

PŘÍLOHY

Dobrý den,

Velice si vážím Vaší ochoty zapojení se do výzkumu v rámci mé bakalářské práce „Vliv úzkostných poruch na partnerskou intimitu.“ Bakalářská práce probíhá pod záštitou psychologického modulu Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy.

Cílem mé práce je zmapovat intimitu u párů, kde jeden z partnerů zažívá úzkosti. Výzkum realizuji prostřednictvím tří dotazníků, které se zaměřují na intimitu a partnerský vztah.

Tento dotazník je určen pro úzkostné jedince. **Účast je zcela anonymní** a výsledky budou použity pouze pro účely mé práce. V případě, že Vás budou zajímat výsledky tohoto výzkumu, uveďte prosím do poznámky na konci dotazníku svůj email a já Vás budu kontaktovat.

Vyplnění dotazníku Vám zabere okolo 15 minut. Prosím Vás o pravdivé zodpovězení následujících dotazů. Pokud na některou z uvedených otázek nechcete odpovědět, raději ji přeskočte, než abyste uvedl nepravdivý údaj. Žádná odpověď není "správná" nebo "špatná".

Vyplněním dotazníku vyjadřujete souhlas s Vaší účastí na výzkumu. Účast na projektu je zcela dobrovolná a kdykoliv ji můžete přerušit nebo odmítnout.

Děkuji Vám za spolupráci,

Barbora Semecká, autor výzkumu

Dotazník na demografické údaje

1. Pohlaví
 - a. Muž
 - b. Žena
2. Kolik je Vám let? _____
3. Vaše nejvýše dosažené vzdělání
 - a. Základní
 - b. Učňovský obor
 - c. Střední škola s maturitou
 - d. Vyšší odborná škola
 - e. Vysoká škola
4. V současné době
 - a. studuji střední školu
 - b. studuji vyšší odbornou školu
 - c. studuji vysokou školu
 - d. pracuji
 - e. jiné: _____
5. Zažívám úzkosti / mám úzkostnou poruchu - **Pokud je odpověď ne, dotazník končí.**
6. Kterou osobu v současné době považujete za sobě nejbližší? (vyberte 1 odpověď)
 - a. Matku
 - b. Otce
 - c. Partnera
 - d. Syna/Dceru
 - e. Sestru/Bratra
 - f. Jiná osoba: _____
7. Žijete v partnerském vztahu, nebo manželství?
 - a. Partnerský vztah
 - b. Manželství
 - c. Bez partnera - **Pokud tato odpověď, dotazník končí.**
8. Jak dlouho trvá Váš vztah s Vaším současným partnerem? _____
9. Pokud jste svobodný/á, plánujete se současným partnerem uzavřít sňatek/ registrované partnerství? ano/ne
10. Žijete s partnerem ve společné domácnosti? ano/ne

11. Pokud ve společné domácnosti nežijete, kolik hodin týdně strávíte s partnerem/kou?

(V případě kladné odpovědi na předchozí otázku nevyplňujte.)

12. Máte děti? - ano/ne

The fear of intimacy scale

Originální znění:

Part A

1. I would feel uncomfortable telling O about things in the past that I have felt ashamed of.
2. I would feel uneasy talking with O about something that has hurt me deeply.
3. I would feel comfortable expressing my true feelings to O.
4. If O were upset I would sometimes be afraid of showing that I care.
5. I might be afraid to confide my innermost feelings to O.
6. I would feel at ease telling O that I care about him/her.
7. I would have a feeling of complete togetherness with O.
8. I would be comfortable discussing significant problems with O.
9. A part of me would be afraid to make a long-term commitment to O.
10. I would feel comfortable telling my experiences, even sad ones, to O.
11. I would probably feel nervous showing O strong feelings of affection.
12. I would find it difficult being open with O about my personal thoughts.
13. I would feel uneasy with O depending on me for emotional support.
14. I would not be afraid to share with O what I dislike about myself.
15. I would be afraid to take the risk of being hurt in order to establish a closer relationship with O.
16. I would feel comfortable keeping very personal information to myself.
17. I would not be nervous about being spontaneous with O.
18. I would feel comfortable telling O things that I do not tell other people.
19. I would feel comfortable trusting O with my deepest thoughts and feelings.
20. I would sometimes feel uneasy if O told me about very personal matters.
21. I would be comfortable revealing to O what I feel are my shortcomings and handicaps.
22. I would be comfortable with having a close emotional tie between us.
23. I would be afraid of sharing my private thoughts with O.
24. I would be afraid that I might not always feel close to O.
25. I would be comfortable telling O what my needs are.
26. I would be afraid that O would be more invested in the relationship than I would be.
27. I would feel uncomfortable about having open and honest communication with O.
28. I would sometimes feel uncomfortable listening to O's personal problems.

