

Přílohy

Příloha č. 1: Úvodní dotazník testové baterie

Příloha č. 2: SCS-CZ

Příloha č. 3: TOSCA-3

Příloha č. 4: GAD-7

Příloha č. 5: Demografické grafy a tabulky

Příloha č. 6: Grafy ověření normálního rozložení dat dle hypotéz č. 1 – 4

Příloha č. 1: Úvodní dotazník testové baterie



UNIVERZITA
KARLOVA
V PRAZE

Význam soucitu se sebou v udržování duševního zdraví a v etiologii úzkostných poruch

Vážená paní, vážený pane,

dovolujeme si Vás pozvat k účasti na výzkumném šetření, které se zabývá rolí soucitu se sebou v udržování duševního zdraví a v etiologii úzkostných poruch. Výzkum je prováděn studenty psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze PhDr. Janem Bendou a Bc. Marií Loskotovou pod supervizí prof. PhDr. Jiřího Šípka CSc., Ph.D. Cílem tohoto výzkumu je porovnat míru prožívaného studu a míru soucítění se sebou u vzorku pacientů s úzkostnými poruchami a u kontrolního vzorku „zdravých dospělých“ osob.

V průběhu výzkumného šetření budete vyplňovat několik dotazníků zaměřených na vaše chování a prožívání a dále budete dotázáni na některé základní demografické údaje o vaší osobě (věk, pohlaví apod.). Vyplnění všech dotazníků Vám zabere přibližně 15 - 20 minut. Výsledky a údaje získané z dotazníků budou uchovávány a zpracovávány tak, aby se vyloučila možnost identifikace jednotlivých účastníků. Výzkumní pracovníci zajistí anonymitu ve všech publikačních výstupech.

Kód respondenta:

.....

Nejprve, prosím, vyplňte tyto údaje:

Iniciály:.....

Váš věk:

Pohlaví:

- žena
 muž

Rodinný stav:

- svobodný/svobodná
 ženatý/vdaná (i registr. partnerství)
 rozvedený/rozvedená
 vdovec/vdova

Vlastní děti:

- mám
 nemám

Dosažené vzdělání:

- základní
 vyučen (bez maturity)
 úplné střední s maturitou
 vyšší odborné
 vysokoškolské

Bydliště:

- obec do 5.000 obyvatel
 obec 5.000 - 10.000 obyvatel
 obec 10.000 - 50.000 obyvatel
 obec 50.000 - 100.000 obyvatel
 obec nad 100.000 obyvatel

Příloha č. 2: SCS-CZ

SCS-26-CZ


Nyní si, prosím, přečtete následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, jak často se chováte daným způsobem.	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi 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 se mi nedaří, vnímám potíže jako běžnou součást života, s níž se potýká každý.	1	2	3	4	5
4. Když přemýšlím o svých nedostatcích, mívám pocit, že jsem oddělený/á a odříznutý/á od zbytku světa.	5	4	3	2	1
5. Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
6. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, zahlí mě pocity vlastní nedostatečnosti.	5	4	3	2	1
7. 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
8. Když přijdu opravdu těžké časy, mám tendenci být na sebe tvrdý/á.	5	4	3	2	1
9. Když mne něco rozruší, snažím se udržet své emoce v rovnováze.	1	2	3	4	5
10. Když se cítím nějakým způsobem nedostatečný/á, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.	1	2	3	4	5
11. Jsem netolerantní a netrpělivý/á vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	5	4	3	2	1
12. Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytují si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.	1	2	3	4	5
13. Když je mi na nic, mívám pocit, že ostatní lidé jsou jistě šťastnější než já.	5	4	3	2	1
14. Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.	1	2	3	4	5
15. Snažím se vnímat svá selhání jako součást lidské přirozenosti.	1	2	3	4	5
16. Když si uvědomím některé své vlastnosti, které se mi nelíbí, sklíčuje mě to.	5	4	3	2	1
17. Když selžu v něčem, co je pro mne důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.	1	2	3	4	5
18. Když se s něčím opravdu potýkám, mívám pocit, že druzí lidé to určitě zvládají lépe.	5	4	3	2	1

	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
19. Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavý/á.	1	2	3	4	5
20. Když mě něco naštvě, nechávám se unést vlastními pocity.	5	4	3	2	1
21. Dokážu být k sobě citově docela chladný/á, když mě něco trápí.	5	4	3	2	1
22. Když se cítím deprimovaný/á, snažím se ke svým pocitům přistupovat se zájmem a otevřeností.	1	2	3	4	5
23. Jsem tolerantní vůči svým chybám a nedostatkům.	1	2	3	4	5
24. Když se stane něco bolestného, mám sklon danou situaci zveličovat.	5	4	3	2	1
25. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, mívám pocit, že jsem v tom zcela sám/sama.	5	4	3	2	1
26. Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám rád/a.	1	2	3	4	5

