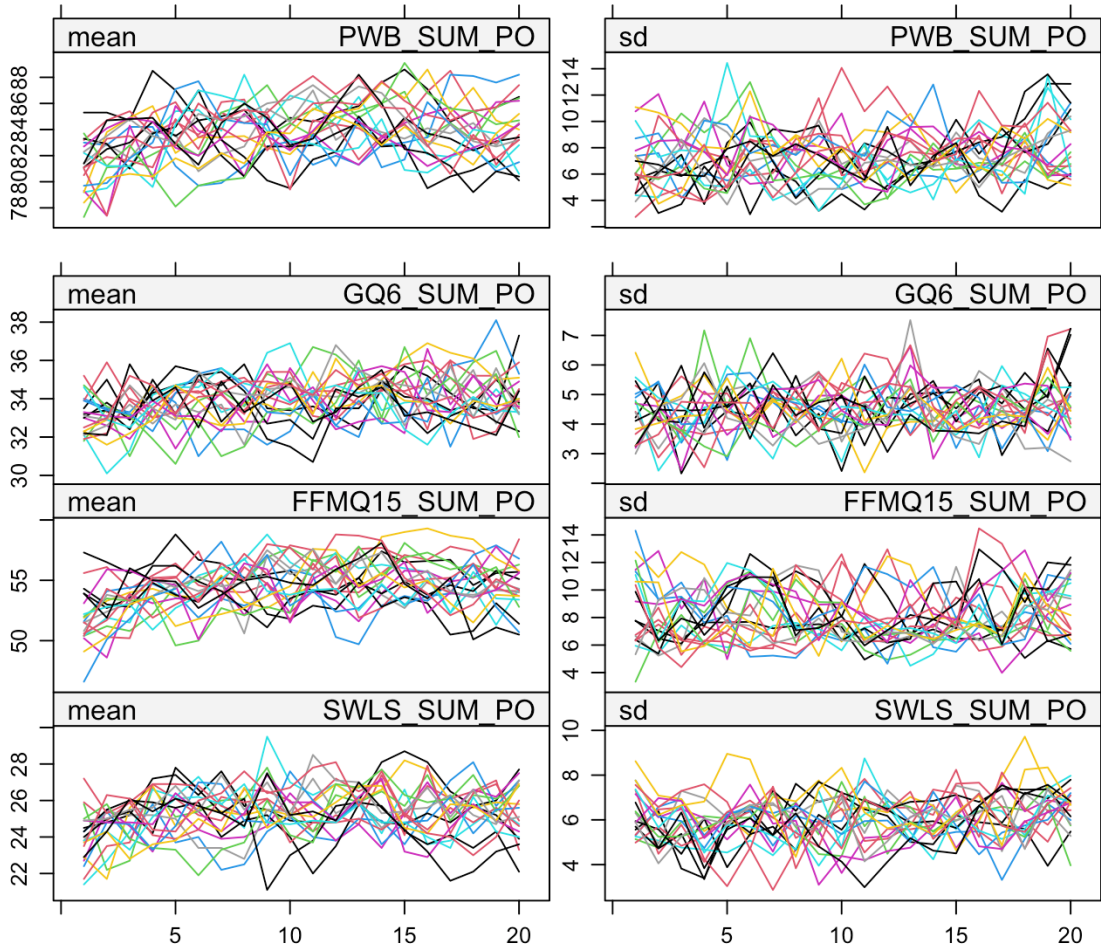


Příloha 7: Imputace – diagnostické grafy



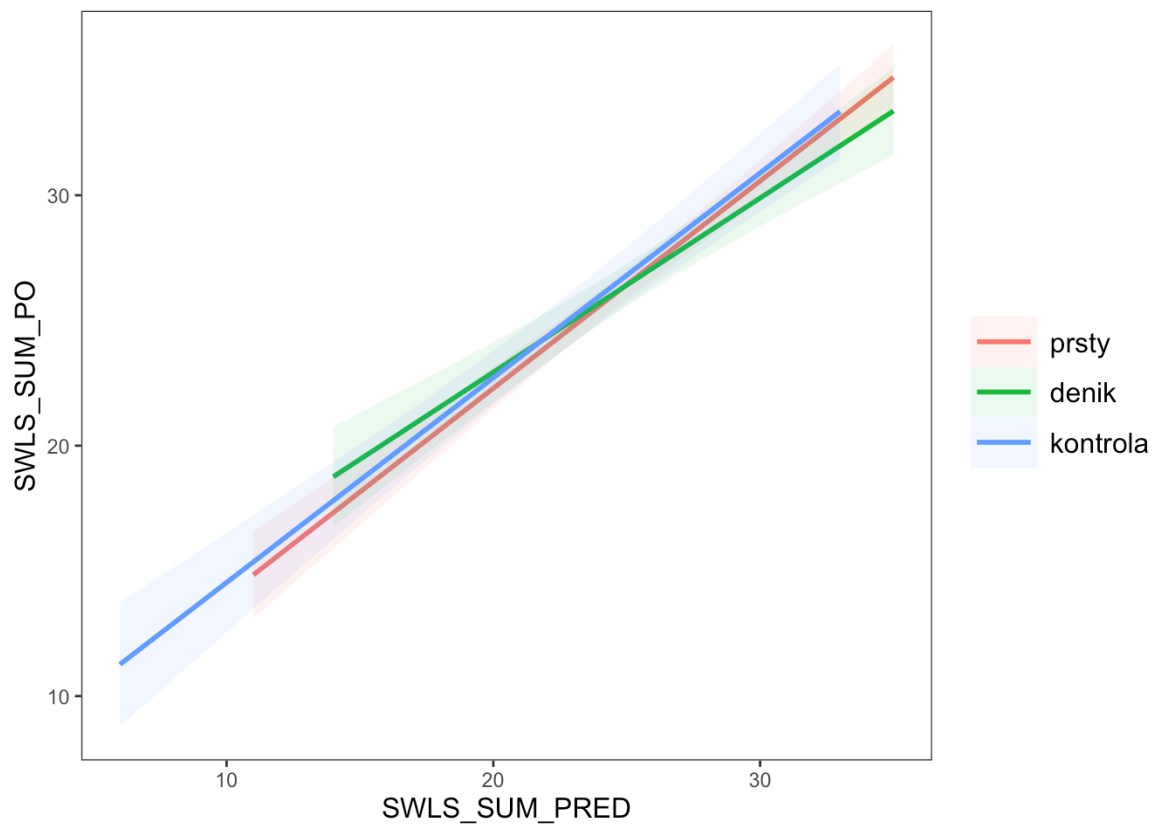
