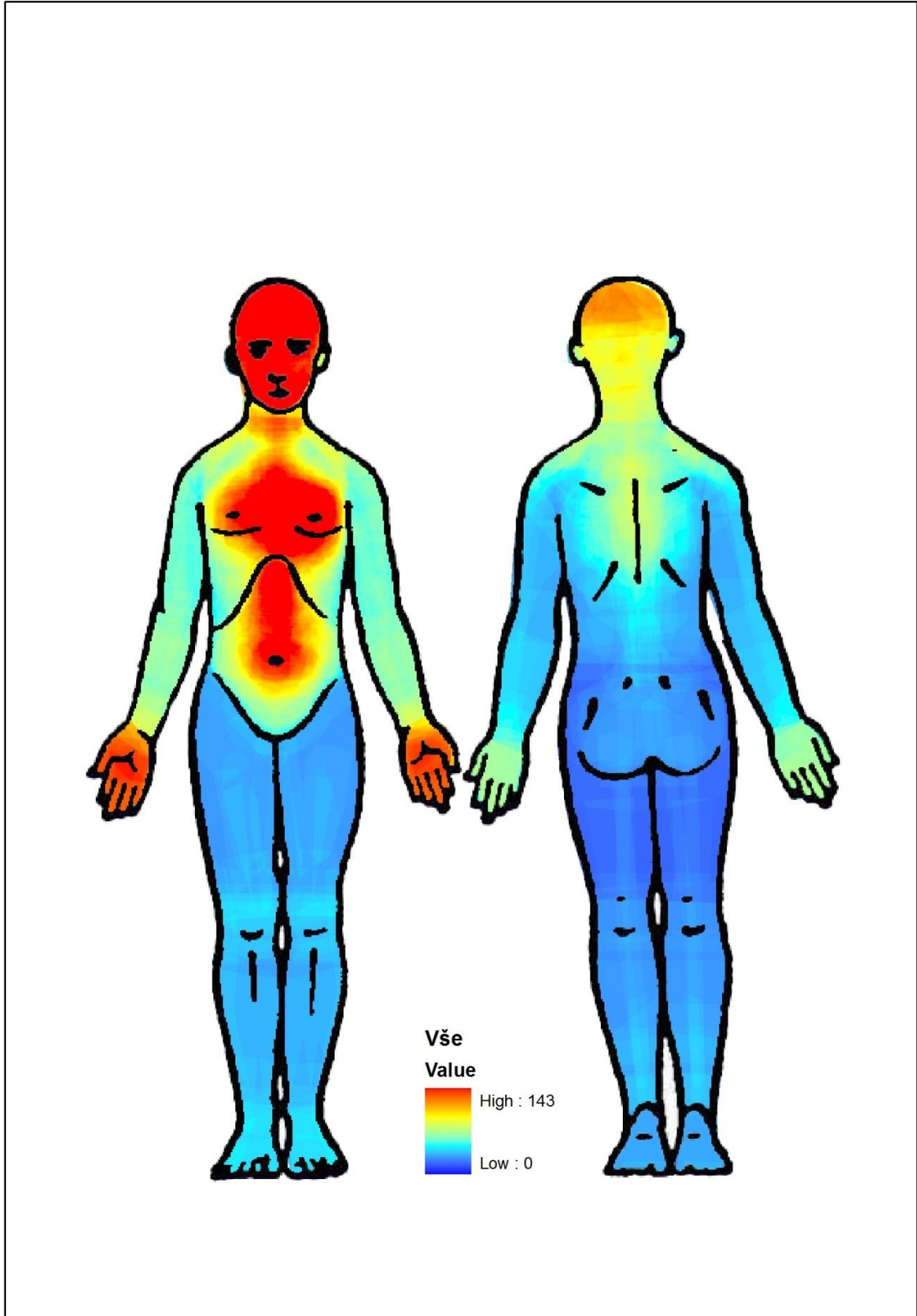
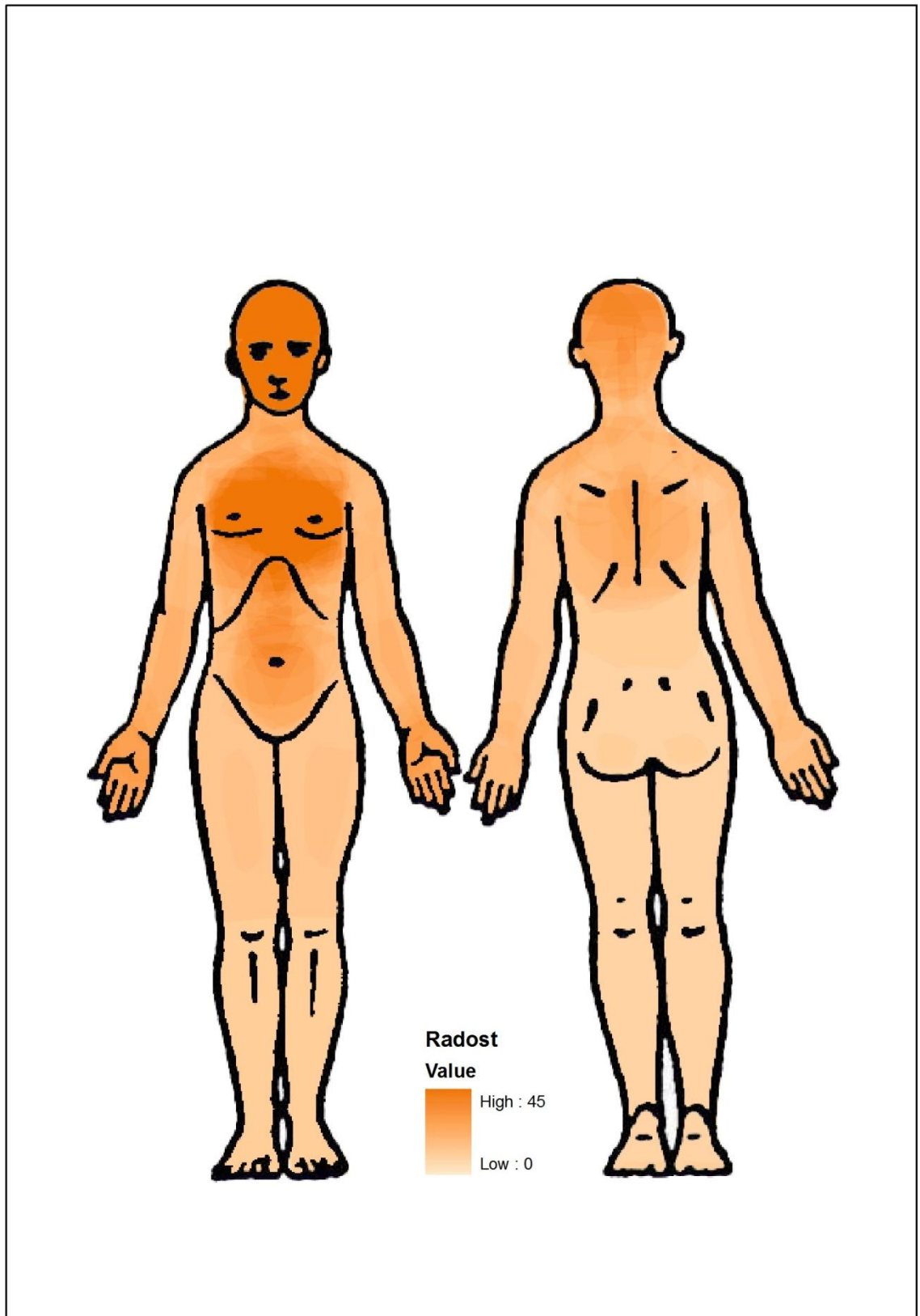