Příloha č. 3: TOSCA-3

TOSCA-3

<p>Níže jsou uvedeny situace, se kterými se lidé setkávají ve svém každodenním životě. Pro každou situaci je navrženo několik způsobů, jimiž na ni lze reagovat.</p> <p>Pokuste se představit sebe sama v dané situaci a u každé reakce uveďte, jak je pro Vás osobně pravděpodobná. Používejte škálu od 1 do 5, kde 1=nepravděpodobné až 5=velmi pravděpodobné.</p>					
	nepravděpodobné				velmi pravděpodobné
1. Domluvil/a jste se s kamarádem na společném obědě, ale v pět hodin si uvědomíte, že jste na schůzku zapomněl/a přijít.					
a. Pomyslíte si: „Jsem bezohledný/á.“	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si: „Kamarád to pochopí.“	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si, že byste to měl/a kamarádovi co nejdříve nějak vynahradit.	1	2	3	4	5
d. Pomyslíte si: „Může za to šéf, vyrušil mě zrovna před obědem.“	1	2	3	4	5

Prosím, nepřeskakujte žádnou položku – ohodnoťte všechny odpovědi.	nepravděpodobné				velmi pravděpodobné
					
2. Rozbil/a jste něco v práci a pak jste to zatajil/a.					
a. Pomyslíte si: „To je nepříjemné. Musím to opravit nebo zařídit, aby to udělal někdo jiný.“	1	2	3	4	5
b. Budete přemýšlet o odchodu ze zaměstnání.	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Hodně věcí v dnešní době není vyrobeno příliš kvalitně.“	1	2	3	4	5
d. Pomyslíte si: „Byla to jen nehoda.“	1	2	3	4	5
3. V zaměstnání jste nechal/a plánování projektu na poslední chvíli a projekt dopadl špatně.					
a. Budete si připadat neschopný/á.	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si: „Času není nikdy dost.“	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Zasloužím si být pokárán/a za špatné vedení projektu.“	1	2	3	4	5
d. Pomyslíte si: „Co se stalo, stalo se.“	1	2	3	4	5
4. V práci uděláte chybu, ze které je obviněn váš kolega.					
a. Pomyslíte si, že ve vedení firmy nemají kolegu rádi.	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si: „Život není fér.“	1	2	3	4	5
c. Zůstanete zticha a budete se vyhýbat kolegovi.	1	2	3	4	5
d. Budete z toho nešťastný/á a budete usilovat o nápravu situace.	1	2	3	4	5
5. Při hraní volejbalu s přáteli hodíte míčem tak, že zasáhne vašeho kamaráda do tváře.					
a. Budete si připadat neschopný/á, protože neumíte ani hodit míč.	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si, že váš kamarád možná potřebuje více trénovat chytání.	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Byla to jen nehoda.“	1	2	3	4	5
d. Omluvíte se a ujistíte se, že je váš kamarád v pořádku.	1	2	3	4	5
6. Při jízdě autem jste srazil/a kočku.					
a. Pomyslíte si, že kočka neměla na silnici být.	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si: „Jsem hrozný/á.“	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Byla to nehoda.“	1	2	3	4	5
d. Budete se cítit špatně, protože jste při řízení nebyl/a pozornější.	1	2	3	4	5
7. Po skončení zkoušky máte pocit, že jste podal/a velmi dobrý výkon. Později zjistíte, že jste v testu dopadl/a velmi špatně.					
a. Pomyslíte si: „Je to jen test.“	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si: „Učitel mě nemá rád.“	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Měl/a jsem se více učit.“	1	2	3	4	5
d. Budete si připadat hloupý/á.	1	2	3	4	5