29. I would feel at ease to completely be myself around O.
30. I would feel relaxed being together and talking about our personal goals.

Part B

31. I have shied away from opportunities to be close to someone.
32. I have held back my feelings in previous relationships.
33. There are people who think that I am afraid to get close to them.
34. There are people who think that I am not an easy person to get to know.
35. I have done things in previous relationships to keep me from developing closeness.

Překlad použitý ve výzkumu:

Pro mě naprosto necharakteristické	Pro mě málo charakteristické	Pro mě středně charakteristické	Pro mě velmi charakteristické	Pro mě naprosto charakteristické
1	2	3	4	5

Část A:

1. Cítím se nepříjemně, když mám vyprávět partnerovi o osobních věcech z minulosti, za něž se stydím.
2. Cítím neklid (úzkost, znepokojení), když mám s partnerem hovořit o tom, co mě hluboce ranilo.
3. Při vyjadřování svých skutečných citů partnerovi se cítím dobře.
4. Když je partner naštvaný, občas se bojím dát mu najevo, že to vnímám.
5. Bojím se svěřit partnerovi své nejnítěrnější pocity.
6. Cítím se dobře, když dávám partnerovi najevo, že mi na něm záleží.
7. S partnerem mám pocit naprosté soudržnosti.
8. Cítím se dobře, když si s partnerem povídám o závažných problémech.
9. Část mě sama se bojí dlouhodobého závazku s partnerem.
10. Cítím se dobře, když partnerovi sděluji své zkušenosti, ačkoli jsou tyto zkušenosti někdy smutné.

11. Když mám partnerovi projevít silnou náklonnost, jsem nervózní.
12. Co se týče mých osobních myšlenek, je pro mne obtížné být vůči partnerovi otevřený.
13. Vědomí, že je partner závislý na citové podpoře z mé strany, ve mně vyvolává neklid (úzkost, znepokojení).
14. Nebojím se partnerovi sdělit, s čím jsem na sobě nespokojený.
15. Když se s partnerem pokouším více citově sblížit, mám zároveň obavu, že raní mé city.
16. Cítím se dobře s vědomím, že si nechávám velmi osobní informace pro sebe.
17. Bezprostřední projevy citů vůči partnerovi ve mně nevyvolávají nervozitu.
18. Cítím se dobře, když se partnerovi svěřuji s věcmi, o kterých nikdo jiný neví.
19. Cítím se dobře, když se partnerovi důvěrně svěřuji se svými nejhlubšími myšlenkami a pocity.
20. Občas se cítím nepříjemně, když se mnou partner otevřeně mluví o velmi osobních záležitostech.
21. Cítím se dobře, když partnerovi odhaluji věci, které vnímám jako své nedostatky a zlozvyky.
22. Cítím se dobře s vědomím, že k sobě s partnerem vzájemně chováme hluboké city.
23. Bojím se s partnerem sdílet své osobní myšlenky.
24. Obávám se, že mi partner někdy není tak blízký, jak bych si přál/a.
25. Cítím se dobře, když partnerovi sděluji své potřeby.
26. Bojím se, že do našeho vztahu partner vkládá více než já.
27. Necítím se dobře, když s partnerem komunikujeme otevřeně a upřímně.
28. Naslouchání partnerovým osobním problémům ve mně občas vzbuzuje nepříjemné pocity.
29. Cítím se příjemně, když jsem ve společnosti partnera naprosto svůj/svá.
30. Cítím se uvolněně, když s partnerem vzájemně probíráme osobní cíle každého z nás.

Část B:

31. Vyhybal/a jsem se příležitostí být někomu nablízku.
32. V předchozích vztazích jsem své pocity zadržoval/a.
33. Jsou lidé, kteří si myslí, že se s nimi bojím sblížit.
34. Jsou lidé, kteří si myslí, že mě není snadné poznat.
35. V předchozích vztazích jsem dělal/a věci, které mi bránily v rozvoji blízkosti.