1. Přílohy

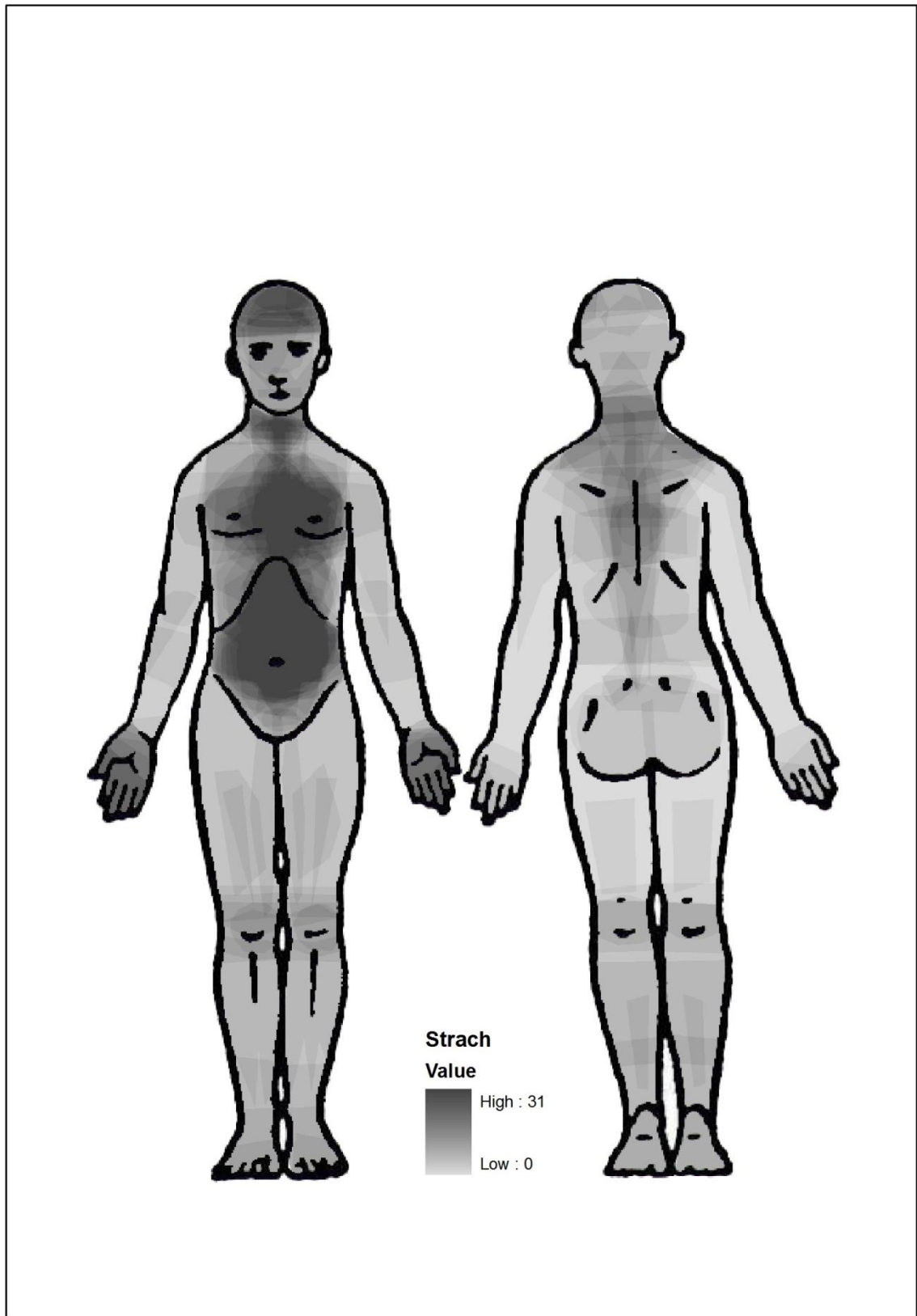
1.1 Všechny emoce



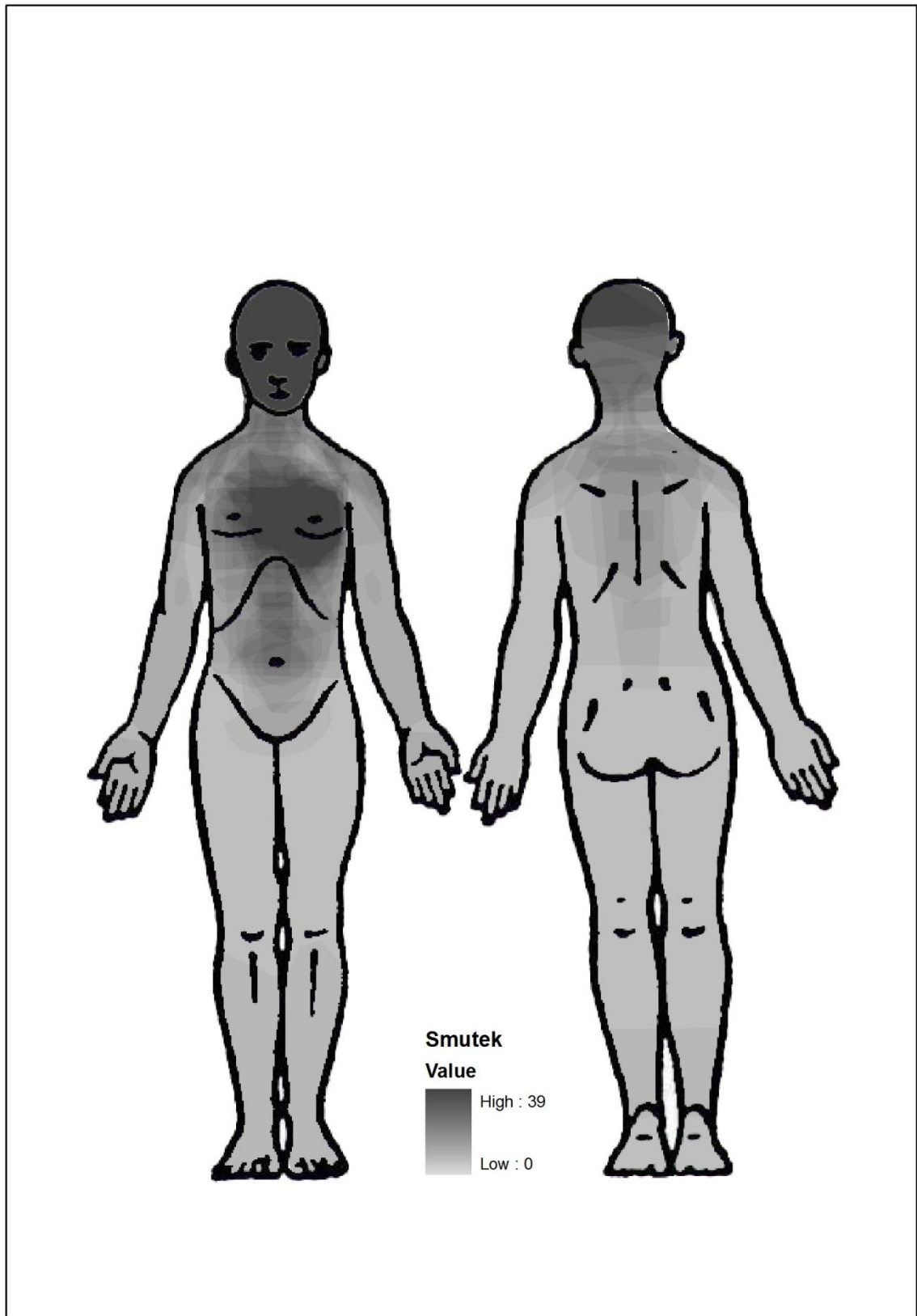
1.2 Radost



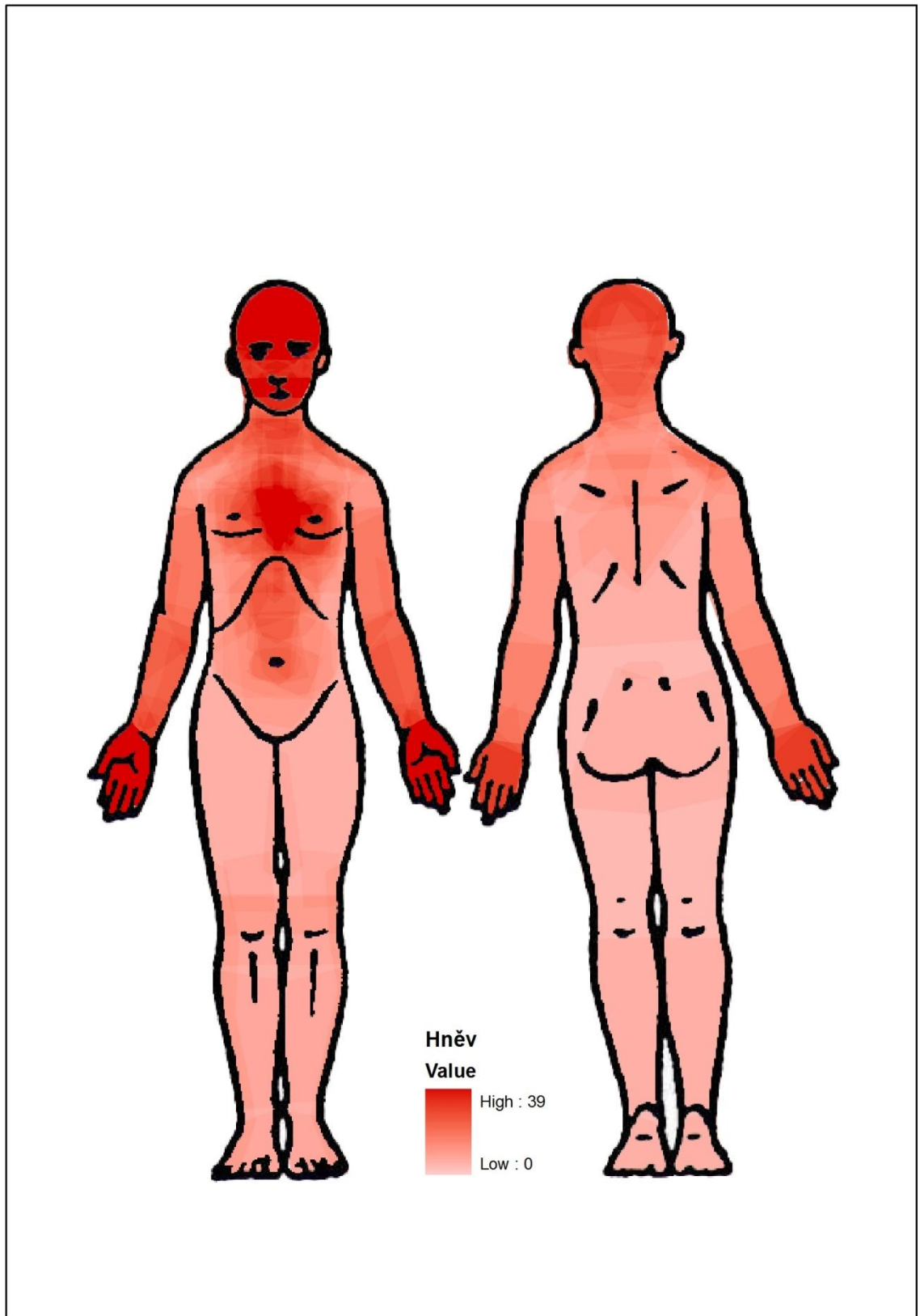
1.3 Strach/úzkost



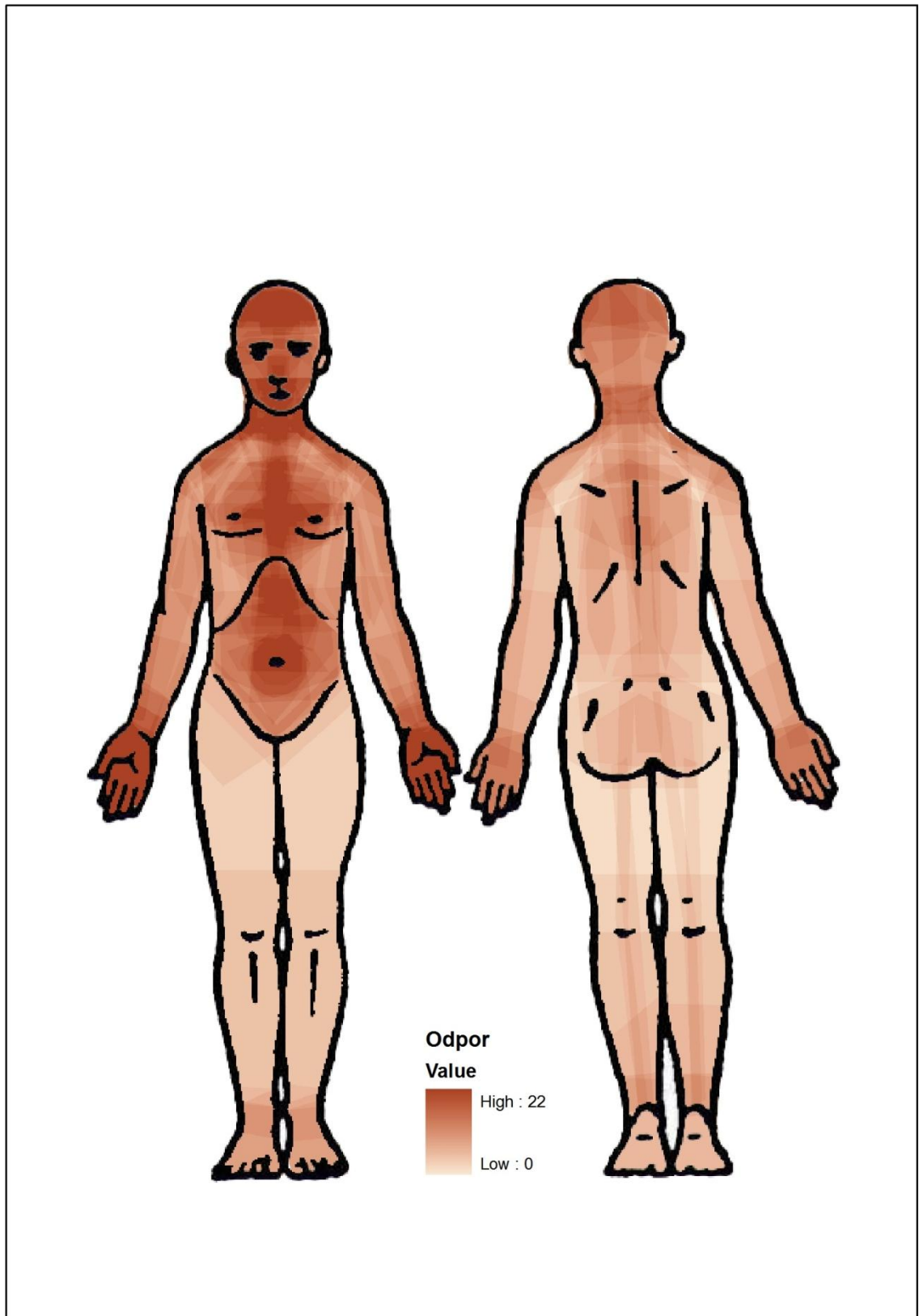
1.4 Smutek



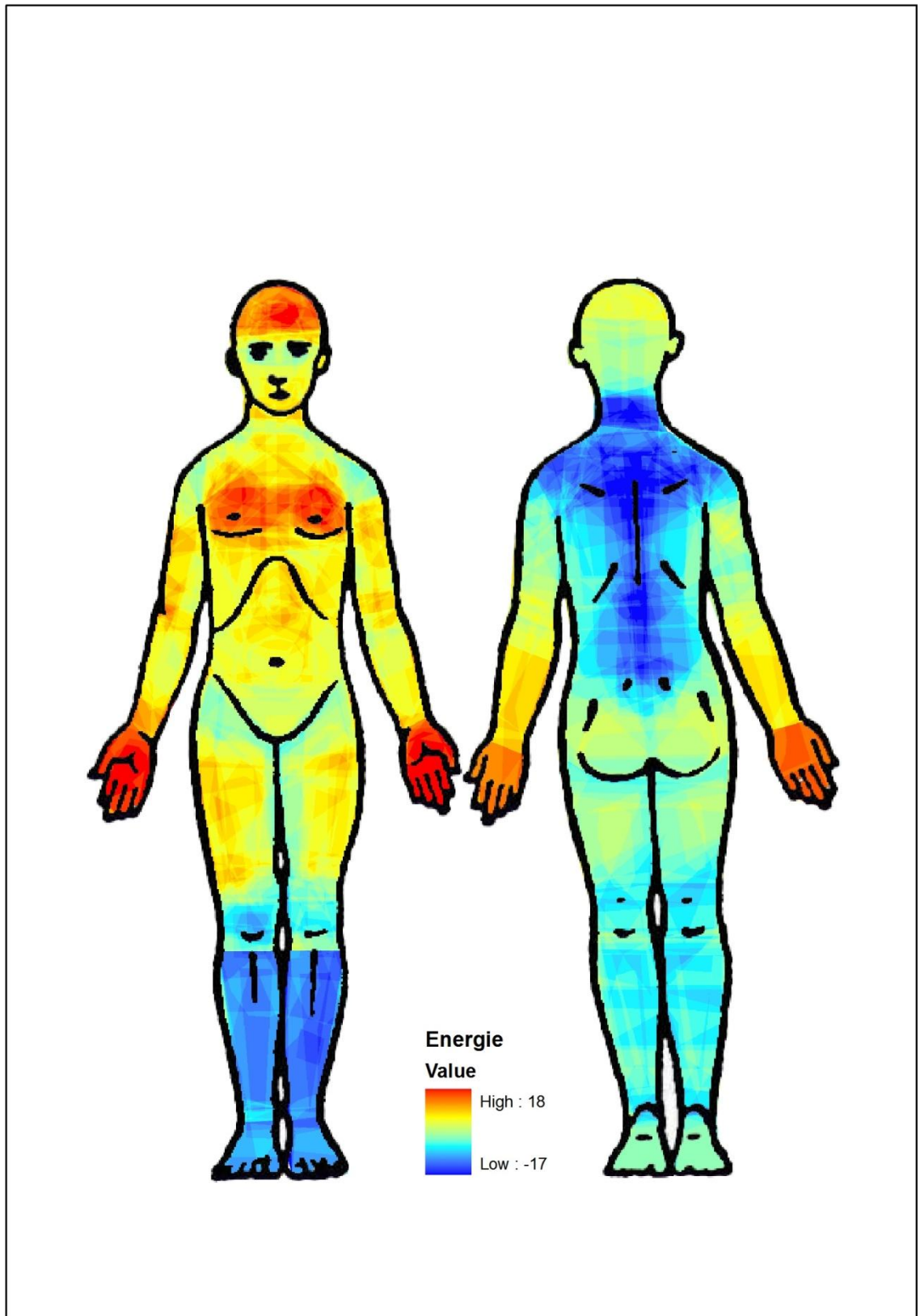
1.5 Hněv



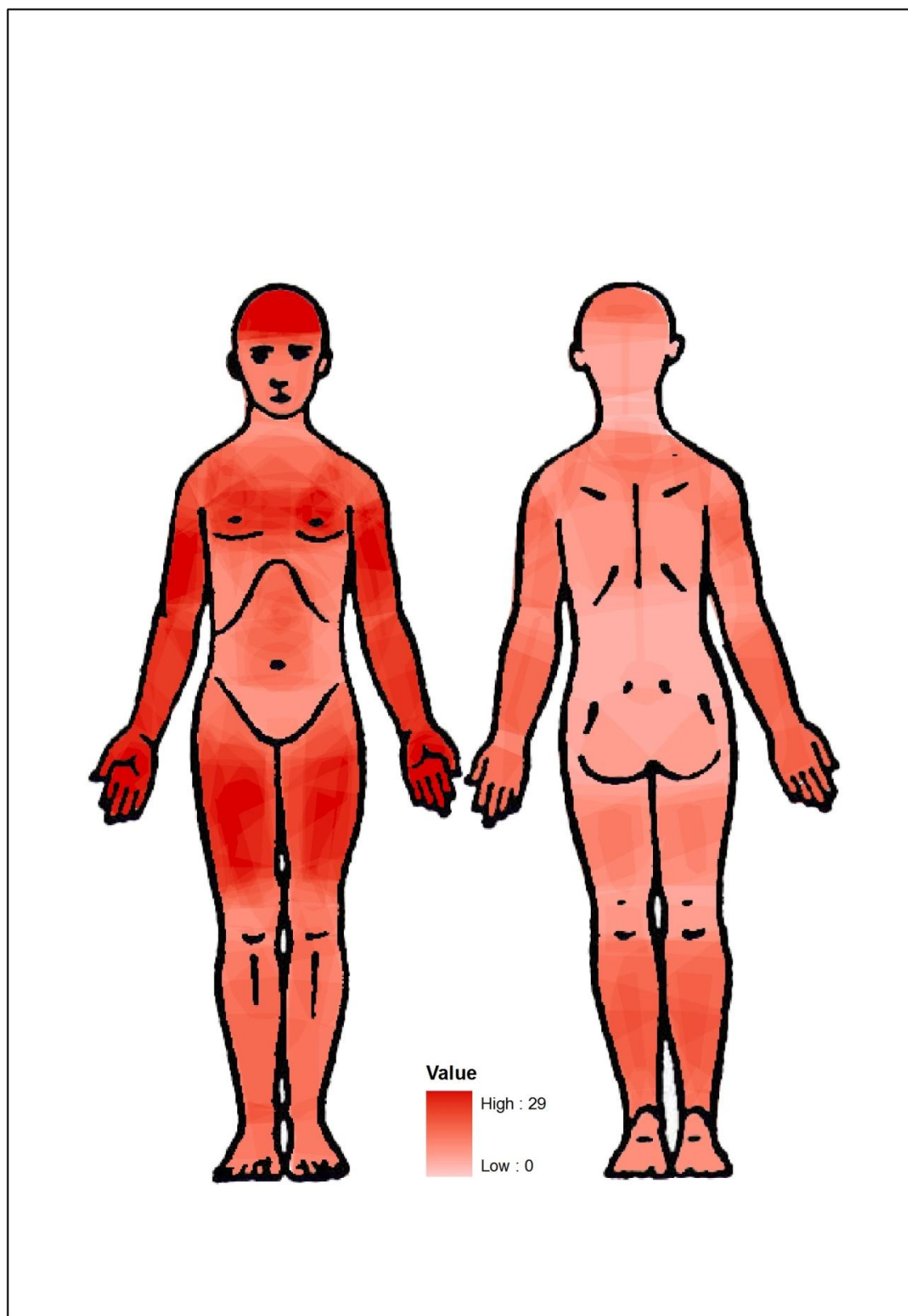
1.6 Odpor



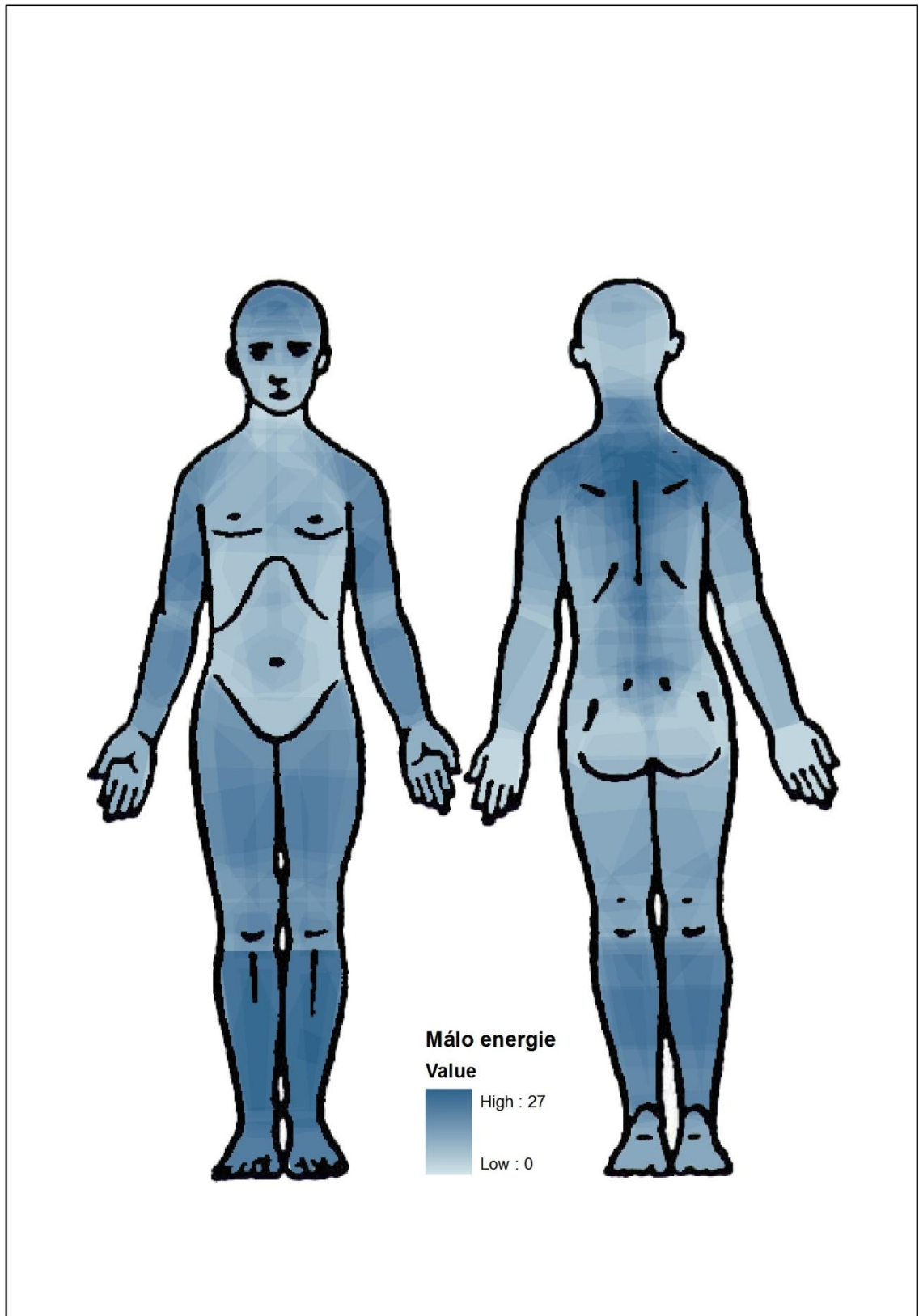
1.7 Energie



1.8 Hodně energie



1.9 Málo energie



1.10 Procentuální četnosti tělesné lokalizace emocí a energie

	Hodně energie	Radost	Strach	Smutek	Hněv	Odpor	Málo energie	Celkem
Hlava	44	53	29	64	69	39	32	47
Obličej	15	47	10	39	35	22	17	26
Oči	15	36	8	42	32	18	18	24
Uši	7	14	6	11	15	6	3	9
Ústa	13	43	8	35	31	26	8	23
Nos	13	39	8	33	32	28	7	23
Krk	13	19	25	21	24	25	11	20
Ramena	22	18	10	17	15	19	33	19
Paže	32	14	3	11	14	15	31	17
Lokty	24	14	4	7	11	10	19	13
Předloktí	26	14	1	7	19	14	24	15
Zápěstí	19	15	3	6	21	11	13	13
Ruce	32	19	17	7	39	31	14	23
Hrudník	36	67	50	57	44	32	17	43
Břicho	24	33	71	28	25	35	17	33
Pohl. orgány	11	11	8	8	6	10	8	9
Lopatky	10	14	6	10	8	8	24	11
Krční páteř	13	14	17	19	15	17	29	18
Hrudní páteř	15	18	14	14	13	17	36	18
Bederní páteř	7	6	8	4	6	8	31	10
Hýždě	8	7	3	4	4	6	14	7
Boky	7	6	0	4	3	3	6	4
Stehna	31	10	7	4	8	6	28	13