Prosím, nepřeskakujte žádnou položku – ohodnoťte všechny odpovědi.	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> nepravděpodobné velmi pravděpodobné </div>				
8. Vyrázíte si se skupinou přátel a děláte si legraci z kamaráda, který tam s vámi není.					
a. Pomyslíte si: „Byla to jen legrace, to je neškodné.“	1	2	3	4	5
b. Budete se stydět a budete se cítit jako zrádce.	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si, že tam měl kamarád být, aby se mohl bránit.	1	2	3	4	5
d. Omluvíte se a budete hovořit o dobrých stránkách tohoto člověka.	1	2	3	4	5
9. Udělal/a jste velkou chybu v důležitém pracovním projektu. Lidé na vás spoléhali a šéf vám teď vytýká chybu.					
a. Pomyslíte si, že šéf měl jasněji vysvětlit, co se od vás očekává.	1	2	3	4	5
b. Budete cítit potřebu někam se schovat.	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Měl/a jsem poznat problém a odvést lepší práci.“	1	2	3	4	5
d. Pomyslíte si: „Nikdo není dokonalý.“	1	2	3	4	5
10. Staráte se o psa vašeho kamaráda, který je na dovolené, a pes uteče.					
a. Pomyslíte si: „Jsem nezodpovědný/á a neschopný/á.“	1	2	3	4	5
b. Pomyslíte si, že se váš kamarád svého psa příliš dobře nevychoval, jinak by přece pes neutekl.	1	2	3	4	5
c. Slíbíte si, že příště budete opatrnější.	1	2	3	4	5
d. Pomyslíte si, že si váš kamarád přece může pořídit nového psa.	1	2	3	4	5
11. Zúčastníte se kolaudačního večírku, který pořádá váš kolega, a rozlijete červené víno na nový světlý koberec, ale myslíte si, že si toho nikdo nevšiml.					
a. Pomyslíte si, že by kolega měl očekávat nějaké nehody na tak velké akci.	1	2	3	4	5
b. Zůstanete po večírku déle a pomůžete skvrnu vyčistit.	1	2	3	4	5
c. Pomyslíte si: „Raději bych teď byl/a kdekoliv jinde.“	1	2	3	4	5
d. Podíváte se, že se kolega rozhodl servírovat červené víno, když má nový světlý koberec.	1	2	3	4	5

Příloha č. 4: GAD-7

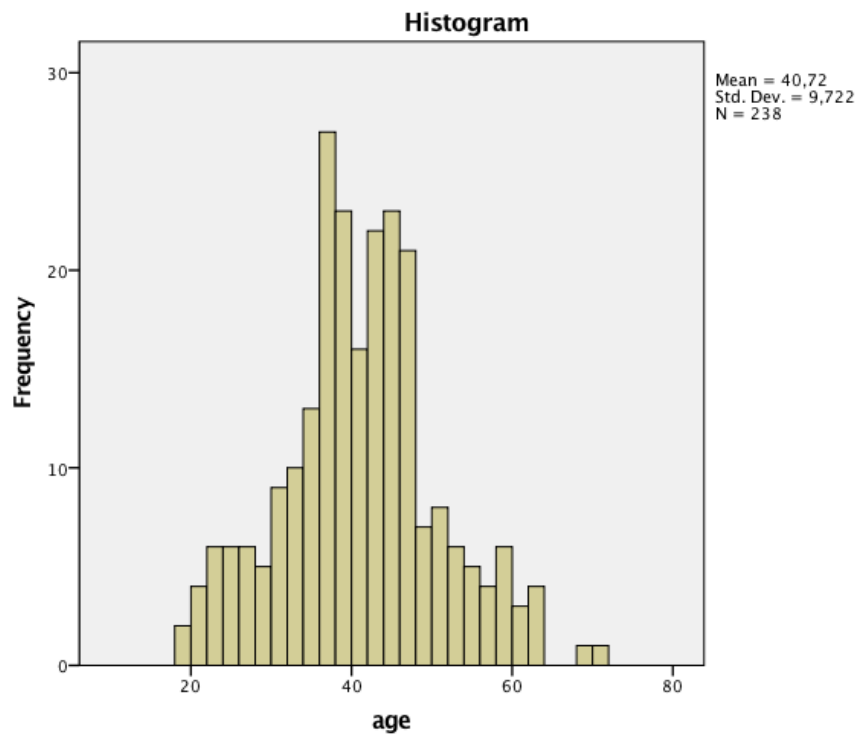
GAD-7

Zamyslete se prosím nad posledními dvěma týdny a na škále označte, jak často Vás během posledních dvou týdnů obtěžovaly následující problémy.				
	vůbec ne	několik dní	více než polovinu dní	téměř každý den
1. Pocit nervozity, úzkosti nebo napětí (pocit jako na jehlách).	0	1	2	3
2. Nespavost nebo neschopnost ovládnout obavy.	0	1	2	3
3. Přílišné dělán si starostí s různými věcmi.	0	1	2	3
4. Problém se uvolnit.	0	1	2	3
5. Takový neklid, že je těžké v klidu sedět.	0	1	2	3
6. Snadná rozčílitelnost nebo podrážděnost.	0	1	2	3
7. Pocit strachu, jakoby se mělo stát něco hrozného.	0	1	2	3

