

## Optimism-Pessimism Inventory

این تست در کل برای ارزیابی برداشت شما از جهان و زندگی‌تان طراحی شده‌است. جمله‌های پایین را به دقت بخوانید و ببینید که کدام گزینه در مورد شما صدق می‌کند. ممکن است سئوالاتی وجود داشته‌باشد که توصیف کننده‌ی موقعیت‌هایی باشند که در مورد شما صدق نکنند و یا شیوه‌ی ارانه‌ی بعضی از پاسخ‌ها را نپذیرید در چنین مواردی. آن چرا که فکر می‌کنید باید بگویید یا آن چه را که برای بازگو کردن به دیگران مناسب می‌دانید انتخاب نکنید بلکه پاسخی را انتخاب کنید که اگر خودتان را در چنین موقعیتی یافتید، آن بیشترین احتمال ممکن باشد. به خاطر کسب نتایج معتبر نیاز است که به تمام سئوال‌ات پاسخ دهید.

توجه: ۱. خواهشمند است روی پاسخ‌نامه علامت نزنید.

۲ هیچ سئوالی را بی‌پاسخ نگذارید.

۱. در روزنامه‌ای یک آگهی استخدام را می‌خوانید که سازمانی می‌خواهد برای تکمیل کادر اداری خود عده‌ی محدودی را از طریق آزمون استخدام نماید. شرایط شما با شرایط قید شده در آگهی همخوانی دارد. شما نیز در آن آزمون شرکت می‌کنید:  
الف: کاملاً مطمئن هستم که پذیرفته‌می‌شوم.  
ب: تا اندازه‌ی زیادی مطمئن هستم که پذیرفته می‌شوم.  
ج: فکر می‌کنم که به احتمال زیاد پذیرفته‌شود.  
د: فکر می‌کنم که شانس قبول شدنم و قبول نشدنم برابر باشد.  
ه: فکر می‌کنیم که شانس پذیرفته‌شدنم خیلی کم باشد.  
و: مطمئن هستم که پذیرفته‌نمی‌شوم.
۲. به علت بیماری به پزشک مراجعه می‌کنید. پزشک بعد از معاینه‌ی اولیه‌ی برای شما آزمایش خون می‌نویسد و تاکید می‌کند که این آزمایش ضروری است. در این شرایط:  
الف: کاملاً نگران می‌شوم و فکر می‌کنم که به بیماری سختی مبتلا شده‌ام.  
ب: تا اندازه‌ی زیادی نگران می‌شوم و فکر می‌کنم که مسأله جدی است.  
ج: کمی نگران می‌شوم و فکر می‌کنم که احتمال دارد مسأله جدی باشد.  
د: فکر می‌کنم بیماری زیاد خطرناکی نباشد ولی آزمایش را انجام می‌دهم.  
ه: تا اندازه‌های زیادی مطمئن هستم که بیماری زیاد خطرناکی نباشد ولی آزمایش را انجام می‌دهم.  
و: کاملاً مطمئن هستم که بیماری خطرناکی نیست و آزمایش را انجام نمی‌دهم.
۳. در تعطیلات نوروز می‌خواهید که برای یک مسافرت دو هفته‌ای به شمال یا یک ناحیه‌ی نسبتاً کوهستانی بروید زمانی که می‌خواهید لوازم سفر را آماده کنید:  
الف: کاملاً مطمئن هستم که آب و هوای مطبوعی خواهم‌داشت و فقط لوازم مخصوص آن آب و هوا را با خود خواهم‌برد.  
ب: تا اندازه‌ای مطمئن هستم که آب و هوا مطبوع خواهدبود ولی لوازم مخصوص آب و هوای بد را نیز با خود خواهم‌برد.  
ج: انتظار آب و هوای کم و بیش بدی را خواهم‌داشت و مطابق با آن اسباب‌بندی خواهم‌کرد.  
د: انتظار هم روزهای بد و هم روزهای خوب را خواهم‌داشت اما وسایلی برای روزهای خوب نیز با خود خواهم‌برد.  
ه: انتظار آب و هوای بسیار بدی را خواهم‌داشت و لوازم مخصوص روزهای بد را با خود خواهم‌برد.  
و: انتظار آب و هوای بسیار بدی را خواهم‌داشت و لوازم مخصوص روزهای بد را با خود خواهم‌برد.
۴. فرض کنید که به تازگی مسئول یک سازمان یا اداره‌ی نسبتاً مهمی شده‌اید. چند هفته بعد یکی از افرادی که قبلاً گاهگاهی با شما ملاقاتی داشته، شما و همسرتان را به شام دعوت می‌کند. در چنین موقعیتی:  
الف: با خوشحالی زیاد دعوت را می‌پذیرم و فکر می‌کنم خیلی جالب خواهدبود.  
ب: با خوشحالی دعوت را می‌پذیرم.  
ج: با خوشحالی دعوت را می‌پذیرم، اما تا حدودی نسبت به انگیزه‌های دعوت شک خواهم‌کرد.

