

Test pozytywności

Jak się czułeś w ciągu ostatnich dwudziestu czterech godzin? Przypomnij sobie miniony dzień i postępując się poniższą skalą 0-4, wpisz najwyższy poziom, jakiego doświadczyłeś dla każdego z podanych uczuć.

0 = wcale

1 = trochę

2 = umiarkowanie

3 = mocno

4 = wyjątkowo mocno

1	Jak bardzo odczuwałeś/łaś rozbawienie, wesołość lub rozradowanie?	
2	Jak bardzo odczuwałeś/łaś złość, irytację lub gniew?	
3	Jak bardzo odczuwałeś/łaś wstyd, upokorzenie lub poniżenie?	
4	Jak bardzo odczuwałeś/łaś zachwyt, podziw lub oczarowanie?	
5	Jak bardzo odczuwałeś/łaś lekceważenie, pogardę lub niechęć?	
6	Jak bardzo odczuwałeś wstręt, odrazę lub obrzydzenie?	
7	Jak bardzo odczuwałeś/łaś zakłopotanie, zażenowanie lub speszenie?	
8	Jak bardzo odczuwałeś/łaś wdzięczność, docenienie czyjegoś trudu lub potrzebę podziękowania?	
9	Jak bardzo odczuwałeś/łaś winę, wyrzuty sumienia lub niezadowolenie z siebie?	
10	Jak bardzo odczuwałeś/łaś nienawiść, nieufność lub podejrzliwość?	
11	Jak bardzo odczuwałeś/łaś nadzieję, optymizm lub zapał?	
12	Jak bardzo odczuwałeś/łaś inspirację, natchnienie lub entuzjizm?	
13	Jak bardzo odczuwałeś/łaś zainteresowanie, zaciekawienie lub dociekliwość?	

14	Jak bardzo odczuwałeś/łaś radość, zadowolenie lub szczęście ?	
15	Jak bardzo odczuwałeś/łaś miłość, czułość lub ufność ?	
16	Jak bardzo odczuwałeś/łaś dumę, pewność siebie lub wiarę we własne siły ?	
17	Jak bardzo odczuwałeś/łaś smutek, przygnębienie lub zniechęcenie ?	
18	Jak bardzo odczuwałeś/łaś lęk, obawę lub strach ?	
19	Jak bardzo odczuwałeś/łaś spokój, ukojenie lub równowagę ducha ?	
20	Jak bardzo odczuwałeś/łaś napięcie, zdenerwowanie lub przeciążenie ?	

Jak obliczyć wynik?

Wróć do punktów: 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19.

Policz, ile z nich otrzymało wartość większą niż 2.

To Twój obecny wskaźnik pozytywności.

Wróć do punktów: 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 20.

Policz, ile z nich otrzymało wartość większą niż 1.

To Twój obecny wskaźnik negatywności.

Na koniec podziel wskaźnik pozytywności przez wskaźnik negatywności (gdy ten ostatni wynosi 0, daj mu liczbę 1).

Źródło:

Test został opracowany i przebadany przez prof. Barbarę Fredrickson i pochodzi z jej książki „Pozytywność”.