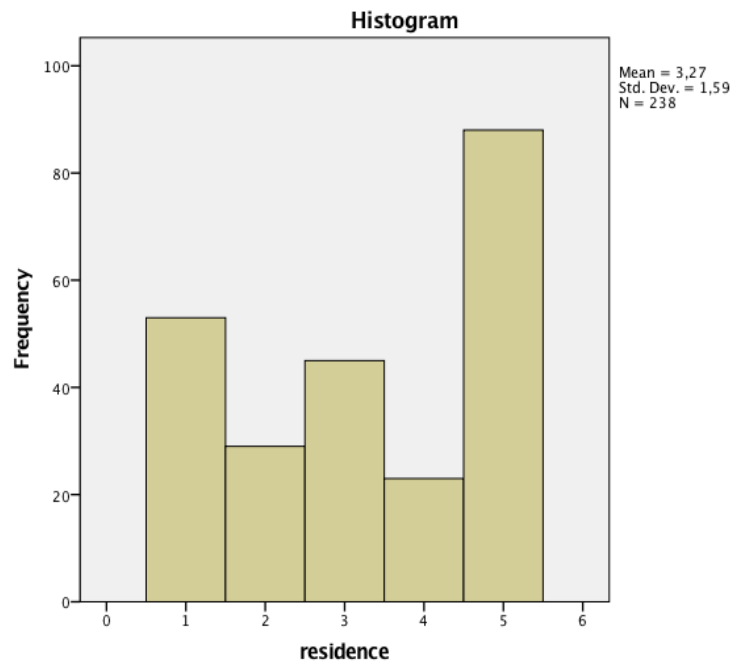
Pokud jste v předchozí tabulce označil/a nějaké problémy, jak moc Vám bránily dělat svou práci, starat se o domácnost, nebo vycházet s jinými lidmi?

vůbec mi nebránily trochu mi bránily hodně mi bránily extrémně mi bránily

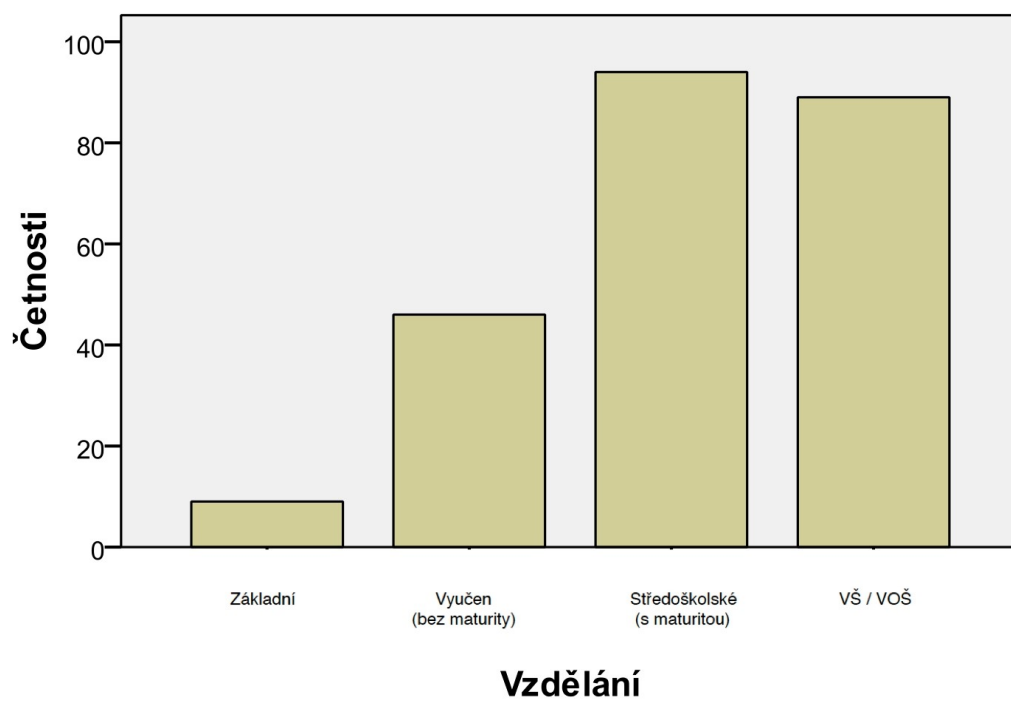
Příloha č. 5: Demografické grafy a tabulky