د: دعوت را رد می‌کنم و تا اندازه‌ای فکر می‌کنم این نوعی فرصت‌طلبی است.

ه: دعوت را رد می‌کنم و یقین دارم که می‌خواهد از من سوءاستفاده کند.

۵. فرض کنید در شهری کوچک جلسه‌ای دارد و شما در یک هتل کوچک قشنگ دور از جاده‌ی اصلی در یک جای نسبتاً خلوت

اقامت می‌گزینید. صبح به هنگام شروع جلسه، ناگهان به خاطر می‌آورید که پنجره‌ی اتاقتان را نبسته‌اید. در این موقعیت:

الف: بلافاصله جلسه را ترک خواهم کرد و برمی‌گردم که پنجره‌ی اتاق را ببندم.

ب: بلافاصله جلسه را ترک خواهم کرد تا به سرپرستی هتل زنگ بزنم که پنجره‌ی اتاق را ببندد.

ج: برای جلسه باقی می‌مانم ولی به شدت نگران خواهم بود که کسی به اتاقم دست‌برد نزند.

د: برای جلسه باقی می‌مانم ولی بعد از پایان جلسه با عجله به هتل می‌روم.

ه: برای جلسه باقی می‌مانم بدون اینکه نسبت به باز بودن پنجره نگران باشم.

و: فکر می‌کنم چه خوب. دست کم هوای اتاق تهویه خواهد شد.

۶. برای دیدن یک فیلم سینمایی که واکنش‌های مثبت و منفی زیادی را برانگیخته‌است به سینما می‌روید. با قرار گرفتن در سالن

انتظار برای شروع فیلم:

الف: احساس می‌کنم فیلم کاملاً ناموفقی باشد و برای تصمیم خود افسوس می‌خورم.

ب: احساس می‌کنم که به احتمال زیاد فیلم ناموفقی باشد و برای تصمیم خود متأسفم.

ج: احساس می‌کنم که از دیدن آن لذت نخواهم برد.

د: احساس می‌کنم که از دیدن آن لذت خواهم برد.

ه: احساس می‌کنم که به احتمال زیاد فیلم موفقی باشد.

و: احساس می‌کنم که فیلم کاملاً موفقی خواهد بود.

۷. شما تصمیم می‌گیرید که در یک دوره‌ی آموزشی در زمینه‌ای که فکر می‌کنید برای شما مفید خواهد بود شرکت نمایید. اولین

جلسه‌ی دوره خیلی خسته کننده به نظر می‌رسد. در چنین موقعیتی

الف: بلافاصله دوره را رها خواهم کرد.

ب: تصمیم می‌گیرم یک جلسه‌ی دیگر در کلاس شرکت کنم و چنانچه به همین صورت ادامه یافت آن را رها کنم.

ج: تصمیم می‌گیرم که در جلسات بیشتری شرکت کنم. هر زمان بخواهم می‌توانم دوره را رها کنم.

د: بدون آنکه به ترک دوره فکر کنم احساس می‌کنم آن بهتر خواهد شد.

ه: تا اندازه‌ای مطمئن هستم که بعد از مدتی به آن علاقمند خواهم شد.

و: کاملاً مطمئن هستم که بعد از مدتی به آن علاقمند خواهم شد.

۸. سه کارمند برای گرفتن ارتقاء گروه در نوبت قرار دارند و شما یکی از آن سه نفر هستید. تمام شرایط برای سه نفر برابر است. اگر

تنها یک نفر ارتقاء پیدا کند:

الف: کاملاً اطمینان دارم که فردی که ارتقاء پیدا می‌کند من هستم.

ب: تا اندازه‌ای اطمینان دارم آن فردی که ارتقاء پیدا می‌کند من هستم.

ج: تا حدودی احتمال می‌دهم آن فردی که ارتقاء پیدا می‌کند من هستم.

د: شک دارم آن فردی باشم که ارتقاء پیدا می‌کند من نیستم.

ه: تا اندازه‌ای اطمینان دارم آن فردی که ارتقاء پیدا می‌کند من نیستم.

