

Prílohy

- Príloha 1 Úvodná inštrukcia k vyplňovaniu testových metód
- Príloha 2 Škála spokojnosti so životom (SWLS)
- Príloha 3 Škála psychologickej osobnej pohody (SPWB)
- Príloha 4 NEO päťfaktorový osobnostný inventár (NEO-FFI)
- Príloha 5 Inventár štýlov identity (ISI-4)
- Príloha 6 Rosenbergova škála sebahodnotenia (RSES)
- Príloha 7 Dotazník hodnotových portrétov (PVQ-40)
- Príloha 8 The Brief COPE
- Príloha 9 Histogramy – muži
- Príloha 10 Histogramy - ženy

Priloha 1: Úvodná inštrukcia k vyplňovaniu testových metód

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

dovolujeme si Vás oslovit a poprosit o spolupráci na výzkumu, který provádí Psychologický ústav Akademie věd České republiky, Psychologický ústav FF MU v Brně a Katedra psychologie FF UK v Praze. Výzkum se zabývá životem, názory a pocity současných vysokoškoláků.

Odpovědi na sadu dotazníků Vám zaberou přibližně 60 – 90 min., tj. maximálně dvě vyučovací hodiny. V dotaznících nejsou ani správné ani špatné odpovědi, zajímají nás Vaše názory, co Vy sami si myslíte a cítíte. Výzkum je anonymní.

Rádi bychom Vás při této příležitosti požádali také o dlouhodobou spolupráci. V psychologii jsou vždy nejcennější údaje, které sledují celoživotní dráhu člověka. Spolupráce by spočívala v tom, že bychom Vás v časových intervalech zhruba 5 let vždy požádali o vyplnění několika dotazníků.

Pokud budete s dlouhodobou spoluprací souhlasit, prosíme Vás o vyplnění osobního dotazníku na konci sady. V dlouhodobém výzkumu je nezbytné znát osobní údaje, aby Vás bylo možné v budoucnosti kontaktovat. Zaručujeme Vám i v tomto případě anonymitu. Vaši identitu bude znát jen vedoucí projektu a jeden jím pověřený pracovník. Při publikování výsledků Vám též zaručujeme anonymitu Vašich odpovědí.

Děkujeme Vám za Vaši vstřícnost a čas, který našemu projektu věnujete.

Prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.
Ředitel PSU AV ČR

Prof. PhDr. Mojmír Svoboda, CSc.
Vedoucí PSU FF MU

PhDr. Ilona Gillernová, CSc.
Vedoucí Katedry psychologie FF UK

Priloha 2: Škála spokojnosti so životom (SWLS)

Pozorně si přečtete následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené výpovědi pro Vás platí či neplatí. Podle své volby vybarvěte kolečko na příslušné škále.

	neplatí						platí
1. Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Podmínky mého života jsou uspokojivé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Se svým životem jsem spokojený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Až dosud jsem v životě získal(a) důležité věci, které jsem chtěl(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kdybych mohl(a) žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Príloha 3: Škála psychologickéj osobnej pohody (SPWB)

Následující dotazník se zaměřuje na to, jak vnímáte sám/sama sebe a svůj život. Zhodnoťte jednotlivá tvrzení z hlediska toho, jak se hodí k popisu Vaší osoby. Svůj názor vyjádřete vybarvením příslušného kolečka. Vezměte, prosím, na vědomí, že zde neexistují žádné správné a chybné odpovědi.

	zcela nesouhlasí	z větší části nesouhlasí	mírně nesouhlasí	mírně souhlasí	z větší části souhlasí	zcela souhlasí
1. Obecně vzato mám pocit, že mám situaci, ve které žiji, pod kontrolou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hledím-li na svůj životní příběh, mám radost z toho, jak vše dopadlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Udržování blízkých vztahů je pro mne obtížné a frustrující.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Požadavky každodenního života mne často deprimují.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jsem docela dobrý/á ve zvládnání mnoha povinností mého každodenního života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Domnívám se, že je důležité získávat nové zkušenosti, které jsou výzvou pro přehodnocení toho, jak smýšlíme o sobě a o světě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Většina aspektů mé osobnosti se mi líbí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mám tendenci nechávat se ovlivnit lidmi s výraznými a pevnými názory.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. V mnoha směrech se cítím zklamán(a) tím, co jsem v životě dokázal(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lidé mne popisují jako štědrého člověka, ochotného sdílet svůj čas s ostatními.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mám důvěru ve své názory, a to i tehdy, jsou-li v rozporu s obecně akceptovaným názorem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nezažil jsem mnoho vstřícných a důvěryhodných vztahů s druhými lidmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Někteří lidé putují životem bezcílně, já k nim však nepatřím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Život je pro mne nepřetržitý proces učení se, změn a růstu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Občas se cítím, jako bych již v životě udělal(a) vše, co se udělat dalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Již dávno jsem vzdal/a snahu realizovat velká vylepšení nebo velké změny ve svém životě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Posuzuji sám/sama sebe podle toho, co považuji za důležité já, nikoli podle hodnot, které považují za důležité ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Príloha 4: NEO päťfaktorový osobnostný inventár (NEO-FFI)

Tento dotazník obsahuje 60 výpovedí, ktorými by ste sa mohli popsať. Prečítajte si pozorne každou výpoveď a označte, do jaké miery Vás vystihuje. Vybarvte príslušné kolečko.

