6 Příloha

6.1 Bergen Facebook Addiction Scale[1]

Instrukce:
Jak často během posledního roku jste....?

Odpovězte na škále: (1) Velmi zřídka (2) Zřídka, (3) Někdy (4) Často, (5) Velmi často

1. Trávíte hodně času přemýšlením o Facebooku a plánováním toho, jak ho použít.
2. Máte nutkání používat Facebook víc a víc.
3. Používáte Facebook proto, abyste zapomněl/a na svoje osobní problémy.
4. Pokusil/a jste se omezit používání Facebooku, ale bez úspěchu.
5. Jste neklidný/á nebo ztrápený/á, když nemůžete Facebook používat.
6. Používáte Facebook tak moc, že to mělo negativní dopad na vaši práci či studium.

(Andreassen, podle Phanasathit et al., 2015)

Vyhodnocení:

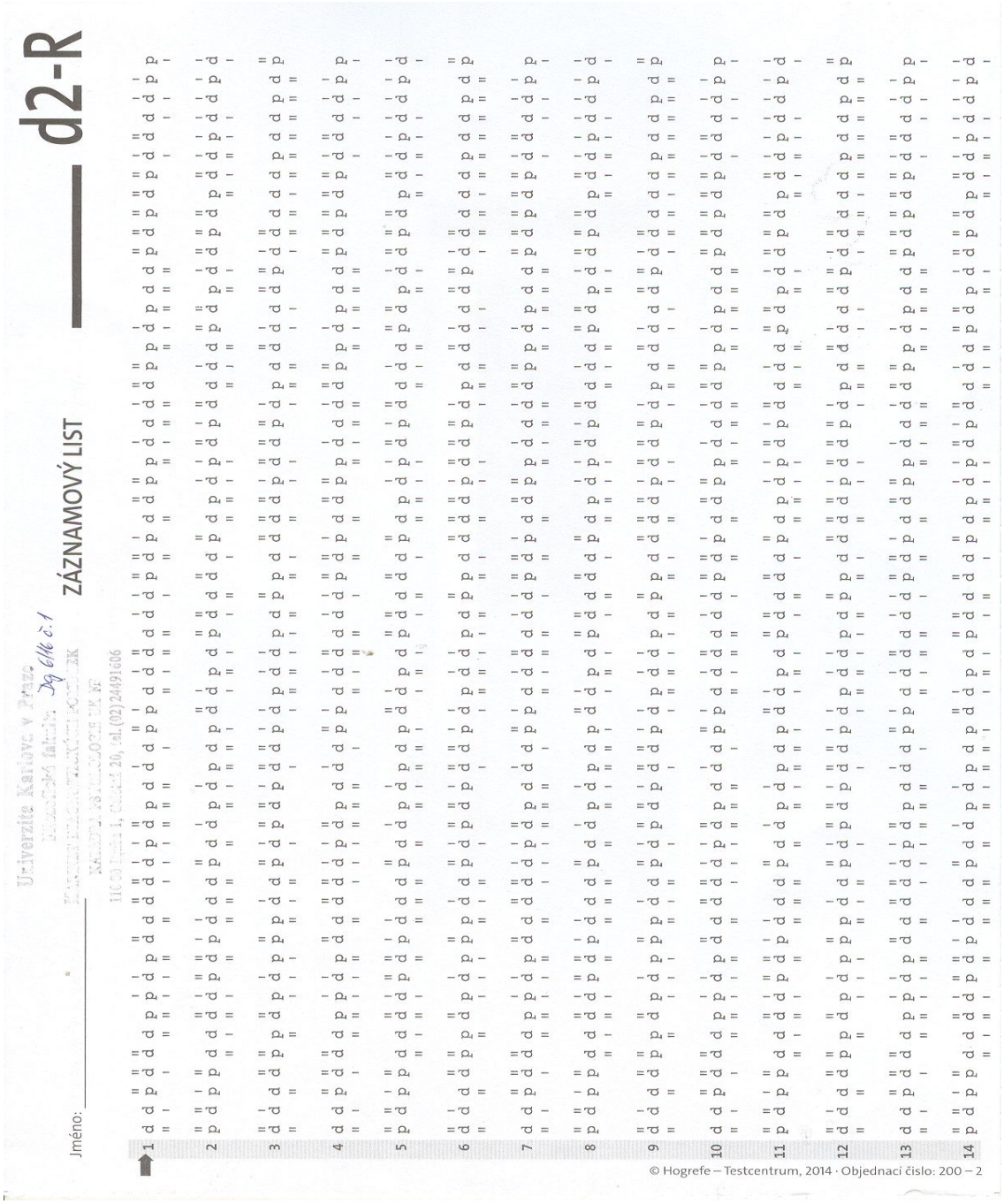
Jedinec může dosáhnout bodového rozmezí 0 – 24 bodů.
14 bodů je hranice určující Facebook závislost

