

## Jak rozumět klíči k dotazníku optimismu

**PmB:** (Permanent Bad = trvale špatný)  
Čím vyšší je skóre v tomto ukazateli, tím vyšší hladina trvale negativního pohledu na svět, typická pro pesimisty, (např. "Dieta nikdy nezabere.", "Vždy mi vše vyčítáš."). Optimisté vidí negativní záležitosti jako dočasné (např. "Dieta nezabere, když se přejídáš.").

Počet odpovědí: 0 - 1 velký optimista  
2 - 3 střední optimista  
4 průměr  
5 - 6 dosti pesimistický  
7 - 8 velmi pesimistický

**PmG:** (Permanent Good = trvale dobrý)  
Vyšší skóre v tomto ukazateli znamená sklon k trvalému optimismu, dobré události mají trvalý charakter (např. "Jsem vždy šťastný.", "Jsem nadaný."). Pro pesimisty je naproti tomu typické, že kladné události časově ohraničují (např. "Dnes mám dobrý den.").

Počet odpovědí: 7 + 8 vysoce optimistický  
6 středně optimistický  
4 - 5 průměr  
3 střední pesimisté  
0 - 2 znační pesimisté

**PvB:** (Pervasiveness Bad = průraznost špatného)  
Pesimisté věří, že špatné události mají všeobecné důvody a nechají se jimi ovlivnit, pronikat (např. "Všichni učitelé jsou unfair.", "Knihy jsou neúčinné."). Optimisté vidí negativní záležitosti specificky (např. "Tato kniha je neúčinná.").

Počet odpovědí: 0 - 1 velmi optimistický  
2 - 3 mírně optimistický  
4 průměr  
5 - 6 mírně pesimistický  
7 - 8 velmi pesimistický

**PvG:** (Pervasiveness Good = průraznost dobrého)  
Optimisté věří, že dobré události zlepšují i všechny ostatní záležitosti (např. "Jsem dobrým studentem."). Pesimisté vidí dobré události jako specifické (např. "Jsem dobrý v matematice.").

Počet odpovědí: 7 - 8 velmi optimistický  
6 středně optimistický  
5 + 4 průměr  
3 - 2 středně pesimistický  
1 - 0 velmi pesimistický

**HoB:** (Hope - Bad = skóre naděje ve špatných situacích)  
Jeho úroveň dostanete sečtením všech PvB + PmB.  
Beznadějnost: "Muži jsou tyrani."  
Nadějnost: "Můj manžel měl špatnou náladu."  
Hledání dočasných a specifických důvodů pro neštěstí je uměním naděje, naproti tomu nacházení trvalých a všeobecných

důvodů pro neštěstí prakticky znamená vzdát se naděje.

Počet odpovědí: 0 - 2 pozoruhodně nadějeplný  
3 - 6 středně nadějeplný  
7 - 8 průměr  
9 - 11 střední beznaděj  
12 - 16 velmi beznadějný

PsB: (Personalization Bad)

Tendence připisovat vinu za špatné události sobě, typické pro pesimisty (např. "Jsem hlupák.", "Nemám talent na poker."). Optimista připisuje vinu za negativní události jiným (např. "Jsi hlupák.") nebo náhodě (např. "Nemám štěstí při pokeru.").

Počet odpovědí: 0 - 1 ukazuje vysokou sebeúctu  
2 - 3 střední sebeúcta  
4 průměr  
5 - 6 středněnízká sebeúcta (sklon k sebeobviňování)  
7 - 8 velmi nízká sebeúcta

PsG: (Personalization Good)

Optimista věří, že dobré události ovlivnil sám (např. "Dovedu využít šťastné náhody."), pesimista přisuzuje důvod dobré události někomu jinému či náhodě (např. "Byla to čirá náhoda.")

Počet odpovědí: 7 - 8 velmi optimistický  
6 středně optimistický  
4 + 5 průměr  
3 středně pesimistický  
0 - 2 velmi pesimistický

Total B: ( PmB + PVB + PsB ) = celkové skóre pro špatné události.

Počet bodů: 0 - 6 velmi optimistický  
6 - 9 středně optimistický  
10 + 11 průměr  
12 - 14 středně pesimistický  
15 a více volá to po změně

Total G: ( PmG + PVG + PsG ) = celkové skóre pro dobré události.

Počet bodů: 19 a více velmi optimistický  
17 + 18 středně optimistický  
14 - 16 průměr  
11 - 13 myslíte pesimisticky  
10 a méně výrazný pesimista

G - B

Počet bodů: 9 a více jste velký optimista  
6 - 8 jste mírný optimista  
3 - 5 průměr  
1 + 2 mírně pesimistický  
0 a méně velmi pesimistický