

## Тест на оптимизм

### Инструкция:

Для ответа на каждый из вопросов вы можете затратить столько времени, сколько хотите. В среднем на тест обычно требуется около пятнадцати минут. Среди ответов нет правильных и неправильных.

Прочитайте описание каждой ситуации и постарайтесь наглядно представить, что все это происходит с вами. Может быть, вы не попадали в некоторые из описанных ситуаций, но это не имеет значения. Может случиться так, что, с вашей точки зрения, ни один из ответов не подходит точно; тогда постарайтесь выбрать и обвести кружком тот из них, который вам кажется наиболее подходящим.

Выбирайте только по одному ответу на вопрос. Не обращайтесь на числовой и буквенный коды.

- |  |            |
|--|------------|
| <i>1. Проект, за который вы отвечали, оказался весьма успешным.</i>      | <i>PsG</i> |
| A. Я внимательно следил за работой каждого.                              | 1          |
| B. Все отдавали ему много времени и сил.                                 | 0          |
| <i>2. Вы и ваш супруг (а) (друг, подруга) миритесь после ссоры.</i>      | <i>PsG</i> |
| A. Я простил (а) её (его).   | 0          |
| B. Обычно я прощаю.  | 1          |
| <i>3. Вы заблудились, когда ехали к дому приятеля.</i>                   | <i>PsB</i> |
| A. Я проскочил поворот.  | 1          |
| B. Приятель неправильно объяснил дорогу.                                 | 0          |
| <i>4. Ваш супруг (а) (друг, подруга) удивляет вас подарком.</i>          | <i>PsG</i> |
| A. Он (она) получил (а) повышение.                                       | 0          |
| B. Я сводил (а) её (его) вчера на специальный обед.                      | 1          |
| <i>5. Вы забываете про день рождения своего супруга (друга, подруги)</i> | <i>PmB</i> |
| A. Я плохо запоминаю дни рождения.                                       | 1          |
| B. У меня голова была занята другими вещами                              | 0          |
| <i>6. Вы получаете цветок от неизвестного воздыхателя.</i>               | <i>PvG</i> |
| A. Я для него (неё) привлекательна (привлекателен).                      | 0          |
| B. Я популярная личность.  | 1          |
| <i>7. Вы боретесь за выборный пост и получаете его.</i>                  | <i>PvG</i> |
| A. Я уделяю много времени и сил выборной кампании.                       | 0          |
| B. Я всегда упорно работаю во имя достижения цели.                       | 1          |
| <i>8. Вы пропускаете важную встречу.</i>                                 | <i>PvB</i> |

А. Иногда память подводит меня.	1
В. Иногда я забываю посмотреть еженедельник.	0
<i>9. Вы баллотируетесь на выборный пост и проигрываете.</i>	<i>PsB</i>
А. Я недостаточно энергично провел (а) кампанию.	1
В. У человека, который выиграл, было больше знакомых.	0
<i>10. Вы успешно провели банкет.</i>	<i>PmG</i>
А. Я был (а) особенно обаятелен в этот вечер.	0
В. Я хороший хозяин (хозяйка).	1
<i>11. Вы помешали преступлению, вызвав милицию.</i>	<i>PsG</i>
А. Моё внимание привлёк странный шум.	0
В. Этой ночью я был (а) начеку.	1
<i>12. В этом году ваше здоровье было особенно хорошим.</i>	<i>PsG</i>
А. В моём окружении почти не было больных, вот я и не заразился.	0
В. Я старался хорошо питаться и достаточно отдыхать.	1
<i>13. Вы должны библиотеке деньги за просроченную книгу.</i>	<i>PmB</i>
А. Когда книга меня по-настоящему увлекает, я часто забываю про срок	1
В. Я так был занят отчетом, что забыл вернуть книгу.	0
<i>14. Ваши акции принесли вам порядочный доход.</i>	<i>PmG</i>
А. Мой маклер решил вложить деньги во что-нибудь новенькое.	0
В. Мой маклер – первоклассный инвестор.	1
<i>15. Вы выиграли спортивное соревнование.</i>	<i>PmG</i>
А. Я чувствовал, что я – непобедим.	0
В. Я здорово тренировался.	1
<i>16. Вы провалили важный экзамен.</i>	<i>PvB</i>
А. Другие экзаменующиеся были ловчее меня.	1
В. Я недостаточно хорошо готовился.	0
<i>17. Вы приготовили для друга специальное угощение, а он (она) к нему почти не притронулся.</i>	<i>PvB</i>
А. Я неважный повар.	1
В. Я готовил (а) второпях.	0
<i>18. Вы проиграли спортивное соревнование, к которому долго готовились.</i>	<i>PvB</i>
А. Не такой уж я атлет.	1
В. Я не очень силён в этом виде спорта.	0
<i>19. У вашей машины кончился бензин в позднее время на темной улице</i>	<i>PsB</i>
А. Я не проверил, сколько бензина осталось в баке.	1
В. Указатель был сломан.	0
<i>20. Вы рассердились на друга (подругу).</i>	<i>PmB</i>
А. Вечно он (она) меня раздражает.	1