[1]Pro účel práce je dotazník přeložen z anglického originálu autorkou práce.

6.2 Test D2

Instrukce:

Každé *d*, které má dvě čárky, zaškrtněte!



(Brickenkamp, Zillmer, 2014)

Vyhodnocení:

Viz tabulky a převody skórů v testovém manuálu **(**Brickenkamp, Zillmer, 2014).

6.3 Beckův inventář úzkosti

Ag 09/15 č.3
Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
DIAGNOSTICKÝCH POMŮCEK
KATEDRA PSYCHOLOGIE UK FF
Celetná 1, Celetná 20, tel.(02) 24491606

DOTAZNÍK PACIENTA

BECKŮV INVENTÁŘ ÚZKOSTI

	Zaznamenejte, prosím, odpověď na každou z dvaceti jedna položek.	Vůbec	Mírně *Moc mě to nerušilo.*	Středně *Bylo to nepříjemné, ale dalo se to vydržet.*	Vážně *Stěží jsem to vydržel(a).*	
1.	Mrtvění nebo mravenčení	☐	☐	☐	☐	
2.	Pocit horka	☐	☐	☐	☐	
3.	Vratkost nohou	☐	☐	☐	☐	
4.	Neschopnost odpočinku	☐	☐	☐	☐	
5.	Strach z nejhorší události	☐	☐	☐	☐	
6.	Závrať nebo pocit na omdlení	☐	☐	☐	☐	
7.	Bušení srdce, zrychlený tep	☐	☐	☐	☐	
8.	Neklid	☐	☐	☐	☐	
9.	Zděšení	☐	☐	☐	☐	
10.	Nervozita	☐	☐	☐	☐	
11.	Pocit dušnosti	☐	☐	☐	☐	
12.	Chvění rukou	☐	☐	☐	☐	
13.	Třes	☐	☐	☐	☐	
14.	Strach ze ztráty kontroly	☐	☐	☐	☐	
15.	Namáhavé dýchání	☐	☐	☐	☐	
16.	Strach ze smrti	☐	☐	☐	☐	
17.	Panika	☐	☐	☐	☐	
18.	Trávicí potíže nebo bolesti břicha	☐	☐	☐	☐	
19.	Pocit na omdlení	☐	☐	☐	☐	
20.	Zarudnutí v obličeji	☐	☐	☐	☐	
21.	Pocení	☐	☐	☐	☐	

Instrukce pro vyplnění:

celkový skór

Přečtěte si pozorně každou položku seznamu. Označte křížkem vedle každého příznaku, do jaké míry Vás příznaky obtěžovaly během minulého týdne včetně dneška.

JMÉNO: _____

VĚK: _____ DATUM: _____

Zpracováno podle: Beck AT, Emery G. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perpsective. New York, Basic Books: 1985

Lundbeck-04-09-2008

Vyhodnocení:

Celkový skór je součet bodů všech označených odpovědí.

Méně než 21	mírné projevy úzkosti
22 – 35	střední závažnost potíží
36 a více	vysoká závažnost potíží

6.4 Stress profile

Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
KABINET DIAGNOSTICKÝCH POMŮCEK
KATEDRA PSYCHOLOGIE UK FF
110 00 Praha 1, Celetná 20, tel. (02) 24491 50
Dg 47/00 0.3

DOTAZNÍK

STRESS PROFILE

Kenneth M. Nowack

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Tento dotazník obsahuje otázky (celkem 123 položek) posuzující různé faktory, které mohou ovlivňovat Vaše fyzické zdraví a duševní pohodu. Budete odpovídat na otázky týkající se Vašeho životního stylu, zdravotních návyků, míry stresu, životních názorů, sociální podpory z Vašeho okolí a způsobu zvládání náročných životních situací.
Tyto informace budou použity k vytvoření Vašeho individuálního testového profilu [„grafu" zobrazujícího míru a druh stresu, jemuž jste vystaven(a)].

