

## PRÍLOHY

### PRÍLOHA A Vzor dotazníka REI (Racionálno – experienčný inventár)

#### REI

Nižšie sú uvedené výroky, ktoré popisujú určité situácie. Prečítajte si pozorne každý výrok a z čísel uvedených pri ňom zakrúžkujte to, ktoré najlepšie vystihuje Váš názor na tento výrok.

**1 -úplne nesúhlasím, 2 -čiastočne nesúhlasím, 3 -neviem, 4 -čiastočne súhlasím, 5 -úplne súhlasím**

1. Snažím sa vyhýbať situáciám, ktoré si vyžadujú premýšľať o niečom do hĺbky. 1 2 3 4 5
2. Rád sa spolieham na moje intuitívne dojmy. 1 2 3 4 5
3. Nie som veľmi dobrý v riešení komplikovaných problémov. 1 2 3 4 5
4. Nemám veľmi dobrý zmysel pre intuíciu. 1 2 3 4 5
5. Mám pôžitok z každej intelektuálnej výzvy. 1 2 3 4 5
6. Spoliehanie sa na svoj vnútorný pocit mi zvyčajne pomáha pri riešení problémov v živote. 1 2 3 4 5
7. Nie som veľmi dobrý v riešení problémov, ktoré vyžadujú podrobnú logickú analýzu. 1 2 3 4 5
8. Verím svojim predtuchám. 1 2 3 4 5
9. Nemám rád, keď musím veľa rozmýšľať. 1 2 3 4 5
10. Intuícia môže byť veľmi užitočným spôsobom ako riešiť problémy. 1 2 3 4 5
11. Rád riešim problémy, ktoré vyžadujú usilovne premýšľať. 1 2 3 4 5
12. Často používam inštinkt, keď sa rozhodujem o smere svojho konania. 1 2 3 4 5
13. Myslenie nie je to, čo rád robím. 1 2 3 4 5
14. Dôverujem mojim počiatočným pocitom o ľuďoch. 1 2 3 4 5
15. Nie som veľmi analytický mysliteľ. 1 2 3 4 5
16. Ak sa jedná o dôveru ľuďom, môžem sa zvyčajne spoľahnúť 1 2 3 4 5

- na svoj vnútorný pocit. 1 2 3 4 5
17. Podrobné logické uvažovanie nie je mojou silnou stránkou. 1 2 3 4 5
18. Ak by som sa spoliehal na svoj vnútorný pocit, často by som robil chyby. 1 2 3 4 5
19. Uprednostňujem komplexné (zložité) problémy pred jednoduchými problémami. 1 2 3 4 5
20. Nemám rád situácie, v ktorých sa musím spoliehať na intuíciu. 1 2 3 4 5
21. Nevyhovuje mi, keď mám dlhšie a do hĺbky o niečom premýšľať. 1 2 3 4 5
22. Myslím, že existujú chvíle, kedy sa človek môže spoliehať na intuíciu. 1 2 3 4 5
23. Nedokážem dobre rozmýšľať, keď som pod tlakom. 1 2 3 4 5
24. Myslím, že je hlúpe robiť dôležité rozhodnutia iba na základe pocitov. 1 2 3 4 5
25. Som oveľa lepší v riešení logických vecí ako väčšina ľudí. 1 2 3 4 5
26. Nemyslím si, že je dobrým nápadom spoliehať sa na vlastnú intuíciu v dôležitých rozhodnutiach. 1 2 3 4 5
27. Mám logické myslenie. 1 2 3 4 5
28. Všeobecne sa pri rozhodovaní neriadim svojimi pocitmi. 1 2 3 4 5
29. Rád myslím v abstraktných pojmoch. 1 2 3 4 5
30. Ak počúvam svoj vnútorný pocit pri zisťovaní odpovedí, len ťažko sa zmýlim. 1 2 3 4 5
31. Nemám problém dôsledne rozmýšľať o veciach. 1 2 3 4 5
32. Nechcem závisieť od nikoho, kto popisuje seba ako intuitívneho. 1 2 3 4 5
33. Spoliehanie sa na logiku mi zvyčajne v živote pomáha pri riešení problémov. 1 2 3 4 5
34. Moje rýchle úsudky nie sú zvyčajne také dobré ako väčšiny ľudí. 1 2 3 4 5
35. Poznať odpoveď bez toho aby som pochopil usudzovanie, ktoré je za tým, je pre mňa postačujúce. 1 2 3 4 5

36. Pri svojom konaní sa zvyčajne riadim srdcom. 1 2 3 4 5
37. Zvyčajne mám jasné, vysvetľujúce dôvody pre moje rozhodnutia. 1 2 3 4 5
38. Zvyčajne cítim, či je osoba dobrá alebo zlá, i keď neviem vysvetliť ako to viem. 1 2 3 4 5
39. Učenie sa novým spôsobom myslenia by bolo pre mňa zaujímavé. 1 2 3 4 5
40. Verím že moje predtuchy sú rovnako často nesprávne, ako aj správne. 1 2 3 4 5

