

# osynligaJobb

## | STÖD OCH MATCHNING |

Här presenteras ett antal påståenden. Välj ifall du tycker att **A** eller **B** är det som stämmer bäst på dig. Svara inte hur du vill vara utan hur du faktiskt är. En av de vanligaste felkällorna med personlighetstester är att vi tenderar fylla i hur vi vill vara. Gå inte i den fällan utan var ärlig mot dig själv! En summering av dina poäng gör du enligt instruktionerna i slutet av testet och då får du en nyanserad uppskattning om var du ligger på skalan från **extrovert** till **introvert**.

### Påstående 1

A: Vid sociala tillställningar blir du ibland överväldigad. Efteråt kan du känna dig utmattad.

B: Det ger dig inspiration och energi att träffa nya människor. Du kan bli uppladdad av tillställningen.

### Påstående 2

A: Att göra entré i ett rum fullt med främmande människor känns obekvämt.

B: Att göra entré i ett rum fullt med främmande människor känns spännande.

### Påstående 3

A: Efter en vecka full med arbetsmöten och tät kontakt med kollegor vill du inget hellre än att slappna av i ensamhet eller med närmsta familjen.

B: Efter en veckas hårt arbete och tät kontakt med dina kollegor vill du inget hellre än att ringa dina vänner och styra upp en helkväll.

### Påstående 4

A: Du jobbar bäst i sekvens. Du behöver koncentrera dig på en sak i taget och slutföra din uppgift innan du går vidare.

B: Du arbetar gärna parallellt och hoppar mellan olika aktiviteter utan problem. Omväxlingen ger dig momentum och en energi som är positiv för din prestation.

### Påstående 5

A: Du undviker att starta samtal med människor du inte känner. I snabbköpet eller på postkontoret utbyter du artighetsfraser men inget annat.

B: Du söker ögonkontakt och socialt utbyte. När du är bland främlingar är det oftast du som inleder samtal.

### Påstående 6

A: Ditt tal utmärks av konstpauser och eftertänksamhet. När du får en fråga suger du gärna på svaret och väljer dina ord väl.

B: Du tänker inte mycket på vad du ska säga, Dina ord är som regel desamma som dina tankar.

### Påstående 7

A: Du är svag på kallprat och känner dig falsk eller tillgjord när du försöker dig på det. Du tar ogärna kontakt med människor du inte redan känner.

B: Du är snabb till tal och har lätt för att prata om nästan vad som helst med vem som helst. Du har därför lätt att knyta kontakt med främlingar.

### Påstående 8

A: När det ringer låter du ofta samtalet gå till telefonsvararen. Du ringer hellre upp sedan på en tid när det passar dig.

B: Du släpper vad du har för dig när det ringer och svarar direkt i telefon. Det mesta kan vänta tills samtalet är över.

### Påstående 9

A: Du minimerar telefontid. Därför är dina samtal oftast korta och du har ett specifikt syfte med samtalet.

B: När du har tråkigt plockar du gärna upp telefonen och ringer en vän utan att ha ett speciellt ändamål.

### Påstående 10

A: Du är bekväm med att vara i bakgrunden. Du gör liten ansats att dra uppmärksamhet till dig. Du blir obekvämt när strålkastaren riktas mot dig.

B: Du finner ofta att du blir festens mittpunkt. Det är egentligen ingen roll du aktivt söker, det bara blir så. Men du trivs med att vara i centrum.

### Påstående 11

A: Din koncentration är känslig för störningar i form av höga ljud, andras konversationer eller röriga skrivbord.

B: Din koncentration är inte nämnvärt känslig för störningar i form av höga ljud, andras konversationer eller oordning.

### Påstående 12

A: Du känner ofta att det som diskuteras är banalt. Det är som om ämnet är överflödigt att prata om.

B: Även ett ytligt samtal är ett bra samtal. För dig är det bara ett sätt att komma närmare människan du talar med.

### Påstående 13

A: På fester har du lätt för att fastna vid konversationer med en eller ett fåtal människor snarare än att prata lite med alla.

B: Du startar ofta samtal och pratar med många olika människor på en fest.

