

1. Obecné informace



International

Výzkumníci a badatelé se již po několika desetiletí snaží porozumět tomu, co způsobuje, že někteří lidé jsou v na tom po stránce tělesného a duševního zdraví lépe, než jiní. Většinou se však pozornost badatelů zaměřovala spíše na studium příčin onemocnění a poruch než na otázky týkající se silných stránek jedince a jeho osobní pohody. V této výzkumné studii se zaměřujeme na kladné i negativní stránky života různých lidí po celém světě. Naším cílem je zachytit celkový obraz toho, co to znamená být zdravý, a co je důležitější, přispět k porozumění tomu, jak se zkoumané procesy v průběhu času mění. Tohle je první studie svého druhu, která se snaží nabídnout hlubší pohled na otázky osobní pohody u lidí z různých konců světa. Jestliže se rozhodnete zúčastnit se této studie, pomůžete nám nalézt odpovědi na jedny z nejpálčivějších otázek, kterým dnešní společnost čelí.

- Pro Vaši účast je potřeba, abyste byl/a starší 16 let a vyplnil/a stejný dotazník každé tři měsíce po dobu jednoho roku, tedy celkově pětkrát.
- Vyplnění dotazníku vyžaduje asi 25 – 30 minut (takže celý Váš závazek se týká zhruba dvou hodin Vašeho času za rok) a účastnit se mohou pouze ti, kteří se zavážou vyplnit všech pět identických dotazníků.
- Poté, co vyplníte všech pět dotazníkových metod, obdržíte emailem zprávu obsahující Vaše výsledky. V této zprávě bude jednak vysvětleno pozadí otázek, které Vám byly položeny, a také Vám bude poskytnuto více informací o celém výzkumu a srovnání Vašich výsledků s výsledky ostatních účastníků výzkumu.
- Všichni respondenti účastníci se výzkumu, kteří vyplní všech pět sad dotazníků, postoupí do slosování o jednu z deseti poukázek v hodnotě 100 USD na nákup v internetovém knihkupectví amazon.com. Losovat se bude také o jeden 100 dolarový poukaz do amazon.com každé tři měsíce. Losování bude probíhat pod dohledem policejního komisaře Wellingtonské centrální policie na Novém Zélandu a jeho výsledky budou zveřejněny na webové stránce www.wellbeingstudy.com.
- Účast ve výzkumu je dobrovolná a vždy je možné z něj odstoupit. Výsledky výzkumu budou publikovány, avšak pouze v takové podobě, která díky přísně důvěrnému zpracování dat zaručí plnou anonymitu respondentů (nikde nemusíte uvádět svoje jméno). Tento výzkum byl odsouhlasen Etickou komisí pro výzkum člověka na Novém Zélandu (TOPNZ). Kliknutím na tlačítko „Další“ dáváte souhlas se svou účastí ve výzkumu.

Tento výzkumný projekt je veden Aaronem Jardenem, který je vyučujícím psychologie a prezidentem Novozélandské společnosti pozitivní psychologie. Pro více informací můžete kontaktovat přímo Aarona a nebo některého z jeho kolegů:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz
Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz
Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu
Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz
Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk
Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(tyto kontakty naleznete i na konci sady otázek a také na webové stránce projektu www.wellbeingstudy.com)

2. Emailová adresa a výzkumný kód

Pro to, abychom mohli zachytit změny ve Vašich odpovědích v průběhu času, je **VELMI DŮLEŽITÉ**, abyste zadal/a ve všech pěti po sobě následujících šetřeních stejnou emailovou adresu (a nebo abyste nás informoval/a o případné změně emailové adresy). Jedině díky tomu pak budeme schopni propojit Vaše data získaná v průběhu 12 měsíců naší spolupráce. Vaši emailovou adresu, kterou uvedete níže, využijeme pouze proto, abychom Vám každé 3 měsíce připomněli vyplnění dotazníku.

Uved'te prosím svou emailovou adresu:

Následující položka je nepovinná. Mnoho lidí v průběhu roku změní svou emailovou adresu (změní zaměstnání, vytvoří si novou emailovou schránku apod.). Prosíme Vás proto, abyste níže uvedl/a i svou druhou emailovou adresu, pokud ji máte. Bude využita jen v případě, že by došlo k problémům s doručením pošty na Vaši původní emailovou adresu.