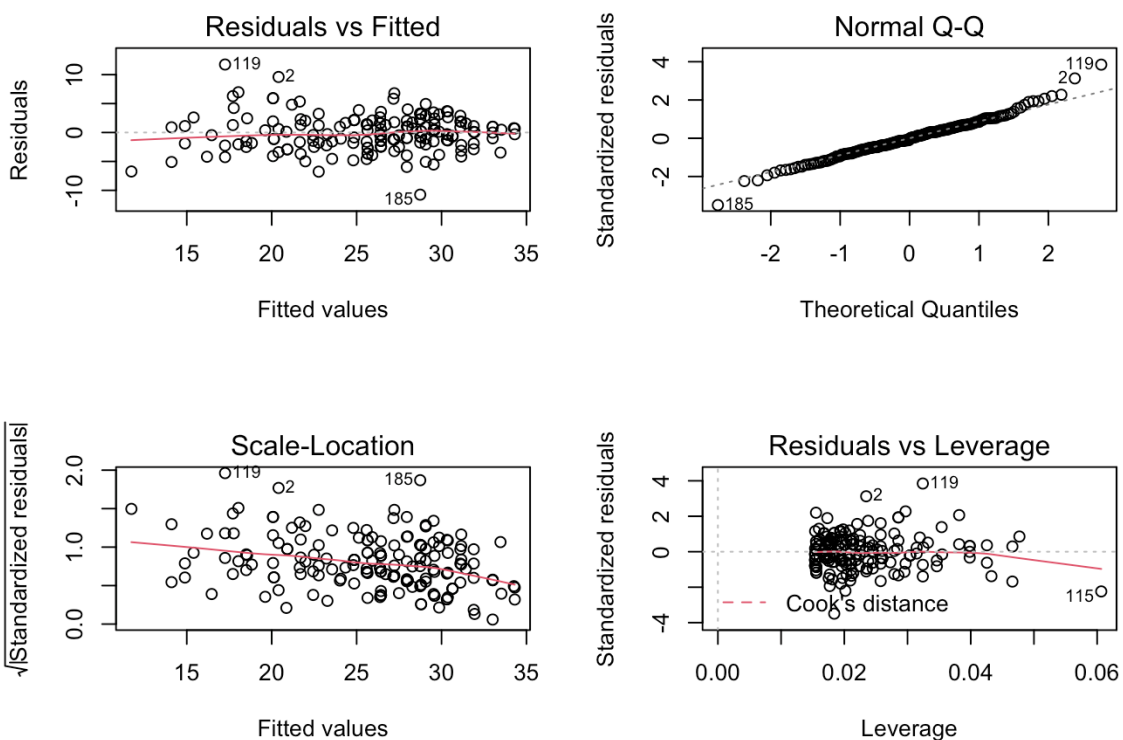


Iteration

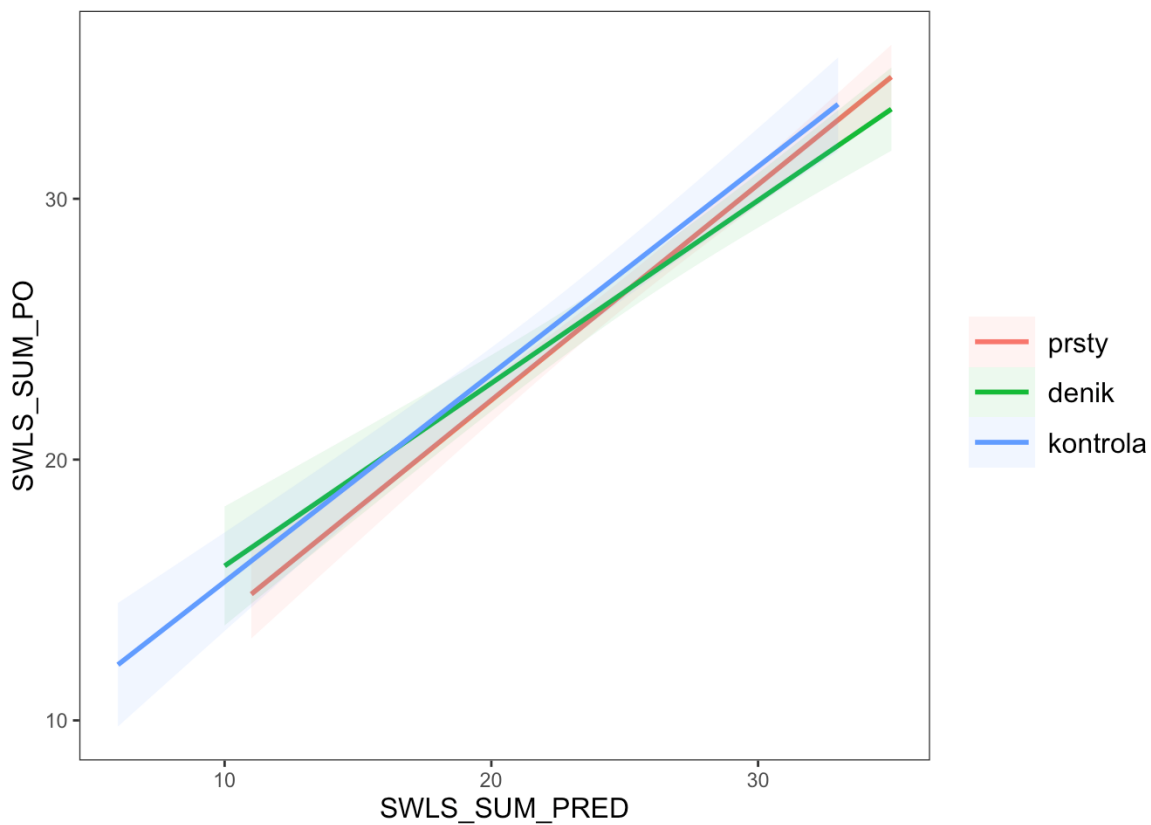
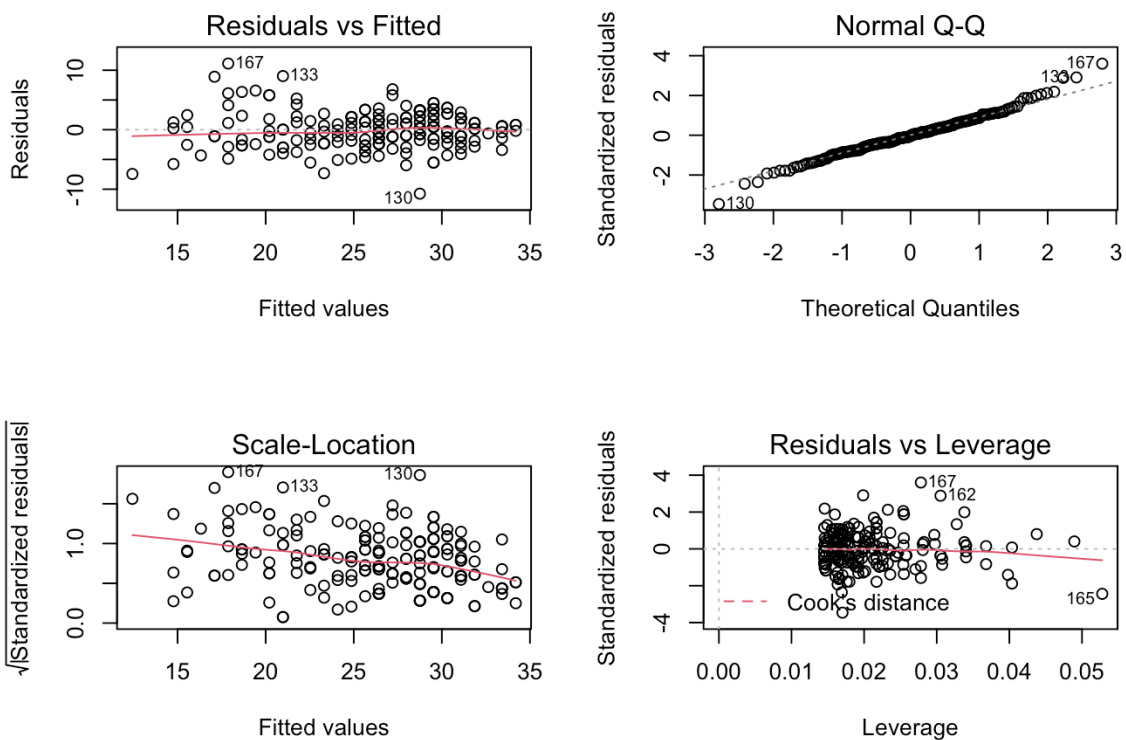