- Pracujte podle instrukcí. Přečtěte si, prosím, pozorně každou otázku (položku) a způsob, jak na ni odpovědět.
- Nic nevynechávejte. Nezodpovězené otázky nemohou být vyhodnoceny.
- Nespěchejte. Není žádný časový limit pro zpracování dotazníku. Volte si takové tempo, jaké Vám vyhovuje.
- Pro každou otázku vyberte pouze jednu odpověď. Označte pouze tu možnost, která nejlépe odpovídá skutečnosti.
- Pokud Vám nebude cokoli jasné, zeptejte se.
- Své odpovědi zaznamenávejte pouze do Záznamového listu.

Objednací číslo: 129-2
© Testcentrum – Hogrefe, Praha 2006
Copyright © 1999 by Western Psychological Services

ČÁST I.

V této části je uvedeno šest hlavních kategorií stresorů (těžkostí), které lidé zažívají ve svém pracovním a osobním životě. Stresory jsou prožitky či podmínky každodenního života, které člověk sám vnímá jako důležité a zároveň znervózňující, obtížné, zraňující či ohrožující duševní i tělesnou pohodu. K označení toho, jak často jste takové těžkosti zažíval(a) v posledních třech měsících, použijte následující škálu:

1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 často	5 vždy (stále)

1. **Zdravotní obtíže** (tzn. starosti týkající se vlastního zdraví, lékařské péče, vedlejších účinků léků, nadměrného kouření či konzumace alkoholu, tělesných vad, vnějšího vzhledu, tělesných příznaků, změny zdravotního stavu atd.)

2. **Pracovní obtíže** (tzn. nespokojenost v práci, potíže s nadřízenými, nedostatek uznání, nudná práce, starosti se služebním postupem, pracovní přetěžování v zaměstnání, obavy ze ztráty zaměstnání, vztahy na pracovišti, nadměrná pracovní zátěž, časový stres, výše platu, pracovní doba, dojíždění atd.)

3. **Finanční obtíže** (tzn. daně, investice, splátky úvěrů, dluhy, finanční nejistota, půjčky, nedostatek peněz na cestování, účty, financování vzdělání dětí, potíže právního rázu, opravy bytu /domu/ či automobilu, plánování a odchod do penze atd.)

4. **Rodinné starosti** (tzn. zdravotní stav rodinných příslušníků, problémy se stárnoucími rodiči, rozpory s příbuznými, vztahy v rodině, problémy s dětmi, rovnováha mezi rodinou a prací, péče o domácí zvířata atd.)

5. **Potíže v mezilidských vztazích** (tzn. problémy se sousedy, společenské normy, problémy s přáteli, navazování vztahů s lidmi, osamělost, neschopnost „být sám sebou", pomluvy, žárlivost, příliš mnoho společenských závazků, nenadálé návštěvy, nedostatek času na odpočinek, nedostatek času na přátele, mezilidské konflikty atd.)

6. **Potíže spojené se životním prostředím** (tzn. kriminalita, počasí, hluk, znečištění, události poslední doby, předsudky, politika, nebezpečné prostředí atd.)

ČÁST II.

Nakolik následující tvrzení vystihují Váš život **během posledních tří měsíců**?
(Své odpovědi označte u položek 7 – 31 pomocí následující škály.)

❶ nikdy	❷ zřídka	❸ občas	❹ často	❺ vždy (stále)

7. Trávil(a) jste část svého volna fyzickou aktivitou nebo sportem (práce na zahradě, domácí kutilství, tanec, tenis, kopaná, hokej, volejbal, basketbal, turistika)?

8. Cvičil(a) jste alespoň třikrát týdně po dobu 20 – 30 minut, abyste zvýšil(a) svalovou sílu nebo pružnost (posilování, strečink, kalanetika atd.)?

9. Trávil(a) jste alespoň třikrát týdně minimálně 20 – 30 minut nějakým intenzivním tělesným cvičením (aerobic, běh, plavání, rychlá chůze atd.)?

