

1 PŘÍLOHY:

DOTAZNÍK D-S-F – Příloha č. 1

D O T A Z N Í K

D – S – F

Instrukce k vyplňování dotazníku:

V dotazníku jsou uvedeny některé základní podmínky a okolnosti života.

Každou z nich pozorně přečtěte a označte:

- a) za jak důležitou ji pro sebe sama považujete
- b) jak jste spokojen (a) s úrovní jejího dosahování

Toto označení provádějte zakroužkováním příslušných číslic a sice:

u škály důležitosti:

0 = zcela nedůležité

1 = málo důležité

2 = podprůměrně důležité

3 = průměrně důležité

4 = značně důležité

5 = obzvláště důležité

u škály spokojenosti:

0 = zcela nespokojen

1 = velmi málo spokojen

2 = podprůměrně spokojen

3 = průměrně spokojen

4 = značně spokojen

5 = plně spokojen

Podmínky či okolnosti života	důležitost pro vás	spokojenost s dosahováním	
ZÁKLADNÍ MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ (základní prostředky k životu, jako bydlení, ošacení, jídlo apod.)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	1.
ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ (dostupnost vyššího životního standartu, uspokojování potřeb a zálib)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	2.

KULTURNÍ VYŽITÍ (možnost návštěvy kulturních podniků, dostupnost literatury, hudby...)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	3.
KVALITA SLUŽEB (obchodů, restaurací, prádelen, opravárenských zařízení a jiných služeb)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	4.
MOBILNOST (snadná dosažitelnost potřeb kultury, služeb A zaměstnání z místa bydliště)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	5.
PRACOVNÍ MOŽNOSTI (možnost přiměřené práce v blízkosti místa bydliště)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	6.
ÚROVEŇ VZTAHŮ NA PRACOVÍŠTI (vztahy mezi spolupracovníky, vztah nadřízeného, podřízených apod.)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	7.
PERSPEKTIVA PRACOVNÍHO RUSTU (možnost vyššího pracovního zařazení, dalšího vzdělávání, prohloubení specializace apod.)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	8.
PRACOVNÍ USPOKOJENÍ (zajímavá práce, zařazení odpovídá schopnostem)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	9.
OHODNOCENÍ PRÁCE (pracovní ohodnocení odpovídá kvalifikačním Nárokům a pracovní námaze)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	10.
USPOKOJENÍ ZÁJMU A KONÍČKU (dostatek volného času a možnosti věnovat Se přiměřeně svým mimopracovním zájmům)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	11.
VÝBĚR VHODNÉHO PARTNERA (výběr partnera v souladu s představami)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	12.

KVALITA SOUŽITÍ MEZI PARTNERY (vzájemné porozumění, soulad, přiměřený čas věnovat se partnerovi)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	13.
SOULAD V RODINĚ (porozumění a soulad mezi rodiči a dětmi)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	14.
ZABEZPEČENÍ DĚTÍ (přiměřené prostředí života dětí, budoucí Možnost uplatnit se)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	15.
KVALITA SOUSEDSKÝCH VZTAHU (vycházení se sousedy, spolubydlicími aj.)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	16.
KVALITA PŘÁTELSKÝCH VZTAHU (nalezení vhodných přátel, u nichž lze najít Porozumění, pomoc, apod..)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	17.
PŘIMĚŘENOST ŽIVOTNÍCH NÁROKU (zvládnutelnost úkolů, požadavků a povinností v práci i mimo ní)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	18.
OPTIMISMUS A SEBEDUVĚRA (důvěra ve vlastní síly a schopnosti, Zvládnutí dalších úkolů)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	19.
REALIZACE ŽIVOTNÍCH CÍLU (možnost uskutečňovat své životní cíle a představy o smyslu a náplni života)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	20.
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ (bez vážnějších psychických potíží)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	21.
TĚLESNÉ ZDRAVÍ (bez vážnějších tělesných obtíží)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	22.

ÚROVEŇ SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ PÉČE (dostupnost kvalitní zdravotní a sociální péče)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	23.
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST (pocit spokojenosti s průběhem vlastního života)	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5	24.