Kolena	14	7	8	4	6	4	22	9
Bérce	24	7	8	6	7	10	38	14
Kotníky	14	7	4	6	6	7	24	10
Nohy	14	7	7	6	7	6	24	10
Chodidla	11	7	6	4	4	6	15	8

1.11 Dotazník

Dobrý den,

Jsem studentkou 5. ročníku Psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a ráda bych Vás požádala o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je **anonymní** a bude sloužit pro účely ověření teoretických východisek mé **diplomové práce**, jejímž tématem je „*Tělesné zakotvení psychických prožitků, pocitů a stavů jedince*“. Dotazník se skládá ze tří základních částí:

1. Osobní údaje
2. Dotazník Supso, který postihuje subjektivní prožitky, pocity a stavy
3. Grafické znázornění tělesného vnímání emocí, pocitů a stavů

Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně **15 - 20 minut**. Je důležité, abyste na vyplňování dotazníku měli dostatek času a klidné prostředí. Nehodnotí se v něm správné nebo špatné odpovědi, jedná se zejména o Vaše subjektivní prožitky, které mohou být velmi individuální.

Děkuji za spolupráci!

Osobní údaje

Pohlaví: M - Ž

Věk:

Vzdělání (u studujících probíhající vzdělávání):

- Základní
- Střední odborné bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

Obor studia nebo zaměstnání:

- Ekonomický:
- Humanitní:
