

Přílohy

A. Motivační texty v baterii dotazníků

Nakolik dovedete pracovat se svými emocemi?

Jak se Vám daří pracovat se stresem? Umíte se chránit před vtíravými myšlenkami či zaplavujícími pocity? Je Vaše nálada v normě, nebo na tom jsou ostatní lépe? A jakou výzvu pro Vás představují zátěžové situace? To vše a ještě víc zjistíte v následujícím dotazníku.

Vyplněním nám zároveň přispějete ke zvýšení kvality a spolehlivosti nového psychometrického dotazníku.

Strana 1

Nejprve, prosím, vyplňte tyto údaje:

Demografické otázky

A teď už hurá na dotazník! :)

Strana 2

STAI X2

Blahopřeji k vyplnění první části. Už jen tři stránky a objevíte své výsledky :)

Strana 3

BDI-II

Uf! Už jste za polovinou! Vydržte, výsledek stojí za to :)

Strana 4

SCS-CZ

Dobrá práce! Na další stránce vás čeká posledních dvanáct otázek ;)

Strana 5

UPSRS

Blahopřeji ke zdárnému dokončení dotazníku. Honem na další stranu pro své výsledky! :)

B. Závěrečná strana s výsledky

V následujícím textu se dočtete, co který výsledek znamená*. Pro jednoduchost jsou sdělení rozdělena do tří kategorií (méně, středně, více), ačkoliv výsledky mají stupňů pět (výrazně méně, méně, středně, více, výrazně více). Čím okrajovější hodnota Vám vyšla, tím více by na Vás mělo pasovat přiřazené sdělení.

Jedinou výjimku představuje druhá položka, ke které patří dvě sdělení (mimo normu, v normě) na čtyři stupně odpovědí.

Vyšší míra úzkostnosti či depresivity, nebo nižší míra soucitu k sobě či bezpodmínečného sebezpřijetí naznačuje, že by pro Vás mohlo být přínosné rozvíjení chápajícího, nehodnotícího a podpůrného postoje k sobě samému (tj. soucitu k sobě).

Dlouholeté výzkumy ukazují, že míra soucitu k sobě souvisí s následujícím:

- častěji prožívaný klid, spokojenost, nadšení, radost, vřelost, potěšení a zaujetí
- méně pocitů úzkosti, strachu, vzteku, znechucení, viny, studu napětí a podráždění
- nižší úzkostnost a depresivita
- pocit životní pohody a štěstí
- dlouhodobě efektivnější zvládání zátěžových situací (přijetí, přerámování)
- vyšší emoční inteligence
- snížení pocitu izolace a osamělosti
- méně odkládání důležitých úkolů
- lepší odhad vlastních schopností a možností

Inspirace na aktivity, které takový postoj rozvíjí (prozatím v angličtině):

http://www.mcgill.ca/counselling/files/counselling/self-compassion_exercises.pdf

* *Tento dotazník nenahrazuje psychologické či psychiatrické vyšetření.*

STAI

- 1) Býváte výrazně úzkostnější než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 5% vyplňujících).
- 1) Býváte úzkostnější než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 1) Vaše míra úzkostnosti je v pásmu průměru (tohoto výsledku dosáhlo 50% vyplňujících).
- 1) Býváte méně úzkostní než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 1) Býváte výrazně méně úzkostní než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 5% vyplňujících).

BDI

- 2) V současné době se u Vás objevují závažné depresivní symptomy. Doporučujeme návštěvu odborníka (psychiatr, psycholog, psychoterapeut) - tohoto výsledku dosáhlo 6% vyplňujících).
- 2) V současné době se u Vás objevují středně závažné depresivní symptomy. Doporučujeme návštěvu odborníka (psychiatr, psycholog, psychoterapeut) tohoto výsledku dosáhlo 14% vyplňujících).
- 2) V současné době se u Vás objevují mírné depresivní symptomy. Nabízíme ke zvážení návštěvu odborníka (psychoterapeut, psycholog) - (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 2) S potěšením Vám oznamujeme, že Vaše současná nálada se nachází v populační normě :) Neobjevují se u Vás žádné výrazné depresivní symptomy, které by stály za pozornost (tohoto výsledku dosáhlo 60% vyplňujících).

