

POSITIVITY SELF TEST

POKYNY: Jaké pocity jste zažíval/a během posledních 24 hodin? Ohlédněte se za uplynulým dnem a na škále od 0 do 4 označte nejvyšší prožitou intenzitu každého z uvedených pocitů:

Jak nejsilněji jste od včerejška prožil/a:	Vůbec	Trochu	Středně	Dost	Extrémně
1. pobavení, veselost nebo rozpustilost?	0	1	2	3	4
2. hněv, podráždění nebo rozhořčení?	0	1	2	3	4
3. zahanbení, ponížení nebo pokoření?	0	1	2	3	4
4. údiv, úžas nebo ohromení?	0	1	2	3	4
5. opovržení, pohrdání nebo neúctu?	0	1	2	3	4
6. zhnusení, nechut' nebo odpor?	0	1	2	3	4
7. rozpaky, ostych nebo stud?	0	1	2	3	4
8. vděčnost, uznání nebo zadostiučinění?	0	1	2	3	4
9. provinění, lítost nebo kajícnost?	0	1	2	3	4
10. nenávisť, nedůvěru nebo podezíravost?	0	1	2	3	4
11. naději, optimismus nebo povzbuzení?	0	1	2	3	4
12. inspiraci, povznesení nebo prozření?	0	1	2	3	4
13. zaujetí, zvědavost nebo zájem?	0	1	2	3	4
14. radost, potěšení nebo štěstí?	0	1	2	3	4
15. lásku, blízkost nebo důvěru?	0	1	2	3	4
16. hrdost, sebevědomí nebo odvalu?	0	1	2	3	4
17. smutek, sklíčenost nebo nešťastnost?	0	1	2	3	4
18. zděšení, strach nebo obavy?	0	1	2	3	4
19. klid, spokojenost nebo vyrovnanost?	0	1	2	3	4
20. stres, nervozitu nebo přetížení?	0	1	2	3	4

VYHODNOCENÍ: Své skóre positivity vypočítáte následujícím způsobem:

1. Sečtěte položky s pozitivními emocemi (1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 a 19), ale do součtu zahrňte pouze ty, kterým jste přidělili hodnocení 2 – 5 (vynechte položky s nulou nebo jedničkou).

2. Sečtěte položky s negativními emocemi (2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 a 20), kterým jste dali hodnocení 1 a více (vynechte položky s nulou)

3. Vydělte první hodnotu tou druhou (je-li dělitel, tedy vaše skóre negativity, rovno nule, dělte místo nuly jedničkou). Výsledné číslo vyjadřuje vaše dnešní skóre positivity. Porovnejte jej s následujícími intervaly:

- **Menší než 1: Velmi nízké skóre.** Převládají negativní emoce, což naznačuje intenzivní stres a narušenou emoční rovnováhu. Dlouhodobě by byl takový poměr škodlivý a vyžadující pomoc (hrozí zde např. deprese).
- **1 – 1,9: Nízké skóre.** I když už převážily pozitivní emoce, je tento poměr stále nízký a může být dlouhodobě rizikový. Pro lepší duševní pohodu je třeba posílit pozitivní zážitky a zlepšit strategie zvládnání stresu.
- **2 – 2,9: Běžné skóre.** V tomto intervalu se pohybuje většina lidí. I zde je však žádoucí zvyšovat cíleně počet pozitivních momentů a tlumit ty negativní, aby došlo ke zlepšení psychické (i fyzické) kondice.
- **3 a více: Vysoké skóre.** Pro kvalitu duševního života je to ideální poměr pozitivních a negativních emocí. Tento stav se nazývá „vzkvétání“ (nejvyšší stupeň mentální prosperity). Dosahuje ho však jen necelá pětina populace.

Pozn.: Jednorázové vyplnění dotazníku přinese jen velmi orientační výsledky o vašem krátkodobém emočním stavu. Mnohem lepší představu o kvalitě svého emočního života získáte při opakování testu, a to každý večer po dobu dvou týdnů. Můžete použít i online verzi testu (EN) na adrese: <https://www.positivityratio.com/single.php>