



Projekt „Obserwatorium losów zawodowych absolwentów uczelni wyższych”
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

KWESTIONARIUSZ AUTOANALIZY OPTYMIZMU

	W ogóle mnie nie dotyczy	Słabo mnie charakteryzuje	Średnio mnie charakteryzuje	Dobrze mnie charakteryzuje	Bardzo dobrze mnie charakteryzuje
1. Doświadczając porażek, zaczynam myśleć o sobie samym jako nieudaczniku					
2. Napotykać na trudności, uważam je bardziej za trwałe pogorszenie sytuacji niż za stan przejściowy					
3. Jeśli po zastosowaniu diety odchudzającej nie widziałbym efektów, pomyślałbym raczej, że diety w ogóle nie skutkują, niż że ta konkretna dieta na mnie nie podziałała.					
4. W sytuacji niepokojącej częściej spodziewam się czegoś złego aniżeli staram się być opanowanym i oczekiwać rozwoju wypadków.					
5. Długo rozpamiętuję przykre zdarzenia ze swojego życia.					
6. Kiedy przyjaciel/przyjaciółka mówi mi, że czuje się zraniony/a moim zachowaniem, myślę, że się po prostu na mnie wyładowuje.					
7. Kiedy zdarza mi się zapomnieć o czymś ważnym, myślę, że staję się coraz bardziej roztargniony.					
8. Kiedy spotykam się z wyrazem uznania mojej osoby, myślę raczej, że jestem osobą wartościową, niż że zasłużyłem na uznanie konkretnym zachowaniem.					



Projekt „Obserwatorium losów zawodowych absolwentów uczelni wyższych”
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

9. Kiedy komuś pomogę w trudnej sytuacji, myślę o sobie raczej, że jestem osobą kompetentną i pomocną, niż że akurat tylko w tym przypadku wiedziałem, jak pomóc.					
10. Kiedy wspieram przyjaciela/przyjaciółkę w trudnych chwilach, myślę o sobie raczej, że w ogóle jestem wsparciem dla przyjaciół, niż tylko, że byłem pomocny w trudnej chwili.					
11. Nie lubię martwić się na zapas.					
12. Kiedy otrzymuję pozytywną ocenę (np. z egzaminu, od szefa), myślę raczej, że to ja jestem w czymś dobry, niż że zadanie było łatwe.					
13. Kiedy otrzymuję wspaniały prezent, myślę raczej, że to ja jestem kimś ważnym dla obdarowującego, niż że to obdarowujący chciał się dobrze zaprezentować.					
14. Kiedy w trudnych chwilach przychodzą mi do głowy „dołujące” myśli, potrafię z nimi walczyć.					

Źródło: opracowanie własne OLZA.

Po wypełnieniu kwestionariusza połącz linią ciągłą wszystkie znaki „x” oznaczające poszczególne odpowiedzi: w pierwszej części kwestionariusza (pytania: 1–7) i oddzielnie w drugiej części kwestionariusza (pytania: 8–14). W efekcie uzyskasz dwa wykresy oddające przekrojowy wizerunek Twojej postawy pesymistycznej/optymistycznej.

Optymiści udzielają zwykle odpowiedzi, które:

- w przypadku pytań 1–7 koncentrują się w **lewej** części kwestionariusza,
- w przypadku pytań 8–14 są skoncentrowane po **prawej** stronie.