Iteration

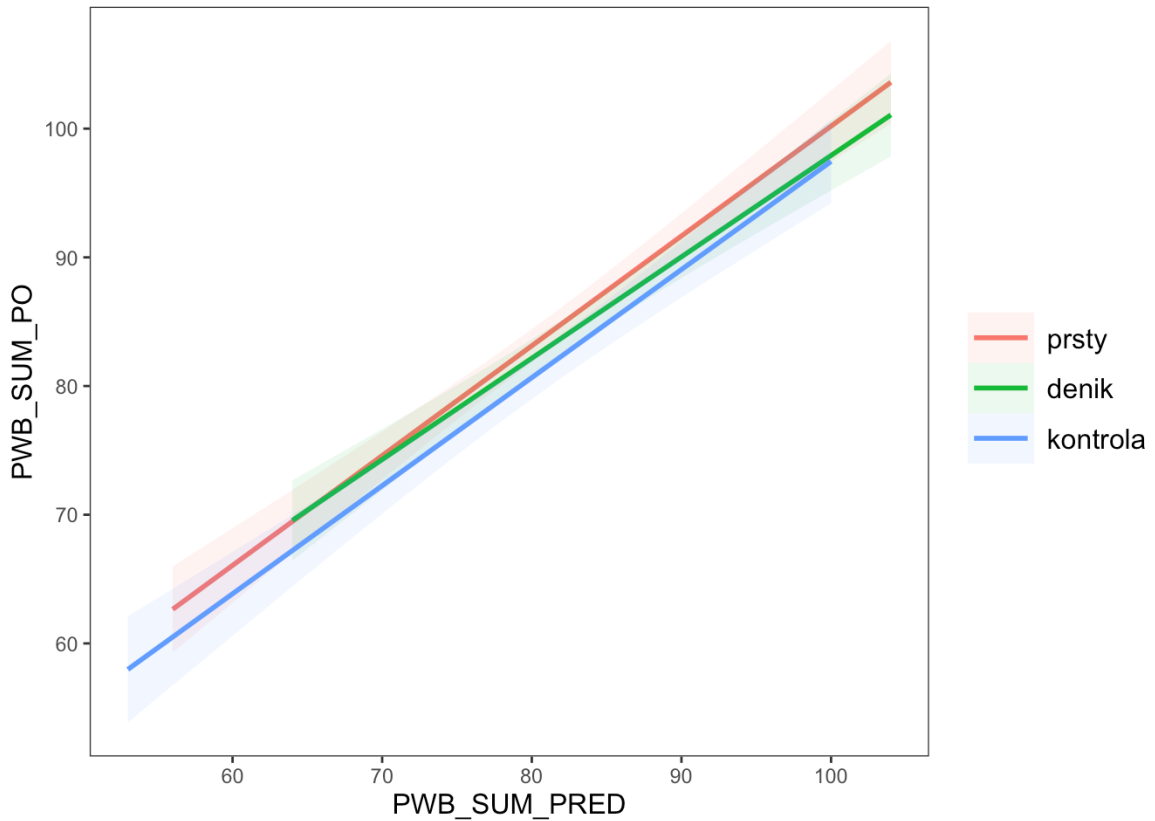
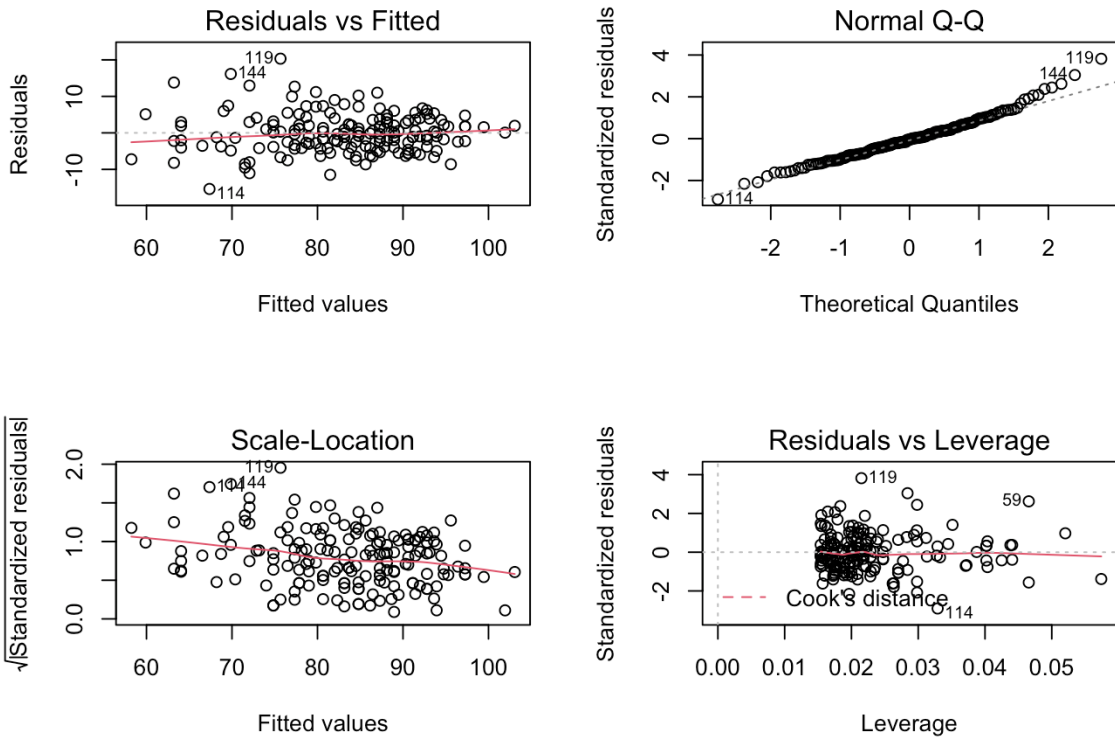
Příloha 8: SWLS (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