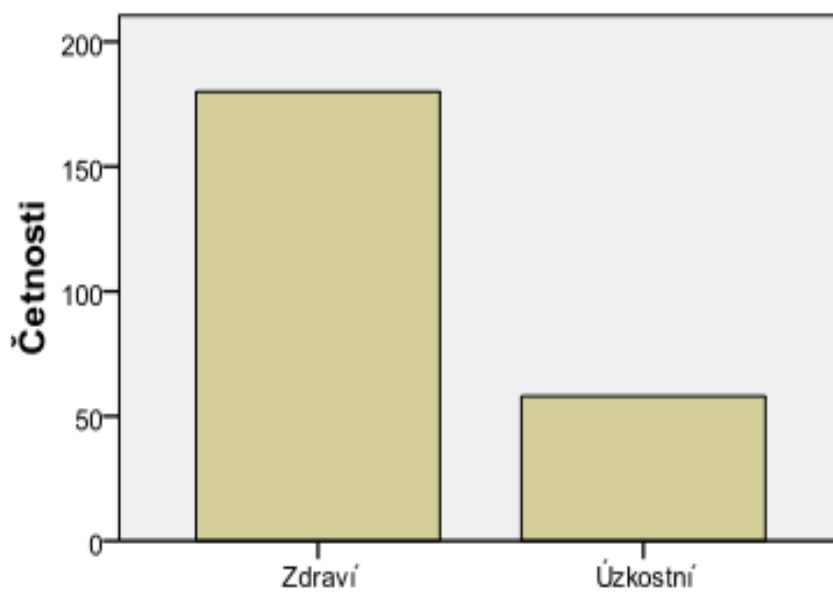
Graf č. 7: Věkové rozložení výzkumného souboru.



Graf č. 8: Četnosti velikosti bydliště respondentů.

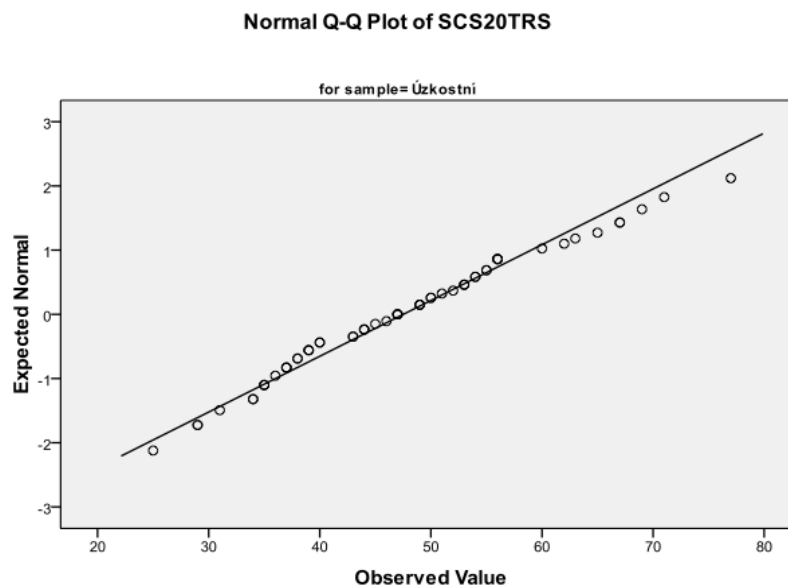


Graf č. 9: Četnosti jednotlivých typů vzdělání.

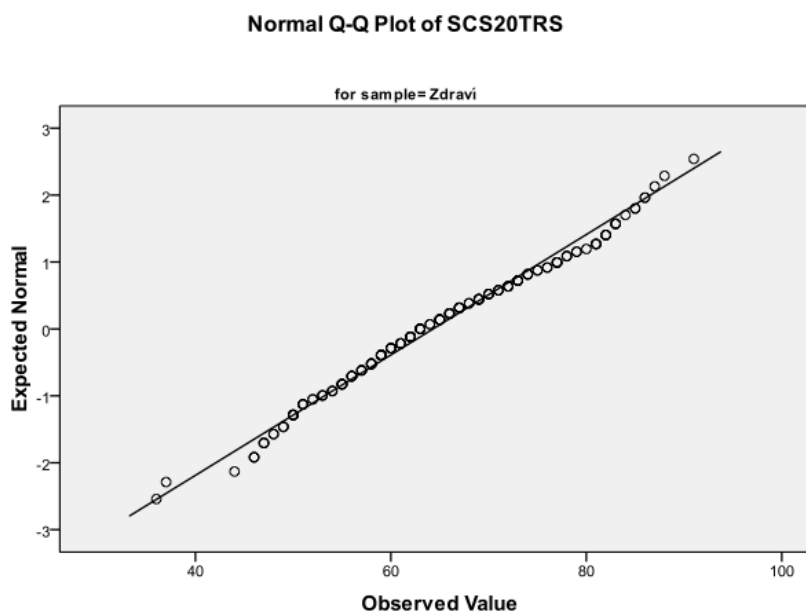


Graf č. 10: Zastoupení zdravých a úzkostných respondentů.

