

" پرسشنامه خوش بینی (مارتین سلینگمن) "

پاسخ دهنده گرامی این پرسشنامه شامل ۴۸ سوال است. لطفاً هر عبارت را به دقت خوانده و گزینه ای را که بیش از همه در مورد شما صدق می کند علامت بزنید. ممکن است بعضی موقعیت ها را تجربه نکرده باشید، ما از شما می خواهیم گزینه ای را انتخاب نموده که به عقیده شما نزدیک تر است.

* (روش محاسبه امتیاز در صفحه آخر آورده شده است.)

		سوالات	ردیف
PsG ۱ ۰		پروژه ای که شما متصدی آن هستید بسیار موفق است. الف) من از نزدیک عملکرد همه افراد را در حین کار در نظر دارم. ب) همه افراد برای آن وقت و انرژی زیادی را صرف کرده اند.	۱
PmG ۱ ۰		بعد از دعوا با همسرتان (دوستتان) آشتی می کنید. الف) او را می بخشم. ب) معمولاً بخشنده ام.	۲
PsB ۱ ۰		هنگام رانندگی منزل دوستتان را گم می کنید. الف) فراموش کردم بپیچم. ب) دوستم آدرس را بد داده بود.	۳
PsG ۱ ۰		همسرتان (دوستتان) شما را با یک هدیه سورپرایز می کند. الف) او کار بزرگی کرده است. ب) من هم شب گذشته او را برای شام به یک جای خاص مهمان کرده بودم.	۴
PmB ۱ ۰		تاریخ تولد همسرتان (دوستتان) را فراموش کرده اید. الف) در به یاد آوردن تولدها خوب نیستم. ب) ذهنم گرفتار چیزهای دیگری بوده است.	۵
PvG ۱ ۰		از یک ناشناس گل دریافت کرده اید. الف) برایش جذاب بودم. ب) من آدم معروفی هستم.	۶
PvG ۱ ۰		شما مسئول اداره یا بخشی هستید و در کارتان موفق هستید. الف) وقت و انرژی زیادی برای آن صرف کرده ام. ب) در انجام هر کاری سخت کوش هستم.	۷
PvB ۱ ۰		یک ملاقات مهم را از دست می دهید. الف) گاهی حافظه خوبی ندارم. ب) گاهی یادم می رود تقویم را نگاه کنم.	۸

	سوالات	ردیف
PsB ۱ ۰	شما مسئول یک موقعیت کاری هستید و در کارتان شکست می خورید. الف) به اندازه کافی تلاش نکرده ام. ب) افراد دیگر که موفق بودند آشنایان بیشتری داشتند.	۹
PmG ۱ ۰	شما میزبان خوبی برای مهمانی شام بودید. الف) آن شب نهایت تلاشم را کردم. ب) همیشه میزبان خوبی هستم.	۱۰
PsG ۱ ۰	از یک جنایت با تماس گرفتن با پلیس پیشگیری کرده اید. الف) صدای عیجیب توجه ام را جلب کرد. ب) آن روز من کاملاً آگاه و هوشیار بودم.	۱۱
PsG ۱ ۰	در تمام طول سال سالم و تندرست بوده اید. الف) چون افراد کمی دور و برم بیمار بودند، من چندان در معرض بیماری نبودم. ب) به اندازه کافی استراحت کردم و تغذیه ام خوب بود.	۱۲
PmB ۱ ۰	به علت تأخیر در بازگرداندن کتاب به کتابخانه، ۱۰ دلار جریمه شده اید. الف) زمانی که واقعاً کتاب می خوانم اغلب تاریخ بازگرداندن را فراموش می کنم. ب) آنقدر مشغول نوشتن گزارشم بودم که فراموش کردم کتاب را برگردانم.	۱۳
PmG ۱ ۰	سهامتان گران شده است. الف) این تصمیم کارگزارم بود. ب) من کارگزار خوب و کلاس بالایی دارم.	۱۴
PmG ۱ ۰	در یک مسابقه ورزشی قهرمان شده اید. الف) من شکست ناپذیرم. ب) سخت تمرین کرده بودم.	۱۵
PvB ۱ ۰	در یک آزمون مهم مردود شده اید. الف) به اندازه بقیه برای این آزمون باهوش نیستم. ب) به اندازه کافی آماده نبودم.	۱۶
PvB ۱ ۰	شما غذای مخصوصی برای دوستان آماده می کنید و او اصلاً به آن دست نمی زند. الف) آشپز خوبی نیستم. ب) غذا را با عجله درست کرده بودم.	۱۷
PvB ۱ ۰	شما یک رویداد ورزشی را که مدت زیادی برایش تمرین کرده بودید از دست دادید. الف) ورزشکار خوبی نیستم. ب) در آن ورزش خوب نیستم.	۱۸
PsB ۱ ۰	ماشین شما در یک خیابان تاریک در شب بنزین تمام می کند. الف) باک بنزین را چک نکرده بودم. ب) آمپر بنزین خراب شده بود.	۱۹