10. Donutil(a) jste se k práci nebo k cvičení, ačkoliv jste byl(a) unavený(-á), chronicky oslabený(-á) či vyčerpaný(-á)?

11. Nespal(a) jste celou noc nebo její podstatnou část – ať už kvůli práci nebo zábavě?

12. Spal(a) jste méně, než byste potřeboval(a), protože jste chodil(a) spát příliš pozdě nebo jste musel(a) velmi brzy vstávat?

13. Spal(a) jste méně, než byste potřeboval(a), protože jste měl(a) buď potíže s usínáním, nebo jste se v noci budil(a) dříve než obvykle?

14. Nestíhal(a) jste aktivity, které považujete za běžných okolností za mimořádně uklidňující a relaxační (koníčky, četba, sledování televize, poslech hudby atd.)?

15. Byl(a) jste v blízkosti či tělesném nebo intimním kontaktu s někým, komu bylo nevolno, kdo byl nemocný či nakažený (tzn. polibek, společné jídlo, společné auto či kancelář, používání společných příborů, sklenic atd.)?

16. Pokračoval(a) jste v práci či jiných aktivitách i přesto, že jste cítil(a) příznaky počínající nemoci (horečka, rýma, kýchání, nachlazení atd.)?

17. Neměl(a) jste trvale čas na pravidelné návštěvy WC?

18. Provozoval(a) jste bezpečný sex (tzn. přijímáte k tomu nezbytná opatření, např. nestřídáte často své sexuální partnery nebo používáte kondom, abyste snížil(a) riziko nákazy či šíření pohlavně přenosných chorob)?

19. Nedařilo se Vám užívat pravidelně léky, které Vám předepsal lékař nebo které jinak běžně sám (sama) berete (vitamíny, minerály)?

20. Nezvládal(a) jste dodržovat preventivní zdravotní a hygienické návyky /tzn. vyhýbal(a) jste se pravidelným lékařským prohlídkám, zanedbával(a) ústní hygienu, ignoroval(a) jste vysoký krevní tlak nebo hladinu cholesterolu/?

21. Užíval(a) jste 1 – 2 tablety aspirinu, paralenu nebo ibuprofenu vícekrát týdně?

22. Zanedbával(a) jste každý den vydatné snídaně?

23. Jedl(a) jste při každém hlavním denním jídle vyváženou a rozmanitou stravu (ovoce, zeleninu, ryby, maso, drůbež, obilniny a mléčné výrobky)?

24. Hlídal(a) jste si a omezoval(a) denní příjem tuků, cholesterolu, sodíku, cukru? Sledoval(a) jste kalorickou hodnotu jídla?

25. Konzumoval(a) jste produkty rychlého občerstvení nebo nezdravou stravu (např. moučníky, cukroví, brambůrky) místo pravidelného jídla?

26. Vynechával(a) jste během dne důležité jídlo, které byste si normálně dal(a)?

27. Bral(a) jste léky nebo konzumoval(a) potraviny, na které jste výrazně citlivý(-á) nebo alergický(-á), což vedlo k pocitu „zkaženého žaludku" nebo vyvolalo jiné nežádoucí následky (závrať, nevolnost, bolesti hlavy)?

28. Pil(a) jste během 24 hodin více než dva šálky nápojů obsahujících kofein (káva, čaj, kakao, kola) nebo pravidelně konzumujete jídlo s vysokým obsahem kofeinu (např. čokoláda)?

29. Pil(a) jste více než dva alkoholické nápoje (půllitr piva, 2 dcl vína, 5 cl destilátu, koktejly atd.) v průběhu 24 hodin?

30. Užíval(a) jste psychoaktivní látky bez lékařského předpisu (např. kokain, marihuanu, stimulancia, antidepresiva) z důvodů, které nejsou bezprostředně spojeny s Vaším zdravotním stavem, ale měly spíše uvolňující charakter?

31. Kouříte:
    1. vůbec ne
    2. do čtyř cigaret denně
    3. od 5 do 10 cigaret
    4. od 11 do 20 cigaret
    5. více než 20 cigaret

ČÁST III.