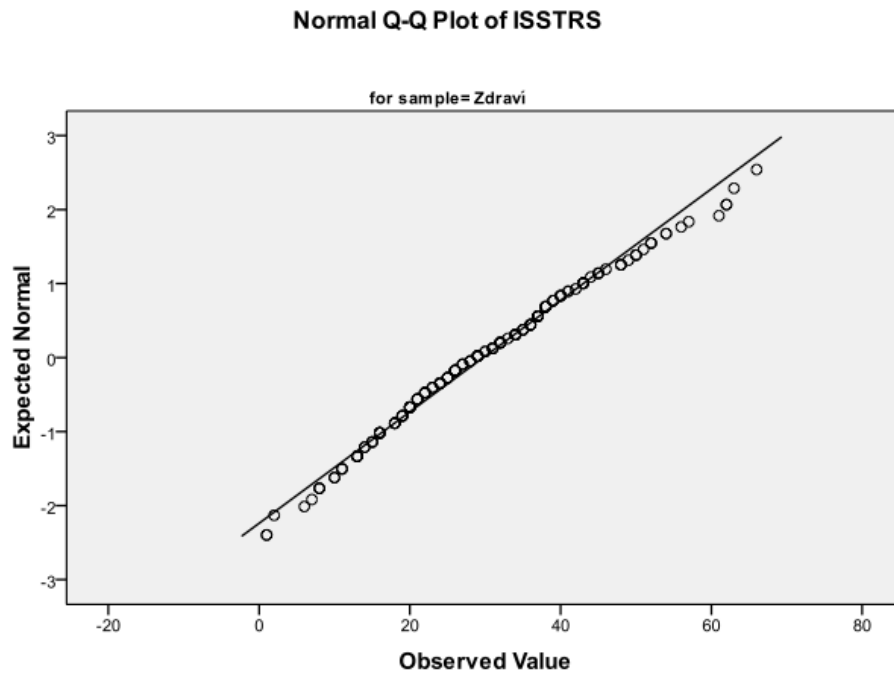
Příloha č. 6: Grafy ověření normálního rozložení dat dle hypotéz č. 1 – 4



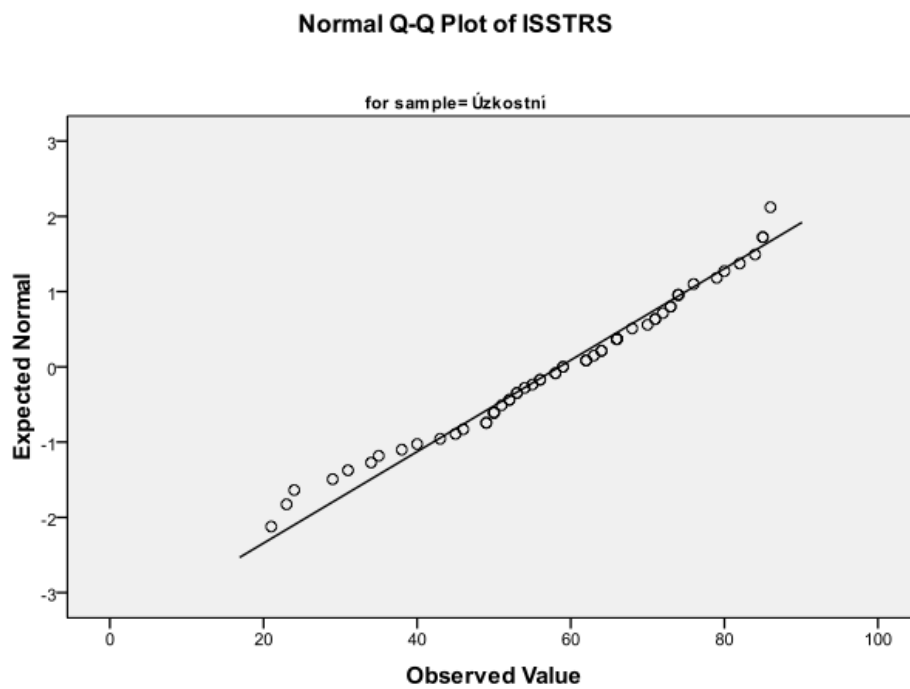
Graf č. 11: Q-Q plot pro součet se sebou u úzkostných osob.