SCS

- 3) Soucit k sobě máte výrazně rozvinutější než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 5% vyplňujících).
- 3) Soucit k sobě máte rozvinutější než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 3) Soucit k sobě máte rozvinutý ve stejné míře jako většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 50% vyplňujících).
- 3) Soucit k sobě máte rozvinutější v menší míře než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 3) Soucit k sobě máte rozvinutější ve výrazně menší míře než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 5% vyplňujících).

UPSRs

- 4) Máte rádi sebe samé a přijímáte se takoví, jací jste, ve výrazně vyšší míře než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 5% vyplňujících).
- 4) Máte rádi sebe samé a přijímáte se takoví, jací jste, ve vyšší míře než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 4) Máte rádi sebe samé a přijímáte se takoví, jací jste, ve stejné míře jako většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 50% vyplňujících).
- 4) Máte rádi sebe samé a přijímáte se takoví, jací jste, v nižší míře než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 20% vyplňujících).
- 4) Máte rádi sebe samé a přijímáte se takoví, jací jste, ve výrazně nižší míře než většina lidí (tohoto výsledku dosáhlo 5% vyplňujících).

1)

Úzkostnější a výrazně úzkostnější:

Trápení a pocity sevřenosti Vám nejsou cizí a vnitřní napětí a ostražitost vedou k tomu, že se často cítíte unavení. Z mnoha situací si děláte těžkou hlavu a máte sklon opakovaně přemýšlet nad tím, jak byste je měli vyřešit. Hlavou se Vám mohou honit pochybnosti a nerozhodnost v podobně myšlenek “Mám? Anebo nemám? Teď bych měl... A co když se stane...?”, které Vám působí další stres a ochromují Vaši schopnost rozhodování. Situace vyvolávající nejistotu či ohrožení (případně obsahující možnost Vašeho selhání, nezdaru anebo neúspěchu) jsou pro Vás velice náročné a máte sklon je vnímat intenzivněji než druzí.

Úzkostnost v pásmu průměru:

Podobně jako většině lidí se obecně cítíte celkem dobře, ale někdy se Vám v hlavě točí starosti a obavy působící vnitřní napětí a dočasnou emoční křehkost. Setkáváte se s nimi zejména v situacích, které vyvolávají stres či ohrožení, případně obsahují možnost Vašeho selhání, nezdaru anebo neúspěchu. S těmito myšlenkami a pocity dovedete ve většině případů pracovat tak, aby Vás nezahltily, a neztrácíte vědomí toho, že zase pominou. Díky tomu si troufáte pustit se i do neznáma či do věcí s nejistým výsledkem.

Méně a výrazně méně úzkostní:

Většinou se cítíte svěží, uvolnění a spokojení. To, co přichází, berete s nadhledem, který Vám pomáhá řešit i nepříjemné věci včas a s rozvahou. Když Vás přepadnou nelehké pocity, dovedete s nimi většinou pracovat tak, aby Vás neobtěžovaly a nestresovaly víc, než je Vám k užítku.

2)

Mírné, středně závažné či závažné symptomy deprese:

V poslední době prožíváte silné pocity smutku, podráždění, či úzkosti, doprovázené pocitem nespokojenosti se sebou samým a nechutí k čemukoliv. Celková únava, která tento stav provází, Vás přemlouvá k tomu, abyste se vzdali svých zájmů a radostí a v hlavě se Vám točí neodbytné negativní myšlenky, které přicházejí znovu a znovu. Je možné, že se potýkáte se ztrátou někoho blízkého či něčeho na čem Vám velmi záleželo, anebo s dlouhodobou zátěžovou situací. Tak či tak nabízíme ke zážení návštěvu odborníka, který by Vám mohl pomoci Vaše trápení nést a obnovit běžný životu (např. psychoterapeut, psycholog).

Nálada v normě:

Ačkoliv Vás čas od času potká smutek, únava či pochybnosti o sobě, zažíváte je v podobné míře, jako většina lidí této planety. Máte zkušenosti s tím, že když vydržíte, tak po čase zase odejdou a bude od nich zase na nějakou dobu klid.

