

Přílohy

Příloha 1: Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)

(Získáno od autorů pana profesora Pavla Říčana a paní docentky Pavlíny Janošové.)

Zadání:

Dotazník obsahuje 36 vět. Přečtěte si, prosím, pozorně každou z nich a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a názory. U každé věty označte jedno z čísel takto:

1 ... věta Vás vůbec nevystihuje

2 ... věta Vás spíše nevystihuje

3 ... něco mezi: nevíte, jestli Vás věta spíše vystihuje nebo spíše nevystihuje

4 ... věta Vás spíše vystihuje

5 ... věta Vás úplně vystihuje

1. Silně cítím, že naše Země patří zvířatům stejně jako lidem.	1-----2-----3-----4-----5
2. Pociťil jsem někdy, že jsem jakoby očištěn od něčeho, co mě vnitřně pošpinilo.	1-----2-----3-----4-----5
3. Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepříjemnosti.	1-----2-----3-----4-----5
4. Měl/a jsem někdy pocit, že se mi otvírá tajemství vesmíru a existence.	1-----2-----3-----4-----5
5. Někdy celé mé nitro naplní touha změnit svůj život a "začít znovu".	1-----2-----3-----4-----5
6. Cítil/a jsem někdy, že jsem v kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností.	1-----2-----3-----4-----5
7. Mívám chuť obejmout strom jako svého bratra nebo sestru.	1-----2-----3-----4-----5
8. Prožil jsem odpuštění, které jako by zázračně změnilo něčí život nebo lidské vztahy.	1-----2-----3-----4-----5
9. Když jsem s lidmi, prožiju někdy s překvapivou intenzitou, že jsem jedním/jednou z nich.	1-----2-----3-----4-----5
10. Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl.	1-----2-----3-----4-----5

11. Někdy se děším toho, jak strašně bych mohl/a zkazit svůj život.	1-----2-----3-----4-----5
12. Smrt je návrat někam „domů“.	1-----2-----3-----4-----5
13. Odpovědnost za přírodu je našim nejvyšším posvátným závazkem.	1-----2-----3-----4-----5
14. Někdy mě zaplaví soucit se všemi bytostmi, jež trpí.	1-----2-----3-----4-----5
15. Často toužím plně se otevřít tomu, co přijde.	1-----2-----3-----4-----5
16. Měl/a jsem někdy pocit, že se mé Já noří do nějaké větší skutečnosti, než jsem sám.	1-----2-----3-----4-----5
17. Existuje dost věcí, které bych nikdy neudělal/a, protože cítím, že by to zničilo moji lidskou podstatu.	1-----2-----3-----4-----5
18. Měl/a jsem někdy pocit, že jsem naplněn/a něčím lepším nebo vyšším, než jsem já sám/sama.	1-----2-----3-----4-----5
19. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou.	1-----2-----3-----4-----5
20. Někdy cítím, že podstatou mého života je předat dál to, co jsem získal díky druhým.	1-----2-----3-----4-----5
21. Často prožívám chvíle tiché radosti, která mě naplňuje tak, že se mi chce jásat, zpívat nebo plakat.	1-----2-----3-----4-----5
22. Prožil/a jsem někdy úplné sjednocení se Zemí a veškerým životem.	1-----2-----3-----4-----5
23. Mívám chvíle, kdy se mi hnusí zlo ve mně i mimo mě.	1-----2-----3-----4-----5
24. Silně cítím, že existuje nejvyšší Pravda, i když ji nemůžeme plně poznat.	1-----2-----3-----4-----5
25. I neživé přírodě náleží nejvyšší respekt a úcta.	1-----2-----3-----4-----5
26. Někdy toužím věnovat celý svůj život boji dobra proti zlu.	1-----2-----3-----4-----5
27. Rozmanitost lidí, kteří dohromady i přes všechny rozdíly tvoří jednotu a dokonalost, mi připadá úžasná.	1-----2-----3-----4-----5
28. Měl/a jsem zkušenost, jako bych nahlédl/a do hlubiny toho, co je.	1-----2-----3-----4-----5

