

Přílohy 1 - dotazníky

Dotazník SEIS

Vyjádřete Váš názor na každé z následujících tvrzení podle intenzity Vašeho souhlasu nebo nesouhlasu s ním. Nepřemýšlejte dlouho nad významem tvrzení. Neexistují žádné správné ani nesprávné odpovědi. Odpovídejte na každý z výroků vepsáním písmena x do kroužku patřícímu jedné z pěti možností.

1 = nesouhlasím 2 = spíše nesouhlasím 3 = nevím 4 = spíše souhlasím 5 = souhlasím

		1	2	3	4	5
1.	Rozeznám, kdy můžu říct druhým o svých osobních problémech.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Když se setkávám s překážkami, připomenu si, jak jsem čelil/a podobným těžkostem a překonal/a jsem je.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Ve všeobecnosti očekávám neúspěch, když zkouším něco nového.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Moje nálada má malý vliv na to, jakým způsobem řeším problémy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Jiní lidé pokládají za lehké svěřit se mi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Pokládám za těžké porozumět tomu, co neverbálně (mimikou, gesty a pod.) vyjadřují jiní lidé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Některé z důležitých událostí mého života mě vedly k přehodnocení, co je a co není důležité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Někdy neumím posoudit, jestli člověk, se kterým mluvím, hovoří vážně nebo žertuje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Když se moje nálada mění, vidím nové možnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Emoce nemají velký vliv na kvalitu mého života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Uvědomuji si emoce, které prožívám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Ve všeobecnosti neočekávám, že se budou dít dobré věci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Když se snažím vyřešit nějaký problém ve svém životě, považuji za prospěšné, když je to možné, přistoupit k němu bez emocí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Preferuji podržet si své emoce v soukromí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Když prožívám pozitivní cit, vím, jak si ho udržet co nejdéle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16.	Zařizuji události tak, aby dělaly radost jiným.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Dost často nesprávně chápu, co se odehrává v sociálních situacích.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Vyhledávám aktivity, které mě dělají šťastným/ou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Jsem si vědom/a, jak se neverbálně projevuji při komunikování s jinými.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Málo se zajímám o to, jaký dojem dělám na druhé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Když jsem pozitivně naladěn/a, je pro mě lehké řešit problémy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	Mám sklon nesprávně chápat výrazy tváře jiných lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Nevěřím, že mé emoce mi pomáhají při zrodu nových nápadů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	Často nevím, proč se mé emoce mění.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.	Nemyslím si, že mi pozitivní nálada pomůže při hledání nových myšlenek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.	Považuji za těžké ovládat své emoce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27.	Lehce rozpoznám emoce, které prožívám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28.	Lidé mi říkají, že se se mnou těžko mluví.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.	Motivuji se představou dobrého výsledku úkolů, kterými se zabývám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.	Pochválím druhé, když udělají něco dobře.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31.	Jsem si vědom/a toho, co lidé ve styku s jinými vyjadřují neverbálně (mimikou, gesty).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32.	Když mi někdo vypráví o důležité události ze svého života, většinou se cítím tak, jako kdybych událost prožil/a sám/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33.	Když cítím změnu prožívaných emocí, napadají mě nové myšlenky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34.	Emoce nehrají podstatnou roli v tom, jak řeším problémy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35.	Když čelím nějaké výzvě, vzdávám se, protože jsem přesvědčen/a, že selžu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36.	Umím poznat, co jiní lidé cítí, už při pohledu na ně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37.	Pomáhám lidem, aby se cítili lépe, když jsou na tom špatně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38.	Využívám dobré naladění, které mi pomáhá bojovat s překážkami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39.	Je těžké říct, jak se někdo cítí, jenom podle tónu jeho hlasu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40.	Je pro mě nelehké porozumět, proč se lidi cítí právě tak, jak se cítí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41.	Pokládám za těžké vytvářet blízká přátelství.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dotazník Strategie zvládání stresu – SVF 78

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

KABINET DIAGNOSTICKÝCH POMŮCEK

KATEDRA PSYCHOLOGIE UK FF

110 00 Praha 1, Celetná 20, tel. (02) 24491606

DOTAZNÍK

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

lg 50/04
②

Jméno:

Věk: Pohlaví: muž žena

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **x**) zvoleného čísla na škále od **0 (vůbec ne)**, po **4 (velmi pravděpodobně)**:

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	3	4

Příklad:

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	X	4

V tomto případě je označeno číslo **3 (pravděpodobně)**. To znamená, že „navštívit dobré přátele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

*Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem **X** správnou odpověď a navíc ji i výrazně podtrhněte.*

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdružujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... přišť se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4

DOTAZNÍK

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výtčky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontrolojuji než druzí v těžké situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

Přílohy 2 – tabulky

Korelace – výsledek v SEIS a věk

		SEIS	Věk
	Koeficient korelace	1,000	,140
	SEIS Sig. (2-tailed)	.	,158
Spear.koef.	Koeficient korelace	,140	1,000
	Věk Sig. (2-tailed)	,158	.