## PRÍLOHA B Vzor dotazníka SSEIT (Sebavýpoved'ová škála emočnej inteligencie)

### SSEIT

Tento dotazník uvádza zoznam vyjadrení o rozmanitých témach. Prečítajte si každé tvrdenie a rozhodnite sa, či súhlasíte alebo nesúhlasíte s každým tvrdením nasledovne:

**(1) Výrazne nesúhlasím; (2) Mierne nesúhlasím; (3) Nepatrne nesúhlasím; (4) Nepatrne súhlasím; (5) Mierne súhlasím; (6) Výrazne súhlasím**

Označte križikom tú možnosť, ktorá najlepšie opisuje Váš názor. Nie sú žiadne správne alebo nesprávne odpovede. Uistite sa, či ste odpovedali na všetky tvrdenia.

1. Viem, v ktorom momente je potrebné, aby som hovoril/-a o svojich osobných problémoch druhým 1 2 3 4 5 6
2. Keď narazím na prekážku, spomeniem si na prekážky, ktoré som už stretol/-a a prekonal/-a 1 2 3 4 5 6
3. Myslím, že väčšinu vecí, ktoré začnem, robím dobre 1 2 3 4 5 6
4. Väčšina ľudí mi ľahko dôveruje 1 2 3 4 5 6
5. Zdá sa mi ťažké správne porozumieť neverbálnym správam iných 1 2 3 4 5 6
6. Väčšina významných udalostí môjho života ma viedla k prehodnoteniu toho, čo je dôležité a čo nie 1 2 3 4 5 6
7. Keď zmením náladu, zbadám nové možnosti 1 2 3 4 5 6
8. Prežívanie emócií je niečo, kvôli čomu stojí za to žiť 1 2 3 4 5 6
9. Uvedomujem si svoje emócie v momente, keď ich prežívam 1 2 3 4 5 6
10. Čakám, čo pozitívne sa mi v živote prihodí 1 2 3 4 5 6
11. Rád zdieľam svoje emócie s druhými 1 2 3 4 5 6
12. Keď prežívam pozitívnu emóciu chcem vedieť, ako si ju udržať dlhšie 1 2 3 4 5 6

- |  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 13. Organizujem akcie, ktoré iní oceňujú   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Vyhľadávam aktivity, ktoré mi robia radosť   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Som si vedomý/-á neverbálnych správ, ktoré vysielam druhým   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Prezentujem sa tak, aby som na druhých urobil/-a dobrý dojem   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Keď mám dobrú náladu, je pre mňa ľahké riešiť problémy   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Som schopný/á rozpoznať emócie, ktoré prežívajú druhí,<br>keď skúmam výrazy ich tváre                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Viem, prečo sa moja nálada mení  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Keď mám dobrú náladu, som schopný/-á mať nové nápady   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Dokážem ovládať svoje emócie   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Ľahko rozpoznávam svoje emócie v momente, keď ich prežívam   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Pri prekonávaní úloh sa motivujem predstavami o ich dobrých<br>výsledkoch                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Pochválim ľudí, keď sa im podarí urobiť niečo dobré  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Rozumiem neverbálnym správam, ktoré vysielajú druhí ľudia  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Keď mi niekto rozpráva o niečom dôležitom z jeho života,<br>precítim to, akoby som to sám/-a prežil/-a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Keď cítim, že sa moja emócia mení, automaticky dostanem<br>nové myšlienky                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Keď čelím výzve, vzdám sa, pretože mám strach, že neuspem  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. Stačí mi pozrieť sa na ľudí, aby som vedel, čo cítia   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. Keď niekomu nie je dobre, pomôžem mu, aby sa cítil lepšie  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. Svoju dobrú náladu používam na čelenie prekážkam   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. Podľa tónu hlasu dokážem povedať, ako sa človek cíti   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. Je pre mňa ťažké porozumieť, prečo ľudia cítia to, čo cítia  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### **PRÍLOHA C Thought Control Ability Questionnaire (TCAQ) - položky**

1. It is often difficult for me to fall asleep because my mind keeps going over personal problems
2. I often cannot avoid having upsetting thoughts
3. Although some people criticize me unfairly, I can't help thinking they might be right
4. I manage to have control over my thoughts even when under stress
5. I constantly censure my thoughts and actions
6. Any setback overwhelms me, no matter how small
7. I am usually successful when I decide not to think about something
8. I constantly evaluate whether my thoughts and actions are appropriate
9. It is very easy for me to stop having certain thoughts
10. I feel worried, frustrated or sad for a long time after having an embarrassing, troublesome or painful experience
11. It is easy for me to free myself of troublesome thoughts
12. Frequently, some thoughts or images take over my mind
13. There are negative things in my past that I cannot help remembering
14. There are few things in life that manage to trouble me
15. I haven't been able to get the argument I had with (my partner, my parents, a friend...) out of my head for several days
16. I consider myself a person who is good at controlling positive and negative emotions
17. My thoughts control me more than I control them
18. There are some thoughts that enter my head without me being able to avoid it
19. My thoughts are uncontrollable
20. I am not usually overwhelmed by unpleasant thoughts
21. I am unable to free myself from certain thoughts: e.g. "I am a failure", "I am useless", "I am no good at all", etc
22. I think other people have more control over their thoughts than I do

