

Přílohy

Příloha č. 1: Manuál dotazníku náročné zkušenosti (CEQ)

Pokyny: Zhodnoťte, prosím, do jaké míry jste kdykoli během sezení zažili následující jevy. Na každou otázku odpovězte podle svých pocitů, myšlenek a prožitků v době prožitku. Při hodnocení každého z nich použijte následující stupnici:

0 – žádný; vůbec ne

1 – tak mírné, že se nelze rozhodnout

2 – mírný

3 – střední

4 – silný

5 – extrémní (více než kdykoli předtím v mém životě)

1. Izolace a osamělost
2. Smutek
3. Cítil(a) jsem tlukot svého srdce
4. Měl(a) jsem pocit, že se stane něco strašného
5. Pocit, že se mé tělo třese/chvěje
6. Pocity zármutku
7. Zážitek strachu
8. Strach, že se zblázním nebo zešílím
9. Chtělo se mi plakat
10. Pocit izolace od lidí a věcí
11. Pocity zoufalství
12. Měl(a) jsem pocit, že se proti mně lidé spikli
13. Měl(a) jsem strach, že stav, ve kterém jsem, bude trvat navždy
14. Úzkostnost
15. Cítil(a) jsem, že se uvnitř třesu
16. Měl(a) jsem hluboký zážitek vlastní smrti
17. Cítil(a) jsem, že mi srdce bije nepravidelně nebo vynechává údery
18. Tlak nebo tíha na hrudi nebo v břiše
19. Zažíval(a) jsem snížený pocit přítomnosti
20. Měl(a) jsem pocit, že jsem mrtvý/á nebo umírám

21. Panika
22. Zážitek nepřátelství vůči lidem v mém okolí
23. Zoufalství
24. Cítil(a) jsem se izolovaný/á od všeho a všech
25. Citové a/nebo fyzické utrpení
26. Cítil(a) jsem se vyděšený/á

Příloha č. 2: Dotazník náročné zkušenosti – vyhodnocovací manuál

1. Transformujte všechny údaje na úrovni položek na „procento z maximálního možného“
 - a) ujistěte se, že odpovědi jsou na stupnici s hodnotou 0 (pokud mají vaše údaje o odpovědích hodnotu rozsah 1–6, odečtěte od každé odpovědi „1“)
 - b) vydělte každou odpověď maximální možnou odpovědí (pokud vaše údaje o odpovědích jsou na stupnici začínající 0, vydělte 5).
2. Vypočítejte průměr všech transformovaných skóre položek v každé dílčí škále, abyste získali skóre dané dílčí škály.
3. Vypočítejte průměr všech transformovaných skóre dílčích škál, abyste získali celkové skóre CEQ.

Faktor	Položka	Znění položky
Strach	4	<i>Měl(a) jsem pocit, že se stane něco strašného</i>
	7	<i>Zážitek strachu</i>
	14	<i>Úzkostnost</i>
	21	<i>Panika</i>
	26	<i>Cítil(a) jsem se vyděšený/á</i>
Zármutek	2	<i>Smutek</i>
	6	<i>Pocity zármutku</i>
	9	<i>Chtělo se mi plakat</i>
	11	<i>Pocity zoufalství</i>
	23	<i>Zoufalství</i>
	25	<i>Citové a/nebo fyzické utrpení</i>
Fyzické nepohodlí	3	<i>Cítil(a) jsem tlukot svého srdce</i>

	5	<i>Pocit, že se mé tělo třese/chvěje</i>
	15	<i>Cítil(a) jsem, že se uvnitř třesu</i>
	17	<i>Cítil(a) jsem, že mi srdce bije nepravidelně nebo vynechává údery</i>
	18	<i>Tlak nebo tíha na hrudi nebo v břiše</i>
Šilenství	8	<i>Strach, že se zblázním nebo zešlím</i>
	13	<i>Měl(a) jsem strach, že stav, ve kterém jsem, bude trvat navždy</i>
	19	<i>Zažíval(a) jsem snížený pocit přičetnosti</i>
Izolace	1	<i>Izolace a osamělost</i>
	10	<i>Pocit izolace od lidí a věcí</i>
	24	<i>Cítil(a) jsem se izolovaný/á od všeho a všech</i>
Smrt	16	<i>Měl(a) jsem hluboký zážitek vlastní smrti</i>
	20	<i>Měl(a) jsem pocit, že jsem mrtvý/á nebo umírám</i>
Paranoia	12	<i>Měl(a) jsem pocit, že se proti mně lidé spikli</i>
	22	<i>Zážitek nepřátelství vůči lidem v mém okolí</i>