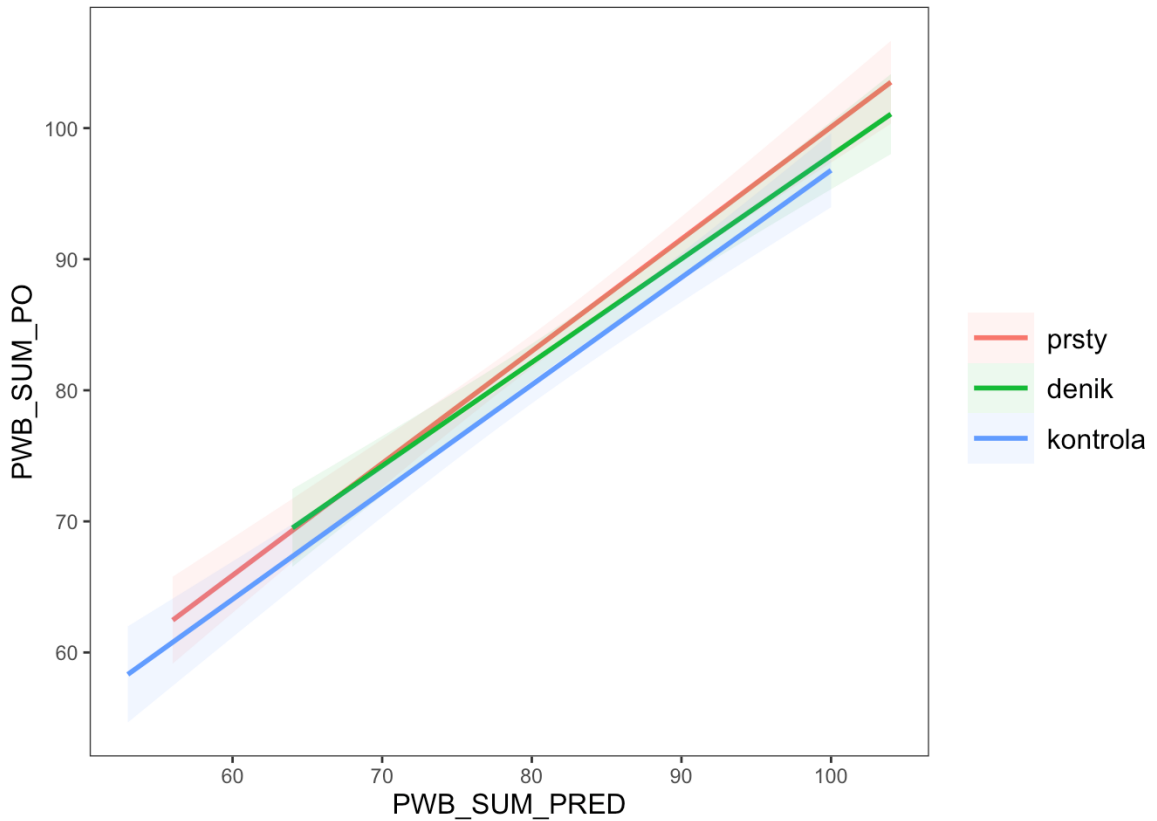
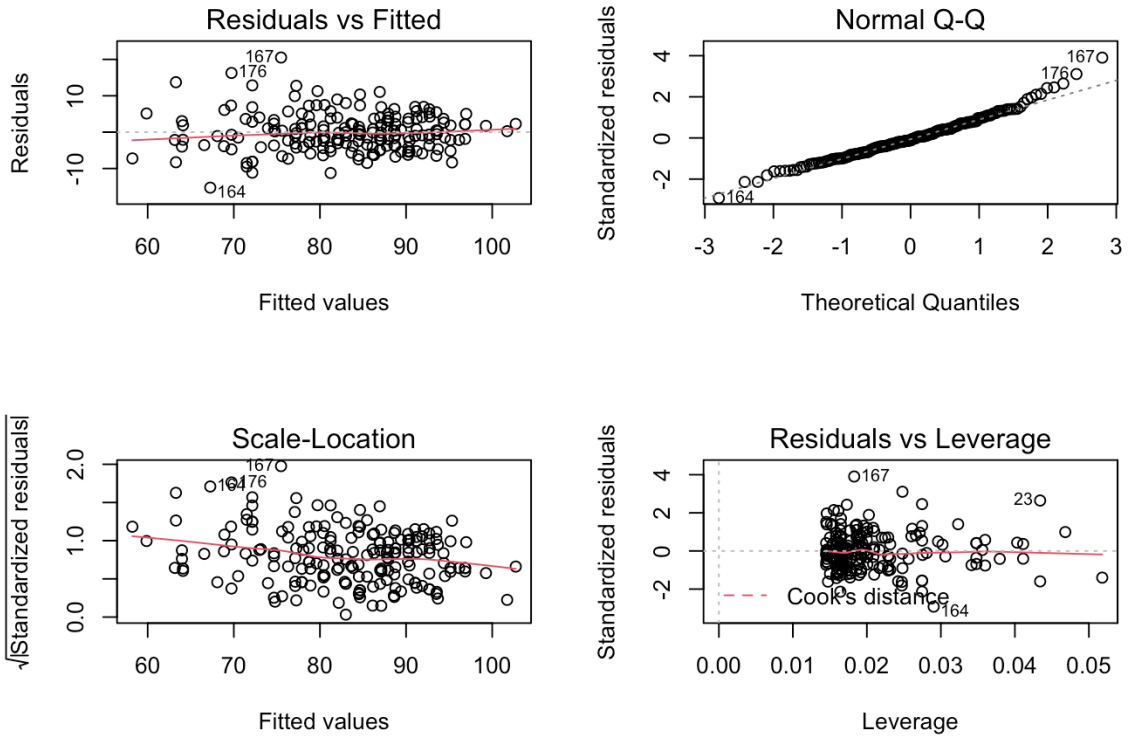
Příloha 9: SWLS (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