23. If I get angry or fight with someone, I can't stop thinking about it, and I can hardly work or concentrate
24. I get rid of uncomfortable thoughts or images almost effortlessly
25. I have much patience, and I do not lose my composure easily





10. Worrying helps me to get things sorted out in my mind	1	2	3	4
11. I cannot ignore my worrying thoughts	1	2	3	4
12. I monitor my thoughts	1	2	3	4
13. I should be in control of my thoughts all of the time	1	2	3	4
14. My memory can mislead me at times	1	2	3	4
15. My worrying could make me go mad	1	2	3	4
16. I am constantly aware of my thinking	1	2	3	4
17. I have a poor memory	1	2	3	4
18. I pay close attention to the way my mind works	1	2	3	4
19. Worrying helps me cope	1	2	3	4
20. Not being able to control my thoughts is a sign of weakness	1	2	3	4
21. When I start worrying, I cannot stop	1	2	3	4
22. I will be punished for not controlling certain thoughts	1	2	3	4
23. Worrying help me to solve problems	1	2	3	4
24. I have little confidence in my memory for places	1	2	3	4
25. It is bad to think certain thoughts	1	2	3	4
26. I do not trust my memory	1	2	3	4
27. If I could not control my thoughts, I would not be able to function	1	2	3	4
28. I need to worry, in order to work well	1	2	3	4

29. I have little confidence in my memory for

actions

1

2

3

4

30. I constantly examine my thoughts

1

2

3

4

**PRÍLOHA E Preklad META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised – MCQ-30) do slovenského jazyka – Bc. Veronika Látalová**

META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised) MCQ-30

*Adrian Wells & Sam Cartwright-Hatton (2002)*

Tento dotazník sa zaoberá názormi ľudí na ich spôsob myslenia. Dole sú uvedené niektoré z presvedčení, ktoré ľudia vo vzťahu k svojmu mysleniu uvádzajú. Prosím, prečítajte si každý výrok a zakrúžkovaním vhodného čísla vyjadrite, do akej miery s týmto výrokom vo všeobecnosti súhlasíte. Prosím uveďte odpoveď ku každej položke. Správne či nesprávne odpovede v tomto dotazníku neexistujú.

Pohlavie:.....

Vek:.....

Súhlasím:

1 = Vôbec; 2 = Málo; 3 = Stredne; 4 = Veľmi

1.	Moje obavy mi pomáhajú predchádzať budúcim problémom	1	2	3	4
2.	Moje obavy sú pre mňa nebezpečné	1	2	3	4
3.	Veľmi sa zaoberám svojimi myšlienkami	1	2	3	4
4.	Zo svojich obáv som znechutený/Z mojich obáv je mi zle	1	2	3	4
5.	Keď premýšľam o nejakom probléme, uvedomujem si spôsob, akým uvažujem	1	2	3	4
6.	Ak by som neovládol svoje obavy a tie sa potom naplnili, bola by to moja chyba	1	2	3	4
7.	Aby som zostal organizovaný, potrebujem sa obávať	1	2	3	4
8.	Nedôverujem svojej pamäti pre pojmy a názvy/ Nemôžem sa spoľahnúť na svoju schopnosť zapamätať si pojmy a názvy	1	2	3	4
9.	Moje obavy pretrvávajú bez ohľadu na to, ako veľmi sa usilujem zbaviť sa ich	1	2	3	4

10.	Obavy mi pomáhajú usporiadať si veci v hlave	1	2	3	4
11.	Nedokážem ignorovať svoje obavy	1	2	3	4
12.	Monitorujem/sledujem svoje myšlienky	1	2	3	4
13.	Neustále by som mal mať kontrolu nad svojimi myšlienkami	1	2	3	4
14.	Moja pamäť ma môže niekedy zradiť	1	2	3	4
15.	Zo svojich obáv by som mohol zošalieť	1	2	3	4
16.	Neustále si uvedomujem svoje myšlienky	1	2	3	4
17.	Mám zlú pamäť	1	2	3	4
18.	Venujem intenzívnu pozornosť tomu, akým spôsobom moja myseľ pracuje	1	2	3	4
19.	Obavy mi pomáhajú zvládať záťaž	1	2	3	4
20.	Neschopnosť ovládať vlastné myšlienky je znakom slabosti	1	2	3	4
21.	Keď sa začnem obávať, nedokážem prestať	1	2	3	4
22.	Za neschopnosť ovládať určité myšlienky ma stihne trest	1	2	3	4
23.	Obavy mi pomáhajú pri riešení problémov	1	2	3	4
24.	Nedôverujem svojej pamäti pre miesta/ Nemôžem sa spoľahnúť na svoju schopnosť zapamätať si miesta	1	2	3	4
25.	Nie je správne premýšľať o určitých veciach	1	2	3	4
26.	Nemôžem sa spoľahnúť na svoju pamäť	1	2	3	4
27.	Ak by som nedokázal ovládať svoje myšlienky, nebol by som schopný fungovať	1	2	3	4
28.	Aby som podal dobrý výkon, potrebujem sa obávať	1	2	3	4
29.	Nedôverujem svojej pamäti na činnosti/ Nemôžem sa spoľahnúť na svoju schopnosť zapamätať si činnosti	1	2	3	4
30.	Neustále skúmam svoje myšlienky	1	2	3	4

