

Přílohy

Příloha 1: Pražský dotazník spirituality (PSQ 36)

(Získáno od autorů pana profesora Pavla Řičana a paní docentky Pavlíný Janošové.)

Položky jsou hodnoceny na 5bodové škále: 1- věta *Vás vůbec nevystihuje*; 2- věta *Vás spíše nevystihuje*; 3- věta *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.
2. Pocítil jsem někdy, že jsem jakoby očištěn od něčeho, co mě vnitřně pošpinilo.
3. Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepříjemnosti.
4. Měl/a jsem někdy pocit, že se mi otvírá tajemství vesmíru a existence.
5. Někdy celé mé nitro naplní touha změnit svůj život a "začít znovu".
6. Cítil/a jsem někdy, že jsem v kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností.
7. Mívám chuť obejmout strom jako svého bratra nebo sestru.
8. Prožil jsem odpuštění, které jako by zázračně změnilo něčí život nebo lidské vztahy.
9. Když jsem s lidmi, prožiju někdy s překvapivou intenzitou, že jsem jedním/jednou z nich.
10. Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl.
11. Někdy se děším toho, jak strašně bych mohl/a zkazit svůj život.
12. Smrt je návrat někam „domů“.
13. Odpovědnost za přírodu je naším nejvyšším posvátným závazkem.
14. Někdy mě zaplaví soucit se všemi bytostmi, jež trpí.
15. Často toužím plně se otevřít tomu, co přijde.
16. Měl/a jsem někdy pocit, že se mé Já noří do nějaké větší skutečnosti, než jsem sám.
17. Existuje dost věcí, které bych nikdy neudělal/a, protože cítím, že by to zničilo moji lidskou podstatu.
18. Měl/a jsem někdy pocit, že jsem naplněn/a něčím lepším nebo vyšším, než jsem já sám/sama.
19. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou.
20. Někdy cítím, že podstatou mého života je předat dál to, co jsem získal díky druhým.
21. Často prožívám chvíle tiché radosti, která mě naplňuje tak, že se mi chce jásat, zpívat nebo plakat.
22. Prožil/a jsem někdy úplně sjednocení se Zemí a veškerým životem.
23. Mívám chvíle, kdy se mi hnusí zlo ve mně i mimo mě
24. Silně cítím, že existuje nejvyšší Pravda, i když ji nemůžeme plně poznat.
25. I neživé přírodě náleží nejvyšší respekt a úcta.
26. Někdy toužím věnovat celý svůj život boji dobra proti zlu.
27. Rozmanitost lidí, kteří dohromady i přes všechny rozdíly tvoří jednotu a dokonalost, mi připadá úžasná.
28. Měl/a jsem zkušenost, jako bych nahlédl/a do hlubiny toho, co je.
29. Setkal/a jsem se s takovou obětavou statečností, že jsem se zastyděl/a za vlastní zbabělost.
30. Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.
31. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši.
32. Jsou chvíle, kdy celou svou bytostí toužím po tom, aby všechny bytosti byly šťastné.
33. Ve společnosti lidí, s nimiž mě něco důležitého spojuje a s nimiž si rozumím, cítím hluboké souznění duší.
34. Prožil/a jsem setkání s takovou mocí a vznešeností, že jsem se toho až zděsil/a.
35. Pocítil/a jsem někdy z druhého člověka takovou čistotu, že jsem se sám cítil/a špinavý/á.
36. Pocítil/a jsem někdy, že jsem zahrnut/a v lásce, která objímá veškeré tvorstvo.

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

Položky jsou hodnoceny na 5bodové škále: *1- zcela nesouhlasím; 2- spíše nesouhlasím; 3- někdy souhlasím, někdy nesouhlasím; 4- spíše souhlasím; 5- zcela souhlasím*

1. Jsem schopný/á přizpůsobit se změnám.
2. Mám blízké a pevné vztahy.
3. Někdy může pomoci osud nebo Bůh.
4. Poradím si se vším, co přijde.
5. Předchozí úspěchy poskytují sebedůvěru pro nové výzvy.
6. Dívám se na věci s humorem.
7. Vyrovnat se se stresem člověka posiluje.
8. Po nemoci nebo obtížích jsem schopný se vzpamatovat.
9. Věci se nedějí bez důvodu.
10. Snažím se jak nejvíce můžu, nezávisle na tom, o co jde.
11. Člověk může dosáhnout svých cílů.
12. I když věci vypadají beznadějně, nevzdávám se.
13. Vím, kam se mohu obrátit pro pomoc.
14. I když jsem pod tlakem, soustředím se a myslím jasně.
15. Při řešení problému preferuji vedoucí roli.
16. Nenechám se jen tak odradit neúspěchem.
17. Považuji se za silného člověka.
18. Dokážu udělat nepopulární nebo nepříjemné rozhodnutí.
19. Umím si poradit s nepříjemnými pocity.
20. Jednám na základě intuice.
21. Mám silný pocit, že to co dělám, má smysl.
22. Mám svůj život pod kontrolou.
23. Mám rád/a výzvy.
24. Pracuji, abych dosáhl/a svých cílů.
25. Jsem hrdý na to, co jsem dokázal/a.