Nepovinné: uved'te prosím svou druhou emailovou adresu:

Uved'te prosím svůj výzkumný kód, pokud jste k tomu byl/a vyzván/a, anebo prosím uveďte, jakým způsobem jste se dozvěděl/a o tomto výzkumu.

Váš výzkumný kód může být např. název Vaší organizace, společnosti nebo týmu. O této výzkumné studii jste se možná dozvěděl/a díky nějakému oznámení doručenému přes email a nebo vyvěšenému na webových stránkách.

Uved'te prosím, jakým způsobem jste se dozvěděl/a o tomto výzkumu (a nebo prosím uved'te svůj výzkumný kód, máte-li nějaký).

Kolikrát jste doposud vyplňoval/a tuto studii?

	0 – tohle je poprvé	1 – předtím jednou	2 – předtím dvakrát	3 – předtím třikrát	4 - Four times before	nevím přesně
Kolikrát?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ještě čtyři poznámky předtím, než začnete:

- 1) Budte prosím ve svých odpovědích co nejpřímnější a co nejpřesnější.
- 2) Některé z otázek a odpověďových škál se mohou zdát velmi podobné, je však mezi nimi rozdíl.
- 3) Pro to, abyste mohl/a pokročit v dotazníku dál, je třeba, abyste odpověděl/a na všechny otázky (v případě přehlédnutí položky budete upozorněn/a červeným textem).
- 4) Na každé stránce je různý počet otázek, od 4 do 20, většinou je 10 otázek na stránce.

Označte prosím, nakolik souhlasíte nebo nesouhlasíte s každým následujícím tvrzením:

	Naprosto nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Trochu nesouhlasím	Nevím	Trochu souhlasím	Spíš souhlasím	Naprosto souhlasím
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
Požadavky každodenního života mne často deprimují.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
Žiji přítomným dnem a o budoucnosti moc nepřemýšlím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
Jsem docela dobrý/á ve zvládání povinností mého každodenního života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
Nezažil/a 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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>

4.

Následující výroky se týkají Vaší minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Využijte prosím nabídnuté škály a označte míru svého souhlasu s každým tvrzením tak, že kliknete na příslušné kolečko.

	Naprost nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Ani souhlasím ani nesouhlasím	Spíš souhlasím	Souhlasím	Naprost souhlasím
Kdybych měl znovu prožít svůj život, nic bych na něm neměnil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
Můj dosavadní život byl pro mě ideální.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podmínky mého života byly výborné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Všeho důležitého, co jsem doposud chtěl/a, jsem dosáhl/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nic bych na mém nynějším životě nezměnil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se svým současným 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"/>
Můj stávající život je pro mě ideální.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Současné podmínky mého života jsou vynikající.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám všechny důležité věci, které teď chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Není nic, co bych chtěl/a do budoucna změnit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V budoucnosti budu se svým životem spokojený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Očekávám, že budoucnost pro mě bude ideální.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podmínky mého budoucího života budou vynikající.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V budoucnosti budu mít důležité věci, které chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

Následující položky se týkají Vašich silných stránek a předností, tj. toho, v čem jste dobří nebo dokonce nejlepší.

	Naprost nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Ani souhlasím ani nesouhlasím	Spíš souhlasím	Souhlasím	Naprost souhlasím
Znám dobře své silné stránky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Druzí lidé vnímají moje silné stránky a přednosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vím, v čem jsem dobrý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musím se hodně zamyslet, když mám říci, jaké jsou mé silné stránky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vím, kdy se mi nejlépe daří.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vždy se snažím využívat svých silných stránek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Díky využití svých silných stránek dosahuji toho, co chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Používání mých silných stránek je pro mě přirozené.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pro mě snadné využívat svoje silné stránky v tom, co dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem schopen/a využít svých silných stránek mnoha různými způsoby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kolik času zhruba trávíte využíváním svých silných stránek?

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Kolik procent ze svého času?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.

Každé následující tvrzení/otázku si prosím pečlivě přečtete a označte na škále, co Vás nejlépe vystihuje.