29. Setkal/a jsem se s takovou obětavou statečností, že jsem se zastyděl/a za vlastní zbabělost.	1-----2-----3-----4-----5
30. Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.	1-----2-----3-----4-----5
31. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši.	1-----2-----3-----4-----5
32. Jsou chvíle, kdy celou svou bytostí toužím po tom, aby všechny bytosti byly šťastné.	1-----2-----3-----4-----5
33. Ve společnosti lidí, s nimiž mě něco důležitého spojuje a s nimiž si rozumím, cítím hluboké souznění duší.	1-----2-----3-----4-----5
34. Prožil/a jsem setkání s takovou mocí a vznešeností, že jsem se toho až zděsil/a.	1-----2-----3-----4-----5
35. Pocítil/a jsem někdy z druhého člověka takovou čistotu, že jsem se sám cítil/a špinavý/á.	1-----2-----3-----4-----5
36. Pocítil/a jsem někdy, že jsem zahrnut/a v lásce, která objímá veškeré tvorstvo.	1-----2-----3-----4-----5

Příloha 2: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
(Překlad použitý se svolením jeho autorky Terezy Fabiánové.)

Zadání:

Dotazník obsahuje 25 vět. Přečtěte si, prosím, pozorně každou z nich a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a názory. U každé věty označte jedno z čísel takto:

1...zcela nesouhlasím

2...spíše nesouhlasím

3...někdy souhlasím, někdy nesouhlasím

4...spíše souhlasím

5...zcela souhlasím

1. Jsem schopný/á přizpůsobit se změnám.	1-----2-----3-----4-----5
2. Mám blízké a pevné vztahy.	1-----2-----3-----4-----5
3. Někdy může pomoci osud nebo Bůh.	1-----2-----3-----4-----5
4. Poradím si se vším, co přijde.	1-----2-----3-----4-----5
5. Předchozí úspěchy poskytují sebedůvěru pro nové výzvy.	1-----2-----3-----4-----5
6. Dívám se na věci s humorem.	1-----2-----3-----4-----5
7. Vyrovnat se se stresem člověka posiluje.	1-----2-----3-----4-----5
8. Po nemoci nebo obtížích jsem schopný se vzpamatovat.	1-----2-----3-----4-----5
9. Věci se nedějí bez důvodu.	1-----2-----3-----4-----5
10. Snažím se jak nejvíce můžu, nezávisle na tom, o co jde.	1-----2-----3-----4-----5
11. Člověk může dosáhnout svých cílů.	1-----2-----3-----4-----5
12. I když věci vypadají beznadějně, nevzdávám se.	1-----2-----3-----4-----5
13. Víím, kam se mohu obrátit pro pomoc.	1-----2-----3-----4-----5
14. I když jsem pod tlakem, soustředím se a myslím jasně.	1-----2-----3-----4-----5
15. Při řešení problému preferuji vedoucí roli.	1-----2-----3-----4-----5
16. Nenechám se jen tak odradit neúspěchem.	1-----2-----3-----4-----5
17. Považuji se za silného člověka.	1-----2-----3-----4-----5
18. Dokážu udělat nepopulární nebo nepříjemné rozhodnutí.	1-----2-----3-----4-----5

19. Umím si poradit s nepříjemnými pocity.	1-----2-----3-----4-----5
20. Jednám na základě intuice.	1-----2-----3-----4-----5
21. Mám silný pocit, že to co dělám, má smysl.	1-----2-----3-----4-----5
22. Mám svůj život pod kontrolou.	1-----2-----3-----4-----5
23. Mám rád/a výzvy.	1-----2-----3-----4-----5
24. Pracuji, abych dosáhl/a svých cílů.	1-----2-----3-----4-----5
25. Jsem hrdý na to, co jsem dokázal/a.	1-----2-----3-----4-----5