

STUDIODAY

Test din optimisme med 48 spørsmål:

Denne testen er utviklet av Dr. Martin Seligman, og er basert på mer enn 30 års forskning på optimisme, lært hjelpesløshet og depresjon. Testen er gjort om og tilpasset norsk av Remi Marents, som også har laget et automatisk scoringsverktøy for testen.

Slik gjør du:

1. Enten: Lag et tomt dokument i tekstbehandleren din, eller et regneark. Lagre det som "Svarskjema optimisme Ditnavn".
2. Skriv inn kun svarbokstaven for hvert spørsmål på en egen linje, slik at det f.eks. ser slik ut:

A

A

B

Du skal ikke skrive spørsmålsnummeret på hver linje - kun svaret.

3. Lagre dokumentet som tekst, word, excel - men ikke PDF - og send det til remi@studioday.no
ELLER: Du kan aller enklest skrive svarene dine rett inn i en tom epost på samme måte - det viktige er at det kun er en svarbokstav per linje.

Du kommer til å bruke fra 10-15 minutter på testen - og det er ikke mulig å svare riktig eller feil - vi ser kun tendenser i hvordan du tenker. Du vil få svar normalt samme dag.

Hvilken av disse to er det mest typisk for deg å tenke?

1. Prosjektet du leder er en stor suksess
 - a) Jeg fulgte nøye med alles innsats
 - b) Alle la inn mye tid og energi i prosjektet
2. Du og din partner/kjæreste/ektefelle blir venner etter en krangel
 - a) Jeg tilga ham/henne
 - b) Jeg er vanligvis tilgivende
3. Du kjører deg vill på vei til en venns hus
 - a) Jeg tok feil vei i et kryss
 - b) Vennen min ga meg dårlig veibeskrivelse
4. Din partner/kjæreste/ektefelle overrasker deg med en gave
 - a) Han/hun har fått lønnsøkning
 - b) Jeg tok han/henne med på koselig restaurant igår
5. Du glemmer din kjæres bursdag
 - a) Jeg er dårlig til å huske datoer
 - b) Jeg var opptatt med andre ting
6. Du får blomster fra en hemmelig beundrer
 - a) Jeg er attraktiv for ham/henne
 - b) Jeg er en populær person

Denne testen er gjort til norsk ved Remi Marents. Vennligst ikke kopier eller gi denne til noen som kan tenkes å ville ta den på et senere tidspunkt, da dette kan forstyrre treffsikkerheten. Ønsker du en time for å se på resultatene eller hva du kan gjøre for å øke din selvtilit og optimisme kontakt oss på telefon 22 69 19 00, tast 1, for en inntakstime.

STUDIODAY

7. Du stiller til valg i et styre, og vinner
 - a) Jeg la inn mye tid og arbeide i å bli valgt
 - b) Jeg jobber hardt med alt jeg foretar meg
8. Du glemmer en viktig avtale
 - a) Noen ganger svikter hukommelsen meg
 - b) Noen ganger glemmer jeg å se i avtaleboken min
9. Du stiller til valg i et styre, og taper
 - a) Jeg la ikke inn nok tid og arbeide i å bli valgt
 - b) Personen som ble valgt kjenner flere mennesker enn meg
10. Du er vert i et vellykket middagsselskap
 - a) Jeg var spesielt sjarmerende den kvelden
 - b) Jeg er en god vert
11. Du avverger en kriminell handling ved å ringe politiet
 - a) En uvant lyd fanget oppmerksomheten min
 - b) Jeg var oppmerksom den dagen
12. Du var ekstremt sunn og frisk hele året
 - a) Få mennesker rundt meg var syke, så jeg var ikke utsatt for smitte
 - b) Jeg sørget for å spise og få nok hvile
13. Du skylder biblioteket en hundrelapp for en bok du leverte for sent
 - a) Når jeg blir virkelig oppslukt av noe jeg leser, hender det ofte at jeg glemmer når den skal leveres tilbake
 - b) Jeg var så oppslukt av å skrive rapporten at jeg glemte å levere tilbake boken
14. Du tjente mye penger på aksjer
 - a) Megleren min bestemte seg for å gjøre noe nytt
 - b) Megleren min er en førsteklasses investor
15. Du vinner i en sports konkurranse
 - a) Jeg følte meg uslåelig
 - b) Jeg trener hardt
16. Du stryker på en viktig prøve
 - a) Jeg var ikke så smart som andre som tar den prøven
 - b) Jeg forberedte meg ikke godt nok
17. Du lagde et spesielt måltid for en venn, og han/hun smakte såvidt på maten
 - a) Jeg var ikke en god kokk
 - b) Jeg lagde maten i en fei
- 18) Du mislykkes i et sportsarrangement som du har trent lenge for
 - a) Jeg er ikke veldig atletisk
 - b) Jeg er ikke så god i den sporten
19. Bilen din går tom for bensin i på en mørk vei om kvelden
 - a) Jeg sjekket ikke hvor mye bensin det var på tanken
 - b) Bensinmåleren viser feil
20. Du mister besinnelsen med en god venn
 - a) Han eller hun maser alltid på meg
 - b) Han/hun var i dårlig humør

Denne testen er gjort til norsk ved Remi Marents. Vennligst ikke kopier eller gi denne til noen som kan tenkes å ville ta den på et senere tidspunkt, da dette kan forstyrre treffsikkerheten. Ønsker du en time for å se på resultatene eller hva du kan gjøre for å øke din selvtillit og optimisme kontakt oss på telefon 22 69 19 00, tast 1, for en inntakstime.