3)

Rozvinutější a výrazně rozvinutý soucit k sobě:

Nelehké pocity – ať už je to smutek, strach, vztek, bémoc nebo selhání - berete jako přirozenou součást lidského života a když přijdou, nehodnotíte je a přijímáte je takové, jaké jsou. Uvědomujete si, že podobné věci se dějí všem lidem a že je to tak přirozené. Když je Vám těžko, dovedete se podpořit, umíte na sebe být hodní a pečovat o sebe. Zároveň umíte rozpoznat, kdy už bylo péče dost a je čas obrátit pozornost jinam. Dovolujete si nedokonalost a chyby berete jako nezbytnou součást učení a získávání zkušeností. Když se Vám něco nepodaří, zabolíte, zasmutníte, zvednete se a jdete dál. Díky tomu je pro Vás snazší vyrovnat se s náročnými životními obdobími a ztrátami, udržet si i v krizi chladnou hlavu a vlídnost a přijímat se takoví, jací právě jste. Tento balíček postojů a dovedností Vás chrání před dlouhodobou úzkostí, depresí a stresem a přispívá k pocitu životní pohody.

Soucit k sobě rozvinutý jako u většiny lidí:

Když je Vám těžko a zažíváte náročnější období, obracíte se k hledání řešení, zatímco své pocity máte sklony nechávat tak nějak stranou a nevěnovat jim pozornost. To může vést k častějším nemocem a k pocitům napětí či vyčerpání. V hlavě se Vám občas objeví myšlenky typu: "Ten Petr, jak to dělá, že je při rozhovoru s druhými lidmi tak přirozený a že mu to tak jde?", ale obvykle nebývají následovány přesvědčením, že takových Petrů je celý svět, jen Vy jste nějací jiní. Tento postoj Vám většinou umožňuje přestát i zátěžové situace a oklepat se z dílčích ran a zklamání.

Méně a výrazně méně rozvinutý soucit k sobě:

Nelehké pocity – ať už je to smutek, strach, vztek, bémoc nebo selhání – pro Vás představují výzvu. Máte sklony se vůči těmto svým vnitřním pocitům buď zatvrdit a snažit se je nemít, anebo jim věnovat tolik pozornosti a myšlenek, že sílí a hrozí Vás pohltnit. Mohou k tomu být navázané vnitřní nároky typu "musím být dokonalý/á" anebo "nesmím udělat chybu" a přesvědčení o tom, že druzí jsou lepší/horšíjiní než já. Takový postoj zesiluje pocity oddělenosti, opuštěnosti a vlastního selhávání, které mohou volně přecházet v úzkosti a deprese a posilují vnitřní trápení.

4)

Vyšší a výrazně vyšší míra bezpodmínečného sebezpřijetí:

Máte k sobě dobrý vztah, vážíte si sebe samých a jen tak něco to nezmění, což Vám pomáhá vyrovnávat se s neúspěchy a překonávat překážky. Možná jste vyrůstali v příhodném prostředí, potkávali vhodné lidi nebo adoptovali životní filozofii, která je tomu nakloněná. Umíte jít vlastní cestou bez ohledu na to, jestli s ní souhlasí lidé z Vašeho okolí, a v případě potřeby dovedete odolat jejich nátlaku. Když Vám druzí říkají, co by pro Vás určitě bylo dobré, umíte zvážit jejich pohled a rozhodnout se podle svého nejlepšího vědomí a svědomí – bez výčitek a pocitů viny. To vše Vám pomáhá být sami sebou napříč různými situacemi a vyživuje Vaši důvěru v sebe samé.

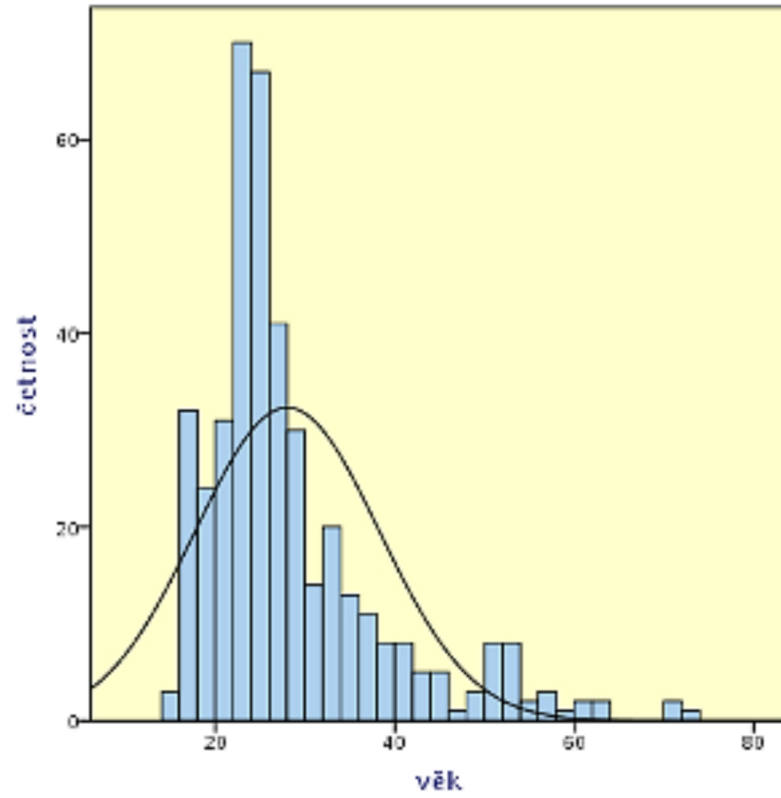
Bezpodmínečné sebezpřijetí rozvinuté jako u většiny lidí:

Přistupujete k sobě tak, jak je to v naší kultuře obvyklé. Vaše sebehodnocení se odvíjí jak od toho, jak se k Vám chovají druzí a jak se Vám zrovna daří, tak od toho, jakou o sobě máte dlouhodobou představu. Díky tomu dovedete ustát dílčí neúspěchy a kritiku, aniž by pro Vás představovaly ohrožení. Co může otrást Vaši sebedůvěrou a pocitem vlastní hodnoty je opakovaná kritika, pochybnosti či nespokojenost ze strany těch, kdo jsou pro Vás důležití, anebo dlouhodobé neúspěchy a nenaplňování vlastních očekávání.

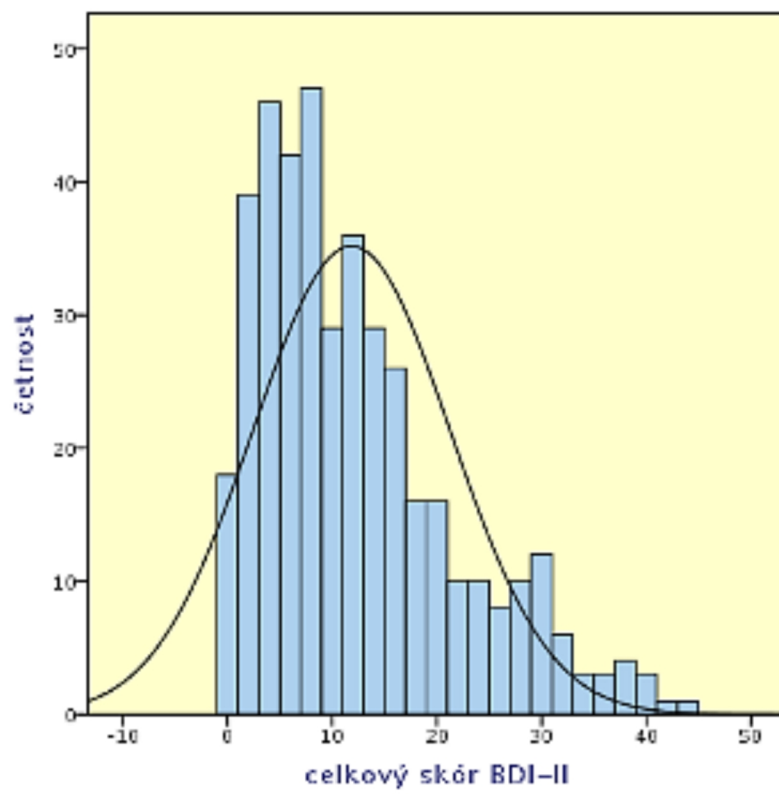
Nižší a výrazně nižší míra bezpodmínečného sebezpřijetí:

Váš pohled na sebe samé stojí jednak na tom, co si o Vás myslí druzí, a jednak na tom, nakolik se Vám daří být takoví, jací byste chtěli být. Ve spojení s tím často zažíváte pocity selhání a nespokojenosti se sebou samým. Může to být například tím, že lidé ve Vašem okolí na Vás kladou nesplnitelné nároky (např. “musíš dělat věci dokonale – tj. přesně podle mých představ”, “nesmíš se nikdy zlobit” atp.) anebo tím, že si podobná očekávání tvoříte sami (např. “když budu hodný, všichni mě budou mít rádi”). Sebeobraz postavený na přísných nárocích a očekávání může vést k nižší životní spokojenosti, častějším úzkostem, pocitům méněcennosti, frustrace, selhání a viny.