В. Он (она) был (а) агрессивно настроен (а).	0
<i>21. Вас оштрафовали за то, что вы не сдали вовремя декларацию о доходах.</i>	<i>PmB</i>
А. Я вечно откладываю уплату налогов.	1
В. Я поленился оформить налоги в этом году.	0
<i>22. Я предложил ей (ему) встретиться и получил (а) отказ.</i>	<i>PvB</i>
А. В этот день я потерпел (а) крах.	1
В. Когда я просил (а) о свидании, мое красноречие меня покинуло.	0
<i>23. Во время коллективной игры ведущий выбрал вас.</i>	<i>PsG</i>
А. Я сидел (а) на видном месте.	0
В. Я выглядел (а) самым увлеченным.	1
<i>24. Вас часто приглашают танцевать на вечеринке.</i>	<i>PmG</i>
А. Я выделяюсь на вечеринках.	1
В. В этот вечер я был (а) в прекрасной форме.	0
<i>25. Вы купили своему супругу (супруге) подарок, а ему (ей), он не понравился.</i>	<i>PsB</i>
А. Я не достаточно думаю, выбирая подарки.	1
В. Уж очень он (она) привередничает.	0
<i>26. Вы дали отличное интервью о своей работе.</i>	<i>PmG</i>
А. Во время интервью я чувствовал (а) себя очень уверенно.	0
В. Я вообще хорошо даю интервью.	1
<i>27. Вы пошутили, и все смеялись.</i>	<i>PsG</i>
А. Смешная была шутка.	0
В. Я идеально выбрал момент.	1
<i>28. Начальник дал вам очень мало времени, чтобы окончить проект, но вы все-таки успели.</i>	<i>PvG</i>
А. Я знаю свое дело.	0
В. Я человек шустрый.	1
<i>29. Последнее время я чувствую себя вымотанным.</i>	<i>PmB</i>
А. Вечно мне некогда отдохнуть.	1
В. На этой неделе я был особенно загружен.	0
<i>30. Вы приглашаете кого-то на танец и получаете отказ.</i>	<i>PsB</i>
А. Я недостаточно хорошо танцую.	1
В. Ему (ей) не хочется танцевать.	0
<i>31. Вы спасли человека, который чуть не задохнулся.</i>	<i>PvG</i>
А. Я знаю, как спасать от удушья.	0
В. Я знаю, что делать в кризисных ситуациях.	1
<i>32. Предмет ваших симпатий хочет, чтобы вы немного поостыли.</i>	<i>PvB</i>
А. Я слишком думаю о себе.	1

