

OPTIMISME VEDRØRENDE FREMTIDEN

Positive følelser i forbindelse med fremtiden omfatter tro, tillid, selvtillid, håb og optimisme. Optimisme og håb er velkendte følelser, der har været genstand for tusindvis af empiriske undersøgelser, og som, det bedste ved det hele, kan udvikles. Optimisme og håb giver større modstandskraft over for depression, når triste begivenheder finder sted, bedre arbejdspræstationer, især i udfordrende stillinger, og bedre fysisk sundhed.

Test din egen optimisme. Du kan også tage testen på internettet (www.authentic happiness.com) og få feedback på, hvor du står i forhold til andre af samme køn, på samme alder og med samme arbejdsområde.

TEST DIN OPTIMISME

Tag så meget tid, du har brug for, til at besvare hvert af spørgsmålene. Som regel tager testen omkring ti minutter. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

Læs beskrivelsen af hver situation og forestil dig så levende som muligt, at den sker for dig. Muligvis har du ikke oplevet dem alle sammen, men det betyder ikke noget. Måske synes du ikke, at nogen af reaktionerne passer; forsøg alligevel at tage en beslutning og sæt cirkel om tallet ud for enten udsagn a eller b, idet du vælger det alternativ, der trods alt er mest lig dig. Der er måske nogle reaktioner, hvis ordlyd du ikke bryder dig om, men vælg ikke på grundlag af, hvad du tror, du bør sige, eller hvad der lyder pænest i andres ører; vælg den reaktion, du med størst sandsynlighed vil have.

Sæt kun cirkel om en reaktion ved hver situation. Se i første omgang bort fra koderne (PmD, PvG osv.).

1. Du og din kæreste forsones efter et skænderi.	PmG
a. Jeg tilgav ham/hende.	0
b. Jeg er som regel tilgivende.	1
2. Du glemmer din ægtefælles/kærestes fødselsdag.	PmD
a. Jeg er ikke god til at huske fødselsdage.	1
b. Jeg var optaget af andre ting.	0
3. Du får en buket blomster fra en hemmelig beundrer.	GtG
a. Jeg er tiltrukket af ham/hende.	0
b. Jeg er en populær person.	1

4. Du kandiderer til et kommunalt embede, og du vinder.	GtG
a. Jeg investerede en masse tid og kræfter i valgkampen.	0
b. Jeg gør mig meget umage i alt, hvad jeg foretager mig.	1
5. Du glemmer en vigtig aftale.	GtD
a. Undertiden svigter min hukommelse.	1
b. Somme tider glemmer jeg at tjekke min kalender.	0
6. Du er vært ved en vellykket middag.	PmG
a. Jeg var usædvanlig charmerende den aften.	0
b. Jeg er en god vært.	1
7. Du skylder biblioteket 80 kr. for en bog, du har glemt at aflevere.	PmD
a. Når jeg virkelig er opslugt af en bog, glemmer jeg tit afleveringsdatoen.	1
b. Jeg var så optaget af at skrive rapporten, at jeg glemte at aflevere bogen.	0
8. Du tjener en masse penge på dine aktier.	PmG
a. Min børsmægler besluttede at satse på noget nyt.	0
b. Min børsmægler er en knalddygtig investor.	1
9. Du vinder en sportskonkurrence.	PmG
a. Jeg følte mig urørlig.	0
b. Jeg har trænet hårdt.	1
10. Du dumper til en vigtig eksamen.	GtD
a. Jeg var ikke så dygtig som de andre, der bestod.	1
b. Jeg havde ikke forberedt mig ordentligt.	0
11. Du tilberedte et specielt måltid til en ven, og han/hun rørte knap nok maden.	GtD
a. Jeg er ikke god til at lave mad.	1
b. Jeg lavede maden i en fart.	0
12. Du taber i en sportskonkurrence, som du har trænet til i lang tid.	GtD
a. Jeg er ikke noget sportsmenneske.	1
b. Jeg er ikke god i den sportsgren.	0
13. Du mister besindelsen over for en ven.	PmD
a. Han/hun stikker altid til mig.	1
b. Han/hun var fjendtligt indstillet.	0

