

FFMQ-15-CZ – Dotazník pěti aspektů všímavosti

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslo, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí.	téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často, téměř vždy
1. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
2. Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	5	4	3	2	1
4. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	5	4	3	2	1
5. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5
6. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
7. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	5	4	3	2	1
8. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	5	4	3	2	1
9. Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	5	4	3	2	1
10. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopný je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
11. Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
12. Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
13. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	5	4	3	2	1
14. Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	5	4	3	2	1
15. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5

Vyhodnocení

Abyste získali výsledek, sečtete, prosím, body u jednotlivých položek. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek ve sloupci označeném HS. Ve stejném řádku ve vedlejším sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100).

Vysvětlení

Dotazník pěti aspektů všímavosti posuzuje, do jaké míry si všímáte vlastních prožitků v přítomném okamžiku se zájmem a otevřeností. Schopnost všímavosti přitom můžeme považovat za základní předpoklad zdravého vztahu k sobě. Vyšší skóre na této škále je spojeno s větším porozuměním a přijetím vlastních emocí a s větší schopností ovlivňovat nepříjemné duševní stavy. Lidé s vyšším skóre na této škále lépe rozumí sami sobě, dokážou sami sebe lépe přijímat i se svými negativními vlastnostmi a mají také silnější pocit kompetence. Nižší skór souvisí naopak s větší úzkostí, nejistotou a emočními potížemi. Lidé s nižším skóre mívají o sobě mnohdy zkreslené představy a mívají také zvýšený sklon zabývat se obavami a pochybnostmi.

HS	%
15-39	5
40-42	10
43-44	15
45	20
46-47	25
48	30
49	35
50	40
51	45
52	50
53	55
54	60
55	65
56	70
57	75
58	80
59-60	85
61	90
62-64	95
65-75	100