**PRÍLOHA F Preklad META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised – MCQ-30) do anglického jazyka – Bc. Lenka Kunová**

META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised)

*MCQ-30*

*Adrian Wells & Sam Cartwright-Hatton (2002)*

This inquiry is about ways of thinking (reasoning) and people opinions on them. Below, there is a few of the beliefs, which people linked to their thinking. Please, read each pronouncement and express your agreement by encircling suitable number of answer. Do not forget express your opinion to every pronouncement. There are no correct or wrong answers in this inquiry.

Sex:.....

Age:.....

I agree...

1 = Not at all; 2 = A little;

3 = Mostly; 4 = Completely

1.	My apprehensions (worries) help me prevent future problems.	1	2	3	4
2.	My apprehensions are dangerous for me.	1	2	3	4
3.	I occupied myself with my thoughts a lot.	1	2	3	4
4.	I am sick and tired of my apprehensions.	1	2	3	4
5.	When I am thinking about some problem I can realize how I am dealing with it.	1	2	3	4
6.	If I could not handle my apprehensions and they came true It would be my fault.	1	2	3	4
7.	To stay organized It is important to have my apprehensions.	1	2	3	4
8.	I cannot rely on my memory for names and titles.	1	2	3	4
9.	My apprehensions continue no matter how hard I try to get rid of them.	1	2	3	4
10.	My apprehensions help me straighten my				

	thoughts.	1	2	3	4
11.	It is impossible to ignore my apprehensions.	1	2	3	4
12.	I am monitoring/ checking my thoughts.	1	2	3	4
13.	My thoughts should be constantly under control.	1	2	3	4
14.	My memory can betray me sometime.	1	2	3	4
15.	I could go crazy from my apprehensions.	1	2	3	4
16.	I perceive my thoughts all the time.	1	2	3	4
17.	My memory is bad.	1	2	3	4
18.	I am giving full attention to my mind and way how it works.	1	2	3	4
19.	Apprehensions help me handle (cope with) stress.	1	2	3	4
20.	Disability of control my own thoughts is sign of weakness.	1	2	3	4
21.	When I start worrying I can't stop.	1	2	3	4
22.	I will be punished If I can't handle some specified thoughts.	1	2	3	4
23.	My worries help me with solving problems.	1	2	3	4
24.	I do not trust my memory for places. I can't rely on my memory for places.	1	2	3	4
25.	It is not right to think about some things.	1	2	3	4
26.	I can't rely on my memory.	1	2	3	4
27.	I won't be able to function well if I don't have my thoughts under control.	1	2	3	4
28.	When I want to achieve a high goal, I have to worry.	1	2	3	4
29.	I do not trust my memory for activities. I can't rely on my memory for activities.	1	2	3	4
30.	I am exploring my thoughts all the time.	1	2	3	4

**PRÍLOHA G Preklad META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised – MCQ-30) do slovenského jazyka – Bc. Nina Ďurčová**

META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised) MCQ-30

*Adrian Wells & Sam Cartwright-Hatton (2002)*

Tento dotazník je zameraný na to, ako vnímajú ľudia svoje myslenie.

Nižšie je uvedených niekoľko názorov, ktoré ľudia uvádzajú. Prečítajte si, prosím, každý výrok a zakrúžkovaním príslušného čísla vyjadrite, ako veľmi s ním vo všeobecnosti súhlasíte. Odpovedzte prosím na všetky položky, neexistuje správna alebo nesprávna odpoveď.

Pohlavie:.....

Vek:.....

1 = Nesúhlasím;

2 = Skôr nesúhlasím;

3 = Skôr súhlasím;

4 = Úplne súhlasím

1.	Moje obavy mi pomáhajú predísť problémom v budúcnosti	1	2	3	4
2.	Moje obavy sú pre mňa nebezpečné	1	2	3	4
3.	Veľa premýšľam o svojich myšlienkach	1	2	3	4
4.	Mojimi obavami si môžem spôsobiť nevoľnosť	1	2	3	4
5.	Som si vedomý/á toho, ako funguje moja myseľ, keď premýšľam nad problémom	1	2	3	4
6.	Keby som neovládal/neovládala obavu, a potom by sa naplnila, bola by to moja chyba	1	2	3	4
7.	Potrebujem sa obávať, aby som bol/a dôsledný	1	2	3	4
8.	Nedôverujem svojej pamäti pre pojmy a názvy	1	2	3	4
9.	Moje obavy pretrvávajú, bez ohľadu na to, ako veľmi sa ich snažím zastaviť	1	2	3	4