STUDIODAY

21. Du får gebyr for å ha levert selvangivelsen for sent
 - a) Jeg utsetter alltid selvangivelsen
 - b) Jeg var treg med å levere selvangivelsen det året
22. Du ber en person ut på date, og vedkommende sier nei
 - a) Jeg var et vrak den dagen
 - b) Jeg fikk ikke frem det jeg ville si når jeg ba han/henne ut
23. Du blir bedt opp på scenen under en forestilling
 - a) Jeg satt i riktig sete
 - b) Jeg så mest entusiastisk ut
24. Du blir bedt om å danse ofte på en fest
 - a) Jeg er utadvendt på fester
 - b) Jeg var i toppform den kvelden
25. Du kjøper en gave til din kjære - og hun/han liker den ikke
 - a) Jeg legger ikke nok omtanke i slike ting
 - b) Han eller hun er kresen
26. Du gjør det veldig bra på et jobbintervju
 - a) Jeg følte meg veldig selvsikker under intervjuet
 - b) Jeg gjør det bra på intervjuer
27. Du forteller en vits så alle ler
 - a) Vitsen var morsom
 - b) Timingen min var perfekt
28. Sjefen din gir deg for dårlig tid til å fullføre en oppgave - men du klarer det allikevel
 - a) Jeg er god i jobben min
 - b) Jeg er en effektiv person
29. Du har følt deg utslitt i det siste
 - a) Jeg får aldri sjansen til å slappe av
 - b) Jeg var ekstra travel denne uken
30. Du spør en om å danse, og han/hun sier nei
 - a) Jeg er ikke god nok danser
 - b) Han/hun liker ikke å danse
31. Du redder en person fra å kveles
 - a) Jeg kan en teknikk for å forhindre kvelning
 - b) Jeg vet hva jeg skal gjøre i en krisesituasjon
32. Din kjære vil at dere skal ta det litt roligere fremover
 - a) Jeg er for selvopptatt
 - b) Jeg bruker ikke nok tid sammen med han/henne
33. En venn sier noe som sårer deg
 - a) Hun/han sier alltid ting uten å tenke på andre
 - b) Vennen min var i dårlig humør og lot det gå utover meg
34. Arbeidsgiveren din spør deg om et råd
 - a) Jeg er ekspert på det jeg ble spurt om
 - b) Jeg er flink til å gi råd

Denne testen er gjort til norsk ved Remi Marents. Vennligst ikke kopier eller gi denne til noen som kan tenkes å ville ta den på et senere tidspunkt, da dette kan forstyrre treffsikkerheten. Ønsker du en time for å se på resultatene eller hva du kan gjøre for å øke din selvtilit og optimisme kontakt oss på telefon 22 69 19 00, tast 1, for en inntakstime.

STUDIODAY

35. En venn takker deg for å ha hjulpet seg gjennom en vanskelig periode
 - a) Jeg liker å hjelpe han/henne gjennom vanskeligheter
 - b) Jeg bryr meg om mennesker
36. Du har det kjempebra på et party
 - a) Alle var hyggelige
 - b) Jeg var vennlig
37. Legen din sier du er i god fysisk form
 - a) Jeg trener jevnlig
 - b) Jeg er svært helsebevisst
38. Din kjære tar deg med på en romantisk weekend
 - a) Han / hun trengte å komme bort noen dager
 - b) Han / hun liker å utforske nye steder
39. Legen din sier at du spiser for mye sukker
 - a) Jeg er ikke så nøye med hva jeg spiser
 - b) Du kan ikke unngå sukker - det er i alt
40. Du blir bedt om å lede et stort prosjekt
 - a) Jeg gjennomførte nylig et lignende vellykket prosjekt
 - b) Jeg er en god leder
41. Du har kranglet endel med din kjære
 - a) Jeg har vært sur og følt meg stresset i det siste
 - b) Han/hun har vært sur og vanskelig i det siste
42. Du faller mye når du går på ski
 - a) Det er vanskelig å gå på ski
 - b) Løypene var isete
43. Du får en prestisjefylt utmerkelse
 - a) Jeg løste et viktig problem
 - b) Jeg var den beste
44. Aksjene dine er mindre verdt en noensinne
 - a) Jeg visste ikke så mye om tilstanden i næringslivet da
 - b) Jeg gjorde et dårlig aksje valg
45. Du vinner i lotto
 - a) Det var ren flaks
 - b) Jeg valgte de riktige numrene
46. Du legger på deg i ferien - og klarer ikke å slanke det bort
 - a) Slankekurer virker ikke på lang sikt
 - b) Slankekuren jeg valgte virket ikke
47. Du er på sykehus, og det kommer nesten ingen for å besøke deg
 - a) Jeg er irritabel når jeg er syk
 - b) Vennene min er dårlige på ting som det
48. Kredittkortet ditt blir avvist i butikken
 - a) Noen ganger overvurderer jeg hvor mye penger jeg har
 - b) Noen ganger glemmer jeg å betale kredittkortregningen

----- slutt -----

Denne testen er gjort til norsk ved Remi Marents. Vennligst ikke kopier eller gi denne til noen som kan tenkes å ville ta den på et senere tidspunkt, da dette kan forstyrre treffsikkerheten. Ønsker du en time for å se på resultatene eller hva du kan gjøre for å øke din selvtrillit og optimisme kontakt oss på telefon 22 69 19 00, tast 1, for en inntakstime.