### Påstående 14

A: Du känner dig ofta obekvämt och kvävd bland människor. Speciellt lite större sociala sammanhang tar energi.

B: Du känner dig avslappnad och bekväm bland människor. Även större sociala sammanhang är ingen påfrestning för dig.

**Påstående 15**

A: Du har en tendens att spara dina känslor inombords snarare än att visa dem. Det känns som om du bär mask, ett pokerface ibland.

B: Du läcker känslor. Det är därför svårt för dig att dölja vad du känner för människor i din omgivning. Människor omkring dig ser hur du mår vare sig du vill det eller inte.

**Påstående 16**

A: Du blir inte lätt uttråkad utan finner stimulans i stillsamma sysslor.

B: Du behöver omväxling för att känna dig aktiverad. Du blir lätt uttråkad.

**Påstående 17**

A: Du upplever att en natt med lite sömn har försumbar effekt på din förmåga att prestera intellektuellt.

B: Du upplever att en natt med lite sömn har stor effekt på din förmåga att prestera intellektuellt.

**Påstående 18**

A: Du upplever att det är svårt att närma dig människor du inte känner.

B: Du skaffar lätt nya vänner och finner saker du gillar hos de flesta.

**Påstående 19**

A: När främmande människor ansluter blir du tystare än normalt.

B: När främmande människor ansluter höjer du gärna rösten för att bli hörd och uppmärksammad.

**Påstående 20**

A: Du har ett ganska litet antal vänner som du har djupa relationer med.

B: Du har ett stort antal bekanta i ditt sociala nätverk och trivs med detta även om många bekantskaper är ytliga.

**Påstående 21**

A: Du får ofta en känsla av att du spelar en roll bland människor, en roll som är väldigt annorlunda än hur du är när du är själv.

B: Du är dig själv hela tiden, på gott och ont.

**Påstående 22**

A: Du upplever ofta att du utsätts för påtryckningar från människor som försöker övertala dig att gå med på saker.

B: Du lyckas påverka och övertala människor att följa din vilja. Du har ett stort inflytande över din omgivning.

**Påstående 23**

A: Du känner att du inte har så mycket att säga.

B: Du har lätt för att konversera och anser dig ha lätt för att fånga människor i samtal.

**Påstående 24**

A: Du blir besvärad när expediter direkt kommer fram till dig i butiken och frågar vad de kan hjälpa till med.

B: Du uppskattar pigga expediter som söker upp dig i butiken.

**Påstående 25**

A: Du föredrar förfesten framför själva utgången.

B: Du ser fram emot själva utgången. Det är ju på stan som pulsen finns.

**Påstående 26**

A: Nya bekantskaper och ytliga sammanhang som cocktailpartyn får dig att kallsvettas.

B: Cocktailpartyn med nya människor är ett smörgåsbord av sociala godsaker för dig.

**Påstående 27**

A: Dina bästa idéer har kommit när du grubblat i ensamhet.

B: Dina bästa idéer har skapats tillsammans med andra i grupp.

**Påstående 28**

A: De flesta möten på en arbetsplats är onödiga. Felaktigt nog verkar många betrakta möten som ett självändamål.

B: Du trivs i mötestät kultur. Att kommunicera är vitalt. Möten blir bensin för innovation.

**Påstående 29**

A: Vid stress stänger din hjärna ner. Du blir passiv och reflekterande snarare än aktiv.

B: Vid stress aktiveras du och får en hög vilopuls. Du reagerar fort och med mycket energi.

**Påstående 30**

A: Du gillar att förbereda dig och strukturera upp innan ett möte.

B: Du improviserar gärna och formar mötet under tiden det fortgår.

**Påstående 31**

A: Du funderar ofta över existentiella frågor som: Hur stort är universum?

B: Du funderar på jordnära frågor som: Hur stor ser min rumpa ut i de här byxorna?

### Påstående 32

A: Om du sitter med stängd kontorsdörr beror det på uppgifter inledningsvis.

B: Du gillar att arbeta i grupp och tycker att det är ett naturligt sätt att nå resultat.

### Påstående 33

A: Snabba förändringar av resplaner eller veckoplanering är stressande för dig. Detta är inte av praktiska skäl utan på grund av att det rubbar din struktur.