و: کاملاً اطمینان دارم آن فردی که ارتقاء پیدا می‌کند من نیستم.

۹. در مسیر یک جاده‌ی شلوغ در یک دستشویی کیف دستی خود را جا می‌گذارید تمام موجودی، دفترچه‌های بانکی، گواهینامه‌ی رانندگی، مقدار کمی پول و آدرس و شماره تلفن شما در آن کیف می‌باشد. بعد از نیم ساعت به دستشویی برمی‌گردید ولی اثری از کیف نیست. در چنین موقعیتی:

الف: تصور می‌کنم فردی آن را با هدف برگرداندنش به من برداشته‌است و در نتیجه گم شدن کیف را گزارش نمی‌دهم.

ب: تصور می‌کنم فردی آن را با هدف برگرداندنش به من برداشته‌است ولی در هر حال گم شدن کیف را گزارش می‌دهم.

ج: تصور می‌کنم که ممکن است فردی آن را با هدف برگرداندنش به من برداشته‌باشد ولی در هر حال گم شدن آن را با عجله گزارش می‌دهم.

د: تصور می‌کنم فردی آن را دزدیده‌است و با عجله گم شدن کیف را گزارش می‌دهم. با این وجود تا اندازه‌ای امیدوارم کسی کیف را برگرداند.

ه: تصور می‌کنم فردی آن را دزدیده‌است و با عجله گم شدن کیف را گزارش می‌دهم. و تقریباً امیدی به پیدا شدن کیف ندارم.

و: تصور می‌کنم فردی آن را دزدیده‌است و با عجله گم شدن را گزارش می‌دهم و کاملاً نسبت به پیدا شدن کیف ناامید هستم.

۱۰. فرض کنید برای تفریح به پارک می‌روید در گوشه‌ای نسبتاً خلوت، پسر و دختری جوان را می‌بینید که در کنار هم نشسته و با هم در حال گفتگو می‌باشند. در چنین موقعیتی:

الف: کاملاً مطمئن هستم که آنها محرم هم می‌باشند. د: تا اندازه‌ای احتمال می‌دهم که آنها محرم هم نمی‌باشند.

ب: تا اندازه‌ای مطمئن هستم که آنها محرم هم می‌باشند. ه: تا اندازه‌ای مطمئن هستم که آنها محرم هم نمی‌باشند.

ج: تا اندازه‌ای احتمال می‌دهم که آنها محرم هم می‌باشند. و: کاملاً مطمئن هستم که آنها محرم هم نمی‌باشند.

۱۱. یک از دوستان نزدیکتان به مسافرت می‌رود به شما خبر می‌رسد اتوبوس حامل آنها تصادف کرده‌است و در اثر آن چند نفر از مسافران جان خود را از دست داده‌اند عده‌ای نیز به درجات متفاوتی مجروح شده‌اند و اکثر آنها هیچ گونه آسیبی ندیده‌اند. در چنین موقعیتی:

الف: به شدت نگران شده مطمئن هستم که یکی از فوت شده‌ها دوست من می‌باشد.

ب: تا اندازه‌ای زیادی نگران می‌شوم و احتمال می‌دهم که یکی از فوت شده‌ها دوست من می‌باشد.

ج: نگران می‌شوم و احتمال می‌دهم که دوستم جراحت زیادی برداشته‌است.

د: نگران می‌شوم و احتمال می‌دهم که دوستم جراحت متوسطی برداشته‌است.

ه: کمی نگران می‌شوم و فکر می‌کنم که دوستم جراحت کمی برداشته‌است.

و: کمی نگران می‌شوم ولی فکر می‌کنم که دوستم هیچ گونه آسیبی ندیده‌است.

۱۲. فرض کنید همسران یک ساعت دیر می‌کند که تقریباً این مقدار تأخیر بی‌سابقه بوده‌است و قبلاً هیچ وقت اتفاق نیفتاده‌است. در چنین شرایطی:

الف: کاملاً نگران می‌شوم و به یک سری وقایع فاجعه‌آمیز فکر خواهم کرد.

ب: تا حدود زیادی نگران می‌شوم و به یک سری وقایع فاجعه‌آمیز فکر خواهم کرد.

ج: کمی نگران می‌شوم ولی فکر می‌کنم که اتفاق جدی نیفتاده‌است.

د: کمی نگران می‌شوم ولی فکر می‌کنم که اتفاق جدی نیفتاده‌است.

ه: فکر می‌کنم که او احتمالاً به وسیله‌ی بعضی چیزها (از قبیل ترافیک) به تأخیر افتاده‌است و این نیازی به نگرانی ندارد.

