

## Dotazník emočních reakcí – DEMOR – verze 60 otázek (Svoboda, 1995)

Instrukce: Po přečtení každé položky 1 - 60 vyjádřete svůj pocit v „záznamovém formuláři“ zaškrtnutím ANO nebo NE. pozn.: TV = tělesná výchova

Pohlaví: Chlapec

Věk:

Dívka

1. Mám dost energie, TV mně nevadí	ANO	NE
2. V TV mám rád vzrušení, riziko	ANO	NE
3. Při hodinách TV je legrace	ANO	NE
4. Po cvičení se mi daří, mám větší sebedůvěru	ANO	NE
5. TV by měla být častěji	ANO	NE
6. Nemám dost sil na všechna cvičení	ANO	NE
7. Z některých cvičení mám někdy obavy	ANO	NE
8. Naše hodiny TV jsou plné nepříjemných zážitků	ANO	NE
9. Dříve jsem cvičil rád/a, ale teď už ne	ANO	NE
10. Bez TV bych se docela obešel	ANO	NE
11. Mám rád pocit lehké únavy po TV	ANO	NE
12. Uspokojuje mě hlavně soutěžení	ANO	NE
13. Při všech cvičeních se cítím vnitřně uvolněný	ANO	NE
14. Rád se v TV prosazuji	ANO	NE
15. Po hodině TV se cítím lépe	ANO	NE
16. Náročným akcím se raději vyhýbám	ANO	NE
17. Při některých hodinách TV mívám obavy	ANO	NE
18. Otráví mne, když mi někdo něco vyčítá	ANO	NE
19. Školní TV je nuda	ANO	NE
20. Sportování mě nebaví	ANO	NE
21. Neustálé „nahánění“ zdatnosti mě otravuje	ANO	NE
22. V TV mám nejraději rizikové sporty a cviky	ANO	NE
23. TV mi přináší uvolnění od předchozího napětí	ANO	NE
24. Rád si otestuji, co dokážu	ANO	NE
25. TV mi vyhovuje, jsem rád v pohybu	ANO	NE
26. Hodiny TV jsou zbytečně moc namáhavé	ANO	NE
27. Mám pocit, že něco nezvládám jako ti šikovnější	ANO	NE

28. Ve školní TV se vlastní nápady moc neuplatní	ANO	NE
29. Stálé komandování v hodině TV nesnáším	ANO	NE
30. TV se raději vyhýbám	ANO	NE
31. V hodině TV se dokážu bezvadně na vše soustředit	ANO	NE
32. Každé soutěžení mě plně zaujme	ANO	NE
33. Po TV se cítím lépe	ANO	NE
34. Ve většině sportovních činností si věřím	ANO	NE
35. Nemohu-li cvičit, jsem nespokojený	ANO	NE
36. Posilování všeho druhu mne děsí	ANO	NE
37. Nemám rád přílišné vzrušení ve hrách	ANO	NE
38. Nesnáším agresivitu některých spolužáků	ANO	NE
39. Vytrvalostní běh nenávidím	ANO	NE
40. Někdy se z TV docela rád uleju	ANO	NE
41. Vždy se soustřeďuji na nejlepší výkon	ANO	NE
42. Těší mě vzrušení ve hře i v soutěži	ANO	NE
43. Příjemný je pro mě v TV pocit volnosti	ANO	NE
44. Uspokojuje mě, když se mi cvičení daří	ANO	NE
45. TV by měla být každý den	ANO	NE
46. Občas se cítím cvičením unaven/a	ANO	NE
47. Ne vždy se rozhoduji v TV právě nejlépe	ANO	NE
48. Obvyklé zmatky při TV mně nevyhovují	ANO	NE
49. Techniku sportů v TV pořádně nezvládám	ANO	NE
50. Věřu nevím, k čemu vlastně naše školní TV je	ANO	NE
51. V každé situaci si zcela věřím	ANO	NE
52. V TV mě baví všechny napínavé činnosti	ANO	NE
53. Nejraději mám činnosti, v nichž máme plnou volnost	ANO	NE
54. V TV by měl být hlavní výkon v činnosti	ANO	NE
55. Hodiny TV mě velice baví	ANO	NE
56. Příliš namáhavá cvičení do školní TV nepatří	ANO	NE
57. Dávám přednost cvičením, v nichž se výkon neměří	ANO	NE
58. Občas mám při TV nepříjemný pocit naštvaní	ANO	NE
59. Měla by se brát v úvahu moje vyšší tělesná váha	ANO	NE
60. Necvičím právě s velkým nadšením	ANO	NE

## **Klíč pro vyhodnocení DEMOR verze 60 otázek (Svoboda, 1995)**

Dotazník DEMOR obsahuje 60 otázek, z toho 30 otázek je orientováno na pozitivní pocity a 30 otázek tvoří složku negativních pocitů. Jednotlivé otázky tvoří složku deseti faktorů, které jsou zde následně popsány: (Každý faktor obsahuje 6 otázek, jejichž čísla jsou uvedené v závorce) Mezi pozitivní pocity jsou zahrnuty následující faktory: F1 pocit energie (zaměřené na následující otázky - 1, 11, 21, 31, 41, 51) F2 obliba rizika, vzrušení (zaměřené na následující otázky - 2, 12, 22, 32, 42, 52) F3 pocit uvolnění, relaxace (zaměřené na následující otázky - 3, 13, 33, 43, 53) F4 příjemný pocit zvládnutí (zaměřené na následující otázky - 4, 14, 24, 34, 44, 54) F5 pozitivní postoj k TV a sportu (zaměřené na následující otázky - 5, 15, 25, 35, 45, 55) Mezi negativní pocity jsou zahrnuty následující faktory: F6 pocit únavy (zaměřené na následující otázky - 6, 16, 26, 36, 46, 56) F7 úzkost, napětí (zaměřené na následující otázky - 7, 17, 27, 37, 47, 57) F8 pocit naštvaní, zlost (zaměřené na následující otázky - 8, 18, 28, 38, 48, 58) F9 pocit nedostatečnosti (zaměřené na následující otázky - 9, 19, 29, 39, 49, 59) F10 negativní postoj k TV a sportu (zaměřené na následující otázky - 10, 20, 30, 40, 50, 60)

## Záznamový formulář k dotazníku DEMOR

Možnost využití při předčítání skupině. Ověřeno například u žáků s nižší dovedností čtení a spisovného českého jazyka.