DOTAZNÍK HODOR - Příloha č. 2

AK =

AH =

BR =

PF =

Návod k vyplnění dotazníku:

Na následujících pěti stranách jsou dvojice vět, které se podobají této dvojici:

- Schovávat staré šatstvo pro případ potřeby
- Dávat pryč staré šatstvo, aby nepřekáželo

Vaším úkolem je označit u každé dvojice vět jednu z obou možností, a to tu, kterou považujete pro sebe za správnější, vhodnější způsob života. Nejde tedy o to, jak skutečně žijete a jednáte, nýbrž o to, jakým způsobem byste si přál v určitých situacích žít a jednat. Lidé jsou různí a přejí si žít různým způsobem. Proto si v tomto dotazníku můžete vybrat vždy tu z obou vět, která je bližší Vaší představě správného života. Někdy se vám bude zdát těžké rozhodnout se pro jednu z obou vět. Ani v takovém případě však dvojici nevynechávejte a označte laskavě tu z obou vět, která alespoň o trochu více vyhovuje Vašemu názoru na správný osobní život.

Svou volbu vždy označte křížkem umístěným do závorek nalevo () od zvolené věty (buď horní nebo dolní). Například takto:

- Schovávat staré šatstvo pro případ potřeby
- Dávat pryč staré šatstvo, aby nepřekáželo

DOTAZNÍK:

1. Jíst skromně a málo
 Dopřát si dobrého jídla podle chuti

2. Odpočinout si o dovolené od plánovaného života
 Udělat si plán pro užití dovolené

3. () Strávit čas ve vlaku pozorováním krajiny
 () Využít čas ve vlaku k prostudování něčeho
4. () Vést si zápisy o výdejích
 () Vydávat peníze bez zapisování
5. () Nerozčilovat se debatami s příbuznými
 () Snažit se přesvědčit příbuzné o svém názoru
6. () Být připraven změnit svůj názor podle nových zkušeností
 () Mít na každou otázku pevný, neměnný názor
7. () Číst spíše knihy, nad kterými si odpočinu
 () Číst raději knihy, nad kterými se musím namáhat, abych rozuměl
8. () Brát si za vzor lidi, kteří dokázali hodně vykonat
 () Brát si za vzor lidi, kteří se dovedou moudře zamyslet
9. () Odpočinout si po práci od přemýšlení
 () Bystřit si hlavu křížovkami či jinými hlavolamy
10. () Prosazovat své nápady i přes nepochopení druhých
 () Nestěžovat si život pracovními nápady, jež lidé nechápou
11. () Po práci něco doma pro potěšení tvořit
 () Po práci si něco doma přečíst či poslechnout
12. () Přečíst si i knihy, které hodně dráždivě píší o pohlavním životě
 () Nečíst knihy, které hodně dráždivě líčí pohlavní život

13. () Utrhnout si občas chvíli na nečinné zadumání
() Mít každou den naplněný činností od rána do večera
14. () Dělat si předem program na soboru i na neděli
() Soboty a neděle užít spíše podle okamžitého nápadu
15. () Zařídit si život tak, abych si nemusil nic odříkat
() Umět si každý den odříct nějakou choutku
16. () Odpočinout si od práce tím, že si v klidu přemýšlím, čtu apod.
() Odpočinout si po práci tím, že si vymyslím práci jiného druhu
17. () Vyhýbat se lenošení o dovolené
() O dovolené si klidně zalenošit
18. () Nestarat se v zimě příliš o to, co budu dělat v létě
() Vědět už v zimě, co chci dělat v létě
19. () Dopřát si černou kávu, když je chuť
() Vyhýbat se pokud možno černé kávě
20. () Volit si záliby, při kterých se nemusí zápasit s překážkami
() Volit si záliby, při kterých se musí překonávat nesnáze
21. () Považovat jídlo v dražší restauraci za zbytečnost
() Zajít si občas na jídlo do dražší restaurace
22. () Umět se spřátelit s lidmi nejrůznějšího typu
() Vybírat si přátele podle určitých pevných měřítek

