

Životní zkušenosti a wellbeing

Dobrý den,

jsem studentkou třetího ročníku bakalářského studia psychologie na PedF UK a chtěla bych Vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku pro účely své bakalářské práce. Dotazník je určen pro všechny dospělé osoby (od 18 let) bez dalšího omezení a jeho cílem je zjistit, jak lidé různého věku vnímají sami sebe s ohledem na životní zkušenosti a prozkoumat tuto oblast v souvislosti s osobní pohodou (wellbeing).

Vyplnění je dobrovolné a zcela anonymní. Čekají Vás dvě sady otázek a získané údaje budou využity pouze pro účely bakalářské práce.

Předem děkuji za Váš čas!

1. Životní zkušenosti

Cílem tohoto krátkého dotazníku je zjistit, jak lidé různého věku vnímají sami sebe s ohledem na životní zkušenosti a zda se toto vnímání s přibývajícím věkem mění. Na níže uvedené škále máte ohodnotit všechna následující tvrzení. Pamatujte, že neexistují žádné "správné" nebo "špatné" odpovědi a Vaše odpovědi zůstanou anonymní. Nespěchejte, ale pracujte postupně, protože jsou důležité Vaše první dojmy. Svě odpovědi zaznamenávejte zaškrtnutím pouze jednoho čísla na hodnotící škále u každého výroku.

1 = rozhodně nesouhlasím; 2 = nesouhlasím; 3 = spíše nesouhlasím; 4 = spíše souhlasím; 5 = souhlasím; 6 = rozhodně souhlasím

1. Ve svém životě jsem překonal/a mnoho bolestných událostí.	1	2	3	4	5	6
2. Je pro mě snadné přizpůsobit své emoce aktuální situaci.	1	2	3	4	5	6
3. Často přemýšlím o souvislostech mezi svou minulostí a současností.	1	2	3	4	5	6
4. Dokážu se zasmát vlastním trapasům.	1	2	3	4	5	6
5. Rád/a čtu knihy, které mě nutí přemýšlet nad věcmi jinak.	1	2	3	4	5	6
6. Musel/a jsem udělat mnoho důležitých životních rozhodnutí.	1	2	3	4	5	6
7. Když dělám osobní rozhodnutí, nepřemáhají mě emoce.	1	2	3	4	5	6
8. Často přemýšlím nad svou minulostí.	1	2	3	4	5	6
9. I na velmi těžkých životních situacích se dá najít něco veselého.	1	2	3	4	5	6
10. Rád/a poslouchám různé hudební styly i mimo svůj oblíbený žánr.	1	2	3	4	5	6
11. Během svého života jsem jednal/a s celou řadou různých lidí.	1	2	3	4	5	6
12. Jsem naladěný/á na své vlastní emoce.	1	2	3	4	5	6
13. Poměrně často vzpomínám.	1	2	3	4	5	6
14. Když se vyrovnávám s velkou životní změnou, snažím se najít její humornou stránku.	1	2	3	4	5	6
15. Rád/a ochutnávám pokrmy různých kultur.	1	2	3	4	5	6
16. Zažil/a jsem mnoho morálních dilemat.	1	2	3	4	5	6
17. Velmi dobře rozumím svým emocím.	1	2	3	4	5	6