Vn **Vúbec nevystihuje** (pokud Vás výpoveď vúbec nevystihuje)
Sn **Spíše nevystihuje** (pokud Vás výpoveď spíše nevystihuje)
N **Neutrální** (ani výstižná ani nevýstižná výpoveď)
Sv **Spíše vystihuje** (pokud Vás výpoveď spíše vystihuje)
Úv **Úplně vystihuje** (pokud Vás výpoveď úplně vystihuje)

	Vn	Sn	N	Sv	Úv
1. Obvykle si nedělám starosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mám rád(a) kolem sebe mnoho lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nerad(a) ztrácím čas denním sněním.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Snažím se být zdvořilý/á ke každému, s kým se setkám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Svě věci udržuji v pořádku a čistotě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Často se cítím horší než ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Snadno se rozesměji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Neměním vyzkoušené způsoby, jak něčeho dosáhnout.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Často se dostanu do sporu se svou rodinou nebo spolupracovníky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Svůj čas si dovedu dobře zorganizovat tak, abych vyřídil(a) všechny nutné záležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Pokud jsem vystaven(a) velkému stresu, mám občas pocit, že se zhroutím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nepovažuji sám/sama sebe za příliš veselého/veselou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Jsem fascinován(a) motivy, které nalézám v umění a v přírodě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Někteří lidé si o mně myslí, že jsem sobecký/á a egoistický/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Nejsem příliš systematickým člověkem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Málokdy se cítím osamělý/á nebo smutný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Velmi rád(a) se bavím s jinými lidmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je zbytečné, aby člověk naslouchal rozdílným názorům, protože si z nich stejně nedovede žádný vybrat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Raději bych s ostatními spolupracoval(a), než soupeřil(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Pokouším se o splnění všech svěřených úkolů s maximální svědomitostí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Často se cítím napjatý/á a nervózní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Jsem rád(a) tam, kde se něco děje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Poezie na mě má velmi malý nebo žádný účinek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Vůči záměrům druhých jsem nedůvěřivý/á a rezervovaná/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Mám přesně vymezené cíle a pracuji systematicky na jejich dosažení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Někdy se cítím zcela bezcenný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Raději bývám sám/sama než ve společnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Mám-li možnost, rád(a) si dávám nová nebo cizokrajná jídla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Když to člověk dovolí, tak ho ostatní lidé zneužijí pro své cíle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Promarním mnoho času, než se pustím do práce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Vn** **Vůbec nevystihuje** (pokud Vás výpověď vůbec nevystihuje)
Sn **Spíše nevystihuje** (pokud Vás výpověď spíše nevystihuje)
N **Neutrální** (ani výstižná ani nevýstižná výpověď)
Sv **Spíše vystihuje** (pokud Vás výpověď spíše vystihuje)
Úv **Úplně vystihuje** (pokud Vás výpověď úplně vystihuje)

	Vn	Sn	N	Sv	Úv
31. Málokdy pocítím strach nebo úzkost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Často mám pocit, že překypuji energií.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Málokdy si u sebe povšímnu nálad nebo pocitů vyvolaných okolními vlivy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Většina lidí, které znám, mě má ráda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Pracuji tvrdě na dosažení svých cílů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Často mě rozčílí, jak se mnou lidé jednají.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Jsem radostný, dobře naladěný člověk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Při řešení závažných životních situací se řídím názory autorit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Někteří lidé mne považují za chladného/nou a vypočítavého/ou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Pokud něco slíbím, vždy to dodržím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Pokud se něco nedaří, až příliš často se tím nechávám odradit a mám pocit, že to vzdám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Nejsem příliš optimistický/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Při čtení poezie či pohledu na umělecké dílo mi někdy naskakuje husí kůže a pocítuji mrazení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Ve svých postojích jsem tvrdošijný/á a neústupný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Někdy na mne není takové spolehnutí, jaké by mělo být.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Málokdy jsem smutný/á a depresivní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Často žiji v rychlém tempu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Nemám zájem hloubat o podstatě světa nebo smyslu existence člověka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Obvykle se snažím být ohleduplný/á a citlivý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Jsem výkonný/á a svou práci vždy zvládnou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Často se cítím bezmocný/á a potřebuji někoho, kdo by mi pomohl vyřešit mé problémy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Jsem velmi aktivní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Toužím po poznání a vědomostech.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Pokud někoho nemám rád(a), dám to dotyčnému najevo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Snad nikdy nebudu schopen(a) uspořádat si své záležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. Někdy se tak stydím, že bych se nejraději neviděl(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. Nebaví mě vést druhé lidi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58. Často si rád(a) pohrávám s teoriemi nebo abstraktními myšlenkami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
59. Je-li to nutné, neváhám manipulovat lidmi, abych dosáhl(a) toho, čeho chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
60. Usiluji o dokonalost ve všem, co dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Priloha 5: Inventár štýlov identity (ISI-4)

	vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje	napůl ano napůl ne	spíše ano	zcela vystihuje
25. Pořádně nevím, co od života vlastně chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Když se pro něco zásadního a důležitého rozhoduji, baví mě promýšlet všechny možnosti, které se mi nabízejí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Myslím, že je lepší držet se osvědčených zásad a hodnot, než zkoušet v tomto směru něco nového.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Snažím se o svých osobních problémech nepřemýšlet a neřešit je tak dlouho, dokud to jde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Mám pevné zásady a hodnoty, kterými se řídím, když se pro něco důležitého rozhoduji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Když se v mém životě vynoří nějaké problémy, nezametám je pod koberec, ale aktivně se jimi zabývám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mám raději takové situace, ve kterých bezpečně vím, jak se mám chovat (jaká tam platí pravidla a normy).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Snažím se vyhnout tomu, abych se dostával do situací, kdy musím hodně přemýšlet a řešit je po svém.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Jsem oddaný a pevně se držím určitých konkrétních hodnot a ideálů, které jsem přijal za své.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Pokud mám udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, chci mít k dispozici co nejvíc informací, které s danou situací nějak souvisí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Když se rozhoduji o své budoucnosti, často se bezděčně nechávám vést tím, co ode mě očekávají moji blízcí lidé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Občas si nepřipouštím, že by mohly nastat nějaké problémy a předpokládám, že věci se vyřeší samy o sobě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Opakovaně se zabývám tím, zda si moje představy o budoucnosti (moje životní cíle) navzájem nějak neodporují (jeden cíl nevylučuje jiný).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, vůbec se tím nezabývám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Když musím udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, zjistil(a) jsem, že je nejlepší řídit se svými pocity (tím, jak mi je, jak se cítím).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, snažím se pochopit jejich pohled na věc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Zneklidňuje a znervózňuje mě, že nemám jasno ve svých hodnotách, zásadách a životních cílech.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Když se bavím s různými lidmi, mám sklon měnit své životní plány.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Moje životní plány a cíle se hodně často mění podle toho, s jakými lidmi se zrovna bavím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. To, že si nejsem jistý/á svými zásadami, hodnotami a životními cíli ukazuje, že potřebuji ještě hledat a hodnotit to, co se dozvím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Pokud mám učinit nějaké důležité životní rozhodnutí, většinou nepotřebuji moc času. Brzo vím, jak se rozhodnout.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. To, kdo jsem a jaký/á jsem, se mění podle situace, ve které se zrovna ocitnu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Než udělám nějaké zásadní životní rozhodnutí, je pro mě důležité, abych měl(a) co nejvíce informací z různých zdrojů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, celkem hned vím, co mám udělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, snažím se odkládat jejich řešení tak dlouho, jak to jen jde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Príloha 6: Rosenbergova škála sebahodnotenia (RSES)