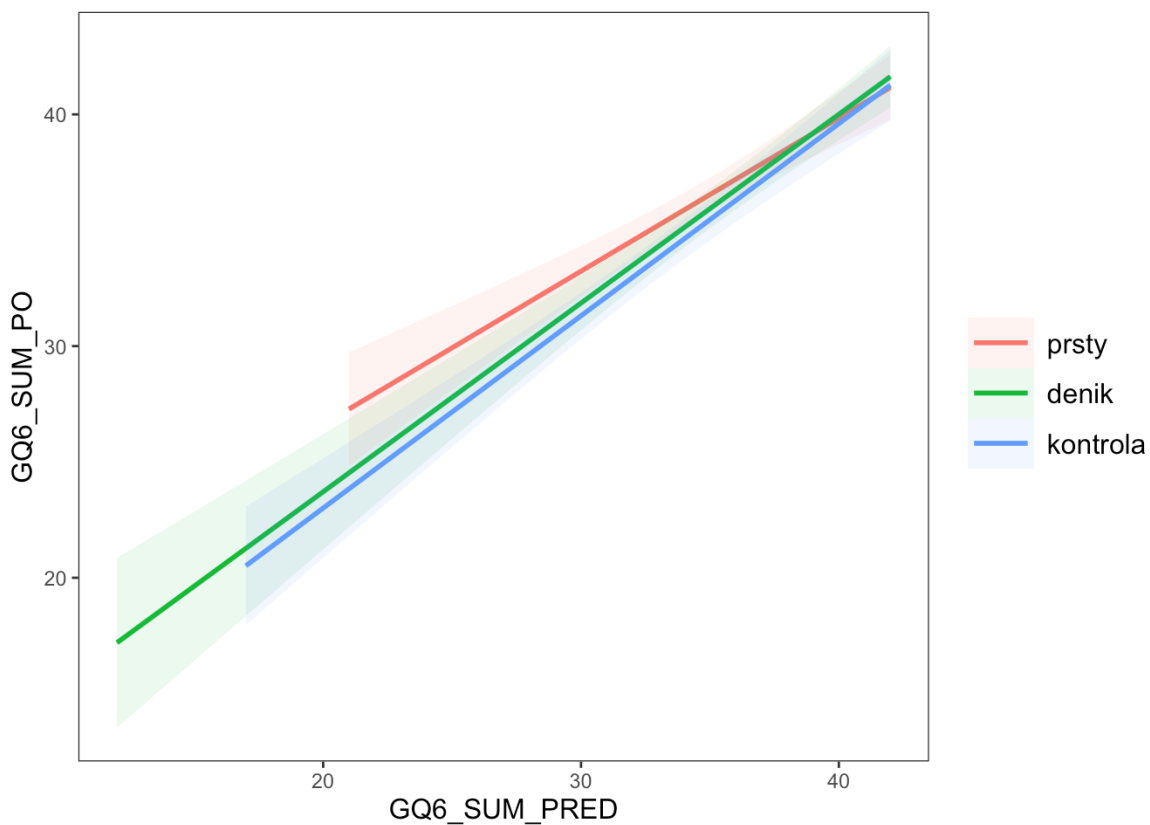
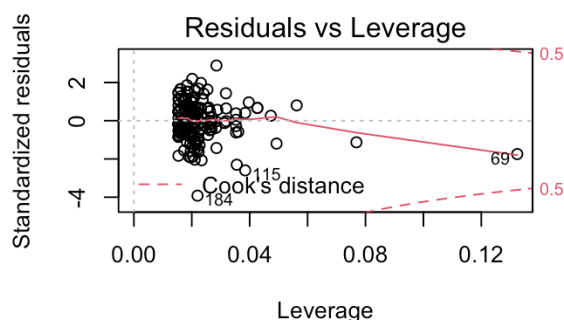
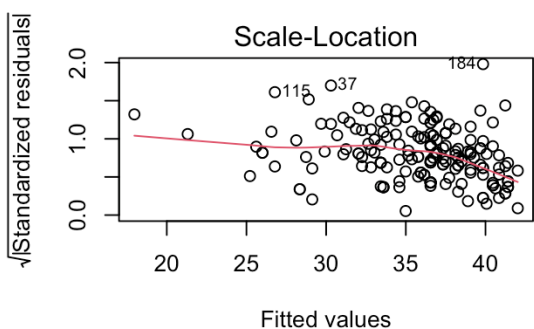
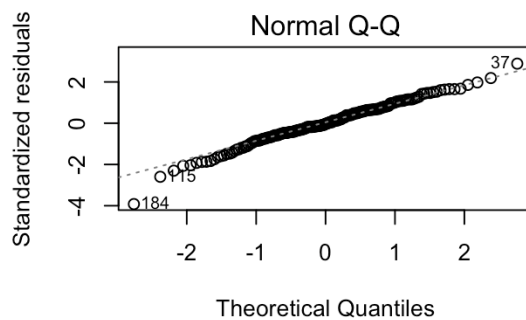
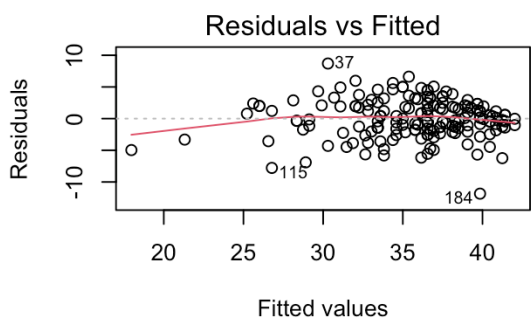
Příloha 10: PWB (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