Jak často Vám následující lidé sami vycházejí vstříc, aby Vám pomohli učinit Váš pracovní a osobní život jednodušší a spokojenější? (Své odpovědi označte u položek 32 – 41 pomocí následující škály):

1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 často	5 vždy (stále)	6 nelze odpovědět

32. Nejbližší nadřízený
33. Kolegové z práce
34. Manželka, přítelkyně (manžel, přítel)
35. Rodinní příslušníci či příbuzní
36. Přátelé

Jak často využíváte následujících osob pro to, abyste si udržel(a) co nejefektivnější pracovní a životní rytmus (tzn. sdělujete jim své pocity, žádáte je o radu, hledáte u nich podporu svého snažení; dostává se Vám od nich uznání, lásky, empatie atd.)?

37. Nejbližší nadřízený
38. Kolegové z práce
39. Manželka, přítelkyně (manžel, přítel)
40. Rodinní příslušníci či příbuzní
41. Přátelé

S využitím následující hodnotící škály označte, jak jste spokojen(a) s tím, jak Vám každá osoba na seznamu poskytuje každodenní oporu, kterou potřebujete.

1 zcela nespokojen(a)	2 spíše nespokojen(a)	3 mírně spokojen(a)	4 velmi spokojen(a)	5 naprosto spokojen(a)	6 nelze odpovědět

42. Nejbližší nadřízený
43. Kolegové z práce
44. Manželka, přítelkyně (manžel, přítel)
45. Rodinní příslušníci či příbuzní
46. Přátelé

ČÁST IV.

V položkách 47 – 56 označte pomocí uvedené hodnotící škály, jak často následující tvrzení obecně vystihují Vaše jednání a pocity.

1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 většinu času	5 vždy (stále)

47. Cítím se ve spěchu a v časové tísni (tzn. nemám dost času vše stihnout, ať už v práci nebo doma).

48. Mé aktivity a denní program mne nutí být co nejaktivnější, nutí mne sahat na dno sil a možností.

49. Když cítím, že mne něco obtěžuje, otravuje, či štve, potom mám, i navzdory pracovní a životní zátěži, sklon k tomu dát ostatním najevo, co cítím.

50. Mám tendenci být průbojný(-á) a soutěživý(-á) – jak při práci, tak při zábavě.

51. Když musím čekat ve frontách, často se divím, proč ostatním jde všechno tak pomalu (úředníkům, pokladním, těm, kdo stojí ve frontě přede mnou atd.).

52. Mám silnou potřebu prosadit se, excelovat a být nejlepší ve všem, co dělám.

53. Mám sklony k netrpělivosti a jde mi na nervy, když musím někde na něco či někoho čekat (dopravní zácpy, fronty v obchodech, pomalé služby, nedochvilnost druhých atd.).

54. Mám sklony jíst, mluvit, chodit a vůbec většinu věcí dělat rychle.

55. Není pro mne nic těžkého dát ostatním najevo, že se cítím zklamaný(-á), podrážděný(-á) nebo rozzlobený(-á) jejich jednáním – ať už v práci či doma.

56. V práci či doma mám sklony kontrolovat ostatní, abych se ujistil(a), že všechno dělají, jak mají.

ČÁST V.

Položky 57 – 86 popisují běžné názory, které lidé mají. Nakolik souhlasíte či nesouhlasíte s níže uvedenými výroky? Pro odpovědi použijte následující stupnici:

1 naprosto souhlasím	2 souhlasím	3 něco mezi	4 nesouhlasím	5 naprosto nesouhlasím

57. Mé mimopracovní aktivity a koníčky mi dávají pocit užitečnosti a smysluplnosti.

58. Aktivním zapojením se do veřejného a společenského života mohou lidé silně ovlivnit světové události a politiku.

59. Když se vše jeví bezútěšně, mohu se vždy obrátit pro pomoc a podporu ke své rodině a přátelům.

60. Dávám přednost věcem riskantním, vzrušujícím a dobrodružným, než bych se držel(a) pohodlného a osvědčeného stereotypu.

61. Mít úspěch je čistě otázkou píle. Štěstí nemá žádnou nebo jen velmi malou úlohu.

62. Je poměrně málo oblastí, v nichž se cítím nejistý(-á), rozpačitý(-á) či nesebevědomý(-á).

63. Obecně vzato, mám sklon být kritický(-á), pesimistický(-á) a cynický(-á) vůči většině věcí v pracovním i osobním životě.