- Přírodní vědy:
- Technický:
- Umělecký:
- Vědecký:
- Jiný:

Dotazník SUPSO

Zaznamenejte v každé kolonce **obvyklý** stupeň prožívání daného pocitu či stavu.

	VŮBEC NE	OBČAS (MÍRNĚ)	ZPRAVIDLA (STŘEDNĚ)	ČASTO (SILNĚ)	SOUSTAVNĚ (VELICE)
SPOKOJENÝ					
ENERGICKÝ					
NÁLADOVÝ					
ROZMRZELÝ					
OTRÁVENÝ					
NAPJATÝ					
SMUTNÝ					
SVĚŽÍ					
ČINORODÝ					
VÝBUŠNÝ					
NESPOKOJENÝ					
PESIMISTICKÝ					
NEJISTÝ					
NEŠŤASTNÝ					
DOBŘE NALADĚNÝ					
TEMPERAMENTNÍ					
TĚŽKO SE OVLÁDÁM					
NETRPĚLIVÝ					
ZMOŘENÝ					
ÚZKOSTNĚ NALADĚNÝ					
PŘECITLIVĚLÝ					
KLIDNÝ					
PRŮBOJNÝ					
VZTEKLÝ					
NEKLIDNÝ					
VYČERPANÝ					
PROŽÍVÁNÍ OBAV					
OSAMĚLÝ					

Tělesné vnímání emocí, pocitů a stavů

Následující část dotazníku se zabývá vnímáním emocí, pocitů a stavů ve Vašem těle.

Tělesné pociťování se může týkat různých kvalit:

- změna napětí v určité části těla (zvýšení napětí nebo naopak uvolnění)
- změna v pociťování tepla nebo chladu
- změna v intenzitě vnímání určité části těla (zvýšené nebo snížené vnímání)
- může souviset s vnitřními orgány, s pohybovým aparátem nebo s vegetativními změnami (změny v prokrvení těla, v hloubce a rychlosti dýchání, v srdečním rytmu, tlaku, potivosti apod.)
- svalový třes nebo napětí