Korelace – výsledek v SEIS a pohlaví

		Pohlaví	SEIS
	Koeficient korelace	1,000	,068
	Pohlaví Sig. (2-tailed)	.	,491
Spear. koef.	Koeficient korelace	,068	1,000
	SEIS Sig. (2-tailed)	,491	.

Korelace – výsledek v SEIS a délka praxe

		Délka praxe	SEIS
	Koeficient korelace	1,000	,146
	Délka praxe Sig. (2-tailed)	.	,138
Spear. koef.	Koeficient korelace	,146	1,000
	SEIS Sig. (2-tailed)	,138	.

Korelace – strategie zvládání stresu a pohlaví

		Pohlaví	POZ1	POZ2	POZ3	NEG
	Koeficient korelace	1,000	-,163	-,139	-,121	,077
Pohlaví	Sig. (2-tailed)	.	,099	,160	,221	,435
	Koeficient korelace	-,163	1,000	,144	-,039	,101
POZ1	Sig. (2-tailed)	,099	.	,145	,692	,306
	Koeficient korelace	-,139	,144	1,000	,198 [*]	,089
Spear. koef. POZ2	Sig. (2-tailed)	,160	,145	.	,044	,370
	Koeficient korelace	-,121	-,039	,198 [*]	1,000	,001
POZ3	Sig. (2-tailed)	,221	,692	,044	.	,993
	Koeficient korelace	,077	,101	,089	,001	1,000
NEG	Sig. (2-tailed)	,435	,306	,370	,993	.

Korelace – strategie zvládání stresu a věk

		Věk	POZ1	POZ2	POZ3	NEG
	Koeficient korelace	1,000	-,010	-,002	-,037	,085
Věk	Sig. (2-tailed)	.	,921	,980	,710	,393
	Koeficient korelace	-,010	1,000	,144	-,039	,101
POZ1	Sig. (2-tailed)	,921	.	,145	,692	,306
	Koeficient korelace	-,002	,144	1,000	,198 [*]	,089
Spear. koef. POZ2	Sig. (2-tailed)	,980	,145	.	,044	,370
	Koeficient korelace	-,037	-,039	,198 [*]	1,000	,001
POZ3	Sig. (2-tailed)	,710	,692	,044	.	,993
	Koeficient korelace	,085	,101	,089	,001	1,000
NEG	Sig. (2-tailed)	,393	,306	,370	,993	.

Korelace – strategie zvládání stresu a délka praxe

		POZ1	POZ2	POZ3	NEG	Délka praxe
POZ1	Koeficient korelace	1,000	,144	-,039	,101	-,024
	Sig. (2-tailed)	.	,145	,692	,306	,807
POZ2	Koeficient korelace	,144	1,000	,198 ⁺	,089	,004
	Sig. (2-tailed)	,145	.	,044	,370	,971
Spear. Koef. POZ3	Koeficient korelace	-,039	,198 ⁺	1,000	,001	,040
	Sig. (2-tailed)	,692	,044	.	,993	,690
NEG	Koeficient korelace	,101	,089	,001	1,000	,090
	Sig. (2-tailed)	,306	,370	,993	.	,363
Délka praxe	Koeficient korelace	-,024	,004	,040	,090	1,000
	Sig. (2-tailed)	,807	,971	,690	,363	.

Korelace – strategie zvládání stresu a výsledek v SEIS

		SEIS	POZ1	POZ2	POZ3	NEG
SEIS	Koeficient korelace	1,000	,012	,142	,016	,162
	Sig. (2-tailed)	.	,906	,151	,874	,100
POZ1	Koeficient korelace	,012	1,000	,144	-,039	,101
	Sig. (2-tailed)	,906	.	,145	,692	,306
Spear. Koef. POZ2	Koeficient korelace	,142	,144	1,000	,198 ⁺	,089
	Sig. (2-tailed)	,151	,145	.	,044	,370
POZ3	Koeficient korelace	,016	-,039	,198 ⁺	1,000	,001
	Sig. (2-tailed)	,874	,692	,044	.	,993
NEG	Koeficient korelace	,162	,101	,089	,001	1,000
	Sig. (2-tailed)	,100	,306	,370	,993	.