B: Snabba oväntade förändringar av resplaner eller veckoplanering är spännande. Oväntade vändningar leder till äventyr, nya bekantskaper och intressanta platser.

### Påstående 34

A: Njutbart umgänge är löst sammanhållet. Du föredrar att göra saker tillsammans med andra men utan ständig fokus på dialog. Att läsa en bok medan din partner sitter bredvid och tittar på tv är umgänge för dig.

B: Du gillar att vara involverad i intensiva diskussioner med mycket känslor, puls och humor. Diskussioner med högt i tak och stadig ögonkontakt är din melodi.

### Påstående 35

A: Du lägger ganska lite tankar på ditt utseende. Dina kläder och ditt utseende är inte komponerade för att dra till sig andras blickar.

B: Du har skapat dig en look och ett utseende som drar åt sig uppmärksamhet. Starka färger, tatueringar, piercing, vågade utstyrslar och originella frisyrer kan vara delar av uppmärksamhetsarsenalen.

### Påstående 36

A: Din grundinställning till främlingar är misstänksamhet.

B: Du tror gott om människor du inte känner ännu.

### Påstående 37

A: Du har en försiktig förhållning till livet. Att inte ta ut vinster i förskott och att planera med pessimistisk vinkel ser du som en klok inställning.

B: Din grundinställning till livet är positiv. Det mesta ordnar sig om man tror på sin förmåga anser du.

### Påstående 38

A: Du fokuserar djupt på en sak i taget. Ifall du för ett samtal med någon kopplar du bort det som sker runt omkring.

B: Du är närvarande i rummet och tar in en bred palett av intryck. Samtidigt som du pratar har du full koll på vad som sker runt omkring.

### Påstående 39

A: Du tillåter dig sällan att svara spontant. Du vill tänka ut det du säger innan du säger det. Du börjar därför ofta med en konstpaus.

B: Du tenderar att svara snabbt och impulsivt på tilltal.

### Påstående 40

A: Du är en bromskloss när det gäller aktiviteter och förändringar. Det kommer sig av att du försöker resonera i flera steg. Du ser att små fel i början kan få stora effekter längre in i projektet.

B: Du upplever att du ofta blir den som driver på aktiviteter och manar till förändringar. Det mesta kan lösas under resans gång. Det är bättre att agera än att analysera sönder allting.

### Påstående 41

A: Du upplever det besvärande när någon avbryter dig i en mening. Du avskyr att upprepa dig och blir därför ofta tyst istället.

B: I dialog blir du ofta uppeldad och avbryter lätt andra människor. Du upplever det inte som besvärande att själv bli avbruten utan ser det som en naturlig del av en dialog.

### Påstående 42

A: Din uppfattning om bra semesteraktiviteter är närmast avsknaden av dem.

B: Du föredrar en semester som innehåller många spännande aktiviteter av social natur.

### Påstående 43

A: Spontana oannonserade besök från vänner är oftast besvärande. Du föredrar att planera träffar i förväg.

B: Öväntade besök piggar upp i vardagen. Du har alltid tid att prata med en vän.

### Påstående 44

A: Du funderar väldigt lite över vad som är populärt i andras ögon när du väljer kläder, musik eller litteratur.

B: Du har ett intresse av att följa det mode, de trender och de värderingar som är populära hos olika grupper i samhället.

### Påstående 45

A: När människor i din omgivning blir intresserade av något såsom en populär bok eller en omtalad film, blir du som regel ointresserad.

B: När andra blir intresserade av något blir du nyfiken själv. Du vill förstå vad som attraherar. Det ger dig en känsla av samhörighet att dela upplevelsen.

### Påstående 46

A: Din inspiration kommer ifrån stunder när du är själv med dina tankar.

B: När du behöver inspiration söker du den från andra människor.

#### Påstående 47

A: Du är en människa som uppfattas som svår att förstå.

B: Andra tycker det är lätt att lära känna dig.

#### Påstående 48

A: Du drar dig inte för att uttrycka en åsikt som resten av din omgivning finner obekvämt. Du talar från hjärtat och ser dig som en sanningsägare.