Pozorně si přečtete následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené výpovědi pro Vás platí či neplatí. Podle své volby vybarvěte kolečko na příslušné škále.

	neplatí		platí	
1. Mám pocit, že si uchovávám svoji osobní důstojnost nejméně v takové míře, jako většina ostatních lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jsem vždy náchylný/á považovat se za neúspěšného člověka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jsem schopný/á dělat mnoho věcí stejně dobře jako ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mám k sobě dobrý vztah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Chtěl(a) bych si sám/sama sebe víc vážit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jsem se sebou vcelku spokojený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Občas jasně pocítuji svoji neužitečnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Priloha 7: Dotazník hodnotových portrétov (PVQ-40)

Níže naleznete popisy různých postojů. Přečtěte si, prosím, pozorně každý popis a přemýšlejte o tom, jak moc se Vaším postojům podobají nebo nepodobají postoje popisované osoby. U každé položky vybarvěte kolečko, které nejlépe vyjadřuje, do jaké míry se Vám popisovaná osoba podobá.

		Do jaké míry se Vám daná osoba podobá?					
		Vůbec se mi nepodobá	Nepodobá se mi	Podobá se mi málo	Podobá se mi trochu	Podobá se mi	Velmi se mi podobá
1.	Vymýšlení něčeho nového a tvořivost jsou pro něho/ni důležité. Rád/ráda dělá věci svým vlastním originálním způsobem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Je pro něj/ni důležité, aby byl/byla bohatý/á. Chce mít hodně peněz a drahé věci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Myslí si, že je důležité, aby se s každým člověkem na světě zacházelo stejně. Věří, že každý by měl mít v životě stejné příležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Je pro něj/ni velmi důležité ukazovat své schopnosti. Chce, aby lidé obdivovali, co dělá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Je pro něj/ni důležité žít v bezpečném prostředí. Vyhýbá se všemu, co by mohlo ohrozit jeho/její bezpečnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Myslí si, že v životě je důležité dělat mnoho rozličných věcí. Stále vyhledává nové věci, aby je vyzkoušel/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Věří, že lidé by měli dělat to, co se jim řekne. Domnívá se, že lidé by měli dodržovat pravidla vždy, dokonce i když na ně nikdo nedohlží.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Je pro něj/ni důležité naslouchat lidem, kteří jsou jiní než on/ona. I když s nimi nesouhlasí, chce jim porozumět.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Myslí si, že je důležité nežádat víc, než máme. Věří, že lidé by měli být spokojeni s tím, co mají.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Vyhledává každou příležitost, aby se pobavil(a). Je pro něj/ni důležité dělat věci, které mu/jí přinášejí potěšení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Je pro něj/ni důležité rozhodovat sám/sama o tom, co dělat. Rád(a) si svobodně plánuje a vybírá své aktivity.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Je pro něj/ni velmi důležité pomáhat lidem okolo. Chce se starat o jejich blaho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Je pro něj/ni důležité být velmi úspěšný/á. Rád(a) dělá dojem na druhé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Je pro něj/ni velmi důležité, aby jeho/její země byla bezpečná. Myslí si, že stát musí být ve střehu vůči hrozbám zvenčí i zevnitř.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Rád(a) riskuje. Stále vyhledává dobrodružství.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Je pro něj/ni důležité, aby se vždy choval/a spofádaně. Chce se vyhnout všemu, o čem by lidé řekli, že je špatně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Je pro něj/ni důležité mít zodpovědnost a říkat druhým, co mají dělat. Chce, aby lidé dělali, co jim řekne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Je pro něj/ni důležité být loajální k přátelům. Chce se věnovat lidem, kteří jsou mu/ji blízcí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Vůbec se mi nepodobá	Nepodobá se mi	Podobá se mi málo	Podobá se mi trochu	Podobá se mi	Velmi se mi podobá
19.	Pevně věří, že by se lidé měli starat o přírodu. Ochrana životního prostředí je pro něj/ni důležitá.					
20.	Náboženská víra je pro něj/ni důležitá. Velice se snaží dělat to, co jeho/její náboženství vyžaduje.					
21.	Je pro něj/ni důležité, aby věci byly uspořádané a čisté. Opravdu nemá rád(a), když jsou věci v nepořádku.					
22.	Myslí si, že je důležité zajímat se o věci kolem. Je zvědavý/á a snaží se porozumět všemu možnému.					
23.	Věří, že lidé na celém světě by měli žít v harmonii. Je pro něj/ni důležité propagovat mír mezi všemi skupinami na světě.					
24.	Myslí si, že je důležité být ambiciózní. Chce ukázat, jak je schopný/á.					
25.	Myslí si, že nejlepší je dělat věci tradičními způsoby. Je pro něj/ni důležité dodržovat zvyky, které si osvojil/a.					
26.	Je pro něj/ni důležité užívat si radosti života. Rád/a si dopřává.					
27.	Je pro něj/ni důležité reagovat na potřeby druhých lidí. Snaží se podporovat ty, které zná.					
28.	Věří, že by měl(a) vždy dávat najevo respekt vůči svým rodičům a starším lidem. Je pro něj/ni důležité být poslušný/á.					
29.	Chce, aby se s každým nakládalo spravedlivě, dokonce i s lidmi, které nezná. Je pro něj/ni důležité ochraňovat ve společnosti ty slabší.					
30.	Má rád(a) překvapení. Je pro něj/ni důležité žít vzrušující život.					
31.	Usilovně se snaží vyhnout tomu, aby onemocněl(a). Je pro něj/ni velmi důležité, aby zůstal zdrav(a).					
32.	Je pro něj/ni důležité, aby měl(a) v životě úspěch. Usiluje o to, aby byl(a) lepší než druzí.					
33.	Je pro něj/ni důležité odpouštět lidem, kteří mu/ji ublížili. Snaží se na nich vidět to lepší a nebyť vůči nim zaujatý/á.					
34.	Je pro něj/ni důležité být nezávislý/á. Rád(a) se spoléhá sám/sama na sebe.					
35.	Je pro něj/ni důležité mít stabilní vládu. Jde mu/jí o to, aby byl zajištěn sociální řád.					
36.	Je pro něj/ni důležité být stále zdvořilý/á k druhým. Snaží se, aby druhé nikdy nerušil/a nebo nerozčiloval/a.					
37.	Opravdu si chce užívat život. Je pro něj/ni důležité, aby mu/jí bylo dobře.					
38.	Je pro něj/ni důležité být pokorný a skromný. Nesnaží se na sebe přitahovat pozornost.					
39.	Vždy si přeje být jediným/jedinou, kdo rozhoduje. Je rád(a) vůdcem.					
40.	Je pro něj/ni důležité přizpůsobit se přírodě a být s ní v souladu. Věří, že lidé by neměli měnit přírodu.					