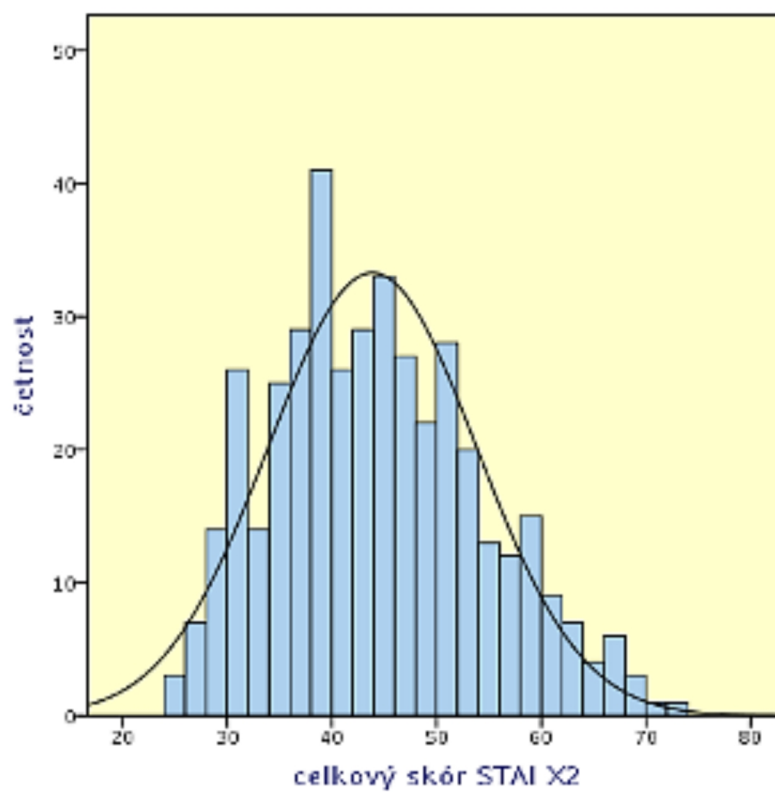
C. Grafy (ne)normality rozložení



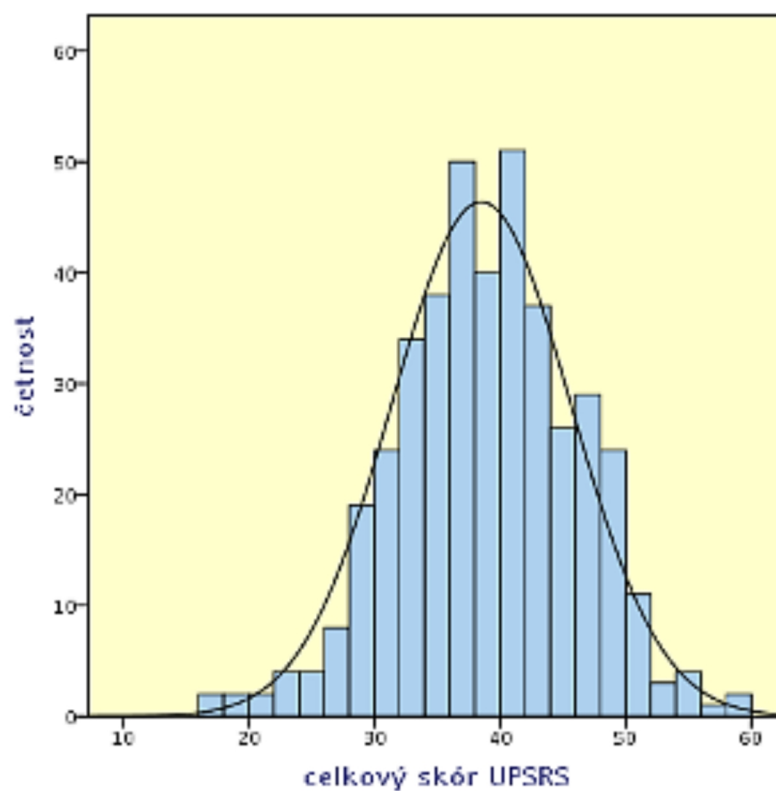
Graf 9. Věkové složení souboru



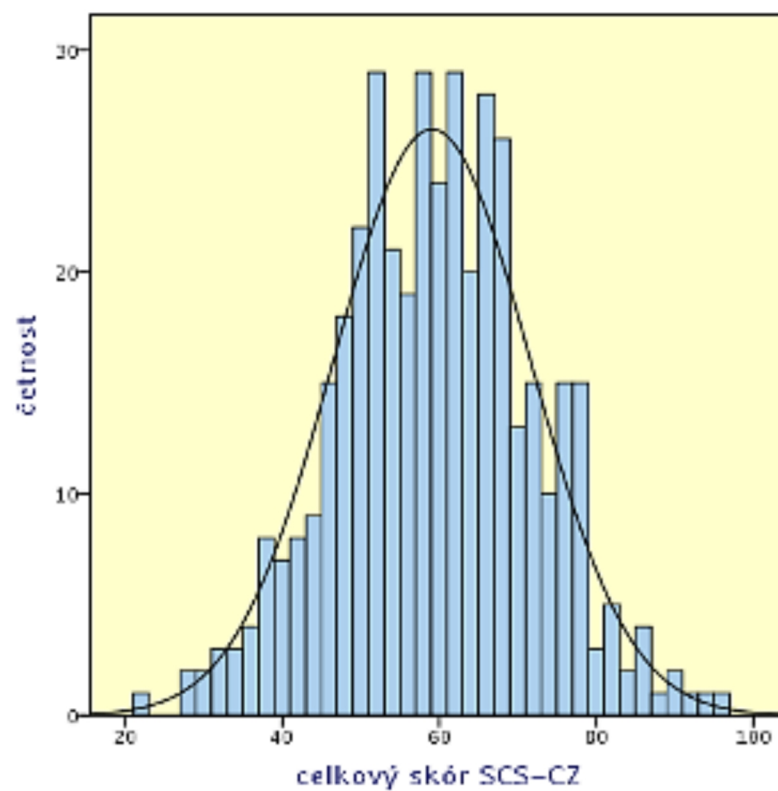
Graf 10. Složení souboru podle celkového skóru BDI-II



