**Test atribučního stylu dle M. SELIGMANA (2013)**

Přečtěte si popis každé situace a živě si představte, že se Vám to právě stalo. Vyberte a zakroužkujte vždy jen jednu odpověď, která Vám přijde pro Vás pravděpodobnější.

1. **Projekt, který jste řídil/a, má velký úspěch**
2. Pečlivě jsem hlídal, jak všichni pracují
3. Každý do něj vložil spoustu času a energie
4. **Usmiřujete se svým partnerem nebo partnerkou po hádce**.
5. Odpustil/a jsem mu/jí
6. Většinou umím odpouštět.
7. **Jedete za kamarádem autem a ztratili jste se.**
8. Špatně jsem odbočil/a.
9. Kamarád mi špatně popsal cestu
10. **Váš partner/ka vás překvapí dárkem.**
11. Dostal/a přidáno v práci.
12. Včera jsem ho ji vzala na slavnostní večeři.
13. **Zapomněl/a jste, že Váš partner/ka má narozeniny.**
14. Špatně si pamatuji datum narozenin.
15. Moji pozornost zaměstnala nějaké práce.
16. **Dostal/a jste květiny od neznámého ctitele/ky**
17. Připadám mu/jí přitažlivý.
18. Jsem oblíbený člověk.
19. **Ucházíte se o místní úřad (zastupitelstvo města) a vyhrajete.**
20. Věnoval/a jsem hodně času a energie kampani.
21. Tvrdě pracuji na všem, co dělám.
22. **Propásli jste důležitou schůzku.**
23. Někdy mi paměť neslouží.
24. Někdy se zapomenu podívat do diáře
25. **Ucházíte se o místní úřad (zastupitelstvo města) a prohrajete**
26. Neudělal/a jsem pořádnou kampaň.
27. Člověk, který vyhrál má víc známostí.
28. **Uspořádali jste úspěšný večírek.**
29. Tentokrát jsem zvlášť dobře rozehrál svůj šarm.
30. Jsem dobrý hostitel.
31. **Zavolali jste policii, a podařilo se Vám tak zabránit zločinu.**
32. Upoutal mě nějaký divný zvuk.
33. Měl/a jsem toho dne oči na stopkách.
34. **Celý rok jste se těšili opravdu dobrému zdraví.**
35. Málo lidí kolem onemocnělo, takže mě neměl, kdo nakazit.
36. Dobře jsem se stravoval/a, takže mě neměl kdo nakazit.
37. **Dlužíte v knihovně 100 Kč za nevrácenou výpůjčku**.
38. Když se do něčeho vážně začtu, zapomínám, že už musím knihu vrátit.
39. Psaní referátu z knížky mě tak zaměstnalo, že jsem na to zapomněla.
40. **Vydělali jste hodně peněz na akciích.**
41. Můj makléř zkusil novou investici.
42. Můj makléř je vynikající
43. **Vyhráli jste sportovní soutěž.**
44. Cíitl/a jsem se neporazitelně
45. Tvrdě trénuji
46. **Propadli jste u důležité zkoušky.**
47. Nebyl/a jsem tak chytrý/á jako ostatní zkoušení
48. Špatně jsem se připravil/a
49. **Uvařili jste kamarádovi speciální jídlo a on se toho sotva dotkl.**
50. Nebyl/a jsem moc dobrý kuchař/ka.
51. Moc jsem při vaření spěchal.
52. **Prohráli jste ve sportovní soutěži, na kterou jste dlouho trénovali.**
53. Nejsem moc sportovní typ.
54. Nejsem dobrý v tomhle sportu.
55. **Pozdě v noci Vám v potemnělé ulici dojde benzin.**
56. Nepodíval jsem se, kolik mám ještě v nádrži.
57. Ukazatel obsahu nádrže byl rozbitý.
58. **Rozčílíte se na kamaráda.**
59. On/a mě pořád otravuje.
60. On/a měl/a protivnou náladu.
61. **Dostali jste pokutu za to, že jste včas nepodali daňové přiznání.**
62. Vždycky ty daně odkládám.
63. Letos jsem s tím nějak otálel/a.
64. **Pozvete někoho na rande a on řekne ne.**
65. Ten den jsem vypadal/a fakt mizerně.
66. Když jsem ho/ji žádal/a o schůzku nějak jsem ztratil/a řeč.
67. **Moderátor zábavné soutěže si Vás vybral z publika, abyste se zúčastnili.**
68. Seděl jsem na správném místě.
69. Tvářil/a jsem se nejnadšeněji-
70. **Na večírcích Vás často žádají o tanec.**
71. Na večírcích jsem vždycky hodně vidět.
72. Ten večer jsem byl/a v perfektní formě.
73. **Koupíte partnerovi/ce dárek a jemu/jí se nelíbí.**
74. Vždycky o dárcích málo přemýšlím.