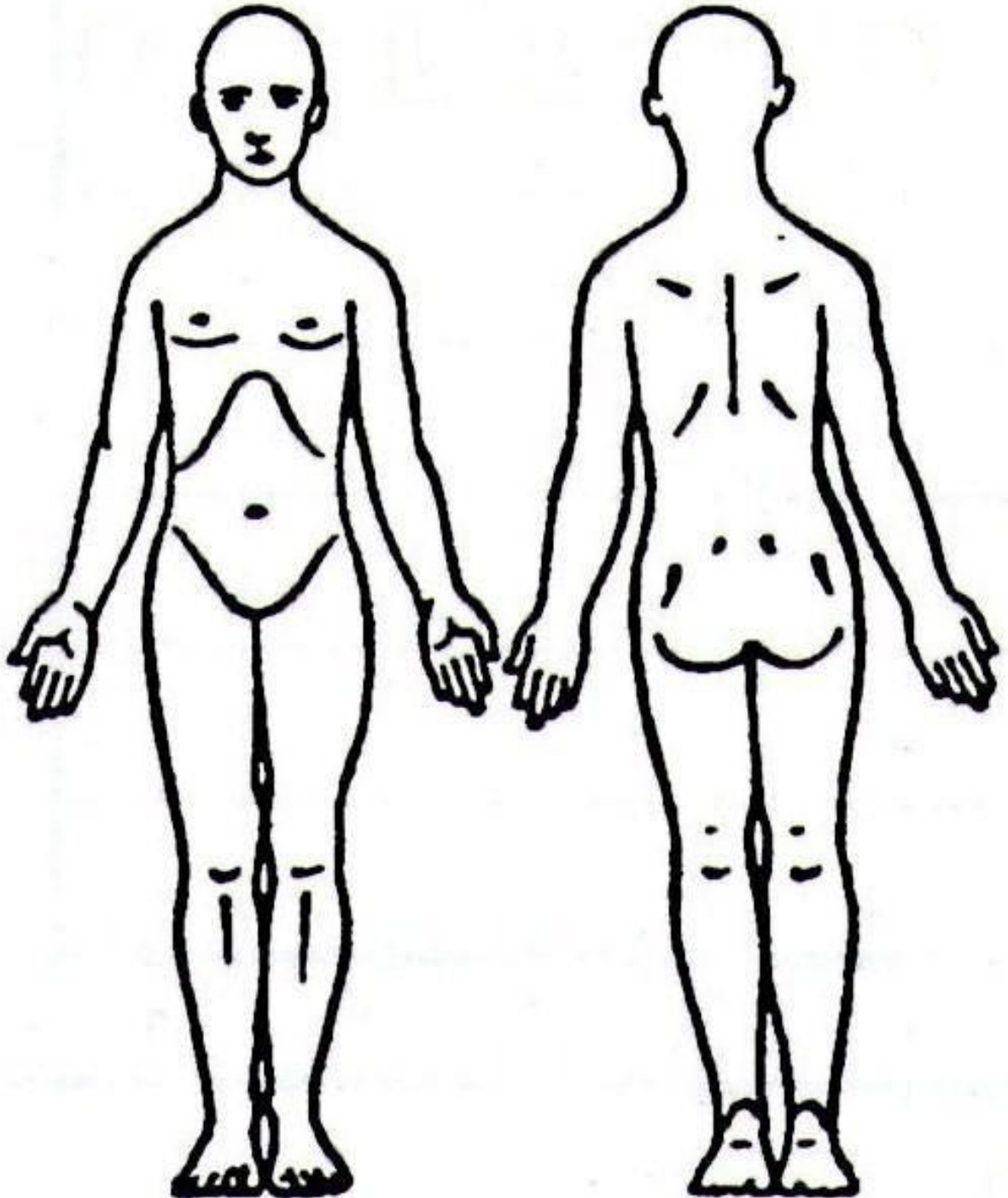
Tato část dotazníku obsahuje 7 položek, u každé z nich jsou dvě postavy – jedna z pohledu zezadu a druhá zepředu. Vaším úkolem bude vybrat si 1 z 8 pastelek, které jste dostali spolu s dotazníkem a vybarvit s ní v tělesném schématu místo nebo místa, kde ve svém těle prožíváte emoce nebo pocity uvedené v otázce.

Tyto položky mohou být náročnější na zodpovězení. Proto bych Vás chtěla požádat o hlubší zamyšlení nad jednotlivými úkoly. Zakreslete pocity do těch částí těla, které Vás napadly jako první. Pokud to bude náročné, mohla by Vám k lepšímu uvědomění emocí pomoci například představa nějaké situace, která ve Vás dané emoce vyvolává. Co se v této situaci děje ve Vašem těle?

Instrukce:

- Pozorně si přečtěte zadání.
- U každé položky dotazníku si vyberte **1** z 8 pastelek, které máte k dispozici (jedná se o žlutou, červenou, modrou, zelenou, fialovou, hnědou, černou, šedou). Jednotlivé barvy tedy mohou být použity i vícekrát nebo vůbec.
- Vybarvěte s ní jednu nebo více částí těla, v postavě zepředu, zezadu nebo v obou, v nichž obvykle vnímáte danou emoci nebo pocit.
- Označte, jak náročné pro Vás bylo lokalizování pocitu ve Vašem těle.
- Přesuňte se k dalšímu úkolu.
- Po splnění všech úkolů vložte dotazník zpět do obálky a pečlivě ji zalepte. Rozlepena bude spolu s ostatními obálkami až při konečném vyhodnocování dat.

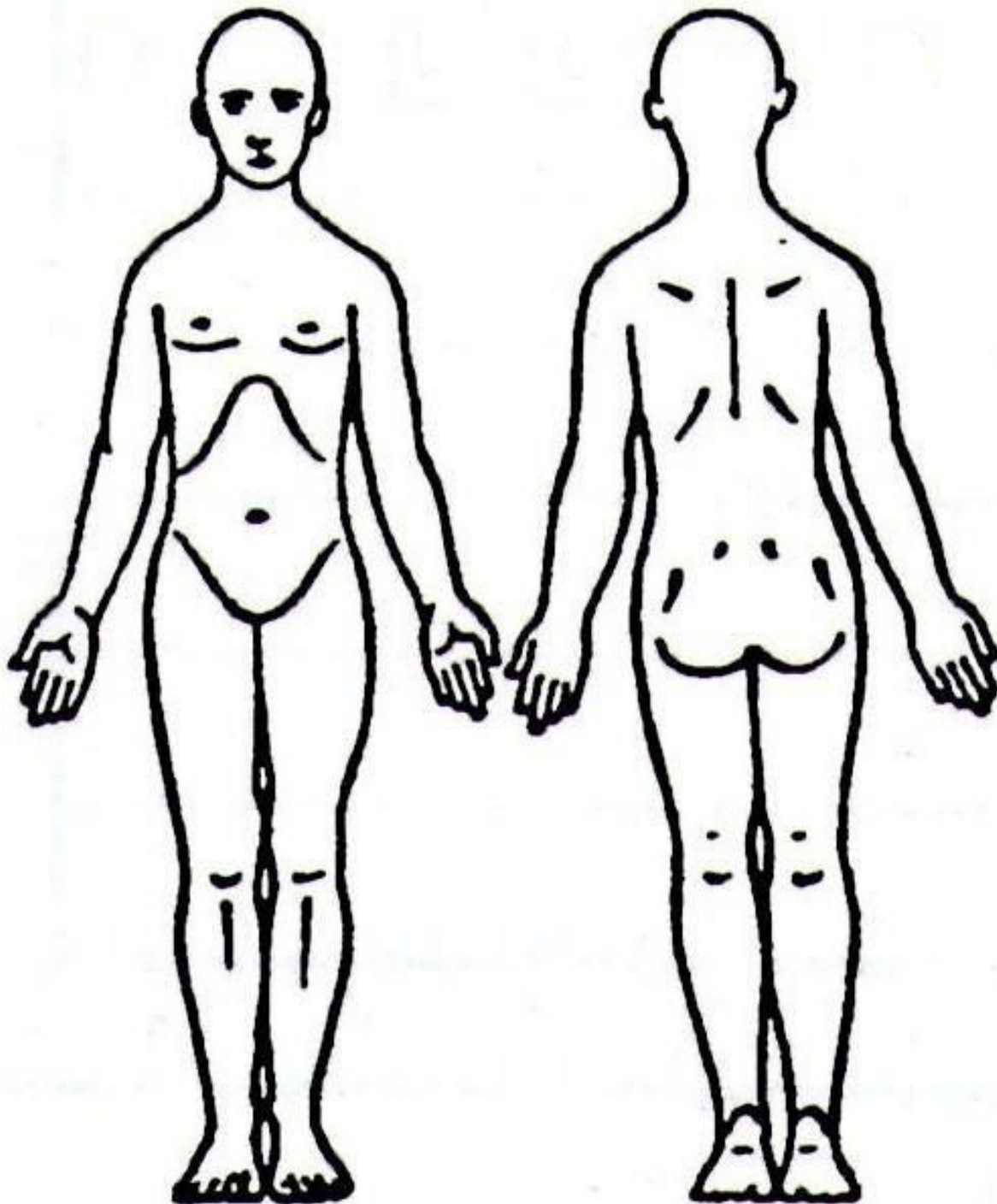
1. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **nejvíce energie**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si situaci nebo situace, kdy jste cítil(a) hodně energie a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ji vnímal(a) nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování energie ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