Graf 11. Složení souboru podle celkového skóru STAI X2

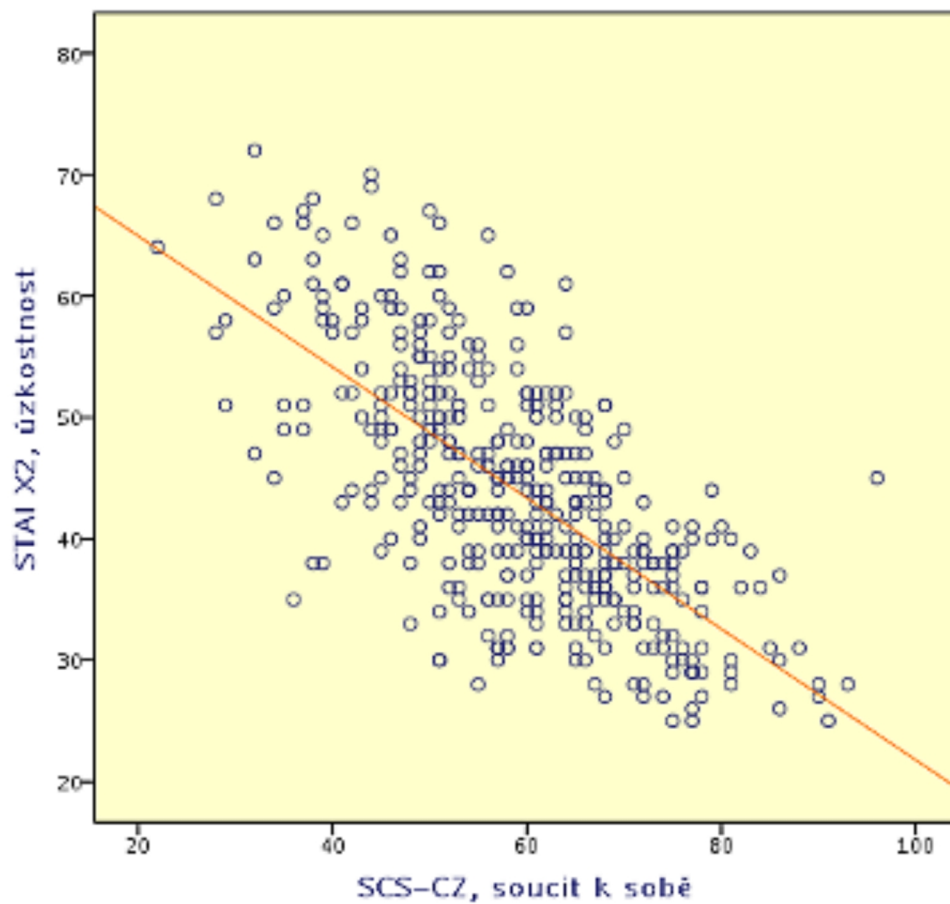


Graf 12. Složení souboru podle celkového skóru UPSRS

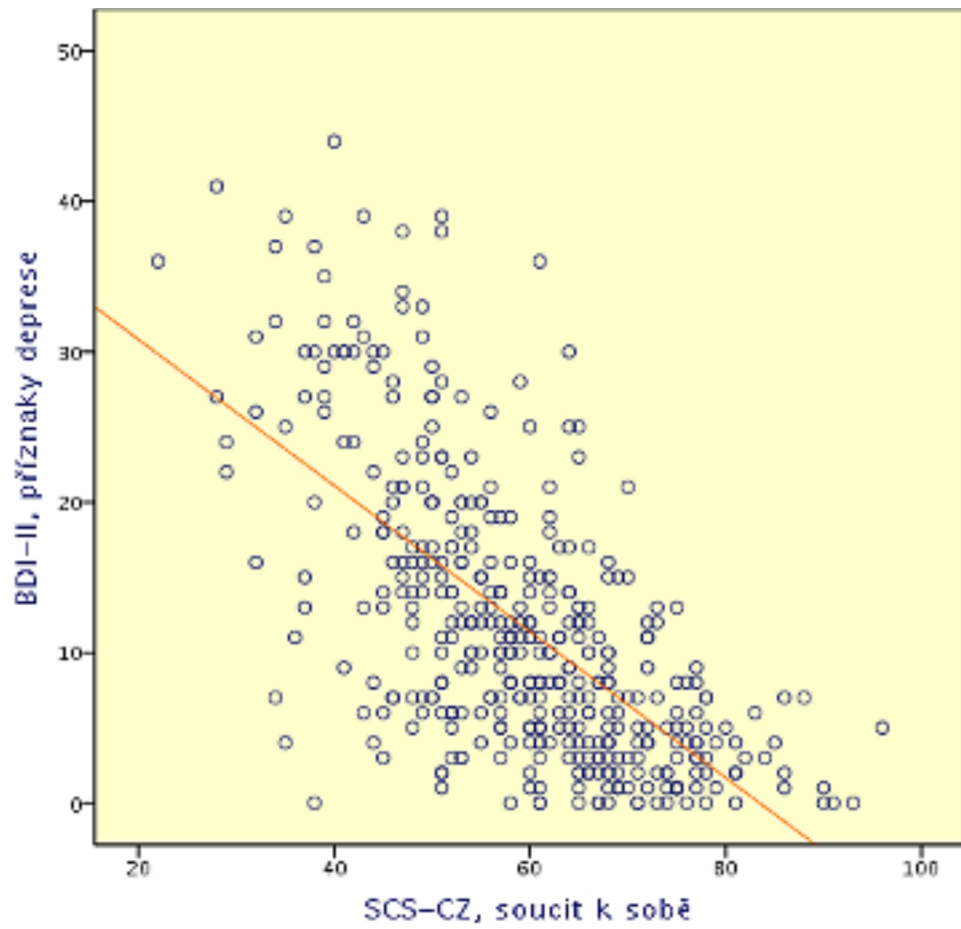


Graf 13. Složení souboru podle celkového skóru SCS-CZ

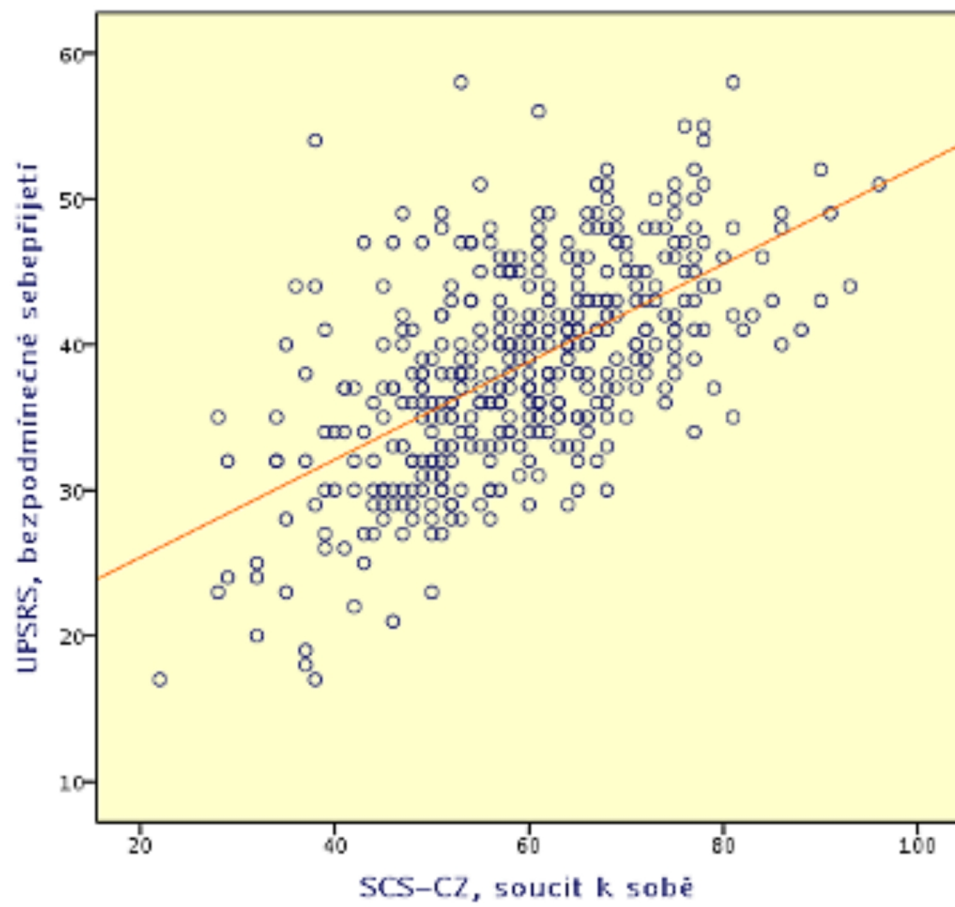
D. Grafy korelací mezi SCS-CZ, STAI X2, BDI-II a UPSRS



Graf 14. Souvislost mezi soucitem k sobě a úzkostností



Graf 15. Souvislost mezi soucitem k sobě a příznaky deprese



Graf 16. Souvislost mezi soucitem k sobě a bezpodmínečným sebezpřijetím

E. SCS-CZ – Škála soucitu se sebou

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, jak často se chováte daným způsobem.	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	téměř vždy
1. Odmítám a odsuzuji své chyby a nedostatky.	5	4	3	2	1
2. Když jsem na dně, mám sklon se nutkavě zaměřovat na vše špatné.	5	4	3	2	1