Investment Model Scale

Rusbult, Martz, & Agnew, 1998

Originální znění

Satisfaction Level Facet and Global Items

1. Please indicate the degree to which you agree with each of the following statements regarding your current relationship (circle an answer for each item).
 - a. My partner fulfills my needs for intimacy (sharing personal thoughts, secrets, etc.)
 - b. My partner fulfills my needs for companionship (doing things together, enjoying each other's company, etc.)
 - c. My partner fulfills my sexual needs (holding hands, kissing, etc.)
 - d. My partner fulfills my needs for security (feeling trusting, comfortable in a stable relationship, etc.)
 - e. My partner fulfills my needs for emotional involvement (feeling emotionally attached, feeling good when another feels good, etc.)
2. I feel satisfied with our relationship (please circle a number).
3. My relationship is much better than others' relationships.
4. My relationship is close to ideal.
5. Our relationship makes me very happy.
6. Our relationship does a good job of fulfilling my needs for intimacy, companionship, etc.

Quality of Alternatives Facet and Global Items

1. Please indicate the degree to which you agree with each statement regarding the fulfillment of each need in alternative relationships (e.g., by another dating partner, friends, family).
 - a. My needs for intimacy (sharing Don't personal thoughts, secrets, etc.) could be fulfilled in alternative relationships
 - b. My needs for companionship (doing things together, enjoying each other's company, etc.) could be fulfilled in alternative relationships

- c. My sexual needs (holding hands, kissing, etc.) could be fulfilled in alternative relationships
 - d. My needs for security (feeling trusting, comfortable in a stable relationship, etc.) could be fulfilled in alternative relationships
 - e. My needs for emotional involvement (feeling emotionally attached, feeling good when another feels good, etc.) could be fulfilled in alternative relationships
2. The people other than my partner with whom I might become involved are very appealing (please circle a number).
 3. My alternatives to our relationship are close to ideal (dating another, spending time with friends or on my own, etc.).
 4. If I weren't dating my partner, I would do fine-I would find another appealing person to date.
 5. My alternatives are attractive to me (dating another, spending time with friends or on my own, etc.).
 6. My needs for intimacy, companionship, etc., could easily be fulfilled in an alternative relationship.

Investment Size Facet and Global Items

1. Please indicate the degree to which you agree with each of the following statements regarding your current relationship (circle an answer for each item).
 - a. I have invested a great deal of time in our relationship
 - b. I have told my partner many private things about myself (I disclose secrets At All Slightly Moderately Completely to him/her)
 - c. My partner and I have an intellectual life together that would be difficult to replace
 - d. My sense of personal identity (who I am) is linked to my partner and our relationship memories
 - e. My partner and I share many memories
2. I have put a great deal into our relationship that I would lose if the relationship were to end (please circle a number).
3. Many aspects of my life have become linked to my partner (recreational activities, etc.), and I would lose all of this if we were to break up.
4. I feel very involved in our relationship-like I have put a great deal into it.

5. My relationships with friends and family members would be complicated if my partner and I were to break up (e.g., partner is friends with people I care about).
6. Compared to other people I know, I have invested a great deal in my relationship with my partner.

Commitment Level Items

1. I want our relationship to last for a very long time (please circle a number).
2. I am committed to maintaining my relationship with my partner.
3. I would not feel very upset if our relationship were to end in the near future.
4. It is likely that I will date someone other than my partner within the next year.
5. I feel very attached to our relationship-very strongly linked to my partner.
6. I want our relationship to last forever.
7. I am oriented toward the long-term future of my relationship (for example, I imagine being with my partner several years from now).

Překlad použitý ve výzkumu:

Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Neutrální postoj	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
1	2	3	4	5

Úroveň spokojenosti a obecné položky

1. Uveďte prosím, nakolik souhlasíte s každým z následujících výroků, týkajících se vašeho současného vztahu. Vyberte odpověď pro každé tvrzení.
 - a. Můj/moje partner/ka naplňuje mé potřeby týkající se intimity (sdílení osobních myšlenek, tajemství, atd.).
 - b. Můj/moje partner/ka naplňuje mé potřeby týkající se společně tráveného času (dělání věcí společně, užívání si společnosti jeden druhého, atd.)
 - c. Můj/moje partner/ka naplňuje mé sexuální potřeby (držení se za ruce, líbání, atd.).

- d. Můj/moje partner/ka naplňuje mé potřeby týkající se bezpečí (pocit důvěry, pohodní ve stabilním vztahu, atd.).
 - e. Můj/moje partner/ka naplňuje mé citové potřeby (pocit emočního propojení, pocit spokojenosti, když se druhý cítí dobře, atd.).
2. Cítím se spokojen/a s naším vztahem.
 3. Můj vztah je mnohem lepší než vztahy ostatních lidí.
 4. Můj vztah je téměř ideální.
 5. Náš vztah mě činí velmi šťastným/šťastnou.
 6. Náš vztah velmi dobře naplňuje mé potřeby týkající se intimity, společně tráveného času, atd.