14. Du bliver straffet for ikke at indlevere din selvangivelse til tiden.	PmD
a. Jeg udsætter altid udfyldelsen af min selvangivelse.	1
b. Jeg gad ikke rigtig lave min selvangivelse sidste år.	0
15. Du inviterer en person ud, og han/hun siger nej.	GtD
a. Jeg lignede noget, der var løgn den dag.	1
b. Jeg blev mundlam, da jeg inviterede ham/hende ud.	0
16. Du bliver ofte budt op til dans ved en fest.	PmG
a. Jeg er udadvendt til fester.	1
b. Jeg var i strålende form den aften.	0
17. Du klarer dig udsædvanlig godt i en jobsamtale.	PmG
a. Jeg følte mig ekstrem selvsikker under samtalen.	0
b. Jeg er god til jobsamtaler.	1
18. Din chef giver dig for lidt tid til at færdiggøre en rapport, men du når alligevel at gøre den færdig.	GtG
a. Jeg er god til mit arbejde.	0
b. Jeg er meget effektiv.	1
19. Du føler dig udkørt på det seneste.	PmD
a. Jeg har aldrig mulighed for at slappe af.	1
b. Jeg havde usædvanlig travlt den uge.	0
20. Du redder en person fra at blive kvalt.	GtG
a. Jeg kender en teknik til at forhindre, at nogen bliver kvalt.	0
b. Jeg ved, hvad man skal gøre i krisesituationer.	1
21. Din kæreste ønsker at sætte forholdet på vågeblus et stykke tid.	GtD
a. Jeg er for selvoptaget.	1
b. Jeg tilbringer ikke nok tid sammen med ham/hende.	0
22. En ven siger noget, der sårer dig.	PmD
a. Han/hun bralrer altid lige ud med tingene uden at tænke på andre.	1
b. Min ven var i dårligt humør den dag og lod det gå ud over mig.	0
23. Din arbejdsgiver beder dig om råd.	GtG
a. Jeg er ekspert på det pågældende område.	0
b. Jeg er god til at give nyttige råd.	1

24. En ven takker dig, fordi du har hjulpet ham/hende gennem en svær tid.	GtG
a. Det er mig en glæde at hjælpe ham/hende gennem svære tider.	0
b. Jeg drager omsorg for andre mennesker.	1
25. Din læge fortæller dig, at du er i god fysisk form.	GtG
a. Jeg sørger for at motionere hyppigt.	0
b. Jeg er meget sundhedsbevidst.	1
26. Din ægtefælle/kæreste tager dig med på en romantisk weekend.	PmG
a. Han/hun havde behov for at komme hjemmefra nogle dage.	0
b. Han/hun kan godt lide at udforske nye områder.	1
27. Du bliver bedt om at stå i spidsen for et vigtigt projekt.	PmG
a. Jeg havde med succes lige afsluttet et lignende projekt.	0
b. Jeg er en god leder.	1
28. Du falder tit, når du står på ski.	PmD
a. Det er svært at stå på ski.	1
b. Pisten var iset.	0
29. Du vinder en prestigefyldt pris.	GtG
a. Jeg løste et vigtigt problem.	0
b. Jeg var den bedste medarbejder.	1
30. Dine aktier er helt i bund.	GtD
a. Jeg kendte ikke meget til erhvervsklimaet på det tidspunkt.	1
b. Jeg var dårlig til at vælge aktier.	0
31. Du tager på i ferien, og du kan ikke komme af med de overflødige kilo.	PmD
a. Slankekure fungerer ikke på længere sigt.	1
b. Den slankekur, jeg fulgte, virkede ikke.	0
32. Dit kreditkort bliver afvist i en forretning.	GtD
a. Undertiden overvurderer jeg, hvor mange penge jeg har på kontoen.	1
b. Somme tider glemmer jeg at betale min regning til kreditfirmaet.	0

SCORINGSNØGLE

PmG								
Spørgsmål	1	6	8	9	16	17	26	27
Point								
I alt								

GtG								
Spørgsmål	3	4	18	20	23	24	25	29
Point								
I alt								

PmG	Permanent god							
GtG	Gode hændelsers gennemslagskraft/udbredelse							+
HåG								=

PmD								
Spørgsmål	2	7	13	14	19	22	28	31
Point								
I alt								

GtD								
Spørgsmål	5	10	11	12	15	21	30	32
Point								
I alt								

PmD	Permanent dårlig							
GtD	Dårlige hændelsers gennemslagskraft/udbredelse							+
HåD								=

HåG minus HåD = _____

RESULTATER

10 til 16	Du har usædvanligt meget håb
6 til 9	Du er moderat opfyldt af håb
1 til 5	Du er gennemsnitlig
0 til -5	Du er moderat trøstesløs
Under -5	Du er stort set uden forhåbninger