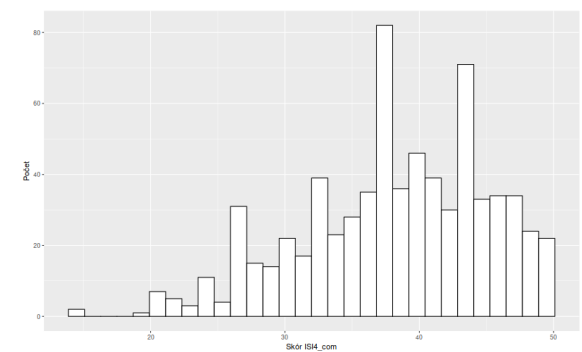
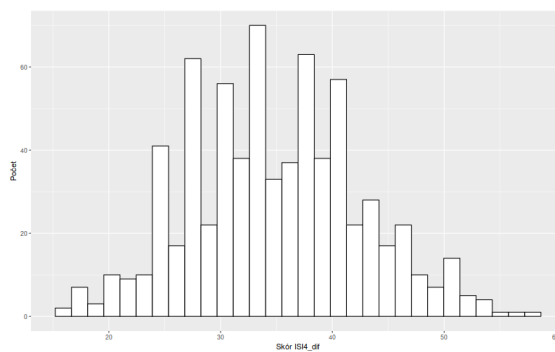
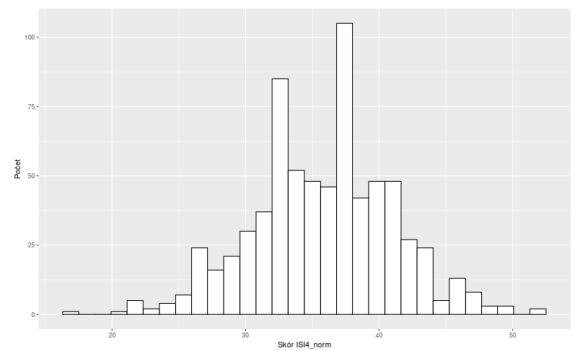
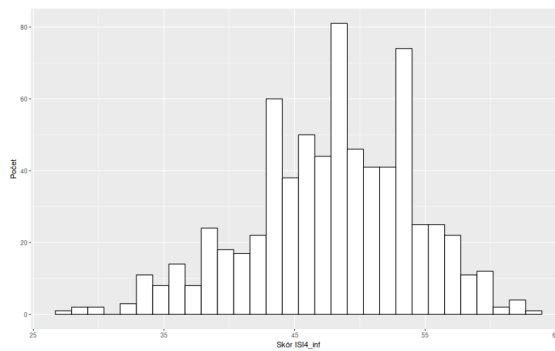
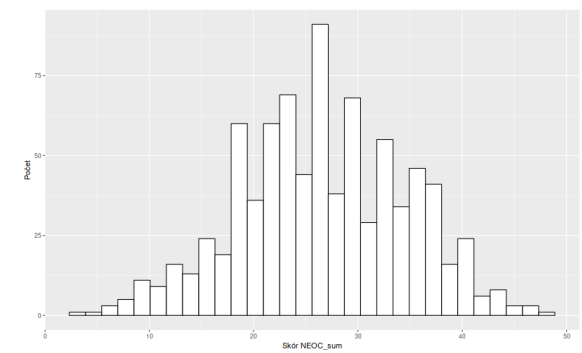
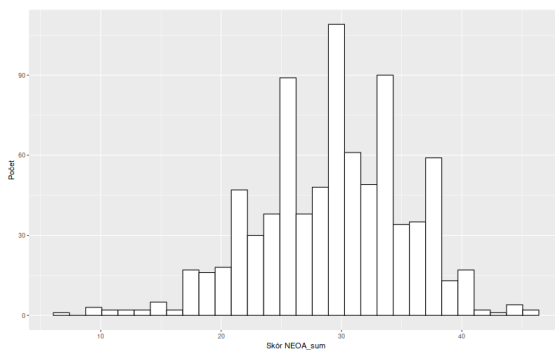
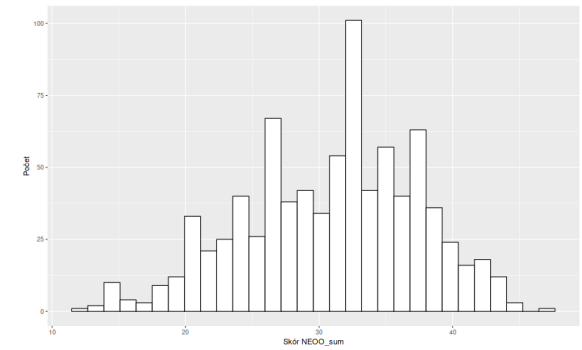
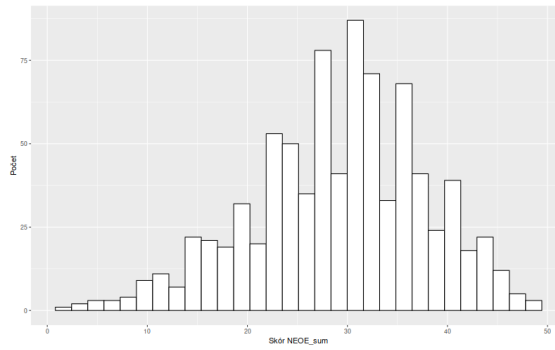
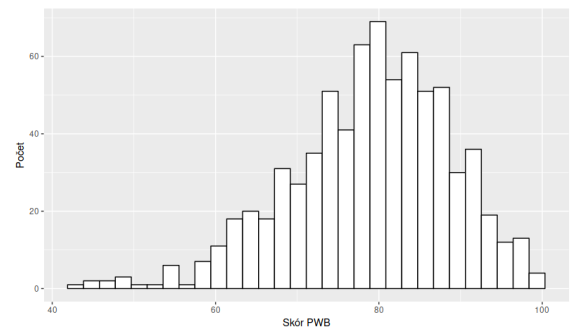
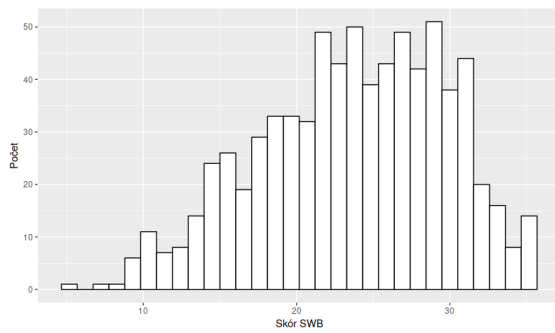
Priloha 8: The Brief COPE