B: Dina åsikter har en effekt på din popularitet och din status. Därför påverkas du av din omgivning i dina åsikter.

#### Påstående 49

A: Du är ganska restriktiv med att avslöja saker om dig själv.

B: När du talar med andra avslöjar du personliga saker på reflex.

#### Påstående 50

A: Du är analytisk och grundlig i beslut. Du tänker först och utför sedan.

B: Du analyserar inte valmöjligheter speciellt noggrant. Istället följer du din intuition. Du utför först och analyserar sedan.

#### Påstående 51

A: Du blir oftast den part i ett samtal som lyssnar mest.

B: I de flesta samtal pratar du mer än vad du lyssnar.

#### Påstående 52

A: Att tala inför andra människor i större grupp upplever du som obekvämt och obehagligt.

B: Du finner inga större problem med att tala inför en grupp människor spontant.

#### Påstående 53

A: Svåruppnåeliga mål stressar dig på ett vis som sänker din prestationsförmåga.

B: Svåruppnåeliga mål sporrar dig på ett vis som höjer din prestationsförmåga.

#### Påstående 54

A: Du upplever att du presterar som bäst på förmiddagen.

B: Du upplever att du presterar som bäst på eftermiddagen.

#### Påstående 55

A: När du känner dig olycklig sluter du dig och kommunicerar mindre med din omvärld.

B: När du känner dig olycklig agerar du ut och delar dina känslor med din omgivning.

#### Påstående 56

A: Du föredrar att studera nya uppgifter innan du tar dig an dem.

B: Du lär dig bäst genom att utföra. Därför är du snabb på att testa nya sysslor.

### Resultat av testet

Du har nu gått igenom 57 aspekter av introversion och extroversion. För att komma fram till var du ligger på skalan behöver du nu summera det antal A (introverta poäng) och B (extroverta poäng) som du fått på dessa tester. Hitta sedan din preferens genom att räkna ut A B. Detta ger dig en skala från +57 till -57. (A minus B = [ditt resultat](#))

#### -56 till -42 mycket stark extroversion

Du är uppenbarligen en människa med massor av energi och en förkärlek för att investera den i din omvärld. Du söker dig till centrala roller i de flesta sammanhang och har ett stort inflytande. Sannolikt är din bekantskapskrets stor och dina antenner finns med överallt i det sociala nätverket. Du är lämpad till mycket speciella roller med hög personkontakt, mycket omväxling och tvära kast. Gissningsvis är du mycket vaken och observant men har samtidigt lätt för att känna dig understimulerad.

#### -41 till -6 extrovert dominans

Även om du huvudsakligen är en social person har du några drag från den introverta sidan. Du är ytterst flexibel i arbetslivet men mår antagligen bästa av en yrkesroll som låter dig verka i sociala sammanhang under större delen av tiden. I grupper är du en riktig tillgång med din socialt balanserade natur.

#### -5 till +5 ambivert

Du balanserar på två preferenser. Det unika med dig är att du kan få energi både av social kontakt såväl som av egentid. Du är bekväm med att verka i grupp men du har samtidigt ett intresse av att fördjupa och bearbeta saker i ensamhet. Den ambiverta personligheten har plockat russin ur båda kakorna och är ofta framgångsrik inom många yrkeskategorier.

#### +6 till +41 introvert dominans

Du har inga svårigheter att föra dig socialt men du har onekligen ett behov av ensamtid för att må bra. Du hanterar administrativa, konstnärliga eller kvalitetsinriktade uppgifter med nöje. Du arbetar bra i grupp såväl som i ensamhet.

#### +42 till +56 mycket stark introversion

Du är en ytterst självständig person med hög integritet. Du är fokuserad och stimulerad även när du är ensam under långa perioder. Sannolikt har du en riktig talang för komplicerade tankeuppgifter och en benägenhet att uppslukas av det du gör. Du är känslig för tvära kast och behöver arbeta i sekvens med framförhållning. Du har en rik inre värld som hela tiden pockar på din uppmärksamhet. Du visualiserar avancerade koncept och formar idéer väl i enrum. Med denna begåvning hör du hemma i specialiserade yrkesroller där extremt fokus, kreativitet och djup tankeförmåga är framgångsfaktorer.