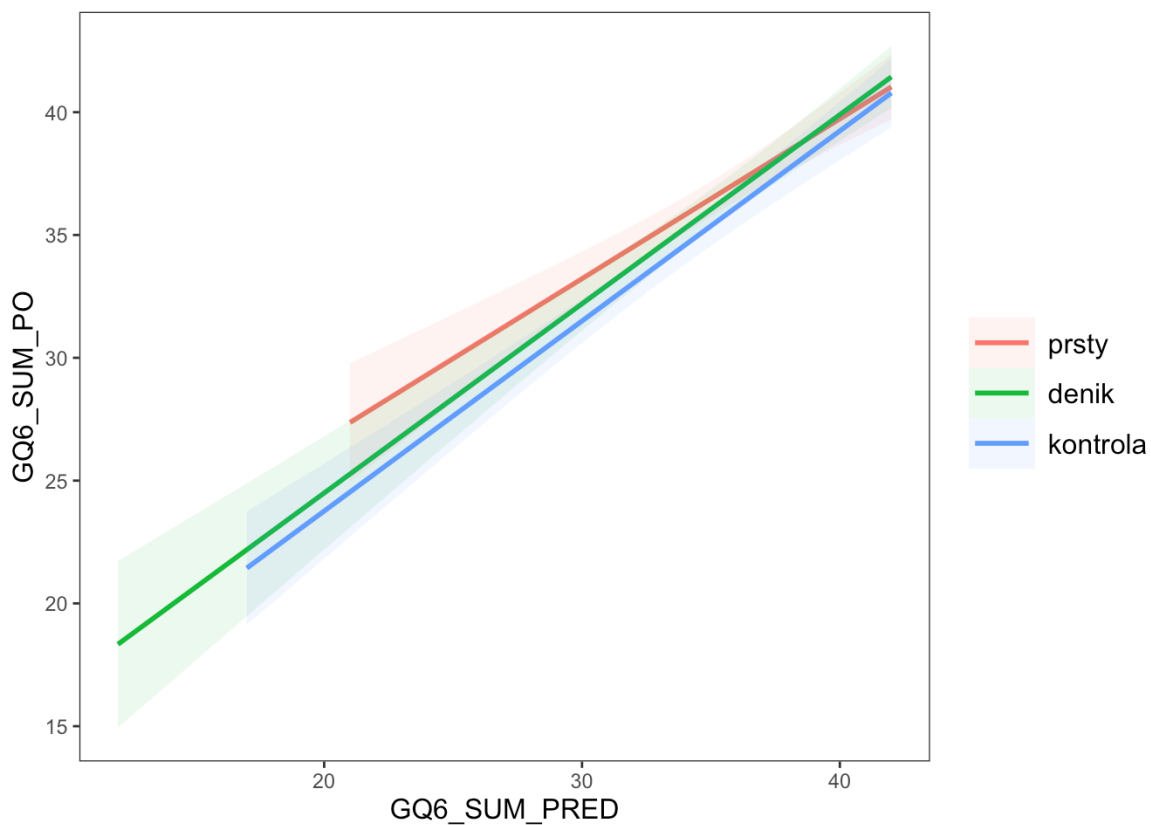
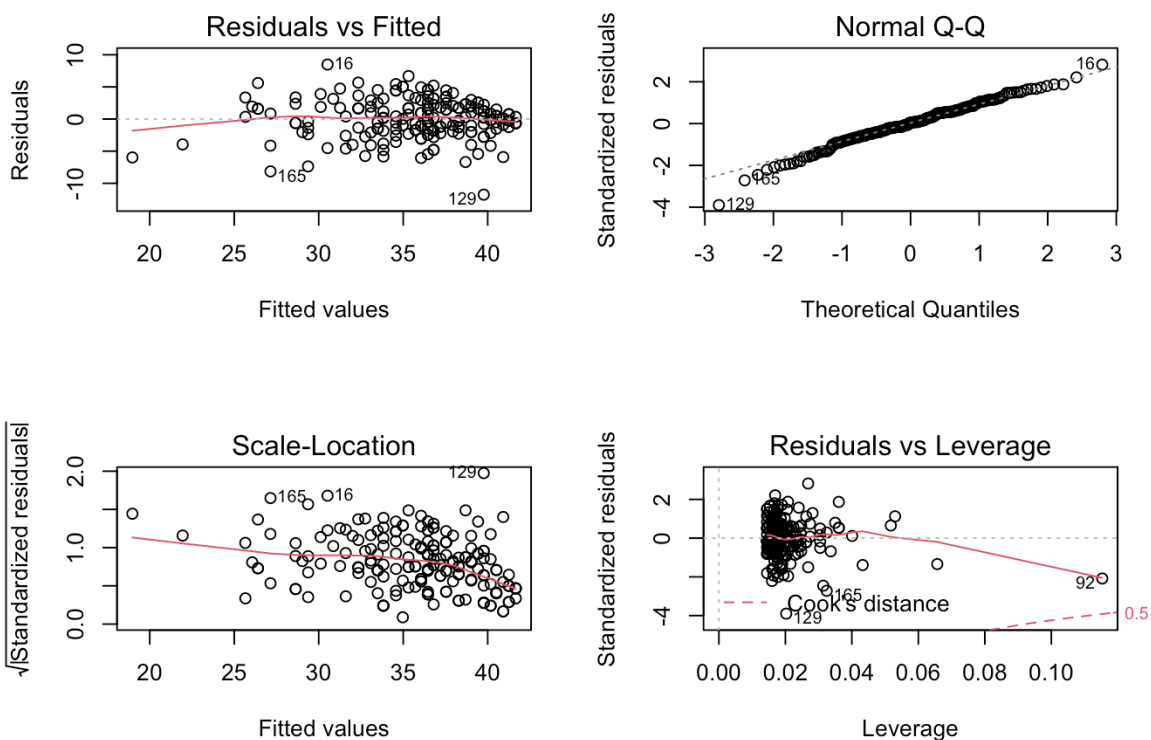
Příloha 11: PWB (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