	سوالات	ن.س.
PmB ۱ ۰	در مقابل دوست تان از کوره در رفتید. الف) او همیشه اعصابم را خرد می کند. ب) او آن موقع در حالت خصمانه ای بود.	۲۰
PmB ۱ ۰	به خاطر پرداخت نکردن به موقع مالیات جریمه شدید. الف) همیشه این کار را به تعویق می اندازم. ب) امسال در این مورد تنبلی کرده ام.	۲۱
PvB ۱ ۰	شما از فردی برای یک ملاقات دعوت می کنید و او نمی پذیرد. الف) آن روز حالم بسیار بد شد. ب) موقع دعوت کردنش لکنت زبان گرفتم.	۲۲
PsG ۱ ۰	در یک نمایش از بین حضار، شما برای کمک به مجری انتخاب می شوید. الف) چون در جایی مناسب نشسته بودم. ب) خیلی مشتاق به نظر می رسیدم.	۲۳
PsB ۱ ۰	شما در مهمانی دائماً می خواستید که برقصید. الف) من در مهمانی ها آدم راحتی هستم. ب) من آن شب حال خیلی خوبی داشتم.	۲۴
PsB ۱ ۰	برای همسرتان (دوستتان) هدیه می خرید و او دوستش ندارد. الف) برای چنین خریدهایی خوب فکر نمی کنم. ب) او سخت پسند و ایرادگیر است.	۲۵
PmG ۱ ۰	در یک مصاحبه شغلی خوب ظاهر می شوید. الف) اعتماد به نفسم آن روز خوب بود. ب) همیشه خوب مصاحبه می کنم.	۲۶
PsG ۱ ۰	جوکی می گوئید که همه را می خندانند. الف) جوک بامزه ای بود. ب) موقع مناسبی جوک گفتم.	۲۷
PvG ۱ ۰	رئاستان زمان کمی برای انجام پروژه به شما داده اما شما هر طور شده تمامش می کنید. الف) در کارم خوب هستم. ب) فرد موثری هستم.	۲۸
PmB ۱ ۰	اخیراً احساس فرسودگی می کنید. الف) هیچ وقت فرصت استراحت ندارم. ب) این هفته خیلی سرم شلوغ بود.	۲۹
PsB ۱ ۰	شما از فردی درخواست رقصیدن می کنید و او نه می گوید. الف) من به اندازه کافی خوب نمی رقصم. ب) او تمایلی به رقصیدن نداشته است.	۳۰

	سوالات	ن.س
PvG ۱ ۰	شخصی را از مرگ در اثر خفگی نجات می دهید. الف) من روش هایی را برای پیشگیری از خفگی بلد هستم. ب) در موقع بحران می دانم چه کاری انجام دهم.	۳۱
PvB ۱ ۰	شریک عاطفیتان می خواهد شرایط را تا حدودی آرام کند. الف) خیلی خود محورم. ب) به اندازه کافی برای او وقت نمی گذارم.	۳۲
PmB ۱ ۰	دوست تان چیزی می گوید که قلب شما را می شکند. الف) او همیشه از دهانش حرفهای نسنجیده بیرون می آید. ب) دوستم آن روز حالش خوب نبود.	۳۳
PvG ۱ ۰	کارفرمای شما نظر شما را می خواهد. الف) من در حوزه کاری ام متخصص هستم. ب) نظرات مفیدی می دهم.	۳۴
PvG ۱ ۰	دوستان از اینکه در یک موقعیت بد کمکش کرده اید از شما تشکر می کند. الف) من از کمک کردن به او در هر زمانی لذت می برم. ب) من آدم نوع دوستی هستم.	۳۵
PsG ۱ ۰	در مهمانی خیلی به شما خوش گذشته است. الف) برخورد همه دوستانه بود. ب) من دوستانه برخورد کردم.	۳۶
PvG ۱ ۰	دکترتان به شما می گوید که از سلامت جسمانی برخوردارید. الف) چون خوب ورزش می کنم. ب) به تندرستی ام اهمیت می دهم.	۳۷
PmG ۱ ۰	همسرتان (دوستان) شما را برای گردش آخر هفته به یک مکان رمانتیک می برد. الف) او به تفریح و سکوت نیاز داشته است. ب) او از کشف جاهای جدید خوشش می آید.	۳۸
PsB ۱ ۰	دکتر می گوید که زیادی قند مصرف می کنید. الف) به رژیم غذایی ام توجه ندارم. ب) مگر می شود از قند صرف نظر کرد؟	۳۹
PmG ۱ ۰	از شما می خواهند که سرپرست پروژه ای شوید. الف) اخیراً پروژه ای مشابه آن را با موفقیت به پایان رسانیده ام. ب) من سرپرست خوبی هستم.	۴۰
PsB ۱ ۰	با همسر (دوستان) زیاد دعوا دارید. الف) تازگی ها لجوج و بدخلق شده ام. ب) او اخیراً خصمانه رفتار می کند.	۴۱