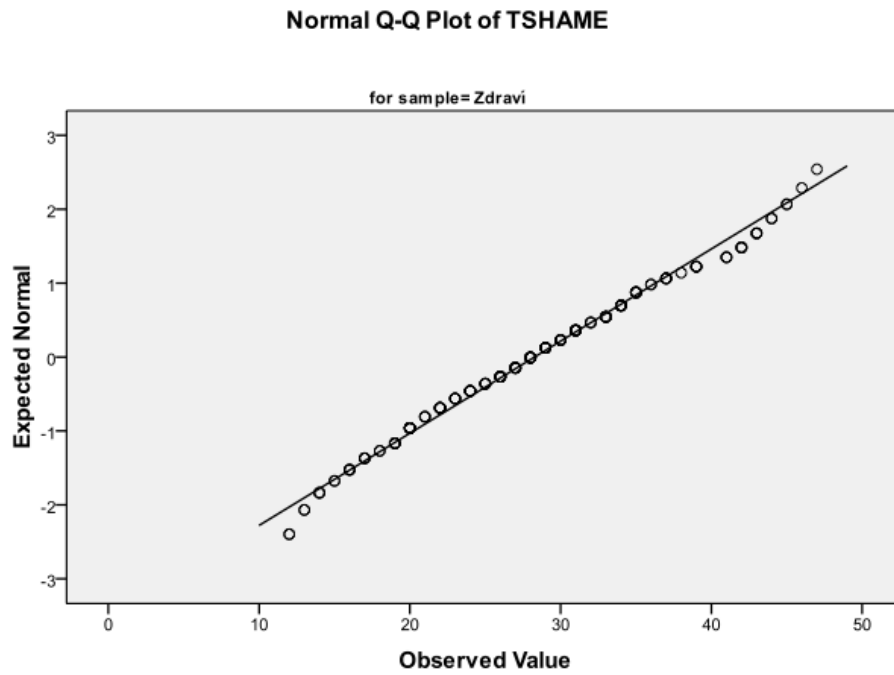
Graf č. 12: Q-Q plot pro součet se sebou u zdravých osob.



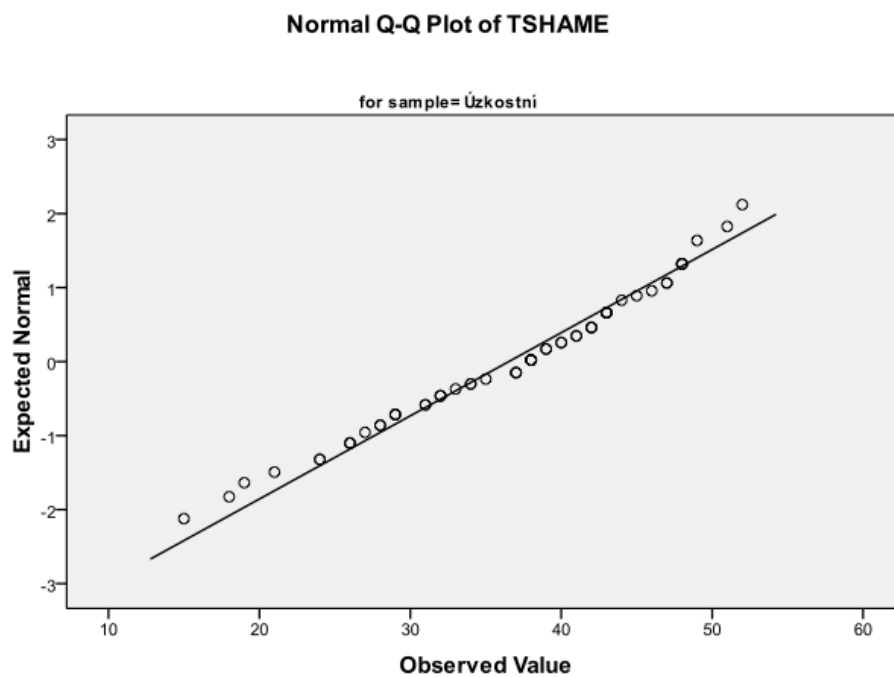
Graf č. 13: Q-Q plot pro internalizovaný stud u úzkostných osob.



