

### 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**

- A. Pečlivě jsem hlídal, jak všichni pracují
- B. Každý do něj vložil spoustu času a energie

**2) Usmířujete se svým partnerem nebo partnerkou po hádce.**

- A. Odpustil/a jsem mu/jí
- B. Většinou umím odpouštět.

**3) Jedete za kamarádem autem a ztratili jste se.**

- A. Špatně jsem odbočil/a.
- B. Kamarád mi špatně popsal cestu

**4) Váš partner/ka vás překvapí dárkem.**

- A. Dostal/a přidáno v práci.
- B. Včera jsem ho ji vzala na slavnostní večeři.

**5) Zapomněl/a jste, že Váš partner/ka má narozeniny.**

- A. Špatně si pamatuji datum narozenin.
- B. Moji pozornost zaměstnala nějaké práce.

**6) Dostal/a jste květiny od neznámého ctitele/ky**

- A. Připadám mu/jí přitažlivý.
- B. Jsem oblíbený člověk.

**7) Ucházíte se o místní úřad (zastupitelstvo města) a vyhrajete.**

- A. Věnoval/a jsem hodně času a energie kampani.
- B. Tvrdě pracuji na všem, co dělám.

**8) Propásli jste důležitou schůzku.**

- A. Někdy mi paměť neslouží.
- B. Někdy se zapomenou podívat do diáře

**9) Ucházíte se o místní úřad (zastupitelstvo města) a prohrajete**

- A. Neudělal/a jsem pořádnou kampaň.
- B. Člověk, který vyhrál má víc známostí.

**10) Uspořádali jste úspěšný večírek.**

- A. Tentokrát jsem zvláště dobře rozehrál svůj šarm.
- B. Jsem dobrý hostitel.

**11) Zavolali jste policii, a podařilo se Vám tak zabránit zločinu.**

- A. Upoutal mě nějaký divný zvuk.
- B. Měl/a jsem toho dne oči na stopkách.

**12) Celý rok jste se těšili opravdu dobrému zdraví.**

- A. Málo lidí kolem onemocnělo, takže mě neměl, kdo nakazit.
- B. Dobře jsem se stravoval/a, takže mě neměl kdo nakazit.

**13) Dlužíte v knihovně 100 Kč za nevrácenou výpůjčku.**

- A. Když se do něčeho vážně začtu, zapomínám, že už musím knihu vrátit.
- B. Psaní referátu z knížky mě tak zaměstnalo, že jsem na to zapomněla.

**14) Vydělali jste hodně peněz na akciích.**

- A. Můj makléř zkusil novou investici.
- B. Můj makléř je vynikající

**15) Vyhráli jste sportovní soutěž.**

- A. Cítil/a jsem se neporazitelně
- B. Tvrdě trénuji

**16) Propadli jste u důležité zkoušky.**

- A. Nebyl/a jsem tak chytrý/á jako ostatní zkoušení
- B. Špatně jsem se připravil/a

**17) Uvařili jste kamarádovi speciální jídlo a on se toho sotva dotkl.**

- A. Nebyl/a jsem moc dobrý kuchař/ka.
- B. Moc jsem při vaření spěchal.

**18) Prohráli jste ve sportovní soutěži, na kterou jste dlouho trénovali.**

- A. Nejsem moc sportovní typ.
- B. Nejsem dobrý v tomhle sportu.

**19) Pozdě v noci Vám v potměšlé ulici dojde benzin.**

- A) Nepodíval jsem se, kolik mám ještě v nádrži.
- B) Ukazatel obsahu nádrže byl rozbitý.

**20) Rozčílíte se na kamaráda.**

- A) On/a mě pořád otravuje.
- B) On/a měl/a protivnou náladu.

**21) Dostali jste pokutu za to, že jste včas nepodali daňové přiznání.**

- A) Vždycky ty daně odkládám.
- B) Letos jsem s tím nějak otálel/a.

**22) Pozvete někoho na rande a on řekne ne.**

- A) Ten den jsem vypadal/a fakt mizerně.
- B) Když jsem ho/ji žádal/a o schůzku nějak jsem ztratil/a řeč.

**23) Moderátor zábavné soutěže si Vás vybral z publika, abyste se zúčastnili.**

- A) Seděl jsem na správném místě.
- B) Tvářil/a jsem se nejnadšeněji-

**24) Na večírcích Vás často žádají o tanec.**

- A) Na večírcích jsem vždycky hodně vidět.
- B) Ten večer jsem byl/a v perfektní formě.