23. () Hledět, abych při práci co nejvíce udělal
() Zamýšlet se nad smyslem své práce
24. () Nechat své dny otevřené nečekaným událostem
() Mít vždy předem naplánováno, co budu dělat
25. () Umět vyjednávat i s velmi nepříjemnými lidmi
() Vyhybat se raději jednání s velmi nepříjemnými lidmi
26. () Než něco začnu dělat, naplánovat si předem všechny podrobnosti práce
() Pouštět se do práce bez plánování všech podrobností předem
27. () Jít za svou věcí i když to vypadá skoro beznadějně
() Nebýt tvrdohlavý a umět se vzdát toho, co má malou naději
28. () Občas se odpoutat od denního shonu a jen tak se zasnít
() Využít každé chvílky pro určitou činnost
29. () Shánět po obchodech dokud nenajdu přesně to, co chci
() Nehonit se po obchodech a vzít to, co mají
30. () Když něco založeného hledám, vytrvat vždy doku to nenajdu
() Když něco nemohu dlouho najít, zkusit počkat, zda se to samo neobjeví
31. () Bavit se mezi lidmi tím, že pozoruji co druzí dělají
() Bavit se mezi lidmi tím, že zorganizuje společnou činnost
32. () Spát i déle než 8 hodin, když je čas a chuť
() Omezit spánek na 7 až 8 hodin denně

33. () Po neúspěchu se pohroužit do sebe a uvažovat
() Po neúspěchu se hned dát do nového podnikání
34. () Číst převážně knihy a časopisy určitého zaměření
() Číst nejrozmanitější druhy četby
35. () Vidět životní moudrost v tom, že si umím leccos odřici
() Vidět životní moudrost v tom, že umím života užívat
- 36 () Umět si udělat čas na poznávání různých stránek života
() Všechn čas věnovat nějaké cílevědomé činnosti
37. () Umět si odeprít teplo v místnosti
() Postarat se vždy o příjemné teplo v místnosti
38. () Setkávat se s přáteli podle okolností a náhody
() Stýkat se s přáteli na pravidelných schůzkách
39. () Chodit za zábavou (např. do kina) nejvýše jednou dvakrát týdně
() Dopřát si návštěvu nějaké zábavy tak často jak je chuť
40. () Neplahočit se za cíli, které jsou trochu nad moje síly
() Pustit se i za cílem, který je trochu nad mé síly
41. () Dávat si hodně záležet na výběru dobrého jídla
() Hledět málo na to, co jím
42. () Stanovit si, kolik se vydá za jídlo, šatstvo, zábavu apod.
() Vydávat za jídlo, šatstvo, zábavu apod. podle okolností

43. () Říci svůj názor, když se debatuje
() Spíše mlčet a poučit se z názoru druhých, když se debatuje
44. () Uspořádat si život tak, aby každý večer byl docela jiný
() Uspořádat si život tak, aby večery měly trochu pravidelný průběh
45. () Raději se vzdát svého názoru než se dlouho potýkat s úřady
() Porvat se s úřady o všechno, na co mám nárok
46. () Dbát, aby nábytek byl doma rozestaven přesně, jak má být
() Nechat doma nábytek jak si ho kdo postaví
47. () Dokázat se naučit i věci, pro které nemám nadání
() Smířit se s tím, že některé věci mi nejdou do hlavy
48. () Když sport, tak ho pěstovat aktivně
() Věnovat se spíše sledování sportovních výkonů
49. () Vidět na cestách raději méně, ale za to v klidu
() Na cestách hodně vidět i za cenu námahy a nepohodlí
50. () Mít koníčka, který nevyžaduje shánění věcí
() Udělat si koníčka ze shánění něčeho vzácného
51. () Při práci se častěji zastavit a rozmyslet, zda pracuji dobře
() Když pracuji, tak se moc nezastavovat
52. () Považovat nošení jemného prádla za zhýčkanost
() Opatřit si jemné prádlo kvůli příjemnému nošení