10.	Obavy mi pomáhajú utriediť si myšlienky v mysli	1	2	3	4
11.	Nedokážem ignorovať svoje obavy	1	2	3	4
12.	Kontrolujem svoje myšlienky	1	2	3	4
13.	Mal/a by som mať pod kontrolou svoje myšlienky po celý čas	1	2	3	4
14.	Moja pamäť ma môže občas uviesť do omylu	1	2	3	4
15.	Zo mojich obáv by som sa mohol/mohla zbláznit'	1	2	3	4
16.	Som si stále vedomý/á svojho myslenia	1	2	3	4
17.	Mám slabú pamäť	1	2	3	4
18.	Veľkú pozornosť venujem spôsobu, akým funguje moja myseľ	1	2	3	4
19.	Obavy mi pomáhajú zvládať záťaž	1	2	3	4
20.	Neschopnosť ovládať svoje myšlienky je znakom slabosti	1	2	3	4
21.	Keď sa začnem obávať, nedokážem prestať	1	2	3	4
22.	Budem potrestaný/á za to, že nie som schopná ovládať určité myšlienky	1	2	3	4
23.	Obavy mi pomáhajú riešiť problémy	1	2	3	4
24.	Nedôverujem svojej pamäti pre miesta	1	2	3	4
25.	Nie je dobré myslieť si určité myšlienky	1	2	3	4
26.	Neverím svojej pamäti	1	2	3	4
27.	Keby som nemohol/nemohla ovládať svoje myšlienky, nemohol/nemohla by som				



	pracovať/ fungovať	1	2	3	4
28.	Potrebujem sa obávať, aby som dobre pracoval/a	1	2	3	4
29.	Nedôverujem svojej pamäti na činnosti	1	2	3	4
30.	Neustále skúmam svoje myšlienky	1	2	3	4

**PRÍLOHA H Preklad META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised – MCQ-30) do anglického jazyka – Bc. Veronika Farská**

META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised)

*MCQ-30*

*Adrian Wells & Sam Cartwright-Hatton (2002)*

This questionnaire focuses on how people perceive their thinking. There are some people's views below. Read each statement and circle the number that best reflects your opinion. Please respond to all statements. Remember there is no right or wrong answer.

Sex:.....

Age:.....

1 = Disagree; 2 = Mostly disagree; 3 = Mostly agree; 4 = Totally agree

1.	My worries helps me to prevent future problems	1	2	3	4
2.	My worries are dangerous for me	1	2	3	4
3.	I think a lot about my thoughts	1	2	3	4
4.	My worries can make me sick	1	2	3	4
5.	I know how my mind works when I think of the problem	1	2	3	4
6.	If I did not control my worries and it suddenly happen, it would be my fault	1	2	3	4
7.	I need to be worried to make myself more responsible	1	2	3	4
8.	I do not rely on my memory of names and terms	1	2	3	4
9.	My worries continue even I try to stop it	1	2	3	4
10.	My worries help me to organise my thoughts	1	2	3	4
11.	I can not ignore my worries	1	2	3	4
12.	I control my thoughts	1	2	3	4
13.	I should control my thoughts permanently	1	2	3	4
14.	My memory can mislead me	1	2	3	4
15.	My worries can make me crazy	1	2	3	4

16.	All the time I am aware of my thinking	1	2	3	4
17.	I have a poor memory	1	2	3	4
18.	I concentrate a lot on how my mind works	1	2	3	4
19.	My worries help me to cope with stress	1	2	3	4
20.	Disability to control ourselves thoughts is a sign of weakness	1	2	3	4
21.	When I start to worry, I can not stop it	1	2	3	4
22.	I will be punished for not controlling my thoughts	1	2	3	4
23.	My worries help me to solve the problems	1	2	3	4
24.	I do not rely on my memory for places	1	2	3	4
25.	It is not good to think certain thoughts	1	2	3	4
26.	I do not trust my memory	1	2	3	4
27.	If I could not control my thoughts, I would not be able to work	1	2	3	4
28.	I need to be worried to make good results when I am working	1	2	3	4
29.	I do not trust my memory for activities	1	2	3	4
30.	All the time I explore my thoughts	1	2	3	4

**PRÍLOHA I Finálna verzia META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised – MCQ-30), ktorá bola predložená probantom**

META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (Revised)

*MCQ-30*

*Adrian Wells & Sam Cartwright-Hatton (2002)*

Tento dotazník je zameraný na to, ako vnímajú ľudia svoje myslenie.

Nižšie je uvedených niekoľko názorov, ktoré ľudia vo vzťahu k svojmu mysleniu uvádzajú. Prosím, prečítajte si každý výrok a zakrúžkovaním vhodného čísla vyjadrite, do akej miery s týmto výrokom vo všeobecnosti súhlasíte. Prosím uveďte odpoveď ku každej položke. Správne či nesprávne odpovede v tomto dotazníku neexistujú.

Pohlavie:.....

Vek:.....