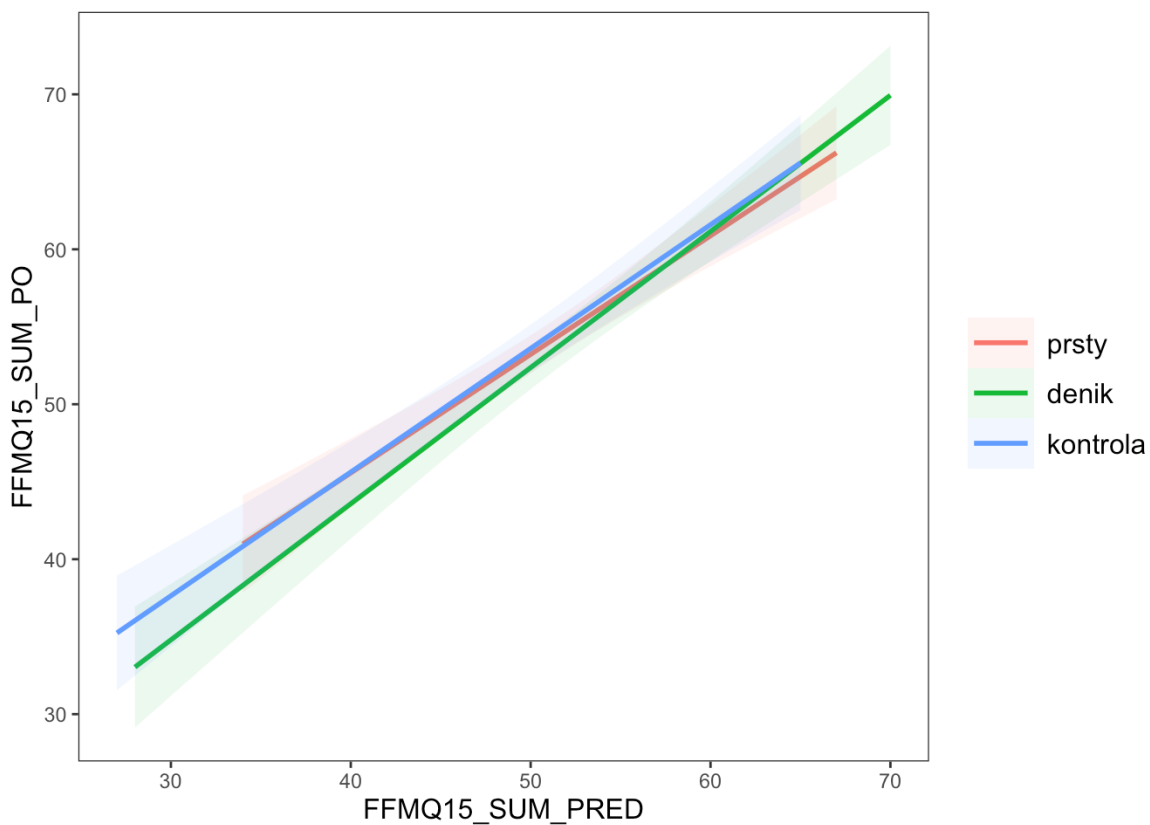
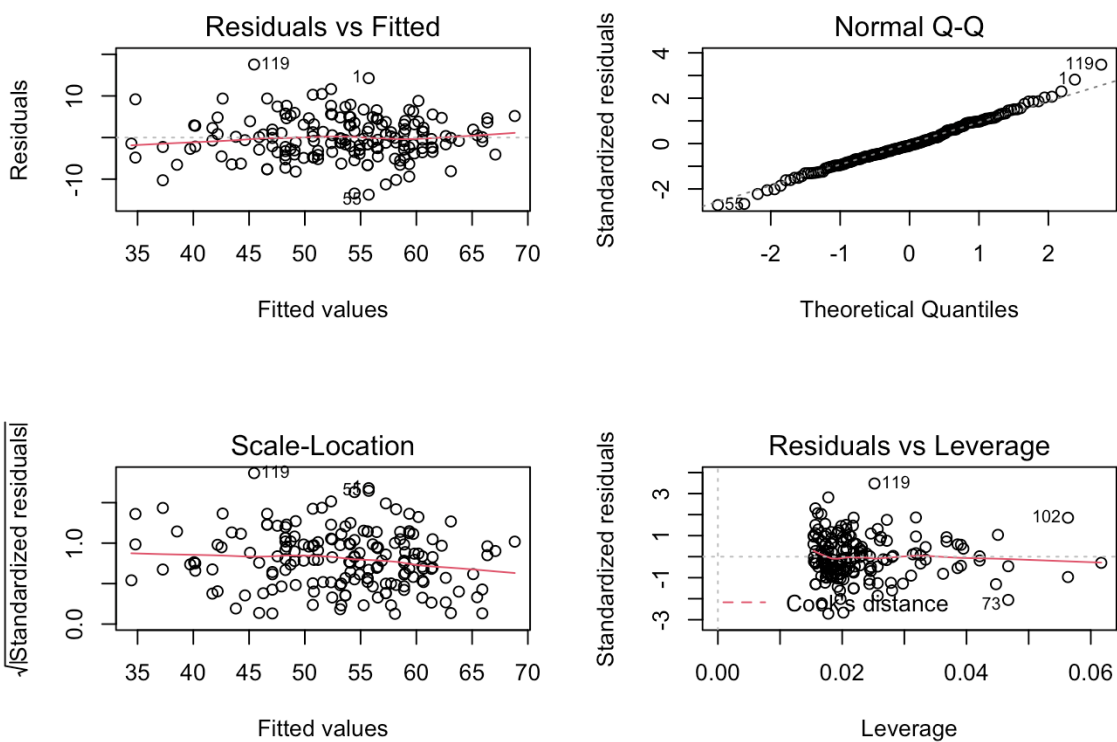
Příloha 12: GQ6 (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