Q1

	1 - Nepříliš šťastného člověka	2	3	4	5	6	7 - Velmi šťastného člověka
Obecně se považuji za:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	1 - Méně šťastného člověka	2	3	4	5	6	7 - Více šťastného člověka
Ve srovnání s většinou svých vrstevníků se považuji za:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3 - Do jaké míry vystihuje tato charakteristika právě Vás?

	1 - Vůbec nevystihuje	2	3	4	5	6	7 - Hodně mě vystihuje
Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se zrovna děje, a ze všeho se snaží získat co nejvíce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 - Do jaké míry vystihuje tato charakteristika právě Vás?

	1 - Hodně mě vystihuje	2	3	4	5	6	7 - Vůbec nevystihuje
Někteří lidé NEJSOU celkově moc šťastní. Ačkoli netrpí depresí, nikdy se nezdají tak šťastní, jak by mohli být.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Níže uvedené výroky mnoho lidí považuje za žádoucí. Prosíme Vás o takovou odpověď, která odpovídá tomu, do jaké míry Vás tato tvrzení SKUTEČNĚ VYSTIHUJÍ.

	Vůbec mě nevystihuje	Trochu mě vystihuje	Docela mě vystihuje	Hodně mě vystihuje	Plně mě vystihuje
Čas mi ubíhá velmi rychle, bez ohledu na to, co dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj život slouží nějakému vyššímu smyslu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Život je příliš krátký na to, abychom odkládali potěšení, které nabízí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhledávám situace, které jsou výzvou pro moje schopnosti a dovednosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Při volbě svých aktivit vždy beru v úvahu to, zda budou přínosné pro druhé lidi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do práce nebo do hry se obvykle tak zaberu, že si ani neuvědomuji sebe sama.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do toho, co dělám, jsem vždy plně ponořený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proto, abych zažil/a pocit euforie, dělám věci nad rámec svých povinností.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když si vybírám, co budu dělat, vždy beru v úvahu to, jestli se do toho mohu úplně ponořit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zřídka mě vyruší to, co se kolem mě děje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím zodpovědnost za to, že přispěji k vytváření lepšího světa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj život má trvalý smysl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když si vybírám, co dělat, tak vždycky beru v úvahu, jestli to bude příjemné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
To, co dělám, má význam pro společnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Souhlasím s tvrzením: Život je krátký, je třeba si užívat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a dělám věci, které vzrušují moje smysly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trávím hodně času přemýšlením o významu života a o tom, jaké je moje místo v něm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobrý život je pro mě příjemný život.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.

Přečtěte si prosím níže uvedené výroky a na škále označte odpověď, která Vás nejlépe vystihuje.

	Naprost nepravdivé	Převážně nepravdivé	Spíš nepravdivé	Mírně nepravdivé	Mírně pravdivé	Spíš pravdivé	Převážně pravdivé	Naprost pravdivé
Umím najít mnoho způsobů, jak se dostat z nepříjemné situace.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energicky se snažím dosáhnout svých cílů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Většinou se cítím unavený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Existuje mnoho způsobů, jak se vypořádat s problémem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V hádkách lehce prohrávám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokážu přijít na mnoho způsobů, jak v životě dosáhnout věcí, které jsou pro mě důležité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám obavy o své zdraví.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I když jsou ostatní odrazováni, já vím, že dokážu najít řešení problému.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje minulé zkušenosti mě dobře připravily na budoucnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ve svém životě jsem celkem dost úspěšný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často se přistihnu, že se něčím trápím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosahuji cílů, které si vytyčím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

Celkem vzato, jak šťastný/á nebo nešťastný/á se obvykle cítíte? Vyberte prosím JEDNO z následujících tvrzení, které Vás nejlépe vystihuje.

- Nesmírně šťastný/á (cítím se nadšeně, velmi radostně, úžasně)
- Velmi šťastný/á (cítím se velmi dobře, rozjařeně)
- Hodně šťastný/á (jsem dobře naladěn/a, cítím se opravdu dobře)
- Mírně šťastný/á (cítím se celkem dobře, trochu vesele)
- Trošku šťastný/á (cítím se o něco lépe než neutrálně)
- Neutrálně (necítím se nijak zvlášť šťastně ani nešťastně)
- Trošku nešťastný/á (cítím se o něco hůře než neutrálně)
- Mírně nešťastný/á (cítím se nepříliš šťastně)
- Hodně nešťastný/á (cítím se rozmrzele, jsem ve špatné náladě)
- Velmi nešťastný/á (cítím se depresivně, jsem ve velmi špatné náladě)
- Nesmírně nešťastný/á (cítím se naprosto depresivně, úplně zničeně)

Zůstaňte prosím ještě u svého prožívání. Průměrně vzato, kolik procent času se cítíte šťastně, nešťastně nebo neutrálně (tj. ani šťastně ani nešťastně)?