18. Když se ohlédnu za svou minulostí, pomáhá mi to získat perspektivu nad svými aktuálními starostmi.	1	2	3	4	5	6
19. Snadno se rozesměji.	1	2	3	4	5	6
20. Často hledám nové věci, které bych mohl/a vyzkoušet.	1	2	3	4	5	6
21. Setkal/a jsem se s mnoha negativními stránkami lidí (např. neupřímnost, pokrytectví).	1	2	3	4	5	6
22. Dokážu svobodně vyjadřovat své emoce, aniž bych měl/a pocit, že nad nimi ztratím kontrolu.	1	2	3	4	5	6
23. Často vzpomínám na dřívější období svého života, abych viděl/a, jak jsem se od té doby změnil/a.	1	2	3	4	5	6
24. V této fázi mého života je pro mě snadné zasmát se vlastním chybám.	1	2	3	4	5	6
25. Kontroverzní umění hraje ve společnosti důležitou a hodnotnou roli.	1	2	3	4	5	6
26. Prožil/a jsem mnoho náročných životních změn.	1	2	3	4	5	6
27. Dobře u sebe rozpoznávám jemné náznaky emocí.	1	2	3	4	5	6
28. Vzpomínání na dřívější časy mi pomáhá pochopit důležité životní záležitosti.	1	2	3	4	5	6
29. Často používám humor, abych ostatním pomohl/a se uvolnit.	1	2	3	4	5	6
30. Rád/a se obklopuji lidmi, jejichž názory jsou výrazně odlišné od těch mých.	1	2	3	4	5	6
31. Osobně jsem zjistil/a, že nelze vždy soudit knihu podle obalu.	1	2	3	4	5	6
32. Dokážu ovládat své emoce, když to situace vyžaduje.	1	2	3	4	5	6
33. Často zjišťuji, že mi vzpomínky z minulosti mohou pomoci lépe se vyrovnat s náročnou situací.	1	2	3	4	5	6
34. Myslím, že teď skutečně dokážu ocenit malé ironie života.	1	2	3	4	5	6
35. Velmi mě zajímají jiné náboženské a/nebo filosofické směry.	1	2	3	4	5	6
36. Od ostatních jsem získal/a cenné životní zkušenosti.	1	2	3	4	5	6
37. Zdá se, že mám talent na čtení emocí druhých lidí.	1	2	3	4	5	6
38. Prožívání minulých úspěchů ve vzpomínkách mi pomáhá zvyšovat sebevědomí v současnosti.	1	2	3	4	5	6
39. Dokážu si ze sebe udělat legraci, abych ostatním navodil/a pohodu.	1	2	3	4	5	6
40. Často jsem přemýšlel/a o životě a o tom, co přijde po něm.	1	2	3	4	5	6

2. Wellbeing

Níže je několik výroků, s nimiž můžete souhlasit či nesouhlasit. Na stupnici od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 7 (rozhodně souhlasím) vyjádřete míru svého souhlasu či nesouhlasu s každým tvrzením. Odpovídejte, prosím, otevřeně a upřímně.

1 = rozhodně nesouhlasím; 2 = nesouhlasím; 3 = spíše nesouhlasím; 4 = ani souhlasím, ani nesouhlasím; 5 = spíše souhlasím; 6 = souhlasím; 7 = rozhodně souhlasím

1. Můj život je v mnoha ohledech blízko mému ideálu.	1	2	3	4	5	6	7
2. Podmínky mého života jsou vynikající.	1	2	3	4	5	6	7
3. Jsem spokojen/a se svým životem.	1	2	3	4	5	6	7
4. Až dosud jsem dostal/a od života téměř vše, co jsem chtěl/a.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, nezměnil/a bych téměř nic.	1	2	3	4	5	6	7
6. Vedu smysluplný život.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mé sociální vztahy mi poskytují podporu a obohacují mě.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jsem angažovaný/á ve svých každodenních aktivitách.	1	2	3	4	5	6	7
9. Aktivně přispívám ke štěstí a blahu ostatních.	1	2	3	4	5	6	7
10. Jsem kompetentní a schopný/á v činnostech, které jsou pro mě důležité.	1	2	3	4	5	6	7
11. Jsem dobrý člověk a žiju dobrý život.	1	2	3	4	5	6	7
12. Svoji budoucnost vidím optimisticky.	1	2	3	4	5	6	7
13. Lidé si mě váží.	1	2	3	4	5	6	7

Demografické údaje

Pohlaví

- Žena
- Muž
- Jiné/nechci uvádět

Věk (číslicí):

Vzdělání (vyberte nejvyšší dokončené)

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Bakalářské či VOŠ
- Magisterské
- Doktorské a vyšší

Pokračujete dále ve studiu?

- Ano
- Ne

Jak byste ohodnotil/a svůj aktuální zdravotní stav na škále od 1 do 10?

(1 = nejhorší, 10 = nejlepší)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Máte nějaké zdravotní potíže, které Vás omezují během Vašeho každodenního života?

- Bez omezení
- Částečné omezení
- Zásadní omezení