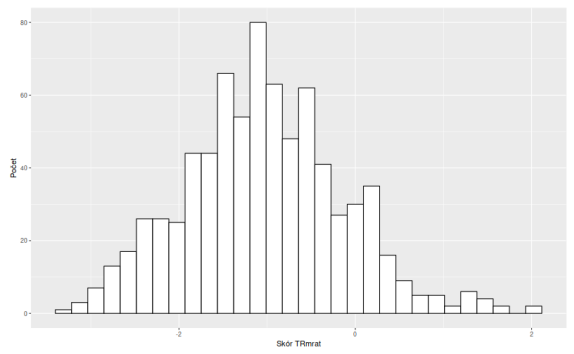
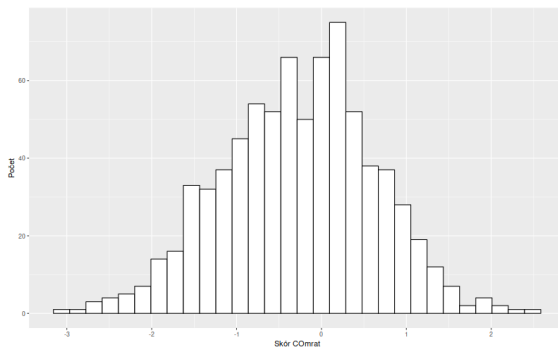
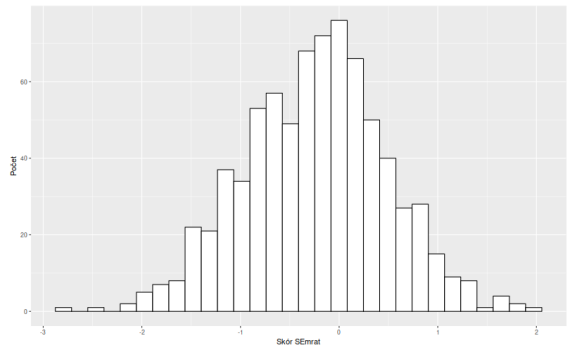
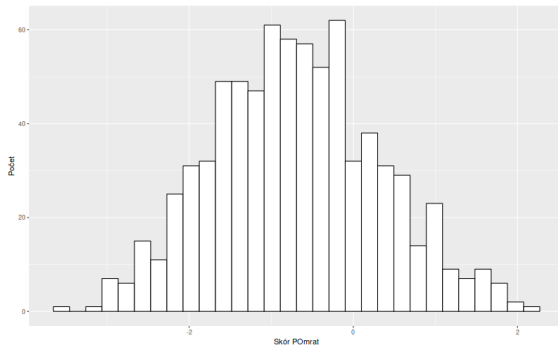
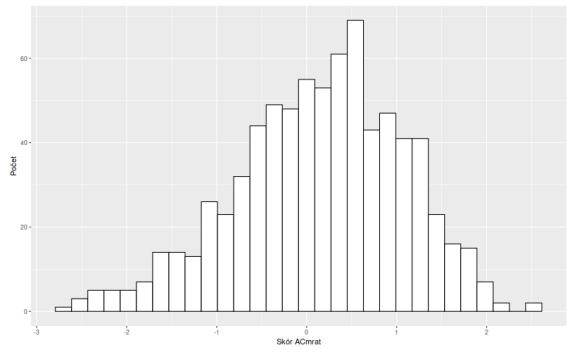
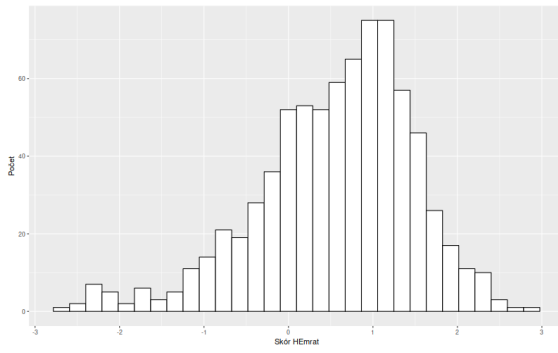
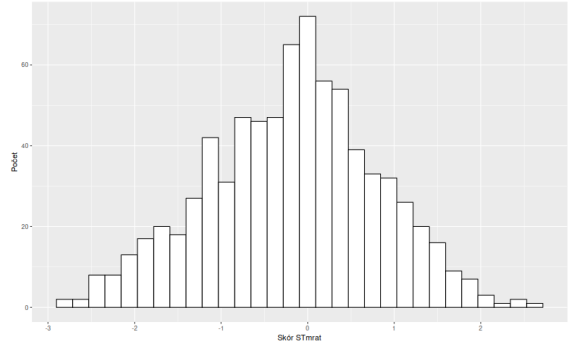
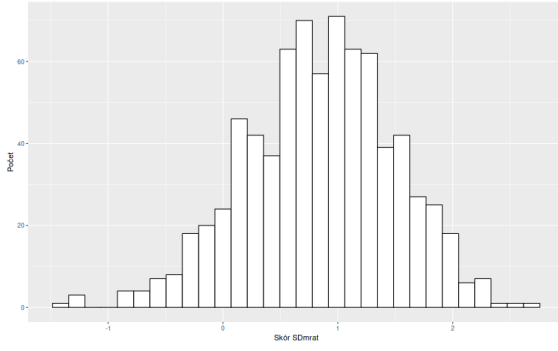
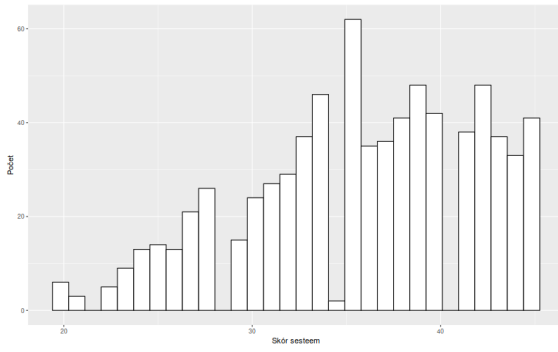
Zajímá nás také, jak se lidé vyrovnávají s těžkými a stresovými situacemi. Uvedené položky vypovídají o různých způsobech chování při zátěži. Chtěli bychom Vás požádat, abyste odpověděli, co Vy osobně většinou děláte v těchto situacích. Různé situace a problémy mohou vyvolávat různé reakce, pokuste se však myslet na to, co je pro Vás typické. Jak moc nebo jak často postupujete tak, jak to popisují jednotlivé položky? Podle toho, co Vás nejlépe vystihuje vybarvěte příslušné kolečko na škále:

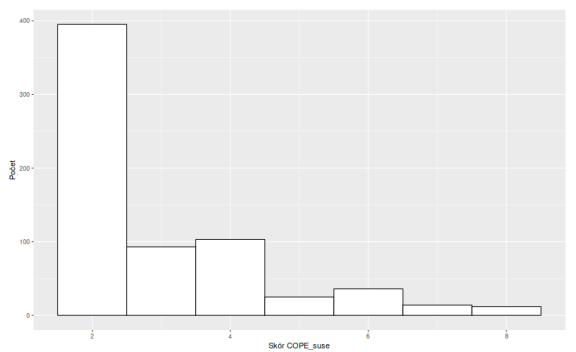
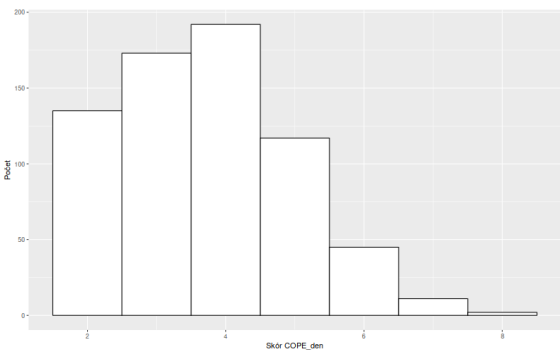
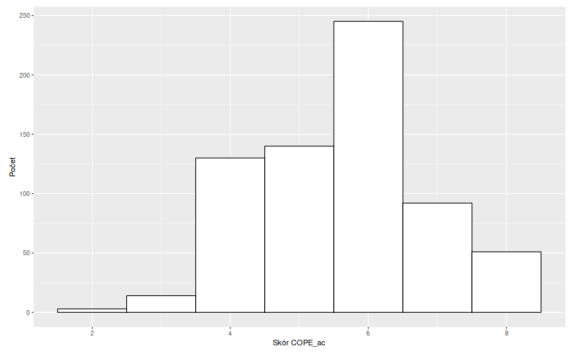
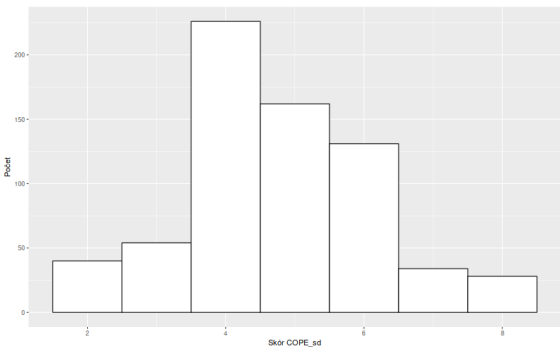
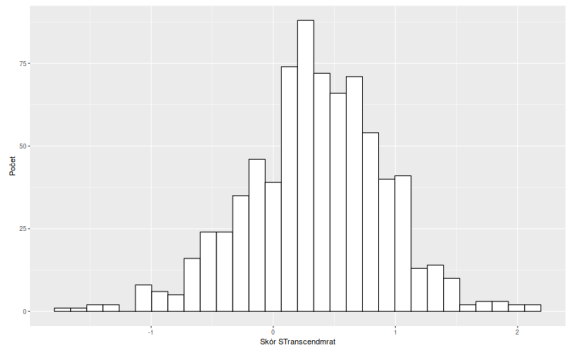
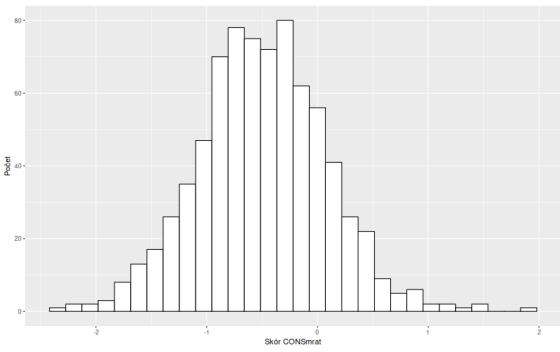
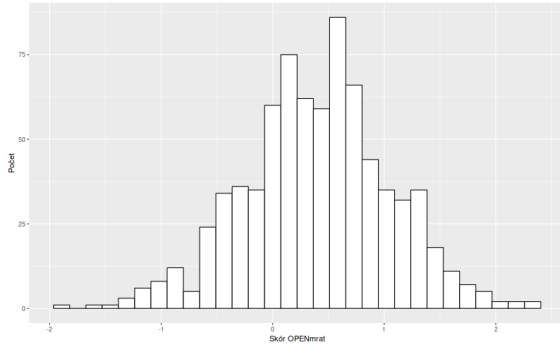
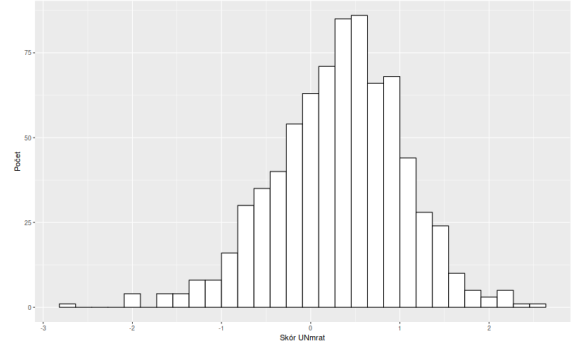
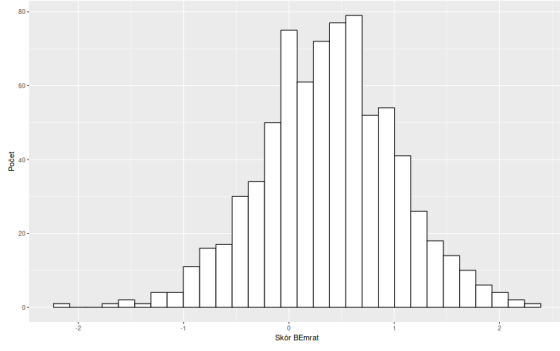
1. **nikdy** to nedělám, **nikdy** se tak nechovám
2. **někdy** to dělám, **někdy** se tak chovám
3. **dost často** to dělám, **dost často** se tak chovám
4. **velmi často** to dělám, **velmi často** se tak chovám