**25) Koupíte partnerovi/ce dárek a jemu/jí se nelíbí.**

- A) Vždycky o dárcích málo přemýšlím.
- B) Je hodně vybíravý.

**26) U pracovního pohovoru se vám zvláště daří.**

- A) Cítil/a jsem se opravdu sebejistě.
- B) Přijímací pohovory mi jdou.

**27) Řekněte vtíp a všichni se smějí.**

- A) Byl to dobrý vtíp.
- B) Řekl/a jsem ho v tu nejlepší chvíli.

- 28) Šéf Vám dá málo času na úkol. Vám se ho však přesto podaří dokončit.**  
 A) Jsem ve své práci dobrý/á.  
 B) Jsem schopný člověk.
- 29) Poslední dobou jste se cítili špatně.**  
 A) Nikdy nemám možnost si odpočinout.  
 B) Tenhle týden jsem měl/a opravdu hodně práce.
- 30) Požádáte někoho o tanec a on odmítne.**  
 A) Nejsem moc dobrý/a tanečník/ice.  
 B) Ten koho jsem požádal/a, nerad tancuje.
- 31) Zachráníte někoho před udušením.**  
 A) Zním metodu, jak pomoci člověku, který se dusí.  
 B) Víím, co si počít v krizových situacích.
- 32) Člověk, se kterým chodíte, si chce dát "pauzu".**  
 A. Jsem moc sebestředný/á.  
 B. Trávím s ním málo času.
- 33) Kamarád Vám řekne něco, co Vás raní.**  
 A. Vždycky něco plácne, aniž by přemýšlel.  
 B. Měl špatnou náladu a vylil si to na mně.
- 34) Zaměstnavatel si za Vámi přijde pro radu.**  
 A. Jsem odborník na oblast, na kterou se ptal.  
 B. Umím dávat užitečné rady.
- 35) Kamarád Vám poděkuje, že jste ho podrželi v těžké době.**  
 A. Rád/a mu v takových situacích pomáhám  
 B. Rád/a pomáhám lidem.
- 36) Jste na večírku a skvěle se bavíte.**  
 A. Všichni tam byli přátelští  
 B. Byl/a jsem přátelský.
- 37) Lékař vám řekne, že jste v dobré kondici.**  
 A. Hlídám si, abych často cvičil/a.  
 B. Hodně si hledím svého zdraví.
- 38) Partner/ka Vás vezme na romantický víkend.**  
 A. Potřeboval/a na pár dní vypadnout někam pryč.  
 B. Rád/a zkoumá nová místa.
- 39) Lékař Vám řekne, že jíte moc cukru.**  
 A. Nedávám si moc pozor na to, co jím.  
 B. Cukru se nelze vyhnout, je ve všem.
- 40) Požádali Vás, abyste vedli důležitý projekt.**  
 A) Právě jsem úspěšně dokončil/a podobný úkol.  
 B) Jsem dobrý/á vedoucí.
- 41) Hodně jste se teď hádali s partnerem/kou.**  
 A. Jsem poslední dobou nějaký otrávený/á a pod tlakem.  
 B. On/a byl/a poslední dobou nějak nepřátelský nalažený/á.
- 42) Při lyžování hodně padáte.**  
 A. Lyžování je těžké.  
 B. Sjezdovka byla zledovatělá.
- 43) Vyhrajete prestižní cenu**  
 A) Vyřešil/a jsem obtížný problém  
 B) Byla jsem nejlepší zaměstnanec.
- 44) Vaše akcie se hodně propadly.**  
 A) Nevěděl jsem toho moc o tehdejším klimatu na trhu.  
 B) Vybral jsem si špatné akcie.
- 45) Vyhráli jste loterii.**  
 A) Bylo to čisté štěstí  
 B) Vybral jsem správná čísla.
- 46) Přes svátky jste přibrali a nemůžete to shodit.**  
 A) Diety z dlouhodobého hlediska nefungují.  
 B) Dieta, kterou jsem zkusila, nezabrala.
- 47) Jste v nemocnici a přijde Vás navštívit jen málo lidí.**  
 A) Jsem protivný/á když jsem nemocný/á  
 B) Mí přátelé na takové věci zapominají.
- 48) V obchodě odmítnou Vaši kreditní kartu.**  
 A. Občas přecením množství peněz, které mám na účtu.  
 B. Občas zapominám 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.)