75. Je hodně vybíravý.
76. **U pracovního pohovoru se vám zvláště daří.**
77. Cítil/a jsem se opravdu sebejistě.
78. Přijímací pohovory mi jdou.
79. **Řekněte vtip a všichni se smějí.**
80. Byl to dobrý vtip.
81. Řekl/a jsem ho v tu nejlepší chvíli.
82. **Šéf Vám dá málo času na úkol. Vám se ho však přesto podaří dokončit.**
83. Jsem ve své práci dobrý/á.
84. Jsem schopný člověk.
85. **Poslední dobou jste se cítili špatně.**
86. Nikdy nemám možnost si odpočinout.
87. Tenhle týden jsem měl/a opravdu hodně práce.
88. **Požádáte někoho o tanec a on odmítne.**
89. Nejsem moc dobrý/a tanečník/ice.
90. Ten koho jsem požádal/a, nerad tancuje.
91. **Zachráníte někoho před udušením.**
92. Znám metodu, jak pomoci člověku, který se dusí.
93. Vím, co si počít v krizových situacích.
94. **Člověk, se kterým chodíte, si chce dát “pauzu“.**
95. Jsem moc sebestředný/á.
96. Trávím s ním málo času.
97. **Kamarád Vám řekne něco, co Vás raní.**
98. Vždycky něco plácne, aniž by přemýšlel.
99. Měl špatnou náladu a vylil si to na mně.
100. **Zaměstnavatel si za Vámi přijde pro radu.**
101. Jsem odborník na oblast, na kterou se ptal.
102. Umím dávat užitečné rady.
103. **Kamarád Vám poděkuje, že jste ho podrželi v těžké době.**
104. Rád/a mu v takových situacích pomáhám
105. Rád/a pomáhám lidem.
106. **Jste na večírku a skvěle se bavíte.**
107. Všichni tam byli přátelští
108. Byl/a jsem přátelský.
109. **Lékař vám řekne, že jste v dobré kondici.**
110. Hlídám si, abych často cvičil/a.
111. Hodně si hledím svého zdraví.
112. **Partner/ka Vás vezme na romantický víkend.**
113. Potřeboval/a na pár dní vypadnout někam pryč.
114. Rád/a zkoumá nová místa.
115. **Lékař Vám řekne, že jíte moc cukru.**
116. Nedávám si moc pozor na to, co jím.
117. Cukru se nelze vyhnout, je ve všem.
118. **Požádali Vás, abyste vedli důležitý projekt.**
119. Právě jsem úspěšně dokončil/a podobný úkol.
120. Jsem dobrý/á vedoucí.
121. **Hodně jste se teď hádali s partnerem/kou.**
122. Jsem poslední dobou nějaký otrávený/á a pod tlakem.
123. On/a byl/a poslední dobou nějak nepřátelský naladěný/á.
124. **Při lyžování hodně padáte.**
125. Lyžování je těžké.
126. Sjezdovka byla zledovatělá.
127. **Vyhrajete prestižní cenu**
128. Vyřešil/a jsem obtížný problém
129. Byla jsem nejlepší zaměstnanec.
130. **Vaše akcie se hodně propadly.**
131. Nevěděl jsem toho moc o tehdejším klimatu na trhu.
132. Vybral jsem si špatné akcie.
133. **Vyhráli jste loterii.**
134. Bylo to čisté štěstí
135. Vybral jsem správná čísla.
136. **Přes svátky jste přibrali a nemůžete to shodit.**
137. Diety z dlouhodobého hlediska nefungují.
138. Dieta, kterou jsem zkusila, nezabrala.
139. **Jste v nemocnici a přijde Vás navštívit jen málo lidí.**
140. Jsem protivný/á když jsem nemocný/á
141. Mí přátelé na takové věci zapomínají.
142. **V obchodě odmítnou Vaši kreditní kartu.**
143. Občas přecením množství peněz, které mám na účtu.
144. Občas zapomínám zaplatit kreditní účet.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TŠ** | **TD** | **UŠ** | **UD** | **PŠ** | **PD** |
| 5) A | 2) B | 8) A | 6) B | 3) A | 1) A |
| 13) A | 10) B | 16) A | 7) B | 9) A | 4) B |
| 20) A | 14) B | 17) A | 28) B | 19) A | 11) B |
| 21) A | 15) B | 18) A | 31) B | 25) A | 12) B |
| 29) A | 24) A | 22) A | 34) B | 30) A | 23) B |
| 33) A | 26) B | 32) A | 35) B | 39) A | 27) B |
| 42) A | 38) B | 44) A | 37) B | 41) A | 36) B |
| 46) A | 40) B | 48) A | 43)B | 47) A | 45) B |
|  |  |  |  |  |  |

Seligman, M. E. P. 2013. *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Vyd. 1. Praha: Dobrovský. (s. 67 a násl. )