



درس : سمینار در کارآفرینی

پرسشنامه خوش بینی

**(OPTIMISM)**

استاد : جناب آقای دکتر احمدپور

تہیہ کنندہ : مریم مسچی

## آزمون جهت گیری زندگی

### معرفی آزمون

شپیر و کارور (۱۹۸۵) برای ارزیابی خوش بینی سرشتی، آزمون جهت گیری زندگی (LOT)<sup>۱</sup> خود گزارش خلاصه ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند ( شپیر و همکاران، ۱۹۹۴). نوع خوش بینی که توسط LOT ارزیابی می شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آن انتظارات مطلوب شخصی در آینده است ( کار ، ۲۰۰۴، ترجمه نجفی زند و پاشا شریفی، ۱۳۸۵).

آزمون جهت گیری زندگی (LOT) شامل ۸ ماده بود. ۴ ماده آن بیانگر خلق خوش بینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می کردند. این آزمون از لحاظ بیشتر ویژگی های روان سنجی مناسب بود و تنها انتقادی که به آن وارد شد این بود که عبارات خوش بینانه و بدبینانه آزمون همیشه از همسانی درونی بالایی برخوردار نبودند ( الیورز<sup>۲</sup> ، ۱۹۹۴، مارشال<sup>۳</sup> و لانگ<sup>۴</sup> ، ۱۹۹۰). افزون بر این بعضی از جملات این آزمون نشان دهنده دقیق انتظارات فرد از آینده نبودند ( برد، ۱۹۹۸).

بنابراین نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی (LOT-R) جانشین آزمون اصلی (LOT) شد ( شپیر و همکاران، ۱۹۹۴). نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه تر است ( شامل ۶ ماده، ۳ ماده، نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه ( در نسخه تجدید نظر شده موادی که به طور دقیق بر انتظارات تاکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند). LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده ( ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ ) و در طول زمان ثبات خوبی دارد.

- 
1. Life Orientation Test
  2. Olivers
  3. Marshal
  4. Long

به دلیل همپوشی گسترده مواد آزمون های LOT و LOT-R همبستگی این دو آزمون بسیار بالاست ( شپیر و همکاران، ۱۹۹۴) . با این وجود، ارتباط درونی جملات خوش بینانه و بدبینانه نسخه تجدید نظر شده آزمون جهت گیری زندگی از نسخه اصلی آن بیشتر است. به دلیل مزیت های نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت گیری زندگی، امروزه در اکثر پژوهش ها از این آزمون استفاده می شود ( کارور، ۲۰۰۵)

### اعتبار پرسشنامه

پژوهش های مکرر نشان داده اند که خوش بینی و بدبینی سرشتی ( هم پرسشنامه LOT و هم پرسشنامه LOT-R) با طیف گسترده ای از سازه های مرتبط مانند عزت نفس، ناامیدی و روان آزردگی ( برای مثال : فانتانی و جونز، ۱۹۹۷، شپیر و کارور، ۱۹۸۵: شپیر و همکاران، ۱۹۹۴) رابطه دارند که این مطلب بیانگر اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. به علاوه، تحلیل عاملی خوش بینی سرشتی و سازه های مرتبط با آن نشان داده است که خوش بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزا است ( شپیر و کارور، ۱۹۸۵، شپیر و همکاران، ۱۹۹۴) ، که این مطلب نشان دهنده اعتبار افتراقی این سازه است.

### پرسشنامه آزمون جهت گیری زندگی

خواهشمند است با دقت ۱۰ عبارت پرسشنامه را خوانده و میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات در مقابل آن با علامت ( X ) مشخص کنید.

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من در موارد نامطمئن معمولاً "انتظار بهترین حالت را دارم."					
۲	من به راحتی می توانم آرامش خود را به دست آورم.					

					هرگاه فکر می‌کنم اتفاق بدی برایم روی خواهد داد؛ همان اتفاق برایم رخ می‌دهد.	۳
					من همیشه نسبت به آینده خوش بین هستم.	۴
					من از بودن با دوستاتم لذت می‌برم.	۵
					برای من مشغول بودن بسیار اهمیت دارد.	۶
					من به ندرت انتظار دارم امور بر وفق مرادم باشد.	۷
					من به اسانی عمگین نمی‌شوم.	۸
					من به ندرت در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می‌کنم.	۹
					روی هم رفته انتظار دارم که بیشتر چیزهای خوب برایم رخ دهد تا چیزهای بد.	۱۰

### توضیح در مورد دادن امتیاز

کاملاً مخالفم = ۰
مخالفم = ۱
نظری ندارم = ۲
موافقم = ۳
کاملاً موافقم = ۴

دانستن این نکته دارای اهمیت است که چهار سوال در این پرسشنامه وجود دارد که می‌توان آنها را نادیده گرفت، سوالهای شماره ۲، ۵، ۶ و ۸ می‌باشند. سپس شما برای سوالاتی که جملات آن‌ها بار منفی دارند نمره مورد نظر را معکوس در نظر بگیرید، که سوالهای شماره ۳، ۷ و ۹ را در بر می‌گیرد. سپس نمره نهایی ۶ سؤال را با هم جمع بزنید. نتیجه بدست آمده می‌تواند بین صفر تا ۲۴ باشد. هر چه بالاتر باشد و به ۲۴ نزدیک تر باشد دور نمای خوش بینی شما بیشتر است.