S E H P

Džuka, Dalbert (2002)

V každom riadku urobte, prosím, krížik do štvorčeka podľa toho, **ako často** prežívate stavy uvedené nižšie:

Tento stav **PREŽÍVAM:**

	takmer vždy	veľmi často	často	občas	málo-kedy	takmer nikdy
1. hnev	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. pocity viny	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. pôžitok	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. hanbu	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. telesnú sviežosť	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. strach	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. bolesť	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. radosť	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. smútok	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. šťastie	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP)

Škála meria afektívny komponent subjektívnej pohody. Teoretické východiská a opis vývoja boli publikované (Džuka, J., Dalbert, C., 2002. Vývoj a overenie validity Škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie, 46 (3),* 234 – 250).

Odpoveďová stupnica *takmer nikdy --- takmer vždy* vyjadruje frekvenciu, ako často osoba prežíva opytované stavy a slovné opisy sú pred vyhodnotením prekodované na číselné hodnoty takto:

takmer nikdy	1
málokedy	2
občas	3
často	4
veľmi často	5
takmer vždy	6

Frekvencia pozitívneho prežívania (skrátene „pozitívne prežívanie) vyjadrené ako súčet hodnôt pozitívnych emócií a stavov:
pôžitok (3) + telesná sviežosť (5) + radosť (8) + šťastie (10)
Priemernú hodnotu získame vydelením číslom 4.
Frekvencia negatívneho prežívania („negatívne prežívanie“) ako súčet hodnôt negatívnych emócií a stavov: hnev (1) + pocity viny (2) + hanba (4) + strach (6) + bolesť (7) + smútok (9) Priemernú hodnotu získame vydelením číslom 6.
Obidve škály sa vyhodnocujú samostatne (netvorí sa žiadne celkové skóre obidvoch škál)

Poznámka:
priemerná hodnota je zrozumiteľnejší ukazovateľ ako celkový súčet číselných hodnôt jednotlivých škál, lebo leží v rozpätí 1- 6 so strednou hodnotou 3.5.
Napríklad, ak osoba dosiahla v subškále pozitívne prežívanie skóre vyššie ako 3.5 – znamená to, že sa častejšie ako priemerne cíti pozitívne.
Ak je to napríklad okolo hodnoty 4, možno povedať, že sa cíti pozitívne často, ak je to blízko hodnoty 5, potom sa pozitívne cíti veľmi často.
Škála nemá normy a používa sa iba na výskumné účely.