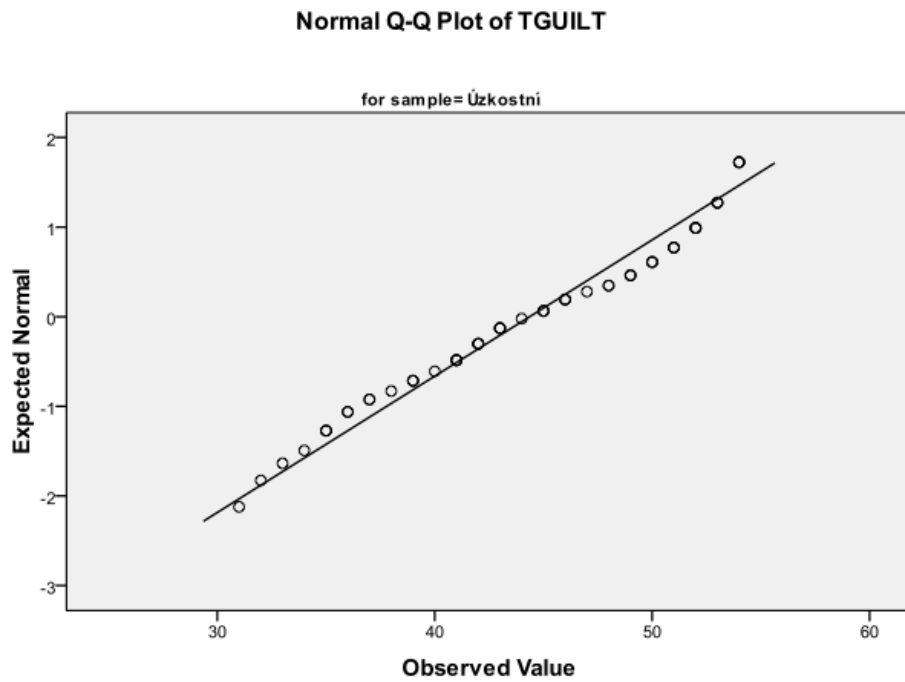
Graf č. 14: Q-Q plot pro internalizovaný stud u zdravých osob.



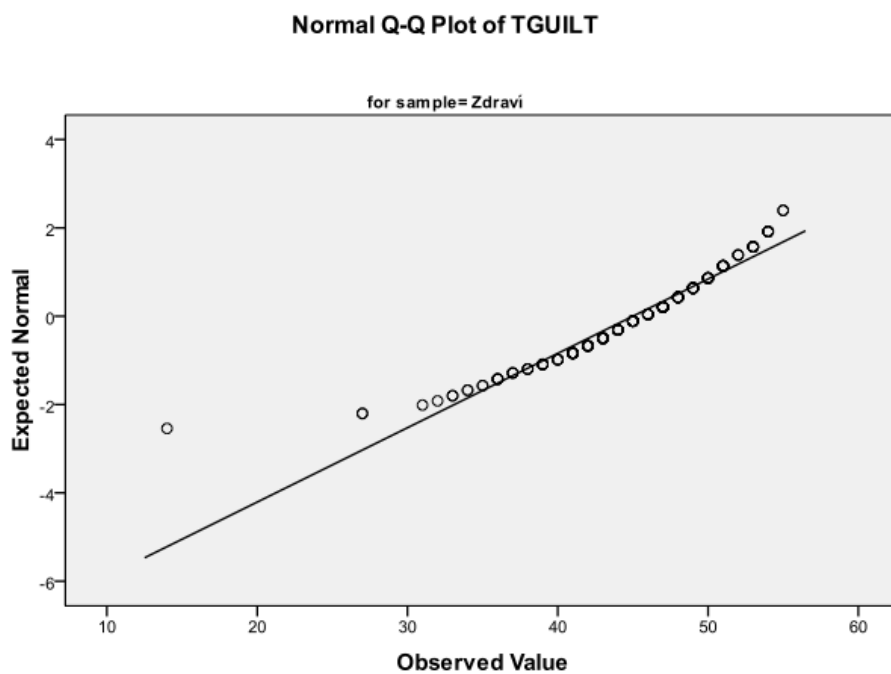
Graf č. 15: Q-Q plot pro míru tendence ke studu u zdravých osob.



Graf č. 16: Q-Q plot pro míru tendence ke studu u úzkostných osob.



Graf č. 17: Q-Q plot pro míru tendence k prožívání viny u úzkostných osob.



Graf č. 18: Q-Q plot pro míru tendence k prožívání viny u zdravých osob.