Učiňte prosím svůj co nejpřesnější odhad a ujistěte se, že součet těchto tří čísel dělá dohromady 100%.

	Procenta času, kdy se cítím šťastně	Procenta času, kdy se cítím nešťastně	Procenta času, kdy se cítím neutrálně
Průměrně:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

10.

Přečtěte si prosím každé tvrzení a vyberte takovou odpověď, která nejlépe vystihuje míru Vašeho souhlasu nebo nesouhlasu.

	Naprost nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Ani souhlasím ani nesouhlasím	Spíš souhlasím	Souhlasím	Naprost souhlasím
V mém životě toho je mnoho, zač bych měl být vděčný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kdybych měl/a napsat seznam všeho toho, za co se cítím vděčný/á, byl by to velice dlouhý seznam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když se tak dívám na svět, nevidím toho tak moc, zač bych se cítil/a vděčný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem vděčný/á velkému množství různých lidí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S přibývajícimi léty jsem více schopen/a vážit si lidí, událostí a situací, s nimiž jsem se v životě setkal/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trvá mi dlouho, než pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11.

Co nejpřesněji prosím posuďte, nakolik následující tvrzení odráží způsob Vašeho OBVYKLÉHO PROŽÍVÁNÍ a CHOVÁNÍ. Neposuzujte to, jak si myslíte, že byste se měl/a chovat, jak byste si přál/a se v dané situaci zachovat, ani to, co už neděláte.

	Velmi málo nebo vůbec	Málo	Středně	Celkem dost	Velice přesně
Když se dostanu do nové situace, tak si aktivně vyhledávám co nejvíce informací.	ja	ja	ja	ja	ja
Jsem typ člověka, který si opravdu užívá nejistoty každodenního života.	ja	ja	ja	ja	ja
Když dělám něco komplexního, co je pro mě určitou výzvou, tak jsem ve svém živlu.	ja	ja	ja	ja	ja
Ať jdu kamkoliv, vyhledávám nové věci nebo zkušenosti.	ja	ja	ja	ja	ja
Situace, které jsou pro mě výzvou, chápu jako příležitost k rozvoji a učení.	ja	ja	ja	ja	ja
Rád/a dělám věci, které jsou trochu děsivé.	ja	ja	ja	ja	ja
Stále vyhledávám zkušenosti, které mě podněcují k přemýšlení o sobě a o světě.	ja	ja	ja	ja	ja
Dávám přednost práci, která je vzrušujícím způsobem nepředvídatelná.	ja	ja	ja	ja	ja
Často vyhledávám příležitosti, které pro mě představují určitou výzvu a podněcují můj osobní růst.	ja	ja	ja	ja	ja
Jsem ten typ člověka, který vítá neznámé lidi, události a místa.	ja	ja	ja	ja	ja

Přečtěte si prosím každé tvrzení a pak označte, nakolik Vás vystihuje.

	Vůbec mě nevystihuje	Trochu mě vystihuje	Docela mě vystihuje	Hodně mě vystihuje	Plně mě vystihuje
V tom, co dělám, se snažím být nejlepší na světě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abych zvládl/a důležitý úkol, překonal/a jsem určité překážky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nové nápady a myšlenky mě někdy odvádějí od těch předchozích.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem citlivý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje zájmy se každý rok mění.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Překážky mě neodrazují.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem někdy na krátkou dobu až posedlý/á určitou myšlenkou nebo úkolem, ale později ztrácím zájem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem dřič.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často si stanovím nějaký cíl, ale později se zaměřím na jiný.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obtížně udržuji svůj zájem o úkoly nebo projekty, pro jejichž dokončení je potřeba více než pár měsíců.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Co začnu, to také dokončím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nejvyšším cílem života je dosažení něčeho, co má trvalou hodnotu, význam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím si, že se úspěchy přeceňuji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosáhl/a jsem cíle, který vyžadoval roky práce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem poháněný/á k tomu, abych byl/a úspěšný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Každých pár měsíců se zajímám o nové záležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem pilný/á, pracovitý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

Zamyslete se prosím nad tím, co je ve pro Vás v životě důležité a významné.