53. () Mít koníčka, při kterém je člověk stále v činnosti
() Mít koníčka, při kterém člověk může v klidu přemýšlet
54. () Mít stálý pořádek na střídání prádla a šatstva
() Brát si prádlo a šatstvo podle potřeby a situace
55. () Koupit si občas na sebe lepší oblečení, i když ho nutně nepotřebuji
() Kupovat na sebe jen věci, které nutně potřebuji
56. () Spokojit se hudbou či zpěvem v podání hudebníků
() Sám si občas zazpívat nebo na něco zahrát
57. () Zařídit si byt tak, abych příliš nezpohodlněl
() Dbát při zařizování bytu na co největší míru pohodlí
58. () Stýkat se s příbuznými, jak to přinese náhoda
() Dodržovat trochu pravidelnosti v příbuzenských návštěvách
59. () I ve dnech volna vstávat spíše jako v pracovní den
() Ve dnech volna si ráno přispat zcela podle chuti
60. () V horách se snažit zdolat okolní vrcholy
() Neplahočit se v horách vystupováním na vrcholy
61. () Vyhybat se společnosti, kde se hodně nevázaně žertuje
() Umět se rozveselit mezi lidmi, kteří hodně nevázaně žertují
62. () Provádět tělesnou očistu v pravidelné dny a hodiny
() Mýt se a koupat se podle okolností

63. () O dovolené co nejvíce cestovat, sportovat nebo pracovat
() O dovolené spíše v klidu pozorovat přírodu
64. () Dodržovat pravidelnost doby jídla
() Najíst se v dobu, kdy přijde chuť a hodí se to
65. () Když nerozumím nějakému návodu, snažit se na věc přijít sám
() Zeptat se zkušenějšího, když nemohu pochopit nějaký návod
66. () Co nejméně se vázat hodinovým rozvrhem dne
() Udělat si přibližný rozvrh činnosti pro každý den
67. () Když sportovat, tak se snažit zvyšovat svůj výkon
() Když sportovat, tak nehledět na výkon
68. () Být stále v činnosti a moc o sobě nepřemýšlet
() Denně se zamyslet sám nad sebou
69. () Dělat raději věci, ke kterým se nemusí shánět vzácný materiál
() Když něco chci dělat, shánět usilovně i vzácný materiál
70. () Šachy, dámy apod. hrát hlavně se silnějšími než jsem sám
() Nepouštět se moc často do hry šachů, dámy apod. se silnějšími
71. () Být tam, kde mohu uplatňovat své pracovní nápady
() Být tam, kde se mohu učit pozorováním druhých
72. () Trávit čas v čalouněném křesle, když mě to láká
() Vyhybat se dlouhému sezení v čalouněném křesle

73. () Pomáhat přátelům spíše tak, že pro ně něco udělám či zařídím
() Pomáhat přátelům spíše tím, že se snažím je vyslechnout a pochopit
74. () Mít doma pro každý předmět místo, kam ta věc přesně patří
() Nesvazovat se doma nějakým tuhým pořádkem
75. () Být v pohlavním životě spíše zdrženlivý
() Užít radostí pohlavního života podle možností
76. () Snažit se sám něco pěkného vytvořit
() Spokojit se tím, že krásné věci pozoruji a obdivuji
77. () Nekouřit nebo se snažit omezit kouření
() Zakouřit si podle chuti
78. () Udělat si přibližný plán kulturních návštěv (divadla spod.)
() Chodit na kulturu podle okamžitého zájmu
79. () Kupovat si občas pro potěšení i méně potřebné věci
() Když mně láká koupit si něco méně potřebného, jít raději dál
80. () Když na úřadě není den návštěv, přesto se tam dostat
() Když na úřadě není den návštěv, tak se nevnucovat
81. () Pobavit se častěji s pohlednými osobami druhého pohlaví
() Vyhybat se častějším zábavám s pohlednými osobami druhého pohlaví
82. () Když mám někde promluvit, nechat to průběhu věci
() Když mám někde promluvit, připravit si, co budu říkat