В. Я не провожу с ним (с ней) достаточно времени.	0
<i>33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее ваши чувства.</i>	<i>PmB</i>
А. Вечно она болтает, не задумываясь о других.	1
В. У нее было плохое настроение, и она выместила его на мне.	0
<i>34. Ваш руководитель обратился к вам за советом.</i>	<i>PvG</i>
А. Я специалист в той области, о которой меня спросили.	0
В. Я прекрасно даю советы, причем полезные.	1
<i>35. Друг благодарит вас за помощь в трудную минуту.</i>	<i>PvG</i>
А. Мне было приятно помочь ему (ей) в трудную минуту.	0
В. Я забочусь о людях.	1
<i>36. Вы прекрасно провели время на вечеринке.</i>	<i>PsG</i>
А. Все были дружелюбно настроены.	0
В. Я был настроен дружелюбно.	1
<i>37. Доктор говорит, что вы в хорошей физической форме.</i>	<i>PvG</i>
А. Я стараюсь чаще делать упражнения.	0
В. Я придаю большое значение здоровью.	1
<i>38. Ваш супруг (друг, подруга) увозит вас, чтобы провести выходной с вами.</i>	<i>PmG</i>
А. Ему (ей) было нужно уехать на несколько дней.	0
В. Он (она) любит новые места.	1
<i>39. Доктор говорит, что вы слишком много едите сахара.</i>	<i>PsB</i>
А. Я не очень слежу за своей диетой.	1
В. Куда денешься, сахар – во всем.	0
<i>40. Вас просят возглавить важный проект.</i>	<i>PmG</i>
А. Я успешно выполнил подобный проект.	0
В. Я – хороший руководитель.	1
<i>41. Вы много ссорились в последнее время со своим супругом (супругой)</i>	<i>PsB</i>
А. Я что-то совсем озверел последнее время.	1
В. Последнее время он (она) был (а) враждебно настроен (а).	0
<i>42. Катаясь на лыжах, вы много падаете.</i>	<i>PmB</i>
А. Лыжи – дело не простое.	1
В. Лыжня совсем обледенела.	0
<i>43. Вы получили престижную премию.</i>	<i>PvG</i>
А. Я решил (а) важную проблему.	0
В. Я оказался (оказалась) важным работником.	1
<i>44. У ваших акций все время низкий курс.</i>	<i>PvB</i>
А. Я ничего не знаю о деловой конъюнктуре.	1
В. Я плохо выбрал (а) акции.	0

45. Вы выиграли в лотерею.	<i>PsG</i>
А. Просто повезло.	0
В. Я выбрал (а) верные номера.	1
46. Во время отпуска вы прибавили в весе, и теперь не можете его сбросить.	<i>PmB</i>
А. В долговременном аспекте диета не работает.	1
В. Диета, которую я попробовал (а), не работает	0
47. Вы в больнице, и вас почти не навещают.	<i>PsB</i>
А. Когда я болею, то становлюсь раздражительным (раздражительной).	1
В. У меня невнимательные друзья.	0
48. В магазине неуважительно относятся к вашей кредитной карточке.	<i>PvB</i>
А. Я иногда переоцениваю оставшуюся сумму.	1
В. Я иногда забываю перечислить деньги на свою карточку.	0
<i>PmB</i> _____	<i>PmG</i> _____
<i>PvB</i> _____	<i>PvG</i> _____
<i>HoB</i> _____	
<i>PsB</i> _____	<i>PsG</i> _____
Итого В _____	Итого G _____
G – B _____	

#### Ключ к подсчету

#### *Постоянство*

**PmB** («Permanent bad» - постоянство плохих событий) вопросы №№ 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46. Ответы, после которых стоит 0 – оптимистичны, после которых 1 – пессимистичны. Просуммируйте числа на правом поле вопросов с индексом PmB. Напишите сумму на строке PmB в таблице.

0 или 1 - вы весьма оптимистичны по этому параметру;

2 или 3 - умеренно оптимистичны;

4 - нечто промежуточное;

5 или 6 - вполне пессимистичны;

7 или 8 - крайне пессимистичны.

**PmG** («Permanent good» - постоянство хороших событий) вопросы №№ 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40. Ответы, после которых стоит 1 – оптимистичны,

после которых 0 – пессимистичны. Просуммируйте числа на правом поле вопросов с индексом PmG. Напишите сумму на строке PmG в таблице.