	Těžko říct,						
	Naprosto nepravdivé	Hodně nepravdivé	Spíš nepravdivé	jestli pravdivé nebo nepravdivé	Spíš pravdivé	Hodně pravdivé	Naprosto pravdivé
Chápu smysl svého života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hledám něco, co učiní můj život smysluplným.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vždy se snažím nalézt účel svého života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj život má jasný smysl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám cit pro to, co činí můj život smysluplným.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nalezl/a jsem uspokojivý smysl života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stále hledám něco, co dá mému životu pocit důležitosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hledám ve svém životě účel nebo poslání.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj život nemá žádný jasný účel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hledám smysl svého života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14.

Níže je seznam pozitivních životních situací, které se mohou stát každému. Pokud se Vám to nikdy nestalo, vyznačte prosím odpověď „NESTALO SE TO“. Jestliže se některá z těchto věcí STALA v průběhu POSLEDNÍCH TŘÍ MĚSÍCŮ, označte prosím, do jaké míry ji považujete za pozitivní zážitek tím, že vyberete jednu z odpovědí od „vůbec ne“ po „hodně“.

Pokud se tato událost stala, jak moc pozitivní zážitek to pro vás byl? (vůbec, trochu, celkem dost, hodně)

	Nestalo se to	Vůbec ne	Trochu	Celkem dost	Hodně
Zažil/a jste něco velmi zábavného a vzrušujícího.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S někým jste se emočně sblížil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zlepšily se Vaše životní podmínky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Měl/a jste víc peněz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zlepšilo se Vaše zdraví nebo fyzická kondice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Staly se Vám v minulých třech měsících nějaké jiné pozitivní životní situace, které nebyly uvedeny na seznamu? Jestliže ano, popište je prosím do níže vyhrazeného prostoru a uveďte, do jaké míry je považujete za pozitivní zážitky.

Pozitivní životní událost – jedna

Označte prosím, do jaké míry považujete Pozitivní životní událost – jedna za pozitivní zážitek tím, že vyberete jednu z odpovědí od „vůbec ne“ po „hodně“.

	Vůbec	Trochu	Celkem dost	Hodně
Jak moc pozitivní zážitek to pro Vás byl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pozitivní životní událost – dvě

Označte prosím, do jaké míry považujete Pozitivní životní událost – dvě za pozitivní zážitek tím, že vyberete jednu z odpovědí od „vůbec ne“ po „hodně“.

	Vůbec	Trochu	Celkem dost	Hodně
Jak moc pozitivní zážitek to pro vás byl?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

Popřemýšlejte prosím o pozitivních událostech, které jste prožil/a v posledních 3 měsících a o tom, jak jste na ně reagoval/a. Odpovězte prosím na následující tvrzení:

	Výrazně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Stavím se k tomu neutrálně	Spíš souhlasím	Souhlasím	Výrazně souhlasím
Přemýšlel/a jsem o tom, že se o svůj zážitek později podělím s ostatními.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Snažil/a jsem se vnímat tu situaci všemi smysly (zrakem, sluchem, čichem apod.)	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Připomínal/a jsem si, jak pomíjivý ten okamžik je, že stejně skončí.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Skákal/a jsem nahoru a dolů, pobíhal/a sem a tam či jinak a fyzicky projevoval/a svou energii.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
V myšlenkách jsem se vracel/a k událostem, které tomu předcházely – k dobám, kdy jsem to neměl/a a chtěl/a jsem to.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Myslel/a jsem pouze na přítomnost, byl/a jsem pohlcen/a přítomným okamžikem.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Připomínal/a jsem si, jaké mám štěstí, že se mi tahle dobrá věc stala.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Říkal/a jsem si, proč jsem si tuto dobrou věc nezasloužil/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Vyhledal/a jsem ostatní lidi, abych se o to s nimi podělil/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Přemýšlel/a jsem o tom, jak bych o této události uvažoval/a později.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Smál/a jsem se nebo jsem se chichotal/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Měl/a jsem oči dokořán a zhluboka se nadechl/a – ve snaze být co nejvíce čilý/á .	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Zavřel/a jsem oči, relaxoval/a jsem – na chvíli zůstal/a s daným okamžikem.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Přemýšlel/a jsem nad tím, jaký jsem šťastlivec, že se mi děje tolik dobrých věcí.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Přemýšlel/a jsem nad způsoby, jak by to mohlo být lepší.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Říkal/a jsem si, jak jsem hrdý/á.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Připomněl/a jsem si, že to bude pryč, než řeknu švec.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Zaměřil/a jsem se na budoucnost – na dobu, kdy tahle dobrá událost už bude pryč.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Snažil/a jsem se zklidnit a zpomalit (ve snaze zpomalit, jakoby zastavit čas).	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Říkal/a jsem si, jak musí být druzí ohromení.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

16.

Odpovězte prosím na následujících pět otázek:

Q1

	Vůbec ne	Trochu	Celkem ano	Hodně	Velmi
Když se Vám v životě stalo něco dobrého, jak moc jste obvykle byl/a schopen/a si toho vážit a nebo se z toho radovat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	Vůbec ne	Trochu	Celkem ano	Hodně	Velmi
Ve srovnání s většinou ostatních lidí, které znáte, jak moc se dokážete radovat z dobrých věcí, které se Vám staly?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3

	Ne na moc dlouho - 1	2	3	4	5	6	Na hodně dlouho - 7
Když se Vám stane něco dobrého, na jak dlouho to, ve srovnání s většinou ostatních lidí, které znáte, obvykle ovlivní Vaše prožívání?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4

	Nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Většinu času	Stále
Když se Vám stalo něco dobrého, měl/a jste někdy pocit, že všechno jde tím správným směrem? Měl/a jste třeba pocit, jako byste dobyl/a svět, nebo jste cítil/a velikou radost ve svém životě anebo jste skoro nemohl/a pojmout všechny ty pozitivní pocity? Jak často jste se cítil/a takto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q5

	Nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Většinu času	Stále
Jak často byste řekl/a, že máte chuť skákat nebo křičet radostí?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17.

Odpovězte prosím na následující otázky:

Q1

	Vůbec ne	Trochu	Celkem ano	Hodně	Velmi
Obecně vzato, nakolik si myslíte, že Vy osobně máte vliv na to, zda se Vám dějí nebo nedějí nějaké dobré věci?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2

	typicky za to nebývám zodpovědný/á - 1	2	3	4	5	6	typicky za to bývám zodpovědný/á - 7
Co se týče dobrých věcí, které se Vám v životě staly, do jaké míry se domníváte, že býváte zodpovědný/á za jejich výskyt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3

	Málokdy	Nepříliš často	Někdy	Hodně
V průběhu života se většině lidí nebo jim blízkým osobám stane něco dobrého. Ve srovnání s ostatními lidmi, které znáte, stávají se Vám takové věci hodně, někdy, nepříliš často nebo málokdy?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4

	Velmi nepravděpodobné - 1	2	3	4	5	6	Velmi pravděpodobné - 7
Obecně vzato, nakolik je podle Vás pravděpodobné, že se Vám stanou dobré věci?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18.

Níže je seznam negativních životních situací, které se mohou stát každému. Pokud se Vám to nikdy nestalo, vyznačte prosím odpověď „NESTALO SE TO“. Jestliže se některá z těchto věcí STALA v průběhu POSLEDNÍCH TŘÍ MĚSÍCŮ, označte prosím, do jaké míry ji považujete tuto událost za problematickou tím, že vyberete jednu z odpovědí od „vůbec ne“ po „hodně“.