1 = Nesúhlasím; 2 = Skôr nesúhlasím; 3 = Skôr súhlasím; 4 = Úplne súhlasím

1.	Moje obavy mi pomáhajú predchádzať problémom v budúcnosti	1	2	3	4
2.	Moje obavy sú pre mňa nebezpečné	1	2	3	4
3.	Veľa premýšľam o svojich myšlienkach	1	2	3	4
4.	Mojimi obavami si môžem spôsobiť nevoľnosť	1	2	3	4
5.	Uvedomujem si spôsob, akým uvažujem, keď premýšľam nad problémom	1	2	3	4
6.	Keby som neovládal/neovládala svoju obavu, a tá by sa potom naplnila, bola by to moja chyba	1	2	3	4
7.	Potrebujem sa obávať, aby som bol/a dôsledný	1	2	3	4
8.	Nedôverujem svojej pamäti pre				

	pojmy a názvy	1	2	3	4
9.	Moje obavy pretrvávajú bez ohľadu na to, ako veľmi sa ich snažím zastaviť	1	2	3	4
10.	Obavy mi pomáhajú utriediť si myšlienky v hlave	1	2	3	4
11.	Nedokážem ignorovať svoje obavy	1	2	3	4
12.	Kontrolujem svoje myšlienky	1	2	3	4
13.	Mal/a by som mať pod kontrolou svoje myšlienky po celý čas	1	2	3	4
14.	Moja pamäť ma môže občas uviesť do omylu	1	2	3	4
15.	Z mojich obáv by som sa mohol/mohla zbláznit'	1	2	3	4
16.	Neustále si uvedomujem svoje myšlienky	1	2	3	4
17.	Mám slabú pamäť	1	2	3	4
18.	Veľkú pozornosť venujem spôsobu, akým funguje moja myseľ	1	2	3	4
19.	Obavy mi pomáhajú zvládať záťaž	1	2	3	4
20.	Neschopnosť ovládať svoje myšlienky je znakom slabosti	1	2	3	4
21.	Keď sa začnem obávať, nedokážem prestať	1	2	3	4
22.	Budem potrestaný/á za to, že nie som schopná ovládať určité myšlienky	1	2	3	4
23.	Obavy mi pomáhajú pri riešení problémov	1	2	3	4
24.	Nedôverujem svojej pamäti na miesta	1	2	3	4
25.	Nie je správne premýšľať o určitých veciach	1	2	3	4

26.	Neverím svojej pamäti	1	2	3	4
27.	Keby som nemohol/nemohla ovládať svoje myšlienky, nemohol/nemohla by som pracovať	1	2	3	4
28.	Potrebujem sa obávať, aby som dobre pracoval/a	1	2	3	4
29.	Nedôverujem svojej pamäti na činnosti	1	2	3	4
30.	Neustále skúmam svoje myšlienky	1	2	3	4

## PRÍLOHA J Vzor škály ŠPS (Škála prežívaného strachu)

### ŠPS

Zamyslite sa nad tým, ako ste prežívali predchádzajúcu hru a vyjadrite, ako intenzívne ste prežívali emóciu strachu v jednotlivých fázach hry na škále od 1 do 7.

Číslo jeden vyjadruje, že emóciu strachu ste vôbec nepocíťovali a číslo sedem vyjadruje najintenzívnejšie prežívanie emócie strachu.

<b>Strach</b>	<b>Vôbec</b>							<b>Úplne</b>
- v prvej fáze hry (cca do 20 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v druhej fáze hry (cca od 20 do 60 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v tretej fáze hry (cca od 60 do 100 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	

---

Ak ste pocíťovali iné emócie, napíšte aké a opäť vyjadrite mieru ich prežívania na škále od 1 do 7:

emócia: .....	<b>Vôbec</b>							<b>Úplne</b>
- v prvej fáze hry (cca do 20 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v druhej fáze hry (cca od 20 do 60 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v tretej fáze hry (cca od 60 do 100 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	

emócia: .....	<b>Vôbec</b>							<b>Úplne</b>
- v prvej fáze hry (cca do 20 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v druhej fáze hry (cca od 20 do 60 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v tretej fáze hry (cca od 60 do 100 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	

emócia: .....	<b>Vôbec</b>							<b>Úplne</b>
- v prvej fáze hry (cca do 20 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v druhej fáze hry (cca od 20 do 60 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	
- v tretej fáze hry (cca od 60 do 100 volieb)	1	2	3	4	5	6	7	

**PRÍLOHA K Vzor informovaného súhlasu pre probantov z experimentálnej skupiny1**

**Informovaný súhlas**

Ja, dolu podpísaný/á ..... súhlasím s mojou účasťou v projekte Bc. Moniky Mihálikovej, študentky druhého ročníka magisterského stupňa štúdia odboru Psychológia na UKF, FSVaZ pre účel vypracovania diplomovej práce. Zároveň prehlasujem, že som bol/a oboznámený/á s anonymnou administráciou výsledkov a odobrujem, že som bol/a oboznámený/á s tým, že súčasťou experimentu bude sledovanie filmových ukážok, ktorých súčasťou sú zastrašujúce scény .