7 или 8 - вы очень оптимистично настроены относительно возможности того, что хорошие события будут продолжаться;

6 - умеренно оптимистичная оценка;

4 или 5 - умеренно пессимистичная;

0, 1 или 2 - весьма пессимистичная.

### *Широта*

**PvB** («Pervasivness bad» - пространственное распространение плохих событий) вопросы №№ 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48. Ответы, после которых стоит 0 – оптимистичны, после которых 1 – пессимистичны. Просуммируйте числа на правом поле вопросов с индексом PvB. Напишите сумму на строке PvB в таблице.

0 или 1 - очень оптимистично;

2 или 3 - умеренно оптимистично;

4 - средний показатель;

5 или 6 - умеренно пессимистично;

7 или 8 - весьма пессимистично.

**PvG** («Pervesivness good» - пространственное распространение хороших событий) вопросы №№ 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43. Ответы, после которых стоит 1 – оптимистичны, после которых 0 – пессимистичны. Просуммируйте числа на правом поле вопросов с индексом PvG. Напишите сумму на строке PvG в таблице.

7 или 8 - весьма оптимистично;

6 - умеренно оптимистично;

4 или 5 - промежуточная ситуация;

3 - умеренно пессимистично;

0, 1 или 2 - весьма пессимистично.

**НоВ** («Hope bad» - коэффициент надежды). Сложив сумму очков PmB и PvB, вы получите в численном выражении свой коэффициент надежды по отношению к неблагоприятным случаям.

- 0, 1, или 2 - вы преисполнены надежд;
- 3, 4, 5, 6 - умеренные надежды;
- 7 или 8 - промежуточная ситуация;
- 9, 10, 11 - вы умеренно безнадежны;
- 12-16 - вы абсолютно безнадежны.

### *Персонализация*

**PsB** («Personalization bad» - персонализация плохого) вопросы №№ 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47. Ответы, после которых стоит 0 – оптимистичны, после которых 1 – пессимистичны. Просуммируйте числа на правом поле вопросов с индексом PsB. Напишите сумму на строке PsB в таблице.

- 0 или 1 - указывает на очень высокую самооценку;
- 2 или 3 - умеренная самооценка;
- 4 - средняя;
- 5 или 6 - умеренно низкая самооценка;
- 7 или 8 - очень низкая самооценка.

**PsG** («Personalization good» - персонализация хорошего) вопросы №№ 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45. Ответы, после которых стоит 1 – оптимистичны, после которых 0 – пессимистичны. Просуммируйте числа на правом поле вопросов с индексом PsG. Напишите сумму на строке PsG в таблице.

- 8 или 7 - очень оптимистичная оценка;
- 6 - умеренно оптимистичная оценка;
- 5 или 4 - промежуточная оценка;
- 3 - умеренно пессимистичная;
- 2, 1 или 0 - очень пессимистичная.

Теперь можете подсчитать свой окончательный итог. Сначала сложите все три суммы **B** – ваш итог по неблагоприятным событиям: **PmB + PvB + PsB**

Затем, сложите все три суммы **G** – ваш итог по благоприятным событиям:  
**PmG + PvG + PsG**

Вычтите **B** от **G**. Полученная величина (**G – B**) – ваш окончательный итог.  
Вот что он означает для **B**:

3 – 6            - вы замечательно оптимистичны;  
6 – 9            - вы умеренно оптимистичны;  
10 или 11      - промежуточные значения;  
12 – 14        - умеренно пессимистичны;  
любое значение, превышающее 14, требует обязательной корректировки.

Для **G**:

19 и больше – вы относитесь к хорошим событиям весьма оптимистично;  
17 – 19        - ваше мышление умеренно оптимистично;  
14 – 16        - промежуточные значения;  
11 – 13        - вы рассуждаете вполне оптимистично;  
10 и меньше – глубокий пессимизм.

Разность **G-B**:

Больше 8      - вы весьма оптимистичны в широком диапазоне условий;  
8 – 6            - вы умеренно оптимистичны;  
5 – 3            - промежуточные значения;  
2 – 1            - умеренно пессимистичны;  
0 и меньше – вы весьма пессимистичны.