Pokud se tato událost stala, nakolik to pro Vás bylo problematické? (vůbec, trochu, celkem dost, hodně)

	Nestalo se to	Vůbec ne	Trochu	Celkem dost	Hodně
Měl/a jste vážné neshody s druhou osobou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utrpěl/a jste zranění nebo jste onemocněl/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postihla Vás významná finanční ztráta nebo jste přišel/a o práci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Někdo, na kom Vám záleží, měl vážný problém.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedosáhl/a jste něčeho nebo jste nedostal/a něco, co jste chtěl/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Staly se Vám v minulých třech měsících nějaké jiné negativní životní situace, které nebyly uvedeny na seznamu? Jestliže ano, popište je prosím do níže vyhrazeného prostoru a uveďte, do jaké míry je považujete za negativní.

Negativní životní událost – jedna

Označte prosím, do jaké míry považujete Negativní životní událost – jedna za problematickou tím, že vyberete jednu z odpovědí od „vůbec ne“ po „hodně“.

	Vůbec	Trochu	Celkem dost	Hodně
Jak moc problematické to pro Vás bylo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Negativní životní událost – dvě

Označte prosím, do jaké míry považujete Negativní životní událost – dvě za problematickou tím, že vyberete jednu z odpovědí od „vůbec ne“ po „hodně“.

	Vůbec	Trochu	Celkem dost	Hodně
Jak moc problematické to pro Vás bylo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19.

Zajímalo by nás, jakým způsobem jste reagoval/a na negativní životní události nebo na jiné problematické a stresové situace, které jste prožil/a v posledních 3 měsících.

Odpovězte prosím na následující tvrzení:

	Výrazně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spiš nesouhlasím	Stavím se k tomu neutrálně	Spiš souhlasím	Souhlasím	Výrazně souhlasím
Říkal/a jsem si: „Proč se mi to nedaří?“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Říkal/a jsem si: „Proč vždycky reaguji tímto způsobem?“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Říkal/a jsem si: „Nebudu schopen/a se koncentrovat, jestli se budu takhle dál cítit.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Říkal/a jsem si: „Proč to nedokážu řešit lépe?“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přemýšlel/a jsem o všech svých nedostatcích, chybách a selháních.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Říkal/a jsem si, jak jste na sebe našťvaný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Níže naleznete seznam 20 způsobů prožívání nebo chování. Označte prosím, jak často jste se cítil/a tímto způsobem během MINULÉHO TÝDNE.

Během MINULÉHO TÝDNE:

	Vůbec nebo zřídka (méně než 1 den)	Málokdy nebo jen krátce (1-2 dny)	Občas a nebo středně dlouhou dobu (3-4 dny)	Většinou nebo stále (5-7 dní)
1. Nudily mě věci které mě obvykle nenudí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Neměl/a jsem chuť k jídlu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cítil/a jsem, že se mi nedaří zbavit se mrzutosti nebo špatné nálady ani s pomocí rodiny či přátel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Cítil/a jsem, že jsem stejně tak dobrý/á jako druzí lidé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Obtížně jsem udržoval/a pozornost u toho, co jsem dělal/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cítil/a jsem se depresivně.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Cítil/a jsem, že všechno co jsem udělal/a, stálo velké úsilí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Cítil/a jsem naději do budoucna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Říkal/a jsem si, že můj život nestojí za nic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Byl/a jsem plný/á obav.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Měl/a jsem neklidný spánek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Byl/a jsem šťastný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mluvil/a jsem méně, než obvykle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cítil/a jsem se osaměle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Lidé ke mně byli nevlídní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Radoval/a jsem se ze života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Měl/ a jsem záchvaty pláče.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Cítil/a jsem se smutný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Měl/a jsem pocit, že mě druzí lidé nemají rádi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Nemohl/a jsem se „nastartovat“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21.

Jak často se cítíte takto?

	Nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Stále
Jak často máte pocit, že postrádáte společnost, přátelský vztah?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jak často se cítíte opomíjený/á?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jak často se cítíte izolovaný/á od ostatních?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jak často přemýšlíte o smyslu svého života?

	Nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Většinu času
Přemýšlím o smyslu svého života:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jak často se cítíte takto?

	Nikdy	Málokdy	Někdy	Často	Většinu času	Stále
Jak často se cítíte být ve skvělé formě a plně zapojený/á do toho, co děláte (plně ponořený/á, pohlcený/á činností)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nakolik souhlasíte s následujícím tvrzením?

	Výrazně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Ani tak ani tak	Spíš souhlasím	Souhlasím	Výrazně souhlasím
Celkem vzato, jsem spokojen/a s tím, jak využívám svůj čas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jak často v současné době prožíváte každý z níže uvedených prožitků?