JMÉNO ..... TŘÍDA ..... VĚK (rok narození) .....

ŠKOLA ..... DATUM .....

Instrukce: Záznamový formulář vyplňte zaškrtnutím čtverečků (křížkem) k jednotlivým otázkám a to k odpovědím ANO nebo NE. Můžete vybrat vždy pouze jednu variantu!

Příklad: Vyberete-li v otázce č. 1 odpověď NE, zaškrtnete označený čtvereček, nad kterým je napsáno NE.

	ANO	NE		ANO	NE		ANO	NE
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Dotazník emočních reakcí - DEMOR**  
(zjednodušená verze)

Instrukce: Po přečtení každé položky 1 - 48 vyjádřete svůj pocit v „záznamovém formuláři“ zakroužkováním čísla položky.

Pohlaví: Chlapec

Věk:

Dívka

1. Pohybové činnosti mi vyhovují, jsem rád v pohybu.
2. Mám dost energie, pohybové činnosti mi nevadí.
3. Z některých cvičení mám někdy obavy.
4. Nemám dost sil na všechna cvičení.
5. Pravidelné cvičení bych uvítal častěji.
6. Bez pohybových aktivit bych se docela obešel.
7. Mám pocit, že něco nezvládám tak jako ti šikovnější.
8. Naše cvičení je plné nepříjemného napětí.
9. Sportování mě baví.
10. Dříve jsem cvičil rád, teď už ne.
11. Rád ukazuji při cvičení, co umím.
12. Při většině sportovních činností se věřím.
13. Naše cvičení je většinou nuda.
14. Po cvičení se cítím lépe.
15. Při společném cvičení je legrace.
16. Na cvičení se mi líbí vzrušení, riziko.
17. Při cvičení se vždy cítím uvolněný.
18. Nemohu-li cvičit, jsem nespokojený.
19. Mám rád pocit lehké únavy po cvičení.
20. Cvičení mi dává pocit větší sebedůvěry.
21. Při cvičení nemám žádné obavy.
22. Cvičení mi přináší uvolnění od předchozího napětí.
23. Mám rád rizikové sporty a cviky.
24. Rád si ověřuji, co ještě dokážu.

25. Těší mne vzrušení ve hře i v soutěži.
26. Náročným cvičením se raději vyhýbám.
27. Při cvičení mám často nepříjemné pocity.
28. Uspokojuje mne hlavně soutěžení.
29. Cvičit bych chtěl každý den.
30. Společné cvičení mne podněcuje i k samostatnému cvičení doma.
31. Doba společného cvičení je příliš krátká.
32. Společné cvičení mne podněcuje i k samostatnému cvičení doma.
33. Vytrvalostní pohybové činnosti nemám rád.
34. Silová cvičení všeho druhu mě děsí.
35. Technika správného provádění sportovních činností většinou pořádně nezvládám.
36. Někdy se při společném cvičení i rád uleju.
37. Cvičím rád i tehdy, je-li cvičení namáhavé.
38. Společné cvičení mne velmi baví.
39. Neustálé organizování činností při společném cvičení mě otravuje.
40. Při společném cvičení se dokážu bezvadně na všechno soustředit.
41. Nevím vlastně, proč bych měl cvičit.
42. Občas se cítím cvičením unavený.
43. Vždy se snažím podat při cvičení co nejlepší výkon.
44. Každé soutěžení mne zcela zaujme.
45. Víím, že každou situaci při sportovních činnostech zvládnu.
46. Někdy necvičím právě s velkým nadšením.
47. Při společném cvičení se moje vlastní nápady na cvičení moc neuplatní.
48. Pohybovým činnostem se raději vyhýbám.

## **Klíč pro vyhodnocení DEMOR verze 48 otázek (zjednodušená verze)**

Vyhodnocení v procentuálním vyjádření ke každé dimenzi zvlášť. Pozor na podržené položky, jejichž započítání do konečného výsledku dimense je obrácené.

- F 1. Pocit energie, položky č. 2, 19, 39, 40, 43, 45 (otázka 39 se započítá v případě nezaznamenání)
  
- F 2. Obliba rizika, vzrušení, č. 16, 23, 25, 28, 44
  
- F 3. Pocit uvolnění, relaxace, č. 15, 17, 22
  
- F 4. Příjemný pocit zvládnutí, sebedůvěry, č. 11, 12, 24, 20
  
- F 5. Pozitivní postoj k TV a sportu, č. 1, 5, 14, 18, 29, 32, 37, 38, 31
  
- F 6. Pocit únavy, č. 42, 4, 26, 30, 34
  
- F 7. Úzkost, napětí, č. 3, 7, 21 (otázka 21 se započítá v případě nezaznamenání)
  
- F 8. Pocity naštvání, zlost, č. 8, 27, 47
  
- F 9. Pocit nedostatečnosti, nepříjemna, č. 10, 13, 33, 35
  
- F 10. Negativní postoj k TV a sportu, č. 6, 9, 41, 36, 46, 48