64. Stačila by velmi malá změna v mých současných pracovních podmínkách, abych opustil(a) svého zaměstnavatele.

65. Nejsem spokojen(a) se svým současným podílem na každodenním životě a pohodě své rodiny a svých přátel.

66. Obecně vzato, raději bych měl(a) všechny věci předem dobře naplánovány, než abych se potýkal(a) s nejistotou.

67. Většina života je promarněna nesmyslnými činnostmi.

68. Často se v kontaktu s ostatními lidmi cítím neohrabaně, trapně nebo nejistě.

69. Zřídka si myslím nebo nahlas říkám, že nejsem dost dobrý(-á) nebo schopný(-á), abych něco dokázal(a).

70. Jsem plně ponořen(a) do pracovních aktivit, kterým se právě věnuji.

71. Mám tendenci vnímat většinu životních a pracovních změn, zklamání a překážek spíše jako ohrožující, zraňující či stresující než jako podnětné.

72. Jen kvůli změně často zkouším nové cesty na místa, kam pravidelně cestuji (např. domů, do práce).

73. Ostatní se chovají podle svých vlastních zájmů, bez ohledu na to, co se snažím říkat či dělat, abych je ovlivnil(a).

74. Když dostanu příležitost vidět, jak se co dělá, nebo šanci něčemu se naučit, jsem si jist(a), že mohu být úspěšný(-á) skoro v čemkoli.

75. Očekávám, že čas od času se některé věci pokazí, ale vůbec nepochybuji o tom, že se mohu úspěšně vypořádat skoro se vším, na co narazím.

76. Většina věcí, které se mě týkají (tj. práce, společnost, vztahy), není příliš podnětná, stimulující a hodnotná.

77. Často bývám zklamaný(-á) nebo smutný(-á), když se mé plány neplní, jak bych chtěl(a), nebo když se věci nedaří tak, jak si představuji.

78. Existuje přímá souvislost mezi tím, jak pilně pracuji a mezi uznáním a úspěchem, jichž dosáhnu.

79. Nemám dojem, že bych poslední dobou dosáhl(a) něčeho skutečně důležitého nebo významného pro své další životní cíle.

80. Často si myslím, že jsem neschopný(-á) nebo méně důležitý(-á) oproti lidem, se kterými pracuji a které znám.

81. Často mám pocit, že nemám žádný nebo jen velmi malý vliv na věci, které se mi přihodí.

82. Kdyby se nyní v mém životě něco pokazilo, cítím, že možná nebudu schopen (schopna) se s tím rozumně vyrovnat.

83. Když doma nebo v práci nastane nějaká změna, často si myslím, že to nejhorší se stane právě mně.

84. Teď se mi zdá, že věci v práci a doma jsou snadno předvídatelné a jakékoli další změny budou příliš obtížné na to, abych je zvládl(a).

85. Nemůžete prostě věřit tolika lidem, protože většina se snaží najít způsoby, jak zvýšit své štěstí a prosperitu na Váš účet.

86. Většina významných věcí v životě vychází spíše z vnitřních než z vnějších definic úspěchu, výkonu a sebeuspokojení.

ČÁST VI.

Ačkoli s každým problémem nebo starostí, které v životě máme, se můžeme vyrovnat různě, většina z nás v běžném každodenním životě používá k jejich řešení charakteristické způsoby. Položky 87 – 106 popisují běžné způsoby zvládání denních stresorů – věcí, jež nás dráždí, obtěžují či provokují. Pomocí následující stupnice označte, jak často máte sklon použít popsané techniky a přístupy při běžném zvládání těžkostí v pracovním a osobním životě.

1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 často	5 vždy (stále)

87. Snažím se soustředit myšlenky na to nejlepší ve vztahu k dané události či situaci (tj. co si z takové situace mohu vzít dobrého nebo jaké kladné důsledky může mít).

88. Když stojím tváří v tvář problémům, myslím na šťastnější časy, události a zážitky.

89. Představím si, jak se vše zlepšuje a obrací k lepšímu a věřím si, že to mohu zvládnout.

90. Musím myslet na to, co mne obtěžuje, dokud se necítím trochu lépe a jistěji.

91. Říkám a myslím si pozitivní věci, abych neviděl(a) situaci tak černě (např. „Všechno bude dobré").