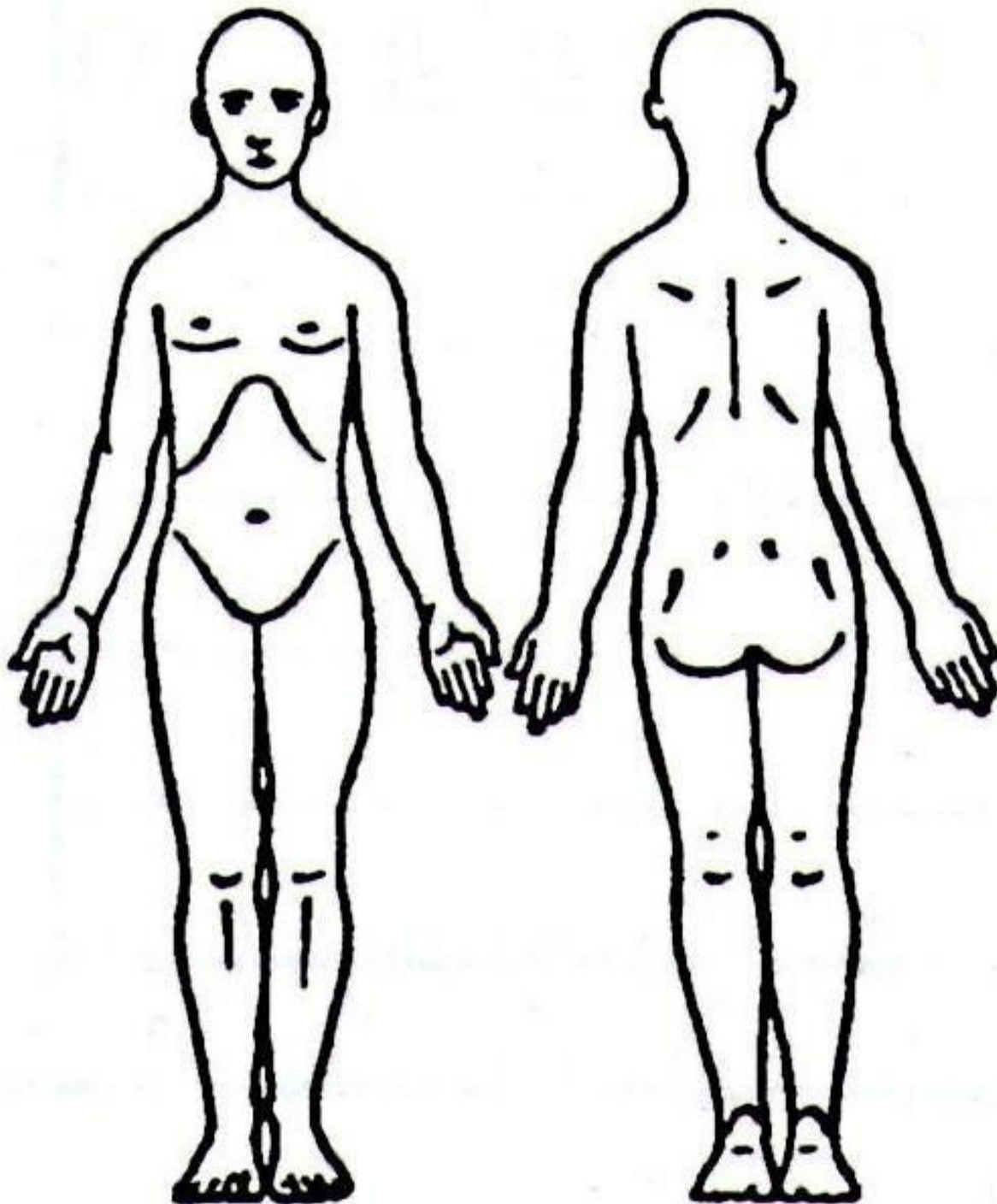
2. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **radost**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly velkou radost a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ji vnímal(a) nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu radosti ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

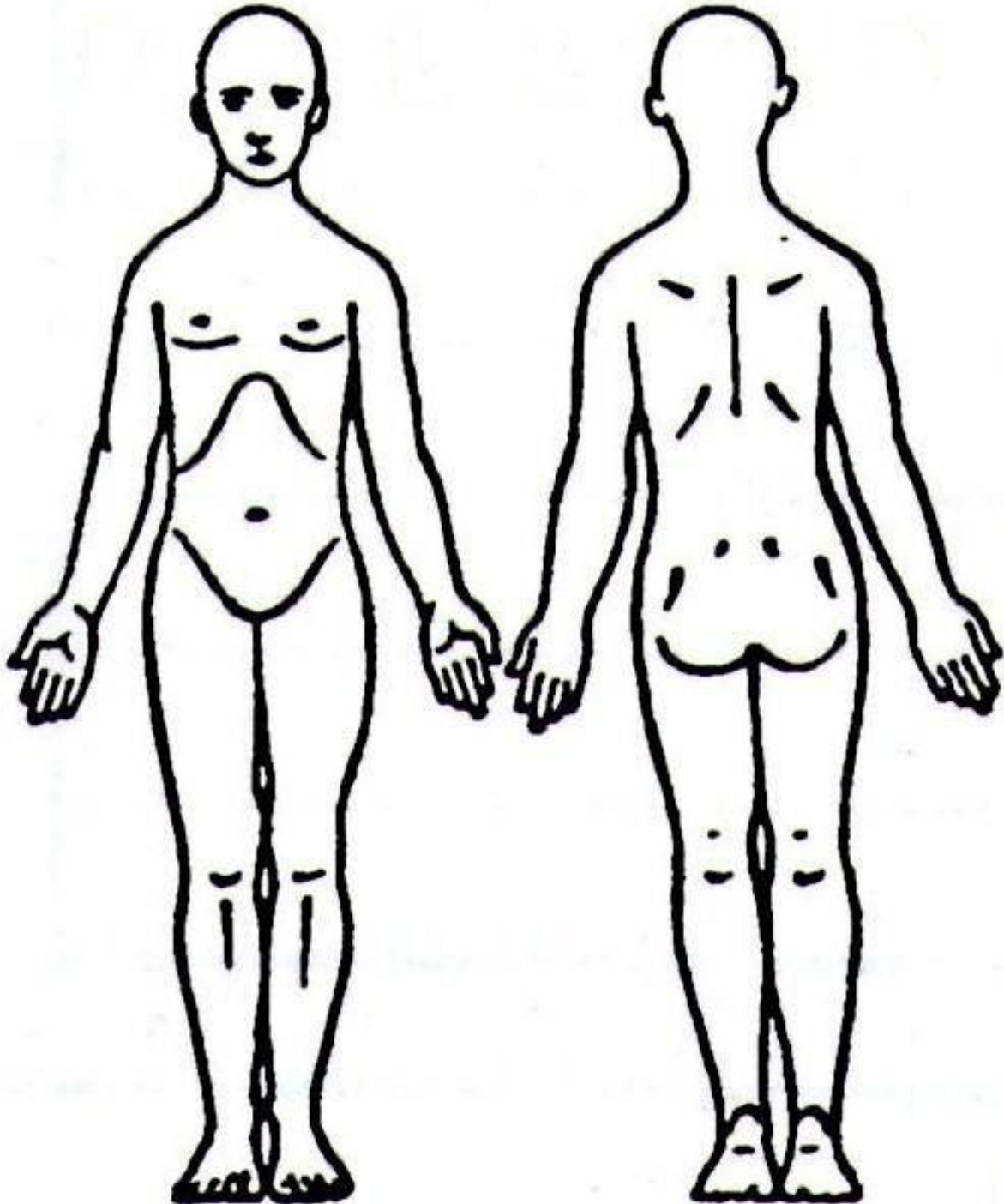
3. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **strach/úzkost**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly strach nebo úzkost a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste to vnímal(a) nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu strachu/úzkosti ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

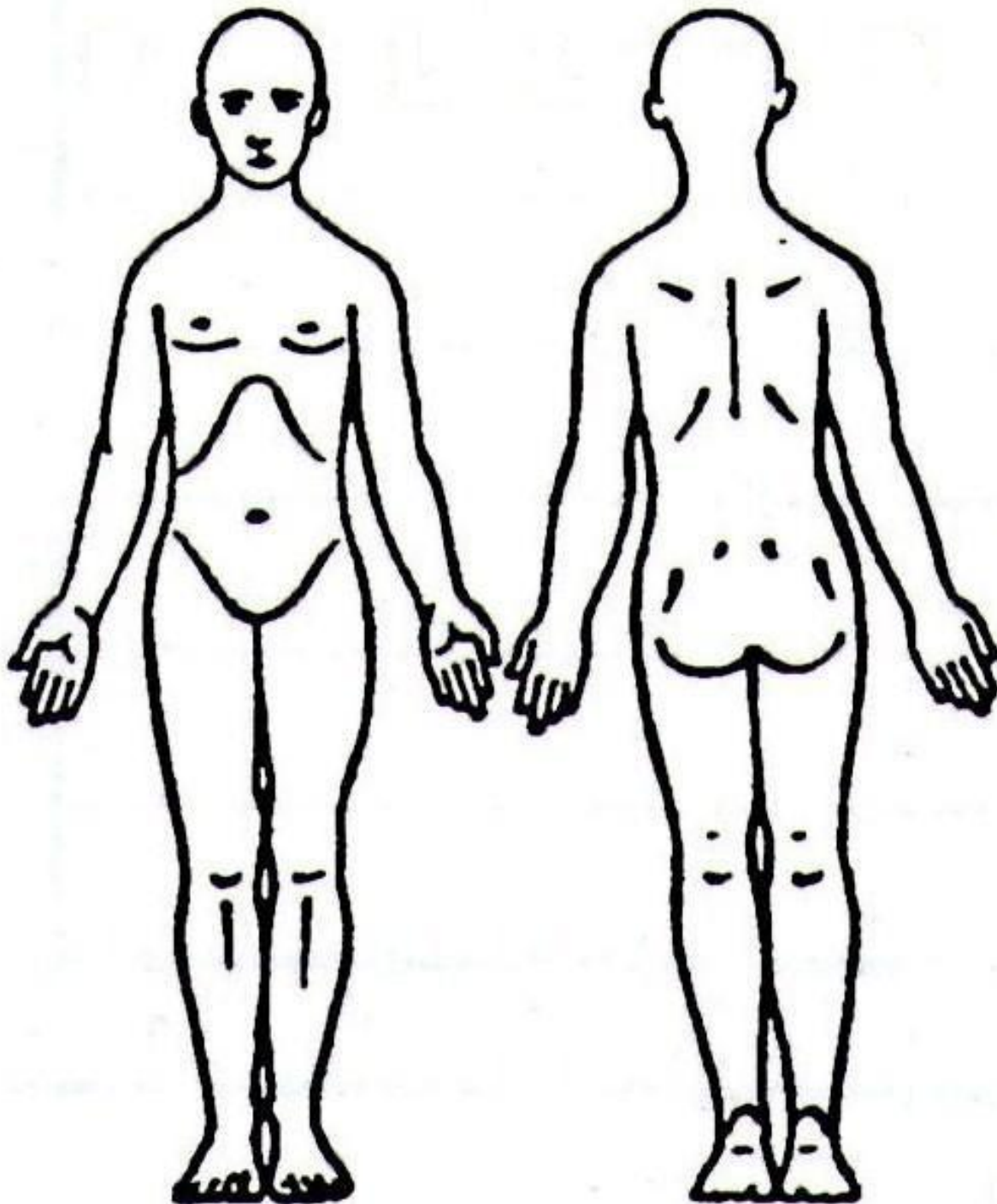
4. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **smutek**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly smutek a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímal(a) nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu smutku ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