Kvalita alternativních vztahů a obecné položky

1. Uveďte prosím, nakolik souhlasíte s každým z následujících výroků, týkajících se naplnění jednotlivých potřeb v rámci alternativního vztahu. Alternativní vztah chápejte jako jiný možný vztah, který máte (přátelé, rodina, jiný partner, aj.), v rámci kterého byste mohli uspokojit dané potřeby stejnou měrou, jako v aktuálním partnerském vztahu.
 - a. Mé potřeby důvěrnosti (sdílení osobních myšlenek, tajemství, atd.) by mohly být naplněny v alternativních vztazích.
 - b. Mé potřeby týkající se společně tráveného času (společné děláni věcí, užívání si společnosti toho druhého, atd.) by mohly být naplněny v alternativních vztazích.
 - c. Mé sexuální potřeby (držení se za ruce, líbání, atd.) by mohly být naplněny v alternativních vztazích.
 - d. Mé potřeby týkající se bezpečí (pocit důvěry, bezpečí ve stabilním vztahu, atd.) by mohly být naplněny v alternativních vztazích.
 - e. Mé citové potřeby (pocit emočního propojení, spokojenost, když se druhý cítí spokojený, atd.) by mohly být naplněny v alternativních vztazích.
2. Lidé, se kterými bych kromě svého partnera mohl/a navázat vztah, jsou pro mě velmi přitažliví.
3. Mé alternativní možnosti našeho vztahu jsou téměř ideální (chození s někým jiným, trávení času s přáteli nebo o samotě, atd.)
4. Kdybych nechodil/a se svým/svou partnerem/kou, vedlo by se mi dobře, našel/la bych si jinou přitažlivou osobu, se kterou bych chodil/a.

5. Mé alternativní možnosti našeho vztahu jsou pro mě atraktivní (chození s někým jiným, trávení času s přáteli, o samotě, atd.).
6. Mé potřeby pro intimitu, společně trávený čas, atd. by mohly být snadno naplněny v alternativním vztahu

Velikost investic a obecné položky

1. Uveďte prosím, nakolik souhlasíte s každým z následujících výroků, týkajících se vašeho současného vztahu. Vyberte odpověď pro každé tvrzení.
 - a. Do našeho vztahu jsem investoval/a velké množství času.
 - b. Svému/své partnerovi/ce jsem o sobě řekl/a mnoho osobních věcí (odhaluji mu/jí svá tajemství).
 - c. Se svým partnerem sdílíme intelektuální život, který by byl těžko nahraditelný.
 - d. Mé vnímání mé identity (toho, kdo jsem), je spojeno s mým/mou partnerem/kou a naším vztahem.
 - e. S mým partnerem sdílíme mnoho společných vzpomínek.
2. Do našeho vztahu jsem hodně vložil/a, a hodně bych ztratil/a, kdyby náš vztah skončil.
3. Mnoho oblastí mého života je spojených s mým/mou partnerem/kou (volnočasové aktivity, atd.) a kdybychom se rozešli, vše bych to ztratil/a.
4. Cítím se velmi zúčastněný/á v našem vztahu, hodně jsem do něj vložil/a.
5. Mé vztahy s přáteli a rodinnými příslušníky by se zkomplikovaly, kdybychom se s partnerem rozešli (např. můj partner se přátelí s lidmi, na kterých mi záleží).
6. Ve srovnání s ostatními lidmi, které znám, jsem investoval/a do mého partnerského vztahu opravdu hodně.

Míra závazku

1. Chci, aby náš vztah trval velmi dlouho.
2. Záleží mi na tom, abych s mým partnerem/kou udržel/a vztah.
3. Necítil/a bych se příliš rozrušený/á, kdyby měl náš vztah v blízké budoucnosti skončit.
4. Je pravděpodobné, že příští rok budu chodit s někým jiným, než s mým/mou současným/nou partnerem/kou.
5. Cítím k našemu vztahu silnou vazbu – se svým/svou partnerem/kou jsem velmi silně propojen.
6. Chci, aby náš vztah trval navždy.

7. Ve svém vztahu se zaměřuji na jeho dlouhodobou budoucnost (například si představuji, že jsme s partnerem/kou i za několik let)