92. Kritizuji sám (sama) sebe a obviňuji se, že jsem si svůj problém tak nějak zavinil(a) sám (sama).

93. Rozebírám, co jsem v dané situaci měl(a) nebo neměl(a) udělat.

94. Přemýšlím a soustředím se na nejhorší možnou událost, jaká by za daných okolností mohla nastat.

95. Stále o tom přehnaně mluvím s ostatními a vracím se k tomu (jako ve rčení: „Pozdě bycha honit").

96. Ve dne v noci o tom přemýšlím, nejsem schopen (schopna) se od takových myšlenek oprostit a stále se obírám tím, co mě trápí.

97. Snažím se minimalizovat význam toho, co mě trápí tím, že si z toho dělám legraci či o tom žertuji (tzn. využívám humoru v pohledu do budoucna).

98. Vyhýbám se takovým myšlenkám, i když mě napadnou /tj. jsem schopen (schopna) je „pustit" z hlavy a přestat se zaobírat tím, co mě trápí/.

99. Řeknu si, že život jde dál, a snažím se hledat nová a lepší řešení, abych tak zmenšil(a) svou nespokojenost a zklamání.

100. Když se cítím frustrovaný(-á), podrážděný(-á) nebo roztrpčený(-á), říkám si: „Už na to nebudu myslet" nebo „Teď není čas se tím zabývat".

101. Pohlížím na to jako na něco, co se stalo, ale už je to pryč („Vzala to voda").

102. Mluvím s ostatními a žádám je o jejich názory, rady, doporučení, nápady či návrhy.

103. Žádám ostatní, aby změnili své chování tak, aby mi usnadnili situaci.

104. Vytvořím si „plán řešení" a uchovám si jej pro lepší zvládnutí podobné situace i v budoucnu.

105. Změním situaci nebo pozměním své chování, abych minimalizoval(a) nebo zmírnil(a) svou frustraci a nespokojenost.

106. Čerpám ze svých posledních zkušeností a vymýšlím nejlepší způsob, jak problém vyřešit či zlepšit danou situaci smysluplným a účinným způsobem.

ČÁST VII.

Níže je uveden výčet obvyklých pocitů a názorů, které lidé mívají. Pomocí uvedené stupnice označte, jak často jste jednotlivé pocity zažíval(a) v posledních třech měsících.

1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 často	5 vždy (stále)

107. Cítíte se šťastný(-á) a spokojený(-á) se svým společenským životem.
108. Cítíte se stimulován(a) a povzbuzován(a) svou prací.
109. Jste schopen (schopna) bez obtíží odpočívat a bavit se.
110. Cítíte se tělesně i duševně klidný(-á), odpočatý(-á) a uvolněný(-á).
111. Probouzíte se s očekáváním vzrušujícího a zajímavého dne, který Vás čeká.
112. Pocit, že Vás ostatní mají rádi, stojí o Vás a podporují Vás.
113. Prožitek nefalšované radosti z věcí, kterých se přímo účastníte.
114. Pocit, že Vaše budoucnost je nadějná a slibná.
115. Cítíte se sám (sama) sebou jistý(-á), plný(-á) sebedůvěry.
116. Život Vás nadevše těší.
117. Cítíte se plně angažovaný(-á) ve svém současném životě a vztazích.
118. Cítíte se spokojen(a) s osobními a pracovními úspěchy.

ČÁST VIII.

Každý z následujících výroků označte písmenem **P (pravda)** nebo **N (nepravda)**

119. Nikdy v životě jsem nebyl nemocný(-á).
120. Alespoň jednou v životě jsem byl smutný(-á) a skleslý(-á).
121. Nikdy v životě jsem o nikom neřekl(a) nic špatného.
122. Nikdy v životě jsme nelhal(a).
123. Vždy mě napadají ošklivé věci o ostatních lidech.

(Nowack, 2006)

Vyhodnocení:

Viz tabulky a převody skórů v testovém manuálu (Nowack, 2006).