	سوالات	ردیف
PmB ۱ ۰	موقع اسکی کردن زمین می خورید. الف) اسکی کردن سخت است. ب) مسیر اسکی یخ زده بود.	۴۲
PvG ۱ ۰	پاداش بزرگی دریافت می کنید. الف) مشکل بزرگی را حل کرده ام. ب) بهترین کارمند شرکت هستم.	۴۳
PvB ۱ ۰	ارزش سهامتان در حال پایین آمدن است. الف) چیز زیادی در مورد سهام و تجارت نمی دانم. ب) سهام خوبی را انتخاب نکرده ام.	۴۴
PsG ۱ ۰	در بخت آزمایی برنده می شوید. الف) کاملاً شانس بود. ب) شماره های خوبی را انتخاب کرده بودم.	۴۵
PmB ۱ ۰	در تعطیلات اضافه وزن پیدا کرده اید و حالا نمی توانید آن را کم کنید. الف) رژیم غذایی درازمدت هیچ گاه موثر نیست. ب) رژیم من موثر نبوده است.	۴۶
PsB ۱ ۰	در بیمارستان بستری هستید و عده کمی برای عیادت شما می آیند. الف) وقتی مریض می شوم زودرنج می شوم. ب) دوستانم نسبت به این مسائل بی خیال هستند.	۴۷
PvB ۱ ۰	در فروشگاه کارت اعتباریتان، اعتبار ندارد. الف) گاهی بیش از مقداری که پول دارم خرید می کنم. ب) گاهی یادم می رود هزینه های شارژ کارت اعتباری را پرداخت کنم.	۴۸

روش محاسبه امتیاز:

✓ برای هر عبارت نمره ۰ یا ۱ وجود دارد که از طرف شما به آن تعلق می گیرد. ابتدا طبق جدول زیر شما مجموع هر شاخص حساب کرده سپس تفاوت آنها را بدست آورده و میزان خوش بینی یا بدبینی خود را محاسبه فرمایید.

شاخص	تفسیر شاخص	نمره
PmB (Permanence Bad)	بدبینی دائمی	۰ = خوش بین / ۶ = بدبین
PmG (Permanence Good)	خوش بینی دائمی	۸ = خوش بین / ۰ = بدبین
PvB (Pervasiveness Bad)	بدبینی فراگیر	۰ = خوش بین / ۸ = بدبین
PvG (Pervasiveness Good)	خوش بینی فراگیر	۸ = خوش بین / ۰ = بدبین
PsB (Personalization Bad)	بدبینی شخصی	۰ = خوش بین / ۸ = بدبین
PsG (Personalization Good)	خوش بینی شخصی	۸ = خوش بین / ۰ = بدبین
HoB (Stuff of Hope) = PmB+PrB	امید	۰ = ناامید / ۱۵ = ناامید

Total Bad	B مجموع	۳-۶ خوش بین / ۶-۹ نسبتاً خوش بین / ۱۰-۱۱ خوش بینی متوسط / ۱۴ بسیار بدبین
Total Good	G مجموع	۱۹ بسیار خوش بین / ۱۷-۱۹ نسبتاً خوش بین / ۱۴-۱۶ خوش بینی متوسط / ۱۱-۱۳ کاملاً بدبین / ۱۰ و کمتر بسیار بدبین
Good - Bad	G-B	۰-۲ بسیار بدبین / ۳-۵ نسبتاً بدبین / ۶-۸ نسبتاً خوش بین / ۸ و بیشتر خوش بین