3. Když přemýšlím o svých nedostacích, mívám pocit, že jsem oddělený/á a odříznutý/á od zbytku světa.	5	4	3	2	1
4. Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
5. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, zahltní mě pocity vlastní nedostatečnosti.	5	4	3	2	1
6. 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
7. Když přijdou opravdu těžké časy, mám tendenci být na sebe tvrdý/á.	5	4	3	2	1
8. Když se cítím nějakým způsobem nedostatečný/á, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.	1	2	3	4	5
9. Jsem netolerantní a netrpělivý/á vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	5	4	3	2	1
10. Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytuji si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.	1	2	3	4	5
11. Když je mi na nic, mívám pocit, že ostatní lidé jsou jistě šťastnější než já.	5	4	3	2	1
12. Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.	1	2	3	4	5
13. Když si uvědomím některé své vlastnosti, které se mi nelíbí, sklíčuje mě to.	5	4	3	2	1
14. Když selžu v něčem, co je pro mne důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.	1	2	3	4	5
15. Když se s něčím opravdu potýkám, mívám pocit, že druzí lidé to určitě zvládají lépe.	5	4	3	2	1
16. Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5

	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	téměř vždy
17. Když mě něco naštvě, nechávám se unést vlastními pocity.	5	4	3	2	1
18. Když se stane něco bolestného, mám sklon danou situaci zveličovat.	5	4	3	2	1
19. Když sežu v něčem, co je pro mě důležité, mívám pocit, že jsem v tom zcela sám/sama.	5	4	3	2	1
20. Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	1	2	3	4	5