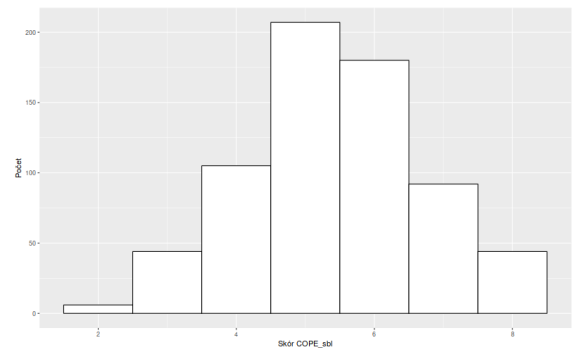
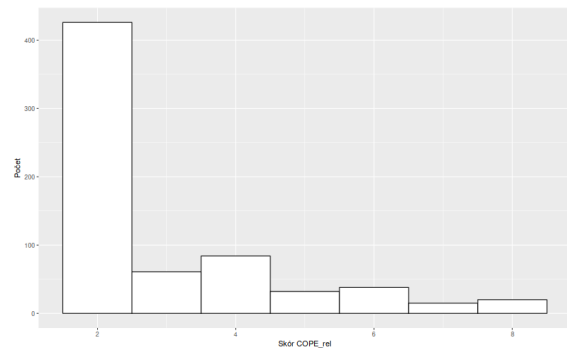
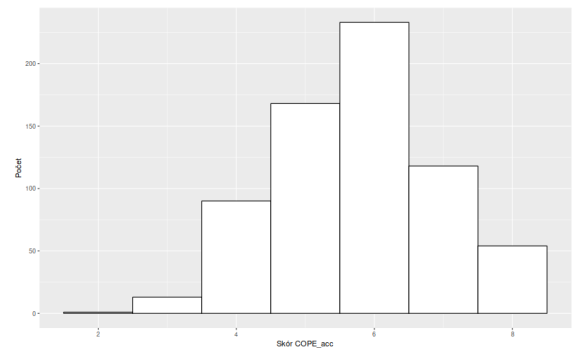
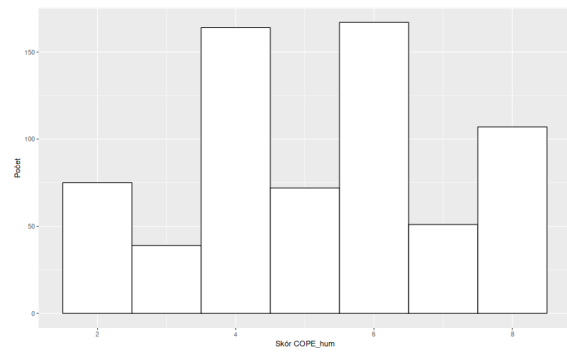
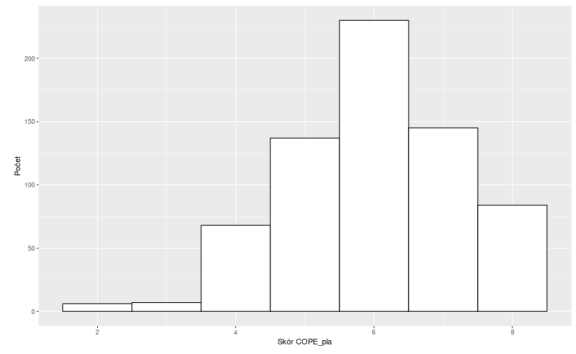
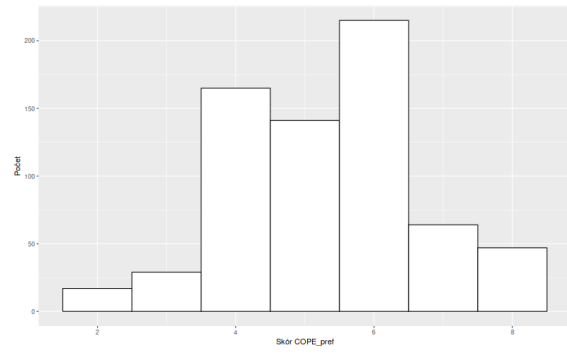
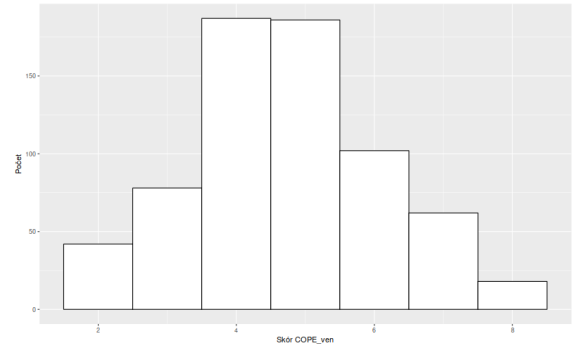
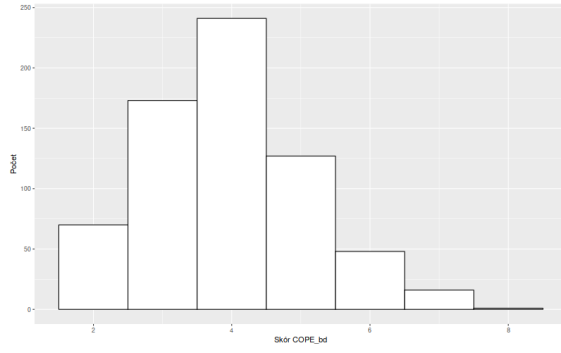
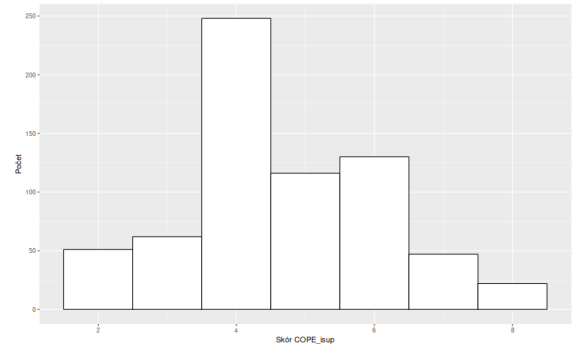
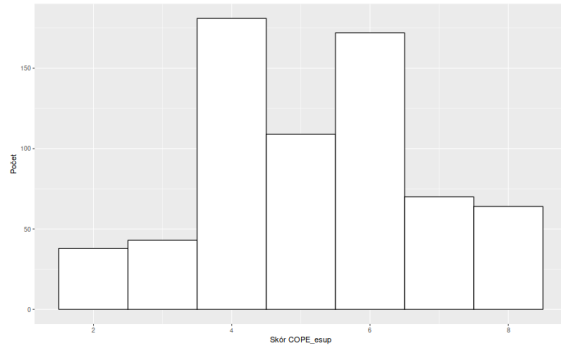
	1	2	3	4
1. Věnuji se práci nebo jiným činnostem, abych na problém přestal(a) myslet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Soustředíuji své úsilí na to, abych s tím něco udělal(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Říkám si: „Tohle není možné.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Užiji alkohol nebo jiné drogy, abych se cítil(a) lépe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Usiluji o získání citové opory u přátel a příbuzných.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Tvářím se, že se ve skutečnosti nic nestalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Podniknu akci, abych vylepšil(a) svou situaci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Odmítám si přiznat, že se to skutečně stalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mluvím o tom, abych odstranil(a) negativní pocity.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Potřebuji pomoc a rady jiných.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Užiji alkohol nebo jiné drogy, aby mi pomohli dostat se přes to.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Snažím se vidět problém v jiném, pozitivnějším světle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Jsem kritický/á k sobě samému/samé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Pokouším se objasnit si strategie, postup řešení, co dělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Hledám u někoho porozumění a sympatie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Vzdávám se pokusu dosáhnout, co chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Hledám něco dobré v tom, co se událo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Vtipkuji o tom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Vykonávám různé činnosti (dívám se na televizi, jdu do kina, čtu, nakupuji), abych na problém myslel/a co nejméně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Přijímám fakt, že se to stalo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Projevují své negativní pocity navenek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Usiluji o nalezení uspokojení ve víře a náboženství.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Snažím se získat pomoc a rady, co mám dělat, od jiných lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Učím se s tím žít.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Přemýšlím úporně o tom, jaké kroky udělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Obviňuji se za věci, které se staly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Modlím se nebo medituji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ze situace si dělám žerty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Príloha 9: Histogramy – muži









Príloha 10: Histogramy - ženy