6.5 Zungova sebeposuzovací stupnice deprese

Dg 12/15 č. 3
Univerzita Karlova v Praze
Fakulta
DIAGNOSTICKÝCH POMŮCEK
A PSYCHOLOGIE UK FF
tel.:(02) 24491605

DOTAZNÍK PACIENTA

ZUNGOVA SEBEPOSUZOVACÍ STUPNICE DEPRESE

	Zaznamenejte, prosím, odpověď na každou z dvaceti položek.	Nikdy nebo zřídka	Někdy	Dosti často	Velmi často nebo stále	
1.	Jsem smutný(á), skleslý(á) a zkroušený(á).	☐	☐	☐	☐	
2.	Ráno se cítím nejlépe.	☐	☐	☐	☐	
3.	Jsou chvíle, kdy je mi do pláče.	☐	☐	☐	☐	
4.	V noci mám potíže se spaním.	☐	☐	☐	☐	
5.	Jím stejné množství jídla jako dříve.	☐	☐	☐	☐	
6.	Sexuální život a myšlenky na něj mi stále činí potěšení.	☐	☐	☐	☐	
7.	Všiml(a) jsem si, že ubývám na váze.	☐	☐	☐	☐	
8.	Mám potíže se zácpou.	☐	☐	☐	☐	
9.	Srdce mi buší rychleji než obvykle.	☐	☐	☐	☐	
10.	Unavím se a i bez příčiny.	☐	☐	☐	☐	
11.	Mám v hlavě jasno jako obvykle.	☐	☐	☐	☐	
12.	Snadno zvládnu totéž co dřív.	☐	☐	☐	☐	
13.	Cítím nepokoj a nevydržím v klidu.	☐	☐	☐	☐	
14.	Jsem plný(á) naděje do budoucna.	☐	☐	☐	☐	
15.	Jsem více podrážděný(á) než obvykle.	☐	☐	☐	☐	
16.	Snadno se rozhoduji.	☐	☐	☐	☐	
17.	Cítím, že jsem užitečný(á) a potřebný(á).	☐	☐	☐	☐	
18.	Žiji plným životem.	☐	☐	☐	☐	
19.	Cítím, že by pro ostatní bylo lépe, kdybych zemřel(a).	☐	☐	☐	☐	
20.	Těší mne stejné věci co dříve.	☐	☐	☐	☐	

hrubý skór	
SDS index	

Instrukce pro vyplnění:

Přečtěte si pečlivě každou větu. Pro každou položku zaškrtněte ve sloupcích ten, který nejlépe vyjadřuje, jak jste se cítil(a) v průběhu posledního týdne včetně dneška.

Dodržujete-li dietu, u položek 5 a 7 odpovídejte, jako kdybyste na dietě nebyl(a).

JMÉNO: _____

VĚK: _____ DATUM: _____

Zpracováno podle: W. W. K. Zung, 1965, 1974, 1989, 1991

Lundbeck-05-09-2008

Vyhodnocení:

Celkově je možné dosáhnout v tomto testu 100 bodů (Index SDS, pro převod hrubého skóru je k dispozici tabulka).

Méně než 50	normální, nejeví známky deprese
50 – 60	přítomny známky minimální nebo lehké deprese
60 – 69	přítomna středně silná až zcela zřetelně vyjádřená deprese
70 a více	přítomna těžká až extrémně těžká deprese

6.6 Otázky k polostrukturovanému rozhovoru

1. Jak jste se cítili za poslední týden?
2. Co bylo v tomto týdnu jiné, než v předchozím období?
3. Jaké myšlenky Vám běží hlavou ohledně Facebooku?
4. Co Vás v souvislosti s Facebookem napadá?
5. Jak o Facebooku přemýšlíte?
6. Nastaly za doby, co jste v programu určité změny ve Vašich vztazích?

6.7 Informativní screening

	Nikdy	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
Cítíte se za poslední týden hodně nervózní?						
Pociťujete, že jste hodně neklidní?						
Pociťujete vnitřní pnutí a vztek?						
Cítíte se za poslední týden po odpojení od Facebooku více podráždění?						
Máte často chuť se na Facebook připojit?						
Dělá Vám problém se soustředit?						
Cítíte se smutný?						
Myslíte často na to, co se právě děje na Facebooku?						
Máte pocit, že se za poslední týden hodně nudíte?						