

## Příloha

Překlad dotazníku z Job et al. (2010) o implicitních meta-teoriích o sebekontrolě.

Instrukce:

*Tento dotazník byl vytvořen pro prozkoumání vašich názorů o síle vůle. Vůle je to, co potřebujete pro odolání pokušení, splnění vašich záměrů a k tomu, vydržet při namáhavé mentální aktivitě.*

*Nejsou zde správné ani špatné odpovědi. Pouze nás zajímá váš názor.*

*Za pomoci škál na následující obrazovce prosím uveďte, jak moc souhlasíte či nesouhlasíte s každým z uvedených tvrzení.*

*(Odpovědi na likertově škále 1 = Silně souhlasím až 5 = Silně nesouhlasím)*

- 1) Mentálně náročná činnost vyčerpává vaše zdroje, které poté musíte doplnit (např. uděláním si přestávky, nicneděláním, sledováním televize, svačením). \*
- 2) Po mentálně náročné činnosti je vaše energie vyčerpána a musíte si odpočinout, abyste ji znovu načerpali. \*
- 3) Když pracujete na mentálně náročném úkolu, cítíte se posilněni a jste okamžitě schopni začít s jinou náročnou činností.
- 4) Vaše mentální energie se doplňuje sama od sebe. I po náročném mentálním vypětí jste schopní dělat toho pořád víc a víc.
- 5) Po mentálně náročné činnosti se nemůžete hned pustit do další aktivity se stejnou koncentrací, protože musíte nabrat nové síly. \*
- 6) Po mentálně náročné činnosti se cítíte naplnění energií, abyste se pustili do dalších výzev.
- 7) Když odoláváte pokušení, jste zároveň více zranitelní podlehnout jiným. \*
- 8) Když se nastřádají situace, které vás uvádí v pokušení, stává se stále těžší a těžší těmto pokušením odolat. \*
- 9) Pokud jste právě odolali silnému pokušení, cítíte se posilněni a můžete odolat jakýmkoliv novým pokušením.
- 10) Ihned poté, co jste odolali jednomu pokušení, je obzvláště náročné odolat dalšímu.
- 11) Odolávání pokušení povzbuzuje vaši vůli a stáváte se lépe schopni čelit následujícím pokušením.
- 12) Vaše schopnost odolávat pokušení je neomezená. I když jste právě odolávali silnému pokušení, můžete se ihned poté znovu kontrolovat.

\*tyto položky jsou obráceně skórovány