	Skoro nikdy	Velmi málokdy	Celkem málokdy	Celkem často	Velmi často	Skoro pořád
Přistihuji se, že něco dělám, aniž bych tomu věnoval/a pozornost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přistihuji se, že jsem jakoby duchem nepřítomný/á, zabraný/á do úvah o budoucnosti nebo minulosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Následující dvě otázky se týkají Vašich názorů na život naplněný štěstím.

	Vůbec ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Opravdu hodně
Jak moc je pro Vás DŮLEŽITÉ žít život naplněný štěstím?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jak moc VĚŘÍTE TOMU, že budete moci prožít život naplněný štěstím?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Označte prosím míru svého souhlasu s každým tvrzením:

	Výrazně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Spíš souhlasím	Souhlasím	Výrazně souhlasím
Vaše štěstí souvisí s něčím ve Vás, co NEMŮŽETE moc změnit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaše inteligence souvisí s něčím ve Vás, co MŮŽETE změnit díky své snaze a vytrvalosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wellbeing Study - June 2010 Czech

Na škále od 0 do 10, kde 0 znamená, že vůbec NEŽIJETE svůj život v souladu se svými hodnotami a 10 znamená, že ŽIJETE svůj život v souladu se svými hodnotami, prosím označte, do jaké míry v současné době žijete v souladu se svými hodnotami.

	Vůbec NEŽIJETE svůj život v souladu se svými hodnotami - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ŽIJETE svůj život v souladu se svými hodnotami - 10
Do jaké míry v současné době žijete v souladu se svými hodnotami, tj. v souladu s tím, co je pro Vás opravdu důležité?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Demografické údaje

Následující otázky se týkají Vašich demografických údajů, které zjišťujeme proto, abychom mohli určit, jak reprezentativní je náš výzkumný vzorek. Vámi poskytnuté informace považujeme za přísně důvěrné.

Jaké je Vaše pohlaví?

Muž

Žena

Vaše datum narození:

	Den	Měsíc	Rok
Vaše datum narození:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

Země, v níž v současné době žijete:

Město, v němž v současné době žijete:

Jaká je Vaše etnická příslušnost?

Jaké je Vaše zaměstnání?

Podějte prosím co nejpřesnější odpověď – jako např. „zdravotní sestra na JIP“ nebo „učitel na střední škole“.

Kolik hodin týdně jste průměrně strávili/a v placené práci za poslední 3 měsíce?

	Hodin týdně
Průměrný počet hodin placené práce za týden:	<input type="text" value="6"/>

Jak byste popsal/a svůj současný stav?

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Svobodný/á	Ženatý/vdaná	V dlouhodobém partnerském vztahu (více než 1 rok)	Rozvedený/á	Žijící odloučeně	Ovdovělý/á	Jiné
Současný stav:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jiné (prosím upřesněte)

23. Poděkování

Je ještě něco, co byste nám chtěl sdělit? Pokud ano, napište to prosím sem:

Poté, co kliknete na „Odeslat“ (viz níže), Vaše odpovědi budou odeslány. Ujišťujeme Vás, že Váš příspěvek bude pokládán za přísně důvěrný a v žádném případě nemůže být nijak identifikována Vaše totožnost.

Velice by nám pomohlo, kdybyste mohl/a informovat o této studii Vašeho partnera/ku, přátele, členy rodiny a kolegy.

Děkujeme Vám mnohokrát za Vaši spolupráci, které si velmi vážíme a díky níž jste významně přispěl/a k lepšímu porozumění otázkám lidského štěstí a pohody.

Následující položka je nepovinná. Náš výzkumný tým využije Vašeho poskytnutého telefonního čísla jen pro případ odeslání SMS zprávy v případě, že se vyskytne problém s Vaší emailovou adresou.

Tato položka je nepovinná.

Kontaktní telefonní číslo:

Mobil:

Tento výzkumný projekt je veden Aaronem Jardenem, který je učitelem psychologie a prezidentem Novozélandské společnosti pozitivní psychologie. Pro více informací můžete kontaktovat přímo Aarona a nebo některého z jeho kolegů:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