---

podpis



**PRÍLOHA L Vzor informovaného súhlasu pre probantov z experimentálnej skupiny  
2 a z kontrolnej skupiny**

**Informovaný súhlas**

Ja, dolu podpísaný/á ..... súhlasím s mojou  
účasťou v projekte Bc. Moniky Mihálikovej, študentky druhého ročníka magisterského  
stupňa štúdia odboru Psychológia na UKF, FSVaZ pre účel vypracovania diplomovej práce  
a zároveň prehlasujem, že som bol/a oboznámený/á s anonymnou administráciou  
výsledkov.

---

podpis

## PRÍLOHA M FREKVENČNÉ TABUĽKY VYBRANÝCH PREMENNÝCH

### PRÍLOHA M.1 *Frekvenčná tabuľka premennej výkon v Iovskom hernom teste (n = 32)*

	Početnosti	Percentá
Validné -40	1	3.1
-34	2	6.2
-28	2	6.2
-26	1	3.1
-24	3	9.4
-16	1	3.1
-14	1	3.1
-12	2	6.2
-8	1	3.1
-6	1	3.1
-4	2	6.2
0	3	9.4
2	1	3.1
4	1	3.1
6	1	3.1
8	2	6.2
10	1	3.1
12	3	9.4
14	1	3.1
28	1	3.1
50	1	3.1
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

### PRÍLOHA M.2 *Frekvenčná tabuľka premennej preferovaný štýl rozhodovania v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

	Početnosti	Percentá
decidenti preferujúci experienčný štýl rozhodovania	7	21.9

decidenti preferujúci racionálny štýl rozhodovania	15	46.9
decidenti s experienčným aj racionálnym štýlom rozhodovania	10	31.2
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.3**     *Frekvenčná tabuľka premennej výkon v Iovskom hernom teste v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

	Početnosti	Percentá
Validné -82	1	3.1
-76	1	3.1
-44	1	3.1
-42	1	3.1
-36	1	3.1
-28	1	3.1
-24	1	3.1
-20	2	6.2
-18	1	3.1
-16	2	6.2
-14	1	3.1
-12	1	3.1
-10	1	3.1
-8	4	12.5
-4	3	9.4
0	2	6.2
2	2	6.2
4	1	3.1
10	1	3.1
12	1	3.1
16	1	3.1
32	1	3.1
42	1	3.1
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.4** *Frekvenčná tabuľka premennej preferovaný štýl rozhodovania v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

	Početnosti	Percentá
decidenti preferujúci experienčný štýl rozhodovania	6	18.8
decidenti preferujúci racionálny štýl rozhodovania	17	53.1
decidenti s experienčným aj racionálnym štýlom rozhodovania	9	28.1
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.5** *Frekvenčná tabuľka premennej výkon v Iowskom hernom teste v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

	Početnosti	Percentá
Validné -48	1	3.1
-42	1	3.1
-40	2	6.2
-30	2	6.2
-22	3	9.4
-20	1	3.1
-16	1	3.1
-10	1	3.1
-8	1	3.1
-2	1	3.1
0	2	6.2
4	2	6.2
6	3	9.4
8	2	6.2
10	1	3.1

	12	2	6.2
	18	1	3.1
	22	1	3.1
	24	2	6.2
	72	1	3.1
	92	1	3.1
Celkom		32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.6** *Frekvenčná tabuľka premennej najintenzívnejšie prežívaný strach (podľa Škály prežívaného strachu) v prvej fáze Iowského herného testu v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

	Percentá	Početnosti
Validné nízka intenzita strachu (1234)	13	40.6
vysoká intenzita strachu (567)	19	59.4
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.7** *Frekvenčná tabuľka premennej schopnosť emočnej regulácie u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

	Početnosti	Percentá
Validné 35	1	3.1
36	1	3.1
38	1	3.1
39	1	3.1
40	2	6.2

41	1	3.1
42	3	9.4
44	2	6.2
45	4	12.5
46	3	9.4
47	3	9.4
48	4	12.5
50	1	3.1
51	2	6.2
52	2	6.2
53	1	3.1
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.8** *Frekvenčná tabuľka premennej schopnosť emočnej regulácie u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

		Početnosti	Percentá
Validné	29	1	3.1
	30	1	3.1
	35	1	3.1
	37	1	3.1
	38	3	9.4
	40	3	9.4
	42	3	9.4
	43	2	6.2
	44	3	9.4

	45	4	12.5
	46	2	6.2
	47	2	6.2
	48	1	3.1
	49	2	6.2
	50	3	9.4
Celkom		32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.9**

*Frekvenčná tabuľka premennej schopnosť metakognícií u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

		Početnosti	Percentá
Validné	49	1	3.1
	50	1	3.1
	53	1	3.1
	55	1	3.1
	58	2	6.2
	59	2	6.2
	60	1	3.1
	62	1	3.1
	63	1	3.1
	64	1	3.1
	65	2	6.2
	66	1	3.1
	67	1	3.1
	70	2	6.2

