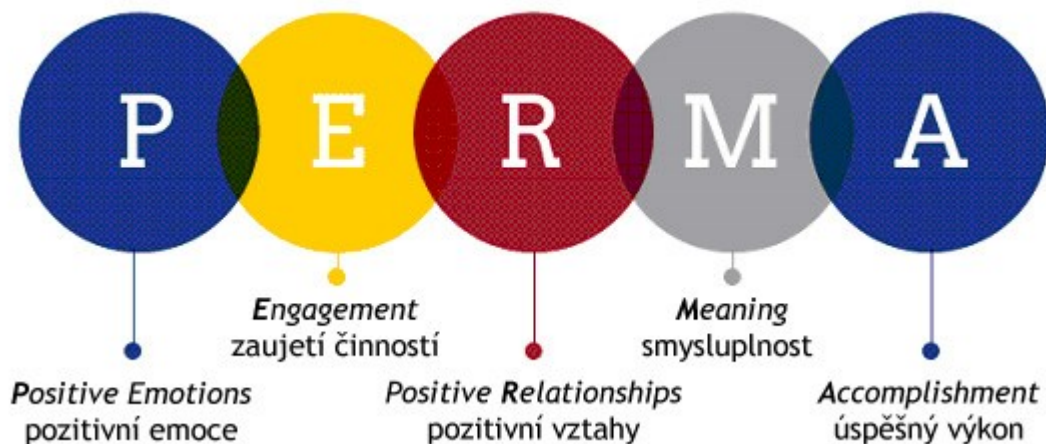


# Test silných stránek osobnosti

<https://vzkvetani.benda-11.cz/>

## Stavební kameny nové teorie duševní pohody



## Otázky

Nejdříve mi povězte něco o sobě (položky označené hvězdičkou jsou povinné):

\* Věk:  \* Pohlaví:

Muž  Žena

### Jak vyplňovat dotazník?

Máme tu 48 otázek a ke správnému vyhodocení dotazníku je potřeba zodpovědět všechny otázky.

Vyplnění dotazíku zabere max 10 ~ 15 minut.

Nad otázkama moc dlouho nepřemýšlejte. Vyberte takové tvrzení, které vám v okamžiku bleskne hlavou a nejlépe vás vystihuje.

Pamatujte! Ani jedno tvrzení není správné nebo špatné! Snažte se nepodvádět a dané věci nenadhodnocovat či podceňovat.

1) "Vždy se zajímám o svět kole sebe" mě vystihuje takto:

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

2) "Snadno se začnu nudit" mě vystihuje takto:

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**3) "Jsem nadšený/á, když se učím něco nového" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**4) "Námám ve zvyku navštěvovat muzea nebo vzdělávací instituce" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**5) "Když to situace vyžaduje, dokážu uvažovat velmi racionálně" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**6) "Mám sklon dělat ryché závěry a soudy" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**7) "Rád/a vymýšlím nové způsoby, jak něco udělat" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

8) **"Většina mých přátel má větší představitost než já" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

9) **"Ať se nacházím v jakékoliv společenské situaci, vždy dokážu zapadnout" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

10) **"Příliš se mi nedaří odhadnout pocity druhých lidí" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

11) **"Vždy jsem schopný/á vidět věci v jejich komplexnosti" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

12) **"Málokdy mě někdo požádá o radu" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

13) **"Často zastávám odlišné názory, a to i proti silné opozici" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**14) "Často mě přemůže bolest a zklamání" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**15) "Vždy dokončím, co začnu" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**16) "Od práce se často nechám odlákat" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**17) "Své sliby vždy odřím" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**18) "Přátelé mi nikdy neříkají, že jsem opravdový/á, upřímný/á" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**19) "V průběhu uplynulého měsíce jsem někomu dobrovolně pomohl/a" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**20) "Málokdy mě štěstí druhých tak potěší jako moje vlastní" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**21) "V mém životě jsou lidé, kterým zaleží na mých pocitech a na tom, abych byl/a v pohodě, stejně jako jim záleží na jejich vlastním štěstí" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**22) "Je pro mně těžké přijímat lásku od druhých lidí" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**23) "Když jsem členem nějaké skupiny, pracuji, jak nejlépe umím" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**24) "Váhám, když mám svůj vlastní zájem obětovat ve prospěch skupiny, jejímž jsem členem/kou" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**25) "Ke všem lidem se chovám stejně, ať se jedná o kohokoliv" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**26) "Když někoho nemám rád/a, je pro mne těžké se k němu chovat nestranně" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**27) "Vždy lidi přesvědčím, aby dělali společně, bez toho, aniž bych na ně příliš naléhal/a" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**28) "V plánování skupinových aktivit nejsem moc dobrý/á" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**29) "Své emoce ovládám" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**30) "Málokdy dodržím své předsevzetí" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**31) "Vyhýbám se činnostem, které jsou nebezpečné" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**32) "Někdy se v přátelských a milostných vztazích špatně vybírám" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**33) "Když mi lidé lichotí, raději změním téma" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**34) "Často hovořím o svých úspěších" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**35) "V minulém měsíci mě nadchlo nějaké vynikající dílo (v hudbě, výtvarném umění, filmu, sportu, vědě...)" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**36) "V posledním roce jsem nevytvořil/a žádný krásný výtvor" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**37) "Vždy řeknu 'děkuji', i když se jedná drobnost" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**38) "Málokdy se zamyslím nad tím, jakého štěstí se mi dostává" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**39) "Vždy se dívám na pozitivní stránku věcí" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje



**40) "Málokdy mám dobře promyšlený plán toho, co chci udělat" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**41) "Můj život má jasně daný smysl" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**42) "Nemám v životě žádné poslání" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**43) "Vždy se řídím heslem *Co jsme si, to jsme si...*" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**44) "Vždy usiluji o odvetu, pomstu" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak
- Spíš mě nevystihuje
- Vůbec mě nevystihuje

**45) "Vždy se co nejvíce snažím spojit práci s hrou" mě vystihuje takto:**

- Úplně mě vystihuje
- Spíš mě vystihuje
- Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**46) "Málokdy říkám vtípné věci" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**47) "Vždy se naplno vrhnu do všeho, co dělám" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

**48) "Často jen tak nečinně sedím nebo bloumám od ničeho k ničemu" mě vystihuje takto:**

Úplně mě vystihuje

Spíš mě vystihuje

Ani tak, ani tak

Spíš mě nevystihuje

Vůbec mě nevystihuje

Zobrazit výsledky

\*

Překlad dotazníku upravila PhDr. Alena Slezáčková. Dotazník je v této odobě využíván odbornou veřejností v českém prostředí.

Původní verze dotazníku pochází z knihy [Opravdové štěstí](#), 2002, [Martin Seligman](#).

Texty a vyhodnocení otázek byli převzati z knihy [Vzkvétání](#), 2014, [Martin Seligman](#), [Jan Melvil](#).

Originální verze dotazníku je dostupná na [authentichappiness.org](http://authentichappiness.org)