و: مطمئن هستم چیز مهمی نیست و صبر می‌کنم.

۱۳. فرض کنید مجبورید که یک امانتی را به دوستان که در حاشیه‌ی شهر زندگی می‌کنند برگردانید. اتومبیلتان را جلو منزل در

خیابان پارک می‌کنید. برای پس دادن امانت به داخل می‌روید و به اصرار دوستان دقایقی می‌نشینید. بعد از مدتی به یاد

می‌آورید که در اتومبیل باز است. در چنین موقعیتی:

- الف: انجام این کار به شدت من را نگران خواهد کرد.
- ب: انجام این کار تا اندازه‌ی زیادی مرا نگران خواهد کرد.
- ج: انجام این کار تا حدودی مرا نگران خواهد کرد.
- د: انجام این کار اندکی مرا نگران می‌کند.
- ه: نگران نخواهم شد ولی سعی می‌کنم آن را تکرار نکنم.
- و: نگران نخواهم شد و احتمال دارد بعداً این کار تکرار شود.
۱۴. فرض کنید که در یک کار تجاری نسبتاً کلان ورشکسته می‌شوید و موقعیت خود را در بازار از دست می‌دهید در چنین موقعیتی:
- الف: کاملاً مطمئن هستم که می‌توانم موقعیت قبلی خود را به دست بیاورم.
- ب: تا اندازه‌ی زیادی مطمئن هستم که می‌توانم موقعیت قبلی خود را به دست بیاورم.
- ج: تصور می‌کنم که بتوانم موقعیت قبلی خود را به دست بیاورم ولی این شانس تا حدودی وجود دارد.
- د: تصور می‌کنم که بتوانم موقعیت قبلی خود را به دست بیاورم ولی این شانس کم است.
- ه: تا اندازه‌ی زیاد مطمئن هستم که نمی‌توانم موقعیت قبلی خود را به دست بیاورم.
- و: کاملاً مطمئن هستم که نمی‌توانم موقعیت قبلی خود را به دست بیاورم.
۱۵. زمانی که به خانه می‌آیید پیغامی فوری از یک دوست دارید که این پیغام در آن لحظه برای شما غیرمنتظره است. او از شما می‌خواهد که هر چه سریع‌تر با او تماس بگیرید. در چنین موقعیتی:
- الف: با خوشحالی شماره‌ی او را می‌گیرم و مطمئن هستم که خبرهای خوبی دارد.
- ب: به آرامی شماره‌ی او را می‌گیرم و انتظار دارم که خبرهای خوبی داشته‌باشد.
- ج: به آرامی شماره‌ی او را می‌گیرم ولی نمی‌دانم که خبرهای خوبی دارد یا خبرهای بد.
- د: اندکی نگران می‌شوم و به او زنگ می‌زنم و از خود می‌پرسم نکنند خبر بدی داشته‌باشد.
- ه: تا اندازه‌ی زیادی نگران می‌شوم و انتظار خبرهای خیلی بدی دارم.
- و: خیلی نگران شده و به او زنگ می‌زنم و انتظار خبرهای خیلی بدی دارم.
۱۶. فرض کنید فروشنده هستید و فرد میانسالی برای خرید به مغازه‌ی شما مراجعه می‌کند و مقداری جنس خریداری می‌کند زمانی که به صندوق مراجعه می‌کند که قیمت اجناس را پردازد متوجه می‌شود که مقداری پول کم دارد و به شما می‌گوید که باقی‌مانده‌ی پول را بعداً خواهم آورد. در ضمن خریدار کارت شناسایی معتبری به همراه ندارد که گرو بگذارد. در چنین موقعیتی:
- الف: اجناس را به او داده و کاملاً مطمئن هستم که باقی‌مانده‌ی پول را خواهد آورد.
- ب: اجناس را به او داده و تا اندازه‌ی مطمئن هستم که باقی‌مانده‌ی پول را خواهد آورد.
- ج: اجناس را با اندکی شک و تردید به او داده ولی احتمال می‌دهم باقی‌مانده‌ی پول را می‌آورد.
- د: اجناس را با اندکی شک و تردید به او داده ولی تا حدودی احتمال می‌دهم باقی‌مانده‌ی پول را نخواهد آورد.
- ه: اجناس را به او نخواهم داد زیرا تا اندازه‌ی مطمئن هستم که باقی‌مانده‌ی پول را نخواهد آورد.
- و: اجناس را به او نخواهم داد زیرا کاملاً مطمئن هستم که باقی‌مانده‌ی پول را نخواهد آورد.