71	5	15.6
72	2	6.2
73	1	3.1
75	1	3.1
78	1	3.1
79	1	3.1
80	1	3.1
93	1	3.1
94	1	3.1
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

**PRÍLOHA M.10** *Frekvenčná tabuľka premennej schopnosť metakognícií u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

		Početnosti	Percentá
Validné	54	2	6.2
	56	1	3.1
	57	1	3.1
	60	1	3.1
	63	1	3.1
	64	1	3.1
	65	2	6.2
	66	2	6.2
	67	1	3.1
	68	2	6.2
	69	2	6.2
	70	1	3.1



71	2	6.2
73	3	9.4
74	2	6.2
75	1	3.1
76	1	3.1
77	2	6.2
80	1	3.1
84	1	3.1
85	1	3.1
91	1	3.1
Celkom	32	100.0

n = počet probantov

## PRÍLOHA N ŠTATISTICKÉ UKAZOVATELE ÚROVNE A VARIABILITY VYBRANÝCH PREMENNÝCH

### PRÍLOHA N.1 *Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej výkon v Iovskom hernom teste (n = 32)*

		IGT
N	Validné	32
	Chýbajúce	0
Priemer		-5.38
Medián		-4.00
Modus		-24
Štd. odchýlka		19.697
Rozptyl		387.984
Variačné rozpätie		90
Minimum		-40
Maximum		50

n = počet probantov, IGT = výkon v Iovskom hernom teste

### PRÍLOHA N.2 *Štatistické ukazovatele úrovne premennej preferovaný štýl rozhodovania v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

N	Validné	32
	Chýbajúce	0
	Modus	2

n = počet probantov

### PRÍLOHA N.3 *Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej výkon v Iovskom hernom teste v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

		IGT
N	Validné	32
	Chýbajúce	0

Priemer	-11.94
Medián	-8.00
Modus	-8
Štd. odchýlka	25.392
Rozptyl	644.770
Variačné rozpätie	124
Minimum	-82
Maximum	42

n = počet probantov, IGT = výkon v Iowskom hernom teste

**PRÍLOHA N.4** *Štatistické ukazovatele úrovne premennej preferovaný štýl rozhodovania v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

N	Validné	32
	Chýbajúce	0
	Modus	2

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.5** *Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej výkon v Iowskom hernom teste v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

	IGT	
N	Validné	32
	Chýbajúce	0
Priemer		-.75
Medián		2.00
Modus		-22
Štd. odchýlka		29.833
Rozptyl		890.000
Variačné rozpätie		140
Minimum		-48

Maximum	92
---------	----

n = počet probantov, IGT = výkon v Iowskom hernom teste

**PRÍLOHA N.6**      *Štatistické ukazovatele úrovne premennej kontrolná skupina (n = 32)*

N	Validné	32
	Chýbajúce	0
	Modus	2

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.7**      *Štatistické ukazovatele úrovne premennej experimentálna skupina 2 (n = 32)*

N	Validné	32
	Chýbajúce	0
	Modus	0

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.8**      *Štatistické ukazovatele úrovne premennej experimentálna skupina 1 (n = 32)*

N	Validné	32
	Chýbajúce	0
	Modus	1

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.9**      *Štatistické ukazovatele úrovne premennej najintenzívnejšie prežívaný strach (podľa Škály prežívaného strachu) v prvej fáze Iowského herného testu v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

		strach
N	Validné	32
	Chýbajúce	0

Modus	2
-------	---

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.10** *Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej schopnosť emočnej regulácie u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

		schopnosť emočnej regulácie
N	Validné	32
	Chýbajúce	0
Priemer		45.09
Medián		45.50
Modus		45
Štd. odchýlka		4.651
Rozptyl		21.636
Variačné rozpätie		18
Minimum		35
Maximum		53

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.11** *Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej schopnosť emočnej regulácie u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

		schopnosť emočnej regulácie
N	Validné	32
	Chýbajúce	0
Priemer		42.84

Medián	44.00
Modus	45
Štd. odchýlka	5.335
Rozptyl	28.459
Variačné rozpätie	21
Minimum	29
Maximum	50

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.12** *Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej schopnosť metakognícií u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku pri aktuálnom prežívaní strachu (n = 32)*

		schopnosť metakognícií
N	Validné	32
	Chýbajúce	0
Priemer		67.62
Medián		68.50
Modus		71
Štd. odchýlka		10.512
Rozptyl		110.500
Variačné rozpätie		45
Minimum		49
Maximum		94

n = počet probantov

**PRÍLOHA N.13**

*Štatistické ukazovatele úrovně a variability premennej schopnosti metakognícií u probantov rozhodujúcich sa v podmienkach časového tlaku (n = 32)*

	schopnosť metakognícií
N Validné	32
Chýbajúce	0
Priemer	69.84
Medián	69.50
Modus	73
Štd. odchýlka	8.696
Rozptyl	75.620
Variačné rozpätie	37
Minimum	54
Maximum	91

n = počet probantov