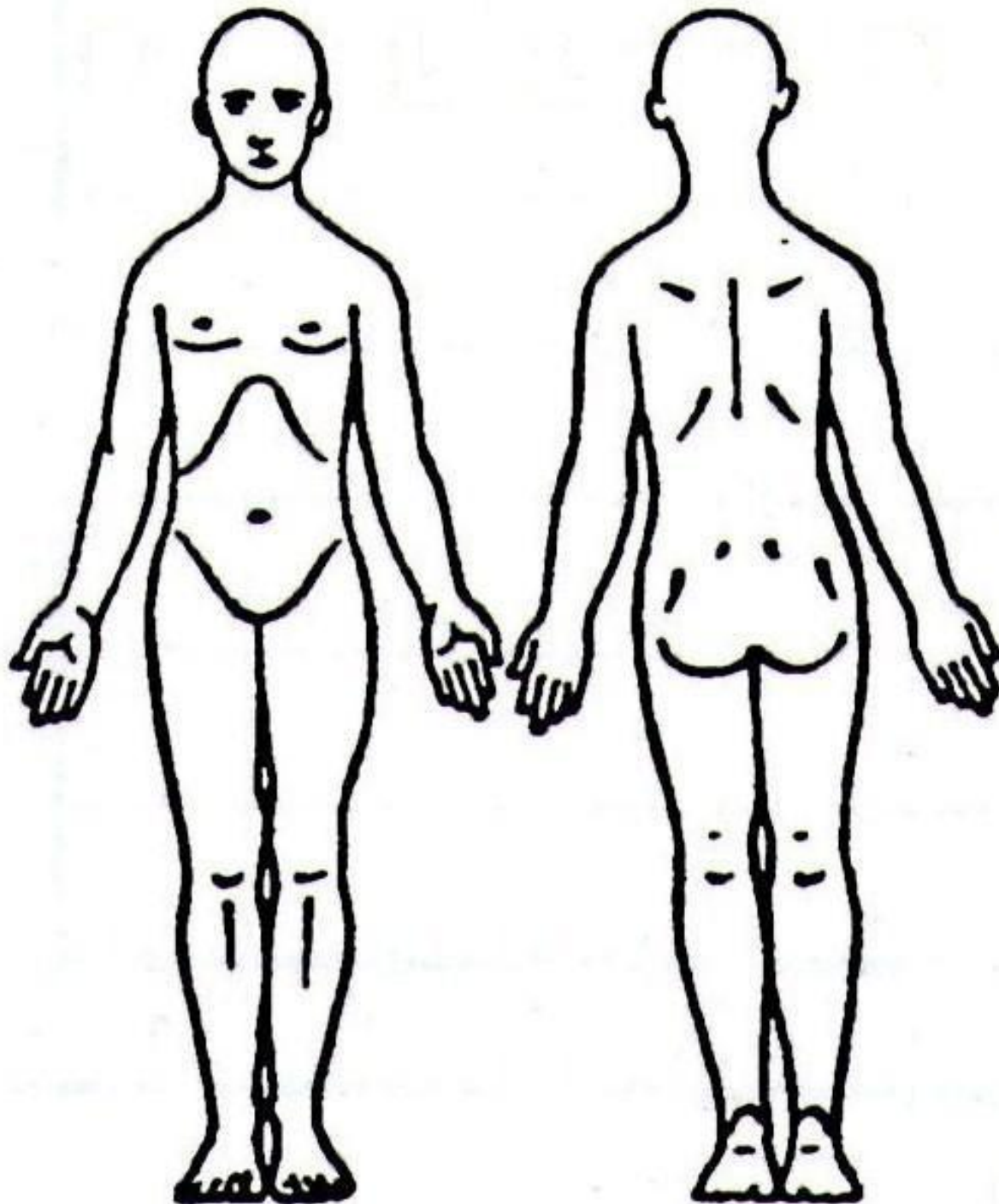
5. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **hněv**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly hněv a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímal(a) nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu hněvu ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

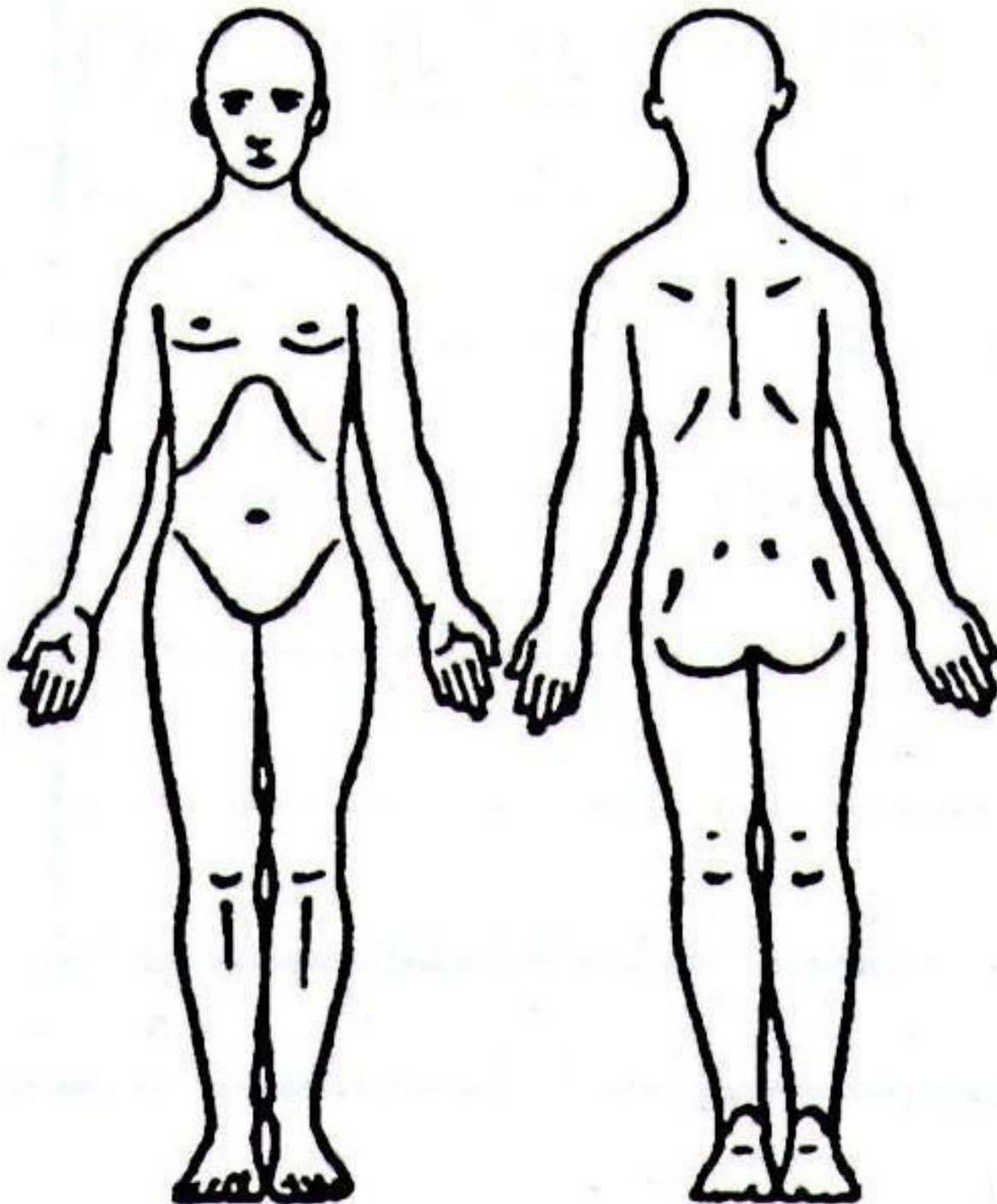
6. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **odpor**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly odpor a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímal(a) nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu odporu ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

7. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete **nejméně energie**. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si situaci nebo situace, kdy jste cítil(a) málo energie a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste to vnímal(a) nejvíce.

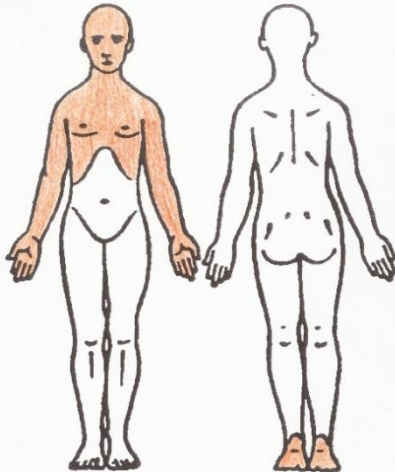


Jaké pro Vás bylo lokalizování nedostatku energie ve Vašem těle?

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Velmi snadné | <input type="checkbox"/> Ani snadné ani náročné | <input type="checkbox"/> Spíše náročné |
| <input type="checkbox"/> Spíše snadné | | <input type="checkbox"/> Velmi náročné |

1.12 Různé styly zakreslování emocí a pocitů energie

1. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete nejvíce energii. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si situaci nebo situace, kdy jste cítil(a) hodně energie a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ji vnímali nejvíce.

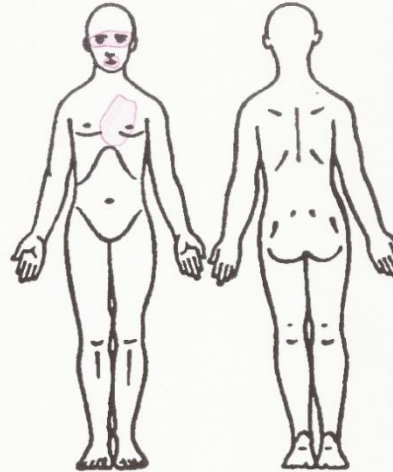


Jaké pro Vás bylo lokalizování energie ve Vašem těle?

Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

4

2. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete radost. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly velkou radost a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ji vnímali nejvíce.

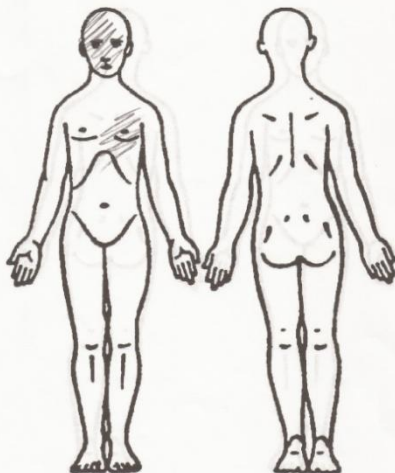


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu radosti ve Vašem těle?

Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

5

4. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete smutek. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly smutek a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímali(a) nejvíce.

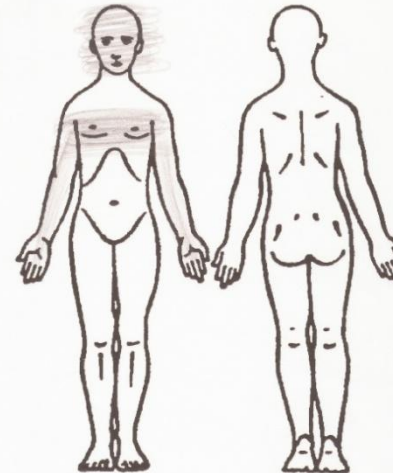


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu smutku ve Vašem těle?

Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

7

5. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete hněv. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly hněv a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímali nejvíce.

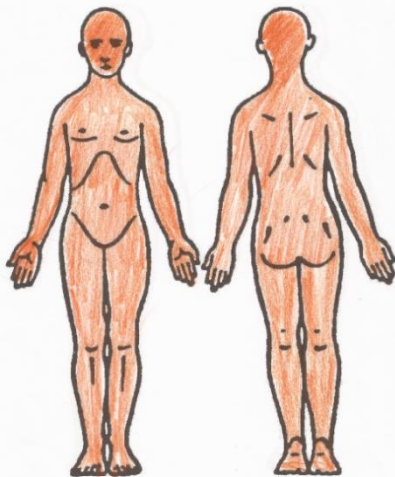


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu hněvu ve Vašem těle?

Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

8

5. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v níž obvykle pociťujete **hněv**. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly hněv a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímali nejvíce.

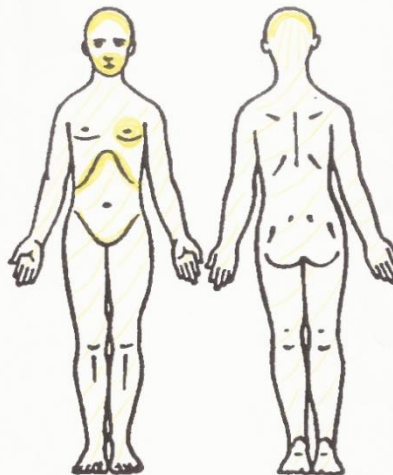


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu hněvu ve Vašem těle?

- Velmi snadné
 Spíše snadné
 Ani snadné ani náročné
 Spíše náročné
 Velmi náročné

8

2. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v níž obvykle pociťujete **radost**. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly velkou radost a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ji vnímali nejvíce.

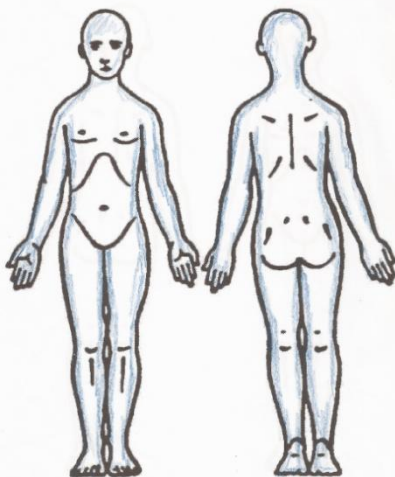


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu radosti ve Vašem těle?

- Velmi snadné
 Spíše snadné
 Ani snadné ani náročné
 Spíše náročné
 Velmi náročné

5

7. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v níž obvykle pociťujete **nejméně energie**. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si situaci nebo situace, kdy jste cítil(a) ^{energii} ~~hodnotu~~ energie a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste to vnímali nejvíce.

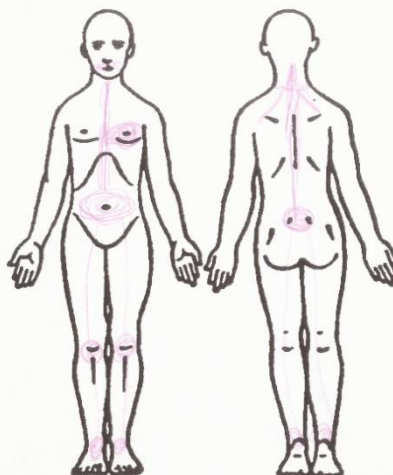


Jaké pro Vás bylo lokalizování nedostatku energie ve Vašem těle?

- Velmi snadné
 Spíše snadné
 Ani snadné ani náročné
 Spíše náročné
 Velmi náročné

10

7. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v níž obvykle pociťujete **nejméně energie**. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si situaci nebo situace, kdy jste cítil(a) ^{energii} ~~hodnotu~~ energie a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste to vnímali nejvíce.

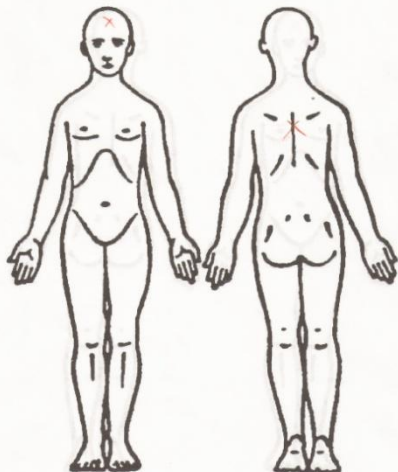


Jaké pro Vás bylo lokalizování nedostatku energie ve Vašem těle?

- Velmi snadné
 Spíše snadné
 Ani snadné ani náročné
 Spíše náročné
 Velmi náročné

10

4. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete smutek. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly smutek a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímal(a) nejvíce.

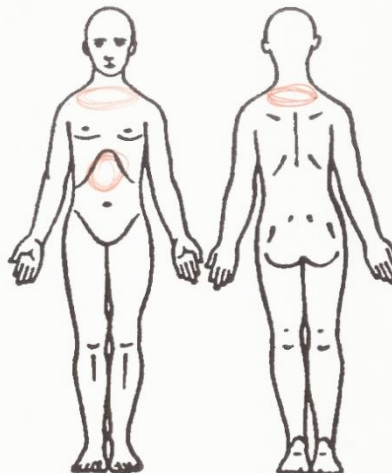


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu smutku ve Vašem těle?

- Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

7

1. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete nejvíce energii. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si situaci nebo situace, kdy jste cítil(a) hodně energie a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ji vnímal(a) nejvíce.

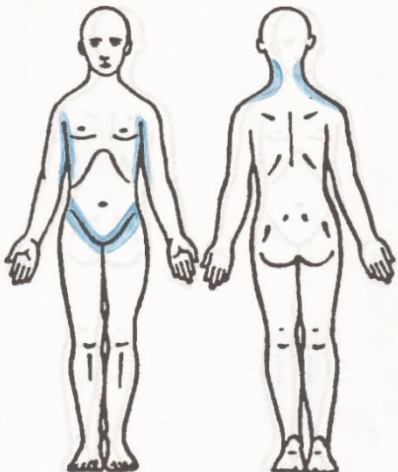


Jaké pro Vás bylo lokalizování energie ve Vašem těle?

- Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

4

6. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete odpor. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly odpor a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímal(a) nejvíce.

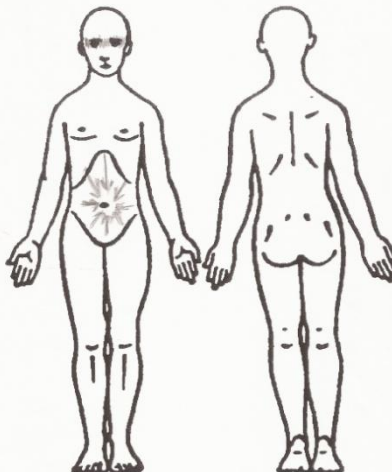


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu odporu ve Vašem těle?

- Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

9

4. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete smutek. Pokud je to pro Vás náročné, vyberte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly smutek a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímal(a) nejvíce.

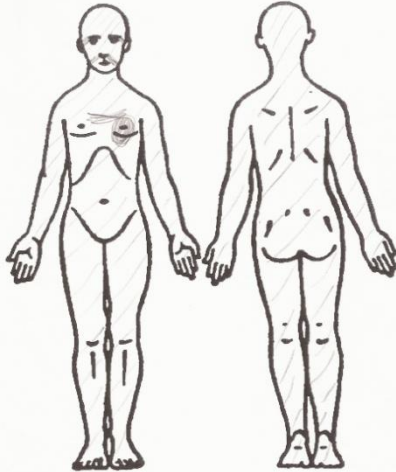


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu smutku ve Vašem těle?

- Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

7

4. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete smutek. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly smutek a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste ho vnímali nejvíce.

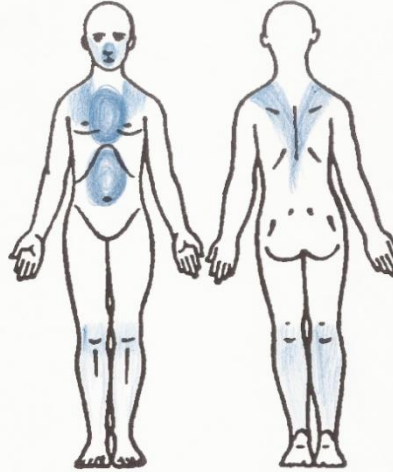


Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu smutku ve Vašem těle?

- Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

7

3. Vyberte si jednu pastelku a zakreslete do postav(y) tu část nebo části Vašeho těla, v nichž obvykle pociťujete strach/úzkost. Pokud je to pro Vás náročné, vybavte si událost nebo události, které ve Vás vyvolaly strach nebo úzkost a zaměřte se na to, v jaké části nebo částech těla jste to vnímali nejvíce.



Jaké pro Vás bylo lokalizování pocitu strachu/úzkosti ve Vašem těle?

- Velmi snadné Ani snadné ani náročné Spíše náročné
 Spíše snadné Velmi náročné

6