83. () Snažit se pochopit, proč lidé jednají tak, jak jsou zvyklí
() Snažit se druhým lidem ukázat, jak mají jednat
84. () Dopřát si pohodlí, že na stůl dávám věci jak mě napadne
() Mít vždy na stole věci přesně srovnané
85. () Vybírat si práci, která znamená boj s překážkami
() Vybírat si klidnou práci, když to jde
86. () Promyslet si vždy dopředu, co se bude nakupovat
() Nakupovat podle situace a okamžité potřeby
87. () Snažit se vždy získat pro své názory i nedůvěřivé
() Vzdát se přesvědčování lidí, kteří mým názorům nedůvěřují
88. () O dovolené něco většího podnikat
() O dovolené pozorovat přírodu, číst
89. () Nepouštět se do náročnějších prací z cizího oboru
() Zkusit doma zvládnout i náročnější práce z cizího oboru
90. () Vzdát se známosti se zajímavým člověkem, když o mě nejeví zájem
() Dokázat se seznámit se zajímavým člověkem, který o mě nejeví zájem
91. () Věnovat se cele tomu, co dělám a neohlížet se moc kolem sebe
() Udělat si dost času na poznávání prostředí, kde žiji
92. () Spát v pohodlné posteli
() Spát spíše na tvrdším lůžku

93. () Umět si vždycky najít něco na práci
() Umět pozorovat život kolem sebe
94. () Říci si přibližně za jak dlouho asi přečtu knihu
() Nemyslet vůbec na to, jak dlouho budu číst kterou knihu
95. () Dopřát si vždycky posezení u televize, když mě program láká
() Umět občas vypnout televizi, i když mě program láká
96. () Odpočívat tak, že procvičím tělo pohybem
() Odpočívat v tělesném klidu pozorováním života kolem sebe
97. () Dopřát si popovídání s přáteli jen tu a tam
() Popovídat si s přáteli tak často, jak mám chuť
98. () Neděli mít zcela volnou pro to, co mně právě napadne dělat
() Dodržovat o nedělic trochu pravidelnosti v tom, co dělám
99. () Udělat si pohodlí při práci
() Umět si odepřít pohodlí, když pracuji
100. () Když vařit, tak se spokojit s něčím hodně jednoduchým
() Když vařit, tak se pustit do něčeho pořádného

DOTAZNÍK I-P-H - Příloha č. 3

Výzkum hodnot – DOTAZNÍK (I – P – H)

Instrukce:

Tento sešit obsahuje řadu názorů, které jsou sestaveny do 30 trojic vět (**označené písmeny a, b, c**). Vaším úkolem je určit v každé trojici **pořadí důležitosti**, to znamená, ten názor, který je pro Vás osobně ze zobrazené trojice **nejdůležitější označíte číslicí 1**, dále **méně důležitý** názor pro vás **označíte číslicí 2** a pro Vás **nejméně důležitý** názor **označíte číslicí 3**. Pořadí důležitosti se musí vztahovat k Vaší osobě. Příslušné pořadí zaznamenejte číslicemi 1 až 3 v záznamovém archu, který je na každé stránce dotazníku pod příslušným pořadovým číslem trojice. V každé trojici musíte tudíž vždy udělit každé větě buď první, druhé nebo třetí místo.

Příklad:

1. a) Dobře se vyspat
b) Sníst dobrý oběd
c) Pobývat hodně na čerstvém vzduchu

Předpokládejme, že na první místo z této trojice kladete názor **c) Pobývat hodně na čerstvém vzduchu** – přiřadíte tedy **číslici 1**, názor **a) Dobře se vyspat** kladete na místo druhé – přiřadíte tedy **číslici 2** a na místo poslední pak řadíte názor **b) Sníst dobrý oběd** – přiřadíte tedy **číslici 3**. Pořadí pak zapíšete do záznamového archu následovně.

	1.	2.	
a	2		
b	3		
c	1		

V některých případech Vám může být zatěžko toto pořadí stanovit. Přesto je vždy určete s tím, že obtížnost volby pořadí současně poznamenejte tečkou u pořadového čísla dané trojice. **Nevynechejte žádnou skupinu a v žádném případě nepřidělujte dvěma větám stejné pořadí!**