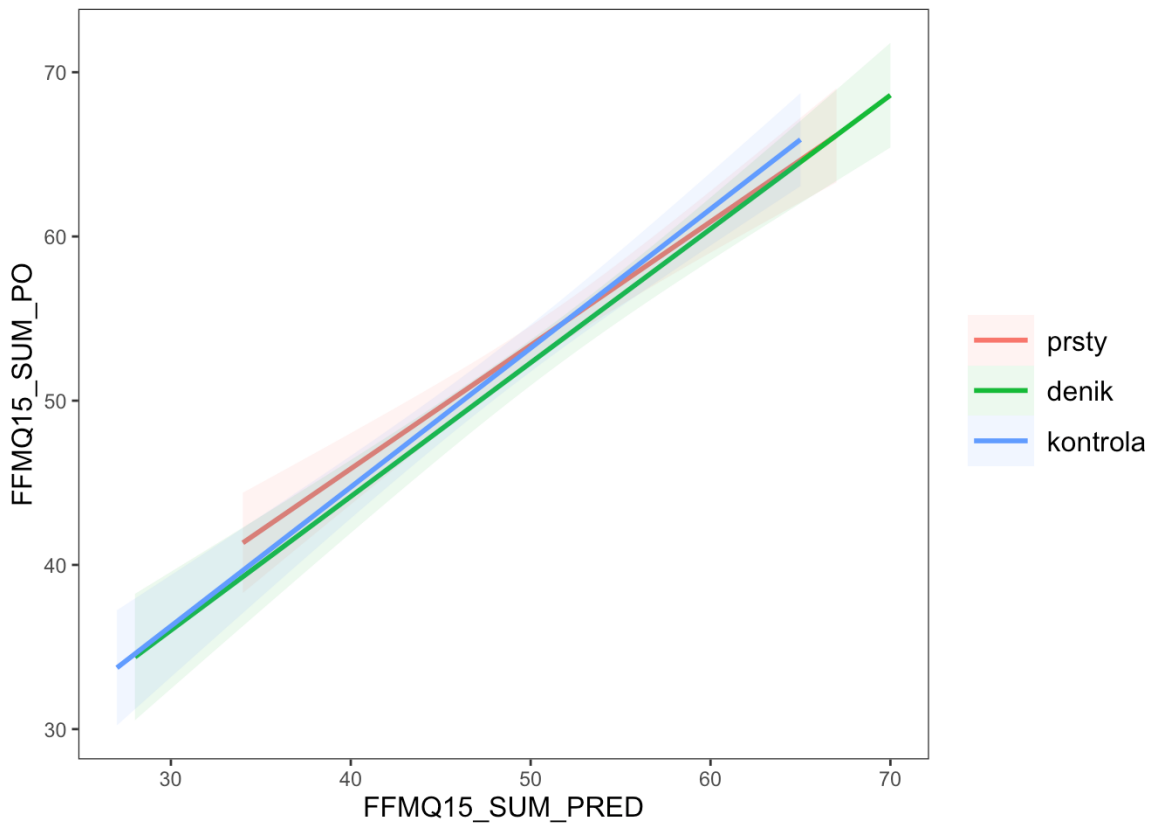
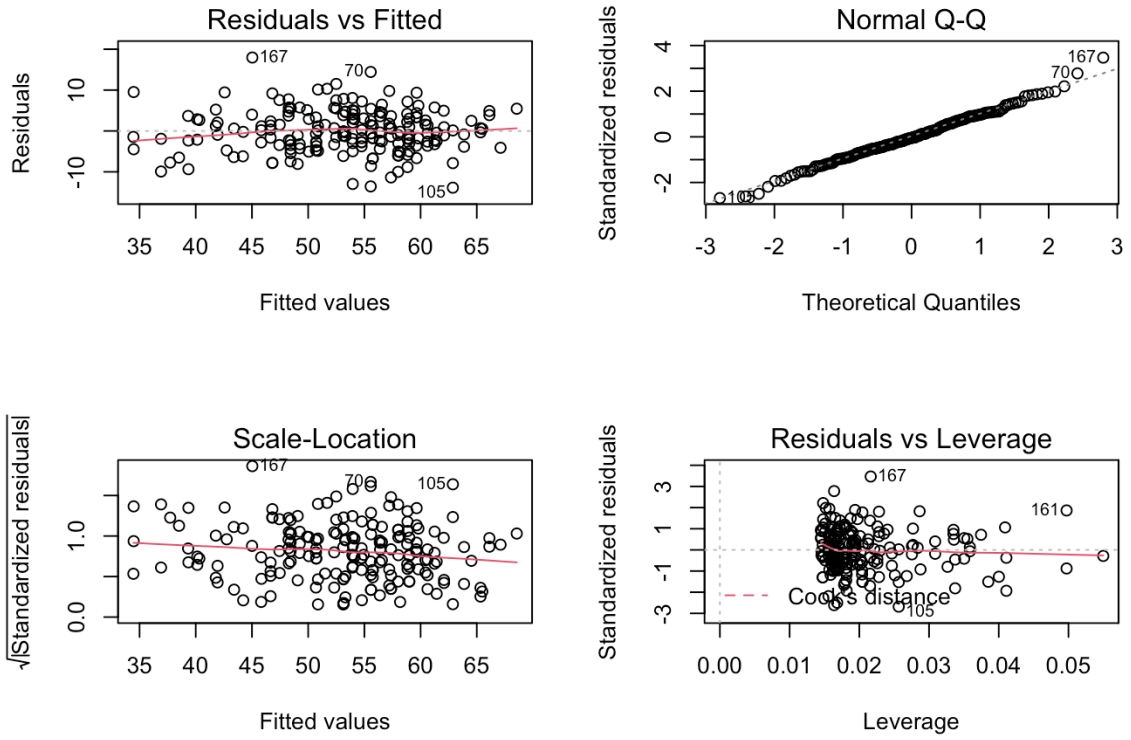
Příloha 13: GQ6 (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



Příloha 14: FFMQ15 (komplet. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



Příloha 15: FFMQ15 (imput. data) – diagnostické grafy pro ANCOVA



Příloha 16: Korelační matice pre-testových skóre

	GQ6	FFMQ15	SWLS
FFMQ15	0.42***		
SWLS	0.54***	0.46***	
PWB	0.52***	0.64***	0.66***

Pozn: *** $p \leq 0.001$